

Rostislav Čevela, Libuše Čeledová, Hynek Dolanský

Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



MUDr. Bc. Rostislav Čevela
MUDr. Bc. Libuše Čeledová, Ph.D.
MUDr. Hynek Dolanský, Ph.D.

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ PRO STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÉ ŠKOLY

Kapitolu 12.3 Komunikace zpracovala PhDr. Ivanka Kohoutová, R.S.

Recenzent: Doc. MUDr. Vladimír Vurm, CSc.

Autoři i nakladatelství děkují společnosti Wyeth za finanční podporu, která umožnila vydání této publikace.

Wyeth

© Grada Publishing, a.s., 2009

Obrázky dodali autoři.

Cover Photo © Mgr. Vlasta Wirthová, 2009

Vydala Grada Publishing, a.s., U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 3683. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 112

1. vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

Tato publikace je určena pro odbornou zdravotnickou veřejnost a pracovníky ve zdravotnictví vybraných oborů.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.

ISBN 978-80-247-2860-5

Obsah

1 Úvod	9
1.1 Význam předmětu výchova ke zdraví	10
2 Zdraví a jeho determinanty	11
2.1 Definice zdraví	11
2.2 Faktory vnitřního a vnějšího prostředí	14
2.3 Základní determinanty ovlivňující zdraví člověka – Diamantový model příčin nemocí	18
Kontrolní otázky a úkoly	20
3 Výchova ke zdraví	21
3.1 Cíl zdravotní výchovy	21
3.2 Formy a metody výchovy ke zdraví	21
3.3 Úkol zdravotní výchovy	22
3.4 Metody a formy zdravotní výchovy	22
3.5 Zásady výchovy ke zdraví	23
Kontrolní otázky a úkoly	24
4 Podpora zdraví a prevence	25
4.1 Podpora zdraví	25
4.2 Prevence	27
4.3 Preventivní prohlídky – obsah a časové rozmezí	28
5 Screening	32
5.1 Screening prevence karcinomu prsu	32
5.2 Screening kolorektálního karcinomu	33
5.3 Screening karcinomu děložního hrdla	34
6 Dispenzární péče – dispenzarizace	35
7 Zdravotně sociální prevence	37
Kontrolní otázky a úkoly	38

8	Zdravý způsob života	39
8.1	Vymezení pojmu životní styl	39
8.2	Odpovědnost za vlastní zdraví	40
8.3	Oblasti zdravého způsobu života	41
8.4	Výživa (racionální)	42
8.5	Tělesná aktivita	47
8.6	Mentální hygiena	49
	Kontrolní otázky a úkoly	51
9	Rizikové faktory ovlivňující zdraví	52
9.1	Stres (psychická zátěž)	52
9.2	Kouření	55
9.3	Alkohol	57
9.4	Drogy	58
9.5	Pohlavní nemoci	62
9.6	Šikanování	63
9.7	Gamblerství	64
9.8	Dopravní a jiné úrazy	65
9.9	Sebevražednost	67
9.10	Obezita	68
9.11	Možnosti prevence ve všech oblastech	69
	Kontrolní otázky a úkoly	70
10	Prostředí – ekologie	71
10.1	Člověk a životní prostředí	71
	Kontrolní otázky a úkoly	73
11	Programy podpory zdraví	74
11.1	WHO – Světová zdravotnická organizace	74
11.2	Program WHO, Národní program	75
	Přehled cílů Zdraví 21	76
11.3	Regionální programy (programy podpory zdraví)	82
11.4	Zdravotní stav obyvatelstva v ČR	85
	Kontrolní otázky a úkoly	88

12 Etické zásady práce zdravotníka	89
12.1 Etika práce sestry	90
12.2 Etika sociální práce	92
12.3 Komunikace	93
Kontrolní otázky a úkoly	97
12.4 Ekvita	97
13 Demografický vývoj a stárnutí populace	99
13.1 Problematika zdravotně sociální péče a prevence ve stáří	99
13.2 Zdravé stárnutí a preventivní péče ve starším a pokročilém věku	100
14 Literatura	103
Rejstřík	106

