

Konference



Efektivní strategie podpory zdraví



Co je to podpora zdraví primární prevence a ochrana zdraví

- **Podpora zdraví:** podpora aktivit, které lidem umožňují zlepšovat svůj zdravotní stav
- **Primární prevence**
 - předcházení vzniku nemocí
 - ovlivňování determinant, které příznivě působí na zdraví
 - snižování zdravotních rizik
- **Ochrana zdraví:** činnosti a opatření k vytváření a ochraně zdravých životních a pracovních podmínek a k zabránění šíření infekcí a hromadně se vyskytujících onemocnění.



Proč potřebujeme podporu zdraví?

- Abychom motivovali veřejnost ke zdravému životnímu stylu- protože je to
 - **Etické** – snižuje se utrpení z nemoci
 - **Ekonomické** – je levnější nemocem předcházet, než je draze léčit - ztráty z preventabilních nemocí jsou stovky mld. ročně
- Přitom 80% nepřenosných nemocí je dobře preventabilních úpravou životního stylu



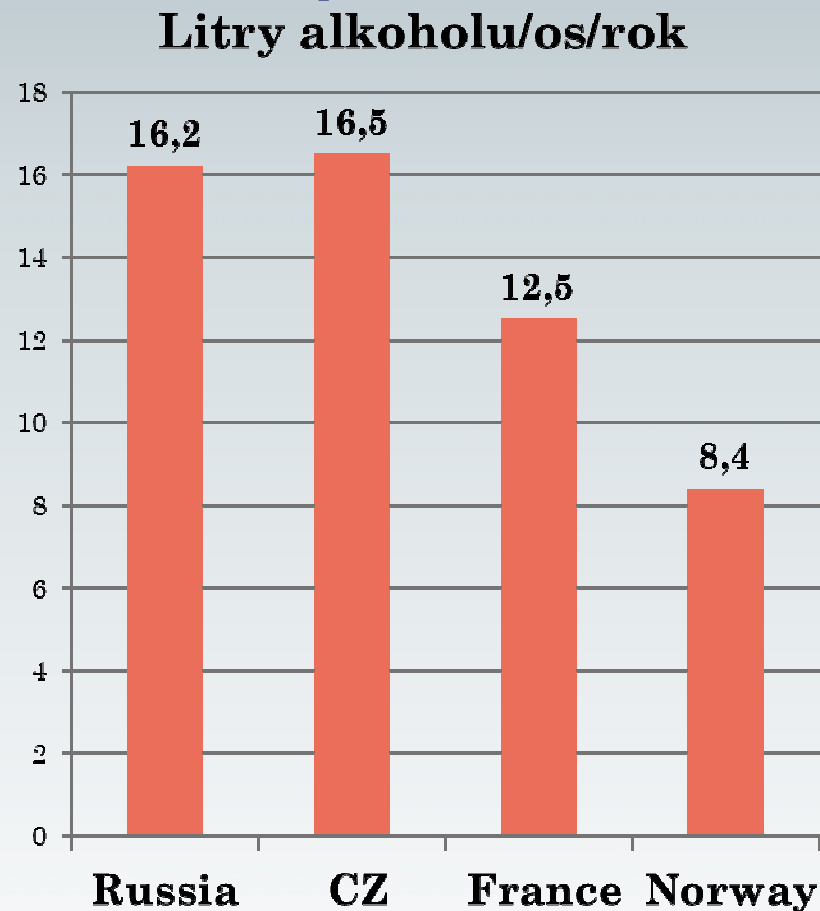
Rizikové faktory životního stylu

- 1. místo v Evropě spotřeba alkoholu/os. (WHO)
- 1. místo v Evropě obezita muži
- 1. místo v Evropě zkušenosti s marihuanou u 15 letých (HBSC)
- 12. místo v Evropě kouření (29% populace)

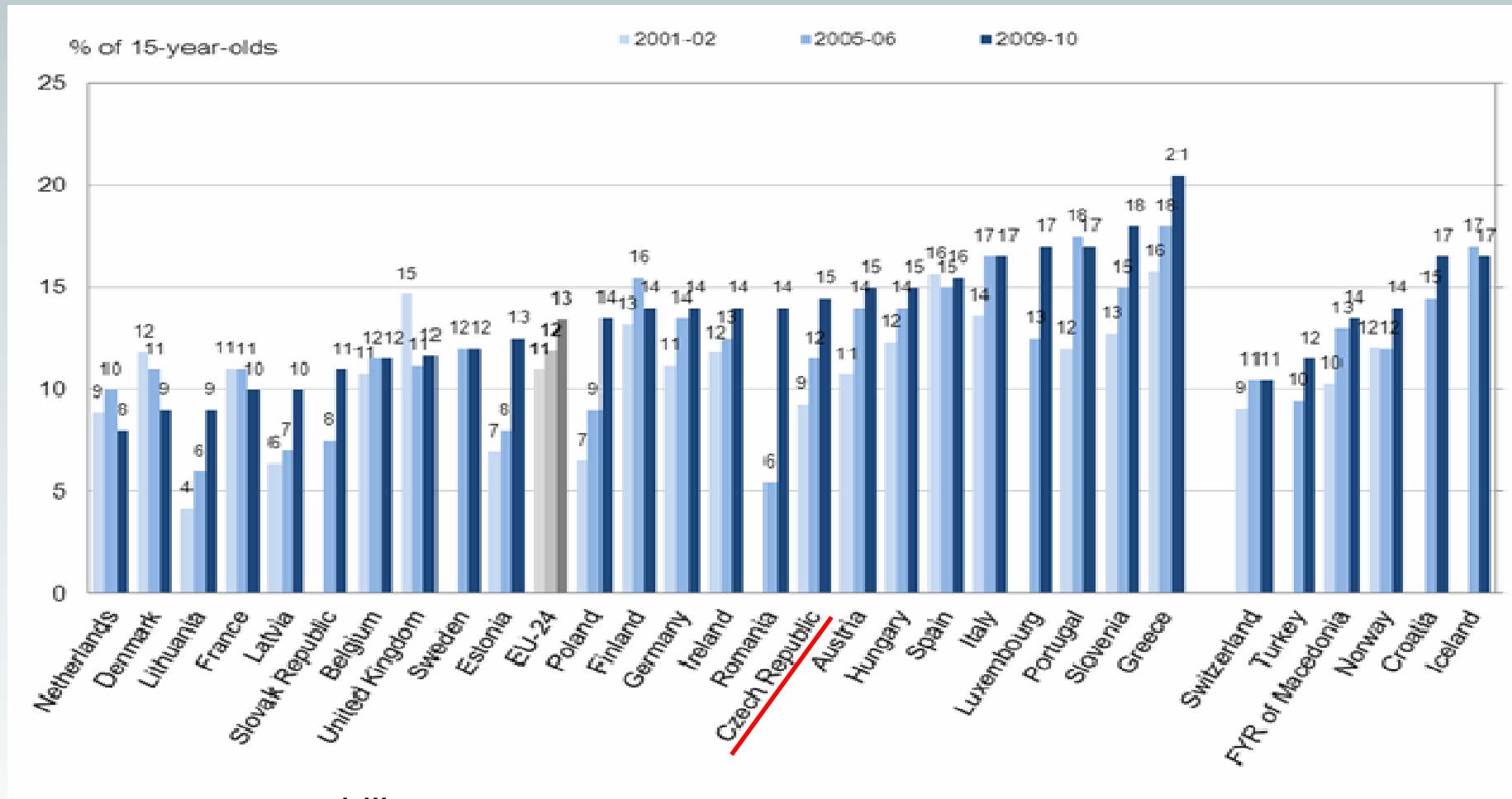
Spotřeba alkoholu v ČR

1. místo v Evropě

- ČR – 1. místo ze všech zemí EU v roční spotřebě alkoholu s 16,5 litru čistého etylalkoholu na občana staršího 15 let.
- Do tohoto množství je započítáno 1,5 litru nelegálně získaného alkoholu.



Nadváha 15 letých v Evropě - narůstající trend mezi roky 2001 - 2010



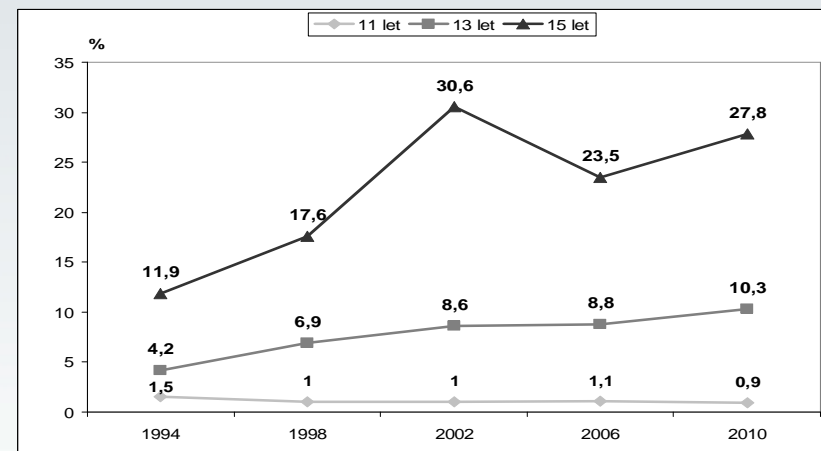
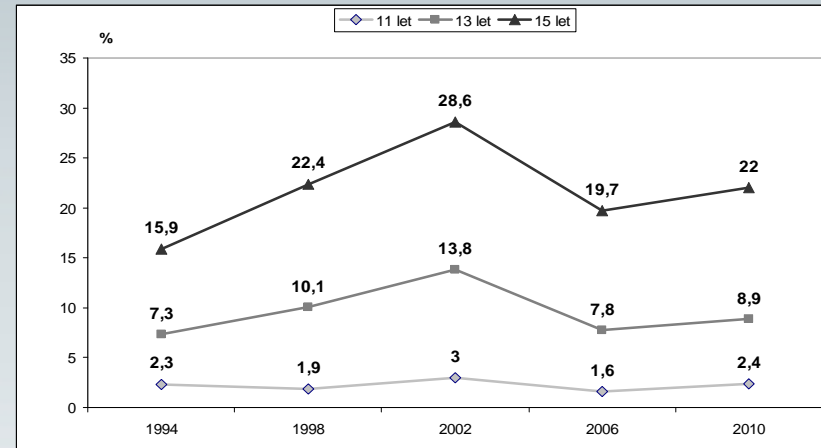
www.oecd-library.org



Studie HBSC 1994 - 2010

Vývoj kuřáctví u dětí školního věku

- **Od roku 1998 žádná změna**
- Pokles kuřáctví 2002 a 2006 mohl být způsoben regulačními opatřeními (zvýšení legálního věku ze 16 na 18 let, zvýšení ceny cigaret v důsledku vyššího zdanění, omezení reklamy na tabákové výrobky).
- Sociální image kouření
 - silněji ovlivňuje chování dívek než chlapců.



