



Co vím o zdravotní gramotnosti

*Jak mohu ovlivnit
své zdraví*



Pracovní listy

1.

pro rodiče a děti do tří let



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

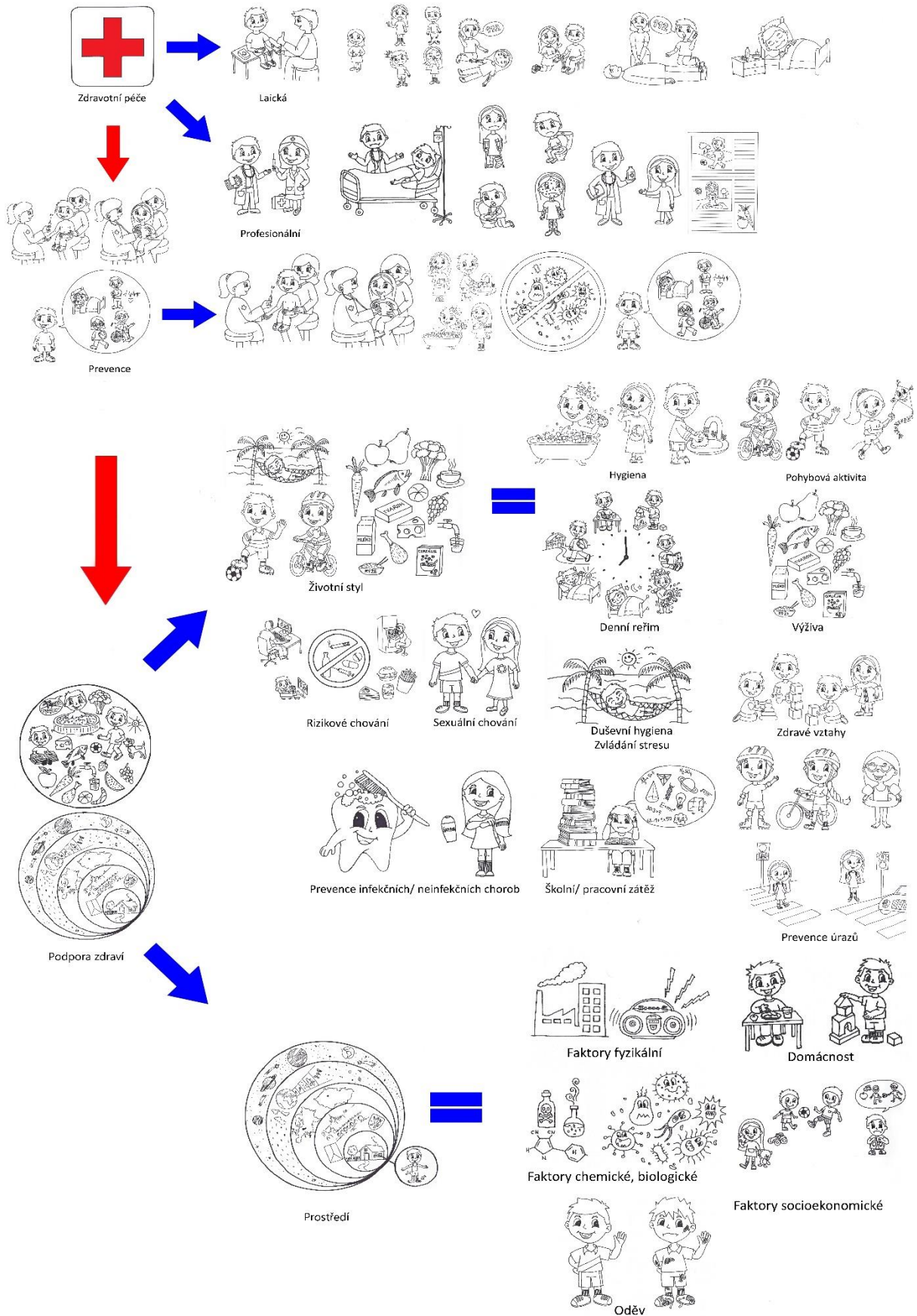
OBSAH

Obsah	3
Zásady, doporučení	4
1. oblast zdravotní péče	6
2. oblast prevence	8
3. oblast podpory zdraví	10
Odkazy pro vyhledávání informací.....	19

