

*Co vím o zdravotní
gramotnosti*

*Jak mohu ovlivnit
své zdraví*

*Všeobecná část
pro rodiče a děti*



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ FAKULTA
ÚSTAV OŠETŘOVATELSTVÍ, PORODNÍ ASISTENCE A NEODKLADNÉ PÉČE
J. BORECKÉHO 27, 370 11 ČESKÉ BUDĚJOVICE
PRACoviŠTĚ: U VÝSTAVIŠTĚ 26, 370 05 ČESKÉ BUDĚJOVICE

**Uvedený materiál vznikl v rámci projektu:
PODPORA ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI V PRIMÁRNÍ PÉČI U PRAKTICKÝCH LÉKAŘŮ PRO DĚTI
A DOROST – VYTVOŘENÍ NÁVRHU PROGRAMU NA ZVÝŠENÍ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI
U REGISTROVANÝCH PACIENTŮ VČETNĚ EDUKAČNÍCH MATERIÁLŮ**

Vypracovala: Mgr. Ilona Lískovcová, Ph.D., MBA – řešitel

Mgr. František Dolák, Ph.D. – spoluřešitel

Ilustrovala: Petra Jelínková

PROJEKT BYL REALIZOVÁN ZA FINANČNÍ PODPORY MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

OBSAH

| | |
|--|----|
| OBSAH | 3 |
| ÚVOD..... | 4 |
| Co znamená termín kognitivní a sociální dovednost? | 5 |
| Co znamená slovo motivace?..... | 6 |
| ZÁSADY, DOPORUČENÍ..... | 7 |
| DOVEDNOSTI V OBLASTI ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST U DĚTÍ | 7 |
| CÍL..... | 8 |
| ÚROVNĚ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI PODLE VĚKOVÝCH SKUPIN | 9 |
| OBLASTI ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI | 10 |
| 1. oblast zdravotní péče..... | 11 |
| 2. oblast prevence..... | 11 |
| 3. oblast podpory zdraví | 12 |
| ZÁKLADNÍ POJMY A DEFINICE | 14 |
| POUŽITÉ ZDROJE | 17 |
| PŘÍLOHY | 19 |

ÚVOD

ZDRAVÍ PATŘÍ K NEJDŮLEŽITĚJŠÍM LIDSKÝM HODNOTÁM.

Každý z nás si přeje být zdravý a mít zdravé děti.

Toto přání lze jednoduše vyslovit, ale naplnit ho, není zas tak jednoduché. Abychom dokázali či uměli pozitivně ovlivňovat své zdraví, měli bychom být **zdravotně gramotní**.

Zdravotně gramotný člověk je schopný přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví ve svém každodenním životě – doma, ve společnosti, na pracovišti, ve zdravotnických zařízeních, v obchodě i politice. Správným rozhodnutím může pozitivně ovlivnit své vlastní zdraví a posílit schopnost získávat a využívat informace i přijímat a nést svůj osobní díl odpovědnosti⁷.

Zdravotní gramotnost zahrnuje znalosti, schopnosti, dovednosti i motivaci získat přístup ke zdravotním informacím, včetně jejich porozumění a hodnocení. Správné posouzení získaných informací je důležité pro uplatňování rozhodnutí o zdravotní péči, prevenci nemocí a podpoře zdraví za účelem udržení zdraví a podpory kvality života. Zdravotní gramotnost je tedy míra, do jaké je jednotlivec schopen získat, zpracovat a porozumět základním zdravotním informacím a službám potřebným k přijímání příslušných zdravotních rozhodnutí.

Zdravotní gramotnosti je ovlivňována osobními a společenskými faktory a má vliv na využívání zdravotnických služeb, zdravotní chování, udržování zdraví a kvalitu života. Předpokladem pro **zvýšení zdravotní gramotnosti** není pouze schopnost získávat, pochopit a umět využít základní informace vedoucí ke zlepšení zdraví, ale mít dostatek kvalitních, srozumitelných a dostupných informací přiměřených k věku a také získat praktické dovednosti.

Nízká zdravotní gramotnost může vést ke zvýšení zdravotních rizik, ekonomickým ztrátám nebo způsobovat rozdíly v úrovni zdravotního stavu mezi sociálními skupinami. Omezená zdravotní gramotnost významně ovlivňuje zdraví, může dále prohloubit existující nerovnosti a je spojena s vysokými náklady zdravotnického systému¹⁰.

Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí „ZDRAVÍ 2020“ si stanovuje za hlavní cíl zlepšovat zdravotní stav populace, snižovat výskyt nemocí a předčasných úmrtí, kterým lze předcházet¹⁶.

Podle Světové zdravotnické organizace je zdravotní gramotnost definována jako kognitivní a sociální dovednost, která determinuje motivaci a schopnost jednotlivců získat přístup ke zdravotním informacím, rozumět jim a využívat je k rozvoji a udržení zdraví.

CO ZNAMENÁ TERMÍN KOGNITIVNÍ A SOCIÁLNÍ DOVEDNOST?

➤ **Kognitivní** - poznávací, sdělný

Kognitivní funkce - zpracování informací (myšlení, paměť, úsudek).

