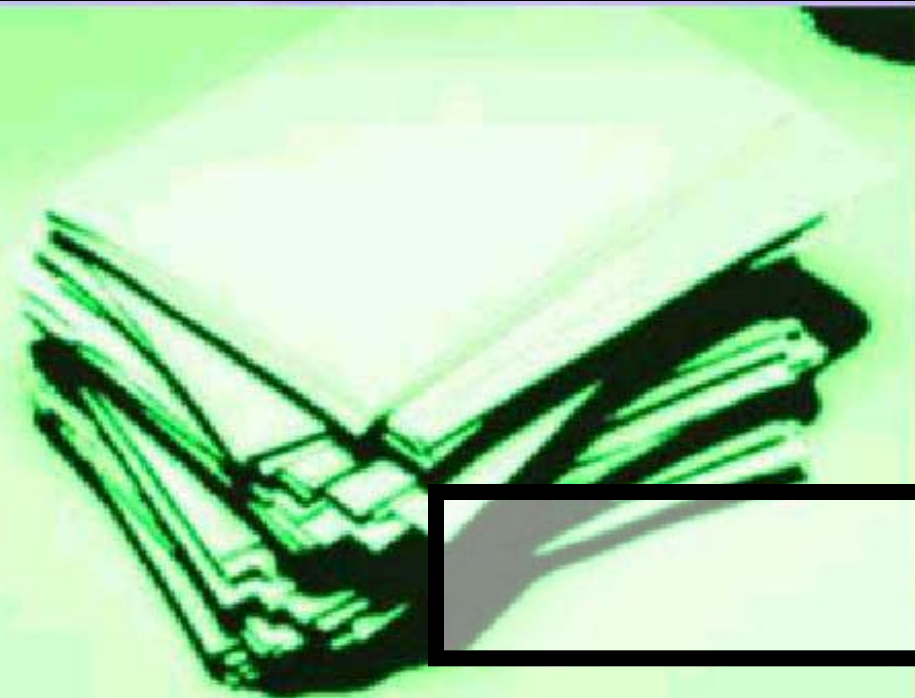


PODPORA ZDRAVIA A PREVENCIA

Definovanie základných pojmov: zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova, primárna, sekundárna, terciárna prevencia



PhDr. S. Kelčíková, PhD.



Zdravie (z angl. orig. Health)

- etymologický slovník, ktorý sleduje vývoj slov a ich významov v priebehu storočí, „**zdravie**“ pôvodne znamenalo (v gréčtine a latinčine a nielen v nich) „**celok**“.

Tento pojem celku sa dnes znovu objavuje, a to v názve smeru, ktorý chápe zdravie a starostlivosť o zdravie z podstatne širšieho hľadiska.

Holizmus (termín/pojem odvodený z anglického slova „whole“ – celok).

Podľa holistického poňatia zdravia je „zdravie“ výslednicou vzájomných interakcií celého človeka, všetkých jeho systémov a zložiek na úrovni biologickej, psychickej, sociálnej, duchovnej a environmentálnej.

Holistické zdravie zahŕňa celú osobnosť: celé ľudské bytie a kvalitu životného štýlu



Zdravie

Seedhouse (1995, s. 15) rozdeľuje teóriu zdravia do štyroch skupín:

- Teória, ktorá považuje zdravie za ideálny stav jednotlivca, ktorému je dobre (wellness).
- Teória, ktorá chápe zdravie ako „fitness“ – normálne dobré fungovanie.
- Teórie, ktoré vnímajú zdravie ako tovar.
- Teórie, ktoré chápu zdravie ako určitý druh „sily“.



Zdravie

- Na základe koncepcie salutogenézy^[1] (Bártlová (2005, s. 23; Kebza, 2005, s. 20)

WHO odporučila nový prístup k zdraviu, tzv. posilňovanie zdravia, ktoré spočíva v aktívnom vytváraní obranných schopností jednotlivca a nielen iba prevenciu chorôb.

