



ROLE ZAMĚSTNAVATELŮ PŘI PREVENCI CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Mgr. Bc. Martina Kollerová

Nutriční terapeutka, Thomayerova nemocnice
Předsedkyně KK, Česká asociace nutričních terapeutů

Agenda



Proč prevence civilizačních onemocnění na pracovišti?



Cíle práce



Přehled vědecky podložených intervencí na pracovišti



Odezva u českých zaměstnavatelů



Inspirace z praxe

Proč prevence
civilizačních
onemocnění na
pracovišti?



UNIVERZITA KARLOVA
1. Lékařská fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

ROLE ZAMĚSTNAVATELŮ PŘI PREVENCI CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Martina Kollerová

Praha 2019

Nejvíce rozšířená civilizační onemocnění



Kardiovaskulární nemoci



Zhoubné novotvary



Respirační onemocnění

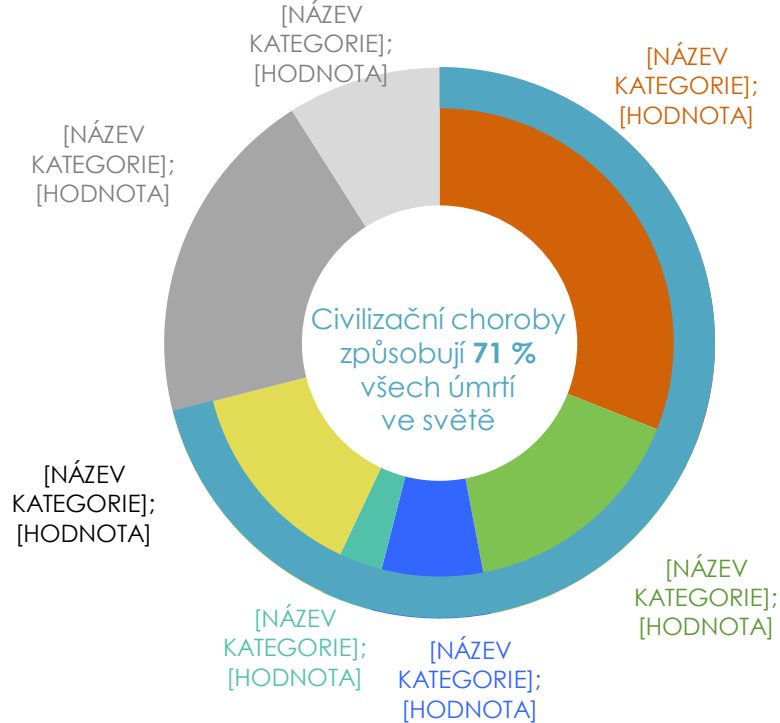


Diabetes mellitus

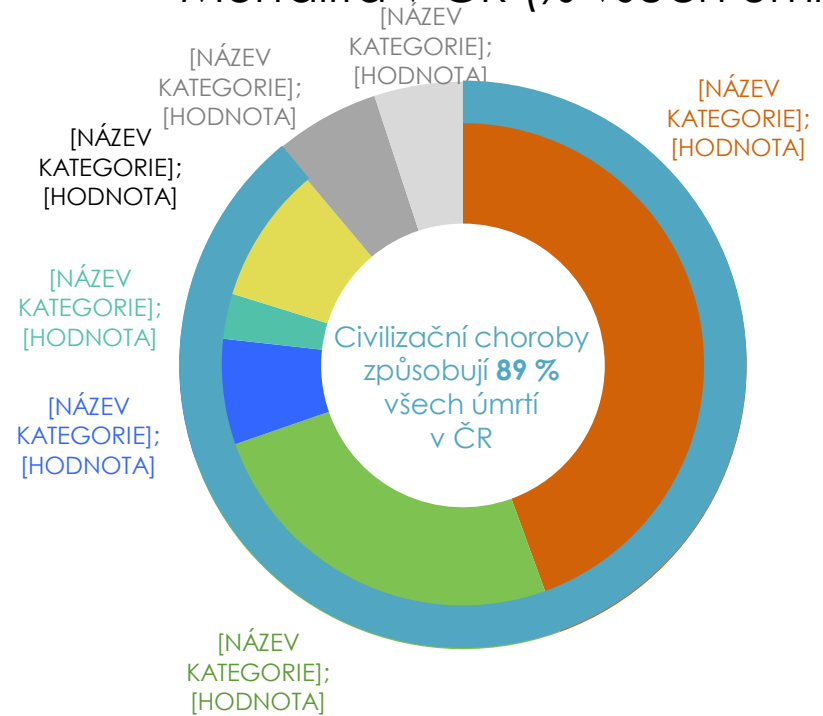
| | | | | |
|------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| PREVALENCE | 1 028 594 léčených pacientů | 562 329 léčených pacientů | 1 690 370 léčených pacientů | 863 400 léčených pacientů |
| INCIDENCE | 82 292 nových ročně | 96 500 nových ročně | 85 426 nových ročně | 113 700 nových ročně |
| MORTALITA | 49 346 úmrtí ročně | 27 852 úmrtí ročně | 8 067 úmrtí ročně | 3 725 úmrtí ročně |

Civilizační onemocnění

Globální mortalita (% všech úmrtí)



Mortalita v ČR (% všech úmrtí)

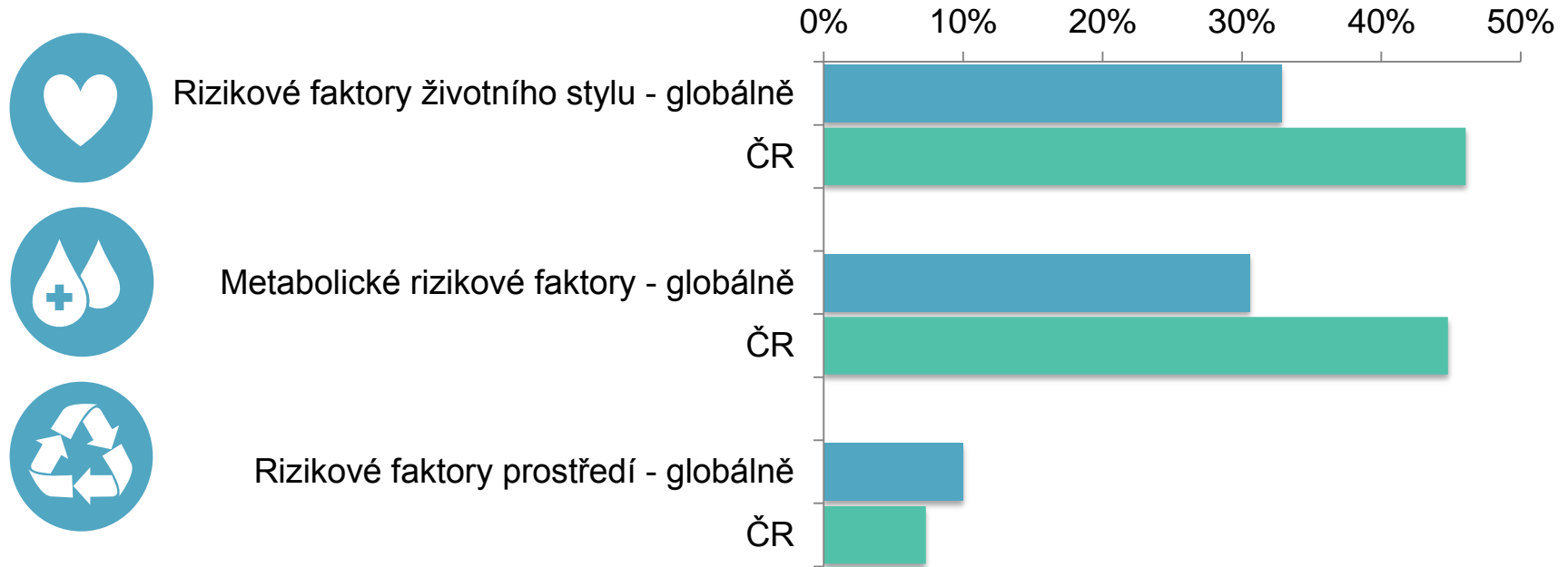


Zdroj: Noncommunicable diseases country profiles 2018, WHO

Zdroj: Statistická ročenka České republiky 2018, ČSÚ

Rizikové faktory

Přibližně **46 %** všech **úmrtí** v ČR lze přičíst behaviorálním rizikovým faktorům – tedy faktorům **životního stylu**