Pomocí kognitivních funkcí člověk vnímá a poznává okolní svět a sebe sama, jedná, reaguje a zvládá různé úkoly. Myšlenkové procesy dávají člověku možnost učení, zapamatování a přizpůsobování se neustále se měnícím podmínkám okolního prostředí. Kognitivní funkce rovněž zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací. K funkcím exekutivním patří schopnost posuzování, řešení problémů, plánování a organizování.

Mezi kognitivní funkce můžeme zařadit pozornost, koncentraci, myšlení, pohotovost, rychlost zpracování informací, řešení problémů, úsudek, logické myšlení, inteligenci, paměť a učení, ale také prostorovou orientaci, emocionální seberegulaci, řeč, schopnost vyjadřování a porozumění.

Významný vliv na poznávací procesy mají rovněž motivace, emoce, hodnoty, preference a struktura osobnosti⁹.

➤ **Sociální (společenská) dovednost** je schopnost navázat a udržet vztah s druhými lidmi. Znamená to umět komunikovat, sdružovat se s ostatními lidmi, řešit problémy pokusem a omylem, efektivně spolupracovat, jednat a vyjednávat s lidmi, vést a řídit druhé, motivovat je k větším výkonům, projevit city atd.

Sociální dovednosti lze definovat jako schopnosti adaptivního, naučeného a společensky akceptovatelného chování, které umožňují efektivně se vypořádat s požadavky a výzvami každodenního života⁵.

Sociální dovednosti hrají významnou roli v rodinném životě, školním úspěchu a v budoucím profesním i osobním životě obecně¹. Jedinci s dostatečně osvojenými sociálními dovednostmi mohou být úspěšní ve všech činnostech, které vyžadují kontakt a interakce s druhými lidmi. Dobře rozvinuté sociální dovednosti hrají rozhodující roli ve formování individuálních sociálních vztahů^{6,17}.

CO ZNAMENÁ SLOVO MOTIVACE?

Motivace je vnitřní pohnutka, která podněcuje jednání člověka k činnosti, jejíž účelem je dosažení relevantního cíle - kýženého stavu, často doprovázeno pocitem spokojenosti (rovnováhy). Motivace je tedy jakási "hybná síla" chování¹³. Je to to, co nás pohání něco udělat. Motivace může být aktivována pomocí různých stimulů - vnějších i vnitřních (sebmotivace). Úzce souvisí s výkonností člověka. Motivovaný člověk je výkonnější, více se soustředí na dosažení určitého cíle.

Motivování je úsilí jednoho lidského jedince nebo jedinců vytvořit u jiného jedince (jiných jedinců) motivaci pro požadované chování a v praxi je nutnou součástí řízení. Vychází se z toho, že člověku se z hlediska jeho přirozených pohnutek nechce pracovat, pokud nemá motivaci. Sebmotivování je úsilí lidského jedince motivovat sám sebe¹⁴.

Motiv je pohnutka zaměřená na uspokojování určitých potřeb, je to jistá psychologická tendence narovnat určitý stav, který může pramenit z:

- Nedostatku - pocítujeme prázdnotu - např. žízeň nebo hlad, ale také prázdnotu ve smyslu "hladu" po penězích, po informacích atd.
- Přetlaku (tenze) - organismus se chce z něčeho vydat, něčeho zbavit, například vybit vztek, vydovádět se, odreagovat se ze stresu¹³.

*Zdravotní gramotnost tedy znamená,
že pomocí poznávacích funkcí a naučeného, společensky uznaného
chování jsem schopen,
na základě vnitřní pohnutky zaměřené
na uspokojování určitých potřeb,
získat přístup ke zdravotním informacím,
rozumět jim a využívat je k rozvoji a udržení zdraví.*

Můžu, chci a umím.

ZÁSADY, DOPORUČENÍ

- **Nebojte se zeptat**, když nerozumíte určitým slovům, nejste si jisti, že jste porozuměli sděleným informacím, nemusíte mít pocit studu, lékař si mnohdy neuvědomí, že použije odborný výraz
- **Dodržujte doporučení** zdravotnických pracovníků
- **Informace čerpejte** jen z **odborných**, ověřených zdrojů
- **Mluvte s dětmi o zdraví** – povídejte si, hrajte si s nimi
- **Učte je zásady zdravého životního stylu** - znalosti a dovednosti z oblasti zdravotní gramotnosti by se měly získávat od narození, nejprve prostřednictvím rodičů a dále pak postupným učením samotných dětí
- **Nezapomeňte, že dítě se učí nápodobou** - právě v dětském věku se formuje osobnost a dítě získává mnohé nové znalosti a dovednosti
- Mějte na paměti, že **řešení zdravotní gramotnosti** již od útlého věku **je slibnou investicí do zdraví** a pohody dětí nejen v aktuálním čase, ale i během dospívání a dospělosti²⁰

DOVEDNOSTI V OBLASTI ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST U DĚTÍ

Dítě by se mělo učit:

- vážit si sebe sama
- vážit si svého zdraví
- podílet se na udržení svého zdraví
- rozhodovat se a osobně nést důsledky svých rozhodnutí v oblasti zdraví
- nalézat správné informace a nové poznatků z oblasti podpory zdraví a zdraví
- vážit si vzdělání
- chápat provázanost aktivit směřujících ke zdraví
- chápat úsilí společnosti hájit zdraví populace⁷

CÍL

Cílem není vytvoření další edukační brožury s doporučeními, jak ovlivnit své zdraví, ale spíše jednoduchou formou osvětlit pojem zdravotní gramotnost, její oblasti i determinanty zdraví. Rádi bychom doporučili zdroje pro vyhledávání validních informací a odkazy na instituce a zdroje o zdravotní gramotnosti. Jednoduchý přehled může pomoci ke zvýšení zdravotní gramotnosti v jednotlivých oblastech a také v komunikaci s dětmi na toto téma během vybarvování ilustrací, hraní si s obrázky a kvízy.