1 Úvod

Cílem učebnice *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy* je zprostředkovat studentům poznatky z oblasti zdraví, metod výchovy ke zdraví, zdravého způsobu života, rizikových faktorů s důrazem na jejich škodlivost v dětství a dospívání, ekologie a programů podpory zdraví takovým způsobem, aby byli schopni pozitivně ovlivňovat přístup ke zdraví nejen svůj a svého okolí, ale zejména pacientů a klientů, se kterými se budou setkávat ve svém pracovním životě. Jednotlivé kapitoly reagují na požadavky na obecné znalosti každého občana o zdraví jako celku. Zdraví není jen významnou hodnotou individuální, má i hodnotu společenskou, neboť je důležité i pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Je jisté, že první, kdo o zdraví člověka rozhoduje, je člověk sám. V tomto smyslu je jeho individuální role prvořadá. Ale zdraví je také výsledkem mnoha vztahů, které člověka činí součástí širšího lidského společenství. Proto péče o zdraví a starost o ně připadá také společnosti. Péče o zdraví je široce pojatý souhrn zdravotnických, organizačních, ekonomických, výchovných a dalších prostředků, opatření a aktivit, jejichž smyslem je chránit, upevňovat, rozvíjet a navracet lidem zdraví. Těžiště péče o zdraví spočívá v rodinách, školách, na pracovištích. Ty zdravotní problémy, jejichž řešení přesahuje možnosti běžné občanské veřejnosti, se stávají předmětem profesních zdravotnických aktivit.

Snažili jsme se přijatelnou a lehce pochopitelnou formou poskytnout studentům potřebné informace o zásadách zdravého životního stylu, který je důležitou součástí primární prevence jako základní kategorie pro zachování zdraví. Obecným cílem výchovy ke zdraví je poskytnout přehled o systému péče o zdraví. Svým zaměřením učebnice předmětu „Výchova ke zdraví“ může přispět nejen k podpoře zájmu o zdravotnické profese, ale také, vyjma středních zdravotnických škol, může být podkladem ke studiu problematiky na vyšších odborných školách. Publikace motivuje studující nejen k ovlivňování zdraví, ale také k prevenci a řešení již existujících zdravotně sociálních patologických jevů v průběhu života člověka.

1.1 Význam předmětu výchova ke zdraví

Zdravý životní styl a dodržování zásad primární prevence je základem pro život bez zdravotních komplikací nejen pro jedince či celou společnost, ale jde i o důležitý zdroj šetření finančních prostředků vydávaných na zdravotní péči. Tím, že výchova ke zdraví dává studentům přehled o základech podpory a udržování zdraví, o rizikových faktorech vzniku onemocnění a učí je orientovat se v záplavě informací o zdraví a zdravotnictví, stává se tak nedílnou součástí primární prevence osobní i celospolečenské a posléze i zdravotnické. Většina lidí již v dnešní době chápe, že je lépe nemocem předcházet než jimi trpět, ale aplikovat preventivní chování do běžného života je pro mnohé z nich stále ještě obtížné.

V předmětu výchova ke zdraví získávají studenti nejen informace, ale i praktické návyky prostřednictvím seminářů a interaktivní výuky, jak se preventivně chovat v osobním i pracovním životě, aby nebyli zbytečně sami ohroženi nemocemi např. z obezity. Získají informace o programu Zdraví pro všechny v 21. století, národním a regionálních programech podpory zdraví v souladu s programem WHO. Součástí předmětu jsou i poznatky o rizikových faktorech vzniku onemocnění i preventivní péči. Předmět výchova ke zdraví rozvíjí komunikativní dovednosti, umožňuje se vyjadřovat přiměřeně k problematice zdravého životního stylu a podpory a prevence nemocí. Důležité je, aby studenti získané poznatky z výchovy ke zdraví předávali dál svým spoluobčanům. Velký význam je právě kladen na občanské hledisko – naučit se vážit si života jako nejvyšší hodnoty, uvědomovat si vlastní odpovědnost za zdraví a schopnost přispět k řešení problematiky zdraví jednotlivce i celé společnosti.