Marihuana- 1. místo v Evropě

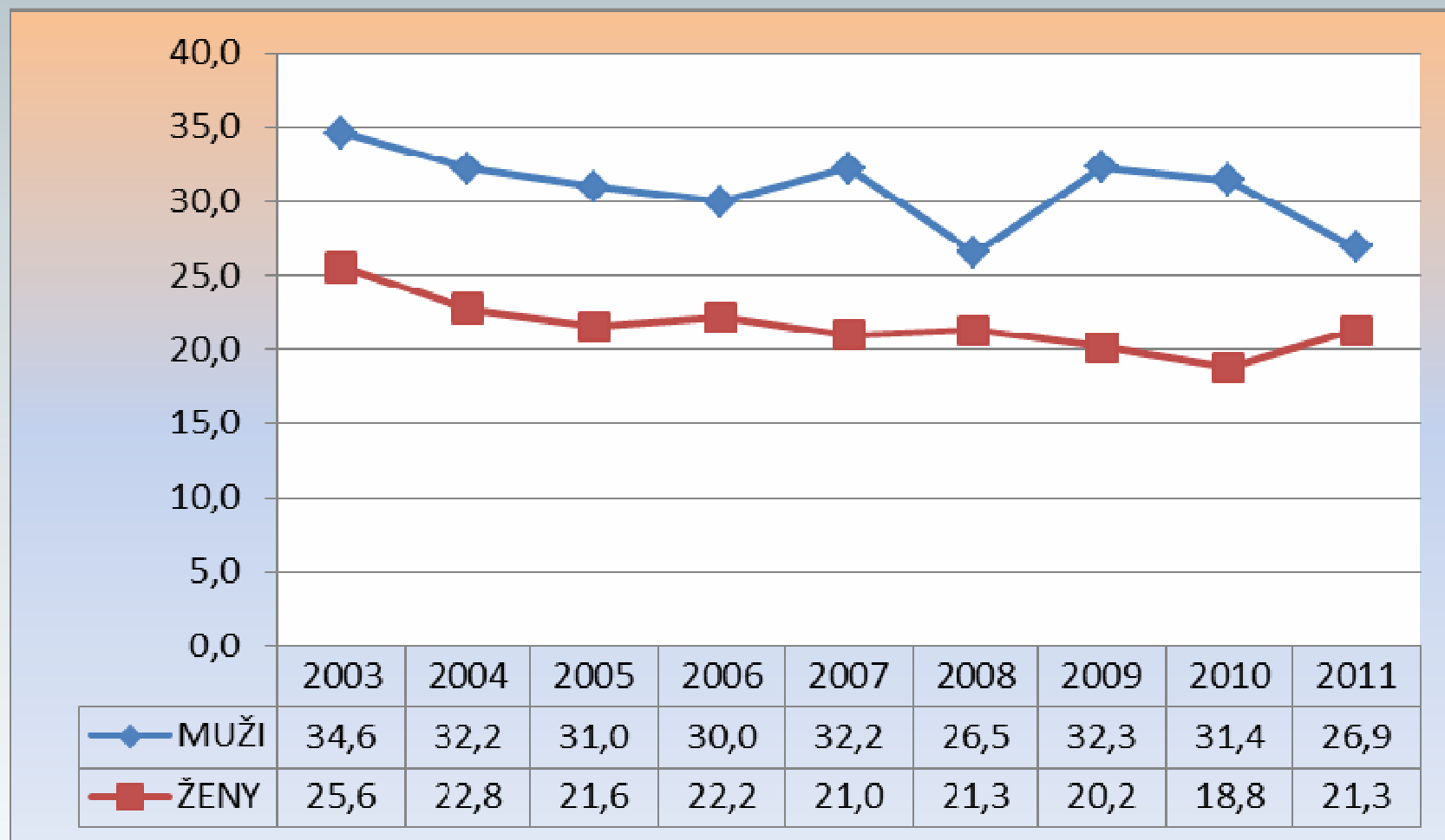
- 42 % Čechů ve věku 15 až 16 let má zkušenost s marihuanou
- Francouzi - 39 %
- Norové – 5 %



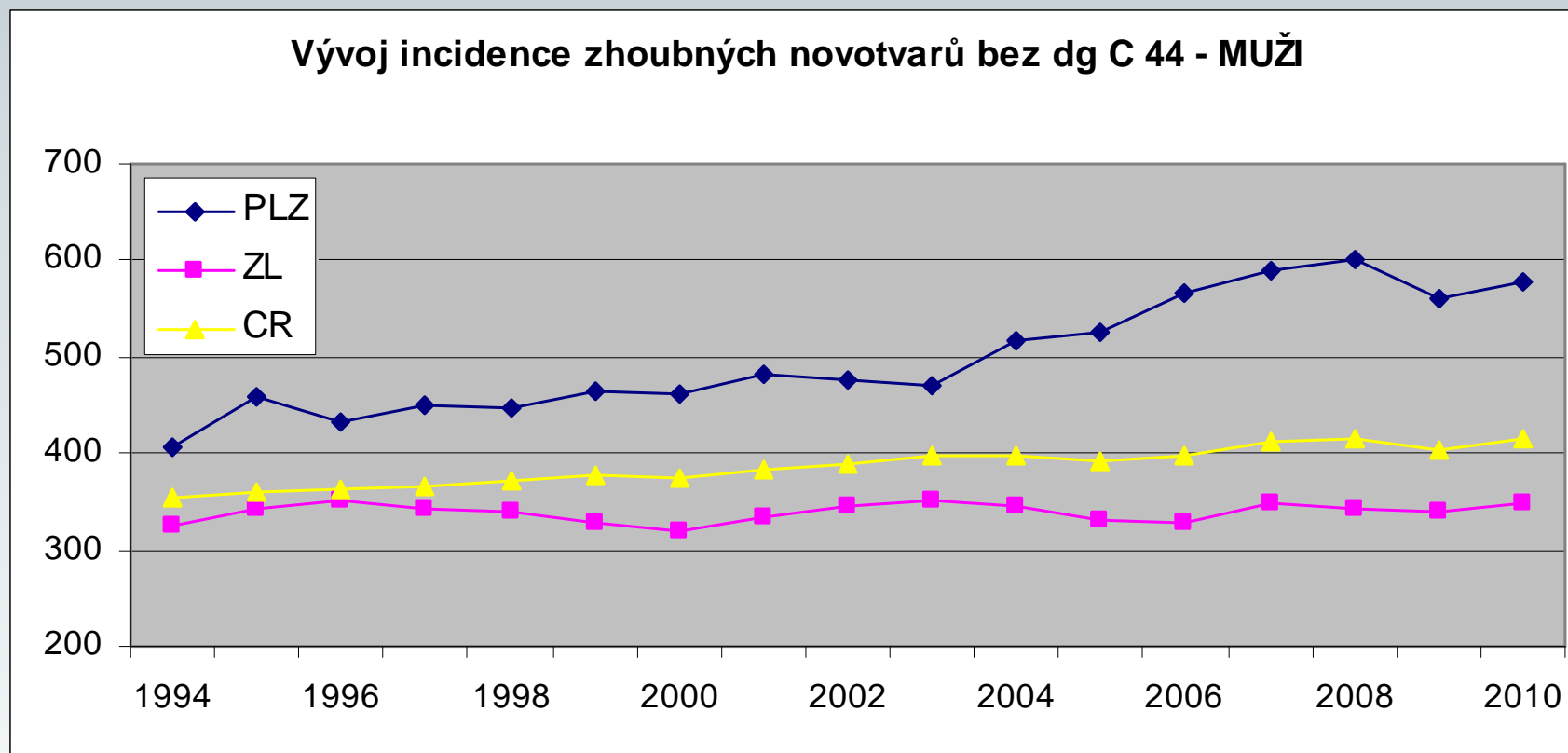
Vývoj kuřáctví u dětí v letech 2002 – 2011 (GYTS)

Prevalence	2002			2007			2011		
	celkem	chlapci	dívky	celkem	chlapci	dívky	celkem	chlapci	dívky
Současní kuřáci cigaret v %	34.6	34.0	35.1	31.1	29.8	32.7	30.6	28.0	33.1
Současní uživatelé jiných tabákových výrobků v %	8.5	11.6	5.5	14.5	17.2	11.2	17.3	19.8	14.9