ZÁSADY, DOPORUČENÍ

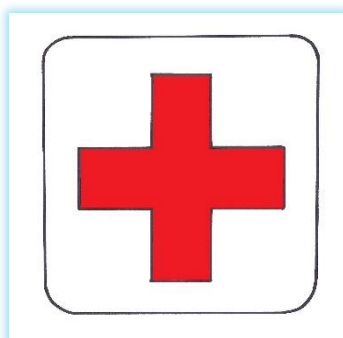
- **Nebojte se zeptat**, když nerozumíte určitým slovům, nejste si jisti, že jste porozuměli sděleným informacím, nemusíte mít pocit studu, lékař si mnohdy neuvědomí, že použije odborný výraz
- **Dodržujte doporučení** zdravotnických pracovníků
- **Informace čerpejte** jen z **odborných**, ověřených 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

Mapa zdravotní gramotnosti



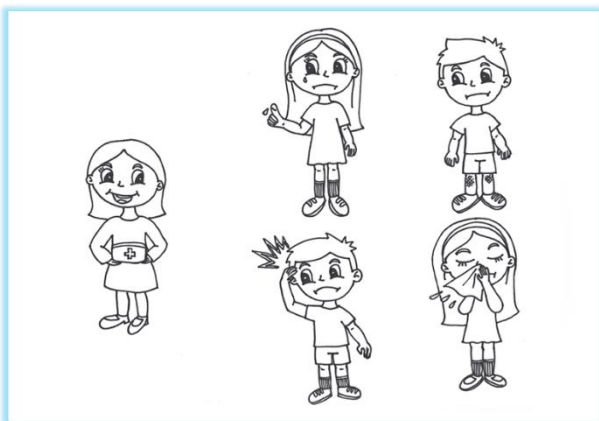
1. OBLAST ZDRAVOTNÍ PÉČE

Oblast zdravotní péče zahrnuje:



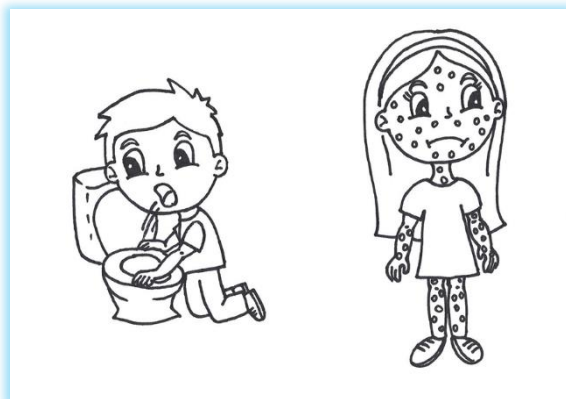
1. Laickou péčí

- ❖ umět pomoci sobě a okolí, péče při běžných potížích a nemocech (drobná poranění, nachlazení,...)
- ❖ umět rozpoznat varovné signály zhoršení zdravotního stavu

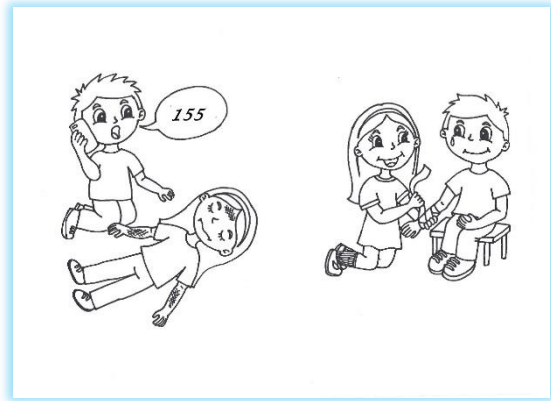
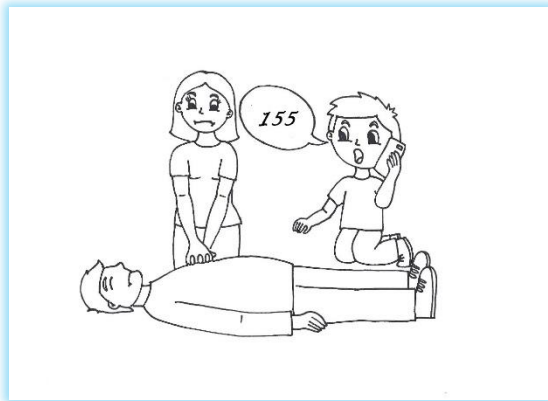