2 Zdraví a jeho determinanty

2.1 Definice zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití.

Zdraví a péče o zdraví patří k základním lidským právům. Jeden z bývalých generálních ředitelů Světové zdravotnické organizace Halfdan Mahler o hodnotě zdraví řekl: „Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“

Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující si celospolečenskou ochranu.

I když k dosažení co nejlepšího zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie i rehabilitace, zdravotnické služby jej samy o sobě nezajistí, a nelze jej proto chápat jako kategorii výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno tím, do jaké míry dokáží k ochraně, udržení a rozvoji svého vlastního zdraví přispět jednotliví občané a jakou oporu najdou u všech ostatních v celé společnosti.

Zdraví a nemoc jsou specifickými kvalitami živých organizmů a stanovit jejich vhodnou a přesnou definici je velmi obtížné. Základní podmínkou zdraví je optimální a vyvážené fungování organismu. Má vícerozměrný charakter, biologickou, psychickou a sociální stránku.

Zdraví a nemoc jsou výsledkem dynamického vztahu mezi organismem a prostředím. Mění se v závislosti na změnách, které probíhají jak v lidském organismu, tak v prostředí, ve kterém člověk žije. Kromě kvality však v sobě zahrnují i moment kvantity. Kvantitativně můžeme zdraví hodnotit jako od minimálního po maximální, nemoc zase od nejlehčího stupně po maximální nebo od benigního – nezhoubného – stadia po maligní – zhoubné – onemocnění.

Přístup k vymezení zdraví může být různý. V psychosociálním – sociomedicínském – pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají.

Zdraví lze tedy komplexně chápat jako schopnost vyrovnat se s nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí.

Podle definice Světové zdravotnické organizace z r. 1948 je zdraví stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci či vady. Této definici se však vytyká, že vychází ze subjektivního pocitu jednotlivce, zda se mu daří po všech stránkách dobře. Subjektivní hodnocení pocitu zdraví tedy nemusí odpovídat objektivnímu stavu. Experti SZO proto v r. 1957 definici z r. 1948 doplnili s důrazem na zdraví jako stav nebo kvalitu organismu, který vyjadřuje jeho adekvátní fungování za daných genetických podmínek a podmínek prostředí. V úvahu se zde již bere vztah mezi organismem a komplexním prostředím.

Z komplexního chápání zdraví vycházejí v roce 1960 Burešovy obecné definice zdraví a nemoci, které již obsahují dynamický moment.

„Zdraví je potenciál vlastností (schopností) člověka vyrovnat se s nároky (požadavky) vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí.“

„Nemoc (porucha zdraví) je pak takový potenciál vlastností organismu, který omezuje možnosti vyrovnání se s nároky prostředí (včetně pracovního) bez narušení vitálně důležitých funkcí.“

Nemoc i zdraví jsou podle zmíněných definic procesy stále se měnícími v závislosti na výsledku vzájemného působení mezi měnícími se nároky prostředí a měnícími se vrozenými i získanými vlastnostmi organismu.

Při stanovení programu SZO „Zdraví pro všechny do roku 2000“ bylo v r. 1977 zvažováno, jakého stupně zdraví by se mělo dosáhnout v tomto období. Bylo to vyjádřeno stanoviskem, že všichni lidé na světě by měli dosáhnout do r. 2000 takové úrovně zdraví, která by jim dovoľovala vést společensky a ekonomicky produktivní život.

Zdraví lze chápat jako optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím se podmínkám prostředí.

V odborné literatuře je do roku 1977 uváděna definice zdraví jako „schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život“, přičemž je důraz kladen na slovíčko „schopnost“.