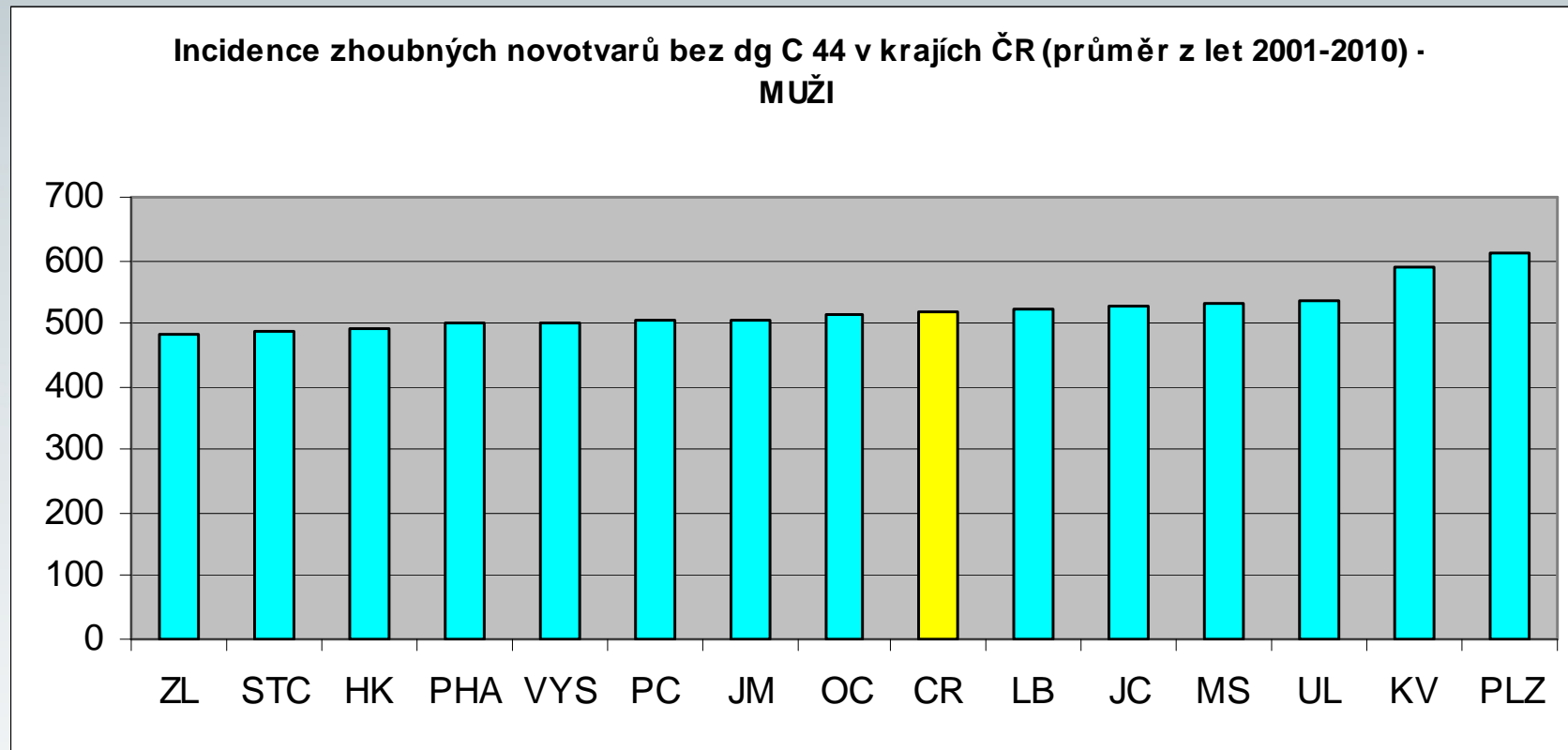
Vývoj prevalence denního kuřáctví v dospělé populaci ČR v letech 2003 – 2011 (v %)



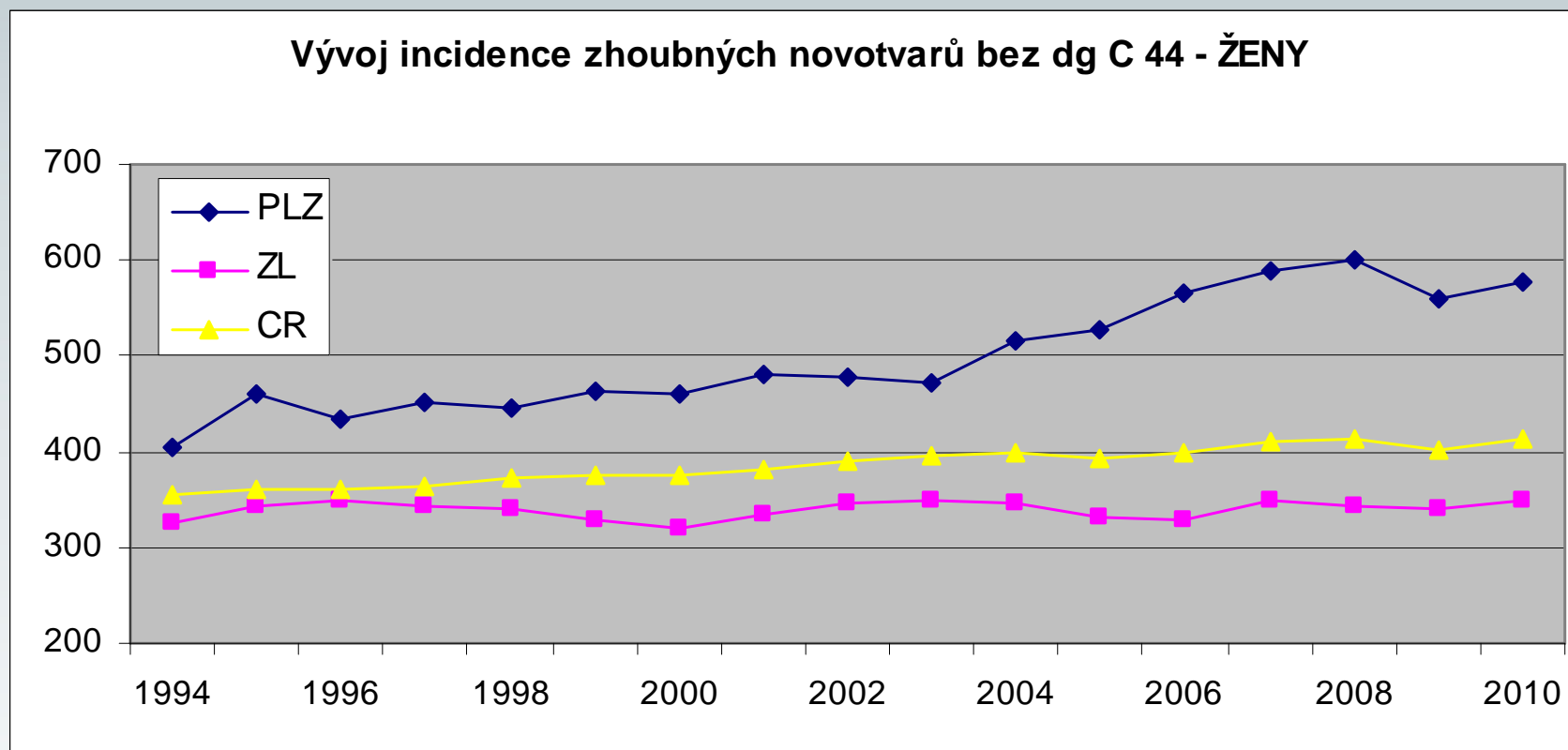
Vývoj incidence zhoubných novotvarů - muži