(hubnutí, trvalá únava, dlouhodobě zvýšená teplota, krvácení z tělních otvorů bez příčiny, střídání průjmu a zácpy, průjem trvalý, větší množství hlenu ve stolici déle než 3 týdny, bulka kdekoliv, nehojící se vředy, změna mateřského znaménka / pihy, delší kašel,

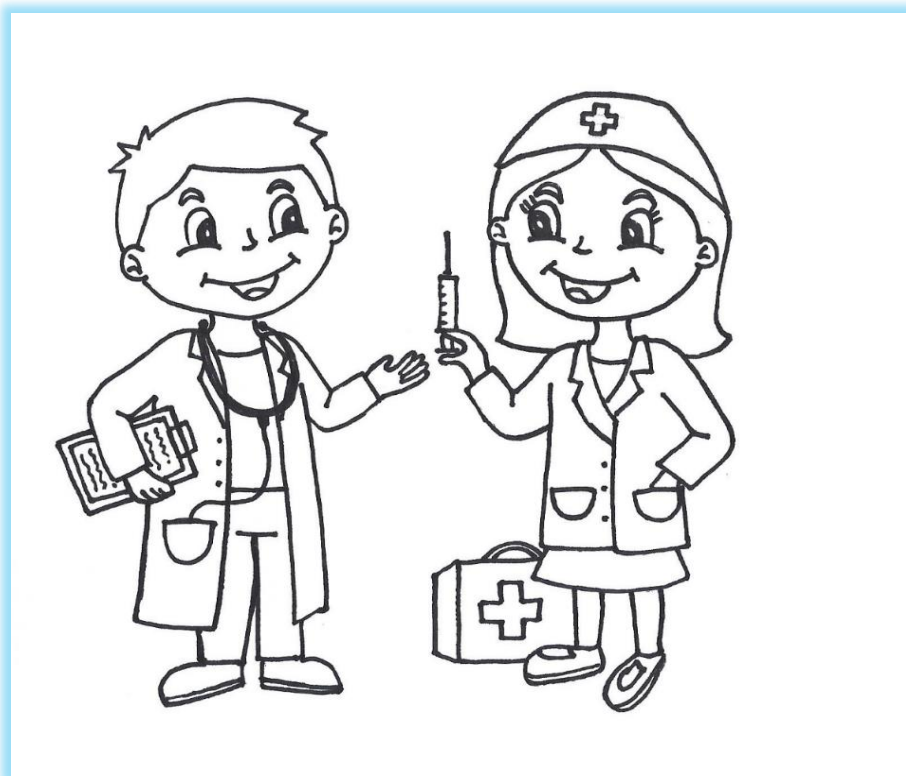
chrapot, nevolnost, zvracení, nechutenství, polykací potíže, zvětšení uzlin i nebolestivé, déletrvající bolesti či její zhoršení a změna charakteru (vše většinou delší než tři týdny)³¹



- ❖ umět poskytnout laickou 1. pomoc



2. Profesionální péči (lékařská péče, ošetrovatelská péče)



- ❖ umět rozlišit, kdy je již nezbytné navštívit lékaře
- ❖ umět rozlišit zda je nezbytné navštívit pohotovost
- ❖ umět rozlišit kdy mohu požadovat názor druhého lékaře
- ❖ dodržovat léčebný režim a opatření
- ❖ umět se orientovat ve zdravotnickém systému
- ❖ umět vyhledat správné (odborné) informace z kvalitních zdrojů
- ❖ umět správně interpretovat informace o vašem zdravotním stavu
- ❖ a další

2. OBLAST PREVENCE

Oblast prevence zahrnuje:



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

- ❖ nezapomínat na preventivní prohlídky, i když se cítíte zdraví (mohou odhalit závažná onemocnění ve stadiu, kdy jsou léčitelná)
- ❖ nezanedbat očkování
- ❖ vědět o možnostech nepovinného očkování
- ❖ znát preventivní opatření infekčních choroby a neinfekčních nemocí