Pro rodiče a děti jsou vytvořeny ilustrované edukační materiály přizpůsobené jednotlivým věkovým kategoriím:

- děti do tří let věku
- děti předškolního věku, od tří do šesti let / nástup školní docházky
- děti školního věku, od šesti do patnácti let
- klienti/pacienti od patnácti do devatenácti let

Materiály jsou doplněny o:

- obrázkovou mapu (pavouk) obsahu pojmu zdravotní gramotnost
- ilustrace zaměřené na jednotlivé oblasti zdravotní gramotnosti
- ilustrace s možností vybarvování obrázků
- jednoduché kvízy
- odkazy na internetové zdroje k vyhledání informací
- odkazy na instituce a zdroje o zdravotní gramotnosti

ÚROVNĚ ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI PODLE VĚKOVÝCH SKUPIN

Ve věku 4 let by dítě mělo být schopno komunikovat s dospělým o zdravém chování (např. čištění zubů, fyzická aktivita), mělo by umět zvolit to, co je zdravější (např. velikost porce jídla).

Ve věku 10 let by dítě mělo být schopno porozumět a vyhodnotit zdravotně relevantní informace zaměřené na ochranu a bezpečnost (použití cyklistické přilby), popsat způsoby zabránění běžným dětským zraněním a zdravotním problémům, identifikovat vlastnosti zdravých a nezdravých potravin (obsah cukru nebo tuku na nutričním štítku) a popsat, jak média mohou ovlivnit zdravé chování.

Ve věku 14 let by dítě mělo být schopno porozumět informacím o rizikových faktorech a pochopit jejich smysl, vypracovat písemný plán k dosažení zdraví, umět stanovit osobní silné stránky, potřeby a rizika. Dítě tohoto věku by mělo prokázat dovednosti v oblasti podpory zdraví. Dále by mělo umět posoudit důsledky nezdravého chování a vyhodnotit relevantnost zdravotních informací a služeb. V tomto věku by mělo být schopno získat přístup k relevantním zdravotním informacím a poradenským službám.

Ve věku 18 let by měl být dospívající schopen interpretovat a vyhodnotit medicínské, zdravotně relevantní informace i informace o rizikových faktorech, porozumět dokumentům a informacím o právech pacientů, identifikovat zdravotní chování a stanovit si osobní zdravotní cíle. Měl by porozumět medicínským informacím (užívání léků), porozumět informacím v příbalovém letáku, preventivním opatřením, výsledkům z vyšetření (graf růstu) a orientovat se v systému zdravotní péče (pojištění, volba poskytovatele)²⁰.

V kontextu s výše uvedeným např. Gossen a Nürnberger v roce 2013 tvrdí, že děti získávají počítačové dovednosti stále v mladším věku, takže **v současné době není „věk“ velmi dobrým ukazatelem dětských schopností**²⁰.

OBLASTI ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOSTI

Při definování rozsahu zdravotní gramotnosti vycházíme v ČR z modelu Světové zdravotnické organizace, který dělí zdravotní gramotnost na tři oblasti:

1. Oblast zdravotní péče

2. Oblast prevence

3. Oblast podpory zdraví

Každá oblast se zaměřuje na dostupnost zdravotních informací, porozumění zdravotně relevantním informacím, vyhodnocení zdravotně relevantních informací a aplikaci či využití zdravotně relevantních informací.

Zdravotně gramotný člověk by měl být schopen:

v oblasti zdravotní péče

- získat informace o medicínských tématech
- porozumět medicínským informacím a pochopit jejich smysl
- interpretovat a vyhodnotit medicínské informace
- činit poučená rozhodnutí u medicínských problémů

v oblasti prevence nemocí

- získat informace o rizikových faktorech
- porozumět informacím o rizikových faktorech a pochopit jejich smysl
- interpretovat a vyhodnotit informace o rizikových faktorech
- posoudit relevanci informací o rizikových faktorech

v oblasti podpory zdraví

- získávat nové zdravotně relevantní informace
- porozumět zdravotně relevantním informacím a pochopit jejich smysl
- interpretovat a vyhodnotit zdravotně relevantní informace
- zaujmout poučený názor na zdravotní otázky¹⁰

1. OBLAST ZDRAVOTNÍ PÉČE

Do této oblasti patří získávání informací o medicínských tématech, porozumění jim a pochopení jejich smyslu, interpretace a vyhodnocení medicínských informací, umění činit poučená rozhodnutí u medicínských problémů, včetně dodržování pokynů zdravotnických pracovníků, dodržování léčebných opatření, umění orientovat se ve zdravotnickém systému, rozhodnout se, kdy získat názor druhého lékaře a umění rozhodnout se, zda je opravdu nezbytné navštívit pohotovost atd.