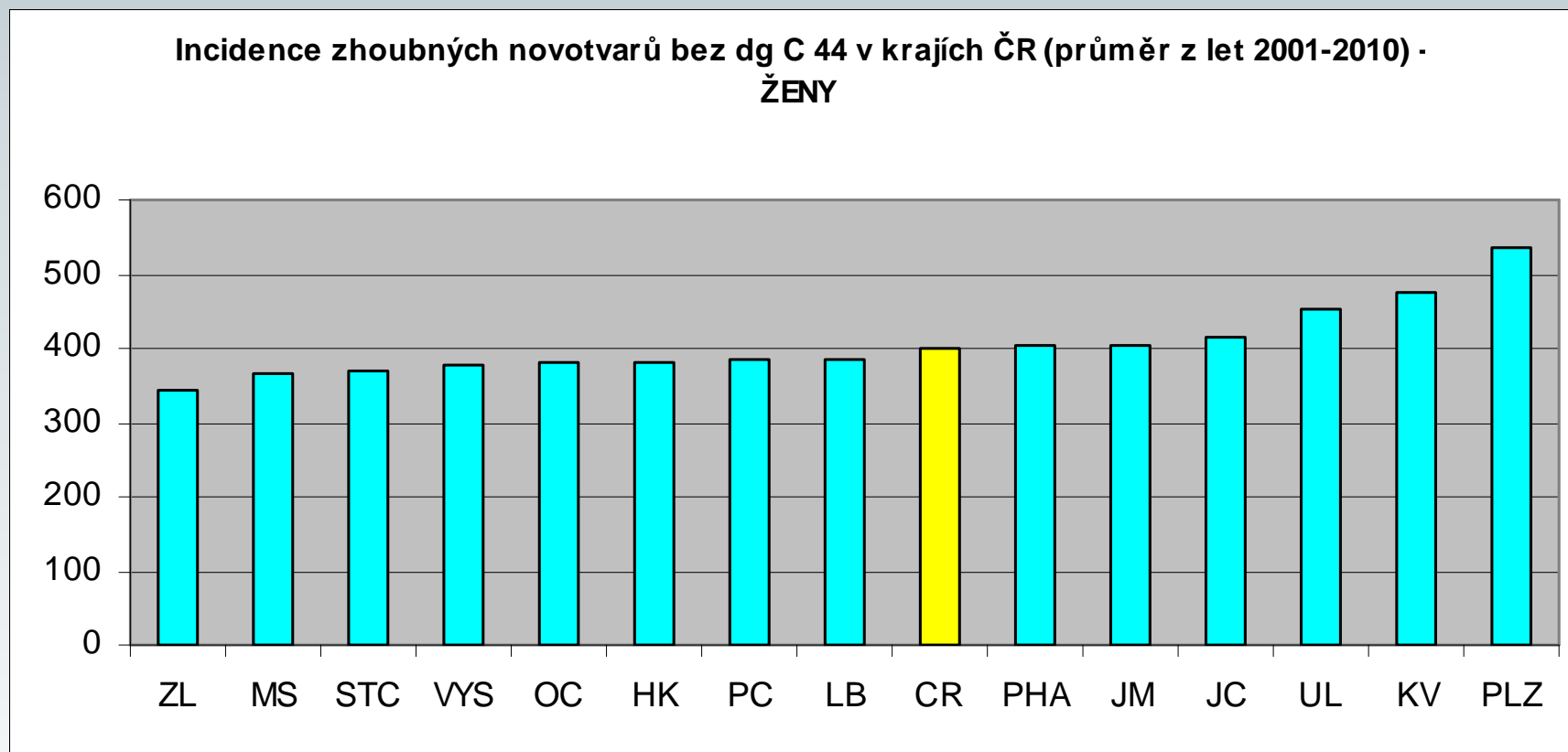
Incidence zhoubných novotvarů muži



Vývoj incidence zhoubných novotvarů - ženy

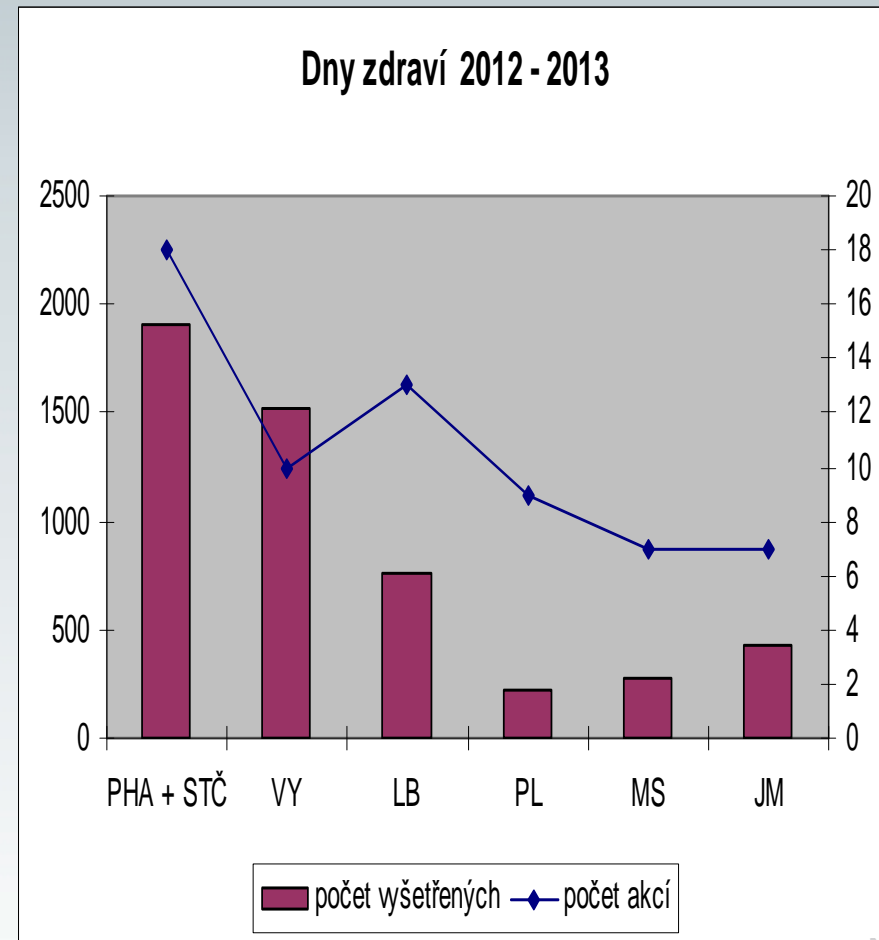


Incidence zhoubných novotvarů ženy



Nabídka aktivit – Dny zdraví

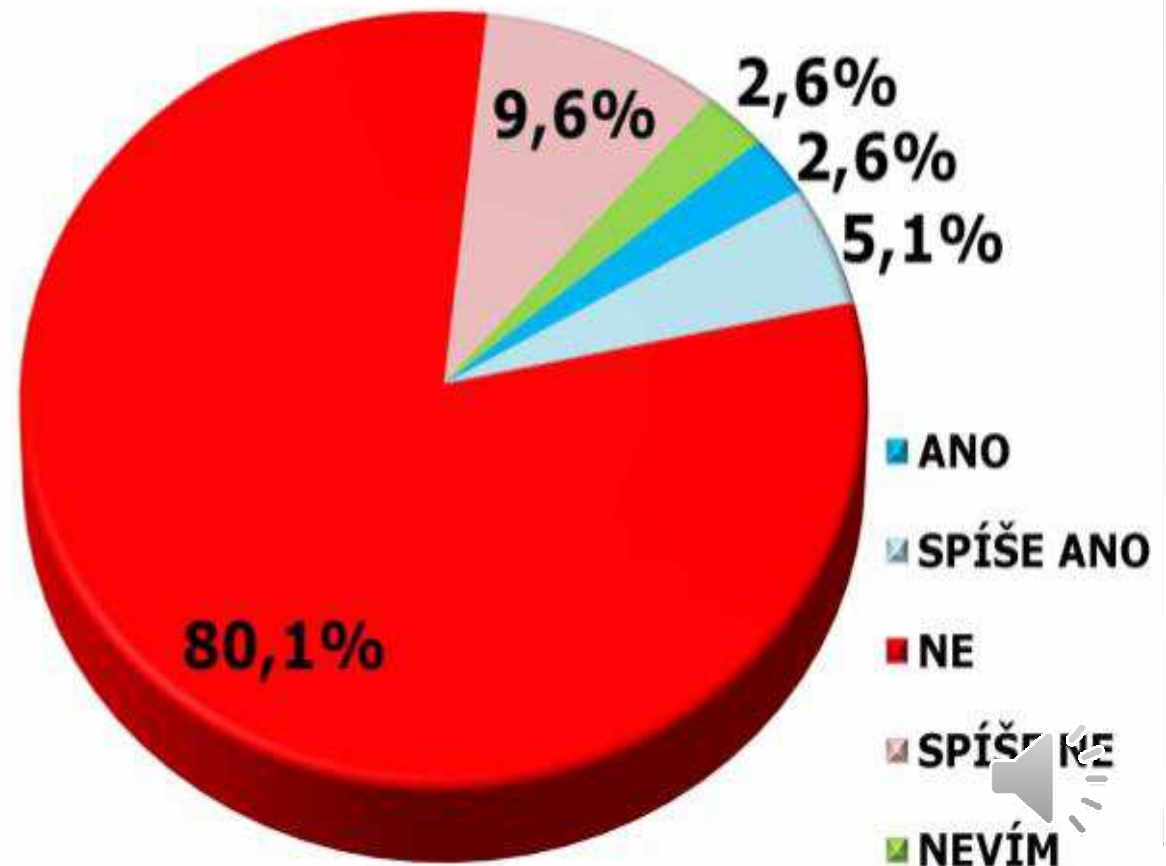
- **cholesterol, glykémie**
- **krevní tlak**
- **BMI**
- **WHR - indexu centrální obezity**
- **skrytý tuk přístrojem OMRON**
- **poradenství ve výživě**
 - program NUTRIDAN
 - pyramida zdravé výživy
- **poradenství v odvykání kouření - Smokerlyserem – stupeň závislosti**
- **prevence ca prsu + samovyšetření**
- **cvičení na míčích - prevence bolesti zad**
- **základy první pomoci**
- **edukační zdravotně výchovné materiály**



Odpovědi kuřáků

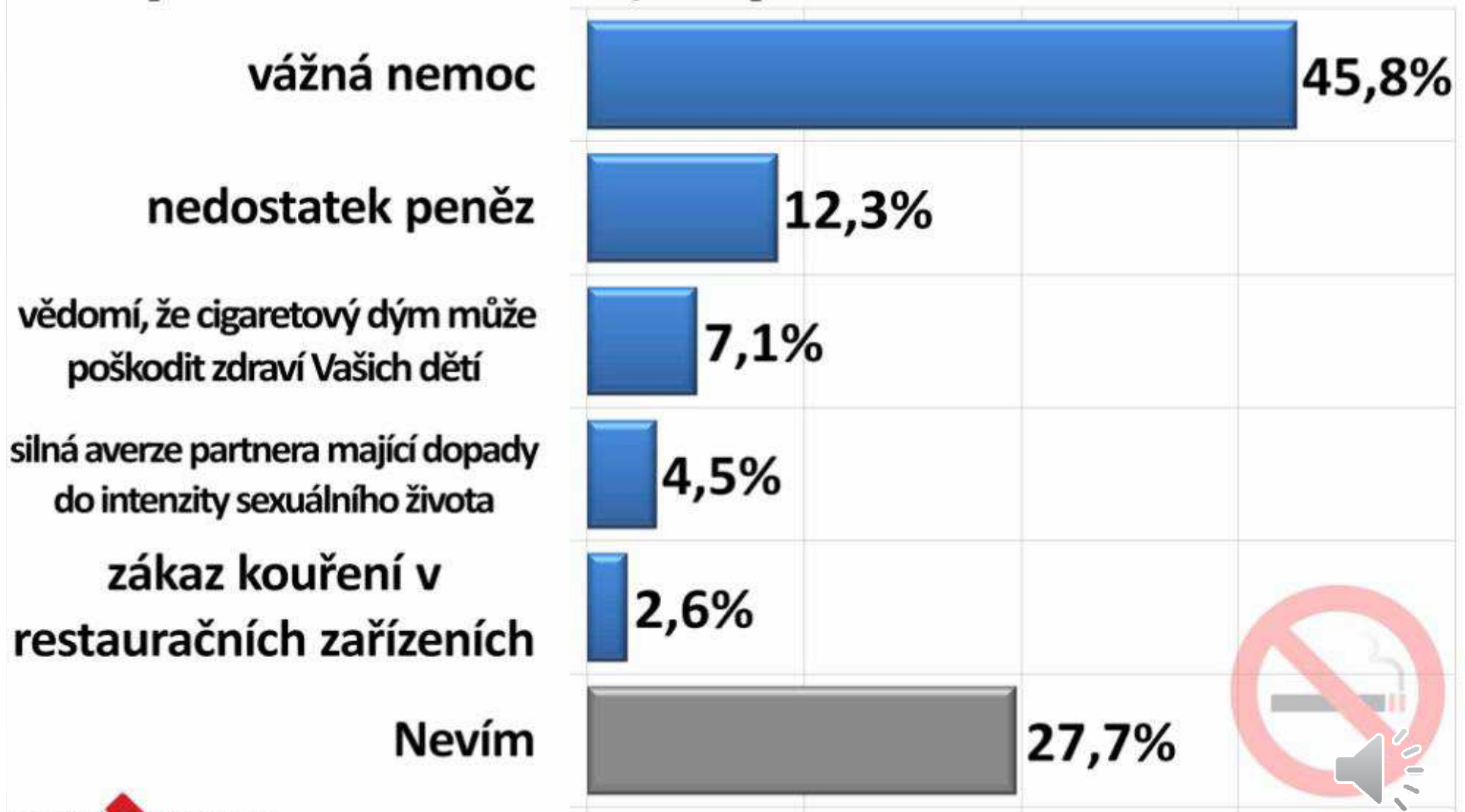
Odrážejí Vás nápisy na krabičkách cigaret typu „Kouření může zabíjet“?

