

1. Přednáška

Název:

Výchova ke zdraví, strategie, metody a hodnocení

Souhrn:

Výchova ke zdraví přináší vědomosti, ale i dovednosti a návyky. Je podstatnou součástí podpory zdraví. Výchova ke zdraví je ve smyslu Zákona o ochraně veřejného zdraví součástí činnosti zdravotních ústavů a Státního zdravotního ústavu. Zabývá se ovlivňováním populace ke správnému způsobu života a ke změnám jednání a chování, které vyžaduje zdravotní stav jednotlivců a komunit. Je také nezbytnou součástí edukace pacientů v sekundární i terciární prevenci.

Metody zdravotní výchovy jsou různorodé a jsou aplikovány podle toho, zda se jedná o upoutání pozornosti, sdělení základních informací, sdělení obsažnějších informací a návodů nebo přímých návodů ke změně chování. Metodologie se řídí základními didaktickými zásadami. Musí být přizpůsobena sociálním, věkovým a zdravotním charakteristikám cílové skupiny.

Také obsahové priority a přístupy jsou odlišné podle charakteru cílové skupiny. Liší se pro předškolní věk, školní věk, dorostový věk, rodičovskou veřejnost, lidi v produktivním věku, seniory, pacienty a minoritní skupiny obyvatelstva.

Svou specifickou úlohu v podpoře zdraví mají zdravotní ústavy a Státní zdravotní ústav, zdravotnická léčebná zařízení, školy, města a obce, veřejné sdělovací prostředky, obchodní síť, zařízení společného a veřejného stravování, neziskové a nevládní organizace a kulturní oblast.

Klíčová slova:

výchova ke zdraví, zdravotní výchova, podpora zdraví, edukace, životní styl, prevence, nefarmakologická léčba, léčebný režim

Obsahové členění přednášky:

Úvod

Definice

Předmět činnosti

Cíl

Dílčí cíle a úkoly

Metodické postupy

Metodické zásady

Obsahové priority a metodické přístupy v jednotlivých cílových skupinách

 Předškolní věk

 Školní věk

 Dorostový věk

 Rodiče

 Lidé v produktivním věku

 Senioři

 Pacienti

 Marginální, minoritní skupiny

Činnost zdravotnických a školských zařízení

 Zdravotní ústavy

 Zdravotnická zařízení léčebná

 Škola

Činnost dalších subjektů

- Města a obce
- Veřejné sdělovací prostředky
- Obchodní síť
- Společné a veřejné stravování
- Neziskové a nevládní organizace
- Kulturní oblast

Hodnocení

Text přednášky

Úvod

Jako většina lékařských oborů, prošla i výchova ke zdraví v posledních letech mnoha proměnami, které vycházejí z nových potřeb prevence a léčby a zejména z rozvoje strategie podpory zdraví. Výchova ke zdraví je základním nástrojem podpory zdraví.

Zakladním metodickým centrem výchovy ke zdraví a tvůrcem celostátních pomůcek je Státní zdravotní ústav a realizátory jsou podle zákona 258/2000 Sb. zdravotní ústavy, které zajišťují úkoly výchovy ke zdraví na krajské úrovni. Výchova ke zdraví není ovšem, stejně tak jako podpora zdraví, záležitostí výhradně resortu zdravotnictví, ale je součástí celkové zdravotní politiky, jejíž naplňování je úkolem všech resortů a celé společnosti. Výchova ke zdraví se promítá jako metoda realizace do téměř všech bodů dokumentu „Zdraví 21.“

Moderní výchova ke zdraví má širší pojetí a je součástí komplexního přístupu k pacientům a ke zdravým lidem v prevenci a podpoře zdraví. Jejím úkolem není jen zvyšovat informovanost, ale směřuje přímo ke změnám jednání a chování.

Výchova ke zdraví vede především lidi ke zdravému způsobu života, který je základem prevence. Její významnou částí je pomáhat lidem, kteří trpí nemocí nebo poruchou zdraví, zvládat zdravotní obtíže, kompenzovat je a dosahovat maximální duševní i fyzické kvality života.

Kromě státem garantované činnosti Státního zdravotního ústavu a zdravotních ústavů v krajích je výchova ke zdraví významnou složkou realizace Projektů podpory zdraví.