Harmonogram preventivních prohlídek pro děti do třech let:

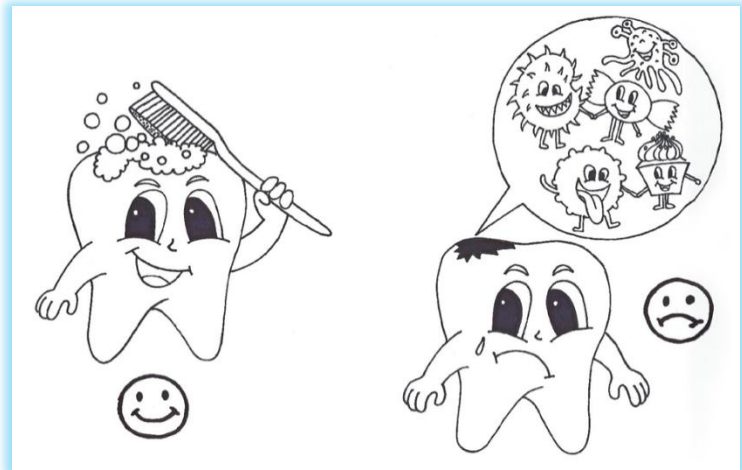
V prvních měsících života čeká dítě řada preventivních prohlídek a také povinných očkování.

První všeobecnou preventivní prohlídku dítě podstoupí **zpravidla do 2 dnů po propuštění z porodnice** ve vlastním sociálním prostředí.

Do konce prvního roku života absolvuje preventivní prohlídky u praktického lékaře pro děti a dorost **ve 14 dnech věku, v 6 týdnech, ve 3 měsících, poté ve 4 či 5 měsíci věku, dále v 6, 8, 10, 11 a ve 12 měsících.**

Následuje prohlídka **v 18 měsících věku a ve 3 letech.**

První **zubní preventivní prohlídku** by mělo dítě absolvovat již v prvním roce života, **mezi 6. a 12. měsícem a dále až do 18 let dvakrát ročně.**



Očkování

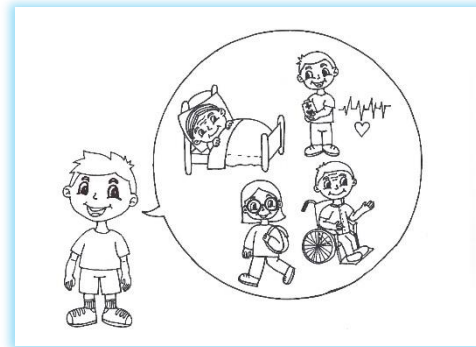
Platný očkovací kalendář naleznete na stránkách České vakcinologické společnosti ČLS JEP
<https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>



- ❖ znát a dodržovat opatření v prevenci úrazů (ochranné pomůcky – helma, zabezpečení v bytě – ohrádky, kryty zásuvek, ostré rohy atd.)



3. Ize sem řadit i dědičnost (genetiku)



- ❖ znát rodinnou anamnézu a umět ji zdravotníkovi sdělit

3. OBLAST PODPORY ZDRAVÍ

Oblast podpory zdraví zahrnuje:

1. **životní styl** - je to vlastně způsob jakým člověk žije.

