

Zdravotná výchova

Akými témami sa budeme zaoberať

- Zdravotná výchova –definícia a charakteristika
- Ciele a úlohy zdravotnej výchovy
- Prístupy a metódy zdravotnej výchovy
- Zdravotné uvedomenie

Čo môžete očakávať od štúdia tejto kapitoly

- Pochopíte a dokážete vysvetliť pojem zdravotná výchova
- Pomenujete a budete vedieť vymedziť ciele a úlohy zdravotnej výchovy
- Spoznáte a budete vedieť použiť adekvátne prístupy a metódy zdravotnej výchovy
- Budete vedieť použiť a vysvetliť pojem zdravotné uvedomenie a jeho význam v živote jednotlivca



Zdravotná výchova

Definícia:

- Zdravotná výchova je špeciálny odbor lekárskeho a zdravotníckeho, ktorého cieľom je utvárať vedomosti a rozvíjať konanie, zamerané na zachovanie zdravia jednotlivcov i populačných skupín v spoločnosti.
- Zdravotná výchova je činnou metódou liečebno-preventívnej ochrany zdravia; tvorí súbor vzdelávacích, výchovných, agitačných a propagačných aktivít, zameraných na upevňovanie, zachovanie, aj na obnovenie zdravia a pracovnej schopnosti ako aj na udržanie fyzickej a psychickej aktivity človeka
- Zdravotná výchova je akákoľvek cieľavedomá činnosť týkajúca sa zdravia a choroby. Efektívna zdravotná výchova môže vyvolať zmeny vo sfére poznatkov, ich pochopenia vo vzájomných súvislostiach a následne ovplyvňovať hodnotový systém, priniesť posun v presvedčeníach a postojoch. Jej dôležitou funkciou je napomôcť získaniu potrebných zručností, ktoré vedú k vyvolaniu zmeny konania a životného štýlu (Bašková,2009)

Poznámka: O zdravotnej výchove sa veľa diskutuje, pretože ľudia si vo zvýšenej miere uvedomujú potrebu vypracovania stratégie verejného zdravia a zlepšenia sociálnych a enviromentálnych podmienok spolu s potrebou zdravotnej výchovy. Napr. ak chceme podnietiť k tomu, aby konzumovali zdravú stravu, je nutné, aby mali dostatok zdravých a cenovo prijateľných potravín. Ak v predajniach nebude dostatok potravín za prijateľné ceny, nijaká výchova nebude úspešná.



Zdravotná výchova a jej charakteristika

- **Zdravie a teda i zdravotná výchova sa zaoberá celým človekom a zahŕňa fyzické, duševné, sociálne, emocionálne, duchovné a spoločenské aspekty**
- **Zdravotná výchova je celoživotný proces, ktorý trvá od narodenia po smrť a pomáha ľuďom meniť sa a prispôbovať vo všetkých štádiách zdravia a choroby**
- **Zdravotná výchova sa zameriava na človeka v každom štádiu zdravia a choroby s cieľom maximalizovať jeho potenciál pre zdravý život**
- **Zdravotná výchova je zameraná na jednotlivcov, rodiny, skupiny, komunity**
- **Zdravotná výchova vedie ľudí k funkčnému správaniu**
- **Zdravotná výchova obsahuje formálnu a neformálnu výučbu a učenie sa pri využití širokej škály metód**
- **Zdravotná výchova má rad cieľov – od poskytovania informácií, cez zmenu postojov, zmeny správania a až po sociálnu zmenu**



Predmet zdravotnej výchovy:

štúdium súčasného stavu a vývoja vedomostí, postojov, motivácií a konania ľudí v individuálnej a kolektívnej ochrane zdravia, ako aj skúmanie odrazu vplyvu prostredia na zdravotné uvedomenie ľudí, žijúcich v rôznorodých sociálnych podmienkach. ZV skúma, ako sa toto všetko prejaví vo vzťahoch zdravie, choroba a snaží sa aktívne ovplyvňovať spätné väzby medzi nimi.



Ciele zdravotnej výchovy:

uvedomelé činnosti a aktivity jednotlivcov alebo kolektívov, ktoré vedú a usmerňujú k starostlivosti o svoje zdravie alebo o zdravie iných jednotlivcov, komunít a spoločenských skupín.

- **Výchovno-vzdelávacie ciele:**

- kognitívne (vedieť) – poskytovanie informácií, vysvetľovanie, aby klient informáciám rozumel a zlepšil svoje znalosti (sestra vysvetľuje pac. ako má brať lieky)
 - afektívne (cítiť) – postoje, názory. Zameriava sa na objasňovanie, utváranie či zmenu klientových postojov, presvedčenia, hodnôt a názorov. (sestra počúva vdovca, ktorý prišiel nedávno o manželku, jej cieľom je dosiahnuť zmenšenie klientovho stresu tým, že mu umožní vyjadriť jeho bolesť)
 - behaviorálne (konať) – cieľom je, aby klient získal iné spôsobilosti a maximálne zručnosti niečo vykonať. (klient sa má naučiť súbor cvikov)
- **Cieľ uvedomenia si zdravia** – pozdvihnúť uvedomovanie si otázok zdravia.
 - **Cieľ vedomostný** – poskytnúť špecifické vedomosti a informácie o oblasti zdravia, o ktorej už ľudia niečo počuli, ale chýbajú im skutočné znalosti.
 - **Cieľ sebauvedomenia** – pomôcť ľuďom určiť, čo je pre nich skutočne dôležité.
 - **Cieľ zmeny postoja** – zaoberajú sa zmenou toho, čo ľudia cítia, v čo veria, aké majú názory.
 - **Rozhodovacie ciele** – rozhodovať o tom, čo v budúcnosti treba robiť v oblasti zdravia vôbec alebo v určitej oblasti.
 - **Cieľ zmeny správania** – dosiahnuť rozhodnutie a skutočne vykonať niečo v oblasti zdravia.
 - **Cieľ soc. zmeny** – zmeniť fyzické a/alebo sociálne prostredie tak, aby mali ľudia podporu pri osvojovaní si zdravších návykov.