Rizikové faktory životního stylu

Nevhodné stravování

Kouření

Nadměrná
konzumace alkoholu

Nedostatečná fyzická
aktivita



Metabolické rizikové faktory

Vysoký krevní tlak

Vysoká hladina
glykémie nalačno

Vysoká hodnota BMI

Vysoký LDL
cholesterol



Rizikové faktory prostředí

Znečištění ovzduší

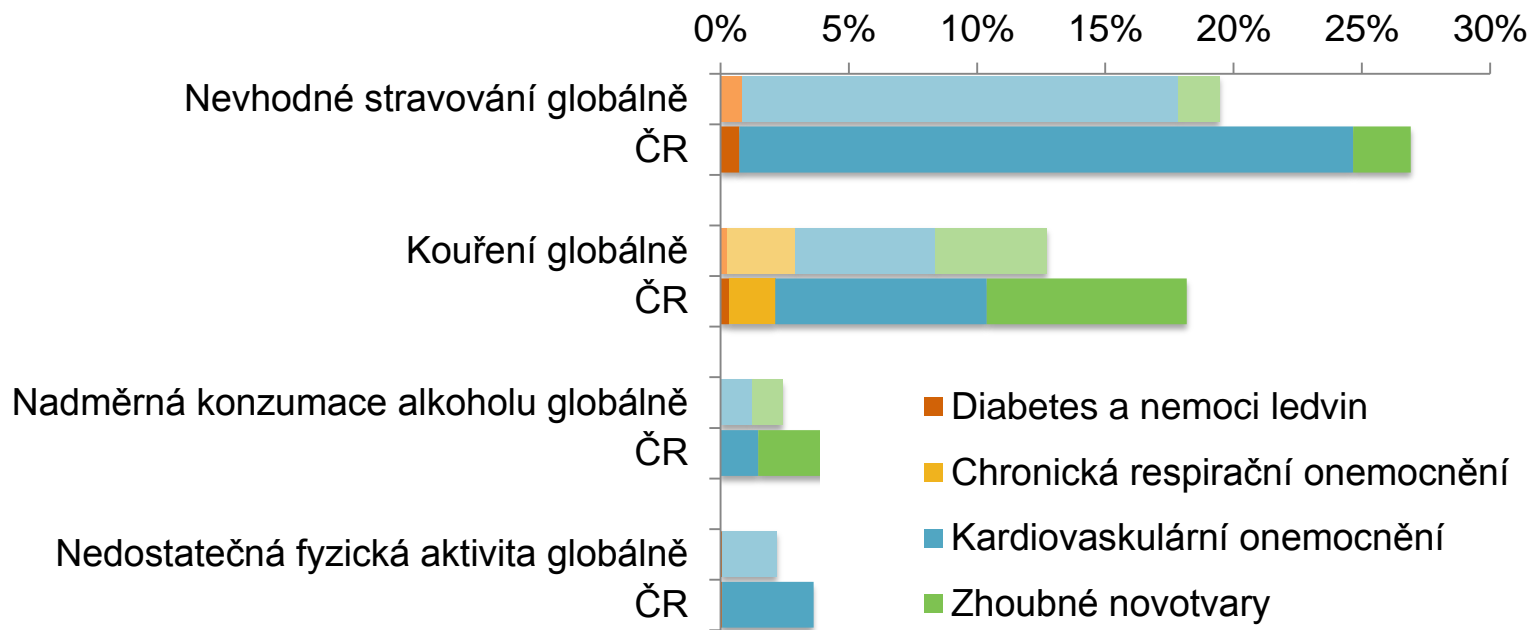
Ostatní
environmentální
rizika

Pracovní rizika



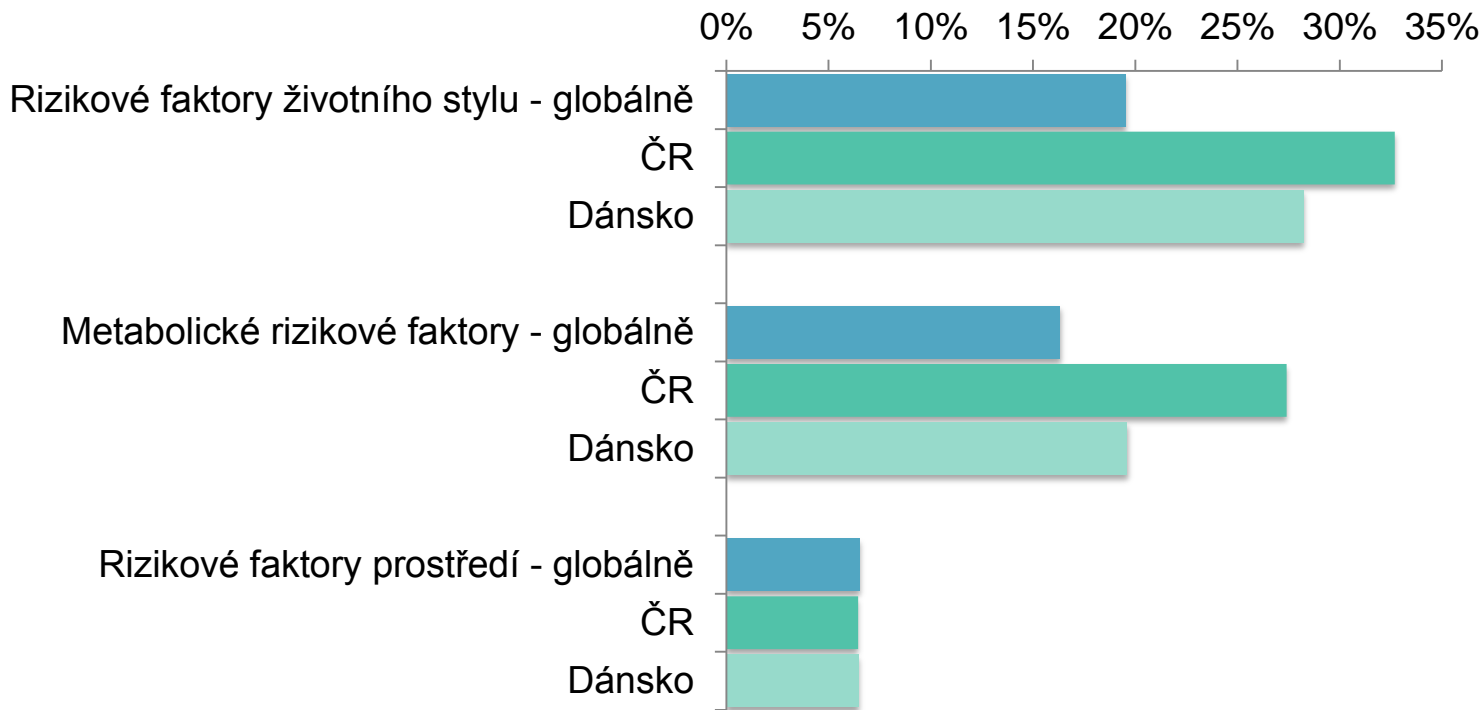
Ovlivnitelné rizikové faktory

Podíl rizikových faktorů **životního stylu** na **úmrtí** způsobených civilizačními onemocněními ve světě a v ČR, 2017



