



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Zdravý životní styl

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

**Zdraví a nemoc - pojmy, definice, hlavní zásady.
Cíle výchovy ke zdraví. Metody výchovy
ke zdraví. Podpora zdraví.**

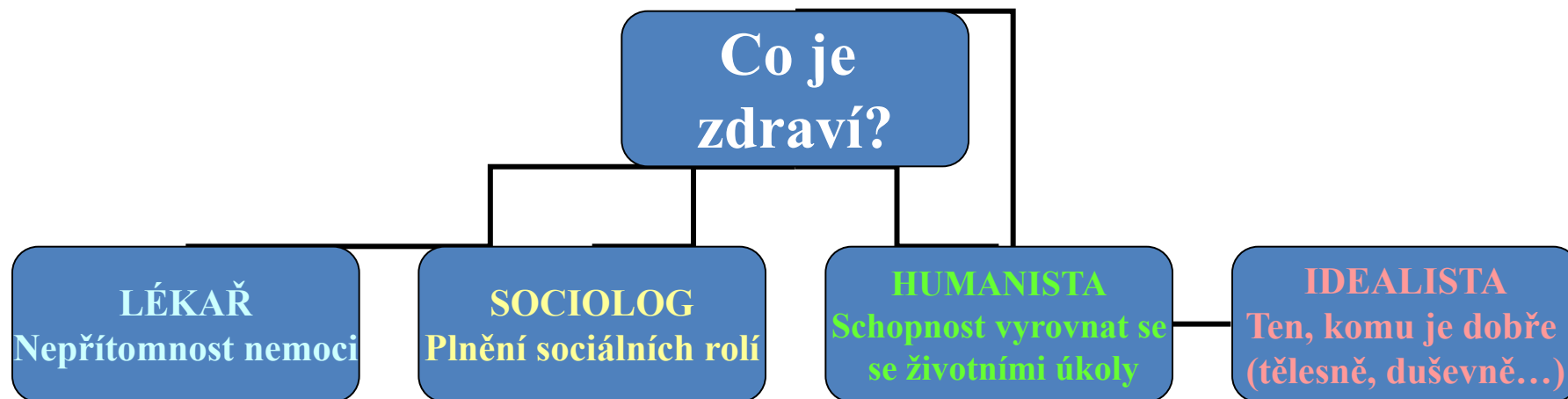
Healthy
Living

The logo features the words 'Healthy' and 'Living' in a green, handwritten-style font. Between the two words, there are three small green icons of fruits: a strawberry, a raspberry, and a blueberry.

**Mgr. Gabriela Světnická
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP
SLU V OPAVĚ
2020**

„Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.“

(WHO, 1948)



Zdravotnictví - humánní a sociální hodnota, ne pouze medicínský pohled.

Podpora zdraví



**„proces umožňující lidem zvýšit kontrolu nad svým zdravím a zlepšit své zdraví“
(WHO)**

- Pojem „**podpora zdraví**“ (angl. health promotion) se v oficiálním kontextu začal poprvé používat na Mezinárodní konferenci Světové zdravotnické organizace o primární péči v Alma-Atě v roce 1978, kde se vytvořila nutnost připravit Deklaraci o ochraně a podpoře zdraví.

PODPORA ZDRAVÍ JE V OTTAWSKÉ CHARTĚ (1986) DEFINOVANÁ JAKO:

- „...proces umožňující jednotlivcům a populaci vytvářet podmínky pro udržení, respektive zlepšení zdraví a kontroly nad ním.
- zabývá se populací jako celkem, a to v kontextu každodenního života člověka, a naopak se nezabývá osobami vystavenými riziku specifických onemocnění.
- zaměřuje se taky na účinky determinant zdraví.“

FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ÚROVEŇ ZDRAVÍ

- **demografická situace** - strom života, základna se zužuje, populace stárne
- **sociální stratifikace** – bohatí x chudí, bezdomovci, jiný hodnotový systém v rámci populace
- **role jednotlivce** – způsob života (kouření, pohybové aktivity, alkoholismus, sexuální chování), zdraví by v hodnotovém spektru mělo být prioritou
- **životní prostředí**
- **ekonomika** - životní úroveň populace

OKRUH OSOB, KTERÉ BY MĚLY PŮSOBIT NA PACIENTA

○ *Lékaři*

- jsou kompetentními osobami jak z hlediska odborných znalostí, tak z hlediska důvěry pacientů
- mohou poskytnout informace o daném problému v souvislosti s celkovým zdravotním stavem pacienta a jeho léčením
- mají zodpovědnost vyplývající ze zákona

○ *Sestry*

- jsou s pacienty více času než lékaři
- mají také zkušenosti s poskytováním zdravotní péče

○ *Ostatní zdravotničtí pracovníci*

- bývají v kontaktu s pacienty
- mohou pacientům zprostředkovat nabídky zdravotně osvětových akcí

OŠETŘOVATELSTVÍ SOUČASNOSTI

- orientováno na zdraví, jeho podporu a udržení
- ... dokazuje to koncepce ošetřovatelství

„KONCEPCE OŠETŘOVATELSTVÍ“

(VĚSTNÍK MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY, ZÁŘÍ 2004, ČÁSTKA 9)

- ***Ošetřovatelství má nezastupitelné postavení v péči o zdraví člověka.***
- ***Ošetřovatelská péče - soubor odborných činností zaměřených na prevenci, udržení, podporu a navrácení zdraví jednotlivců, rodin a osob, majících společné sociální prostředí nebo trpících obdobnými zdravotními obtížemi.***

Cíle ošetřovatelství:

- *podporovat a upevňovat zdraví,*
- *podílet se na navrácení zdraví,*
- *zmírňovat utrpení nemocného člověka,*
- *zajistit klidné umírání a důstojnou smrt*



Kompetence sester podle § 4 vyhlášky č. 55/2011 Sb.