Na výchově ke zdraví se podílejí nejen ti, jejichž úkolem je prevence, ale téměř všechny profese a stupně zdravotnických profesionálů, ale i laiků.

Významnou přímou roli ve výchově ke zdraví hrají školy výukou a výchovou realizovanou podle Rámcového plánu výchovy ke zdraví.

Dnes již pracuje i mnoho specializovaných a vysoce angažovaných novinářů. Všechny významné deníky a časopisy mají pravidelné zdravotně výchovné rubriky, vychází i řada specializovaných periodik. Do svých programů zařazuje zdravotně výchovné pořady televize a rozhlas. Vysílají přitom vlastní pořady i pořady převzaté. Mnoho zdravotně výchovných počinů je na stránkách Internetu.

Výchova ke zdraví se velmi významně uplatňuje v časné diagnostice a nefarmakologické léčbě, která je důležitou součástí léčebných postupů, zvyšuje efektivitu léčby, snižuje náklady a pomáhá pacientovi zapojit se aktivně do zvládání zdravotních obtíží. Proto stojí také jako konečný článek individuální i skupinové výchovy ke zdraví lékař a zejména sestra primární zdravotní péče.

Není jen formálním naplněním modernosti výuky, že výchova ke zdraví je jedním z klíčových výukových předmětů na vyšších zdravotnických školách a oborů ošetřovatelství bakalářských směrů vysokých škol. Role sestry je ve výchově ke zdraví jedinečná a nezastupitelná. Sestra se tak stává nezanedbatelným profesionálem v systému veřejného zdraví a podílí se na snižování incidence a snižování mortality na preventabilní a časně diagnostikovatelná závažná onemocnění (KVO, nádory, úrazy aj.)

Aby byly zdravotně výchovné postupy efektivní, musí být tvořeny specificky pro různé věkové a sociální skupiny. Zcela zvláštní a složitá je role a metodologie výchovy ke zdraví pro děti a mládež. Děti a mládež jsou, vzhledem ke svému životnímu potenciálu a schopnosti zařazovat nové prvky do svého vzorce chování, skupinou pro výchovu ke zdraví nejnvtěžnější. Výchova ke zdraví u dětí má předpoklad být nejefektivnější částí pediatrické péče.

Kromě metodického vedení je Státní zdravotní ústav závazně pověřen k tvorbě základní části spektra zdravotně výchovných pomůcek. Ediční a dramaturgický plán je připraven na základě požadavků a doporučení odborných společností, pracovníků z oblasti výchovy ke zdraví, z podnětů jednotlivých lékařů i laiků. Schvaluje jej ediční a dramaturgická rada složená ze zástupců různých lékařských oborů a závěrečnou korekci a schválení provádí Místní zdravotnictví a vedení SZÚ.

Státní zdravotní ústav koordinuje vlastní ediční tvorbu s edičními plány jednotlivých zdravotních ústavů a dalších organizací, jako jsou např. Ústav zemědělských a potravinářských informací, a zdravotní pojišťovny.

Vzniklé publikace a pořady jsou distribuovány do jednotlivých zdravotnických, školských a dalších zařízení buď přímo nebo prostřednictvím zdravotních ústavů. Kvalifikovaná distribuce pomůcek výchovy ke zdraví je jedním z důležitých úkolů zdravotních ústavů.

Definice

Výchova ke zdraví je samostatným oborem. Je základním nástrojem podpory zdraví a prevence nemocí. Zabývá se ovlivňováním populace ke správnému způsobu života a ke změnám jednání a chování, které vyžaduje zdravotní stav jednotlivců a komunit. Je také nezbytnou součástí edukace pacientů v sekundární i terciární prevenci.

Předmět činnosti

Předmětem činnosti je edukace jednotlivců, komunit a celé populace všech věkových, sociálních a etnických kategorií. Edukací je přitom míněno interaktivní vedoucí k získávání zdraví podporujících vědomostí, dovedností a návyků.

Výchova ke zdraví se podílí podle aktuálních potřeb na realizaci lokálních a celospolečenských programů. V současnosti je prioritou podíl na plnění cílů programu Zdraví 21.

