

# ZMENY POSTOJOV K ZDRAVIU SO ZAMERANÍM NA 7. BOD PROGRAMU "ZDRAVIE PRE VŠETKÝCH V 21. STOROČÍ"

*Slaninková, J., Ondriová, I.*

*Katedra ošetrovateľstva  
Fakulta zdravotníva Prešovskej univerzity v Prešove*

## Súhrn

Pohľad na zdravie človeka sa mení súčasne s novými poznatkami a skúsenosťami ľudstva. V minulosti sa človek javil ako pokazený stroj, ktorý je pri poruche nevyhnutné opraviť alebo mu nahradiť pokazenú súčiastku. V dnešnej dobe sa chápe človek z pohľadu holizmu v jeho bio - psycho - sociálnej jednote. Už nie je len úlohou odborníkov starať sa o zdravie jedinca, ale je to úloha každého človeka zaujať zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu. Z tohoto pohľadu nás zaujala otázka, nakoľko sa zmenili postoje jednotlivcov v súlade so zmenami spoločnosti, či sú schopní prevziať plnú zodpovednosť za vlastné zdravie. V snahe, čo najlepšieho poznania úrovne vedomosti jedincov, od ktorých sa odvíjajú ich postoje k zdraviu a jeho ochrane, sme zamerali túto prácu na 7. bod programového vyhlásenia SZO - ochrana pred infekčnými chorobami. V našej práci sme si overovali 4 hypotézy.

**Kľúčové slová:** Zdravie. Očkovanie. Prevencia. Národný program. Podpora zdravia. Správanie. Postoj k zdraviu.

## Abstract

View of man changed with new knowledge and experience people. In last man was for nursing as spoil engine which they are must prepared him. In now man understand in your bio - psycho - social unite. Today every man must care of own health not only nursing and doctors. Aim our work was ascertain standard of man knowledge about vaccinate against infectious illness. Ascertain datum use on prepare education certificate. With them in self attitude changed and lead people to active care of own health.

**Key words:** Health. Vaccination. Prevention. National plan. Support for health. Demeanour. Health attitude.

## Úvod

V súčasnosti už nikto nepochybuje o významnej úlohe prevencie a podpory zdravia v dosiahnutí kvalitného a dostatočne dlhého života. Hranica medzi prevenciou ochorenia a podporou zdravia je pritom mimoriadne úzka, koniec koncov tieto dva disciplíny patria jednoznačne k sebe.

V zmysle svetovej zdravotníckej organizácie je podpora zdravia proces, ktorý má umožniť ľuďom lepšie kontrolovať svoje zdravie, a tým zlepšiť svoj zdravotný stav. (Hanzlíková, 2004)

Prevencia ochorenia je v zmysle politiky Svetovej zdravotníckej organizácie (SZO) systém opatrení, ktoré nielenže znižujú výskyt ochorenia cestou redukcie rizikových faktorov, ale tiež brzdia vývoj ochorenia a redukujú jeho

následky, ak už ochorenie vzniklo. Prevencia ochorenia útočí na rizikové faktory a podpora zdravia na determinanty. Najvýznamnejšie je rozdiel viditeľný v prípade infekčných ochorení. Infekčné ochorenia sú obvykle spojené s prítomnosťou nevyhnutného mikrobiologického, bakteriálneho, alebo vírusového vektora, avšak ten existuje v istom, viac - menej presne definovanom prostredí. (Inger, 2003)

