



nzip.cz

Když jde o zdraví, hledejte na správném místě

Newsletter NZIP | leden 2026

Vstupujeme do roku 2026 se zdravím v souvislostech

Vážení a milí čtenáři, zdraví se dotýká každého z nás a orientace ve zdravotnických informacích je dnes důležitější než kdy dřív. Nový rok přináší důležité změny v oblasti prevence, NZIP proto nezhájí a přináší vám aktuální, které pomáhají lépe porozumět prevenci, zdravotní péči i dalším tématům v našem zdravotním systému. V tomto vydání newsletteru najdete nové průvodce, články i inspiraci, jak mít své zdraví více pod kontrolou a rozhodovat se na základě důvěryhodných informací.

[Tým NZIP](#)



Mějte své zdraví pod kontrolou

Změny v preventivních prohlídkách

Od 1. 1. 2026 se změnil rozsah preventivních prohlídek. Některá vyšetření se nově provádějí častěji (např. EKG, tuky v krvi) a mění se také věk pro screening rakoviny tlustého střeva a konečníku.

Co přesně se změnilo? Vše najdete v našem aktualizovaném [Průvodci preventivními prohlídkami](#).

**PRŮVODCE
PREVENTIVNÍMI
PROHLÍDKAMI**

Co víte o prevenci?

Přestože se rozsah preventivních prohlídek mění, mnoho lidí stále neví, na jaká vyšetření má nárok zdarma. [Chceme zjistit, jak se v tom mohou lidé snáze zorientovat.](#)

Vyplňte naši [minianketu](#) (zabere 2 minuty) a zjistěte, jestli vám něco neuniká.

ANKETA

Vše důležité najdete v našich průvodcích zdravím

Průvodce preventivními prohlídkami

Najdete zde přehled vyšetření, na která máte nárok zdarma! Prevence je pro každého!

Průvodce screeningovými programy

Provede vás informacemi o vyšetřeních pro včasný záchyt závažných onemocnění.



PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY

Průvodce zdravým stárnutím

Chcete znát tipy a doporučení, jak si udržet zdraví, soběstačnost a kvalitu života ve vyšším věku? Tento průvodce je tu právě pro vás.



ZDRAVÉ STÁRNUTÍ



SCREENINGOVÉ PROGRAMY

Průvodce zdravotní gramotností

Jak se vyznat ve zdravotních informacích a lépe rozhodovat o svém zdraví? Průvodce ukáže, jak!



ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST

Nové články a témata na NZIP

Muži versus ženy v oblasti zdraví

Pohlaví patří mezi faktory, které mají zásadní vliv na naše zdraví. Víme, že ženy se v průměru dožívají o něco vyššího věku, ale jak je to se zdravotním stavem a rizikovými faktory? Liší se muži a ženy ve výskytu kardiovaskulárních či duševních onemocnění? Na to vše odpovíme v našem [novém článku](#).

Bolest hlavy a poruchy spánku

V nově zpracovaných člancích se věnujeme dvěma rozšířeným fenoménům, které umí řádně otrávit běžný život každého z nás. **Poruchy spánku** i **bolesti hlavy** lze nepochybně zařadit mezi nejčastější „civilizační choroby“, které mohou „pouze“ dočasně snížit životní komfort či pracovní výkonnost, ale rovněž i mohou indikovat vážnější dlouhodobý problém. Jak na migrénu a jak se dobře vyspat? Zkuste najít inspiraci na NZIP.



BOLEST HLAVY A MIGRÉNA

PORUCHY SPÁNKU

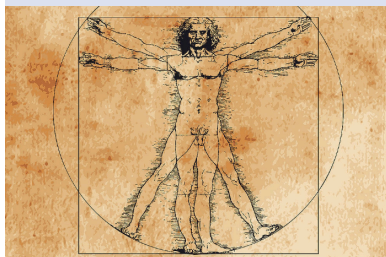
Demografické změny

Nutnost zásadní proměny (nejen) zdravotní péče

Že naše populace stárne, to není žádná novinka. Nicméně smysluplné odhady dopadu demografických změn na naši společnost zde dlouho chyběly. Co tedy znamená větší podíl seniorů pro náš zdravotní a sociální systém? Bude nám chybět i zdravotnický personál? A lze tyto dopady zmírnit zdravotní prevencí? O tom hovořil ředitel ÚZIS ČR prof. Ladislav Dušek 10. ledna 2026 [v pořadu Hyde Park Civilizace](#).

NOVINKA

Kvízujte s námi: Znáte čísla svého těla?



Na NZIP si rádi hrajeme. A protože lidské tělo je plné fascinujících čísel a čísla máme rádi, připravili jsme pro vás **novou sérii kvízů**. Kolik kostí vás drží vzpřímeně? Kolikrát za den vám bije srdce? Kolik svalů používáte, když se usmějete?

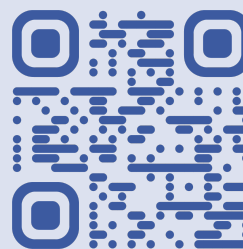
[KVÍZ](#)

6. konference NZIP & NZIS Open

Virtuální realita schválená jako zdravotnický prostředek, přes 300 milionů datových záznamů o laboratorních vyšetřeních pohromadě či unikátní projekt propojující týmy paliativní péče. To vše jsou jen útržky z 6. konference NZIP & NZIS Open, která se konala ve dnech 10. a 11. prosince 2025 v Praze. I šestý ročník naší konference byl rozdělen na část o datech a o zdravotní gramotnosti a informovanosti. Reportáž a prezentace naleznete samozřejmě na NZIP, stejně jako videozáznamy přednášek a diskusních panelů z „datové“ části programu.

[REPORTÁŽ Z KONFERENCE](#)

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 „zaškrtnutá“.

nzis.open

[newsletter](#) 🔍

Znáte někoho, koho zajímají ověřené informace o zdraví, životním stylu a zdravotnických datech? Předajte 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](#).