Cíl

Cílem oboru je :

- dosažení zdraví podporujících vědomostí a dovedností
- jejich využití k tvorbě zdraví podporujících postojů
- jejich využití k vytvoření zdraví podporujících návyků

Dílčí cíle a úkoly:

- získávání vědomostí o determinantách zdraví
- získávání vědomostí o způsobech podpory zdraví a prevenci nemocí
- získávání dovedností a návyků podporujících a ochraňujících zdraví
- získávání dovedností a návyků ve zvládání zdravotních obtíží
- získávání dovedností a návyků v režimové terapii
- seznamování se zdravými podporujícími vzorci chování
- vytváření zdravotně optimálního hodnotového systému
- dosažení celoživotního vzdělávání v oblasti ochrany a podpory zdraví

Metodické postupy

Metody zdravotní výchovy jsou přizpůsobeny specifickým cílům a mají různé postupy podle aktuální potřeby a naléhavosti jevu, kterým se zabývají. Jsou to:

- Upoutání pozornosti k danému problému (velkoplošná reklama, televizní spoty, plakáty, kampaně),
- Sdělení základních informací (letáky, kalendáře, články v novinách, televizní a rozhlasové krátké pořady),
- Sdělení obsažnějších informací a návodů (obsáhlejší televizní a rozhlasové pořady, brožury, knihy, přednášky a besedy, internetové stránky) a
- Návodů ke změně chování (soubory doporučení a postupů, interaktivní počítačové programy, receptáře, výstavy, kurzy a systematické výukové plány).

Metodické zásady

Metodické zásady zdravotní výchovy vycházejí z obecně platných pedagogických principů a liší se jen podle věkových a sociálních odlišností cílové skupiny. Ovšem respektování hlediska vzdělanosti, etnické příslušnosti, společenské role konzumentů zdravotní výchovy hraje v efektivitě zásadní roli. Zdravotní výchova je totiž strategie, která při správné aplikaci může sehrát důležitou roli ve vyrovnávání nerovností ve zdraví. Přitom platí, že všechny pomůcky a postupy jsou určeny nejen konečné cílové skupině, ale i zprostředkovateli, především profesionálovi, který bude přímo konečnou cílovou skupinu oslovovat.

Základními metodickými zásadami jsou:

- přiměřenost věku, vzdělanosti, sociálnímu statusu, etnické příslušnosti
- postup od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému, od konkrétního k abstraktnímu
- soustavnost, systematickosti, promyšlenosti, návaznosti, komplexnosti, aktuálnosti
- seznámení s očekávanými výsledky a kontextem
- seznámení s příklady dobré praxe
- ověření znalostí a dovedností
- diskuse o vlastní aplikaci

Obsahové priority a metodické přístupy v jednotlivých cílových skupinách

Předškolní věk

Děti neumějí číst ani psát, vnímání okolního světa jim musí být zprostředkováno co nejjednodušeji, názorně, konkrétně, musí se vycházet pro dítě ze známých skutečností. Základní metodou implikace znalostí a dovedností je příběh. Malé děti osloví příběh o jejich oblíbených hrdinech nebo dobře zvolená figurka vzniklá pro účely daného projektu. Děti mají obecně velkou schopnost prožitku a ztotožnění se s oblíbenými hrdiny. Dítě je schopno akceptovat problém, jestliže se s ním ztotožňuje.

Zdravé dítě nemá žádný důvod a motivaci k zájmu o své zdraví. V situaci vlastní nemoci a bolesti ale tento zájem stoupá. Takového stavu zvýšené motivace je možno využít k intervenci s nabídkou informací. Příkladem jsou Pohádky do postýlky určené pro děti v nemocnicích, kdy ony i jejich rodiče jsou nejvíc přístupni změnám způsobu života ve prospěch zdravých návyků.

Příběh musí být jednoduchý, předávané vědomosti jasně formulované a dané, v praxi pak uplatňované a kladně hodnocené. Vhodnými metodami jsou vyprávění, filmový či divadelní příběh a publikace doplněná veselými ilustracemi.

Nejefektivnější jsou interaktivní postupy jako jsou hry, doplňovačky, omalovánky, výtvarná tvorba.

Hlavními tématy jsou:

Zásady správné výživy. Pohybová aktivita. Denní režim. Osobní hygiena.

Základy prevence nejčastějších nemocí.

Seznámení s funkcí lékaře a zdravotnických zařízení.

