

Poradenské centrum zdravia

V roku 1993 bolo Slovensko prijaté Svetovou zdravotníckou organizáciou do siete krajín plniacich program CINDI (Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Prevention) – Celospoločenský integrovaný program intervencií proti neinfekčným chorobám. V rámci tohto programu boli v 36. okresoch Slovenska zriadené pri Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva „**Poradne zdravia**“ zamerané na znižovanie ***rizikových faktorov*** životného štýlu.

Hlavným cieľom Poradenských centier zdravia je zlepšovanie zdravotného stavu obyvateľstva a predchádzanie chronickým neinfekčným (tzv. civilizačným) chorobám.

Základom účinného predchádzania týmto chorobám je vylúčenie zdravotných rizík, ako sú:

- Nevhodná výživa
- Prejedanie sa alebo prejedanie sa sladkosťami
- Neprimeraný spôsob zvládania nahromadeného stresu
- Fajčenie
- Nadmerné užívanie alkoholu
- Nijaká alebo neúčinná fyzická aktivita
- Zneužívanie liečiv a omamných drog

Význam vplyvu týchto faktorov a účinkov ich zvládania sú jednoznačne medicínsky dokázané. V krajinách, kde sa podpora zdravia a primárna prevencia neinfekčných chorôb obyvateľstva stala skutočnou celospoločenskou prioritou, napr. Fínsko sa podarilo zabrániť až 70% predčasných úmrtí na srdcovo- cievne a nádorové ochorenia. Tieto choroby spolu tvoria viac ako 70% príčin predčasných úmrtí aj u nášho obyvateľstva. Poradenské centrá zdravia poskytujú klientom poradenské služby na ovplyvňovanie hlavných rizikových faktorov srdcovo-cievnych a iných neinfekčných chorôb cestou základného poradenstva a špecializovaného poradenstva.

Komu je poradenstvo určené

Na choroby srdca a ciev , ktorým sa dá predchádzať, u nás ročne umiera okolo 28 500 ľudí. Tieto choroby sa začínajú rozvíjať už v detstve, hoci sa prejavia až o desaťročia neskôr. Dnes ohrozujú už osoby vo veku 20-30 rokov. V spoločnosti, kde polovica ľudí predčasne zomiera na srdcovo-cievne choroby, by mal o svojom riziku uvažovať každý.

Zámerom Poradenských centier zdravia je zvyšovať záujem obyvateľov o vlastné zdravie, poznanie zdravotných rizík a vlastnými silami predchádzať vzniku chronických neinfekčných chorôb a to najmä srdcovo-cievnych (vysoký krvný tlak, srdcová či mozgová príhoda), chorôb látkovej premeny (obezita, diabetes mellitus, poruchy metabolizmu tukov) a chorôb nádorových. Pretože Poradenské centrá zdravia sú zamerané na prevenciu, klientmi by mali byť predovšetkým ľudia mladší a stredného veku.

Čo poskytujú Poradenské centrá zdravia

Do Poradne zdravia prichádzajú ľudia, motivovaní záujmom o svoje zdravie. Poradenstvo vychádza z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov, ktoré súvisia so spôsobom života a následného stanovenia osobného rizikového skóre. Vyhodnotenie jednotlivých rizikových faktorov a osobného rizikového skóre umožnia odporúčať optimálne a danej osobe primerané opatrenia v spôsobe života v základnej poradni a v špecializovaných poradniach.

Vzhľadom na to, že najhlavnejšie rizikové faktory pôsobia na zdravie spoločne, medzi mnohými z nich sú významné väzby a ich účinky sa vzájomne násobia, je zásadne nevyhnutné ich komplexné vyhodnotenie a vypracovanie komplexného plánu na ich ovplyvnenie v základnej poradni.

