Zdravotní plán městské části Praha 10 pro období 2026–2030

PRAHA 10

DESÍTKA ZDRAVÁ

DESÍTKA PŘÁTELSKÁ

DESÍTKA UDRŽITELNÁ

1. Úvodní slovo

Zdraví není jen otázkou zdravotnictví – jde také o životní styl, vztahy, prostředí a hodnoty, které společně vytváříme. Zdravé město nevzniká samo od sebe – je výsledkem dlouhodobého úsilí, důvěry a spolupráce mezi samosprávou, odborníky i obyvateli.

Praha 10 je městská část, která má co nabídnout – množství parků, škol, sportovišť i komunitních míst. Zároveň je to ale místo, kde se naplno projevují výzvy současné doby: rostoucí stres, tlak na výkon, nedostatek pohybu, samota, digitální přetížení. Všichni to známe – zdraví se často začne řešit, až když se ztratí.

Tento plán je založený na jednoduchém principu: zdraví je společná hodnota. Ovlivňuje kvalitu života každého z nás i rozvoj celé městské části. Zdraví dětí, psychická pohoda dospělých, aktivní stáří – to vše tvoří skutečný obraz zdravé společnosti. A protože městská část může ovlivnit mnohem víc, než si běžně uvědomujeme, je naším úkolem tyto možnosti využít – v dopravě, školství, sociálních službách i veřejném prostoru.

Právě proto vznikl dokument, který právě čtete – Zdravotní plán Prahy 10, který se snaží vrátit zdraví do centra pozornosti. Není to „plán do šuplíku" – je to rámec pro každodenní rozhodování a konkrétní kroky, které mají skutečný dopad na zdraví nás všech. Věřím, že Praha 10 může být příkladem městské části, kde se zdraví nebere jako samozřejmost, ale jako společná odpovědnost a cíl.

—David Kašpar, radní pro sociální a zdravotní oblast

2. Proč Zdravotní plán?

Zdravotní plán je strategický dokument, který propojuje různé oblasti života – od školství a sociálních služeb po územní rozvoj a životní prostředí – do jednoho společného cíle: zlepšovat zdraví a kvalitu života obyvatel.

Městská část Praha 10 je dlouholetým členem Národní sítě Zdravých měst ČR (NSZM), která sdružuje města, obce a kraje usilující o systematické zlepšování zdraví svých obyvatel. Tato síť staví na principech Světové zdravotnické organizace (WHO) a konceptu „Zdraví ve všech politikách" (Health in All Policies).

Zdravotní plán je proto nejen lokálním, ale i mezinárodně uznávaným nástrojem – potvrzením, že zdraví bereme vážně a že chceme řídit rozvoj Prahy 10 s důrazem na kvalitu života jejích obyvatel.

Potřeba mít vlastní zdravotní plán vychází i z praktické zkušenosti. Na úrovni městské části se nejlépe daří reagovat na konkrétní problémy, které se dotýkají každodenního života – zdraví dětí, osamělost seniorů, kvalita ovzduší, bezpečnost ulic, přístup ke sportu nebo psychologické podpoře.

Zdravotní plán pomáhá tyto oblasti propojit a nastavit mezi nimi společnou koordinaci, která zabrání roztříštěným a krátkodobým řešením.

Dokument má tři funkce:

1. Směrovací – určuje priority, na které se má městská část v letech 2026–2030 soustředit.
2. Koordinační – propojuje aktéry z různých oblastí (školy, zdravotníci, neziskové organizace, odbory úřadu).
3. Motivační – ukazuje, že zdraví není jen individuální záležitostí, ale i součástí městské kultury a společenské odpovědnosti.

Zdravotní plán tak na lokální úrovni navazuje na dosavadní kroky Prahy 10 nejen v oblasti Místní Agendy 21 a programu Zdravé město, na *Strategický plán udržitelného rozvoje MČ Praha 2020-2030*. Na národní úrovni se jedná o strategický rámec *Zdraví 2030* a na globální úrovni o program Světové zdravotnické organizace (WHO) *Health 2020*. Všechny tyto dokumenty mají jedno společné – chtějí, aby Praha 10 byla místem, kde se dobře žije.

