



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

Výchova ke zdraví. Zdravý životní styl.

Zdraví a jeho determinanty.

**Orientace na zdraví - zdravotnická politika, programy
prevence a podpory zdraví.**



Mgr. Gabriela Světnická
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ FVP
SLU V OPAVĚ
2020

ŽIVOTNÍ STYL

- Forma dobrovolného chování v dané životní situaci.
- Ovlivňující faktory – rodina, tradice, věk, vzdělání, ekonom. situace, pohlaví, hodnoty a pod...

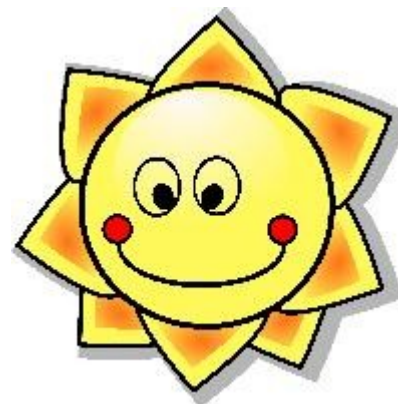
Podmínky realizace správného životního stylu

- dostatečná informovanost
- dostatečná motivace
- vhodné podmínky



Změny podílející se na životním stylu současnosti

- Technické vybavení domácnosti
- Modernizace dopravy
- Nadměrná pracovní zátěž
- Nadměrná psychická zátěž
- Práce s počítačovou technikou



Charakteristika současného životního stylu

- Sedavý způsob života
- Nedostatek přiměřené zátěže
- Nevhodné stravovací návyky
- Zhoršení mezilidských vztahů

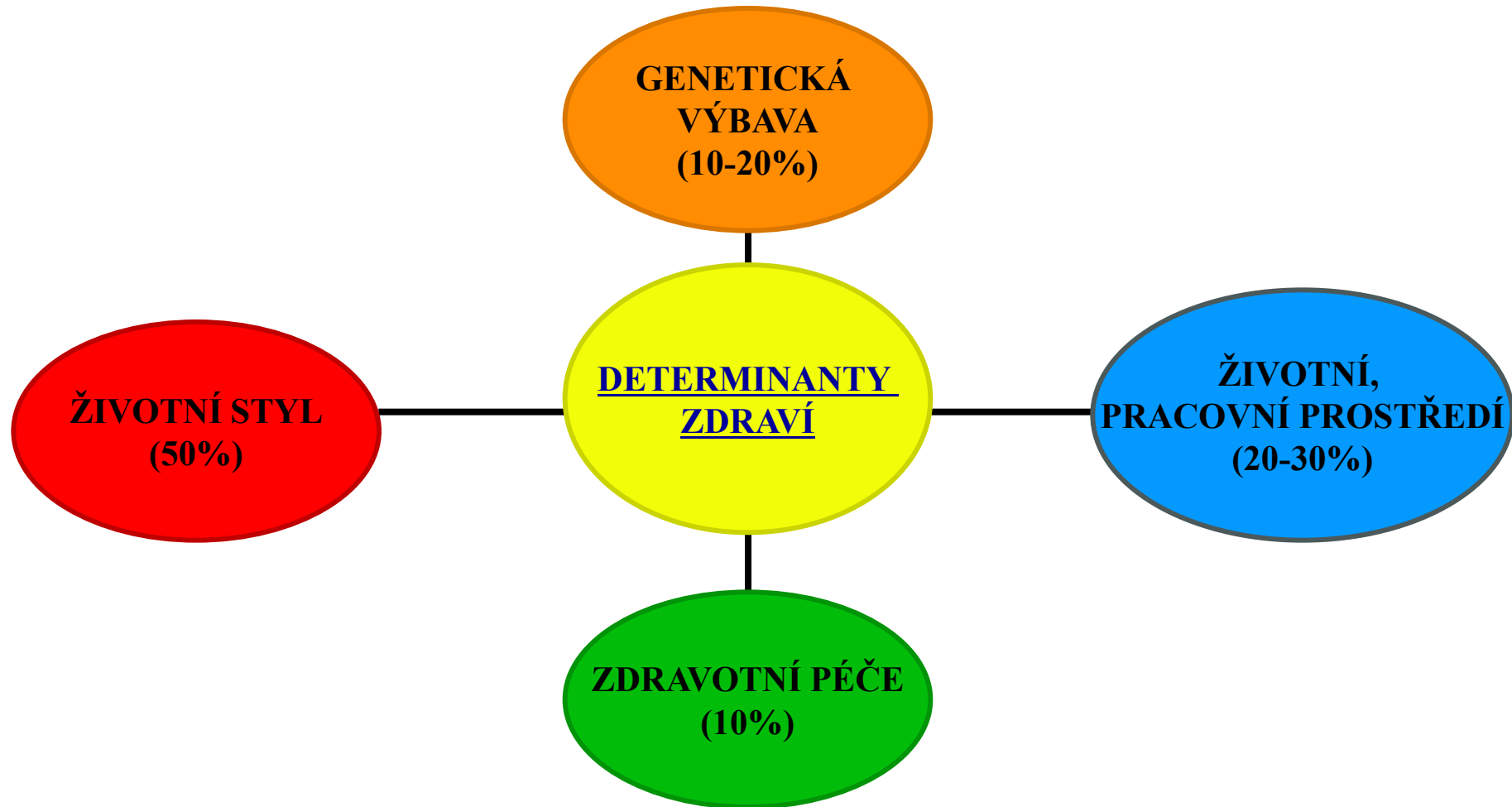
DETERMINANTY ZDRAVÍ OBYVATELSTVA JAKO CELKU