Základná poradňa

Návšteva klienta v základnej poradni spočíva vo vyšetrení hlavných rizikových faktorov, ktoré súvisia so spôsobom života , v orientačnom určení jeho osobného rizikového skóre s následným poradenstvom. Kvalifikované zdravotné sestry vykonávajú nasledovné vyšetrenia:

- Antropometrické
- Telesná výška a hmotnosť
- Odvod pásu a bokov
- Hrúbka kožných tukových rias
- Biochemické vyšetrenie krvi
- Celkový cholesterol
- HDL cholesterol (tvz. dobrý)
- LDL cholesterol (tvz. zlý)
- Triglyceridy

- Glukóza
- Štandardné meranie TK a tepovej frekvencie na oboch rukách
- Anamnestické dotazníky
- Rodinná anamnéza
- Osobná anamnéza
- Úroveň psychickej pohody
- Stravovacie zvyklosti
- Úroveň pohybovej aktivity

Stanovenie osobného rizikového skóre počítačom. Po skončení vyšetrenia si klienta preberie lekár, ktorý po zhodnotení vyšetrení a osobného rizikového skóre odporúča: optimálne a primerané zmeny v spôsobe života formou komplexného individuálneho poradenstva s následnými kontrolnými návštevami základnej poradne po vykonaní komplexného individuálneho poradenstva odporúčanie návštevy špecializovanej.

V prípade potreby sa klientovi odporúčajú ďalšie potrebné vyšetrenia a dispenzarizácia cestou praktického lekára.

Pri všetkých vyšetreniach, poradenských a konzultačných činnostiach sa záväzne dodržiujú štandardné metódy a postupy, ako i aktuálne odborné odporúčania medzinárodných a slovenských odborných lekárskejších spoločností pre primárnu prevenciu chronických neinfekčných chorôb.

Na vyšetrenie je potrebné prísť na lačno. Deň pred vyšetrením na večeru už nekonzumovať mastné a vyprážané jedlá (údeniny, slanina, klobásky, palacinky...), sladké jedlá (čokolády, napolitanky, zákusky...) a žiadny alkohol. V deň vyšetrenia je vhodné piť nesladený čaj alebo čistú vodu. Nie kávu a minerálku. Pol hodiny pred vyšetrením nefajčiť.

Súčasťou základných Poradní zdravia sú aj nadstavbové poradne, ktoré sú:

- Poradňa zdravej výživy
- Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity
- Poradňa odvykanie od fajčenia
- Poradňa podpory psychického zdravia
- Poradňa pre deti a mládež
- Poradňa ochrany a podpory pri práci

- Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK
- Poradňa protidrogová- HIV/AIDS
- Poradňa pre HbsAg pozitívnych a ich rodiny
- Poradňa pre tehotné a dojčiace matky

Vyšetrenie a poradenstvo je bezplatné.

Čo sú hlavné rizikové faktory

Rizikové faktory, ktoré nemôžeme zmeniť:

1. VEK /POHLAVIE

S vekom stúpa pravdepodobnosť ochorenia srdcovo-cievneho systému. Muži majú riziko vyššie než ženy. Najvyššie riziko srdcovo- cievnych chorôb majú muži nad 50 rokov. Avšak riziko stúpa aj u žien v menopauze.

2. RODINNÁ ANAMNÉZA

Srdcovo-cievne choroby často postihujú pokrvných príbuzných. Ak Vaši rodičia, starí rodičia, súrodenci prekonalí alebo trpia na srdcovo-cievnu chorobu, Vaše riziko je vyššie. Vaše riziko je podstatne vyššie ak Vaši príbuzní mali srdcovú alebo mozgovú príhodu mladší než 60-roční.

3.OSOBNÁ ANAMNÉZA

Ak už máte ochorenie tepien zásobujúcich srdce, mozog alebo dolné končatiny, je Vaše riziko cievnych príhod zvýšené.

Rizikové faktory, ktoré môžeme zmeniť:

1.FAJČENIE

Popri zapríčinení 90% prípadov rakoviny pľúc, fajčenie škodí aj Vášmu srdcu a cievam. Fajčiari cigariet majú o 70% viac infarktov myokardu ako nefajčiari. Fajčiari majú taktiež 5-krát vyššiu pravdepodobnosť náhlej smrti na rozsiahly infarkt myokardu než nefajčiari. Ak prestanete fajčiť, môžete napraviť škody spôsobené cigaretami Vášmu srdcu a cievam. Po ročnej abstinencii sa Vaše riziko môže znížiť na polovicu.