Metody:

Vyprávění, hra, vlastní tvorba, napodobování, rozprava

Pomůcky:

Knihy, omalovánky, pexeso, karty, obrázky, loutky, postery, audiovizuální pořady, počítačové programy

Školní věk

Dítě prochází velkým zlomem ve svém vývoji, umí číst a psát, jeho kognitivní (myšlenkové) schopnosti se rozvíjejí velmi rychle, děti jsou postupně schopné složitých myšlenkových pochodů (dedukce, analýzy atd.), vytváření vlastních názorů, vyhledávání informací. Jsou velmi zvědavé, celkem snadno motivovatelné, ctí autoritu, vytvářejí si své vzory, kamarádství a přátelství je pro ně velmi důležité.

I zde je významnou metodou využití příběhu, ale hrdinou by měl být vrstevník či „vzor“. Další důležitou metodou je aktivizace dětí k vlastní výpovědi formou vlastní kresby, eseje o zdraví. Vlastní výpověď znamená, že dítě zná konkrétní informaci, zpracovává ji a tím ji zařazuje do vlastního hodnotového systému. Velmi se osvědčil Deník školáka - jakási zábavná učebnice, která v sobě spojuje všechna uvedená fakta (křížovky, kvízy, příběhy, rady).

Hlavními tématy jsou:

Zdravý životní styl (výživa, pohyb, osobní hygiena, denní režim)

Správný režim práce a odpočinku. Duševní hygiena.

Sexuální výchova – základy.

Protikuřácká, protialkoholová a protidrogová výchova.

Prevence nejčastějších nemocí.

Metody:

Příběh, ztotožnění s příběhem, hra, aktivizace k vlastní výpovědi – kresba, esej

Pomůcky:

Knihy, učebnice, loutky, postery, kvízy, doplňovačky, počítačové programy, audiovizuální pořady

Dorostový věk

Na rozdíl od dětí školního věku je daleko těžší motivovat dospívající k zájmu o vlastní zdraví. Mladí lidé mají svou pravdu, dospělí pro ně nejsou autoritou, partnery. Proto je zde ještě více důležité vybírat témata zajímavá pro tento věk, využívat zábavné metody (návštěvy, exkurze,

dialog) a zároveň lze vzhledem k jejich kognitivním schopnostem, zkušenostem požadovat náročnější práci (vyhledávání informací - internet, učení ze zkušenosti, samostatná práce - projekty).

Hlavními tématy jsou:

Zdravý životní styl (výživa, pohyb, osobní hygiena, denní režim)

Správný režim práce a odpočinku. Duševní hygiena.

Sexuální výchova – zdravý sexuální život.

Protikuřácká, protialkoholová a protidrogová výchova.

Prevence nejčastějších nemocí.

Metody:

Vyhledávání a zpracovávání informací, počítačové programy, práce na internetu, projekty, vlastní tvorba, exkurze, diskuse

Pomůcky:

Internet, literatura, audiovizuální pořady

Rodiče

Rodiče je třeba informovat o problémech zdravotní výchovy jasně, stručně a srozumitelně, tzn. přizpůsobit odbornost textu laikům. Základním cílem zdravotní výchovy pro rodiče je vytvořit u nich vhodný vzorec chování a model pro jejich děti. Témata jsou volena podle potřeb a zájmů rodičů, zdůrazňována je ale stále důležitost zdravého životního stylu (zdravá výživa, pohyb, škodlivost kouření) a odpovědnost za své zdraví. Osvědčily se stručné informativní letáky, malé brožurky, které podávají základní informace o problému a nasměrují rodiče eventuálně k dalšímu podrobnějšímu zájmu.

Zvláštní skupinou jsou rodiče novorozenců, zejména matky, kterým zdravotní výchova přináší základní a nezbytné informace o péči o dítě.

Hlavními tématy jsou:

Zdravý růst a vývoj dětí a rizika jeho ohrožení.

Režim práce a odpočinku dětí. Zdravý životní styl.

Sexuální život dětí a mládeže.

Prevence kuřáctví, alkoholismu, gamblingu a drogových závislostí dětí a mládeže.

Zásady prevence a léčby nejčastějších akutních a chronických onemocnění.

Orientace v systému zdravotnictví.