Nemoc je nutné chápat jako protiklad zdraví, tedy jen krajní polohy řady možných výsledků vzájemného působení organismu a prostředí, kdy obě kvality mohou někdy dost neostře přecházet jedna v druhou.

S vývojem poznání se mění názory na to, co je již patologické, co je jen odchylkou od normy, co je ještě v mezích normy a co je přechodem, stavem mezi zdravím a nemocí.

Jinak může být nemoc pocíťovaná nemocným a jinak zdravotnickým pracovníkem, kdy nemocný vychází ze svých pocitů a odborník zase nemoc posuzuje na základě objektivního nálezu. Subjektivní vnímání nemoci však nemusí vždy odpovídat objektivnímu nálezu.

Pojem zdraví obsahuje tři složky:

1. tělesnou a psychosociální integritu,
2. nenarušenost životních funkcí a společenských rolí,
3. adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy.

V biologickém – biomedicínckém – pojetí je zdraví chápáno jako stav dokonalé homeostázy, kdy každá buňka a každý orgán těla fungují bez poruchy, v naprosté harmonii s ostatními buňkami a orgány. Homeostáza je tedy udržování relativní stálosti složení vnitřního prostředí.

V psychosociálním – sociomedicínckém – pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy se každý jedinec cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají.

Jejich výslednicí je stav optimální pohody.

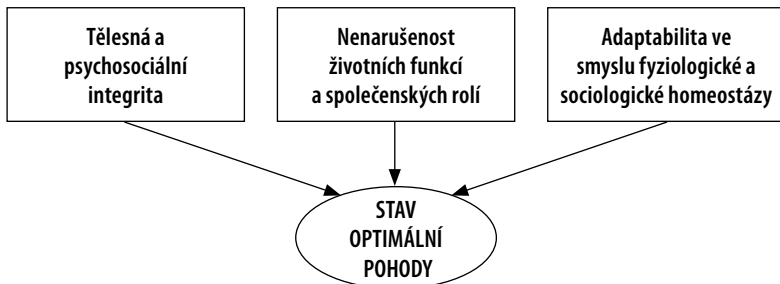


Schéma 1 Stav optimální pohody.

Zdroj: Dolanský, H. Veřejné zdravotnictví. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2008.

Zdravotní potenciál (potenciál zdraví) – tento pojem je užíván spolu s pojmem zdraví v programu Zdraví 21. Je to ta nejvyšší úroveň zdraví, kterou může konkrétní jedinec žijící v dané společnosti dosáhnout. Je podmíněna možnostmi jedince starat se o sebe i o druhé, schopností se samostatně rozhodovat a přijmout svůj díl odpovědnosti za vlastní životní osud. Rozhodující je také, zda společnost, ve které žije, dbá na to, aby všichni její členové mohli dosáhnout plného zdraví.

Potenciál zdraví lze rovněž definovat jako schopnost odolávat stresorům. Je dynamická, neustále se mění a je kvantitativně vyjádřitelná, tzn. že ji lze změřit funkčními testy.

2.2 Faktory vnitřního a vnějšího prostředí

Zdraví je ovlivňováno mnoha faktory. Jejich souhrn, který zdraví člověka podmiňuje (determinuje), nazýváme determinanty zdraví. Jednotlivé faktory působí na zdraví člověka buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Působení faktorů na zdraví člověka může být ve svém konečném důsledku buď biopozitivní (chrání a posilující zdraví), nebo bionegativní (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví).

Determinanty lze tedy definovat jako komplexy příčinných faktorů působících integrovaně na zdraví v pozitivním nebo negativním smyslu.

Determinanty zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní.

- faktory vnitřní – genetické,
- faktory zevní – životní prostředí, sociální prostředí, zdravotní péče.

Determinanty vnitřní jsou dědičné faktory. Dědičnou (genetickou) výbavu získává každý jedinec již na začátku svého ontogenetického vývoje od obou rodičů při splynutí jejich pohlavních buněk. Do tohoto genetického základu se promítají vlivy přírodního i společenského prostředí i určitý způsob života.