Zdroj: IHME, Global Burden of Disease Study, 2017

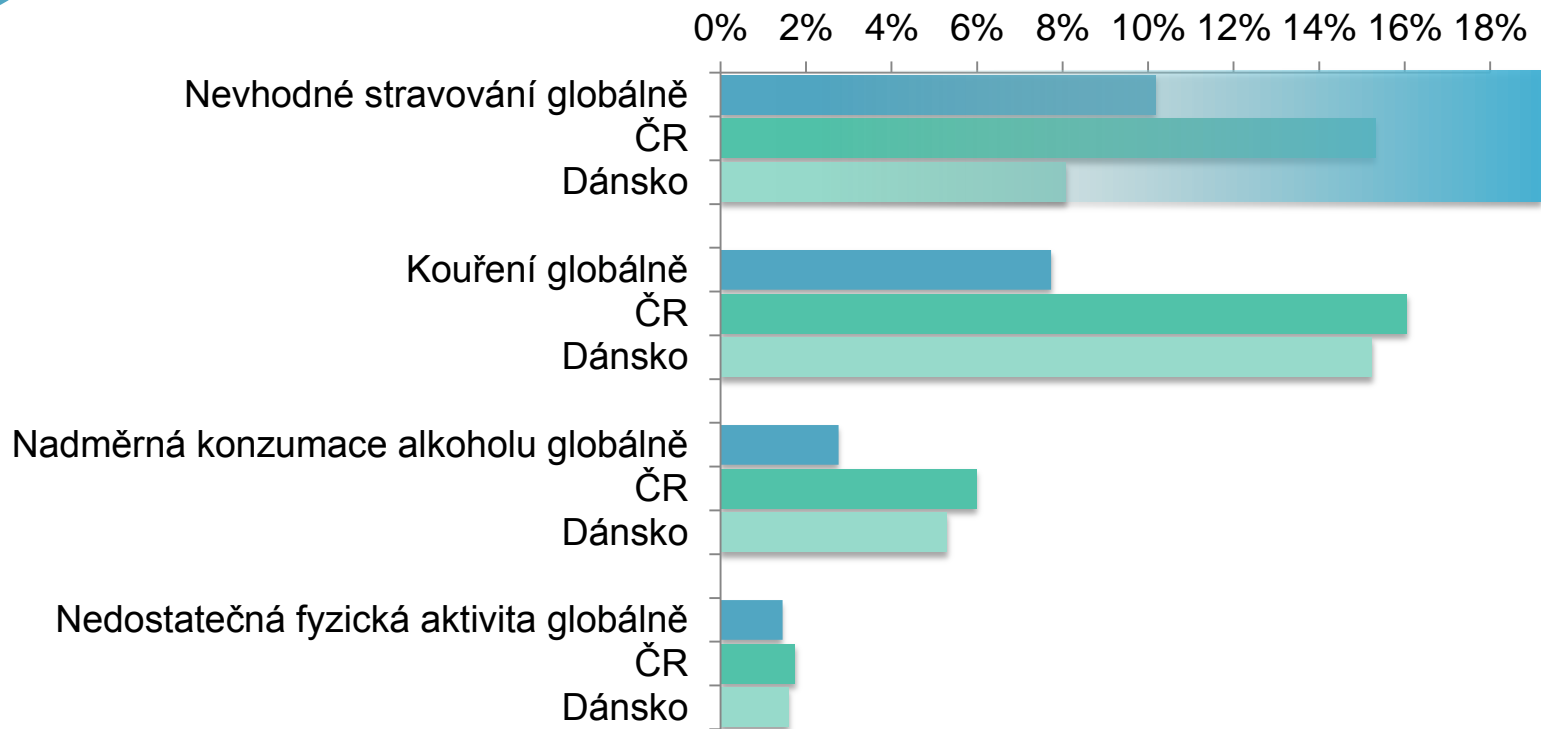
Rizikovým faktorům **životního stylu** lze přičíst 33% podíl na celkové **zátěži nemocí** v ČR
– měřeno počtem let života poznamenaných onemocněním (DALYs)



Zdroj: IHME, Global Burden of Disease Study, 2017



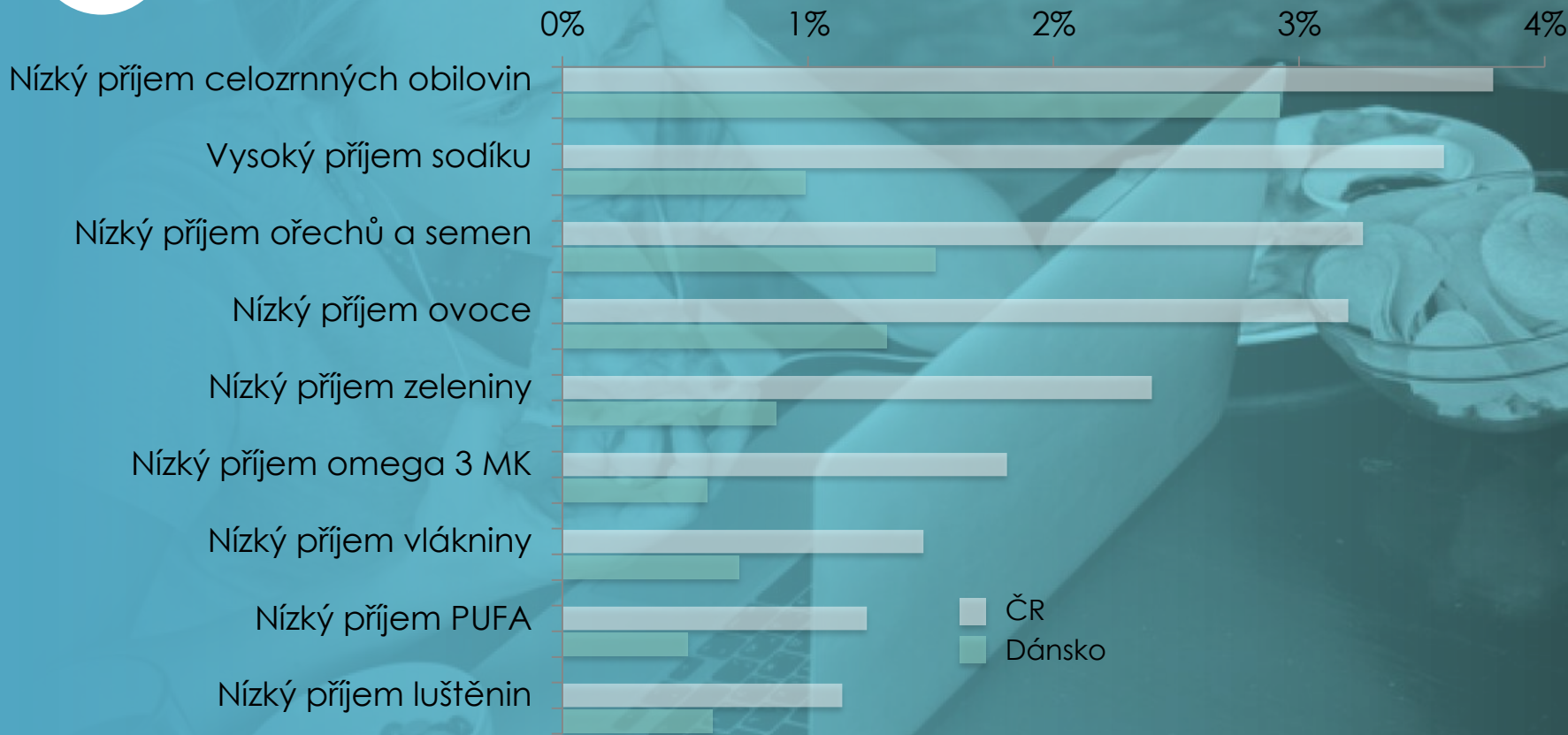
Podíl jednotlivých rizikových faktorů **životního stylu** na **nemocnosti** civilizačními onemocněními, 2017 (DALY)