ANO	2,6%
SPÍŠE ANO	5,1%
NE	80,1%
SPÍŠE NE	9,6%
NEVÍM	2,6%



Odpovědi kuřáků

Co by se muselo stát, abyste zanechali kouření?



Zákaz kouření v provozovnách veřejného stravování v EU

Pramen: Evropská komise

Belgie	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje	Lucembursko	částečné	
Bulharsko	kompletní		Maďarsko	kompletní	
ČR	žádné		Malta	částečné	
Dánsko	částečné	neplatí pro malé provozy	Německo	částečné	různá regulace v jednotlivých spolkových zemích
Estonsko	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje	Nizozemsko	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje
Finsko	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje	Polsko	téměř kompletní	je možné zřídit speciální kuřáckou místnost
Francie	kompletní		Portugalsko	částečné	je možné zřídit speciální oddělené kuřácké části
Irsko	kompletní		Rakousko	částečné	malé provozy mají výjimku
Itálie	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, za splnění přísných technických podmínek (například automatické dveře)	Řecko	kompletní	
Kypr	kompletní		Rumunsko	částečné	možné v oddělené kuřácké části
Litva	téměř kompletní	kouřit lze ve speciálních kuřáckých klubech, kde se nepodává jídlo ani pití	Slovensko	částečné	oddělené kuřácké části menší než polovina plochy provozu
Lotyšsko	kompletní		Slovinsko	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje, nejí ani nepije
			Španělsko	kompletní	
			Švédsko	téměř kompletní	kouřit lze v oddělené místnosti, kde se neobsluhuje, nejí ani nepije
			Velká Británie	kompletní	

Tasmánie chce zakázat cigarety lidem narozeným po roce 2000. Navždy

- S originálním nápadem na boj proti kouření přišla australská Tasmánie. Od roku 2018 chce navždy zakázat prodej cigaret všem lidem narozeným po roce 2000.
- Úřady tak chtějí vychovat vůbec první generaci nekuřáků.

Lotyšsko – protikuřácký zákon

- Lotyšský parlament schválil novelu "protikuřáckého" zákona, do které se dostal i paragraf o trestní odpovědnosti rodičů za kouření v přítomnosti dětí.
- Jako dítě se chápe každá osoba mladší 18 let a za kouření v její přítomnosti zřejmě bude hrozit až tříleté vězení či pokuta ve výši 60 minimálních platů, nemluvě o hrozbě odebrání dětí.



Smoking in cars

- Smoking in a car when a child under 16 years of age is present was banned in New South Wales 2009

<http://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-17-economics/17-4-economic-evaluations-of-tobacco-control-interventions>

**Smoke with kids
in the car & you'll
cough up a fine.**

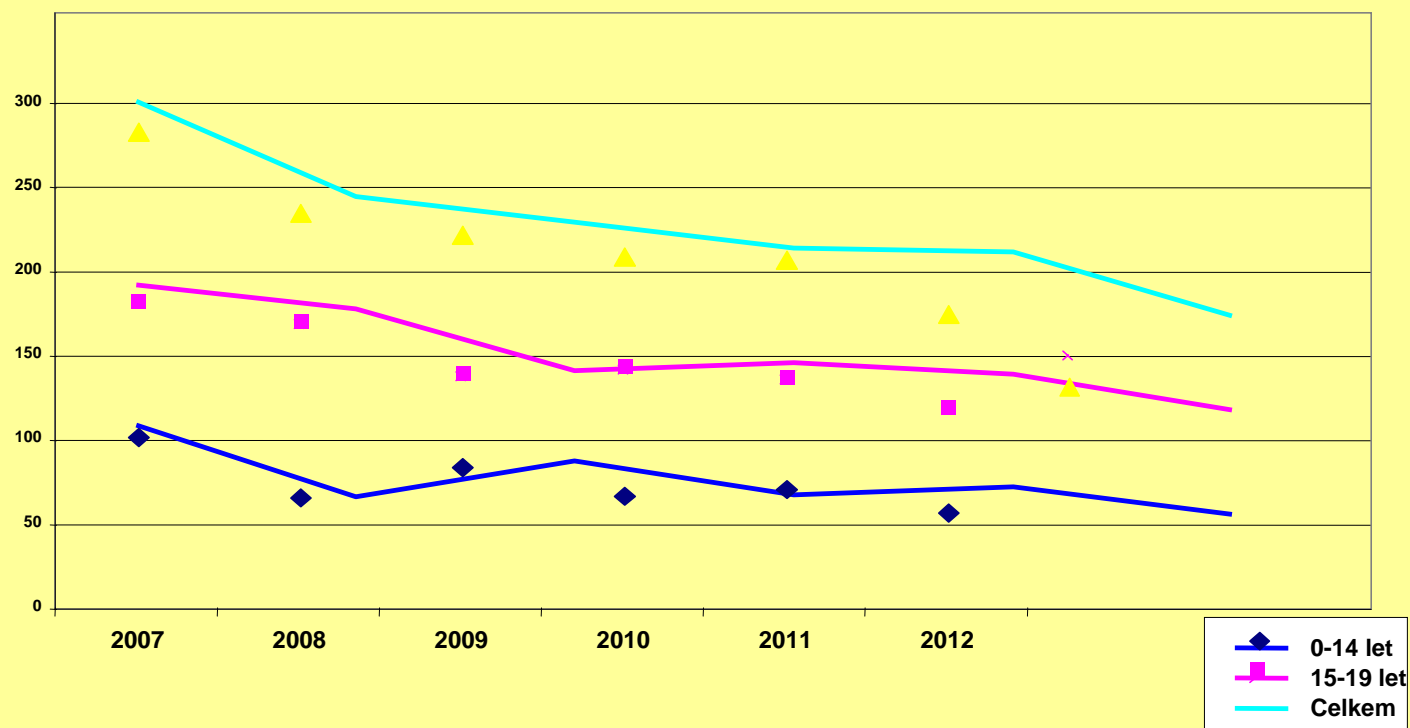


Quitline
13 7848
www.quitsa.org.au



Vývoj úrazové úmrtnosti dětí a dospívajících v ČR

Vývoj úrazové úmrtnosti dětí a dospívajících v ČR
za období 2007- 2012





Vyhláška Ministerstva zdravotnictví č. 70/ 2012 Sb.

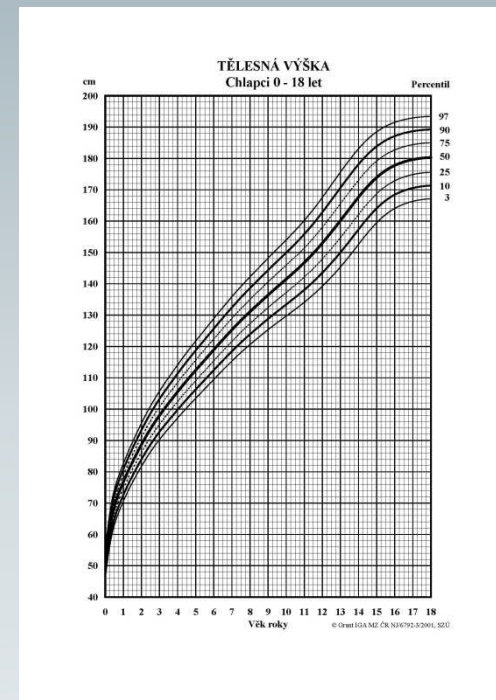
⇒ **povinnost lékařů hodnotit růst za pomoci růstových grafů**

Analýzy růstu

- ⇒ možnost včas odhalit poruchy (nejen růstové)
- ⇒ sledování účinnosti léčby
- ⇒ diagnóza nadváhy a obezity
- ⇒ hodnocení přiměřenosti výživy mateřským mlékem

Zdrojem růstových grafů (referenčních dat)

= Celostátní antropologické výzkumy (CAV)



Státní zdravotní ústav byl spoluřešitelem CAV a dnes nabízí ke stažení:

➤ Růstové grafy

➤ Růstový software RustCZ

➤ Podrobné výsledky CAV 2001

➤ Data o růstu kojených dětí

... a další materiály týkající se dětského růstu a vývoje



<http://www.szu.sz/publikace/data/rustove-grafy>



Správná ergonomie školního nábytku

je základní podmínkou úspěšné prevence poruch pohybového aparátu u školních dětí.



Židle - vysoký sedák
hluboký sedák
Vysoký stůl



Lehátka v MŠ – kvalita lůžka má podstatný vliv na uvolnění a regeneraci páteře

Porovnání zakřivení páteře v lehu na prověšeném lehátku a na matraci



Velké prověšení plastového roštu



Ergonomie školní brašny

velikost, tvar, délka popruhů a rozložení zátěže ovlivňuje způsob nošení, tedy i držení těla