Oblast zdravotní péče zahrnuje:

1. Laickou péčí
2. Profesionální péči (lékařská péče, ošetrovatelská péče)

2. OBLAST PREVENCE

Prevence je nedílnou součástí péče o zdraví. Obecně jde o předcházení závadám, poruchám a chorobám (více v kapitole Základná pojmy a definice).

Oblast prevence zahrnuje:

1. prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů
2. postoje k medicíně založené na důkazech (Evidence Based Medicine)

Preventivní prohlídky, jejich frekvence a obsah, se řídí ustanoveními Vyhlášky č. 70/2012 Sb. v platném znění, o preventivních prohlídkách^{28,15}.

Očkování

Platný očkovací kalendář naleznete na stránkách České vakcinologické společnosti ČLS JEP - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr4>

Pravidelné očkování dětí (povinné očkování) se řídí vyhláškou č. 537/2006 Sb. (novela č. 355/2017 Sb.) o očkování proti infekčním nemocem. Plošné očkování zahrnuje očkování proti devíti nemocem a provádí jej praktický lékař pro děti a dorost.

Informace o očkování lze také nalézt na internetových stránkách společnosti AVENIER - <https://www.ockovacentrum.cz/cz/povinne-ockovani-deti2>

Povinné pravidelné očkování dětí – viz Příloha 2

Nepovinné pravidelné očkování dětí

- Pneumokoková onemocnění
U dětí se provádí očkování proti pneumokokovým nákazám neživou vakcínou. V indikovaném věku se jedná o plně hrazené nepovinné očkování. První dávku je možné aplikovat v identickém věku jako hexavakcínu.
- Očkování proti HPV
Bezplatné nepovinné očkování proti HPV se provádí mezi 13. a 14. rokem života.

Pravidelné očkování určité skupiny dětí

- Tuberkulóza
Očkování se provede u dětí s indikacemi, které posoudí lékař novorozeneckého oddělení, případně registrující lékař pro děti a dorost. Na základě zákonným zástupcem dítěte a lékařem vyplněného dotazníku k definici rizika tuberkulózy, odesílá lékař dítě splňující indikace do pracoviště kalmetizace, kde je provedeno očkování.
- HEP B
Základní očkování novorozenců HBsAg pozitivních matek se provede jednou dávkou očkovací látky proti virové hepatitidě B nejpozději do 24 hodin po narození dítěte. Očkování těchto dětí dále pokračuje podle souhrnu údajů o přípravku hexavalentní očkovací látky²

3. Ize sem řadit i dědičnost (genetiku)

= znát svou rodinnou anamnézu, zdravotní stav rodičů, prarodičů, sourozenců. Měli byste vědět, zda někdo z blízkých trpěl onemocněním srdce a cév, vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu (tuk v krvi), obezitou, rakovinou (zhoubný nádor), alergií a ekzémy, duševním onemocněním (deprese, úzkosti...), cukrovkou, sníženou obranyschopností, ale i poruchou pohybového aparátu, závislostí na tabáku, alkoholu a jiné).

3. OBLAST PODPORY ZDRAVÍ

Podpora zdraví znamená přístup ke zdraví. Jedná se o souhrn činností pomáhajících fyzickým osobám posilovat, zachovat a zlepšovat své zdraví a zvyšovat kontrolu nad faktory ovlivňujícími zdraví (determinanty zdraví).

- zdravé chování (životní styl) a podpora zvládnání zdravotních problémů
- zdravé životní prostředí

- zahrnují i růst znalostí a šíření informací

Oblast podpory zdraví zahrnuje:

1. životní styl

je to vlastně způsob jakým člověk žije. Jedná se o individuální postupy a osobních volby chování, které ovlivňují zdravotní stav. Zdravý životní styl je důležitý pro snížení výskytu a důsledků zdravotních problémů, regeneraci organismu, zvládání životních problémů

a zlepšení kvality života. Je tedy na vás, jaké kroky či opatření zvolíte, abyste dosáhli optimálního zdraví.

Zdravý životní styl tedy znamená chopit se odpovědnosti za vlastní zdraví, činit správná rozhodnutí nejen pro dnešek, ale i pro budoucnost.

Do životního stylu patří:

- A. výživa (kojení, zdravé potraviny, potravinová pyramida, pitný režim)
- B. pohybová aktivita
- C. denní režim, dostatek spánku
- D. základní hygiena
- E. duševní hygiena + zvládání stresu
- F. zdravé vztahy a pozitivní vnímání sebe sama
- G. škodlivé návyky a závislosti = rizikové chování
- H. sexuální chování
- I. pracovní/školní zátěž
- J. prevence úrazů – viz oblast prevence
- K. prevence infekčních a neinfekčních chorob - viz oblast prevence

2. Prostředí

je okolí, atmosféra, nálada, klima, ovzduší, tedy vše co nás obklopuje, kde žijeme. Patří sem vnější přírodní vlivy, pracovní a socioekonomické podmínky. Vnější prostředí – pokožka, oděv / osobní zóna (prostor), domácnost, instituce, stát, planeta-atmosféra, vesmír³¹

Prostředí na člověka působí různými faktory – fyzikálními, chemickými, biologickými a socioekonomickými.