Všeobecná sestra vykonává činnosti podle § 3 odst. 1 a dále bez odborného dohledu a bez indikace, v souladu s diagnózou stanovenou lékařem poskytuje, případně zajišťuje základní a specializovanou ošetrovatelskou péči prostřednictvím ošetrovatelského procesu. Přitom zejména může:

- p) motivovat a edukovat jednotlivce, rodiny a skupiny k přijetí zdravého životního stylu a k péči o sebe



VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

= **činnosti s cílem:**

- poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem,
- zlepšit znalosti,
- motivovat,
- ovlivnit postoje
- přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a konečně ke změně chování vedoucí k posílení zdraví.



SUP = Doplnky stravy

HLAVNÍ ZÁSADY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

- soustavná, systematická, komplexní a důkladně promyšlená činnost
- cíleně vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, sociální a společenské
- aktualizace nejnovějšími poznatky z oblasti vědy a výzkumu
- respektuje životní prostředí jedince
- pochopení osobní zodpovědnosti zdraví



HLAVNÍ ZÁSADY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ – pokr.

- zaměřena na jednotlivce, skupiny, komunity a celou společnost
- jako součást primární, sekundární a terciární prevence
- celoživotní
- obsahující formální a neformální edukaci

- **Cílové skupiny:**
 - jednotlivec
 - skupina obyvatelstva
 - komunita
 - celá populace

CÍLE VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

- **kognitivní** - poznávací: zaměřeny na vědomosti a informace, na základě kterých se může jednatlivec rozhodnout
- **afektivní** - citové: zaměřeny na postoje, přesvědčení, hodnocení, názor, příp. změnu
- **behaviorální** - podněcující konání: stimulují konání ke změně



PROČ JE DŮLEŽITÉ PŮSOBIT NA PACIENTY/KLIENTY A EDUKOVAT JE?



- Pacient má právo na důkladné a spolehlivé informace.
- U pacientů, kteří jsou dobře informováni, lze předpokládat vyšší zájem o vlastní zdravotní stav a větší ochotu ke spolupráci.
- Tím, že pacienta poučíme, jej zároveň uklidníme a omezíme jeho obavy.
- U dobře informovaných a poučených pacientů lze očekávat větší spolehlivost při dodržování léčebného režimu.

METODY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

A. Podle objektu zdravotně - výchovného působení

- **metody individuálního působení** - individuální rozhovor, individuální konzultace a instruktáž, zdravotně-výchovná konzultace prostřednictvím telekomunikačního přenosu, telefonicko-magnetofonová služba, zdravotně-výchovná korespondence. Sestra uplatňuje zásady individuálního přístupu.
- **metody skupinového působení** - přednáška, diskuze, beseda, panelová diskuze, kurzy, klubová setkání a jiné aktivizační metody, např. problémové a inscenační metody, brainstorming, sociální učení. Sestra se zaměřuje na menší i větší skupiny, příp. celou komunitu. Skupinová edukace podporuje atmosféru vzdělávání.

METODY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ - pokr.

B. Podle forem působení zdravotní výchovy

- metody mluveného slova
- metody tištěného slova
- metody přímé zkušenosti a názorných pomůcek a metod

METODA MLUVENÉHO SLOVA

Využívá se nejčastěji. Poskytuje poznatky, odevzdává informace, formuje postoje, nabízí podnět k vytváření nových názorů, získávání jednotlivců a skupin pro žádoucí změnu chování

Výhody:

- možno použít kdykoliv i v složité situaci
- možno pozměnit
- v praxi účinná metoda

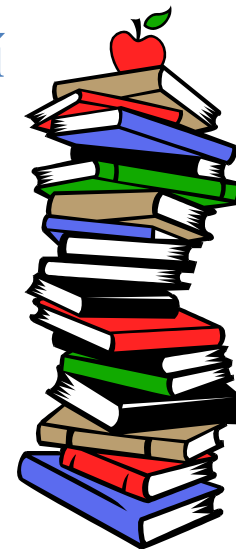
Metody mluveného slova:

- **monologické** - přednáška, výklad
- **dialogické** - individuální rozhovor, beseda

JAK VYBÍRAT MATERIÁLY PRO EDUKACI?

Ideální materiál pro edukaci pacientů splňuje následující požadavky:

- zdravotnický pracovník jej sám dobře zná
- neobsahuje reklamu na specifické výrobky či služby
- pacient mu při čtení rozumí
- ideální materiál by dále měl být souhrnný, vyčerpávající a všem přístupný
- měl by doplňovat ústní informace.



FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PACIENTOVU OCHOTU KE SPOLUPRÁCI

- Charakteristika pacienta
- Vztah zdravotník – pacient
- Požadavky na pacienta



CHYBY PŘI VÝUCE PACIENTŮ

- **Sestra si nedomluví s pacientem cíle výuky**
- **Zbytečné opakování**
- **Přetížení pacienta informacemi**
- **Sestra se nepřesvědčí, zda pacient správně pochopil**
- **Přehlížení skutečnosti, že pacient má právo rozhodnout se jinak**
- **Neschopnost učit se ze svých vlastních chyb**
- **Neschopnost pracovat se situací, ve které se pacient nachází**
- **Neschopnost pracovat se situací, ve které se pacient nachází**
- **Neschopnost zvolit správný čas k výuce a ignorování stresové hladiny pacienta**
- **Nesplnění evaluace**
- **Používání odborné terminologie, které pacient nerozumí**



○ *Hezký den.*