^[1] Faktory podporujúce zdravie (salutory) popísal v koncepcii salutogenezy sociológ Aaron Antonovský a vytýčil tri základné aspekty zdroja zdravotnej sily: zmyslupnosť, vieru v zvládnutie požiadaviek a schopnosť rozumieť svetu (Antonovsky, 1996, s.17).

Definícia zdravia (SZO) z r. 1948

„Zdravie je stav úplnej telesnej, (mentálnej) duševnej a sociálnej pohody (well-being) a nie iba neprítomnosť choroby, či slabosti (neduživosti)“.

(Kaplan, 1996, s.24; SZO, 1999, s. 149; Bártová, 2005, s. 21; Kebza, 2005, s.23)

- bola dôležitým a vplyvným protipólom dominantnej lekárskej definície zdravia
- vytýka sa príliš zidealizovaná požiadavka úplnej pohody a tiež chýbanie dynamického pohľadu na zdravie ako na proces, ktorý si vyžaduje neustále úsilie a aktivitu na jeho udržanie

Definícia zdravia (SZO) z r. 1984

„ (Zdravie je)... Stav, ktorý na jednej strane umožňuje jednotlivcom a skupinám ľudí poznať vlastné ciele a uspokojovať potreby a na druhej strane reagovať na zmeny a vyrovnávať sa so svojim prostredím. Zdravie sa teda chápe ako zdroj každodenného života a nie životný cieľ. Zdravie je pozitívna hodnota a jav, vychádzajúci z telesných, duševných a sociálnych zdrojov“.

- Táto definícia uznáva mnohodimenzionálnu podstatu zdravia tj. – ľudia nie sú zdraví, pokiaľ nemôžu realizovať svoje túžby a životné ciele, uspokojovať svoje potreby a úspešne sa vyrovnávať so svojim prostredím



Zdravie chápeme pozitívne ako rezervu telesných a duševných síl a ako schopnosť prispôbiť sa meniacim podmienkam..

Podpora, ochrana a rozvoj zdravia - kľúčové faktory existencie, prispievajú k redukcii nerovností v zdraví a konečným cieľom týchto aktivít je predĺženie a skvalitnenie života.

(Jurkovičová, 2005, s. 5)



Medzinárodné dokumenty

Alma-Ata (1978) – konferencia o primárnej zdravotnej starostlivosti, prvé zmienky o „Podpore Zdravia“,

Ottavská charta (1986) – prvá medzinárodná konferencia o podpore zdravia,

Jakardská deklarácia (1997) – štvrtá medzinárodná konferencia PZ
Poskytla príležitosť reagovať na poznatky o efektívnej podpore zdravia, prehodnotiť determinanty zdravia a identifikovať smery a stratégie zodpovedajúce významu zdravia v 21. storočí

Veronský štandard I. pre investície pre zdravie 1998 (Verona-míting)

Načrtnutá nová politika zdravia pre všetkých

„Zdravie 21 – 21 cieľov pre 21. storočie“ dohodnutá 51 členskými štátmi európskeho regiónu SZO dôrazne argumentuje, že pôvod väčšiny problémov leží hlboko v spoločnosti a preto tie musia byť atakované široko pripravenými stratégiami

Cieľ V.š. I. – pochopiť, ako investovať do zlepšenia zdravia na všetkých úrovniach spoločnosti,

- tvorí návod, ako začať v tejto oblasti, ale hlavne aké úlohy z procesu vyplývajú



Podpora zdravia

Je proces zvyšovania schopnosti ľudí ovplyvňovať a zlepšovať svoje zdravie. Ottawa (WHO, 1986)

Na dosiahnutie stavu úplného telesného, duševného a sociálneho blaha a pohody musí byť jednotliviec (alebo skupina ľudí) schopný zistiť a uvedomiť si svoje plány a zámery, uspokojiť potreby a zmeniť prostredie – alebo sa mu prispôbiť (Guliš, 1999, s.15)

Nástroje Podpory zdravia (PZ):

Legislatíva, Epidemiológia, Vzdelávanie, Ekonomika,



Podpora zdravia

- Rankin, Stallings, London (2005, s.28)

PZ zahŕňa aktivity, ktoré jednotlivec realizuje alebo ktoré sa zaväzuje realizovať za účelom vychutnania si života čo najplnohodnotnejšie (fullest).