- A. FYZIKÁLNÍ A CHEMICKÉ VLIVY
- B. BIOLOGICKÉ VLIVY
- C. SOCIOEKONOMICKÉ VLIVY

ZÁKLADNÍ POJMY A DEFINICE

Evidence Based Medicine

Je medicína založená na důkazech. Jde o „vědomé, zřetelné a soudné používání nejlepších současných důkazů při rozhodování o péči o jednotlivé pacienty“. Použití principů medicíny založené na důkazech vlastně znamená využití vedle osobní zkušenosti i zkušeností většiny lékařů v diagnostice a terapii jednoho konkrétního pacienta²¹.

Gramotnost

Je schopnost jedince číst, psát, mluvit, počítat a řešit problémy na úrovních nezbytných pro fungování na pracovišti i ve společnosti, pro dosažení cílů a pro rozvoj znalostí a potenciálu²⁵.

Determinantami zdraví

Jsou faktory, které ovlivňují zdraví pozitivně či negativně. Jde o souhrn jevů a podmínek, které určují či výrazně ovlivňují zdraví jedince, skupiny lidí či společnosti. Zahrnují širokou škálu osobních, sociálních a ekonomických faktorů i charakteristik životního prostředí. Mezi základní determinanty patří např. individuální charakteristiky a chování, genetický základ, životní styl, životní a pracovní prostředí, péče o zdraví a zdravotnické služby, sociálně - ekonomické determinanty (chudoba, sociální vyloučení, rodinná situace, nezaměstnanost atd.). Faktory psychické a behaviorální jsou výslednicí působení sociálního a vnitřního prostředí²⁷. Míra vlivu determinant na zdraví:

- faktory životního prostředí ovlivňují zdraví z cca 15 - 20 %
- genetické faktory z cca 10 – 15 %
- skupina faktorů životního stylu celými 50 %
- efektivita, kvalita a dostupnost zdravotní péče ovlivňuje zdraví cca z 10 – 15 %.

Sociální a ekonomické determinanty zásadně ovlivňují základní skupiny determinant zdraví a významně se podílejí na vzniku nemoci a potřebě lékařské péče (40 % podíl životního stylu na zdraví je dále z 35–70 % ovlivněn sociálními a ekonomickými podmínkami)⁸.

Duševní zdraví

Duševní zdraví zahrnuje naši emoční, psychickou a sociální pohodu. Duševní zdraví ovlivňuje to, jak myslíme, cítíme a jednáme, určuje, jak zvládáme stres, jaké postoje zaujímáme k ostatním a jak se rozhodujeme. Proto je duševní zdraví důležité v každé fázi života²³. Duševní zdraví je předpokladem fyzického zdraví, podstatnou součástí osobní pohody (well-being) a kvality života. Duševní stav je určován řadou faktorů: biologických (genetické

předpoklady, pohlaví, věk, stav fyzického zdraví), individuálních (osobnost, osobnostní zkušenosti, vzdělání, dovednosti pro úspěšnost, vztah člověka ke světu), rodinných (kvalita rodinného prostředí), environmentálních (společenské postavení, životní podmínky, materiální zajištění, uspokojivé sociální prostředí). Nejčastějšími duševními poruchami, které je možno do značné míry ovlivnit způsobem života a speciálními preventivními metodami (relaxačními technikami), jsou strach, úzkost, fobie, smutek a deprese⁸.

Nemoc

Lze ji definovat jako odchylku od zdraví. Jde o stav, kdy je změněna či porušena stavba nebo funkce jednoho či více orgánů. Nelze léčit jen nemoc samotnou, ale musí se léčit celý člověk. Nemoc neboli choroba či onemocnění je patologický stav těla nebo mysli, který je projevem změny funkcí buněk a v důsledku i morfologickým poškozením těchto buněk, tkání a orgánů²⁶.

Ochrana veřejného zdraví

Jde o souhrn činností a opatření k vytváření a ochraně zdravých životních a pracovních podmínek a zabránění šíření infekčních a hromadně se vyskytujících onemocnění, ohrožení zdraví v souvislosti s vykonávanou prací, vzniku nemocí souvisejících s prací a jiných významných poruch zdraví a dozoru nad jejich zachováním. Ohrožením veřejného zdraví je stav, při kterém jsou obyvatelstvo nebo jeho skupiny vystaveny nebezpečí, z něhož míra zátěže rizikovými faktory přírodních, životních nebo pracovních podmínek překračuje obecně přijatelnou úroveň a představuje významné riziko poškození zdraví¹⁶.

Podpora zdraví

Jedná se o souhrn činností pomáhajících fyzickým osobám posilovat, zachovat a zlepšovat své zdraví a zvyšovat kontrolu nad faktory ovlivňujícími zdraví (determinanty zdraví). Zahrnuje činnosti k zajištění příznivých sociálních, ekonomických a environmentálních podmínek pro rozvoj individuálního i veřejného zdraví, zdravotního stavu a zdravého životního stylu¹⁶. Principiálně jde o zvyšování úrovně zdraví jak ze subjektivního, tak z objektivního hlediska. Podpora zdraví významně přispívá k rozvoji zdravotní gramotnosti a naopak, zdravotní gramotnost je jedním z faktorů, které podporu zdraví posilují¹¹.

Podpora zdraví je proces umožňující všem samostatné rozhodování o zdraví a zvyšující schopnosti všech vlastní zdraví posilovat²⁹.