Faktory kladně i záporně působící na 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

DETERMINANTY ZDRAVÍ

- Základní dělení – vnější, vnitřní.



ČINNOSTI, KTERÉ PODPORUJÍ ZDRAVÍ

- zvyšování vědomostí lidí o zdravotních záležitostech
- poskytování vědecky podložených informací, které jim umožní vyrovnávat se se zdravotními problémy
- podporování správné výživy, cvičení a dostatku spánku
- zabezpečení vzdělávání a práce, která odpovídá tělesným a duševním schopnostem každého člověka,
- zabezpečení vhodného bydlení, bezpečných vodních zdrojů a hygienických zařízení
- zlepšení materiálního, ekonomického, kulturního, psychologického a sociálního prostředí
- sociální podpora poskytovaná místními organizacemi.

***MEZINÁRODNÍ SPOLEČNOST PRO
PODPORU ZDRAVÍ A EDUKACI
(THE INTERNATIONAL UNION FOR HEALTH PROMOTION
AND EDUCATION - IUHPE)***

- **nezávislá profesní asociace jednotlivců a organizací**
- **poskytuje spojení mezi organizacemi pracujícími v oblasti podpory zdraví a edukace**
- **zajišťuje celosvětovou výměnu zkušeností a vědomostí**
- **podporuje vědecký výzkum a informované veřejné mínění o zdravém životním stylu**
- **má 42 členů z 25 zemí**
- **<http://www.iuhpe.org/index.php/en/>**

Světová zdravotnická organizace - SZO ***(World Health Organization – WHO)***

- **vznikla jako výsledek více než stoletého úsilí spojit síly národů a států při řešení společných zdravotních problémů 7. 4. 1948**
- **Den založení WHO (7. 4.) je zároveň Světovým dnem zdraví**
- **je řídicím a koordinačním orgánem pro mezinárodní spolupráci v péči o zdraví**
- **členy SZO jsou vlády jednotlivých států, které také poskytují finanční prostředky pro rozpočet SZO**

Zdraví pro všechny v 21.století (Zdraví 21)

- **program WHO**
- **mobilizace společnosti pro rozvoj zdraví**
- **priority**: společenská závažnost, prevence, ekonomická hlediska
- **hlavní problémy**: kardiovaskulární choroby, nádory, úrazy, poruchy reprodukce, duševní choroby, drogy, AIDS
- **snižování rizik**: výživa, kouření, alkohol, drogy, sex, pohybové aktivity

