

KONCEPCIA OCHRANY A PODPORY ZDRAVIA

Výchova k zdraviu - Health Promotion

Akými témami sa budeme zaoberať ?

- Základná charakteristika koncepcie ochrany a podpory zdravia
- Princípy a východiská health promotion
- Prevencia ako základná báza ochrany a podpory zdravia

Čo môžete očakávať od štúdia tejto kapitoly?

- Naučíte sa v čom spočíva samotná ochrana a podpora zdravia – čo to vlastne je??
- Spoznáte z akých východísk sú generované základné princípy a fungovanie Health Promotion
- Osvojíte si vedomosti o prevencii, jej stupňoch, druhoch a preventívnych činnostiach na jednotlivých úrovniach



Základná definícia podpory, ochrany a udržiavania zdravia

Definícia : Ochrana a podpora zdravia - Health Promotion predstavuje súhrn myšlienok, prostriedkov a metód, ktorý by sme mohli stručne nazvať

- ❖ **posilňovanie**
- ❖ **upevňovanie**
- ❖ **podpora**
- ❖ **ochrana**
- ❖ **rozvoj zdravia**

za aktívnej účasti jednotlivých občanov, skupín, organizácií i spoločnosti



Ochrana a podpora verejného zdravia zahŕňa:

1. opatrenia k vytváraniu a ochrane zdravých životných a pracovných podmienok
2. opatrenia k zabráneniu šírenia infekčných a hromadne sa vyskytujúcich ochorení
3. opatrenia k zabráneniu chorôb súvisiacich s prácou a iných významných porúch zdravia
4. dozor nad zachovávaním zdravých životných a pracovných podmienok



Ciele Health Promotion

- rozšíriť možnosti ľudí podieľať sa na ochrane a posilňovaní svojho zdravia,
- realizovať a rozvíjať zdravý životný štýl,
- cieľavedome napomáhať pri uspokojovaní zdravotných potrieb ľudí

Trošku histórie a teórie

V 60. a 70. rokoch 20. storočia si ľudia začínajú uvedomovať význam zdravotnej výchovy, prevencie a širokého zapojenia verejnosti do starostlivosti o zdravie a nevyhnutnosť rozvoja medzirezortnej spolupráce v oblasti posilňovania a rozvoja zdravia, nazývanej Health Promotion / HP /. Doslovný preklad by znamenal „povznesenie zdravia“ no prednosť sa dáva termínu „podpora zdravia“, aj keď tento termín nevystihuje celú šírku pojmu „promotion“. HP bolo pôvodne súčasťou zdravotnej výchovy. Neskôr sa s HP začalo počítať v spoločenských zdravotných programoch, zahŕňalo celú škálu preventívne orientovaných zdravotníckych činností, ktoré vyžadovali spoluprácu so širokou verejnosťou.

ako celku.

HP **nie je** chápané ako rezortná záležitosť zdravotníctva. Je ponímané skôr ako nástroj spoločenskej praxe a malo by priaznivo ovplyvňovať politické, ekonomické, sociálne a ďalšie opatrenia, prispievať k ochrane a tvorbe životného prostredia, malo by sa podieľať na zvládaní konfliktných situácií vyvolaných mnohokrát protichodnými záujmami sociálnych skupín a malo by posilňovať aktivitu jednotlivcov i spoločnosti ako celku orientované na riešenie zdravotných problémov.



Základné princípy a východiská podpory zdravia - Health Promotion:



Princípy

- HP je viac zamerané na celú populáciu a na podmienky jej existencie než na vybrané populačné skupiny vystavené vyššiemu riziku určitého ochorenia.
- HP sa venuje hlavne takým opatreniam, ktoré sa dotýkajú determinantov zdravia aj choroby.

- HP využíva síce rôzne, ale komplementárne metódy a postupy / tj. doplnkové, vedúce k spolupráci/.
- HP sa usiluje o aktívnu účasť a konkrétny podiel verejnosti.
- Prístup a motivácia zdravotníckych pracovníkov - hlavne v primárnej starostlivosti-hrajú dôležitú rolu v ďalšom rozvoji a plnom uplatnení HP.
- HP pomáha ľuďom zvoliť si správne životný štýl vedúci k zdraviu
- HP prispieva k ochrane a tvorbe zdravého životného prostredia.
- HP posilňuje sociálne väzby, potrebnú spoluprácu a šírenie informácií, ktoré majú vzťah k zdraviu.