Metody:

Přednášky, informace pomocí internetu a literatury, tiskoviny, kampaně, příklady dobré praxe

Pomůcky:

Internet, tiskoviny, audiovizuální pořady

Lidé v produktivním věku

Populace zdravých dospělých jsou především lidé v produktivním věku. Jejich práce a režim dne, který je pracovní intenzitou a extenzitou významně determinován, jsou primárními zdroji zátěže a rizik. Na ně a jejich souvislosti je také cílena zdravotní výchova především. Jsou to lidé, kteří se také díky rostoucímu věku dostávají do skupin vyššího rizika hromadně

se vyskytujících chronických neinfekčních onemocnění. Rizikové chování ovšem není jen hrozbou pro zdraví dospělého člověka a ohrožuje také jeho sociální potenci.

Lidé středního a staršího věku již také často mají nějaké zdravotní obtíže nebo se cítí v jejich těsné blízkosti. Obava o vlastní zdraví je u nich významným motivem pro to, aby naslouchali zdravotním radám a doporučením.

Jejich práci a život často doprovází stres. Žijí pod stálým břemenem časového deficitu, proto musejí být metody zdravotní výchovy voleny úsporně a racionálně.

Hlavními tématy jsou:

Zdravý životní styl (výživa, pohyb, kouření)

Vliv pracovního prostředí na zdraví. Duševní hygiena – zvládání stresu.

Zásady prevence a léčby nejčastějších akutních a chronických onemocnění.

Orientace v systému zdravotnictví.

Metody

Informování ve sdělovacích prostředcích, krátkých tiskovinách (letáky, malé brožury), kompenzační programy na pracovišti, informace na internetu, příklady dobré praxe

Pomůcky

Audiovizuální pořady v rozhlasu a TV, letáky, brožury, denní tisk, časopisy

Senioři

Lidé v seniorském věku jsou pro zdravotní výchovu významnou cílovou skupinou. Především jsou vnímaví ke zdravotním radám a doporučením vzhledem ke zvýšeným obavám ze zdravotních obtíží a většinou mají více času. Z hlediska celospolečenského je jejich intervence dobrá investice nejen vzhledem k potřebě prodloužení kvality jejich prodlužujícího se života, ale své dovednosti a návyky mnohdy přenášejí na třetí generaci své rodiny. Dovednosti a návyky seniorů ve správném způsobu života a v režimové terapii se zúročují úsporami v čerpání služeb zdravotní a sociální péče.

Hlavními tématy jsou:

Zdravý životní styl (výživa, pohyb, životní aktivita).

Zásady překonávání snižování fyzických a duševních sil ve stáří.

Zásady prevence a léčby nejčastějších onemocnění.

Orientace v systému sociální a zdravotní péče.

Metody:

Informace účelovými tiskovinami, sdělovacími prostředky a internetem, přednášky

Pomůcky:

Audiovizuální pořady (TV, rozhlas), letáky, brožury, denní tisk, časopisy, internet

Pacienti

Zvláštní řady zdravotně výchovných pomůcek a metod jsou věnovány pacientům v rámci sekundární a terciární prevence. Zdravotně výchovné pomůcky a jejich vhodné využívání jsou součástí komplexní léčebně preventivní péče a významně doplňují léčbu fyzikální a medikamentózní.

Zdravotní výchova ve své základní roli nástroje primární prevence má ale své místo i ambulantních a lůžkových zařízeních. Pacienti v průběhu léčby jsou zvláště citlivou a vnímavou cílovou skupinou, neboť zažívají aktuálně problémy, které poruchy zdraví přinášejí a jsou pro jejich zlepšení mnohé učinit. Kromě toho je u řady z nich ozdravení způsobu života nezbytným doplňkem léčby a rekonvalescence a dostává se snadněji do algoritmů běžného všedního života. Jsou ochotni naučit se samovyšetřovací postupy pro případnou časnou diagnostiku komplikací nebo dalších onemocnění.

Hlavními tématy jsou:

Samovyšetřovací metody, rady v nemoci, diety, doporučení pro kompenzaci poruch zdraví, rehabilitační metody pro období rekonvalescence.

Metody:

Informace tiskovinami a audiovizuálními prostředky, nácvik metod za pomoci zdravotníků, příklady dobré praxe.

Pomůcky:

Letáky, brožury, plakáty, sdělovací prostředky, internet.