Zevní faktory, které mají vliv na zdraví, se člení do tří základních skupin:

1. životní styl, způsob života,
2. kvalita životního a pracovního prostředí,
3. zdravotnické služby (jejich úroveň a kvalita zdravotní péče).

Z hlediska možnosti ovlivnění faktorů se používá následující dělení na základní skupiny:

- životní styl, způsob života, osobní chování – individuální faktory,
- socioekonomické prostředí, vnější prostředí,
- zdravotní péče.

Životní styl, způsob života, osobní chování

Nesprávný životní styl, jako je kouření cigaret, energeticky nepřiměřená, nevhodně složená výživa, nedostatek tělesného pohybu, nadměrná psychická zátěž, nadměrný příjem potravy a její nevhodné složení, nadměrná konzumace alkoholu, drogová závislost a nevhodné sexuální chování, znečišťování ovzduší, vody a půdy chemickými látkami, prachem, pevnými odpady, nebezpečné změny klimatu v důsledku tohoto znečišťování, nadměrný hluk, jednotvárná monotónní práce, vysoké životní tempo a stresy chronického rázu atd. patří k nejvýznamnějším zdravotně škodlivým složkám podílejícím se na vzniku civilizačních nemocí, nemocí s dlouhodobým průběhem a závažnými následky pro jedince a společnost.

Na jejich vzniku se spolupodílí i psychická sféra, tzv. psychosomatické nemoci. Patří k nim ischemická choroba srdeční, diabetes mellitus, alergie, záněty průdušek, obezita, choroby pohybového ústrojí, psychické poruchy, zhoubné novotvary atd. Pozornost ke studiu postojů, emocí, názorů, návyků, chování a jednání lidí a jejich životnímu prostředí, vlivu na zdraví člověka je zájmem tzv. behaviorální medicíny.

Socioekonomické prostředí

Vnější přírodní a sociální prostředí ovlivňuje zdravotní stav méně než životní styl. Rovněž však patří k významným faktorům působícím na zdraví člověka.

V životním prostředí působí na zdraví člověka škodliviny chemického, fyzikálního a biologického charakteru, k rozhodujícím patří stav ovzduší, půdy, vod a stupeň jejich znečištění.

Výsledkem je zvýšený výskyt akutních a chronických respiračních onemocnění již v dětském věku, nárůst alergií, škodlivin přítomných ve vodě, ovzduší a potravinách, vznik některých nádorů, snižování imunity. K rozhodujícím faktorům sociálního prostředí patří kulturní, hmotná a technická úroveň obyvatelstva, úroveň vzdělání, pracovní a rodinné prostředí a mezilidské vztahy. Za závažný problém je třeba považovat také vzájemné spolupůsobení různých druhů škodlivin.

Více je ohroženo zdraví lidí s nižší sociální úrovní a s nižší úrovní životního stylu.

Souhrn všech vnějších činitelů a podmínek označujeme jako vnější (zevní) prostředí. Rozeznáváme prostředí přírodní a sociální, životní a pracovní. Vztahy organismů a prostředí studuje ekologie, vztahy člověka k prostředí a jejich vzájemné závislosti humánní ekologie.

Na zdraví člověka působí kromě faktorů ekologických i faktory sociální. Dělíme-li vnější prostředí na přírodní a sociální, musíme mít vždy na paměti, že jejich působení je vzájemné a integrované. Prostor přírodní představují faktory fyzikální (mechanické, termické, světelné, ionizující záření apod.), chemické (prvky a sloučeniny), biologické (mikro a makroorganismy). V integrované podobě pak přírodní faktory vytváří komplexy, a to ovzduší, vodu, půdu a horniny, flóru, faunu, různé ekosystémy, energie, geografické a klimatické podmínky atd. Sociální prostředí je ta část prostředí, která se vytváří v procesu společenského vývoje především lidskou činností.