2.VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Vysoký TK zvyšuje riziko mozgovej porážky, srdcového zlyhania a infarktu myokardu. Vysoký TK je mimoriadne nebezpečný, lebo mnohokrát sa dlhú dobu neprejavuje žiadnymi ťažkosťami a tak ostáva neliečený.

3.VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU

Normálna hladina cholesterolu u zdravého dospelého človeka je menej ako 5mmol/l. Vysoká hladina cholesterolu môže spôsobiť upchatie ciev.

4.DIABETES MELLITUS

Diabetes mellitus spôsobuje zužovanie ciev zásobujúcich srdce a iné orgány. U osôb s cukrovkou je riziko srdcovo-cievnych chorôb výrazne zvýšené.

5.TELESNÁ HMOTNOSŤ

Osoby s nadváhou umierajú na srdcovo-cievne choroby vo vyššom percente ako u osoby s primeranou hmotnosťou.

/Dostupne na internete:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=61 /

Výsledky účinnosti intervencie v poradňach zdravia

Významnou úlohou výchovy ku zdraviu je ovplyvňovanie obyvateľstva a jeho motivácia k zdravému spôsobu života, s cieľom znížiť v populácii prevalenciu najzávažnejších príčin predčasnej úmrtnosti. Uskutočňovanie populačnej stratégie zameranej na aktívne vyhľadávanie, evidovanie, usmerňovanie a kontrolovanie rizikových osôb, je podstatnou súčasťou práce Odborov podpory zdravia Regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ) na Slovensku. Na monitorovanie rizikových faktorov chronických ochorení je zameraná časť aktivít Poradní zdravia (PZ), ktoré začali vznikať od roku 1993 a vyvíjajú svoju činnosť na pôde každého RÚVZ v SR.

Základným zámerom PZ je podchytiť čo najväčší počet ľudí v počiatočných štádiách rozvoja rizikových faktorov srdcovo-cievnych a iných chronických ochorení, vytvoriť svojim klientom podporné prostredie a zapojiť ich do procesu znižovania rizika.

Ako prvá na Slovensku začala pred 17 rokmi pracovať Poradňa zdravia pri RÚVZ v Banskej Bystrici. V súčasnosti je pri RÚVZ v SR zriadených 36 základných poradní zdravia. Súbežne so základnými PZ vznikali nadstavbové poradne, špecializované na zvládnutie najzávažnejších rizikových faktorov, ktoré majú potenciál iniciovať proces ústiaci do vzniku závažných poškodení zdravia.

Poradne zdravia v SR popri vyhľadávaní a monitoringu rizikových faktorov u klientov vykonávajú nefarmakologické terapeutické intervencie, používajúc štandardné postupy, založené na vedeckých dôkazoch. V poradni klient absolvuje vstupný anamnestický rozhovor, nasleduje základná antropometria so stanovením antropometrických indexov BMI a WHR a s určením podielu telesného tuku na celkovej hmotnosti tela. Krvný tlak sa meria v pokoji na oboch horných končatinách, biochemické vyšetrenie reflotronom prinesie klientovi v priebehu niekoľkých minút informáciu o jeho hodnotách glykémie a o koncentrácii celkového cholesterolu, triglyceridov a HDL frakcie (tzv. „dobrého“ cholesterolu) v jeho kapilárnej krvi. Výsledky meraní a zistené skutočnosti sa vyhodnocujú a na ich podklade sa klientovi poskytuje poradenstvo.

Stratifikácia klientov poradní podľa zistených rizík zabezpečuje včasné rozpoznanie ohrozenia zdravia, adekvátnu pomoc a v prípade, že stav nie je ovplyvniteľný len nefarmakologickým prístupom, aj odoslanie na riešenie v kuratívne. Súčasťou práce poradní je ďalšie sledovanie vývoja zdravotného stavu klientov a vyhodnocovanie účinnosti intervencií.