Marginální, minoritní skupiny

V posledních letech se zdravotní výchova zaměřuje také na minoritní skupiny obyvatel, které jsou ohroženy nerovnostmi ve zdraví a které naopak mohou být zdrojem rizika pro jiné skupiny. Jsou to zejména skupiny imigrantů, bezdomovci a příslušníci obtížně přizpůsobivých etnik. Metody zdravotní výchovy jsou v těchto případech velmi různorodé a musejí odpovídat sociální, vzdělanostní a jazykové dispozici cílové skupiny.

Hlavními tématy jsou:

Zásady osobní a komunální hygieny, péče o děti, hygiena výživy.

Příznaky akutních onemocnění a postup při jejich výskytu.

Zdravotní péče v ČR

Metody a pomůcky:

Letáky, plakáty, audiovizuální prostředky, přednášky.

Činnost zdravotnických a školských zařízení

Zdravotní ústavy

Zdravotní ústavy mají Zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví v platném znění uloženu povinnost provádět výchovu ke zdraví. Ve smyslu § 86, odst. 1 tohoto zákona provádějí zdravotní ústavy výchovu ke zdraví na všech úrovních a náplní jejich práce je tedy:

Metodická, výuková a přednášková činnost.

Spolupráce se zdravotnickými profesionály.

Spolupráce se zdravotnickými školami.

Spolupráce se školami všech stupňů a druhů.

Spolupráce s podnikatelskou a výrobní oblastí.

Spolupráce s nestátními organizacemi,

Spolupráce se sdělovacími prostředky (hlavně regionálními)...výchova moderátorů, novinářů.

Organizování kampaní pro širokou veřejnost

Tvorba a distribuce pomůcek pro výchovu ke zdraví
Poradenská činnost (poradny podpory zdraví)

Zdravotnická zařízení léčebná

Zdravotnická léčebná zařízení všech typů provádějí výchovu ke zdraví individuální i skupinovou. Zejména lékaře a sestry primární péče jsou významnými nositeli výchovy ke zdraví. Do jejich činnosti patří:

Zdravotně výchovné individuální intervence – výchova jako součást léčebného režimu a doporučení.

Skupinová výchova pacientů (podle diagnóz, podle územních specifík)

Distribuce pomůcek výchovy ke zdraví.

Spolupráce se školami a patientskými organizacemi.

Škola

Škola je základní institucí realizace výchovy ke zdraví. Pomáhá vytvářet správné dovednosti a návyky.

Vytváří zdravé klima. Ideálem je dosažení principů „Zdravé školy“.

Výchova ke zdraví je významnou součástí Rámcových plánů všech školních předmětů a výuka obsahuje i předměty speciální.

Zajištění zdravého stravování, pitného režimu, kompenzace školní zátěže, relaxačního a zdravotního tělocviku, ozdravných pobytů.

Činnost dalších subjektů

Města a obce

Ideálem je zapojení do sítě „Zdravých měst, Bezpečná komunita

Tvorba podmínek pro zdravý životní styl a podněcování obyvatel k jejich využívání.

Organizace kampaní.

Vytváření podmínek pro zdravotní výchovu obyvatel.

Veřejné sdělovací prostředky

Systematicky věnovaný prostor pro zdravotně výchovné informace.

Podíl na organizaci kampaní.

Zdůrazňování ideálu modelů zdravého chování a jednání.

Obchodní síť

Propagace a přednostní nabídka výrobků umožňujících zdravý způsob života a potlačování rozšiřování výrobků nevhodných.

Podíl na organizaci kampaní.

Společné a veřejné stravování

Cenově, chuťově a vzhledově lákavá nabídka pokrmů splňujících požadavky na správný způsob výživy.

Podíl na organizaci kampaní.

Neziskové a nevládní organizace

Aktivita v oblasti výchovy ke zdraví podle charakteru činnosti organizace.

Zejména vlastní ediční a dramaturgická činnost, přednášková činnost, organizace kampaní, poradenská činnost.

Kulturní oblast

Prezentace modelu zdravého chování jako ideálu.

Tvorba v oblasti výchovy ke zdraví na vysoké umělecké úrovni.