Ze sociálních faktorů jsou pro zdravotní stav nejvýznamnější:

- socioekonomické faktory v životosprávě – životní úroveň, životní jistoty,
- socioekonomické faktory v komplexním životním prostředí,
- pracovní podmínky – pracovní proces, pracovní prostředí,
- vzdělávání a kultura,
- vzájemné mezilidské vztahy – rodina, zaměstnání, vztahy v dalších sociálních skupinách,
- systémy zdravotní a sociální péče,
- demografické faktory – hustota, rozmístění, pohyb a věkové složení obyvatelstva.

K nárokům prostředí patří také práce, neboť na něj člověk působí svou prací. Práce formuje člověka jako komplexní biopsychosociální bytost.

Pracovní potenciál je ta část potenciálu zdraví, která ovlivňuje možnost pracovního uplatnění jedince. Pracovní podmínky kladou na člověka různé požadavky v závislosti na charakteru jeho práce a pracoviště. Požadavky mohou být přiměřené nebo nepřiměřené lidskému pracovnímu potenciálu. Přesahují-li požadavky zaměstnání pracovní potenciál člověka, může dojít k poruše zdraví, k onemocnění a ztrátě pracovní schopnosti.

Pracovní proces a pracovní prostředí mohou být zdrojem patogeních činitelů, především na tzv. rizikových pracovištích. Mohou vznikat pracovní úrazy a nemoci z povolání. Pracující na rizikových pracovištích jsou po zdravotní stránce pravidelně sledováni, jsou prováděny preventivní prohlídky vstupní, periodické, výstupní a dispenzarizace. Jsou kontrolovány předpisy v ochraně zdraví a bezpečnosti při práci. V podnicích je zřizována pracovně lékařská péče.

Dominantní faktory socioekonomického prostředí zahrnují ekonomickou úroveň společnosti, bydlení, zaměstnání, reálný příjem, zaměstnanost či nezaměstnanost, úroveň životního prostředí, sociální status jedince i úroveň mezilidských vztahů.

Zdravotní péče

Specifická primární prevence a léčebná péče zahrnuje především preventivní a kurativní činnost, zdravotní výchovu obyvatel, dostupnost lékařské péče a organizační uspořádání zdravotnické péče.

Organizace, kvalita, efektivita a dostupnost léčebné preventivní péče významným způsobem ovlivňují nejen zdraví, ale zároveň i kvalitu života. Nedostatečné preventivní zaměření s pozdním záchytem onemocnění zapříčiňuje nejen zhoršení zdravotního stavu obyvatelstva, ale zároveň s sebou přináší vzrůstající ekonomickou náročnost v podobě financí investovaných na terapii a následnou sociální péči.

Z uvedeného vyplývá, že je méně náročné (finančně i sociálně) nemoci předcházet než nemoc léčit. Ve všech vyspělých zemích je zdravotní péče považována za důležitou prioritu politiky státu.

Jde o společenský úkol v zájmu občana. V České republice je základem principem modelu zdravotnického systému existence více zdravotních pojišťoven a kombinace podílu trhu a veřejného dohledu, přičemž zdravotní pojištění je povinné ze zákona. Občané mají však možnost výběru zdravotní pojišťovny.

Faktory individuální

Zahrnují věk, pohlaví a další genetické vybavení jedince. Individuální faktory spočívají jak ve specifice lidského organismu, tak v chování člověka.

Patří sem především faktory:

- Genetické – podílejí se na celé řadě chorob. U genotypických chorob je podíl genetických faktorů rozhodující a maximální, u jiných

chorob je rozhodující podíl působení faktorů genetických (genetická dispozice) a nepříznivých vlivů vnějšího prostředí.

- Psychické – jsou určujícími pro vznik řady chorob, ovlivňují průběh všech onemocnění. Silně ovlivňují také chování člověka.
- Chování člověka (tzv. behaviorální faktory) – zahrnují zdravotní postoje a zdravotní chování člověka, vyplývající z komplexu tzv. subjektivních faktorů. Patří k nim např. individuální systém hodnot, zásad, priorit, obecná kulturní úroveň, vlivy etické, víra, zvyky, obyčeje, tradice atd.