Vliv délky popruhů na postavení bederní páteře



Uvolněné popruhy

Lesní školky – návrat dětí do přírody



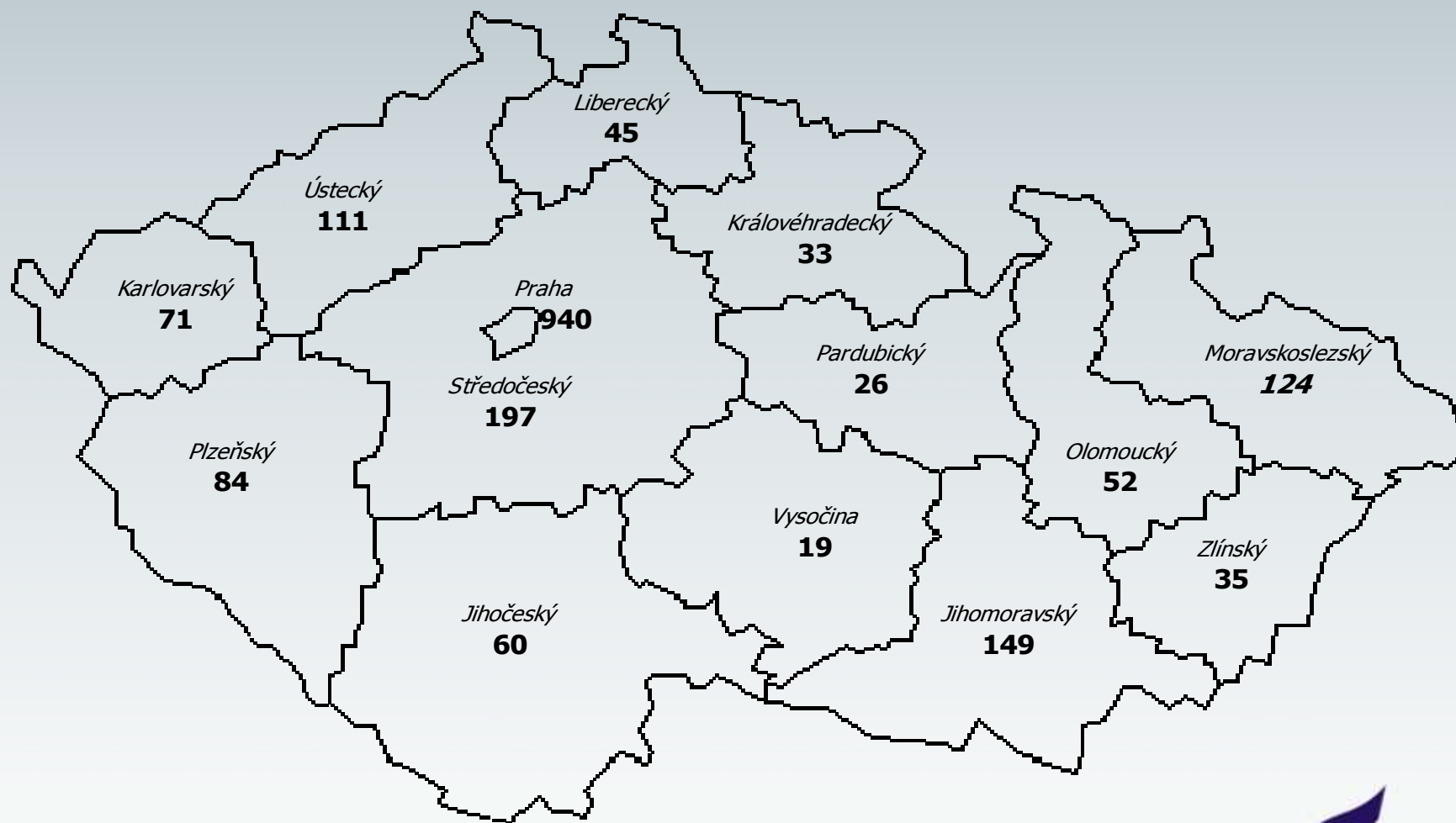
HIV INFEKCE V ČESKÉ REPUBLICE

PODLE KRAJE BYDLIŠTĚ V DOBĚ PRVNÍ DIAGNÓZY HIV

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013



HIV + CELKEM : 1946

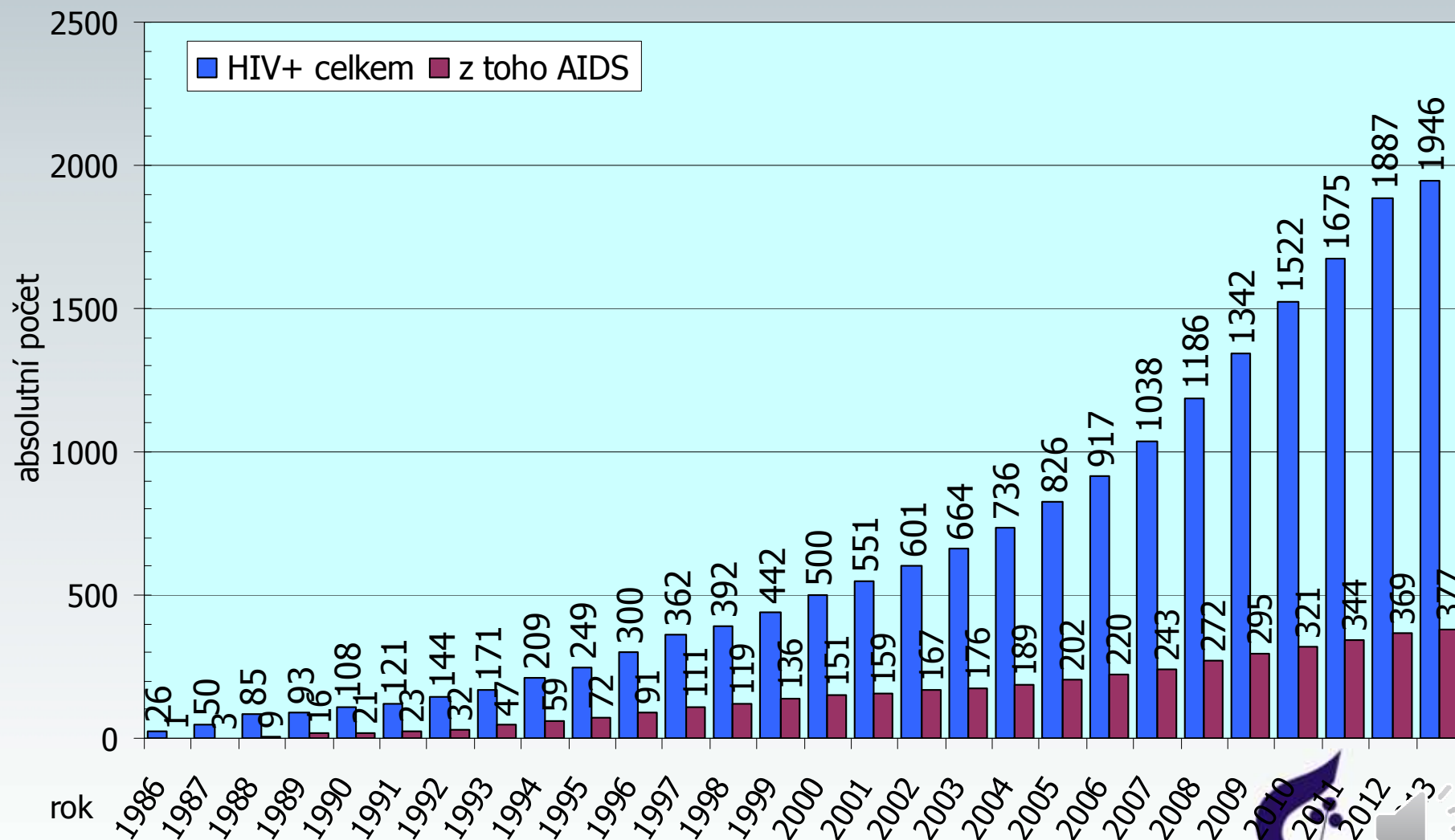


HIV / AIDS V ČESKÉ REPUBLICĚ

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013

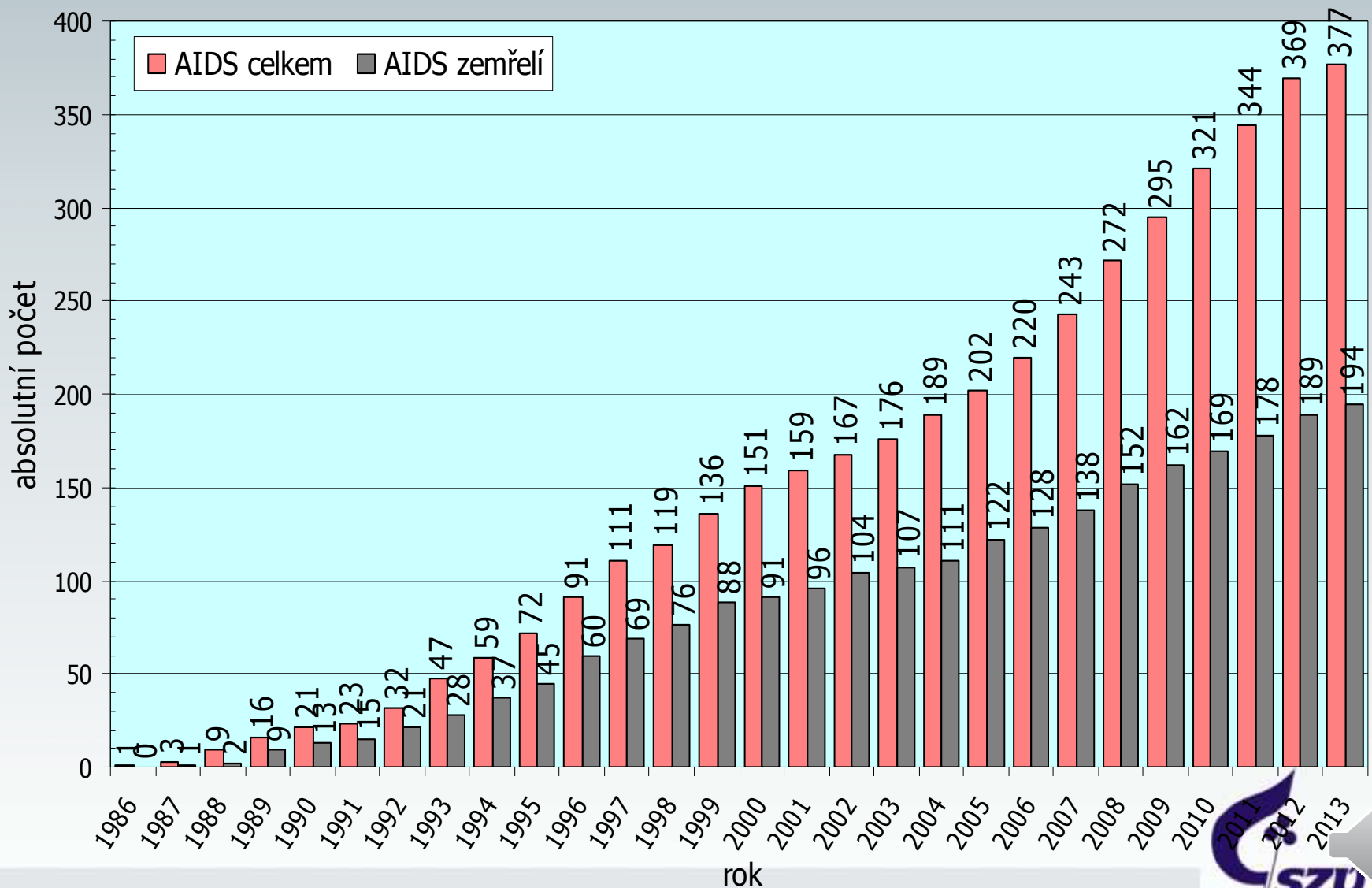