- Vo všeobecnosti podpora zdravia je spojená skôr s wellness správaním ako s prevenciou ochorení.



Podpora zdravia

Podľa WHO a Ottawskej Charty sa za oblasti aktivít podpory zdravia uvádzajú:

- 1) zdravotný skríning;
- 2) podpora zdravého správania;
- 3) intervencie organizácií;
- 4) bezpečné/fyziologické prostredie;
- 5) sociálne podmienky a blahobyť (napr. pre ilustráciu - programy skončenia fajčenia na pracovisku, programy na zvládanie stresu, muskuloskeletálnych porúch, programy skončenia s alkoholom, zdravá výživa a cvičenie).

(Guliš, 1999, s.15 – 19)



Podpora zdravia

Rovný (2005, s.3) charakterizuje:

Podpora zdravia je proces umožňujúci ľuďom vykonávať kontrolu a zlepšovať svoje zdravie, pričom strategický rámec podpory zdravia tvorí 5 základných prvkov:

- podpora politiky verejného zdravia,
- tvorba podporného prostredia,
- posilnenie účasti verejnosti,
- zlepšovanie osobných schopností (napr. zdravý spôsob života) a
- reorientácia zdravotníckych služieb.



Podpora zdravia

Pozitívna psychológia – poukazuje na kladné psychologické javy, ktoré sprevádzajú aktivity podpory zdravia:

radosť, nádej, odpustenie, zmierovanie, vďačnosť, empatia, altruizmus, láska, priateľstvo, múdrosť, odolnosť (resilience), sebaocenenie (self-esteem), vrcholné zážitky (flow), duševná pohoda (well-being) a spiritualita.

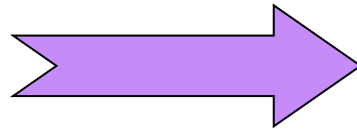
Duševná pohoda (well-being) a životná spokojnosť sú považované za významné faktory, ktoré súvisia s vnímaním zdravia a kvalitou života.

(Křivohlavý, 2004)



Definícia PZ

Umožniť ľuďom zlepšiť kontrolu
nad vlastným zdravotným stavom.



zlepšením úrovne
vzdelania, zmenami v prostredí
každodenného života od životného
prostredia cez pracovné prostredie až
po ekonomické a sociálne prostredie.



Ciele PZ

- výrazným spôsobom ovplyvniť spôsob života ľudí,
- umožniť výber spôsobu života na základe objektívnych informácií
- a tým znížiť výskyt ochorení

Úloha Podpory zdravia

- koordinovať činnosť spoločnosti smerom k zlepšeniu starostlivosti o zdravie.
- Zdravotné vzdelanie a podpora zdravia musia byť uznávanou súčasťou zdravotnej starostlivosti



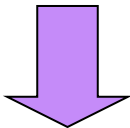
PZ - komplexná stratégia, nie séria jednorazových aktivít.

(Súbor dokumentov svetovej zdravotníckej organizácie pre sestry a pôrodné asistentky, 2003, s.440)



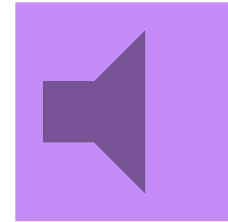
Podpora zdravia

Realizovať aktivity na podporu zdravia znamená (Guliš, 1999, s. 17) napr. :

- **rozvíjať schopnosti a zručnosti jednotlivcov** (napr. dostupnosť informácií, rozšíriť paletu možností, športovísk, umožniť trénovať hygienické návyky, bezpečnostné opatrenia, pripraviť sa na všetky fázy života...).
- 
- poskytovať informácie, vzdelávať a rozvíjať schopnosti a zručnosti potrebné pre život a tým rozšíriť možnosti, aby jednotlivci viac ovládali a usmerňovali svoje zdravie a prostredie, a aby volili také alternatívy, ktoré sú priaznivé pre zdravie.