Očkovanie je bezpochyby vysoko efektívna forma prevencie, ktorá výrazne dokáže znížiť počet ochorení, zamedziť ich vývoj, a tým aj následky ochorenia. Je teda vynikajúcou formou prevencie. Ak však nenastanú zmeny v prostredí, bez ohľadu na to, či máme na mysli životné, sociálne alebo ekonomické prostredie, ak ľudia nebudú mať lepšie poznatky o danej chorobe a jej determinantoch, tak bude nevyhnutné opakovať očkovanie niekoľkonásobne pre každý ročník. Podpora zdravia mieri práve na zmenu v týchto uvedených determinantoch. Len spoločná činnosť prevencie a podpory zdravia v celej šírke spoločnosti môže dosiahnuť trvalé a udržateľné zlepšenie zdravotného stavu obyvateľstva. Realizácia krokov, ktoré majú viesť k uvedomelej starostlivosti o zdravie ľudí ako zo strany spoločnosti, tak aj zo strany každého človeka je zakotvená v programe SZO "Zdravie pre všetkých v 21. storočí", ktorého princípy prevzala vláda Slovenskej republiky pod názvom "Národný program podpory zdravia". (Prcúchová, 2003)

Národný program nikdy nezlepší zdravotný stav nášho obyvateľstva. To môžeme dosiahnuť len my, jednotlivci, v zodpovednom prístupe k vlastnému zdraviu. To si vyžaduje zmenu v myslení, zmenu v postojoch každého človeka, aj úpravu spôsobu života. V tomto kontexte je "spôsob života" synonymom pre jeho dve zložky, a to prostredie a správanie človeka. Treba hľadať účinné cesty na povzbudenie ľudí, aby zodpovedali za vlastné zdravie, správanie a životný štýl, ktoré ho ovplyvňujú. Ukázalo sa tiež, že samotné poskytovanie možnosti a príležitosti nezabezpečuje, aby ich ľudia využili. Nabáda to preto aj k lepšiemu využitiu vedy o správaní ľudí a programov komunikácie s ľuďmi.

Cieľom výskumu je :

- zhodnotiť aktuálnosť očkovania pre ľudí v dnešnej dobe.
- zhodnotiť dôvody zmeny ich postoja k očkovaniu oproti minulosti buď k lepšiemu alebo horšiemu.
- posúdiť úroveň vedomosti ľudí o očkovacom kalendári a preventabilných ochoreniach.
- zistiť mieru schopnosti ľudí prebrať plnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

## Hypotézy výskumu

H 1: Predpokladáme, že respondenti nie sú dostatočne pripravení prijať plnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

H 2: Predpokladáme, že respondenti majú málo informácií o preventabilných ochoreniach a ich možných následkoch.

H 3: Predpokladáme, že respondenti nemajú dostatok vedomosti o očkovacom kalendári.

H 4: Predpokladáme, že respondenti v súčasnej dobe nedoceňujú význam očkovania.

### Metodický postup výskumu

V prvej prípravnej fáze sme sa zamerali na získanie, čo najväčšieho množstva odborných poznatkov a informácií v danej problematike. Informácie sme získali z odbornej literatúry, z internetu, z osobných rozhovorov s rodičmi očkovaných detí na jednotlivých školách v Prešove aj u zamestnancov biochemického laboratória.

V druhej etape sme sa zamerali na výskum, ktorý prebiehal u rodičov 11-ročných detí, žiakov piateho ročníka, ktorí podliehajú povinnému očkovaniu proti TBC na prešovských školách a v biochemickom laboratóriu. Boli to:

Základná škola Kúpeľná

Základná škola Matice slovenskej

Evanjelické kolegiálne gymnázium

Biochemické laboratórium MUČO (Mestský účelový dom v Prešove).

V tretej etape sme zozbierali empirické fakty pomocou dotazníkovej metódy. Túto metódu tvorili úvodné, uzavreté štruktúrované a otvorené neštruktúrované, priame a nepriame, filtračné a kontrolné položky. V hlavičke dotazníka, boli uvedené informácie a inštrukcia s poučením o vyplnení údajov, účel a cieľ výskumu informácia o zachovaní anonymity odpovedí a využitia výsledkov. V záhlaví dotazníka respondenti uviedli svoj vek v rozmedzí 10. rokov, ukončené vzdelanie a svoje pohlavie.