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



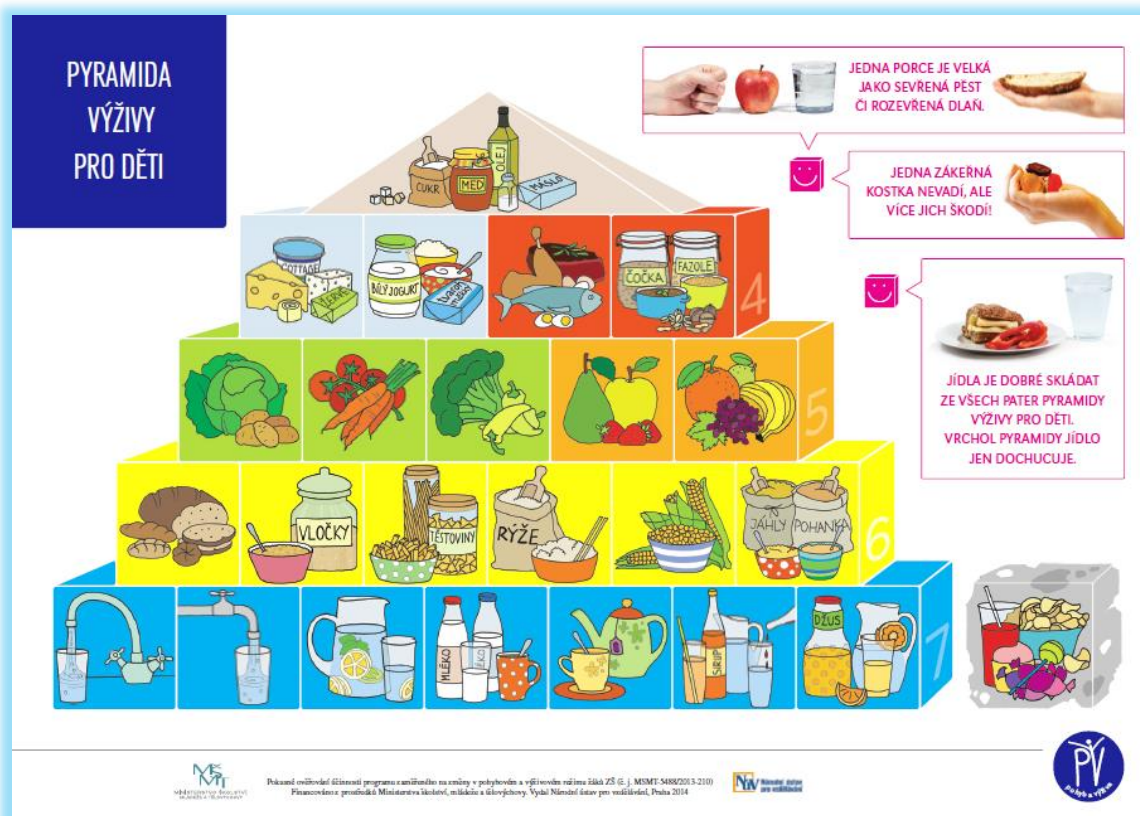
A. VÝŽIVA

- ❖ vědět jak správně kojit
- ❖ znát a dodržovat zásady zdravé výživy
- ❖ znát co je vyvážená a pestrá strava, podávaná ve stejné době - 5x denně
- ❖ dodržovat pitný režim
- ❖ znát časové rozložení jídel (počet jídel za den)



- ❖ znát velikost porcí
- ❖ znát zdravé potraviny
- ❖ znalost složení potravin/ potravy
- ❖ umět se orientovat a rozumět výživovým údajům uvedeným na potravinách
- ❖ umět zhodnotit denní kalorický příjem

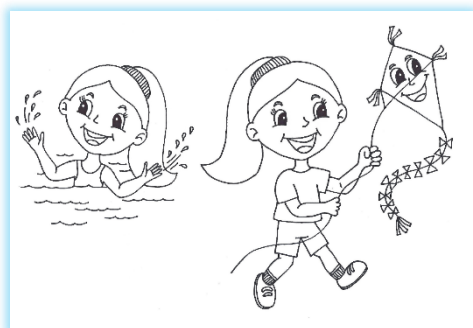
- ❖ umět nalézt správné informace o výživě (výživová pyramida pro děti)



http://www.szu.cz/uploads/documents/czzp/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf

B. POHYBOVÁ AKTIVITA

- ❖ mít dostatek pohybu na čerstvém vzduchu
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity
- ❖ umět odhadnout přiměřenost pohybové aktivity vzhledem ke schopnostem dítěte
- ❖ nesrovnávat své dítě s jinými dětmi, podporovat ho v tom, co umí (zvyšujte jeho sebevědomí)
- ❖ umět odhadnout časovou přiměřenost na volnočasový pohyb
- ❖ vědět, že pohybová aktivita je nezbytná pro zdraví
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje náladu
- ❖ vědět, že pohyb zlepšuje spánek
- ❖ vědět, že pohyb nás odreagovává od starostí a napětí
- ❖ vědět, že sportováním získáváme sociální dovednosti (komunikaci, prožitky sociální opory, uznání, prestiže, srovnávání ve skupině,



soupeření, soutěžení, zážitku radostných emocí v sociální skupině atd.)