Za obdobie existencie poradní zdravia na Slovensku od roku 1993 do konca roku 2008 základnú PZ prvýkrát navštívilo celkom 157 293 klientov (33 % mužov 67 % žien), čo je 2,9 % z celkového počtu obyvateľov SR. Na opakovanú kontrolu prišlo 36 085 klientov - 23 % z počtu prvovýšetrených klientov.

Z obyvateľov, ktorí majú o poradňu záujem, je najväčší podiel klientov v strednom a staršom veku (64 %). Podľa vzdelania najvyššiu proporciu tvoria hlavne klienti so stredoškolským a vysokoškolským vzdelaním.

Pri prvej návšteve poradne zdravia 52 % klientov nepoznalo hodnotu svojho krvného tlaku, hlavne vo vekovej skupine 45 – 54 ročných (26 %) a 35 – 44 ročných (19 %). V osobnej anamnéze u 16 % klientov (t. j. 25 255 osôb) bol uvedený vyšší krvný tlak až hypertenzia.

Z celkového počtu prvovýšetrených klientov u 35 % (54909) bola zistená nadváha, išlo o 38 % mužov a 33 % žien. Obezita bola zistená u 26 150 klientov (8655 mužov a 17 495 žien), t. j. u 16,6 % z celkového počtu osôb, ktoré navštívili poradňu zdravia prvýkrát. Podiel obéznych osôb medzi mužmi bol len mierne vyšší, než medzi ženami (16,7 % oproti 16,6 %). WHR - pomer pásu a bokov - bol zvýšený u 33,5 % (21,5 % mužov a 39,3 % žien).

Efektivita intervencie sa hodnotila štatistikou spárovaných dát výsledkov prvého vyšetrenia a kontrolných vyšetrení v intervaloch 0,5 roka, 0,5 - 1 rok, 1 – 2 roky a 2 - 3 roky.

Vo všetkých intervaloch opakovaných vyšetrení bol zistený štatisticky významný pokles rizikových faktorov v súbore mužov i žien. Hodnoty celkového cholesterolu, glykémie, triacylglycerolov, rizikových indexov ChC/HDL, TAG/HDL, LDL/HDL, systolického aj diastolického tlaku krvi v sledovaných intervaloch kontinuálne klesali.

Nedarí sa dlhodobo znižovať riziko obezity a centrálnej distribúcie tuku - rizikové hodnoty BMI a WHR.

/Dostupne na internete: <http://www.bedekezdravia.sk/index.php?main=article&id=768/>

Poradne zdravia zastrešujú 3 oblasti:

- Kardiovaskulárne ochorenia
- Onkologické ochorenia
- Duševne ochorenie, návykové látky

Poradne vplývajú: celospoločensky, plošne na rizikové skupiny, komunity, jednotlivca

Okrem štátnych poradní zdravia, máme aj neštátne napr.
http://www.selfnesscentrum.sk/ponukame_vam_selfness_centrum_psychologicke_centrum_psychologovia_psycholog_sukromny_psycholog_psychologicka_poradna_trencin_psycholog_trencin.htm

Kde si môžeme pozrieť aké služby ponúkajú a za koľko.

Poradne zdravia v regiónoch SR:

Bratislavský kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Bratislave** – ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADENSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia- Ružinovská, Petržalka

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy, alternatívnej výživy, obezitologická poradňa 2. Poradňa odvykania od fajčenia 3. Poradňa podpory psychického zdravia 4. Poradňa pre deti a mládež 5. Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK 6. Poradňa pre environmentálne zdravie 7. Poradňa prevencia HIV/ AIDS 8. Poradňa ochrany a zdravia pri práci 9. Poradňa ochrany zdravia pred účinkami radónu a kozmického žiarenia.