V štvrtej etape sme použili logickú metódu - generalizáciu, v ktorej sme sa zamerali na zovšeobecnenie výsledkov. Návratnosť dotazníkov bola 100%

### Prieskumná vzorka

50 respondentov boli rodičia 11 - ročných žiakov Základnej školy Kúpeľnej, ktorá je jazykovou školou pre spádovú oblasť okolie Prešova.

10 respondentov boli rodičia 11- ročných žiakov Základnej školy Matice slovenskej, triedu tvorili žiaci rómskeho etnika.

30 respondentov boli rodičia 11-ročných žiakov Evanjelického kolegiálneho gymnázia pre spádovú oblasť okres Prešov.

10 respondentov boli zamestnanci biochemického laboratória v Prešove.

### Výsledky výskumu

Podľa výsledkov výskumu a po podrobnej analýze odpovedí na náš dotazník sme prišli k záveru, že ľudia nemajú dostatok vedomostí týkajúce sa starostlivosti o vlastné zdravie a nemajú ani presnú predstavu o tom, čo by mali ohľadom svojho zdravotného stavu vedieť, aby sa v plne dokázali sami o seba alebo svoje deti postarať v oblasti prevencie ochorení a ochrane zdravia. Tieto naše výsledky sa však týkajú len vedomostí o preventabilných ochoreniach a tiež možnosti a povinnosti

očkovania. Našu hypotézu potvrdzujú odpovede na otázku, keď len jedna tretina, čiže 30% respondentov poznala preventabilné ochorenia, ich komplikácie, možnosti očkovania a očkovací kalendár. Ďalších 63% respondentov malo len čiastočné vedomosti, 7% nemalo žiadne. V otázke číslo 5 sme sa dozvedeli, že až 61% respondentov si bolo plne vedomých nedostatku vedomostí ohľadom tejto problematiky a nevyvinuli nejaké väčšie úsilie, aby ich získali. 28% nemalo predstavu o rozsahu vedomostí, ktoré by mali ovládať. Ďalšou otázkou sme si overili, že až 64% respondentov pripúšťa, že je pre nich nevyhnutné rozšíriť svoje znalosti v tejto oblasti a 28% nevedelo posúdiť, či im súčasné vedomosti stačia. Iba 8% vyjadrilo nezáujem o ďalšie informácie.

V tejto oblasti je nevyhnutné urobiť množstvo opatrení a programov, pretože len jedinec plne informovaný je schopný posúdiť kroky, ktoré urobí na ochranu svojho zdravia, môže prebrať plnú zodpovednosť za svoje zdravie a zdravotník sa môže presunúť do role partnera a poradcu, ktorá pre neho vyplýva z nového konceptu zdravia. V tejto oblasti je potrebné urobiť veľmi veľa nielen zo strany zdravotníkov, ale celej spoločnosti, vlády ale všetkých organizácií, ktoré sú spoluzodpovedné za zdravotné uvedomenie obyvateľstva.

Z odpovedí na otázky nášho dotazníka jasne vyplýva, že iba 30% respondentov pozná preventabilné ochorenia a možné následky po prekonaní týchto ochorení, 63% má nejasnú predstavu o týchto ochoreniach a 7% ich nepozná vôbec. Je dosť alarmujúce, že 30% respondentov si plne uvedomuje svoje medzery vo vedomostiach. Až 31% respondentov nemá predstavu o rozsahu vedomostí, ktoré by mali ohľadom svojho zdravotného stavu mať. Vedomosti, ktoré respondenti majú, v 56% pochádzajú od zdravotníkov, v 54% z časopisov, 49% z televízie, 42% z kníh, 31% zo školy, 30% z letákov, 20% z rozhlasu, 19% z internetu, z prednášok 10%, 4% z iných zdrojov, kde respondenti uviedli knižnicu, zdravotnícky krúžok a školenie uviedli 2% respondentov. Je zaujímavé, že v dnešnej dobe tzv. informačného boomu, keď sme zavalovaní množstvom informácií, je pre nás také ťažké vybrať si to, čo je dôležité alebo sme presvedčení, že tieto informácie pre nás nemajú veľký význam. A tak sa neinformovaní ľudia môžu stať ľahkou korisťou rôznych skupín alebo jedincov, ktorí používajú často absurdné, či zavádzajúce argumenty proti ochrane pred preventabilnými ochoreniami, alebo ľahšie túto povinnosť (dať sa očkovať) zanedbajú, či nebudú vedieť ako sa proti týmto ochoreniam chrániť.