- ❖ vědět, že pohyb může ovlivnit sociálních dovednosti, ale i rozvoj kognitivních (poznávacích) funkcí u dětí – logické myšlení, řešení problémů, rychlost a přesnost uvažování²⁴

C. DENNÍ REŽIM

- ❖ mít pravidelný denní režim – pravidelná doba krmení/jídla, spánku a hraní, učení, vycházek a pohybové aktivity, ale také čas, který bude trávit s rodiči
- ❖ mít správné časové rozložení činností
- ❖ vyhradit si čas na kontakt dítěte s dalším členy rodiny, jinými dětmi a dospělými
- ❖ mít dostatek spánku podle věku a potřeby dítěte

- ❖ podporovat zájem dítěte i o jiné činnosti (kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj)
- ❖ spolupracovat s dětmi na různých činnostech a podporujte jeho dovednosti přiměřené věku
- ❖ nepřetěžovat dítě



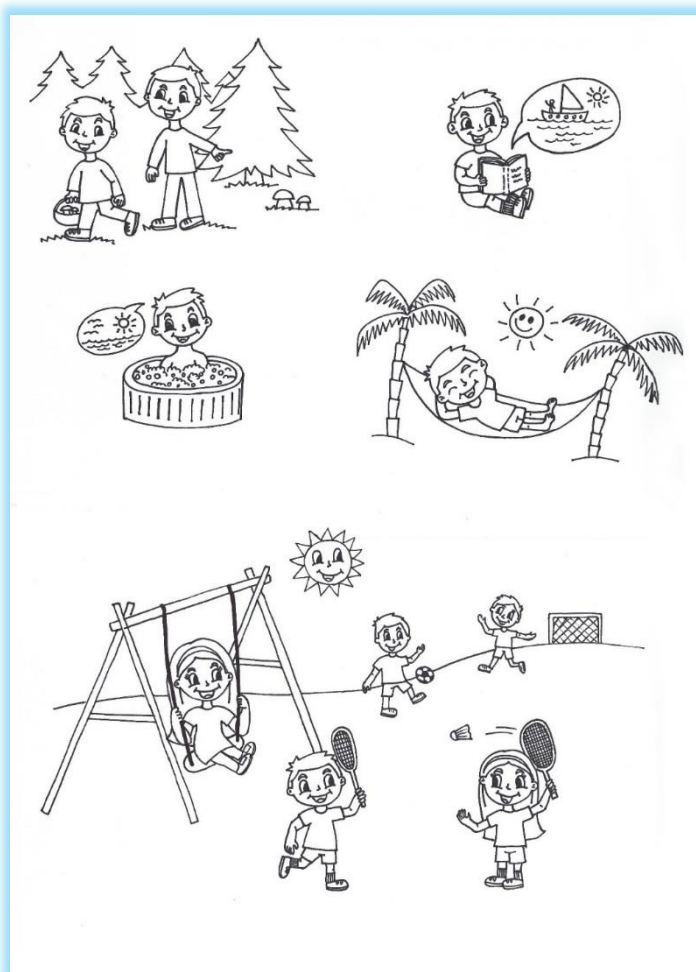
D. ZÁKLADNÍ HYGIENA

- ❖ osobní hygiena
 - nosit čisté, vyprané oblečení
 - převlékat se každý den
 - mýt se každý den (sprchování, koupel)
- ❖ hygiena dýchání
 - naučit dítě smrkat
 - naučit dítě správně dýchat
 - provádět dechová cvičení
 - naučit dítě několik cviků na správné držení těla
- ❖ péče o zuby
 - znát správný postup čištění a péče
 - čistit zuby po každém jídle, tedy nejenom ráno a večer
 - vyčistit zuby 1x za jeden až tři dny elektrickým kartáčkem
 - navštěvovat pravidelně zubního lékaře
- ❖ mytí rukou
 - mýt si ruce často a důkladně
 - mýt si ruce před jídlem a jeho přípravou
 - mýt si ruce po použití toalety, kýchání, smrkání
 - mýt si ruce vodou a mýdlem
 - pokud možno používat desinfekční gel