Subjektivní faktory formují do značné míry zdravotní uvědomění člověka. Utvářejí se v procesu vzdělávání, výchovy, vývoje světového názoru člověka apod. Nejde však jen o poznatkovou sféru, ale i o jednání v souladu s těmito poznatky. Chování člověka je také determinováno sociálními podmínkami.

Sociální stratifikace je významným faktorem vzniku chorob. Sociální stratifikace neboli rozvrstvení obyvatelstva na vrstvy sociálně slabých, různě situované střední vrstvy a vrstvu bohatých se odráží i na zdravotním stavu jejich příslušníků. Zdravotní stav sociálně výše postavených a více vzdělaných osob bývá lepší, nežli je tomu u osob ze sociálně slabých skupin. Sociální prostředí je určitým spojujícím článkem mezi nepřímými a přímými determinantami; sociální stratifikace společnosti vede ke vzniku různých typů sociálních prostředí.

2.3 Základní determinanty ovlivňující zdraví člověka – Diamantový model příčin nemocí

- Životní styl – životní styl, osobní chování: 50–60 %.
- Genetický základ – genetické a konstituční faktory, věk: 10–15 %.
- Socioekonomické prostředí – životní prostředí: 20–25 %.
- Zdravotnická péče a služby: 10–15 %.

Hlavní determinanty působící negativně na zdraví v celosvětovém měřítku 21. století (dle Dolla, USA) jsou znečišťování ovzduší s následným oteplením zemské atmosféry, neregulovaný růst lidské populace a chudoba.

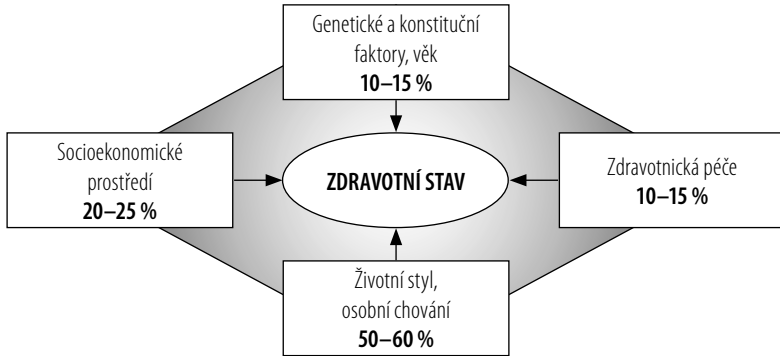


Schéma 2 *Diamantový model příčin nemoci – základní determinanty ovlivňující zdraví člověka. Zdroj: Dolanský, H. Veřejné zdravotnictví. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2008.*

Poznání negativních důsledků civilizačního procesu je nezbytné pro stanovení a realizaci potřebných opatření k jejich omezení, popř. likvidaci.

Společenský význam hodnoty zdraví, kritéria a důsledky společenské a ekonomické závažnosti poruch zdraví

Hodnota zdraví je pro jednotlivce základní biologickou potřebou nezbytnou pro úspěšné plnění společenských rolí a osobní pohodu.

- Zdraví by mělo být prioritní individuální – osobní hodnotou jako předpoklad pro dobrou kvalitu života, plnění sociálních rolí a seberealizaci.
- Zdraví představuje hodnotu společenskou – socioekonomickou, kdy existence společnosti a její další rozvoj je závislý na dobrém zdravotním stavu populace. Nemoci, poruchy zdraví a následky působí značné ekonomické a sociální ztráty s celospolečenskými důsledky.

Ke kritériím společenské a ekonomické závažnosti poruch zdraví patří:

- Častost výskytu (incidence, prevalence). Incidence – ukazatel dynamiky nemoci – počet nových případů onemocnění za určitou dobu, prevalence – počet všech existujících nemocí (případů)

k určitému datu (období) v dané populaci – např. na 1000 mužů, žen nebo 100 000 obyvatel.