Je veľmi dôležité zamerať sa na túto oblasť a venovať jej zvýšenú pozornosť, sprevádzanú opatreniami na zlepšenie vedomostného stavu obyvateľstva, so zvláštnou pozornosťou zameranou na rómske obyvateľstvo a tiež na ľudí z nižších sociálnych vrstiev, či ľudí žijúcich na okraji spoločnosti.

Podľa výsledkov výskumu a dôkladnej analýze odpovedí na otázky sa jasne ukazuje, že všetky ochorenia proti, ktorým môžu byť deti respondentov a oni očkovaní, pozná len 6% respondentov. K nim môžeme zaradiť aj tých, ktorí jedno očkovanie opomenuli alebo pridali. 34% respondentov pozná od 7 do 9 očkovaní, 28% pozná 4 až 6 očkovaní, 12% pozná len 1 až 3 očkovania

a 4% nepoznajú žiadne očkovanie. Tu je veľmi dôležité si uvedomiť, že ide práve o rodiny s väčším počtom detí, čo je veľmi zaujímavé z pohľadu očkovacieho kalendára, keďže každá z týchto rodín musela prejsť, všetkými očkovaniami mnohonásobne.

V nasledujúcich otázkach nás zaujímalo, či sú respondenti dostatočne informovaní o negatívnych prejavoch očkovania zo strany zdravotníkov a možnostiach ako tieto negatívne prejavy zvládnuť. Respondenti uviedli spokojnosť s informáciami v 55% prípadov, 20% sa nepamätalo, či nejaké informácie dostali, 25% uviedlo, že nedostali žiadne informácie. K ďalšej otázke o prianí respondentov rozšíriť svoj obzor v oblasti očkovacieho kalendára, sa pozitívne vyjadrilo 64% respondentov, 28% nevie posúdiť, či sú im ďalšie vedomosti v tejto problematike potrebné, 8% informácie odmieta. Informácie by najradšej získali od zdravotníkov až 59%, pričom niektorí podotkli, že často sú príliš odborné a pre nich málo zrozumiteľné. 49% respondentov by potešilo, keby informácie získali už počas školskej dochádzky ako súčasť základnej výchovy. 31% by sa rado vzdelávalo formou televíznej relácie, 30% by informácie prijali najradšej v písanej forme v časopisoch a brožúrach. Iba 12% by hľadalo informácie na internete, čo vyplýva aj z toho, že pre väčšinu našich rodín je internet veľmi drahý a na internetové kaviarne nezostáva dostatok voľného času. 2% respondentov uviedli iné zdroje - školenie alebo prednášku. Tieto údaje jasne ukazujú, že ľudia majú skutočne veľmi málo informácií ohľadom očkovacieho kalendára, z toho vyplýva, že plnú zodpovednosť za svoju ochranu a ochranu svojich detí plne presúvajú na zdravotníkov. V prípade nejakého nedorozumenia, alebo zanedbania sa často stáva, že deti sú oneskorene alebo vôbec neočkované pre nevedomosť svojich rodičov. Týka sa to však aj dospelaj populácie, pretože doneďavna bolo očkovanie proti tetanu zaznamenávané do občianskeho preukazu a opakovalo sa každých 10 rokov. Ľudia boli predvolávaní na zdravotné strediská. Dnes sa od toho upustilo a z rozhovorov vedených s rodičmi detí, ktorí prichádzajú na očkovanie, väčšina vyhlásila, že očkovanie proti tetanu opomenuli. Aj zo zvyšných, ktorí očkovanie podstúpili, väčšina uviedla, že očkovanie bolo u nich urobené pri nejakom úraze.