Podpora zdravia

Je dôležité si uvedomiť



úspešne a efektívne realizovať podporu zdravia si vyžaduje jednak kvalitnú spoluprácu medzi rezortom zdravotníctva a ďalšími rezortmi, a jednak pozitívnu spätnú väzbu všeobecne v spoločnosti. Hlavným prostriedkom PZ je neustály otvorený dialóg.

(Kebza, 2005, s. 34)



Záver: Podpora zdravia (PZ) health promotion

- je pôsobenie na zdravých, na zdravie, aby sa nepoškodilo, ale naopak posilnilo (salutogenéza)
- je nový obsah všeobecného a cieleného posilňovania zdravia širokou prevenciou (ešte pred primárnou prevenciou chápanou hygienicky...)

Podpora zdravia (PZ) health promotion

- má široký politický charakter, kde spolupracujú zdravotníci s ekonómami, sociológmi, pedagógmi, ale najmä politikmi.
- je určená hlavne pre zdravie zdravých jedincov i society, hoci v širokom zmysle podporu zdravia možno robiť aj u chorých



Podpora zdravia (PZ) health promotion

PZ smeruje:

- aby ľudia sami vedeli čo im škodí a čo im robí dobre (na základe všeobecného vzdelania a zdravotného uvedomenia, zdravotnej gramotnosti)
- aby sa ľudia pre správne aktivity vedome rozhodli





Podpora zdravia (PZ) health promotion

- aby dobro pre zdravie presadzovali všetci na všetkých úsekoch svojho života (v práci, v spolužití, pri riadení spoločnosti od najnižších až po riadiace úrovne v štáte ..)
- aby PZ aj aktívne dodržiavali

**PZ a zdravotná výchova sa dopĺňajú,
druhá je obsiahnutá / je súčasťou prvej**



Zdravotná výchova

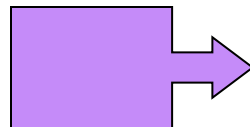
Zdravotná výchova - vedomo vytvárané príležitosti zamerané na získanie vedomostí uľahčujúcich zmeny v zdravotnom správaní.

= dôraz na zmenu správania a konania

Konanie je definované ako subjektívne motivovaný proces, uskutočňovaný na základe vedomého chápania, rozhodovania, kontroly a zodpovednosti, podriadený vedomému cieľu.

Správanie ako reakcia na podnety ...

(Nakonečný, 1997; Nemčeková, 206)



Edukačný proces ...!!!!



Výchova k zdraviu

- Je odbor interdisciplinárneho charakteru, ktorého poslaním je rozširovať, formovať návyky a postoje zamerané na ochranu a podporu zdravia.
- Využíva poznatky medicínskych odborov + iných spoločenských a prírodných disciplín (pedagogika, psychológia, informatika ..)
- Je významnou súčasťou širšie ponímanej celospoločenskej ochrany a podpory zdravia s cieľom motivovať obyvateľstvo k aktívnej účasti na upevňovaní, ochrane a podpore svojho zdravia, aj celej populácie



Výchova k zdraviu

Výchovno–vzdelávacia činnosť je orientovaná na formovanie a zvyšovanie zdravotného uvedomenia obyvateľstva so zameraním na:

- Rozširovať vedomosti, formovať návyky a postoje
- Informovať populáciu o podmienkach a možnostiach ochrany zdravia + info o zdravotnom stave populácie, faktoroch , ktoré ho ovplyvňujú
- Zdravotnovýchovné intervencie – projekty WHO zamerané na podporu zdravia (školy podporujúce zdravie..)
- Zdravotnovýchovná intervencia na národnej, regionálnej a miestnej úrovni – projekty (projekt racionalizácie výživy...)
- Zdravotnovýchovné aktivity – významné dni vyhlásené WHO (Svetový deň zdravia, Deň narcisov...)
- RÚVZ – možnosť preventívnych vyšetrení zdravých osôb orientovaných na vyhľadávanie zdravotných rizík (...???)
- Monitorovanie a analýza zdravotného správania sa obyvateľov v záujme zisťovania potrieb a zabezpečovanie efektívnych zdr, intervencií...