- Věk nemocných.
- Trvání poruchy zdraví.
- Charakter následků poruchy zdraví (pracovní neschopnost, invalidita, smrt).
- Ovlivnitelnost vzniku a průběhu nemocí (potenciál prevence a úspěšnost terapie).

Všechna uvedená kritéria je třeba posuzovat komplexně. Podle toho pak můžeme hodnotit závažnost jednotlivých poruch zdraví pro společnost a určovat společenské priority v opatřeních proti jednotlivým nemocem. Ke každému onemocnění je však potřeba přistupovat i z individuálního (pacientova) hlediska. Nejdůležitější funkcí péče o zdraví je totiž funkce humanitní. Právo na kvalitní ochranu zdraví a zdravotní péči podle konkrétních zdravotních potřeb má mít každý člověk: dítě, dospělý v produktivním věku, praceschopný i zdravotně postižený, starý člověk, zdravý i nemocný.

Kontrolní otázky a úkoly

1. Jaká je nejznámější definice zdraví?
2. Jaká je definice nemoci?
3. Jak dělíme faktory ovlivňující zdraví?
4. Jaké faktory můžeme sami ovlivnit a jak?
5. Jaké nejvýznamnější sociální faktory ovlivňují zdraví?
6. Vypracuj esej na téma, které faktory na tebe působí a jak.
7. Vypracuj esej na téma zdravý životní styl.
8. Definuj základní determinanty ovlivňující zdraví člověka a „Diamantový model příčin nemocí“.
9. Které jsou hlavní determinanty působící negativně na zdraví ve 21. století v celosvětovém měřítku?
10. Která jsou hlavní kritéria společenské a ekonomické závažnosti poruch zdraví?

3 Výchova ke zdraví

3.1 Cíl zdravotní výchovy

Podpora zdraví je spojena se zdravotní výchovou, která je považována za neefektivnější preventivní metodu.

Cílem zdravotní výchovy je pozitivně ovlivňovat chování lidí k udržení a osvojení správných zdravotních návyků, zdravého způsobu života. Vést obyvatelstvo ke zdraví je profesionální povinností všech zdravotníků. Výchova ke zdraví – zdravotní výchova zahrnuje činnosti, jejichž cílem je zvýšit zdravotní uvědomění obyvatel, rozšířit znalosti o faktorech, které ovlivňují zdravotní stav, naučit lidi žít zdravějším životním stylem, pečovat o své zdraví a být za své zdraví zodpovědný.

Důležitým úkolem výchovy ke zdraví je také výchova obyvatelstva k poskytování první pomoci.

Výchova ke zdraví je obor, který využívá poznatků z vědních oborů lékařských, sociálních, pedagogických, psychologických aj.

3.2 Formy a metody výchovy ke zdraví

Pokud má zdravotnictví poskytovat zdravotnické služby na evropské úrovni, pak jedním z rozhodujících nástrojů se musí stát výchova a odborná příprava zdravotnických pracovníků, včetně výchovy ke zdraví. Současně roste ale i potřeba zdravotní výchovy celé občanské veřejnosti. Velice aktuální je např. problematika vnímavosti neboli odolnosti obyvatelstva vůči nejrůznějším marketingovým strategiím firem nabízejících produkty tzv. zaručeně podporujících zdraví.

Výchova ke zdraví je proces zahrnující činnosti, jejichž cílem je zvýšit zdravotní uvědomění obyvatel, rozšířit znalosti o faktorech, které ovlivňují zdravotní stav, o způsobu zdravého životního stylu a především o odpovědnosti za své zdraví. Zapojení veřejnosti do péče o zdraví je dvoustranný proces. Občané by si měli vážit svého zdraví a systém péče o zdraví by si měl vážit občanů.

Protože je nedílnou součástí péče o zdraví, má na ni každý občan zákonný nárok. Zdravotníci by měli podle svých sil pomáhat občanům