Aj tejto problematike je nevyhnutné venovať veľkú pozornosť a viesť ľudí k uvedomelému a zodpovednému prístupu k ochrane svojho zdravia. Snažiť sa ich aktívne zapojiť do očkovacieho programu, aby všetko, čo robia, prežívali aktívne a uvedomelo, nie len konzumne, bez záujmu a vlastnej zodpovednosti.

Po vyhodnotení otázok v ďalšej časti dotazníka sa ukázalo, že až 79% respondentov vysoko oceňuje význam očkovania, 9% sa vyjadrilo, že sú skôr áno pre dôležitosť očkovania aj v dnešnej dobe, 12% nevie posúdiť mieru dôležitosti očkovania pre súčasnosť. Ani jeden respondent nesúhlasí s tvrdením, že očkovanie má malý alebo dokonca žiadny význam. V nasledujúcej otázke nás zaujímalo, či je pre respondentov očkovanie prínosom alebo rizikom. 94% respondentov vyhlásilo, že očkovanie je pre nich a ich detí prínosom, iba 4% uviedli, že je rizikom.

Z odpovedí na nasledujúce otázky sme zisťovali ako

deti znášajú očkovanie, výskyt vážnejších komplikácií a aké sú ich prejavy. Veľmi pozitívny fakt je, že až 96% detí znáša očkovanie veľmi dobre bez komplikácií. Väčšie komplikácie mali iba 4% detí respondentov. Boli to vysoké teploty, týždňová hospitalizácia po očkovaní, zdurené uzliny na krku a slabínach a panický strach pred ihlou, keď neplatia rozumné argumenty a dieťa je ohrozené kolapsovými stavmi po každom očkovaní. Tieto stavy sú zároveň aj vysvetlením, prečo respondenti uviedli, že očkovanie je pre ich deti rizikom, sú to uvedené 4%. Analýzou odpovedí na otázky sme si overovali účasť respondentov na očkovaní a zisťovali dôvod ich neúčasti. Až 86% respondentov sa zúčastnilo na očkovaní v termíne uvedenom na predvolanke, 14% sa očkovania nezúčastnilo. Dôvodom pre neúčasť bolo v 1% prípadov nedostatok času, u 1% strata predvolanky, v 3% zábudlivosť a 9% tvorili finančné problémy. Tieto údaje v nás utvrdzujú domnienku, že pokiaľ by respondenti mali rovnaké podmienky na rovnosť poskytovania zdravotnej starostlivosti, t.j. dosť financií na dopravu, účasť na očkovaní by bola pravdepodobne ešte vyššia, čo potvrdzuje, že respondenti si uvedomujú dôležitosť očkovania. Otázkou sme si overovali zmenu názoru na očkovanie a tým aj zmenu postoja k nemu. Odpovede nám potvrdili, že očkovanie je pre našich respondentov veľmi dôležité, pretože plných 100% sa vyjadrilo v prospech očkovania. 91% uviedlo, že názor nezmenili a 9% ako zmenu názoru uviedli, že sú ovplyvnení kladne v prospech očkovania.

Výsledky výskumu dokazujú, že v našej populácii sa očkovanie teší veľkej prestíži u ľudí. A napriek nedostatku informácií a vedomosti v tejto oblasti, ľudia vysoko oceňujú jeho prínos pre zdravie svojich rodín.