Zdroj: IHME, Global Burden of Disease Study, 2017



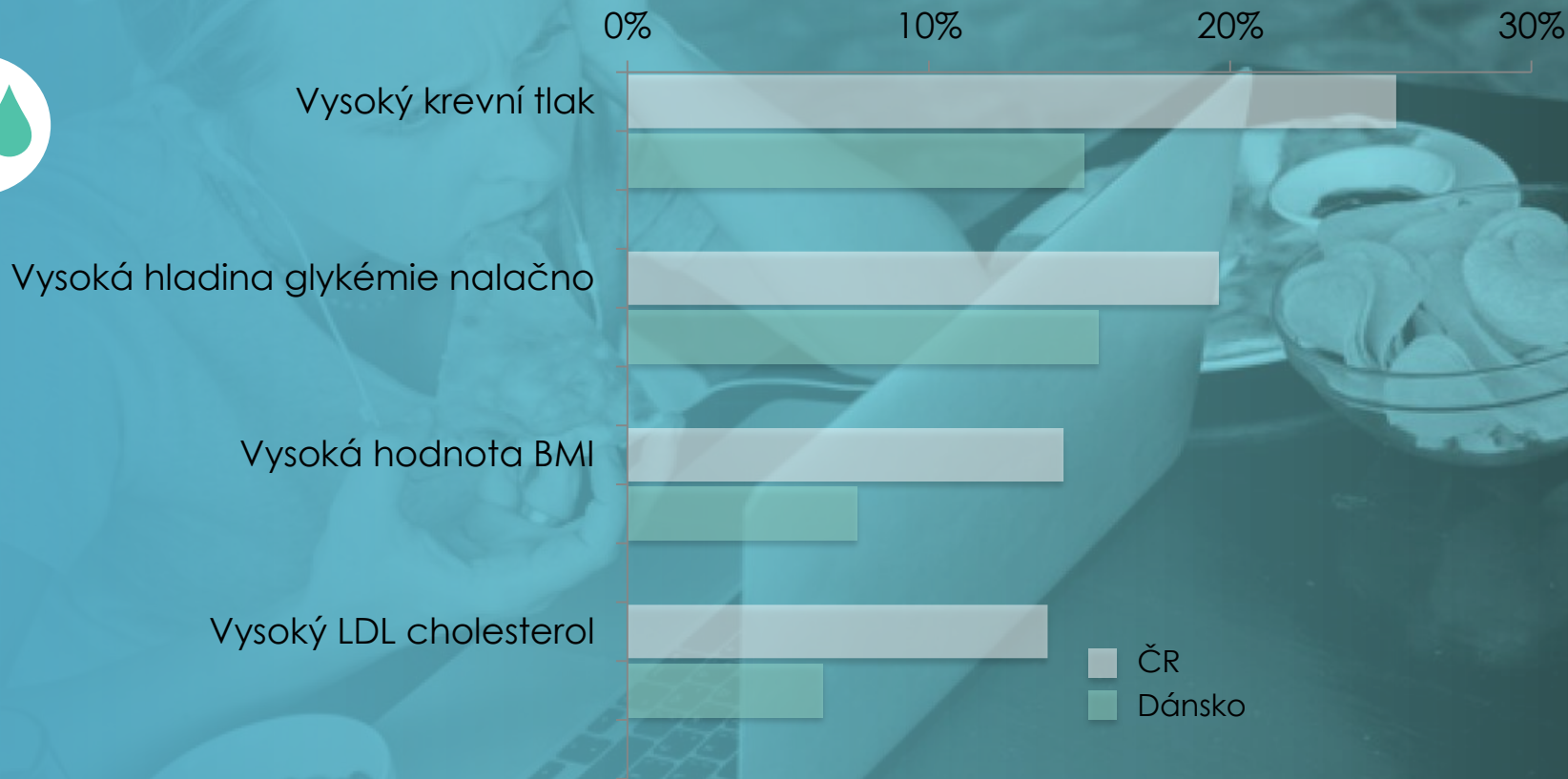
Podíl rizikových faktorů **nevhodného stravování** na celkové **zátěži nemocí** (DALYs), 2017



Zdroj: IHME, Global Burden of Disease Study, 2017



Nevhodného stravování vede k vyššímu podílu **metabolických rizikových faktorů** na celkové **zátěži nemocí (DALYs)**, 2017



Zdroj: IHME, Global Burden of Disease Study, 2017



Spotřeba potravin v ČR a v Dánsku ve srovnání s **doporučeními** v gramech na den

| | Zelenina | Ovoce | Luštěniny | Ořechy | Ryby | Mléčné výrobky | Červené maso |
|-------------------------|----------|-------|-----------|--------|------|----------------|--------------|
| Doporučení [g/d] | ≥ 200 | ≥ 200 | ≥ 19 | ≥ 15 | ≥ 21 | ≥ 300 | ≤ 71 |
| Spotřeba v ČR [g/d] | 109 | 123 | 9 | 4 | 14 | 155 | 118 |
| Spotřeba v Dánsku [g/d] | 241 | 233 | 10 | 7 | 41 | 635 | 115 |



Spotřeba potravin v ČR a v Dánsku ve srovnání s **doporučeními** v gramech na den

| | Zelenina | Ovoce | Luštěniny | Ořechy | Ryby | Mléčné výrobky | Červené maso |
|-------------------------|----------|-------|-----------|--------|------|----------------|--------------|
| Doporučení [g/d] | ≥ 200 | ≥ 200 | ≥ 19 | ≥ 15 | ≥ 21 | ≥ 300 | ≤ 71 |
| Spotřeba v ČR [g/d] | 109 | 123 | 9 | 4 | 14 | 155 | 118 |
| Spotřeba v Dánsku [g/d] | 241 | 233 | 10 | 7 | 41 | 635 | 115 |

A woman is sitting at a table, looking at a laptop. She has her hand to her face, appearing stressed or thoughtful. There are several bowls of food on the table, including what looks like a bowl of chips or snacks. The entire image has a blue tint.

Ovlivněním chování lidí můžeme ovlivnit jejich zdravotní stav – snížit nemocnost.

Zaměstnavatelé mohou ovlivňovat rizika životního stylu

lidé tráví více
než 1/3 dne
5xtýdně

= většinu aktivního času na pracovišti



účinné možnosti prevence na pracovišti

významnou část zátěže civilizačních onemocnění lze ovlivnit zavedením preventivních opatření, mezi která patří:

zanechání kouření



omezení spotřeby alkoholu



zvýšení fyzické aktivity



zdravá výživa

CÍLE PRÁCE

Charakterizovat roli zaměstnavatelů při prevenci civilizačních onemocnění, **prozkoumat existující účinné možnosti prevence** civilizačních onemocnění, které může zaměstnavatel provádět na pracovišti.

- 1. Zjistit postoje zaměstnavatelů v ČR** k možnostem prevence civilizačních onemocnění a porovnat je s postoji zaměstnanců.
- 2. Vyhodnotit aktuální míru a budoucí potenciál využití** různých nástrojů prevence na pracovišti.
- 3. Na vzorku zaměstnanců jednoho zaměstnavatele demonstrovat účinnost vybraného nástroje prevence.**

OBLASTI INTERVENCE ZAMĚŘENÉ NA PREVENCI NA PRACOVÍŠTI



Zvyšování znalostí

Informace jsou
základem
k **uvědomění potřeby**
změny chování



Úprava prostředí

Vhodné prostředí
nabízí
možnost volby
při rozhodování



Zprostředkování zkušeností

Vlastní zkušenost a zážitky
mají největší potenciál
pro **zavedení změn**
chování a setrvání u nich

PŘEHLED OBLASTÍ INTERVENCE NA PRACOVÍŠTI



Zvyšování znalostí

Příklady komunikačních kanálů:

- e-maily
- firemní časopis
- akce zaměřené na podporu zdraví typu „Den zdraví“
- interaktivní workshopy ...

Příklady obsahu sdělení:

- benefity zdravé výživy
- přínosy fyzické aktivity
- negativní vliv kouření a stresu
- seznam doporučených prodejců s čerstvými zdravými potravinami v blízkosti pracoviště ...