Východiská

- Spoločenská potreba.
- Je koncipované v nadrezortnom a systémovom poňatí.
- Vychádza z overených skúseností sociálnej psychológie.
- Využíva epidemiologické metódy umožňujúce hľadať determinanty chorôb.
- Priebežne sleduje účinnosť realizovaných opatrení.

Praktická poznámka: HP predstavuje *nové poňatie zdravia a jeho determinantov v zdravotnej starostlivosti*. Ide o nový prístup k sebe samému, svojim najbližším aj celej spoločnosti. Len ten človek, ktorý si váži sám seba, si vie vážiť aj svoje zdravie. V oblasti HP je potrebné nevyhnutne hľadať a znovu nastoľovať rovnováhu medzi právom jedinca na slobodnú voľbu a povinnosťou spoločnosti dbať o zdravie ľudí a zlepšovať celkovú zdravotnú situáciu.



Prevenencia ako základný nástroj podpory zdravia

Definícia:

- v užšom zmysle je chápaná ako zabránenie vzniku choroby
- v širšom zmysle prevencia znamená predchádzanie vzniku, rozvoju, komplikáciám, nepriaznivým následkom ochorenia a predčasnému úmrtiu, a to intervenciami na úrovni jedinca alebo spoločnosti.



Podpora zdravia sa realizuje na úrovni:

- **celospoločenskej** - vzdelanie, legislatíva, ekonomika a financie, dostupnosť informácií
- **komunitnej** - ovplyvňovanie hygienických návykov, pracovných, bytových podmienok, doprava, služby pre obyvateľstvo, sociálne služby, svojpomocné skupiny
- **individuálnej** – vypestovanie zdravého životného štýlu, motivácia k realizácii zdravého spôsobu života



Preventívnu starostlivosť chápeme v niekoľkých rovinách zdravotnej starostlivosti

- primárna prevencia (zdraví)
- sekundárna prevencia (chorí)
- terciárna prevencia (kompenzovaní chorí)
- dispenzárna starostlivosť (osoby ohrozené na zdraví, tehotné, deti, chronicky chorí)



Na prevenciu môžeme nazerať z týchto hľadísk:

- **podľa času** - kedy dochádza k preventívnemu zákroku
 1. **Primárna prevencia** - dosahovanie vyššieho stupňa zdravia - health promotion
 - primordiálna prevencia – predchádzanie vzniku a vplyvu rizikových faktorov, ich eliminácia
 - priamo orientovaná na predchádzanie určitých chorôb (očkovanie).

Praktická poznámka : Primárna prevencia podporuje a ochraňuje zdravie populácie v týchto oblastiach :

- hygiena životného prostredia
- hygiena práce a chorôb z povolania
- hygiena výživy
- hygiena detí a dorastu
- epidemiológia infekčných chorôb
- epidemiológia neinfekčných chorôb
- ochrana pred rádioaktívnym žiarením
- sexuálne zdravie

2. **Sekundárna prevencia** – ide o včasné vyhľadávanie a predchádzanie možných deficitov a komplikácií spôsobených základným ochorením u človeka s následnou včasnou a účinnou liečbou

3. **Terciálna prevencia** – sa vzťahuje k doliečovaniu a rehabilitácii ev. resocializácii

- **kto je objektom**

1. Prevencia hromadná - zameraná na celú populáciu
2. Prevencia selektívna – týka sa vybraných definovaných skupín.
3. Prevencia indikatívna – osoby sú zaradené do rizikovej skupiny až po odbornom vyšetrení (napr. osoby s hypertenziou)

- **kto je subjektom**

1. Prevencia spoločenská – vykonávajú ju štátne orgány, inštitúcie, spoločenské organizácie, záujmové skupiny a pod.
2. Prevencia osobná – prevádzaná jednotlivcami (dodržiavanie zásad správnej životosprávy, odvykanie škodlivým návykom a pod.).
3. Prevencia zdravotnícka – sanitárne hygienické a protiepidemické intervencie,