Cíle Zdraví 21

- **Cíl 1: Solidarita ve zdraví v evropském regionu**
- **Cíl 2: Spravedlnost ve zdraví**
- **Cíl 3: Zdravý start do života**
- **Cíl 4: Zdraví mladých**
- **Cíl 5: Zdravé stárnutí**
- **Cíl 6: Zlepšení duševního zdraví**
- **Cíl 7: Prevence infekčních onemocnění**
- **Cíl 8: Snížení výskytu neinfekčních nemocí**
- **Cíl 9: Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy**

„Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí“

- program založen na principech programu Světové zdravotnické organizace „Zdraví 2020“ a „Koncepte hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví“
- důraz - zlepšení zdraví a životní pohody obyvatel, snížení nerovnosti v oblasti zdraví a posílení role veřejného zdravotnictví
- Cíl - vytvořit udržitelný zdravotní systém, založený na kvalitě, dostupnosti a principu rovnocenného postavení lidí, jako partnerů při dosahování lepšího zdraví pro všechny.

Zdraví 2020 Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí v ČR

- **Struktura** – hlavní cíl, dva strategické cíle, čtyři prioritní oblasti

Hlavní cíl

Zlepšit zdravotní stav populace a snižovat výskyt nemocí a předčasných úmrtí, kterým lze předcházet

Strategické cíle

SC 1 Zlepšit zdraví obyvatel a snížit nerovnosti v oblasti zdraví

SC 2 Posílit roli veřejné správy v oblasti zdraví a přizvat k řízení a rozhodování všechny složky společnosti, sociální skupiny i jednotlivce

Prioritní oblasti

- **PO 1** Realizovat celoživotní investice do zdraví a prevence nemoci, posilovat roli občanů a vytvářet podmínky pro růst a naplnění jejich zdravotního potenciálu
- **PO 2** Čelit závažným zdravotním problémům v oblasti neinfekčních i infekčních nemocí a průběžně monitorovat zdravotní stav obyvatel
- **PO 3** Posilovat zdr. systémy zaměřené na lidi, zajistit použitelnost a dostupnost zdravotních služeb z hlediska příjemců, soustředit se na ochranu a podporu zdraví a na prevenci nemoci, rozvíjet kapacity veřejného zdravotnictví, zajistit krizovou připravenost, průběžně monitorovat zdravotní situaci a zajistit vhodnou reakci při mimořádných situacích
- **PO 4** Podílet se na vytváření podmínek pro rozvoj odolných sociálních skupin, tedy komunit žijících v prostředí, které je příznivé pro jejich zdraví

http://www.mzcr.cz/verejne/dokumenty/zdravi-2020-narodni-strategie-ochrany-a-podpory-zdravi-a-prevence-nemoci_8690_3016_5.html

STÁVAJÍCÍ SCREENINGOVÉ PROGRAMY

Cíle screeningových programů

- odhalit včasná nebo přednádorová stadia nádorů a tím zahájit léčbu co možná nejdříve
- minimalizovat finanční zátěž zdravotního systému, kterou tyto nemoci představují
- minimalizovat lidské utrpení, které nádorová onemocnění způsobují

MZ organizuje screeningové programy prostřednictvím jím zřizovaných komisí

- Komise pro screening mamárního karcinomu od r. 2002
- Komise pro screening karcinomu děložního hrdla od r. 2003
- Komise pro screening nádorů tlustého střeva a konečníku – činnost obnovena v roce 2008.

Další programy - příklady

- **Zdravá škola** (Vhodné potraviny v automatech, Mléko v evropských školách)
- **Zdraví dětem** (Mléko do škol, Ovoce a zelenina do škol)
- **Zdravé město** (osvětové akce ve městech – Den bez úrazů, Den bez tabáku, Světový den zdraví apod.)
- **Zdraví národa** (preventivní laboratorní vyšetření)
- **Zdravý podnik** (podpora zdraví na pracovišti)



○ *Hezký den.*