Úprava prostředí

Nástroje vylepšující prostředí:

- možnost skladovat a připravovat si jídlo ...
- zdravé jídlo v jídelně
- zdravé občerstvení na firemních poradách
- hlídané stanoviště na kola ...

Nástroje omezující rizikové faktory:

- prostor k odpočinku během pracovní doby - relaxační zóny
- zákaz kouření ve všech pracovních i společenských prostorách ...



Zprostř. zkušeností

Aktivity podpory zdraví | prevence:

- možnosti sportování zaměstnanců před | po pracovní době
- komplexní program redukce hmotnosti
- speciální programy na PC vyzývající k fyzické aktivitě ...

Aktivity na snižování rizik:

- pomoc zaměstnancům, kteří se snaží přestat kouřit
- důvěrné poradenství pracovníkům, kteří trpí stresem (psychologické, právní, nebo finanční poradenství)

V rámci DP proběhlo:

Anonymní dotazníkové šetření na cílové skupině **zaměstnavatelů**:

- 22 validních dotazníků od 50 oslovených firem (návratnost 44 %)

Anonymní dotazníkové šetření na cílové skupině **zaměstnanců**:

- osloveno 60 osob v produktivním věku a aktuálně v trvajícím zaměstnaneckém poměru, získáno bylo celkem 34 validních dotazníků (návratnost 57 %)

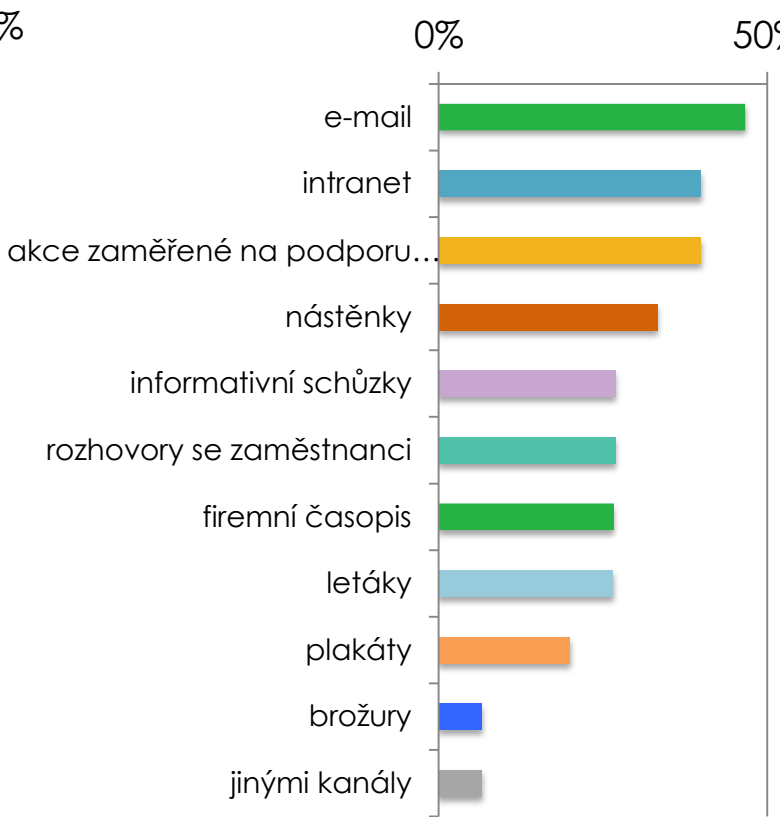
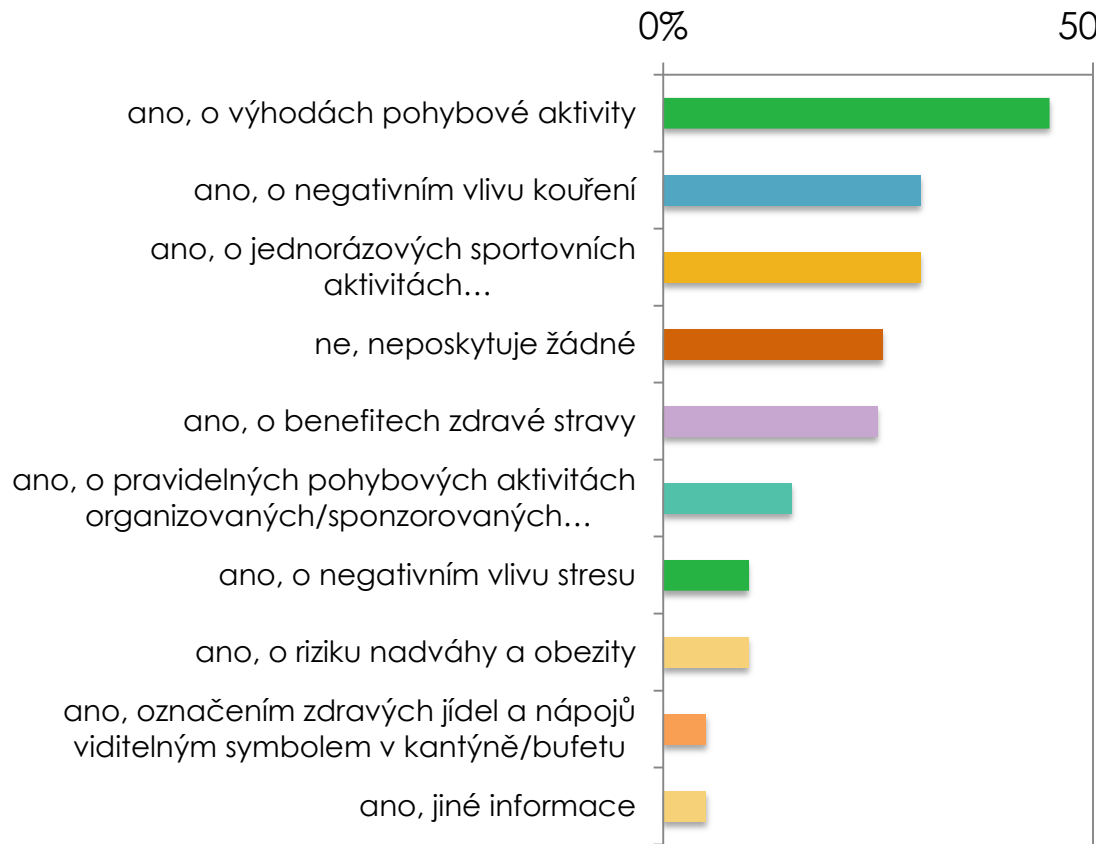
Které oblasti intervence jsou zaměstnavateli v ČR nejvíce využívány?

Zaměstnavatelé **nejvíce využívají úpravy prostředí** pracoviště:



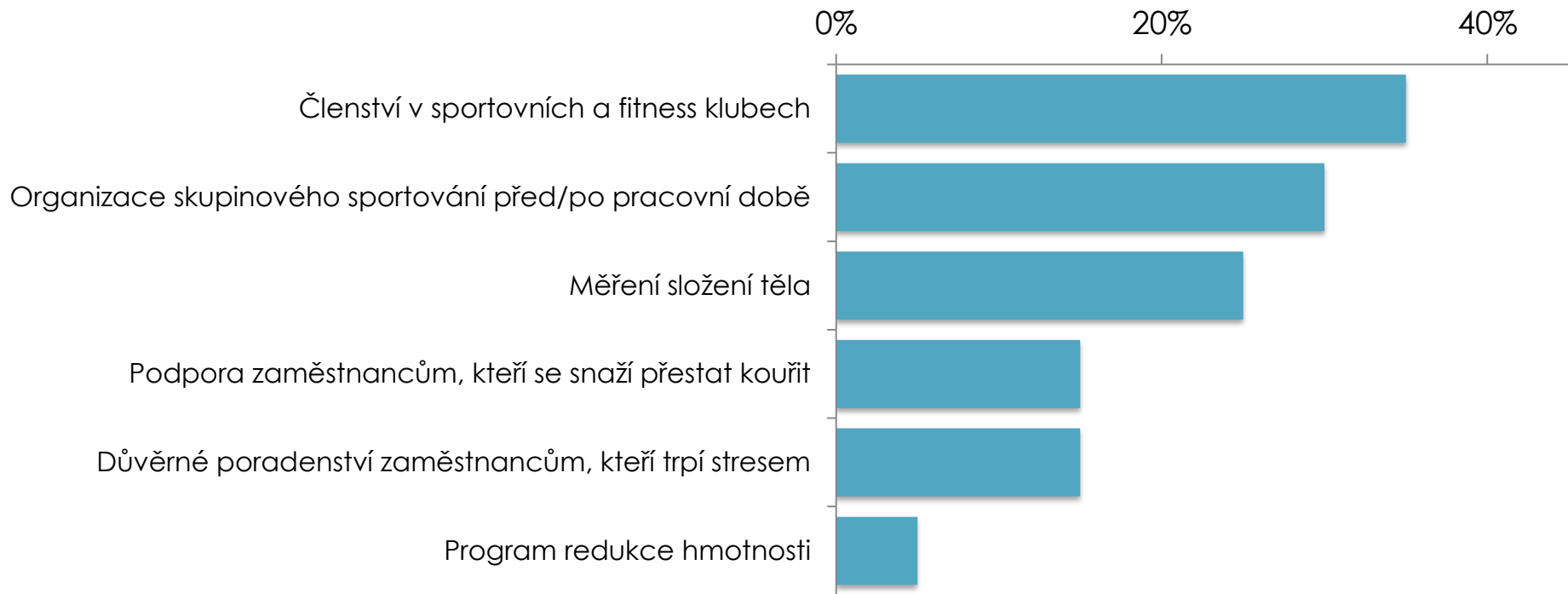
Intervence s cílem **edukace zaměstnanců** využívá v různé intenzitě ¾ zaměstnavatelů.

Poskytuje Vaše firma zaměstnancům **informace zacílené na prevenci** civilizačních onemocnění?
Jakými informačními **kanály**?



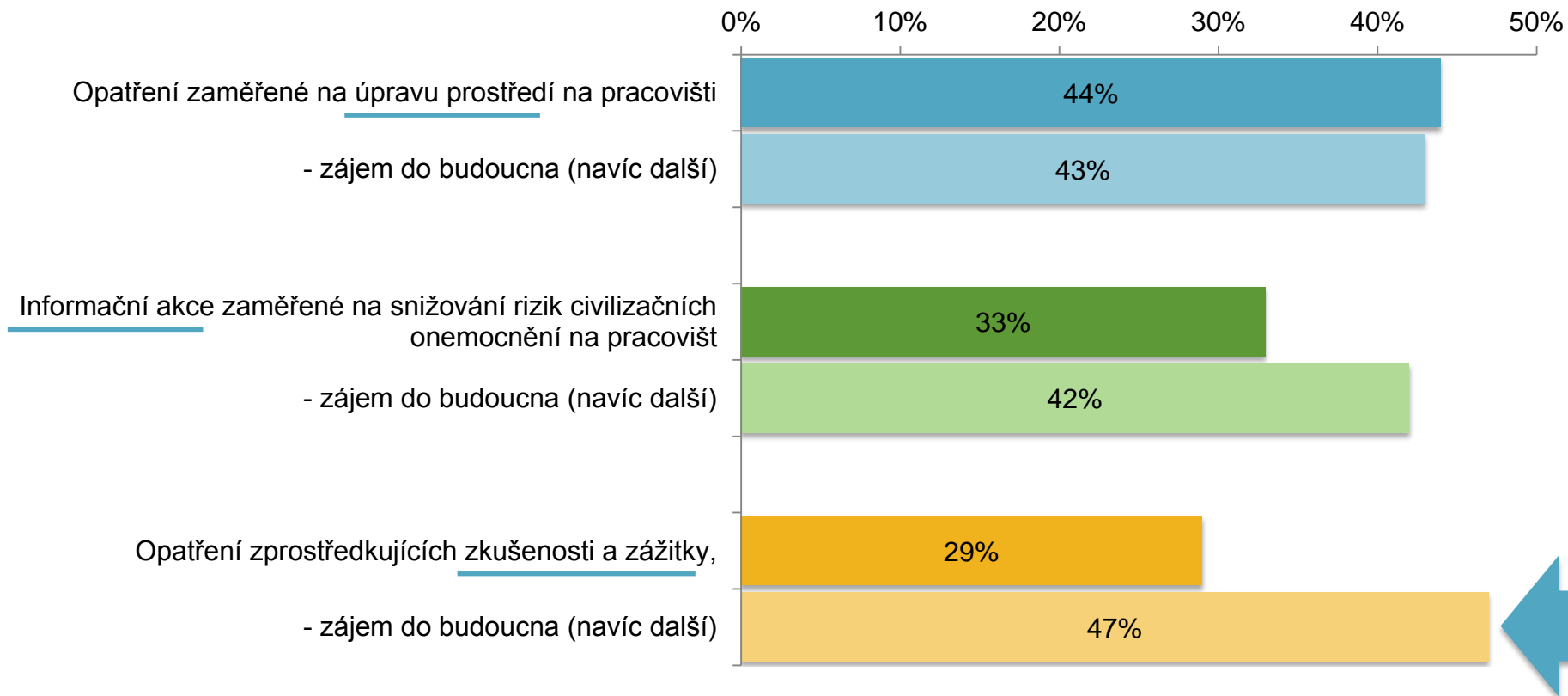
Nejméně využívanou oblastí intervencí k prevenci civilizačních onemocnění zaměstnavateli jsou **komplexní opatření** zprostředkující zkušenosti a zážitky.

Poskytování programů zprostředkujících zkušenosti



Ve kterých oblastech intervence je zájem zaměstnanců vyšší než nabídka?

Zaměstnanci by nejvíce ocenily **opatření zprostředkující zkušenosti**:



A woman in a white shirt stands at the front of a meeting room, pointing towards a wall covered in sticky notes. Several people are seated around a table with laptops, listening to her presentation. The entire image has a light blue tint.

Zvyšování znalostí – inspirace

Program prevence „Healthy Team Healthy U“

Studie Univerzity v Portlandu, rozmanité prostředí pracovišť - zaměstnanci **nemocnice, polikliniky a univerzity**.

Prospektivní kohortová studie (3 780 zaměstnanců) hodnotí **biometrické** údaje zaměstnanců a jejich **behaviorální data** před začátkem a po ukončení programu.

Intervence na pracovišti - 12 vzdělávacích lekcí, které se zaměřují na specifické změny chování v oblasti zdravého životního stylu prostřednictvím **týmových modulů**. Program integruje činnosti zaměřené na zdravou výživu, fyzickou aktivitu, snižování stresu, zlepšování nálady a kvalitu a kvantitu spánku v kombinaci se získáváním dovedností, stanovováním cílů a podporou a zpětnou vazbou členů týmu.

Online platforma nabízela **videa** se cvičebními lekcemi a **ukázkami** přípravy zdravých pokrmů vytvořená speciálně pro tento program intervence. Účastníci obdrželi **digitální krokoměr** pro zaznamenávání fyzické aktivity.

Po ukončení programu **došlo ke snížení krevního tlaku a hmotnosti zúčastněných zaměstnanců**. K výraznějšímu poklesu parametrů došlo u zaměstnanců s hypertenzí a s BMI ≥ 25 .