Banskobystrický kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Banskej Bystrici** – ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADENSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa environmentálneho zdravia 2. Poradňa pre deti a mládež 3. Poradňa pre zdravú výživu a podľa potreby následný individuálny alebo skupinový kurz na zvládnutie nadhmotnosti 4. Poradňa pre odvykanie od fajčenia a následné individuálne alebo skupinové odvykanie od fajčenia 5. Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity 6. Poradňa pre podporu duševného zdravia a následný individuálny alebo skupinový nácvik zvládnutia stresu 7. Poradňa pre problematiku AIDS 8. Poradňa pre ochranu a podporu zdravia pri práci 9. Hepatálna poradňa.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Lučenci** – ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa na odvykanie od fajčenia 2. Poradňa zdravej výživy 3. Poradňa pohybovej aktivity 4. Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci 5. Poradňa pre tehotné a dojčiace matky.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Zvolene** – ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia 2. Poradňa pohybovej aktivity 3. Poradňa zdravej výživy – v rámci základnej poradne zdravia.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Rimavskej Sobote** – ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity 3. Poradňa odvykania od fajčenia 4. Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK 5. HbsAg poradňa 6. Poradňa pre deti a mládež 7. vakcinačná poradňa.

Regionálny úrad VZ so sídlom vo **Veľkom Krtíši**– ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa optimalizácie pohybovej aktivity 3. Poradňa nefarmakologického znižovania TK.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Ždiari nad Hronom**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa optimalizovania pohybovej aktivity 2. Poradňa odvykania od fajčenia a prevencia drog. závislostí 3. Poradňa zdravej výživy 4. Poradňa optimalizovania TK 5. Poradňa prevencie HIV/AIDS.

Košický kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Košiciach**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa správnej výživy 2. Poradňa odvykania od fajčenia 3. Hubárska poradňa 4. Poradňa prevencie HIV/ AIDS.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Trebišove**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa pohybovej aktivity a redukcie hmotnosti 3. Poradňa odvykania od fajčenia 4. Poradňa zdravia pre deti a rodiny 5. Poradňa prevencie HIV/ AIDS 6. Poradňa pre HbsAg pozitívne rodiny

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Michalovciach**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa na odvykanie od závislostí

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Rožňave**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa správnej výživy a úpravy hmotnosti 2. Poradňa prevencie a odvykania od fajčenia 3. Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Spišskej Novej Vsi**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity 2. Poradňa odvykania od fajčenia 3. Poradňa zdravej výživy

Nitrianský kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Nitre**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa HIV/AIDS 3. Poradňa pre deti a mládež 4. Poradňa enviromentálna 5. Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci 6. Poradňa pre dojčiace matky.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Komárne**- ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia 2. Poradňa podpory psychického zdravia 3. Poradňa pre zdravý životný štýl a optimalizáciu telesnej hmotnosti.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Leviciach** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa správnej výživy **2.** Poradňa pre odvykanie od fajčenia **3.** Poradňa na optimalizáciu pohybovej aktivity **4.** Poradenstvo podpory psychického zdravia a zvládania stresu.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Nových Zámkoch** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Topoľčanoch** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia **2.** Poradňa odvykania od závislostí **3.** Poradňa pre znižovanie nadváhy **4.** Poradňa zdravej výživy **5.** Poradňa pre deti a rodiny **6.** Poradňa enviromentálneho zdravia **7.** Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci.

Prešovský kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Prešove** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia 2. Poradňa zdravej výživy 3. Poradňa prevencie HIV/AIDS.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Bardejove** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADĚ NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa pohybovej aktivity 3. Poradňa odvykania od fajčenia 4. Poradňa pre tehotné 5. Poradňa AIDS.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Humennom** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADĚ NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa odvykania od fajčenia.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Poprade** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADĚ NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity 2. Poradňa zdravej výživy 3. Poradňa pre odvykanie od fajčenia 4. Poradňa pre AIDS.

Regionálny úrad VZ so sídlom v **Starej Ľubovni** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa odvykania od fajčenia 3. Poradňa na ochranu a podporu zdravia pri práci.