Zásady zdravotnej výchovy:

- zásada vedeckosti a odbornej správnosti (východisko- odbornosť lekárskeho disciplín)
- zásada konkrétnosti a zrozumiteľnosti (diferencovaný prístup k ľuďom podľa veku, vzdelania, prof. zamerania)
- zásada sústavnosti a plánovitosti (na všetkých rovinách ZV a liečebno- preventívnej starostlivosti)
- zásada optimizmu (nabádanie ľudí k pozitívnemu konaniu)



Päť prístupov k zdravotnej výchove:

- Medicínsky prístup
- Prístup zmeny správania sa
- Výchovno-vzdelávací prístup
- Prístup zameraný na klienta.

- Prístup soc. zmeny



Výzva k úlohe



Pokúste sa nájsť z rôznych zdrojov charakteristiku jednotlivých prístupov k zdravotnej výchove ... odmenou vám bude príjemný pocit bádateľa, ktorý niečo zaujímavé objavil



Metódy práce využívané v zdravotnej výchove:

- Metódy individuálneho pôsobenia – individuálny rozhovor, individuálna konzultácia a inštruktaž,
- Metódy skupinového pôsobenia – prednáška, diskusia, beseda, panelová diskusia, klubové stretnutia a iné,
- Metódy hromadného pôsobenia – tlač, rozhlas, televízia, výstavníctvo, súťaže a iné formy hromadného zdravotno-výchovného pôsobenia.



Výchova k zdraviu je orientovaná na:

- jednotlivca a jeho rodinu
- skupiny obyvateľstva
- pac. s určitou diagnózou
- ženy so špeciálnou problematikou
- ľudí pracujúcich alebo žijúcich v určitom rizikovom prostredí



Výzva k úlohe



Pokúste sa charakterizovať každú vyššie uvedenú skupinu a uviesť konkrétny príklad výchovy k zdraviu zo života a praxe podľa toho na ktorú skupinu je orientovaná



Odborné pracoviská zdravotnej výchovy: (zopakujeme si)

Regionálne úrady verejného zdravotníctva

- + sekcia podpory zdravia
- + základné poradne podpory zdravia
- + špecializované poradne podpory zdravia



Zdravotné uvedomenie ako základný atribút zmeny správania sa a postojov v zdravotnej výchove

Poznámka: Zdravotná výchova vedie ľudí k chápaniu zdravia a choroby, ale učí ich aj zdravému správaniu, vyhýbaniu sa rizikám, hygienickým návykom, správne stravovaniu, poznaniu svojho zdravia a jeho odchýlok /krvný tlak, hladina cukru a tukov v krvi/, schopnosť podať prvú pomoc pri nehodách a úrazoch až do príchodu lekára, alebo odoslania poraneného do nemocnice, vedieť poučiť iných ako sa správať pri infekciách, úrazoch a vedieť si poradiť s prvými príznakmi chorôb členov svojej rodiny alebo známym.



Determinanty zdravotného uvedomenia:

- **subjektívne** - morálka, charakter, vzdelanie, určitý typ vyššej nervovej činnosti, vplyv výchovy
- **objektívne** – prírodné, sociálne a spoločenské prostredie
- **správanie** - *staranie sa o seba* – činnosť, ktorú vykonáva jednotlivec, ktorý sa považuje za chorého s cieľom vyzdraviť svojimi vlastnými silami.
 - *chorého* - činnosť, ktorú vykonáva jednotlivec, ktorý sa považuje za chorého s cieľom vyzdraviť pomocou vhodných liečiteľov
 - *sociálne* - všetky činnosti vykonávané jednotlivo alebo kolektívne s cieľom ovplyvniť poskytovanie zdravotníckych služieb, vplyvov životného prostredia, vplyvov rôznych produktov alebo efektov sociálnych regulácií.



Kľúčové slová: zdravotná výchova, zdravie, zdravotné uvedomenie



Použitá literatúra

BAŠKOVÁ, M., et al., 2009. *Výchova k zdraviu*. Martin: Osveta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-8063-320-2

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

KVASNIČKOVÁ, D. a kol. *Životné prostredie*. 1.vyd. Bratislava: Media Trade, 2002 ISBN: 80-02-03341-X

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Sociální lékařství a veřejné zdravotnictví*. 2. vyd. Praha Karolinum, 153 s. ISBN 80-246-0467-1.

TESÁR, J. Predchádzajme civilizačným chorobám. In *ruvzzvolen.sk /online/*. /cit. 2008-04-12/. Dostupné na internete:

http://64.233.183.104/search?q=cache:7N4HtxPgypsJ:www.ruvzzvolen.sk/doc/civilizacne_ochoreni+a.doc+zdravie+negativne+faktory&hl=sk&ct=clnk&cd=60&gl=sk

Národný program podpory zdravia. In *uvzsr.sk /online/*. 3.január. 2006 /cit. 2008-04-12/. Dostupné na internete: http://www.uvzsr.sk/priloha.html/592054/1/uvz_sr_slovencina.pdf?html=1

<http://www.ruvzse.sk/vz.htm>

http://www.healthnet.sk/zdrav_porad/porad_1.html#Poslanie%20zdravotnej%20v%C3%BDchovy