3. Vize MČ Praha 10

Praha 10 – zdravá městská část pro všechny generace.

Městská část, která podporuje aktivní a zdravý životní styl, posiluje duševní pohodu, pečuje o kvalitní prostředí a rozvíjí soudržnou komunitu, kde každý může žít zdravě, bezpečně a důstojně – bez ohledu na věk, původ či životní situaci.

4. Východiska – hlavní závěry analýzy zdraví

Analýza zdravotního stavu obyvatel MČ Praha 10 z roku 2025 poskytuje komplexní pohled na demografické, zdravotní i sociální ukazatele.

Ukazuje, že Praha 10 je městská část s relativně dobrými parametry zdraví, ale také s rostoucími nerovnostmi mezi jednotlivými skupinami obyvatel.

Demografické trendy

Počet obyvatel Prahy 10 dlouhodobě roste – v letech 2012–2023 o více než 8 %. Tento růst je dán především migrací, nikoli přirozeným přírůstkem, který zůstává záporný. Porodnost klesá: zatímco v roce 2017 se narodilo 1 345 dětí, v roce 2024 už jen 1 050. To je pokles o více než pětinu.

Populace zároveň stárne. Index stáří v Praze 10 dosahuje hodnoty 117, což znamená, že na 100 dětí připadá 117 seniorů. Tento trend bude v příštích letech pokračovat a přinese nové požadavky na zdravotní i sociální péči.

Fyzické zdraví

Praha 10 má ve srovnání s Českou republikou nadprůměrnou střední délku života – muži 78,2 let, ženy 83,9 let. Problémem ale zůstává délka života prožitá „ve zdraví", která stagnuje. Obyvatelé sice žijí déle, ale více let tráví s chronickými potížemi – nejčastěji kardiovaskulárními chorobami, cukrovkou a problémy pohybového aparátu.

Zvyšuje se podíl osob s nadváhou, především v důsledku nedostatku pohybu a nevhodných stravovacích návyků. U dětí a mladistvých je tento trend alarmující – více než čtvrtina má nadváhu nebo obezitu. K tomu se přidává nadměrné užívání digitálních technologií, nedostatek spánku a zvyšující se konzumace energetických nápojů.

Duševní zdraví

V posledních letech výrazně roste výskyt duševních onemocnění – zejména depresí, úzkostných poruch a poruch spánku. Tento trend je patrný napříč věkovými skupinami, ale nejvíce zasahuje mladé lidi a seniory.

Pandemie Covid-19 přinesla dlouhodobý dopad na psychickou odolnost, sociální izolaci i vztah k vlastnímu zdraví. Zároveň však roste povědomí o duševním zdraví a mění se postoj veřejnosti – více lidí vyhledává odbornou pomoc a destigmatizace psychických potíží je patrná i ve školách.

Sociální determinanty zdraví

Zdraví obyvatel Prahy 10 významně ovlivňují socioekonomické faktory. V lokalitách s nižším vzděláním a vyšší nezaměstnaností je horší přístup k preventivní péči, vyšší nemocnost i kratší délka života.

Tento rozdíl se projevuje i mezi generacemi – děti z méně podnětného prostředí mají méně příležitostí k pohybu a kvalitní výživě, senioři s nižším příjmem mají omezený přístup ke sportovním a volnočasovým aktivitám.

Na druhé straně je Praha 10 městskou částí s rozvinutým systémem komunitních služeb, pestrou nabídkou aktivit pro všechny generace a rostoucím zapojením veřejnosti do rozhodování o místě, kde žijí.

Analýza jasně ukazuje, že klíčem k lepšímu zdraví není pouze lékařská péče, ale také společenské a environmentální podmínky – kvalitní veřejný prostor, dostupnost zeleně, možnosti pohybu, sociální opora a pocit sounáležitosti.

