



Vážení a milí čtenáři,

vítejte na palubě! Ano, **loď jménem NZIP** pluje vstříc novému roku a my se s vámi dnes trochu ohlédneme za tím, čím jsme **společně během roku 2025 propluli**.

Poslední letošní newsletter roku jsme věnovali tomu, co nás spojuje napříč generacemi – zdraví. Od prvních dnů našich dětí až po roky plné moudrosti a zkušeností našich rodičů. Protože preventivní péče není jen o návštěvách ordinací, ale o tom, jak se rozhodneme o sebe a své blízké pečovat po celý život. Možná jste si všimli, že poslední měsíce jsme na NZIP tvořili něco vcelku výjimečného. Náš nový **průvodce preventivními prohlídkami pro děti i dospělé** nabízí přehledné interaktivní mapy všech vyšetření a programů, které nabízí český zdravotní systém. A věřte, že toho není málo – jen to málokdo ví! **Právě proto tento průvodce vznikl**. Protože informace bez orientace je jako mapa bez kompasu. Od 1. ledna 2026 nabídka preventivních prohlídek dostává nové obrysy. Novela 13 let staré vyhlášky přináší změny a **Národní zdravotnický informační portál tu bude s každým vaším krokem**.

Právě tak, jak my stavíme do popředí zájem vás, našich uživatelů a čtenářů, tak i tato změna má v popředí zájem pacientů. Každá změna je příležitost dělat věci lépe, **využijme ji!**

Za celý tým NZIP vám děkujeme. Za to, že s námi plujete někdy klidnými, někdy rozbouřenými vodami, že nám důvěřujete a že spolu tvoříme prostor, kde **zdraví není jen absence nemoci**, ale **aktivní volba každý den**.

**Klára Bouzková & tým NZIP**

## Děti v popředí zájmu

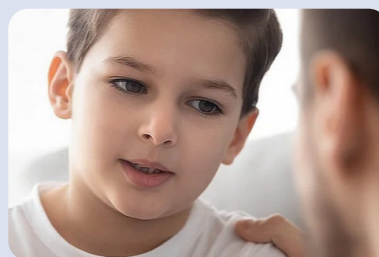
Nové **infografiky** do průvodce všemi preventivními prohlídkami, screeningy a vyšetřeními dětí **od narození do dovršení plnoletosti právě spatřily světlo světa!** Shrnují vše podstatné o preventivní zdravotní péči pro děti a mladistvé na jednom místě, navíc zábavnou interaktivní formou. **Přesvědčte se sami!**

Děti od narození do 3.  
narozenin

Děti od 3 let do plnoletosti

### Výchova dětí

Podpora samostatnosti a zodpovědnosti, partnerský přístup, otevřenost, rozhovory o názorech bez hodnocení, zachování klidu a vlastní příklad. Takové a další doporučení obsahuje desatero pro výchovu dětí, které najdete v tomto [článku](#). Vychovat dítě je náročný úkol a původní představy často tváří v tvář specifikům vlastního potomka berou za své. Není proto na škodu nechat si poradit.



## Poruchy příjmu potravy: co mohou dělat příbuzní?

Žádný rodič není nikdy dostatečně připravený na psychické potíže svého vlastního dítěte, na jeho sebepoškozování či poruchy příjmu potravy, které vedou ke zdravotním potížím. Na tyto náročné situace by nikdo neměl zůstat sám. Podívejte se na [tipy, jak je zvládnout co nejlépe](#).

## Kompletní průvodce preventivními prohlídkami

Zdravotní systém České republiky nabízí štědré množství preventivních prohlídek a programů hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Nabídka těchto neplacených zdravotnických služeb výrazně převyšuje možnosti v okolních zemích, přesto ji využívá méně než polovina lidí. Možná i proto, že **neví, na co mají nárok**. Proto jsme shromáždili všechny tyto informace na jedno místo tak, aby si každý na jedno kliknutí mohl zobrazit, jaké programy, prohlídky či vyšetření se nám všem nabízí. **Vyzkoušejte naše klikací infografiky i vy!**



[JÍT NA PRŮVODCE](#)

## Stárnout s grácií a především zdravě

### Předpoklady pro zdravé stárnutí

Nikdo z nás si nepřeje přežívat dlouhé roky nemohoucně na lůžku. Na svém zdraví a kondici bychom tak měli pracovat během celého života. Ukazuje se, že kvalitu stáří definuje i naše sociální postavení, vzdělání, finanční situace a společenský život. [Zajímavý článek](#) o tom, že kvalita života definuje kvalitu stárnutí.