AIDS V ČESKÉ REPUBLICE

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013

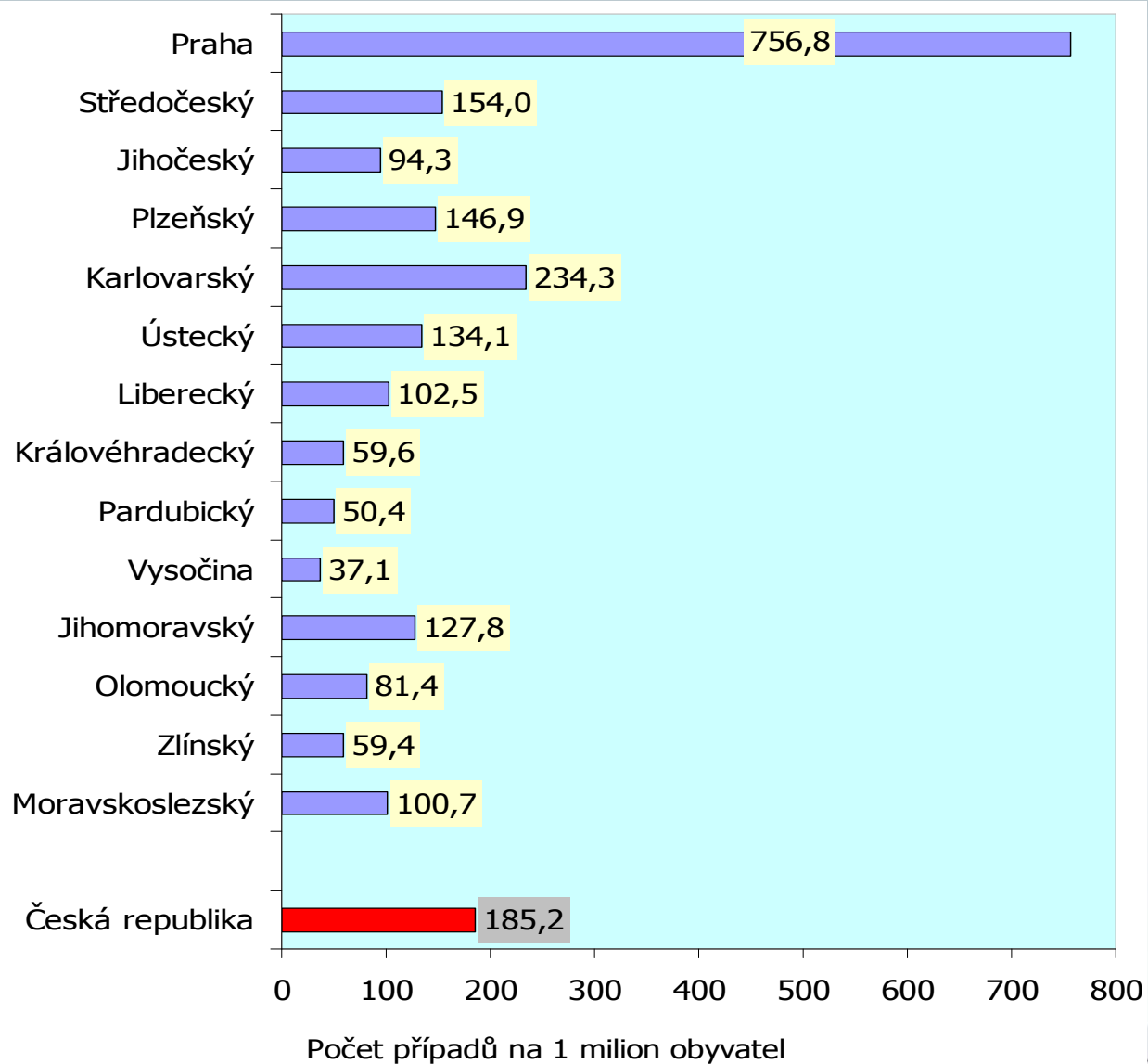


ROZDĚLENÍ HIV POZITIVNÍCH PŘÍPADŮ V ČR PODLE KRAJE BYDLIŠTĚ V DOBĚ PRVNÍ DIAGNÓZY HIV

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013



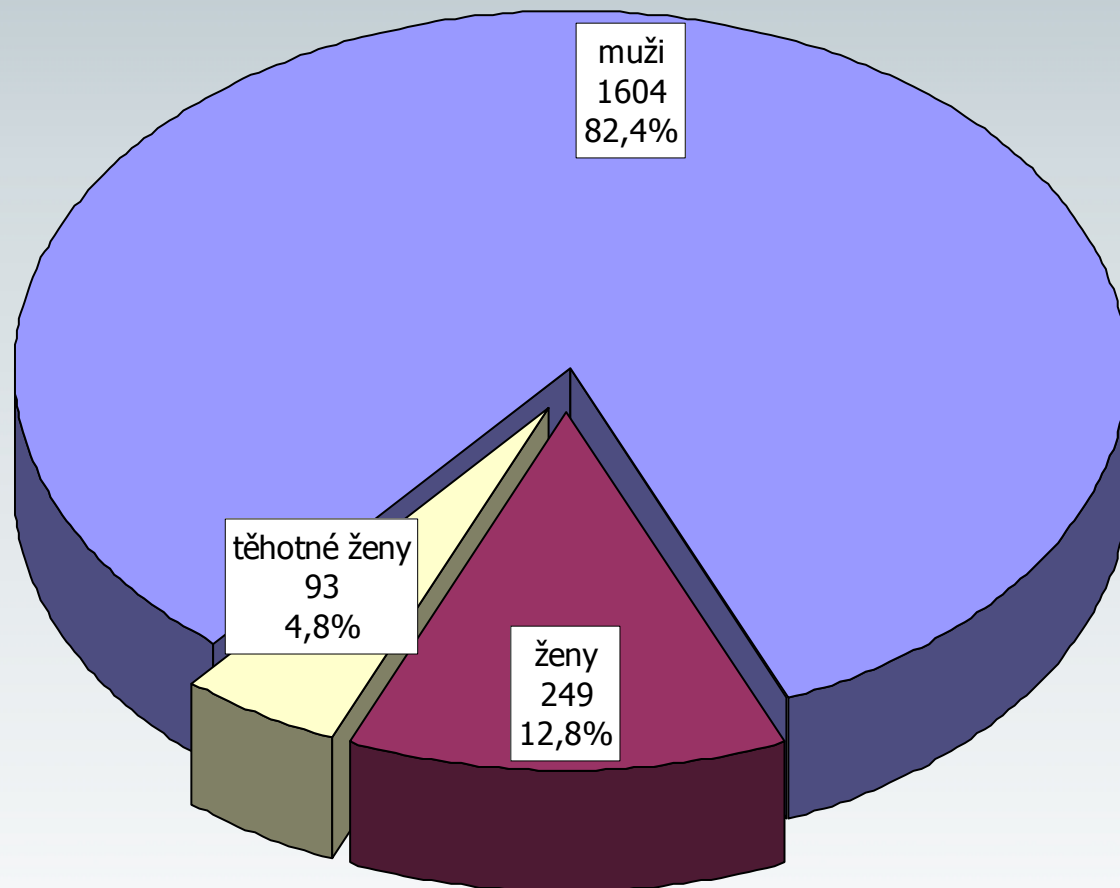
HIV+ PODLE POHLAVÍ

V ČESKÉ REPUBLICĚ

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013



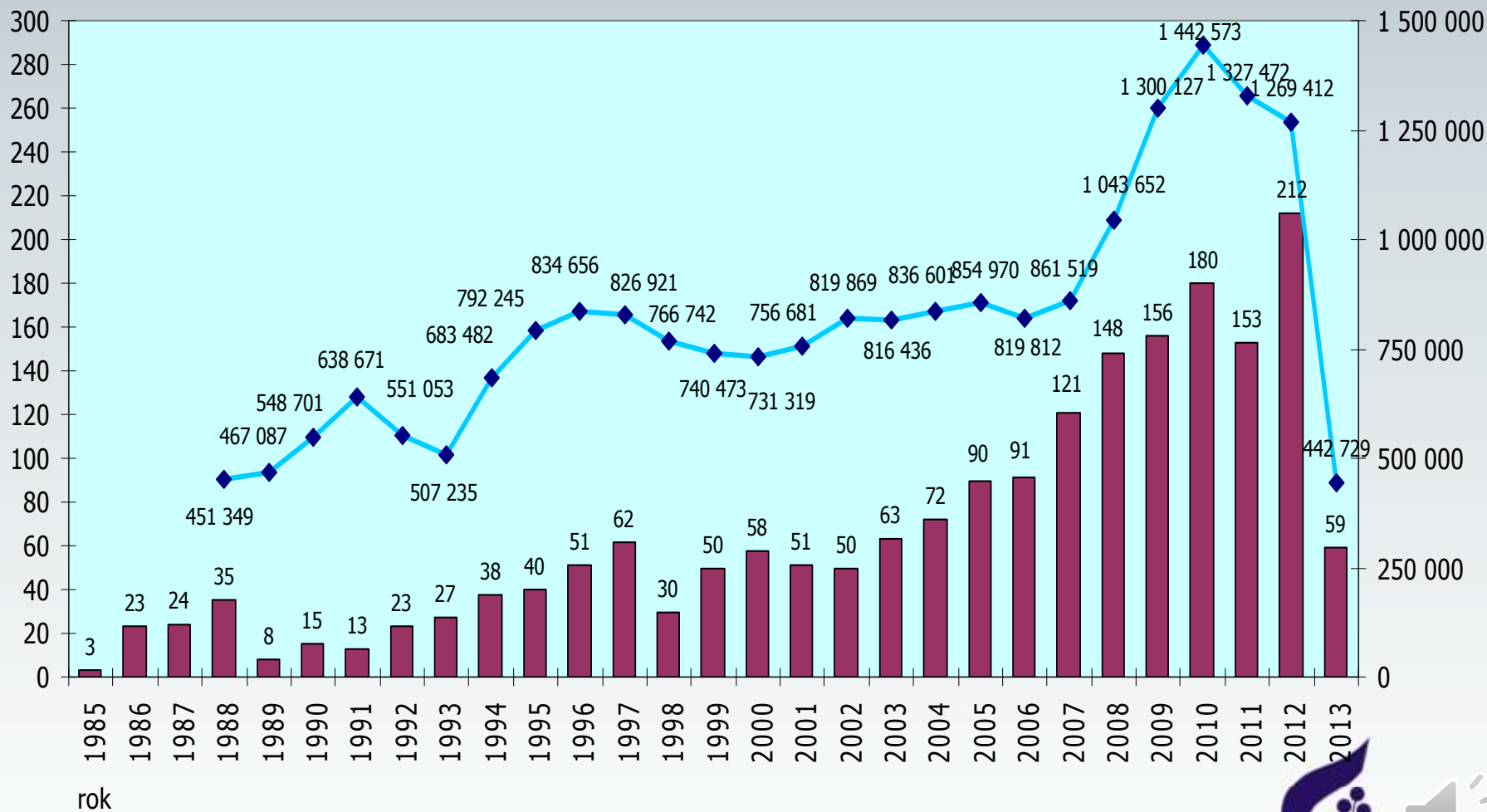
POČET VYŠETŘENÍ A POČET HIV+ V ČESKÉ REPUBLICE