SWOT analýza podmínek pro zdraví

SWOT analýza shrnuje silné a slabé stránky městské části Praha 10 v oblasti zdraví a kvality života (vnitřní faktory), a zároveň identifikuje vnější příležitosti a hrozby vyplývající z demografických, socioekonomických či environmentálních trendů. Tato analýza vychází z Analýzy zdravotního stavu obyvatel MČ Praha 10 a expertízy pracovní skupiny. Výsledkem je komplexní pohled na současné podmínky v Praze 10, který slouží jako jeden z podkladů pro návrh opatření Zdravotního plánu.

Silné stránky

1. Dostupné a kvalitní zdravotní služby
2. Nadstandardní nabídka sociálních služeb v porovnání s jinými MČ
3. Průběžná údržba a výstavba dětských hřišť, podpora sportu a volnočasových aktivit
4. Spolupráce s odbornými institucemi a organizacemi v oblasti podpory zdraví
5. Fungující participativní plánování a komunikace s občany, kvalitní strategické dokumenty

Slabé stránky

1. Silná automobilová doprava a její negativní dopady
2. Nedostatečné vyžití pro dospívající mládež, odchod mladých lidí

3. Stav některých veřejných prostor a jejich nedostatečná adaptace na klimatickou změnu
4. Nedostatečné kapacity některých sociálních služeb (pro seniory, děti, rodiny)
5. Výskyt bezdomovectví, konzumace alkoholu na veřejnosti a výskyt injekčních stříkaček

Příležitosti

1. Možnost čerpání finančních prostředků z dotačních titulů (včetně národních a evropských)
2. Spolupráce s Hlavním městem Praha
3. Pozitivní migrace obyvatel a vysoký počet obyvatel
4. Nová železniční a tramvajová spojení, posílení přepravní kapacity
5. Stárnutí populace jako příležitost pro rozvoj služeb a programů

Hrozby

1. Stárnutí populace a lékařů, nízká porodnost
2. Nedostatečné personální kapacity sociálních služeb a nedostupnost některých odborných lékařů
3. Nedostupnost bydlení zejména pro mladé rodiny
4. Stoupající frekvence extrémních klimatických jevů (sucho, vysoké teploty)
5. Ekonomické a bezpečnostní hrozby, riziko epidemií či pandemií infekčních onemocnění

Plný text Analýzy zdravotního stavu obyvatel MČ Praha 10 a další informace najdete na webu strategieprodesitku.cz/zdravotniplan

5. Obsahová část – Zdravotní plán MČ Praha 10

Průřezová témata:

1. Zlepšovat zdravotní gramotnost obyvatel a podporovat zdravý životní styl.
2. Podporovat duševní zdraví a prevenci stresu, osamělosti a závislostí.
3. Posilovat možnosti aktivního pohybu a bezpečné mobility.
4. Podporovat mezigenerační propojení, rodinnou soudržnost a sociální inkluzi.

Cílové skupiny:

1. Mládež
2. Rodina
3. Senioři

oblast 1: ZDRAVÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE

CÍL 1.1 – Budou propagovány a podporovány zásady zdravého životního stylu dětí a mládeže

opatření 1.1.1 Zlepšovat kvalitu a nutriční hodnoty obědů ve ŠJ

navržené aktivity:

- Provádění edukace personálu
- Nutriční audit jídelníčků ŠJ

opatření 1.1.2 Zvýšit povědomí rodičů o zásadách správného stravování

navržené aktivity:

- Osvětové akce, besedy s rodiči
- Publikace článků v místních periodikách

opatření 1.1.3 Preventivní programy

navržené aktivity:

- podpora "Učíme se venku" na ZŠ / dostatek času venku na MŠ/dětských skupin
- preventivní hry a další aktivity od SZÚ
- budování vztahu k pohybu (nikoliv k výkonu)

- zavedení školních „brain-breaků“ – krátké pohybové pauzy během výuky (školení učitelů, návody)

opatření 1.1.4 Síťování aktérů

navržené aktivity:

- mapování aktivit v oblasti prevence na MŠ/ZŠ
- setkávání pro školní metodiky prevence

CÍL 1.2 – Bude podporováno duševní zdraví dětí a mládeže

opatření 1.2.1 Podporovat zdravé prostředí ve školách

navržené aktivity:

- programy primární prevence rizikového chování
- posílení psychologické podpory ve školách
- programy pro rozvoj wellbeingu ve školách
- práce s kolektivem třídy / teambuilding

opatření 1.2.2 Nízkoprahové a komunitní služby

navržené aktivity:

- podpora nízkoprahových klubů a center pro děti a mládež
- spolupráce s neziskovými organizacemi
- streetwork a terénní práce zaměřené na zdraví zranitelné skupiny dětí a mladistvých

opatření 1.2.3 Volnočasové aktivity

navržené aktivity:

- pestré a dostupné mimoškolní aktivity
- zajištění bezpečných veřejných prostor

opatření 1.2.4 Osvěta a destigmatizace

navržené aktivity:

- kampaň „duševní zdraví je normální“ (MHMP) [od září 2025]
- Den duševního zdraví (10. 10.)

CÍL 1.3 – Bude podporován zdravý fyzický rozvoj a pohyb dětí a mládeže

opatření 1.3.1 **Zajistit funkční a bezpečná hřiště a sportoviště pro děti**

navržené aktivity:

- revitalizace a modernizace dětských hřišť a veřejných sportovišť
- pestrá skladba dětských hřišť a sportovišť
- dočasné zřízení adventure hřiště

opatření 1.3.2 **Akce pro děti a mládež**

navržené aktivity:

- pravidelné organizované cvičení/pohybové aktivity v parcích a na hřištích
- podpora nevýkonnostních volnočasových aktivit

opatření 1.3.3 **Bezpečný pohyb ve veřejném prostoru**

navržené aktivity:

- rozšíření projektu školních ulic
- zmapovaní a vyhodnocení podmínek pro podporu alternativní mobility
- podpora projektu Bezpečné cesty do školy
- bezpečné komunikace (s důrazem na okolí škol a pěší/cyklo/koloběžko dopravu a přístupnost)

oblast 2: ZDRAVÁ RODINA

CÍL 2.1 – Budou propagovány a podporovány zásady zdravého životního stylu

opatření 2.1.1 **Zavádět a propagovat inovativní přístupy k podpoře zdraví**

navržené aktivity:

- realizace pilotních projektů – aktivní cesta do školy – podpora pěší či cyklistické docházky/výzvy pro děti
- mobilní aplikace / online výzvy pro zdraví (10 000 kroků pro zdraví duben/říjen); aplikace Záchranka
- zdravá kancelář – pilotní projekt v úřadu: pohybové pauzy, ergonomie pracoviště, kompenzační cvičení
- „Zkratka domů" – podpora návratu do běžného života po hospitalizaci

opatření 2.1.2 **Realizovat osvětové akce pro širokou veřejnost**

navržené aktivity:

- Den zdraví (ve spolupráci s FNKV)
- osvětové infostánky na akcích MČ, farmářských trzích, u škol, v parcích…
- tematické měsíce (např. Květen – měsíc bez cigarety, Aktivní Září – měsíc pohybu)
- zapojení do národních kampaní: Evropský týden mobility, Den bez tabáku, Světový den duševního zdraví

opatření 2.1.3 **Podporovat komunitní aktivity k podpoře zdraví**

navržené aktivity:

- komunitní zahrady (pěstování zdravých bylin a setkávání sousedů)
- zdravotní stezky / trasy – označení naučných tras v parcích s tipy na pohyb, dýchání, strečink
- zdravotně-osvětové sousedské pikniky (ve spolupráci se spolky)

opatření 2.1.4 **Aktivně spolupracovat s organizacemi v oblasti podpory zdraví a prevence nemocí**

navržené aktivity:

- pravidelná setkávání zástupců MČ a poskytovatelů zdravotní péče
- společné plánování kampaní s NNO a spolky
- uzavření memorand o spolupráci se SZÚ, hygienickou stanicí, VZP apod.
- výměna zkušeností s jinými Zdravými městy – návštěvy, exkurze, online sdílení

CÍL 2.2 – Bude podporováno duševní zdraví

opatření 2.2.1 **Posilovat duševní zdraví rodičů a pečujících osob**

navržené aktivity:

- workshopy pro rodiče na témata: zvládání stresu, rodičovské vyhoření, komunikace s dětmi, duševní hygiena
- podpora rodičovských skupin / svépomocných komunit – prostor ke sdílení, vedení odborníkem
- psychologická poradna (např. 1× týdně) zaměřená na podporu duševního zdraví rodičů

opatření 2.2.2 **Vytvářet rodinám příznivé prostředí pro psychickou pohodu**

navržené aktivity:

- radnice přívětivá pro děti (např. dětský koutek, kreslící potřeby)
- podpora architektonicky přívětivého veřejného prostoru – kde si rodina opravdu odpočine
- akce zaměřené na mezigenerační pohodu – pikniky, společné čtení, hry s prarodiči

opatření 2.2.3 **Zvyšovat informovanost a snižovat stigma v oblasti duševního zdraví**

navržené aktivity:

- kampaň o duševním zdraví v rodině (s tvářemi z městské části – celebrity, senioři, rodiče, učitelé, ...)
- infografiky a brožury o duševním zdraví v rodině – jak poznat, že je „něco jinak", kam se obrátit
- online rozcestník pomoci – služby, linky důvěry, krizová centra, podpora pečujících
- zapojení škol, školek a knihoven do osvětových akcí –Týden duševního zdraví, Den rodiny

CÍL 2.3. – Bude podporován zdravý pohyb a bezpečná mobilita

opatření 2.3.1 **Zvyšovat informovanost široké veřejnosti o významu aktivního trávení volného času**

navržené aktivity:

- mezigenerační setkávání
- vytvoření mapy zdravých míst v městské části (parky, hřiště, zdravé restaurace...)

opatření 2.3.2 **Zajišťovat bezpečnou mobilitu obyvatel**

navržené aktivity:

- bezpečné komunikace – zlepšení osvětlení a bezpečnosti přechodů pro chodce
- bezpečně na kole (bezpečnostní kampaně, podpora cyklo dopravy)

opatření 2.3.3 **Podporovat pohybovou aktivitu obyvatel**

navržené aktivity:

- bezplatné lekce cvičení
- pěšky je to nejlepší (propagace chůze)
- dostupná sportoviště, workouty a veřejná prostranství

oblast 3: STÁŘÍ VE ZDRAVÍ

CÍL 3.1 – Budou propagovány a podporovány zásady zdravého životního stylu seniorů

opatření 3.1.1 Podporovat komunitní setkávání a osvětu seniorů

navržené aktivity:

- další rozvoj programu Karta seniora
- podpora seniorských klubů
- vzdělávací programy (chytré telefony, zdravotní semináře a workshopy)

opatření 3.1.2 Zvyšovat informovanost rodin a veřejnosti o potřebách zdravého stárnutí

navržené aktivity:

- mezigenerační osvětové kampaně
- Den seniorů (1. 10.)

CÍL 3.2 – Bude podporováno duševní zdraví seniorů

opatření 3.2.1 Rozvíjet podpůrné psychosociální programy

navržené aktivity:

- klubová setkávání s programem (diskuze, společenské hry, trénink paměti, ...)
- duševní hygiena – školení a kurzy

opatření 3.2.2 Podporovat komunitní a mezigenerační vazby

navržené aktivity:

- senior–žáci mentoring (návštěvy škol, vyprávění, výměna zkušeností)
- sdílená domácnost (mezigenerační spolubydlení)
- „Adoptuj si seniora"– dobrovolnický program

CÍL 3.3 – Budou podporovány fyzické aktivity a bezpečná mobilita seniorů

opatření 3.3.1 Bezpečný pohyb ve veřejném prostoru

navržené aktivity:

- bezpečné chodníky (s důrazem na přístupnost a pohyb seniorů)
- audit „město pro seniory" (participativní mapování bariér a nebezpečí)
- vybavení odpočinkových míst

opatření 3.3.2 Pohybové ~~akce~~ seniory

navržené aktivity:

- Cvičení na míru seniorům (cvičeni, plavání, jóga, ...)
- Turistický klub seniorů
- motivační kampaň; gamifikace – odměny za kroky/aktivitu
- dostupná sportoviště, fitness prvky a veřejná prostranství

6. Závěrem

Co bude dál?