### Digitální zručnost seniorů

Vysoké tempo digitálního pokroku je pro některé lidi výzvou, kterou není snadné zvládnout. Naučit se fungovat v digitálním světě však přináší spoustu výhod i starším lidem. Chcete se dozvědět více o bezpečném surfování na internetu? Přinášíme vám [tipy a triky](#), jak se stát „digitálně zdatnými“, resp. takovými zůstat.



### Jak prostředí, ve kterém žijeme, ovlivňuje naše stárnutí?

Prostředí, ve kterém žijeme nás nejen ovlivňuje, ale mnohdy také utváří náš vnitřní svět. Proto je tak důležité žít tam, kde se nám líbí a obklopot se lidmi, se kterými je nám dobře. Většina z nás intuitivně tíhne k přírodě, málokdo ovšem může žít v křišťálově čistém prostředí. V [článku](#) najdete, jak nás ovlivňuje ovzduší, hluk a jiné rušivé vlivy.

## Průvodce zdravým stárnutím

Zatímco se stále cítíme jako sotva odrostlí adolescenti, s překvapením pozorujeme, že naše tělo postupně ztrácí sílu, elasticitu a odolnost. Neměli bychom však zapomínat, že klíč k našemu zdraví, kondici a vitalitě držíme v ruce. Průvodce zdravým stárnutím přináší spoustu **užitečných tipů, jak co nejlépe jíst, pít, hýbat se i orientovat v nabídce preventivních zdravotnických programů**. Celkem 65 článků o zdravotním systému, psychice, fyzické kondici, výživě i tělesných změnách **pro všechny, kteří chtějí volat svého života ovládat sami až do konce**.



[JÍT NA PRŮVODCE](#)

## Kvízujte s NZIP

### Preventivní prohlídky a screening: test

Víte, co je na preventivní péči nejlepší? Že klíč k ní máte přímo ve své kapse – stačí vědět, jak ho použít! [Náš aktualizovaný kvíz](#) o preventivních prohlídkách vás provede reálnými situacemi z české zdravotní péče a ukáže, **jak dobře znáte svá práva a možnosti**. Protože prevence není jen o tom, že existuje – ale o tom, že o ní víte a využíváte ji. Pojdme na to!

[JÍT NA KVÍZ](#)

## Konference NZIP & NZIS Open při zakončení roku 2025

Rok 2025 symbolicky uzavřeme tam, kde jsme společně nejvíc – u diskusí o zdraví, systému a jeho budoucnosti. **6. ročník naší tradiční konference je za dveřmi** a my jsme nesmírně rádi, že ji s námi chcete prožít!

Kapacita konference byla velmi brzy naplněna, což nás naplňuje velkou vděčností. Váš zájem o zdravotnictví, jeho zlepšování a kvalitu péče je úžasný **důkaz** toho, že společně dokážeme měnit věci k lepšímu. Otevíráme možnost pro všechny – i ty, kteří se konference osobně nezúčastní. **Položte dotaz či otázku řečníkovi** k tématům, která vás zajímají! Pokud se na konferenci nedostanete, a my vaši otázku položíme, odpověď vám dodatečně zašleme na e-mail. Detailní program celé konference včetně medailonků všech řečníků je k dispozici [na našem webu](#). Čekají nás dva dny plné inspirace, odborných přednášek a setkání s lidmi, kterým zdraví není lhostejné. **Těšíme se na vás!**

[JÍT NA KONFERENCI](#)

**nzip.cz & nzis.open**



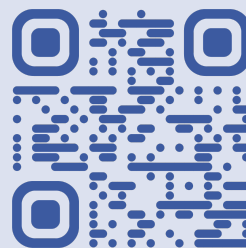
konference



Termín: **10.-11. prosince 2025**

Grandium Hotel Prague

## Zůstaňte s námi ve spojení



Společně budujeme komunitu, která mění pohled na zdraví v Česku. **Nechcete o to přeci přijít!**

### Vše na jednom místě

Naše sociální sítě, webové stránky i možnosti odběru newsletterů. To vše a mnohem víc najdete přehledně na jednom místě! Vyzkoušejte náš [NZIP Linktree](#)! Stačí kliknout či naskenovat QR kód a máte všechny zdroje ihned po ruce.

### Datový Newsletter NZIS Open

Zajímají vás zdravotnická data a analýzy? Máme pro vás i „datový“ newsletter NZIS Open? Vy ho ještě neodebíráte? Své preference v odběru upravte [zde](#) a zvolte obě „zaškrtnávká“.

**nzis.open**

**n** newsletter

**Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předejte mu odkaz či QR kód na náš [Linktree](#)! Všechny zdroje hned po ruce.**

**Vytváříme obsah pro vás, [napište nám](#), co vás zajímá.**

Pokud si od nás nepřejete dostávat žádné e-maily, odběr si odhlásíte [zde](#).