## Záver

Zdravie svojou podstatou patrí medzi najdôležitejšie oblasti záujmu spoločnosti. Aj keď sa často priamo o ňom nehovorí, predsa určuje rozhodujúcou mierou hodnoty, ciele ako aj konanie väčšiny ľudí.

V súčasnosti je biomedicínska koncepcia zdravia, ktorá ho definuje len ako neprítomnosť choroby, prekonaná a postačuje iba v obmedzenej miere. Už roku 1948 Svetová zdravotnícka organizácia definovala zdravie ako stav celkovej biologickej, psychickej a sociálnej pohody a nielen neprítomnosť choroby. V súčasnosti sa zdravie hodnotí na základe niekoľkých, vzájomne sa prelínajúcich dimenzií, ktoré nemožno chápať oddelene. Patrí sem fyzická dimenzia, ktorú predstavujú fyziologické vlastnosti organizmu, tvoria biologickú zložku osobnosti človeka. Psychická dimenzia v sebe zahŕňa mentálne zdravie, úroveň správnosti kognitívnych funkcií organizmu, úsudku, ako aj adekvátnych jednotlivých emočných funkcií. Sociálna dimenzia je oblasťou vyjadrujúcou schopnosť správnej vzájomnej interakcie jedinca s inými ľuďmi a vytváranie adekvátnych vzťahov medzi ľuďmi. Spirituálna dimenzia sa zameriava na stupeň zhody konania jedinca s jeho morálkou. Predstavuje mieru vyrovnanosti a pokoja duševnej zložky osobnosti. Poslednou zložkou je komunitná dimenzia, ktorú určuje miera začlenenia jednotlivca do spoločnosti, ako aj mie-

ra akceptovania jedinca spoločnosťou. Jedinec a spoločnosť tvoria vzájomný celok. (Hanzlíková, 2004)

Moderné koncepcie zdravia, vhodné najmä z hľadiska jeho podpory a prevencie, možno zahrnúť do 2 smerov:

Zdravie je mierou toho, ako dokáže jednotlivec uskuťovať svoje ambície a ciele.

Zdravie je mierou, do akej jedinec dokáže prispôbovať prostredie, v ktorom žije, svojim vlastným potrebám, ako aj prispôbovať sa vonkajším podmienkam svojho prostredia.

Z hľadiska týchto koncepcií zdravie nie je cieľom, ale prostriedkom pre úspešný život a pohodu jedinca. Na dosiahnutie a zabezpečenie vhodných podmienok pri zlepšení a zachovaní zdravia jedinca ako prostriedku na kvalitný a šťastný život, v ktorom by boli uspokojené jeho základné potreby a vytvorené vhodné prostredie na rozvoj jeho danosti a schopnosti, musí človek ako jedinec, (ale aj celá spoločnosť) dozrievať a rásť po každej stránke jeho osobnosti. Iba tak možno dosiahnuť, aby všetky vlohy a talenty, ktoré dostal ako dar, mohol odovzdať spoločnosti, a tak byť jej platným a prosperujúcim členom. Toto vedomie zároveň v spätnej väzbe naplňuje človeka radosťou a pokojom, z čoho pramení radosť zo života. Aby sa tento cieľ mohol dosiahnuť musí mať dostatok informácií a vedomostí, ktoré mu pomôžu dosiahnuť želaný efekt. (Sedláková, 2004)

Infekčné ochorenia trápili ľudstvo od dávnoweku a mnohonásobné epidémie, či pandémie kosili ľudské životy v stotisícoch. Úľavu ľudstvu prinieslo objavenie sveta mikróbov, baktérií a vírusov a následné objavenie schopnosti ochrany organizmu očkovaním.

Očkovanie je dnes veľmi dôležitou súčasťou preventívnej medicíny. Od objavenia možnosti ochrániť ľudí pred infekčnými chorobami zbúrcovaním ich imunitného systému malou dávkou oslabeného alebo usmrteného vyvolávateľa infekčných ochorení, prípadne jeho anatoxínmi, podarilo sa zachrániť milióny ľudských životov, ochrániť rodiny pred bolesťou zo straty blízkych, chrániť ich pred finančnou ujmom a obrovským stresom, ktorý so sebou prináša ochorenie člena rodiny a boj o jeho život.