Klíčovým nástrojem pro naplňování cílů Zdravotního plánu budou roční akční plány, které každoročně stanoví konkrétní aktivity, odpovědnosti, termíny a zdroje. Tyto akční plány umožní pružně reagovat na aktuální potřeby a priority v oblasti zdraví obyvatel.

Pracovní skupina, která se podílela na přípravě Zdravotního plánu nezaniká – bude se nadále scházet alespoň jednou ročně. Jejím hlavním úkolem bude vyhodnocení naplňování akčních plánů na základě předem stanovených indikátorů. Pracovní skupina bude sledovat nejen úspěšnost jednotlivých aktivit, ale také jejich skutečný dopad na zdraví a kvalitu života v Praze 10. V případě potřeby navrhne úpravy či doplnění aktivit pro další období.

Výsledky vyhodnocení budou každoročně shrnuty v hodnotící zprávě, která bude předložena vedení městské části a zastupitelstvu. Tento proces zajistí transparentnost, možnost včasných úprav a skutečný dopad Zdravotního plánu na život v Praze 10.

Díky tomuto systému řízení, pravidelného vyhodnocování a zapojení pracovní skupiny bude Zdravotní plán živým a funkčním dokumentem, který skutečně přispěje ke zlepšení zdraví a kvality života v Praze 10.

V dlouhodobém horizontu se potom v polovině platnosti Zdravotního plánu, tedy v roce 2028, počítá s jeho aktualizací. Zde bude po dvou letech jeho fungování možné zhodnotit funkčnost navržených opatření a aktivit. V případě potřeby to také bude příležitost Zdravotní plán upravit tak, aby odpovídal aktuálním výzvám a využíval nové poznatky a nástroje. V roce 2030 – posledním roce platnosti tohoto dokumentu – by měla být zahájena i dokončena tvorba Zdravotního plánu na další období.

Poděkování

Velký dík patří všem členům a členkám pracovní skupiny, bez nichž by tento plán nemohl vzniknout. Členové pracovní skupiny se svým odborným přístupem, zkušenostmi a nasazením zásadně podíleli na přípravě a vzniku Zdravotního plánu MČ Praha 10. Jejich spolupráce, otevřenost k diskusi a ochota hledat společná řešení byly klíčové pro vytvoření dokumentu, který reflektuje současné výzvy a přináší konkrétní kroky ke zlepšení zdraví obyvatel naší městské části. Děkujeme za jejich čas, energii a inspiraci!

Členové a členky pracovní skupiny pro Zdravotní plán MČ Praha 10 2026-2030:

- Mgr. Andrea Růžičková – specialistka zdravotní prevence, odbor zdravotnictví, Magistrát hlavního města Prahy
- Bc. Michal Ziegler – vedoucí oddělení podpory zdraví, Státní zdravotní ústav
- MUDr. Danuše Antošová – odborný rada Podpory zdraví a zdravotní politiky, Hygienická stanice hl. m. Prahy
- PhDr. et Mgr. Ivanka Kohoutová, Ph.D. – ředitelka, Střední zdravotnická škola Praha 10
- Bc. Michaela Buchníčková– vedoucí oddělení pedagogicky – metodických a kontrolních činností, MČ Praha 10
- Ing. Roman Kaštovský – vedoucí referátu odpadového hospodářství, čistoty veřejných prostranství a ekoosvěty, MČ Praha 10
- Robert Persein – pověřený vedoucí odboru kultury a projektů, MČ Praha 10
- Bc. Pavel Petřík – vedoucí odboru sociálního, MČ Praha 10
- Mgr. Šimona Huitric – koordinátorka rodinné politiky a zapojování mládeže, MČ Praha 10
- Bc. Milan Válek – koordinátor programu Zdravé město, MČ Praha 10

Schváleno Zastupitelstvem MČ Praha 10 dne 15. 12. 2025

Další informace, podklady, data a aktuality ke Zdravotnímu plánu najdete na webu **strategieprodesitku.cz/zdravotniplan**