v jednotlivých letech

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Absolutní údaje ke dni

30.4.2013



Počet pozitivních případů

Počet vyšetření



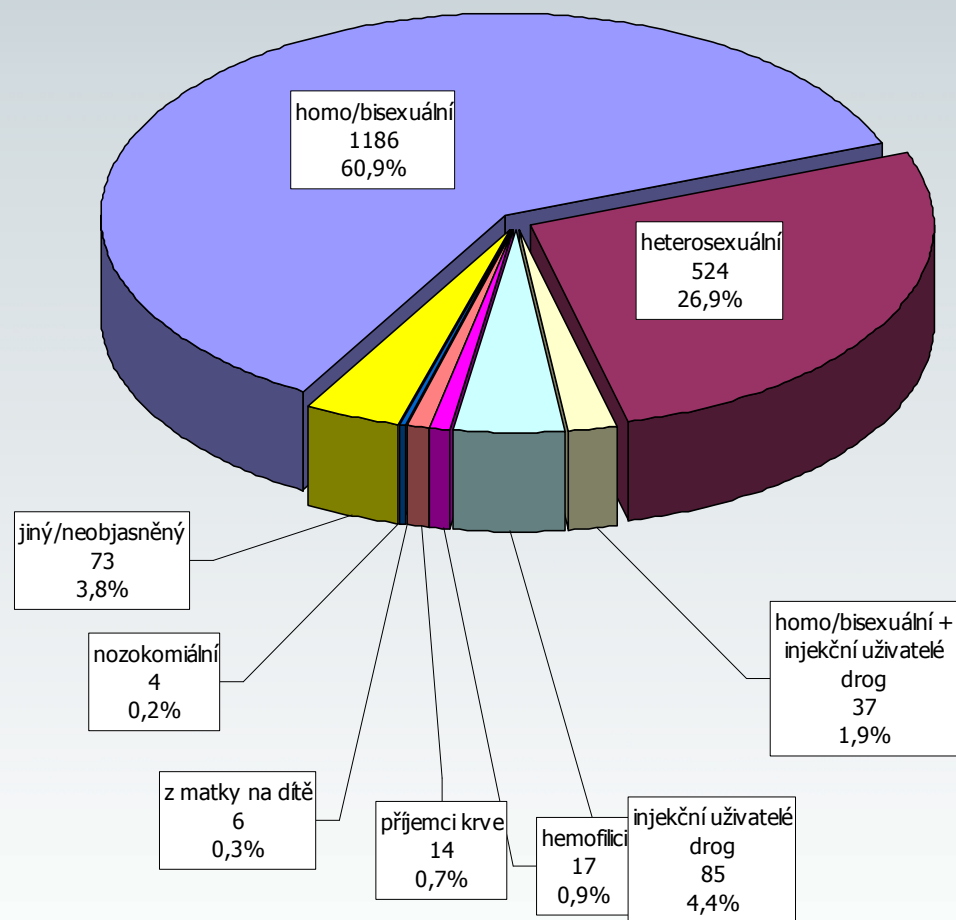
ROZDĚLENÍ HIV POZITIVNÍCH PŘÍPADŮ V ČR

PODLE ZPŮSOBU PŘENOSU

(jen občané ČR a cizinci s trvalým pobytem)

Kumulativní údaje ke dni

30.4.2013



Činnosti pro školy:

Přednášková činnost pro studenty:

- Výživa člověka
- Prevence závislostí (kouření, drogy, alkohol)
- Prevence úrazů
- Prevence pohlavních chorob (Hrou proti AIDS)






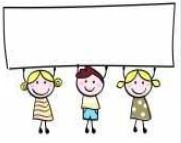



Přednášková činnost pro učitele a další pracovníky SŠ ZŠ a MŠ

- Výživa člověka a zdraví
- Ergonomie a cvičení
- Úrazy dětí
- Prevence závislostí (kouření, drogy, alkohol)



Rozvrh programu Škola podporující zdraví

Nejúčinnější a nejlevnější prevencí všech vlivů, které poškozují zdraví, je dobrá výchova v rodině a ve škole

Mateřská škola Základní škola / SŠ	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Po	 PROJEKT ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	Pohoda věcného prostředí	Participat. a týmové řízení	Pohoda sociálního prostředí		Učitelka podporující zdraví	www.program-spz.cz
Út	Spoluúčast a spolupráce	Věkově smíšené třídy		Partnerské vztahy s rodiči	Motivující hodnocení	Spolupráce MŠ se ZŠ	
St	Rytmický řád života a dne	 PROJEKT ZDRAVÁ ŠKOLA	Pohoda organizač. prostředí	Tělesná pohoda a volný pohyb		Začlenění do života obce	
Čt		Správná výživa	Možnost výběru, přiměřenost		Škola jako model demokratického společenství		
Pá	Spontánní hra	Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce		Podnětné věcné a sociální prostředí	Rozvrh sestavily a na Vaše dotazy odpoví: L. Fröhlichová frohlichova@szu.cz M. Krunclová marcela.krunclova@szu.cz S. Ševčíková sevcikova@szu.cz		

Hrou proti AIDS

- Interaktivní hra zaměřená na prevenci nechtěných těhotenství a sexuálně přenosných infekcí včetně HIV
- mládež ZŠ, SŠ
- Problematika HIV/AIDS a pohlavních chorob formou překonávání překážek na celkem 5 stanovištích – účastníci docházejí po 90 minutách k cíli.
 - Cesty přenosu
 - Láska sexualita a ochrana před HIV
 - Zábrana nechtěného těhotenství a pohlavně přenosných chorob
 - Sexualita řečí těla
 - Život s HIV/AIDS

Projekt je řešen za finanční podpory Národního projektu podpory zdraví

Kontakt: jiri.stupka@szu.cz



Hrou proti AIDS - interaktivní hra vysvětlující problematiku HIV/AIDS a pohlavních onemocnění



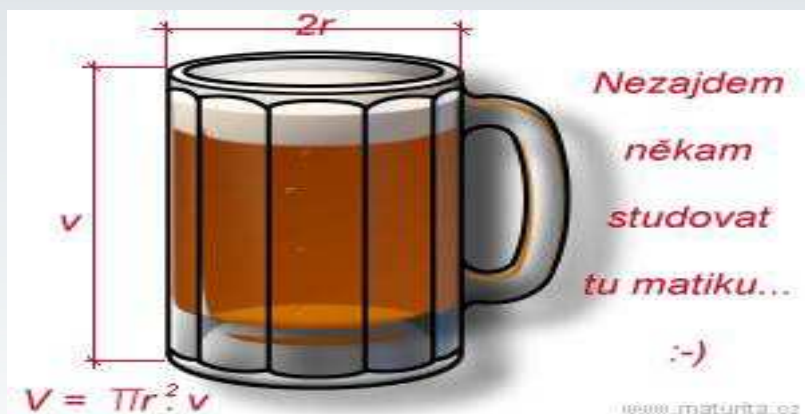
Jak se (ne)stát závislákem

- „Interaktivní výchovný program určený pro... „náctileté“ s tematikou primární prevence některých druhů návykového chování s rizikem vzniku závislostí (kouření, alkohol, drogy, poruchy příjmu potravy)
- Zaměřena na mládež ZŠ, SŠ
- Interaktivní hra vysvětlující problematiku sociálně patologických jevů formou překonávání překážek na celkem 5ti vybraných stanovištích, kde účastníci studenti docházejí po 90 minutách k cíli.
- Seminář je akreditován na MŠMT v rámci dalšího vzdělávání pedagogů pod č.j. **MSMT- 11342/2013-201-346**
 - Od experimentu k závislosti
 - Kouření
 - Alkohol
 - Drogy
 - Virtuální realita
 - Poruchy příjmu potravy
 - Mějme se rádi
 - Řekni ne! Jak se ubránit
 - Rozhodování
 - Reklama

Kontakt: michal.ziegler@szu.cz



Jak se (ne)stát závislákem



Spolupráce s neziskovými organizacemi



Mezi nimi- Preventivní filmový projekt



- **Hraný film o HIV/AIDS.**
- Určený jako pomůcka do škol.
- Délka trvání cca 45 minut.
- Zdarma stažitelný na www.mezi-nimi.cz
- Film Mezi nimi je doporučenou pomůckou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR.
- **Režie: David Vigner**
- **Odborná spolupráce:**
- PhDr. Věra Podhorná,
- MUDR. Radek Litvik,
- MUDr. Petr Kolář,
- **Jiří Stupka, DiS., SZÚ**
- MUDr. Radim Uzel, CSc.



Sami- Preventivní filmový projekt



- Film se zabývá **problematikou poruch příjmu potravy, jejich příčinami a důsledky.**
- Film je z části dokumentární a z části hraný
- Určený jako pomůcka do škol.
- Délka promítání je cca 35 minut.
- Zdarma stažitelný na

www.filmsami.cz

- Film Sami je doporučenou školní pomůckou MSMT České republiky.
- **Režie: David Vigner**
- Odborná spolupráce:
- **Mgr. Lenka Suchopárová, SZU**
- Prof. MUDr. Hana Papežová, CSc.,
- PhDr. Věra Podhorná