Zlepšujúca sa situácia vo výskyte ochorení, ktoré v minulosti kosili alebo invalidizovali tisícky ľudí, môže vyvolať dojem, že očkovanie v dnešnej dobe už nie je také dôležité ako v minulosti. Z nedávnych skúsenosti však vieme, čo môžu urobiť v populácii tzv. "čierne diery" v očkovaní, ako môže za krátky čas obchádzania povinnosti očkovať, vzniknúť epidémia ochorení, ktoré boli už pod kontrolou. (Inger, 2003)

Súčasne spoločenské zmeny priniesli so sebou veľa pozitívnych aj negatívnych zmien. K pozitívam patrí otvorenie hraníc a možnosť voľne sa pohybovať po celom svete. Z medicínskeho hľadiska k negatívam patrí, že aj k nám prichádzajú ľudia z iných krajín, kde situácia vo výskyte ochorení nie je na takej úrovni, ako v našej krajine, a tak sme vystavení väčšej možnosti ochorieť na ochorenia, ktoré sú u nás už dlhodobo zvládnuté. (Dluholucký, 2004)

Ďalším dôležitým faktom je, že zmeny v spoločnosti priniesli so sebou aj zmeny v koncepte zdravia, kde človek je plne zodpovedný za svoje zdravie. Aj nezdravotník

je kompetentný v oblasti svojho zdravia. Profesionál je klientovi partnerom a cieľom jeho práce je podpora zdravia. Aby však ľudia mohli prebrať plnú zodpovednosť za svoje zdravie je nevyhnutné, aby mali dostatočné vedomosti, v oblasti svojho zdravia, aby boli takpovediac "gramotní" v tom, ako svoje zdravie ochraňovať a ako si ho zachovať. Prináša to so sebou aj nutnosť ich aktívneho prístupu k správne a zdravému spôsobu života. (Sedláková, 2004)

Svetová zdravotnícka organizácia vo svojom programovom vyhlásení "Zdravie pre všetkých v 21.storočí" zahŕňa jednotlivé body ochrany zdravia a správneho spôsobu života, ktorý by mal byť záväzný pre vlády, krajiny, aj pre samotných jednotlivcov. Postupne by mali prenikať hlboko do povedomia ľudí, aby aj sami dokázali správne ovplyvňovať a organizovať svoj život v prospech svojho zdravia.

Výsledky výskumu nám potvrdili, že aj napriek mnohým zmenám, ktoré nastali a mali by prispieť k zlepšeniu zdravia, v postojoch ľudí nedošlo ešte k veľkým premenám. Preto je veľmi dôležité sústrediť sa na cieľnú výchovu obyvateľstva nasmerovanú na zachovanie a upevňovanie takých postojov, ktoré vedú k zmene pohľadu na starostlivosť o vlastné zdravie, k aktívnemu prístupu k ochrane vlastného zdravia v oblasti prevencie a nie len už v odstraňovaní následkov, ku ktorým vedie ľudská ľahostajnosť, vľaznosť a nesprávny spôsob života. Táto úloha kladie veľké požiadavky na zdravotníkov po odbornej a ľudskej stránke. Závažnosť a rozsah problematiky však ďaleko presahuje hranice zdravotníctva. Je to celospoločenská úloha, úloha vlády, podnikov, každej organizácie a zároveň úlohou každého jednotlivca.

Ukazuje sa, že s výchovou k prevzatíu zodpovednosti za vlastné správanie, za prístup k sebe samému, za prístup k iným ľuďom ako aj k životnému prostrediu, treba začať už od najútlejšieho veku. Každý človek musí začať so seba výchovou, pretože len vlastným dobrým prístupom a správaním môžeme najviac a najúčinnejšie ovplyvniť správanie ostatných.