- **aká metóda prevencie sa použila**

1. Prevencia na úrovni jednotlivca – imunizácia, zdravotná výchova, preventívne zameraná liečba.
2. Prevencia zameraná na kolektívy – prostredníctvom legislatívnych opatrení (napr. Zákon o ochrane nefajčiarov), organizačné (napr. stravovanie v školských jedálňach, športové kluby pri školách, pomoc pre seniorov),

3. Dispenzárna starostlivosť – je dôležitá preventívna metóda zdravotnej starostlivosti. Ide o aktívnu, sústavnú a komplexnú starostlivosť v populácii.



Dispenzárna starostlivosť

Spočíva v:

- Aktívnom vyhľadávaní osôb ohrozených na zdraví (pri každodenných činnostiach lekára, vstupných, preventívnych prehliadkach).
- Podrobnom komplexnom vyšetrení, stanovení diagnózy a liečby.
- Trvalým sledovaním / v pravidelných intervaloch / zdravotného stavu.
- Úprave životných a pracovných podmienok aj spôsobu života (kúpeľná starostlivosť, zmena pracovného zaradenia a pod.).



Depistáž – je vedomé, cielené, včasné vyhľadávanie chorých, alebo zdrojov chorôb v celej populácii, alebo vo vybraných skupinách.



Skríning – vyhľadávanie určitej predispozície k chorobe alebo chyby v populácii.

Skríning:

- a) rakoviny krčka maternice,
- b) rakoviny prsníkov,
- c) drog,
- d) náchylnosti na trombózu,
- e) hereditárnej hemochromatózy,
- f) kolorektálneho karcinómu,
- g) najčastejších bronchopulmonálnych ochorení,
- h) biochemický prenátálny skríning,
- ch) novorodenecký skríning - je preventívny program na vyhľadávanie vrodených chýb u novorodencov .



Zoznam bibliografických odkazov

FARKAŠOVÁ, D. et al. *Ošetrovateľstvo – teória*. 1. vyd. Martin : Osveta, 2005. 215 s. ISBN 80-8063-182-4.

HEGYI, L., BIELIK, I. a kol.: *Základy verejného zdravotníctva*. vyd. Herba, 2011, 288 s. ISBN 978-80-89171-84-2

HOLČÍK, J., KAŇOVÁ, P., PRUDIL, L. *Systém péče o zdraví a zdravotníctví*. 1. vyd. Brno : Národní centrum ošetrovateľství a nelékařských zdravotnických odborů, 2005. 186 s. ISBN 57-854-05.

KOZIEROVÁ, B. et al. *Ošetrovateľstvo 1*. 1. slovenské vyd. Martin : Vydavateľstvo Osveta, 1996. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0.

ROVNÝ, I.: Verejné zdravotníctvo. **vyd. Herba,, 2009**, 125 strán . **ISBN: 9788089171606**

ROVNÝ, I. : Vybrané kapitoly verejného zdravotníctva: **vyd. Herba, 2011** , 592 s. ISBN: 978-80-89057-33-7

ROVNÝ, I. Programy podpory zdravia realizované úradmi verejného zdravotníctva. [cit. 2010- 2-11]. Dostupné na internete:

<http://www.vpl.sk/cps/rde/xbcr/sprlsk/3_rovny_programy_zdravia.pdf>

Zákon č.355/2007 Z.z. Zákon Národnej rady Slovenskej republiky o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia.

Úrad verejného zdravotníctva v SR a Regionálne úrady verejného zdravotníctva.

Úrad splnomocnenca vlády SR pre informačnú spoločnosť . [cit. 2010- 07-04]. Dostupné na internete: < [http:// www.informatizacia.gov.sk/20601/ehealth/egovernment](http://www.informatizacia.gov.sk/20601/ehealth/egovernment)>

ODBORNE TEXTY, *Základná poradňa*. [cit. 2010- 11-02]. Dostupné na internete:

< [http:// www.uvzs.sk//index.php?option=com_content&view=article&id=216:zakladna-poradna&catid=55:zakldn](http://www.uvzs.sk//index.php?option=com_content&view=article&id=216:zakladna-poradna&catid=55:zakldn)>