Prevence

Prevence je souhrn činností, které mají za cíl zabránit vzniku nemoci nebo včas zachytit její začátek a zpomalit tak rozvoj choroby nebo minimalizovat důsledky nemocí či poruch zdraví. Rozeznáváme prevenci primární, sekundární a terciární¹¹.

Cílem **primární prevence** je vytvořit podmínky k zabránění vzniku poruchy zdraví (edukační činnosti pro veřejnost, výchova ke zdravému životnímu stylu, očkování proti infekčním onemocněním atd.)

Smyslem **sekundární prevence** je dosáhnout toho, aby porucha zdraví měla co nejmírnější průběh a člověk opět nabyl relativně dobrého zdraví (včasný záchyt onemocnění – preventivní prohlídky, screeningové programy).

Terciální prevence má zabránit recidivě poruchy zdraví nebo sociální degradaci v důsledku poruchy zdraví, redukuje počet a důsledek komplikací u dlouhodobých nemocí a poruch zdraví. Cílem je omezení progresu onemocnění, zabránění opakování klinických příhod a zabránění vzniku postižení nebo ztráty soběstačnosti (léčba a rehabilitace, snaha o reintegraci a udržení kvality života¹¹).

Výchova ke zdraví

Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, jak zlepšit znalosti, jak jedince motivovat, jak ovlivnit postoje ke zdraví a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a konečně ke změně chování vedoucí k posílení zdraví³.

Zdraví

Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha a ne pouze absence nemoci nebo slabosti. - „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“³⁰.

Tato definice nebyla od roku 1948 změněna, ale je upřesňována a doplňována. V programu WHO Zdraví pro všechny do roku 2000 (Health for All, HFA) z roku 1977 se objevila doplňující charakteristika zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život.

V programu WHO Zdraví pro všechny v 21. století (HFA 21, Zdraví 21) z roku 1999 se vymezuje zdraví jako „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjizvitelných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“. Dokument též mluví o zdravotním potenciálu jako o nejvyšším stupni zdraví, kterého může jednotlivec dosáhnout. Potenciál zdraví každého člověka je určován možnostmi starat se o sebe a o druhé a jeho schopností samostatně se rozhodovat a uchovat si kontrolu nad svým životem. Společnost má vytvářet podmínky k tomu, aby lidé mohli potenciál zdraví uplatnit⁸.

Zdravotní gramotnost

Definice WHO z roku 1998 “Zdravotní gramotnost znamená kognitivní a sociální dovednosti, které určují motivaci a schopnost jedinců získávat přístup ke zdravotním informacím, rozumět

jim a využívat je způsobem, který rozvíjí a udržuje zdraví”^{18,19,30}. Zdravotní gramotnost je schopnost přijímat správná rozhodnutí mající vztah ke zdraví v kontextu každodenního života – doma, ve společnosti, na pracovišti, ve zdravotnických zařízeních, v obchodě i politice. Je to důležitá metoda zvyšující vliv lidí na své vlastní zdraví a posilující jejich schopnost získávat a využívat informace i přijímat a nést svůj osobní díl odpovědnosti⁷.

Životní styl

Životní styl ovlivňuje naše fyzické a duševní zdraví. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se tedy rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností)¹². Mezi principy správného (zdravého) životního stylu patří: nekouřit, omezit konzumaci alkoholu, nezanedbávat pohybovou aktivitu, zajisti dostatek spánku, využívat po stránce kvalitativní i kvantitativní zásady racionální výživy, udržovat si optimismus a dobrou náladu (být v pohodě), vyvarovat se působení škodlivých, rizikových faktorů a další⁶.

POUŽITÉ ZDROJE

1. Avcioglu, H. (2005). Social skills training with activities. Ankara: Kök.
2. Avenier. Povinné očkování dětí. © 2015 Avenier a.s. [on line]. [cit. 2019-09-08]. Dostupné z: <https://www.ockovacentrum.cz/cz/povinne-ockovani-deti>
3. Čeledová L., Čevela R. Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly. Praha: Grada 2010
4. Česká vakcinologická společnost ČLS JEP. Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování v ČR platný k 1. 9. 2019. [on line]. [cit. 2019-09-08]. Dostupné z: https://www.vakcinace.eu/data/files/vakciny/detsky_ockovaci_kalendar_92019.pdf
5. Gresham, F. M., Elliott, S. N., Vance, M. J., & Cook, C. R. (2011). Comparability of the social skills rating system to the social skills improvement system: Content and psychometric comparisons across elementary and secondary age levels. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 27-44.
6. Gülay, H. (2009). Peer relations in the preschool stage. *Journal of Balikesir University Social Sciences Institute*, 12 (22), 82-93.
7. Holčík, J. Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost [on line]. 2010. [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/38/texty/cze/holcik.pdf>
8. Janovská K. et al. Podpora zdraví, prevence zdravotních rizik a nemocí. Projekt: Nastavení efektivního systému vzdělávání zaměstnanců KHS [on line]. Praha 2013 [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: <https://www.khshk.cz/e-learning/kurs6/index.html>