Hodnocení

Výchova ke zdraví je soubor činností nesmírně různorodých, jejichž podstatným obsahem je edukace, která by měla vést ke změnám chování cílové skupiny. Znamená to tedy, že až změna chování člena cílové skupiny může započít pozitivní proces, na jehož konci se může objevit pozitivní indikátor zdraví. Je to děj často velmi dlouhý a původ zlepšení ukazatele zdraví nelze vystopovat. Těžko najdeme u jednotlivce např. příčinný vztah mezi zdravotně výchovnou informací o vhodném stravování a pohybovém režimu a oddálením projevu ischemické choroby srdeční. A přece je epidemiologicky i experimentálně prokázáno, že takový vztah existuje. Jen jej v daném případě nedokážeme prokázat z několika důvodů. Prvým z nich je důvod časový, protože proces je příliš dlouhý a my jej nemůžeme sledovat trvale. Dalším důvodem je, že nám jde spíš než o průkaz toho, že se něco děje, o průkaz toho, že se díky naší intervenci nic negativního neděje, resp. děje se něco pozitivního a to je mnohem těžší prokázat než objevit změny nežádoucí. A konečně je to důvod ten, že naše vědění a metodické schopnosti jsou zatím příliš hrubé, než aby dokázaly zachytit působení energie slova či obrazu až na změny tak říkajíc molekulárně biologické.

Proto hodnocení efektu výchovy ke zdraví není snadné a ještě obtížnější je zhodnotit její efektivitu.

Hodnotit je tedy možné v prvé řadě **proces zdravotně výchovných aktivit:**

Zájem o pomůcky a akce – počet účastníků, zájem organizací.

Další ohlas aktivit např. ve sdělovacích prostředcích.

Rozsah distribučních cest u pomůcek.

Kvalita zdravotně výchovných pomůcek, nejčastěji letáků, brožur a filmů. Hodnotí se odborná úroveň, didaktická úroveň, výtvarná úroveň, aktuálnost, využitelnost.

Používá se metod rozhovoru s uživateli a anketních šetření.

Přesnější informaci o efektu dává anketní nebo řízeným rozhovorem vedené **sledování změn**, k nimž došlo působením zdravotně výchovných aktivit.

Sledují se změny vědomostí, postojů a návyků.

Změny ve způsobu života jako důsledek zdravotní výchovy lze již považovat za velmi dobrý efekt.

Za nejvyšší stupeň efektu je možno považovat **změny v subjektivních nebo dokonce objektivních ukazatelích zdraví.**

Seznam použité a doporučené literatury

Kebza V.: Psychosociální determinanty zdraví. Academia, Praha, 2005

Kříž J. a kol.: Zdravotní stav populace – jak jsme na tom se zdravím, SZÚ, Praha, 2004

Provazník K. a spol.: Manuál prevence v lékařské praxi. 3. lékařská fakulty UK, SZÚ, Fortuna, Praha, 2003, 2004

Wasserbauer S. a kol.: Výchova ke zdraví. SZÚ, Praha, 1999

Autor:

Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc

Pracoviště:

Státní zdravotní ústav

Kontakt elektronický:

komarek@szu.cz

Kontaktní telefon:

267 082 423

Adresa pro písemnou korespondenci:

Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10

2. Kontrolní otázky k textu

1. Co je předmětem činnosti výchovy ke zdraví ?

- a) **edukace**
- b) hodnocení ukazatelů zdraví
- c) sledování účinnosti léčby

2. Jaké jsou hlavní cíle výchovy ke zdraví ?

- a) vhodná a účinná indikace léčby
- b) **zlepšení zdravotních vědomostí, dovedností a návyků**
- c) snížení nerovností v přístupu ke zdravotní péči

3. Mezi metodické zásady výchovy ke zdraví patří

- a) přiměřenost metod výši čistého měsíčního příjmu
- b) přizpůsobení výuky počítačovým programům
- c) **přiměřenost věku a vzdělání**

4. Obsahem priorit výchovy ke zdraví pro děti školního věku je

- a) orientace při volbě povolání
- b) **správný režim práce a odpočinku**
- c) zvládnutí techniky práce s informacemi

5. Která zdravotnická zařízení mají výchovu ke zdraví jako jednu z hlavních pracovních náplní danou zákonem?

- a) **zdravotní ústavy**
- b) léčebny dlouhodobě nemocných
- c) pracoviště záchranné služby

3. Metodické přílohy

Zdravotně výchovné publikace vydané SZÚ.

Seznam a u vybraných plné znění na www.szu.cz.

4. Prezentace v PowerPoint