## Navrhované opatrenia pre prax

Navrhujeme zorganizovať prednášky:

- pre mamičky a už v prenatálnej poradni ich učiť, aké sú choroby detského veku, aké očkovanie musia deti podstúpiť, aby sme ich chránili,

- pre rodičov pri návšteve detského lekára, že prevenciou chránia svoje zdravie a zdravie svojich detí, a tak im umožňujú, aby žili plnohodnotný a šťastný život,

- hravou formou pre deti v základných školách,
- špeciálne sa zamerať na rómske osady, spolupracovať s rómskymi asistentami, vysvetľovať, presviedčať o dôležitosti očkovania, snažiť sa aj výhodami angažovať ľudí v ochrane zdravia,

- zamerať špeciálnu pozornosť na ľudí na okraji spoločnosti a snažiť sa, aby aj charitné domy spolupracovali pri ochrane zdravia občanov rôznymi akciami a podporovali svojich zverencov v týchto aktivitách,

- v očkovacom kalendári by, okrem preventabilných ochorení mali byť uvedené mesiace, prípadne rok, kedy má byť dieťa očkované, aby si rodičia sami mohli skontrolovať, či všetky povinné očkovania absolvovali v uvedenom termíne, tak by sa mohlo predísť niekedy aj viacročným sklzom očkovania,

- upozorňovať na výborné výsledky, ktoré sa dosiahli v chorobnosti na preventabilné ochorenia, zároveň poukázať na riziko, ktoré hrozí, ak by sme aj napriek dobrému zdravotnému stavu našej populácie tieto očkovania zanedbali, s dôrazom na výskyt ochorení, ktoré stali zbytočné ľudské životy, uverejniť články v najčítanejších časopisoch,

- vytvoriť viac brožúr s témou určitých infekčných ochorení, s popisom príznakov, prejavov, (obrázok choreho), liečby, preventívnych opatrení a tiež možnosťou očkovania, kedy a v akých časových intervaloch sa vykonáva, vždy s odkazmi na stránku na internete, kde možno získať širšie informácie o tejto problematike,

- odporučiť zdravotníkom, aby pri očkovaní dôraznejšie upozorňovali na negatívne prejavy očkovania,

- pri každom očkovaní poskytnúť leták o príslušnom ochorení a o negatívnych reakciách po očkovaní a mož-

nostiach, ako ich zvládnuť, prípadne s preventívnymi opatreniami ako im predísť.

## Literatúra

1. DLUHOLUCKÝ S., OLEÁR V. Aktuality očkovacieho programu v detskom veku. In: *Zdravotnícke noviny*, 2004, roč. 53, č.18, s. 5 .
2. FARKAŠOVÁ D. a kol., *Ošetrovatelstvo - teória*, 1. vydanie, Martin: Vydavateľstvo Osveta, 2001, s. 15. - 18 ISBN 80-8063-086-0.
3. HANZLÍKOVÁ A. a kol. *Komunitné ošetrovatelstvo*, 1. vydanie, Martin: Vydavateľstvo Osveta, 2004. s.13 - 18 ISBN 80-8063-155-7
4. INGER M. Vláda schválila správu o imunizácii. In : *Zdravotnícke noviny*, 2003, roč. 52, č. 7, s. 3
5. INGER M. Pripravujú novelu o očkovaní. In : *Zdravotnícke noviny*, 2003, roč. 52, č.7, s. 3
6. PRCÚCHOVÁ K. Zachovať vysokú úroveň očkovania detí. In : *Zdravotnícke noviny*. 2003, roč. 52, č.7, s. 3
7. SEDLÁKOVÁ D. Zdravie pre všetkých v 21. storočí. In: *Revue medicíny v praxi*, 2004, roč.2, č. 2, s.5