9. Kognitivní funkce. © 1.9.2013 E-learningová podpora mezioborové integrace výuky tématu vědomí na UP Olomouc 2013. [on line]. [cit. 2019-09-08]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3262>
10. Kučera Z. Zdravotní gramotnost české populace: Výsledky reprezentativního šetření [on line]. 2015-06-18 [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/Efektivni_strategie_podpory_zdravi_18_062015/Zdravotni_gramotnost_ceske_populace_Vysledky_reprezentativniho_setreni.pdf
11. Kukla L. a kol. Sociální a preventivní pediatrie v současném pojetí. Praha: Grada 2016
12. Machová, J., Kubátová D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada 2015.
13. Motivace, dělení motivů, sebezáchovné (biologické), psychické a sociální motivy. © 2016 www.Studium-Psychologie.cz [on line]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>
14. Motivace, motivování a motivační teorie. © 2011-2016 ManagementMania.com [on line]. [cit. 2019-09-08]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/motivace-a-motivovani>
15. MZČR. Vyhláška č. 70/2012 Sb. Vyhláška o preventivních prohlídkách, aktuální znění 17. 10. 2016. © AION CS, s.r.o. 2010-2019 [on line]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2012-70>
16. MZČR. Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí. Praha: MZČR 2014
17. Nevoralová, M. (2014) Sociální dovednosti. [on line]. [cit. 2019-09-18]. Dostupné z: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/70/4531/Socialni-dovednosti>
18. Nutbeam D. Health Promotion Glossary [on line]. Health Promotion International 1998, 13(4), [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Don_Nutbeam/publication/12979284_The_WHO_health_promotion_glossary/links/542022590cf203f155c2aa6e/The-WHO-health-promotion-glossary.pdf
19. Nutbeam, D. The evolving concept of health literacy. Social Science and Medicine 2008, 67(12), s. 2072-2078.
20. Okan O., Bauer U., Levin-Zamir D., Pinheiro P., Sorensen K. International Handbook of Health Literacy, Research, practice and policy across the lifespan. University of Bristol: Policy Press 2019
21. SACKETT, D. L.; ROSENGERG, W. M. C.; GRAY, J. A. M., HAYES R. B.; RICHARDSON W. S. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. BMJ. 1996, roč. 312, čís. 7023, s. 71-2. Dostupné online. ISSN 0959-8138.
22. Smolíková, L. Hygiena horních cest dýchacích – součást léčebné rehabilitace. [on line]. Pediatrie pro praxi 2002, 6, s. 262-267. [cit. 2019-09-13]. Dostupné online z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2002/06/02.pdf>

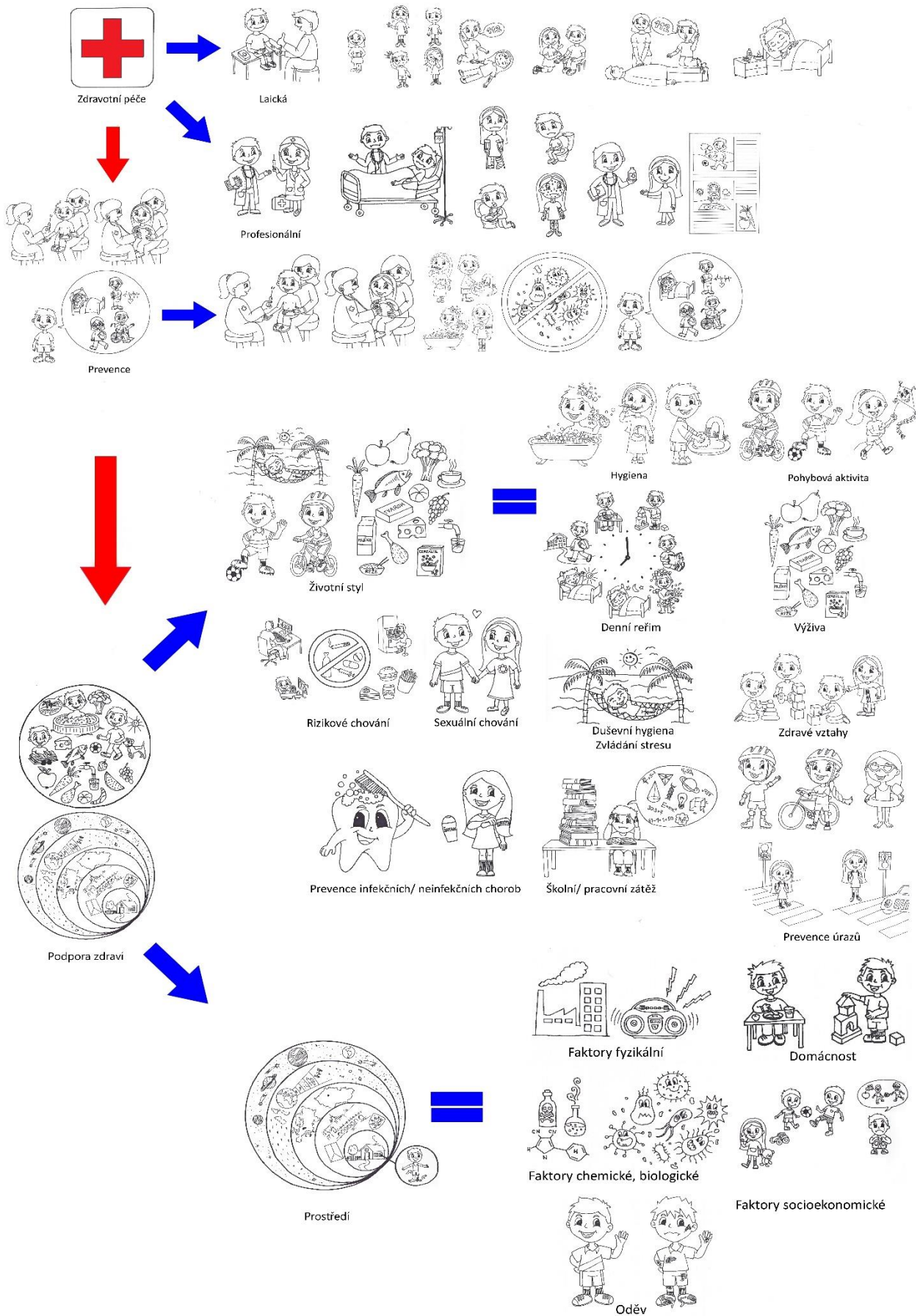
23. Sorensen K. Mental and digital health literacy. [on line]. 2019-09-04. [cit. 2019-09-13]. Dostupné z: <https://www.globalhealthliteracyacademy.org/single-post/2019/09/04/Mental-and-digital-health-literacy>
24. Ševčíková, T. Jsou sportující lidé chytřejší? © 2019 Roche Czech Republic [on line]. 2014-10-17. [cit. 2019-09-13]. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/sport-a-pohyb/jsou-sportujici-lide-chytrejsi.html>
25. U.S. Department of Health and Human Services - Office of Disease Prevention and Health Promotion. Quick Guide to Health Literacy, Fact Sheets, Strategies, Resources [on line]. [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: <https://health.gov/communication/literacy/quickguide/quickguide.pdf>
26. VELEMÍNSKÝ, Miloš. Zdraví a nemoc. České Budějovice: JU v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2011
27. Velký lékařský slovník on-line. © Maxdorf 1998-2019 [on line]. [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: <http://lekarske.slovniky.cz/>
28. VZP. Preventivní prohlídky. © 2019 VZP ČR [on line]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/preventivni-prohlidky>
29. WHO. Health Promotion Glossary. ©1998 [on line]. [cit. 2019-08-07]. Dostupné z: <https://www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf>
30. WHO. What is the WHO definition of health? © 2019 [on line]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
31. Zdravotní gramotnost. [on line]. [cit. 2019-09-08]. Dostupné z: <http://www.estudovna.cz/cz/produkty-e-learningove-kurzy-zdarma81-zdravotni-gramotnost0.html>
32. Zdravotní rizika v dětských zařízeních předškolního věku. [on line]. [cit. 2019-09-09]. Dostupné z: <http://centrumprev.sweb.cz/MANUAL/MANUALVI-oddil7.htm>