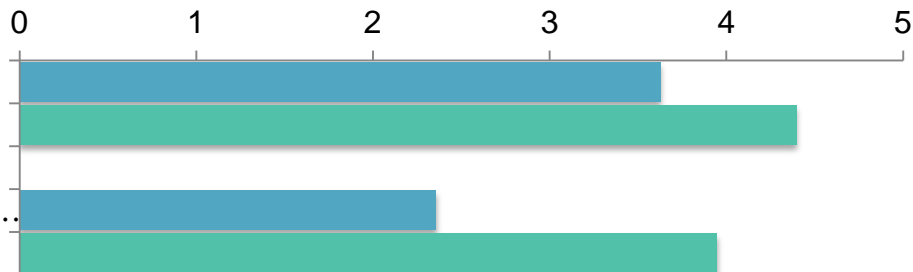
Po implementaci programu došlo k významnému **nárůstu konzumace ovoce a zeleniny** měřeno v počtech porcí na den, **nárůstu fyzické aktivity v trvání ≥ 30 min** měřeno v počtu dní za týden, počtu silových tréninků měřeno v dnech za týden a úrovně středně intenzivní a intenzivní fyzické aktivity denně.

Účastníci subjektivně reportovali **pokles deprese a stresu** související s prací a uváděli **zlepšení nálady** ve zvýšené míře.

Ukázky výsledků programu prevence „Healthy Team Healthy U“

Změna chování:

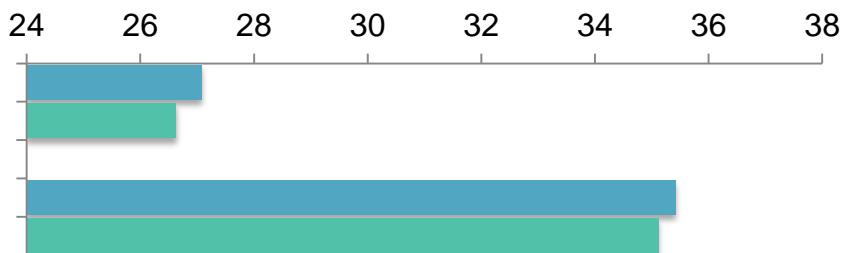
Počet porcí ovoce a zeleniny - před programem
- po programu



Počet dní v týdnu, kdy cvičili 30 min - před...
- po programu

Změna BMI:

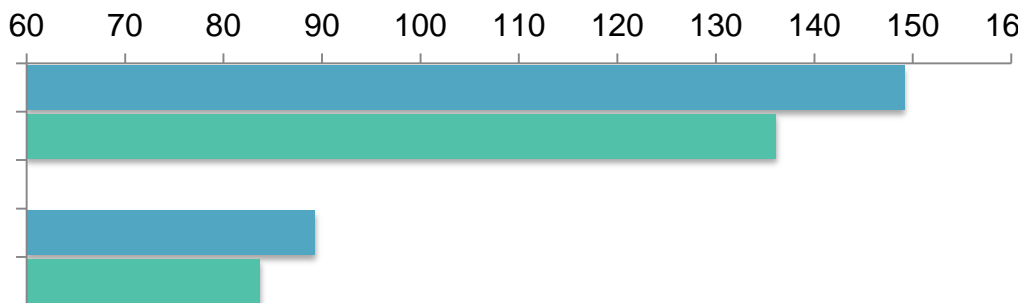
BMI u účastníků s nadváhou - před programem
- po programu



BMI u účastníků s obezitou - před programem
- po programu

Změna krevního tlaku:

Systolický tlak u účastníků s hypertenzí - před programem
- po programu



Diastolický tlak účastníků s hypertenzí - před programem
- po programu



Úprava prostředí – inspirace



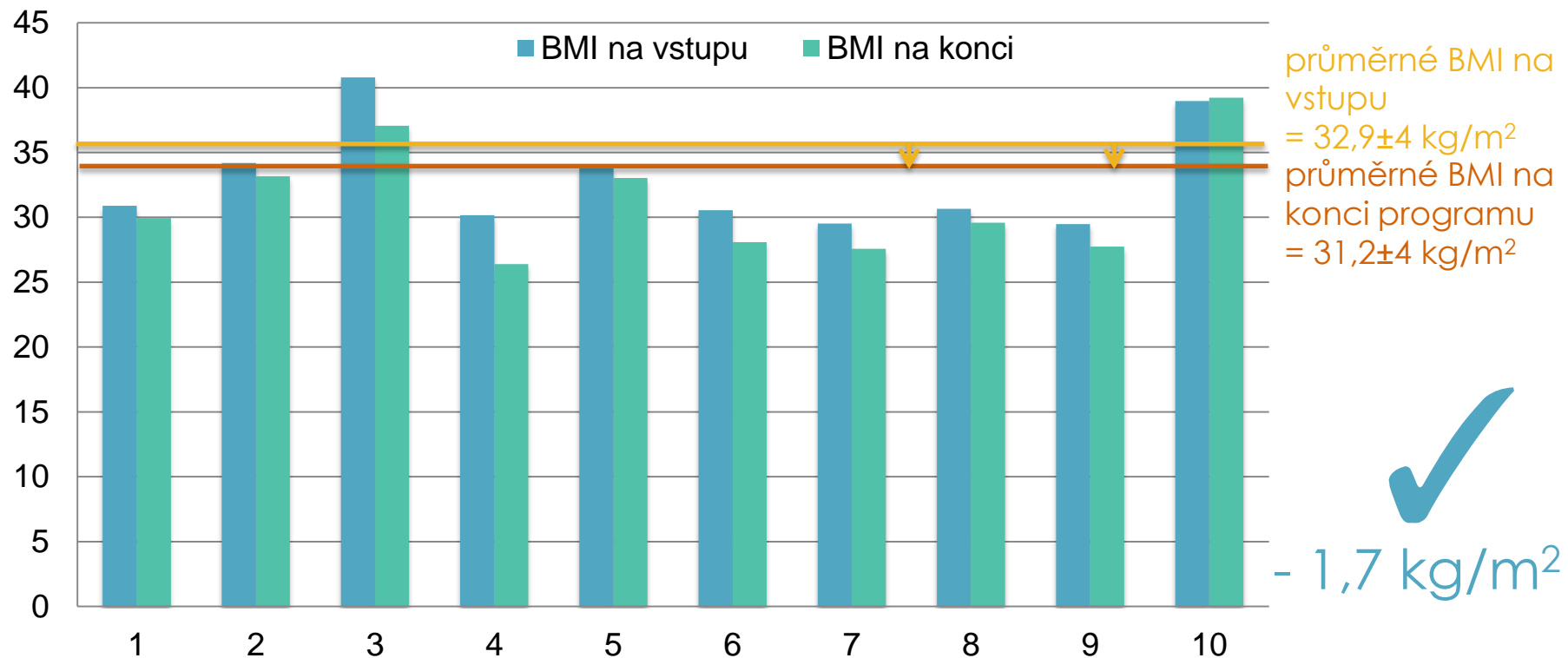


Zprostředkování zkušeností – inspirace

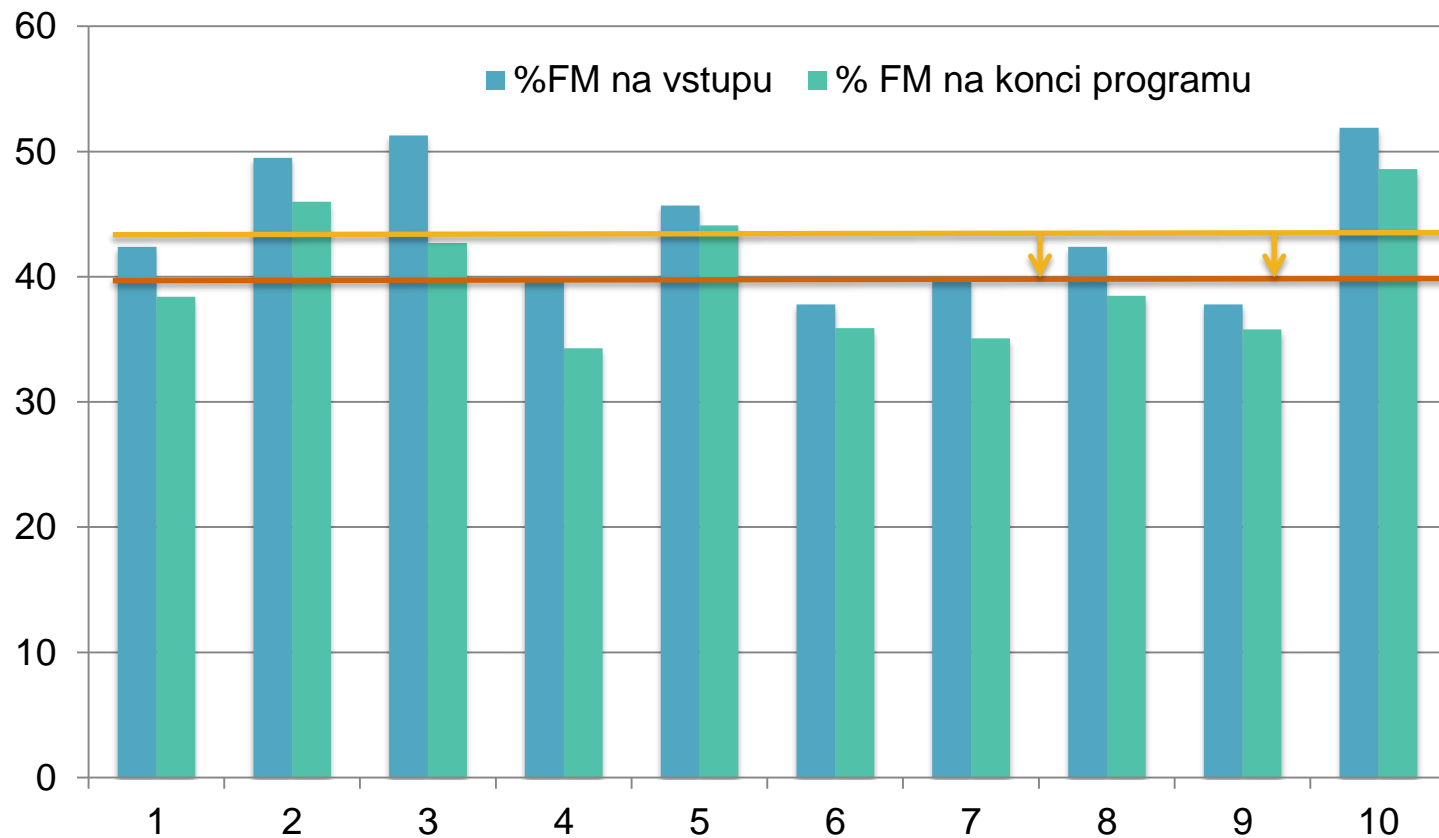
3měsíční redukční program – zaměstnavatel Praha

- **10** účastníků
- na úvod **skupinové vzdělávání** formou workshopu zaměřeného na důležitost a dopady výživy, neoddělitelný vztah zdravé výživy, pohybu a odpočinku
- **4 individuální konzultace** vč. měření na **bioimpedančním přístroji**
- cílem konzultací bylo naučit účastníky **plánovat jídelníček** v závislosti na individuálních potřebách, zdravotním stavu a možnostech doma i na pracovišti
- u každého účastníka byla vedena **evidence**: výška, hmotnost, BMI, obvod pasu, podíl tukové tkáně, kouření (počet cigaret denně), konzumace ovoce a zeleniny (v gramech na den), denní spánek (v hod. na den), účastníci evidovali jídelníček v aplikaci Kalorické tabulky
- **fyzickou aktivitu** si účastníci plánovali dle svých časových možností, na každé individuální konzultaci proběhlo zhodnocení fyzické aktivity a doporučení na úpravu rozsahu a intenzity fyzické aktivity – k dispozici cvičení s osobním trenérem

3M program redukce – pokles BMI



3M program redukce – pokles % tukové tkáně



průměrné % FM na vstupu
= 43,8 %

průměrné % FM na konci programu
= 39,9 %



- 3,9 p.b.

3M program redukce – celkové výsledky

- ✓ všechny sledované ukazatele (BMI, hmotnost, % podíl tukové tkáně, OP) za skupinu 10 účastníků klesly a vypovídají o úspěšné realizaci programu
- ✓ **úbytek tukové tkáně a snížení rizikového obvodu pasu potvrzují efektivní hubnutí** a naznačují pozitivní zdravotní dopad na účastníky
- ✓ ve srovnání s výsledky v literatuře byli výsledky lepší, úspěchu pomohlo zejména:
 - ✓ flexibilní dostupnost **nutričního terapeuta** i **osobního trenéra** i mimo konzultace
 - ✓ **podpora a aktivní účast člena vedení firmy** v programu,
 - ✓ vhodné načasování programu, (z pohledu FA)
 - ✓ soutěživý charakter týmu zaměstnanců

Souhrn

Z **účinné podpory zdraví na pracovišti** mohou profitovat jednotlivci, pracovní týmy, zaměstnavatelé a díky přesahu na rodiny, **celá společnost**.

Šetření naznačuje, že zaměstnavatelé se nejvíce pozitivně staví k **úpravám prostředí na pracovišti**.

Šetření na CS zaměstnanců indikuje největší **potencionální zájem o využití opatření zprostředkujících zkušenosti** a zážitky – komplexní programy. Implementace 3M programu redukce hmotnosti poukázala na důležitou roli **nutričního terapeuta** při těchto programech.

Téma využití kvalifikovaných **nutričních terapeutů** v rámci prevence civilizačních onemocnění na pracovištích si zasluhuje větší pozornost.

KDO JE NUTRIČNÍ TERAPEUT?

Nutriční terapeut je **nelékařský zdravotnický pracovník** dle zákona č. 96/2004 Sb., o nelékařských zdravotnických povoláních, stejně jako např. fyzioterapeut či zdravotnický záchranář.

Prošel VŠ či VOŠ vzděláním, které zahrnuje: preklinický základ (anatomie, fyziologie, biochemie, farmakologie aj.), vnitřní lékařství, výživa v ochraně a podpoře veřejného zdraví, léčebná a klinická výživa, obecná a nutriční toxikologie.

Uplatnění nachází na lůžkových odděleních a ve specializovaných ambulancích zdravotnických zařízení, ve stravovacích provozech zdravotnických a sociálních zařízení a zařízeních školního stravování, v lázeňské péči, v akademickém sektoru a v dalších institucích zabývajících se vědou, vývojem a inovacemi. Může být též pracovníkem Státního zdravotního ústavu, Krajské hygienické stanice či Ministerstva zdravotnictví.

KDO JE KDO?

NUTRIČNÍ SPECIALISTA je název navazujícího magisterského studijního oboru. Nutriční terapeuti, kteří jej absolvují, jsou „nutriční terapeuti se specializací“.

NUTRICIONISTA je lékař, který absolvováním specifického kurzu získal funkční licenci České lékařské komory F016 v oboru Umělá výživa a metabolická péče.

Název „**DIETOLOG**“ je rozšířený a často používaný výživovými poradci, nicméně žádný konkrétní význam v sobě nenese. Pojem „ústavní dietolog“ je v některých zdravotnických zařízeních rezervován pro odborného garanta léčebné výživy daného zařízení.

VÝŽIVOVÝ PORADCE je živnost volná, která není podmíněna žádným vzděláním a může ji vykonávat kdokoliv, kdo splňuje podmínky pro udělení živnostenského oprávnění. Někteří výživoví poradci mají kurz, jehož délka se pohybuje v rozsahu od několika dní do půl roku. Výživový poradce není zdravotník, může pracovat výhradně se zdravými lidmi.

PŘEHLED ROZDÍLŮ

| | ZDRAVOTNÍK | MÁ VZDĚLÁNÍ VE VÝŽIVĚ | SMÍ PRACOVAT S NEMOCNÝMI | SMÍ PRACOVAT SE ZDRAVÝMI |
|------------------------------|------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Nutriční terapeut | ANO | ANO | ANO | ANO |
| Výživový poradce | NE | ? | NE | ANO |

Více na webu České asociace nutričních terapeutů: www.cant.cz



Děkuji za pozornost!