Výchova k zdraviu

Je orientovaná na:

- Jednotlivca a jeho rodinu (zdraví, chorí alebo s ohrozeným zdravím),
- Skupiny obyvateľstva:
 - s ohľadom na vekové skupiny (deti, mládež, seniori),
 - pacienti s určitou diagnózou,
 - ženy so špeciálnou problematikou,
 - ľudia pracujúci alebo žijúci v určitom rizikovom prostredí.



Výchova k zdraviu

Metódy výchovy k zdraviu sú prispôsobené špecifickým cieľom:

- **Upútanie pozornosti na daný problém** – veľkoplošná reklama, plagáty, televízne spoty, upomienkové predmety
- **Poskytnutie základných informácií a rád** – letáky, pohľadnice, kalendáre, brožúry, televízne a rozhlasové relácie, články v novinách a časopisoch
- **Poskytnutie obsažnejších informácií** – monotematické brožúry, knihy, prednášky a besedy, správy do počítačových siet,
- **Motivácia k zmene správania** – súbor odporúčaní a postupov, výstavy, počítačové programy, receptáre . .



Ciele výchovy k zdraviu

- **Kognitívne (poznávacie)** — vedomosti, intelektuálne zručnosti, poznávacie schopnosti (vnímanie, pamäť, myslenie, a tvorivosť)
- **Afektívne ciele** — názory, hodnôt, postojov; sú zamerané na utváranie názorov, ovplyvňovanie hodnotového systému pacienta, jeho postojov a správania (nevyhnutné alebo žiaduce zmeny životného štýlu)
- **Psychomotorické ciele** — zručnosti; učením sa získava schopnosť a zručnosť prevažne manuálneho charakteru (meranie krvného tlaku...)



Výchova k zdraviu

PZ a ZV

- PZ je širšia obsahom a preventívnejšia v poslaní ako ZV
- nepropaguje iba očkovanie
- nedáva návody ako dodržať liečbu, diétu, rehabilitáciu.... (=VZ)

PZ a ZV sa dopĺňajú, druhá je obsiahnutá/je súčasťou prvej



Primárna prevencia

Primárna prevencia (PP)

predstavuje súbor opatrení určených na zníženie výskytu (incidencie) určitej choroby v definovanej populácii tým, že sa chránia osoby chorobou ešte nepostihnuté.

- je určená bez rozdielu deťom, mladým ľuďom, seniorom, ohrozeným ale aj bezprostredne neohrozeným účastníkom prevencie.

Úlohou PP je posilniť zdravie človeka a zvýšiť jeho odolnosť proti chorobám.

Za primárnu prevenciu možno pokladať špecifickú ochranu (očkovanie) proti infekčným chorobám, napr. očkovanie proti detskej mozgovej obrne. napr. zdravotnú výchovu, ktorá upozorňuje na pôsobenie rizikových faktorov choroby (fajčenia, hypertenzia, obezita, zvýšená hladina cholesterolu = KVO)...

(Bakoss, 2008)



Primárna prevencia

Základný princíp:

rozvíjať vedomostí a pestovať zdravý životný štýl.

Za základ primárnej prevencie sa považuje pôsobenie na výchovu a usmerňovanie v rodine, čo je do značnej miery podmienené vzormi a štýlom výchovy v rodine.

Metódy - najmä pôsobenie prostredníctvom osvedy, vzdelávania a výchovy.

(besedy, prednášky, voľno-časové aktivity, pôsobenie prostredníctvom masmédií, sprievodné aktivity v kultúrnej, športovej, zdravotnej a inej oblasti).

- **Zložkami** primárnej prevencie sú ochrana a podpora zdravia



Sekundárna prevencia

Sekundárna prevencia (SP)

zahŕňa opatrenia určené na včasnú diagnostiku a efektívnu liečbu choroby kvôli zmenšeniu jej závažných následkov (zníženie jej prevalencie)

(Bakoss, 2008)

- zameriava sa na identifikovanie problémov jednotlivcov alebo skupín.

Predpokladá prítomnosť nejakého ochorenia a jej nástrojmi sú skriningové metódy, napr. vyšetrenie hladiny cukru v krvi, TK, testy na zistenie vývinových porúch atď.

