



Metodické postupy v poradenství

Metody a postupy v poradenství podpory zdraví

Jsou předloženy metody a postupy individuálního poradenství poskytované klientům a osobám vysoce ohroženým nemocemi, na jejichž vzniku a vývoji se do značné míry podílí životní styl.

Mezi tato onemocnění patří v první řadě onemocnění kardiovaskulární, nádorová a metabolická.

Nejvýznamnější rizikové i ochranné faktory jsou u těchto onemocnění velmi podobné, což je z praktického hlediska výhodné.

Základem prevence, ale i léčby, kardiovaskulárních i nádorových onemocnění je omezení zdravotních rizik životního stylu, zejména v oblasti výživy, kuřáctví, tělesné aktivity a stresu.

Nejdůležitější je však poměrně snadná ovlivnitelnost těchto faktorů a přitom značná síla jejich předpokládaného vlivu. Vhodným uplatněním faktorů životního stylu by bylo možno zabránit až 80 % předčasných úmrtí na KVO a nádorová onemocnění.

Vzhledem k tomu, že tyto faktory působí na zdraví společně, jsou mezi nimi významné vazby a vyžadují změnu v chování pacienta, považujeme za nezbytné působit v této oblasti u každého jednotlivce komplexně.

Poradenství zdravého životního stylu je klientům poskytováno pokud možno ve spolupráci s ošetřujícím lékařem. U nemocných klientů je spolupráce s ošetřujícím lékařem podmínkou úspěšného působení.

Není nutné, aby odborný pracovník poradny (lékař, zdravotní sestra, asistentka hygienické služby, bakalář, magistr, psycholog a další, dále jen OPP) v poradně zvládal odborně všechny tyto okruhy (výživu, nekuřácké poradenství, preskripci tělesné aktivity, zvládání stresu). Je však třeba tato rizika sledovat, působit plně v oblasti primární prevence a umět rozhodnout, do jaké míry je či není třeba další odborná spolupráce na úrovni sekundární prevence. Jedná se zejména o funkční laboratoř, specializované poradny zdravé výživy, podle potřeby individuální nebo skupinové kurzy snižování nadváhy, poradny odvykání kouření a následného individuálního nebo skupinového odvykání kouření, psychologické poradny ke zvládání stresu. Poradna podpory zdraví poskytuje základní spektrum vyšetření, které určuje hladinu individuálního rizika klienta. Analýza těchto rizik umožňuje doporučit optimální změny ve výživě a spotřebě alkoholu, v kuřáckých návycích, v pohybové aktivitě, ve zvládání stresu. V případě potřeby se klientovi doporučuje návštěva ošetřujícího lékaře a další potřebná vyšetření.

Poradenství zdravého životního stylu by vedle odborné znalosti mělo zahrnovat dvě základní dovednosti - mezilidskou vstřícnost a empatii.