Regionálny úrad VZ so sídlom **vo Svidníku** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa pohybovej aktivity a redukcie hmotnosti 3. Poradňa odvykania od fajčenia 4. Poradňa ochrany a podpory zdravia pri práci 5. Poradňa prevencie HIV/ AIDS 6. Poradňa pre HbsAg pozitívne rodiny 7. Poradňa zdravia pre deti a rodiny

Regionálny úrad VZ so sídlom **vo Vranove nad Topľou** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa prevencie AIDS 3. Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK 4. Poradňa pre HbsAg pozitívne rodiny

Trenčiansky kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Trenčíne** - ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa odvykania od fajčenia 3. Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK 4. Poradňa HIV/AIDS

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Považskej Bystrici** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Prievidzi** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa pre deti a mládež 2. Poradňa na odvykanie od fajčenia 3. Poradňa pre oblasť drogových závislostí 4. Poradňa zdravej výživy

Trnavský kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Trnave** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradenstvo prevencie HIV /AIDS a telef. linka pomoci AIDS 2. Poradenstvo prevencie drogových závislostí 3. Poradenstvo pre odvykanie od fajčenia 4. Poradenstvo na podpory psychického zdravia 5. Poradenstvo o telesnej aktivite

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Dunajskej Strede**-ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa prevencie protidrogovej závislosti **2.** Poradňa zdravej výživy **3.** Poradňa pre optimalizáciu pohybovej aktivity **4.** Protistresová poradňa **5.** Poradňa pre deti a mládež

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Galante** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy **2.** Poradňa prevencie a odvykania fajčenia a prevencie drogových závislostí **3.** Poradňa pre podporu psych. zdravia a prevencia stresu **4.** Poradňa ochrana a podpory zdravia pri práci **5.** Poradňa pohybovej aktivity **6.** Poradňa orálneho zdravia **7.** Poradňa pre využívanie zv. metodík a postupov

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Senici** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa odvykania od fajčenia

Žilinský kraj

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Žiline** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa zdravej výživy 2. Poradňa pohybovej aktivity 3. Poradňa HIV/AIDS 4. Poradňa HbsAg 5. Poradňa prevencie tabakových závislostí

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Dolnom Kubíne**-ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradenstvo prevencie a odvykania fajčenia 2. Poradenstvo zdravej výživy 3. Poradenstvo ochrany a podpory zdravia pri práci 4. Poradenstvo v problematike AIDS – bezplatné anonymné vyšetrenie protilátok proti vírusu HIV 5. Linka pomoci AIDS

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Čadci**-ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Určovanie miery zdravotného rizika klienta 2. Poradenstvo v racionálnej výžive 3. Poradenstvo pre odvykanie od fajčenia

Regionálny úrad VZ so sídlom **v Liptovskom Mikuláši**-ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa pre odvykanie od fajčenia 2. Poradňa prevencie drogových závislostí 3. Poradňa optimálnej pohybovej aktivity 4. Poradňa zdravej výživy 5. Poradňa nefarmakologického ovplyvňovania TK

Regionálny úrad VZ so sídlom **y Martine** -ODBOR PODPORY ZDRAVIA

PORADE NSKÉ CENTRUM PODPORY ZDRAVIA

1. Základná poradňa zdravia

ŠPECIALIZOVANÉ PORADNE

1. Poradňa na odvykanie od fajčenia 2. Poradňa zdravej výživy

/Dostupne na internete:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=61/

Podpora zdravia

Podpora zdravia (health promotion) je dôležitým prvkom v starostlivosti o zdravie. O zdraví a chorobe človeka môžeme hovoriť len vo vzťahu ku konkrétnym nárokom prostredia. Ten istý organizmus sa môže v rôznych podmienkach v tej istej dobe správať rôzne. Pokiaľ je odolnosť organizmu nízka, môže dôjsť k ochoreniu, ale tiež nemusí, ak budú nároky na prostredie tiež nízke. Môžeme preto hovoriť o tzv. minimálnom zdraví. Na druhej strane stojí pozitívne- maximálne zdravie, ak sa dokáže jedinec vyrovnáť so zvýšenými nárokmi prostredia. Z tohto stupňa zdravia vychádza súčasná koncepcia posilňovanie zdravia, tzv. koncepcia podpory zdravia.