- jej metódy umožňujú odhaliť pomerne rýchlo poruchu alebo chorobný proces a liečbu začať ešte pred ich plným rozvinutím.
- zameriava sa aj na obmedzenie neschopnosti (práceschopnosti)
- do riešenia už vzniknutých porúch alebo problémov sa zapájajú aj špecializované odborné terapeutické alebo poradenské subjekty.



Terciárna prevencia

Terciárna prevencia (TP)

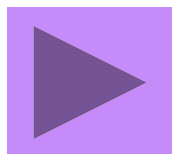
Je založená na opatreniach zabraňujúcich invalidizácii pacientov a na rehabilitačných postupoch.

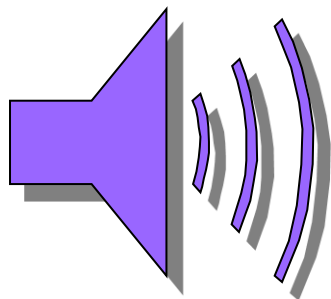
- má predchádzať zhoršovaniu stavu už vzniknutých problémov alebo porúch, má zabrániť ich recidívam.

Týka sa situácie, keď sa už prejaví ochorenie. Jej cieľom je obnoviť zdravie a zabezpečiť optimálne fungovanie organizmu (v rámci možností daných ochorením)

Realizuje sa v úzkom vzťahu s liečebnou činnosťou alebo výchovným a terapeutickým pôsobením.

REHABILITÁCIA






SP a TP – týka sa chorých osôb/pacientov a zabezpečuje ju najmä klinická medicína.

PP – týka sa zdravej populácie a je doménou preventívnych medicínskych disciplín

Ochrane a rozvoju zdravia celej populácie prispieva najmä primárna prevencia.



Modely zdravia (Kozierová , s.83–86, Hanzlíková, 2002, s.12)

- Klinický model
- Ekologický model
- Model hrania roly
- Adaptačný model
- Eudemonistický model
- Eberstov model

Literatúra

- BÁRTOVÁ, S. 2005. Sociologie medicíny a zdravotnictví. 6. vyd., Praha: Grada, 2005.....
- GULIŠ, G. a kol. Podpora zdravia. Bratislava: NCPZ, 1999. 266 s. ISBN 80-7159-122-X.
- HANZLÍKOVÁ, A. et al. Úloha ošetrovateľstva v ochrane komunitného zdravia 1.d. Bratislava: UK, 2002 . 175 s., ISBN 80-223-1533-8.
- LEMON I. Bratislava: Slovenská komora stredných zdravotníckych pracovníkov, 1997.
- 160 s. ISBN 80-967818-0-4.
- KEBZA, V. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Akademia 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KOZIEROVÁ, B. a kol. Ošetrovateľstvo 1., 2. Martin: Osveta, 1996. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0 (83 -102)
- KAPLAN, R.M., SALLIS, J.F., PATTERSON, T.L. Zdravie a spávanie človeka. Bratislava: SPN, 1996. 450 s. ISBN 80-08-00332-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.
- PAYNE, J. a kol. Zdraví: hodnota a cíl moderní medicíny. Praha: Triton, 2002. 124 s. ISBN 80-7254-293-1.
- RANKIN, S., H., STALLINGS, K., D. 2001. *Patient Educatio: Principles and Practice*. 4th Editon. Philadelphia: Lippincott Company, 2001. 432 p. ISBN 0-7817-2022-2.
- RANKIN, S.H., STALLINGS, K.D. LONDON, F. 2005. *Patient Education in Health and Illness*. 5th ed. Philadelphia: Lippincott Company, 2005. 368 p. ISBN 0-7817-4848-6.
- ROVNÝ, I.: *Verejné zdravotníctvo a stratégia jeho rozvoja. IV. Príloha národného programu podpory zdravia ako jedna z priorít*. Bratislava : MZ SR, 2005, 20 s.
- SZO – Európska úradovňa: Zdravie 21. Bratislava: ŠZÚ SR, 2001. 155 s.
- <http://www.who.int/health-services-delivery/nursing>. cit.2004-02-10



Ďakujem za pozornosť