

TÉMA 10

Individuální odpovědnost za zdraví

Obsah přednášky

Student se seznámí s definicemi zdraví, faktory, které negativně či pozitivně ovlivňují zdraví a možnostmi jejich ovlivnění.

Zdraví – definováno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci nebo vady (WHO).

Nebo také : Potenciál vlastností organismu vyrovnat se s nároky zevního a vnitřního prostředí bez narušení funkcí. Stav plného fyzického, duševního a sociálního blahobytu.

Jaké determinanty ovlivňují zdraví pozitivně nebo negativně ?

1. Faktory prostředí:

Přírodní: fyzikální, chemické, biologické

Sociální: vytvářejí se v procesu společenského vývoje – lidskou činností (man-made): socioekonomické faktory v životním prostředí, v životosprávě, pracovní podmínky, vzdělání, kultura, mezilidské vztahy, systémy zdravotní a sociální péče, demografické faktory

2. Faktory individuální : genetické, psychické, behaviorální

Z hlediska ovlivnitelnosti : vnější prostředí (20%), zdravotní péče (15-20%), způsob života (60%), genetické faktory (10-15%).

Mezi hlavní negativní problémy, ohrožující zdraví patří: znečišťování ovzduší, nebezpečné změny klimatu, nadměrný hluk monotónní práce, nedostatek pohybu, kouření, nadměrný příjem potravy, vysoké životní tempo, stresy.

Ovlivnitelnost faktorů:

Eliminace bionegativních a podpora biopozitivních faktorů. Je třeba brát v úvahu aspekt medicínský a společenský.

Ovlivnění přírodních faktorů – některé jsou prakticky

neovlivnitelné (geologické, meteorologické, geografické) nebo se mění zásahem lidské činnosti, lze je omezit či neutralizovat adekvátními sociálními prostředky: přiměřené obydlí, výživa, oděv, mikroklima apod.

Ovlivnění sociálních faktorů – rozhoduje tvorba a způsob rozdělení hrubého domácího produktu. Jde o prostředky věnované na tvorbu a ochranu životního prostředí, zajištění přiměřených příjmů, vzdělávání a výchova obyvatel, a další.

Ovlivnitelnost individuálních faktorů – **genetické faktory** jsou málo ovlivnitelné – uplatňuje se zde genetická prevence, genetické poradenství, ochranný léčebný režim.

U behaviorálních faktorů jde o ovlivnění způsobu života člověka, zvyšování zdravotního uvědomění, edukaci, zvyšováním motivace lidí k posilování vlastního zdraví, rozvíjení a posilování zdravého chování (výživa, pohybová aktivita, zdravý pohlavní život, zvládání stresu, snižování škodlivých návyků a pod), s cílem vytvářet zdravý životní styl. – Toto je obsahem výchovy ke zdraví.

Ovlivnitelnost determinant zdraví – lze realizovat odbornými zdravotnickými činnostmi (prevence, terapie, rehabilitace, zdravotně sociální péče, včetně péče terminální).

Prevence se dělí : **primární** – cílem je zabránit vzniku onemocnění. Mluví se o konstruktivní prevenci má za cíl posilovat, podporovat zdraví, utvářet tzv. pozitivní zdraví pomocí

sanogenních a salutogenních opatření (racionální výživa, otužování, duševní hygiena, pohyb apod).

Sekundární prevence – cílem je předejít následkům již vzniklé nemoci. – včasnou diagnózou a včasnou adekvátní terapií. (zde se uplatňují screeningové metody, preventivní prohlídky, dispenzární péče).

Terciární prevence – cílem je obnovit ztracené a omezené funkce organismu. Uplatňuje se zde především rehabilitace (návrtná péče).

Podpora zdraví a výchova ke zdraví (health promotion).

Zahrnuje soubor opatření k upevnění a podpoře zdraví.

Opatření k podpoře zdraví lze rozdělit: **celospolečenská** (vzdělání, legislativa, ekonomika, dostupnost informací apod).

Komunitní – realizuje se v komunitě (doprava, služby, bydlení, sociální služby apod).

Individuální (uvědomění si hodnoty zdraví, motivace ke zdravému životnímu stylu).

Podpora zdraví je spojována se zdravotní výchovou jako nejefektivnější metodou prevence. Cílem zdravotní výchovy je pozitivně ovlivňovat chování lidí k udržování správných návyků a zdravého způsobu života. Provádění zdravotní výchovy je povinností každého zdravotníka. Realizuje se pro zdravé i nemocné osoby, jednotlivce i kolektivy. Podle SZO je zdravotní výchova speciální medicínský obor, jehož cílem je utvářet vědomosti a rozvíjet činnosti zaměřené na zachování zdraví.

Zdravotní výchova tvoří soubor vzdělávacích, výchovných, agitačních a propagačních činností zaměřených na upevňování, zachování obnovu zdraví a pracovní schopnosti, udržení fyzické, psychické aktivity člověka do vysokého věku. Úkolem zdravotní výchovy je předat správné vědomosti o způsobu významu ochrany zdraví, poznání faktorů pozitivně a negativně ovlivňujících zdraví.

Důležitá podmínka pro realizaci:

Jedinec musí **znát , mít informace o správném způsobu života**

Musí být motivován a musí mít možnosti, podmínky dodržovat správné zásady.

Zásady zdravotní výchovy:

Vědeckost a správnost, konkrétnost a srozumitelnost, soustavnost, optimistické zaměření.

Metody zdravotní výchovy: mluvené slovo, psané slovo, kombinace.

Národní centrum pro podporu zdraví, oddělení podpory zdraví.

Základní podmínkou realizace lékařských postupů je vědeckost, postupy lége artis, podle nejnovějších poznatků. Povinností lékaře je dále se vzdělávat, vzdělávání organizuje a sleduje Česká lékařská komora (semináře, konference, školicí akce apod).

Existuje však také medicína alternativní. Někdy bývá označována jako doplňková, obsahuje škálu teorií léčebných postupů a metod léčitelství (akupunktura, bylinkářství, homeopatie a další metody)- Léčitelství je mezi laiky poměrně vyhledáváno, avšak stojí mimo vědeckou medicínu. Léčitelství u nás existuje je třeba na něj reagovat, ale upozorňovat nemocné i na některé negativní nevědecké postupy.

Přínos při studiu

Studenti se seznámí možnostmi ovlivnění determinant zdraví, připraví a přednesou zdravotně-výchovnou přednášku, diskutovaná bude problematika preventivních prohlídek a úloha zdravotních pojišťoven při realizaci prevence.

Otázky :

1. Význam zdravotní výchovy
2. Jaké jsou hlavní faktory ovlivňující zdraví ?
3. Jaké jsou podmínky realizace zdravého způsobu života?

Doporučené zdroje

1. Drbal: Česká zdravotní politika a její východiska. Galén.Praha.2005
2. Zavázalová, H a kol.: Sociální lékařství a veřejné zdravotnictví. Praha. Karolinum. 2004.s.154.