K. Winter definuje zdravie ako stav, ktorý dovoľuje, aby podľa individuality a životných štádií sa splnilo očakávanie spoločnosti k ich spokojnosti i k spokojnosti jedinca vo vzťahu k sociálnej roli.

Pozitívne zdravie nezmenená len „stav“ úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, ale obsahuje i kvalitu života, napr. telesnú zdatnosť, spokojnosť, sociálne kontakty.

Zdravie človeka musíme chápať ako dynamickú skutočnosť, ako proces s maximálnym rozvojom možností organizmu v súvislosti s premenami systému organizmus - prostredie. Preto podpora zdravia nie je úlohou len v zdravotníctve, ale všetkých oblastí spoločnosti. Podpora zdravia je sústavou činností, politických, ekonomických, technologických a výchovných s cieľom chrániť zdravie, predlžovať aktívny život a zabezpečovať zdravý vývoj nových generácií.

Hlavným činiteľom starostlivosti o zdravie nie sú len finančné prostriedky, materiál a technické vybavenie zdravotníckych služieb. Najdôležitejšie v starostlivosti o zdravie sú ľudia, ako žijú, ako sú ochotní sa na starostlivosti o zdravie účinne podieľať, a celá spoločnosť aké vytvára ekonomické a sociálne podmienky pre život ľudí.

Jednotlivci môžu podporovať svoje zdravie prijatím zdravého životného štýlu a starostlivosti o svoje životné prostredie. Spoločenská podpora zdravia sa uplatňuje:

- Vytváraním podmienok pre realizáciu zdravého životného štýlu jednotlivcov
- Ochranou a tvorbou zdravého životného prostredia

Podpora zdravia sa odohráva za aktívnej účasti jednotlivých občanov, skupín, komunit, organizácií i spoločnosti ako celku. Jednotlivci môžu podporovať svoje zdravie prijatím zdravého životného štýlu a starostlivosťou o svoje životné prostredie. Spoločenská podpora zdravia sa uplatňuje vytváraním podmienok pre realizáciu zdravého životného štýlu jednotlivcov a ochranou a tvorbou zdravého životného prostredia. Spoločnosť sa má starať o dobrú životnú úroveň, o vytváranie pracovných príležitostí a dobrých pracovných podmienok, o vytváranie príležitostí pre športovanie a rekreačné aktivity a podporovať vzdelávanie a šírenie informácií o zdraví.

Podpora zdravia vychádza z 5 základných princípov:

- Zameriava sa na celú populáciu a na podmienky ich existencie viac ako na vymedzené populačné skupiny vystavené vyššiemu riziku určitej choroby,
- Venuje sa najmä takým opatreniam, ktoré postihujú determinanty zdravia i choroby,

- Využíva síce rôzne, ale predovšetkým doplnkové metódy a postupy vedúce ku spolupráci,
- Usiluje o účasť a konkrétny podiel verejnosti,
- Podporuje dôležité role zdravotníckych pracovníkov v ďalšom rozvoji a plnom uplatnení podpory zdravia.

/ Čeledova, Čevela,2010/

Použitá literatúra:

1. http://www.uvzs.sk/index.php?option=com_content&view=section&id=8&Itemid=61
2. <http://www.bedekerzdravia.sk/index.php?main=article&id=768>
3. http://www.selfnesscentrum.sk/ponukame_vam_selfness_centrum_psychologicke_centrum_psychologovia_psycholog_sukromny_psycholog_psychologicka_poradna_trencin_psycholog_trencin.htm
4. Čeledová L., Čevela R., Výchova ke zdraví, 1. Vydanie, vydala Grada Publishing a.s., Praha, 2010 ISBN: 978-80-247-3213-8