PŘÍLOHY

Příloha 1. - Mapa zdravotní gramotnosti

Příloha 2. - Očkovací kalendář

Příloha 1.



Příloha 2.

Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování v ČR platný k 1. 9. 2019



| Termín Věk dítěte | Povinné hrazené očkování | | Nepovinné hrazené očkování | |
|---------------------------|---|--|----------------------------------|--|
| | Nemoc | Očkovací látka | Nemoc | Očkovací látka |
| od 4. dne – 6. týdne | Tuberkulóza (pouze u rizikových dětí s indikací) | BCG vaccine SSI | | |
| od 9. týdne (2. měsíc) | Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolaná <i>Haemophilus influenzae</i> typu B | Hexavakcína: Hexacima Infanrix hexa# (1. dávka) | Pneumokoková onemocnění | Synflorix, Prevenar 13 (1. dávka) |
| 4. měsíc | Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolaná <i>Haemophilus influenzae</i> typu B | Hexavakcína: Hexacima Infanrix hexa# (2. dávka-za 2 měsíce po 1. dávce) | Pneumokoková onemocnění | Synflorix, Prevenar 13 (2. dávka-za 2 měsíc po 1. dávce) |
| 11. – 13. měsíc | Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna, hepatitida typu B, onemocnění vyvolaná <i>Haemophilus influenzae</i> typu B | Hexavakcína: Hexacima Infanrix hexa# (3. dávka) | Pneumokoková onemocnění | Synflorix, Prevenar 13 (přeočkování) |
| 13. – 18. měsíc | Spalničky, zarděnky, příušnice | Priorix M-M-RVAXPRO (1. dávka) | | |
| 5. – 6. rok | Spalničky, zarděnky, příušnice | Priorix M-M-RVAXPRO (2. dávka) | | |
| 5. – 6. rok | Záškrt, tetanus, černý kašel | dTap vakcína: Infanrix Adacel (přeočkování) | | |
| 10. – 11. rok | Záškrt, tetanus, černý kašel, dětská obrna | dTap-IPV vakcína: Boostrix polio (přeočkování) | | |
| 13. – 14. rok | | | Onemocnění lidským papilomavirem | Cervarix, Gardasil, Gardasil9 (celkem 2 dávky) |

Vakcína Infanrix hexa je určena pro očkování nedonošených dětí u kterých se aplikuje ve schématu 3+1

Poznámky:

V rámci povinného očkování lze použít jinou očkovací látku, než zajistí Ministerstvo zdravotnictví (v souladu s § 47 Zákona č. 258/2000 o ochraně veřejného zdraví). Tato očkovací látka musí být v České republice registrována a výlohy za ni pak platí rodič sám.