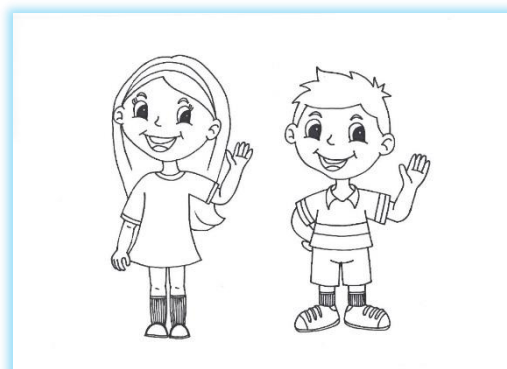
E. DUŠEVNÍ HYGIENA + ZVLÁDÁNÍ STRESU

- ❖ mít okolo sebe příjemné a pozitivní prostředí
- ❖ znát a nezapomínat na zásady zdravého životního stylu (pohyb, životospráva, odpočinek)
- ❖ dobře si organizovat čas
- ❖ dodržovat denní rytmus
- ❖ relaxovat (jóga, pilates, práce s dechem, svalová relaxace, perličkové koupele, masáže...)
- ❖ udržovat kvalitní vztahy – sociální opora



F. ZDRAVÉ VZTAHY (vrstevníci, rodiče, jiní dospělí)

- ❖ učit dítě pozitivně vnímat sebe samo
- ❖ podporovat a udržovat u dítěte zdravé sebevědomí
- ❖ učit se nenásilné komunikaci
- ❖ udržovat a podporovat přátelské vztahy (přátelství)



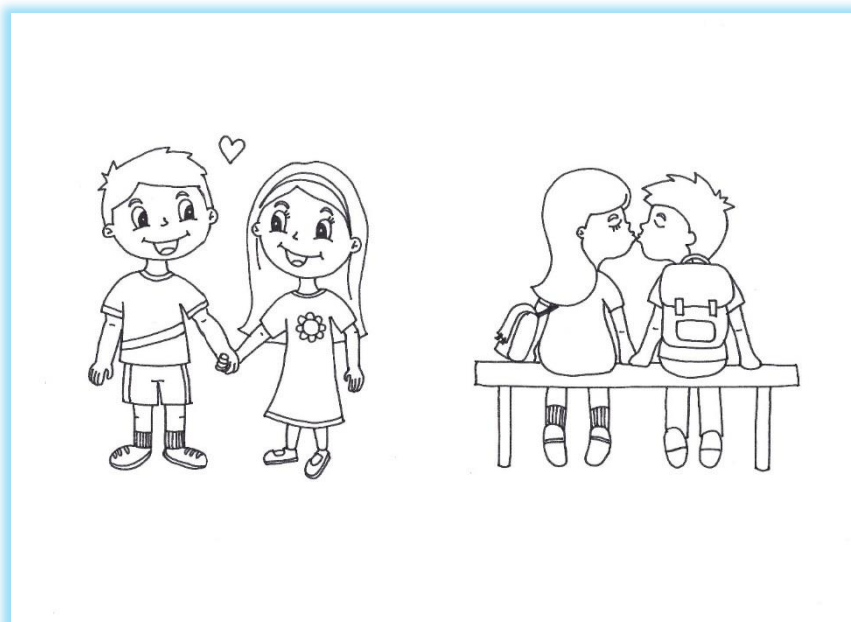
G. RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

- ❖ znát škodlivé návyky (např. dlouhé sezení, kousání nehtů, PC)
- ❖ znát závislosti (kouření, alkohol, drogy, automaty)
- ❖ znát důsledky rizikového chování
- ❖ předcházet vzniku škodlivých návyků a závislostí
- ❖ identifikovat je v počínajících fázích
- ❖ umět vyhledat pomoc v případě podezření na vznik škodlivých návyků, závislostí



H. SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

- ❖ učit dítě poznávat lidské tělo
- ❖ mluvit o rozdílech mezi holčičkou a chlapečkem
- ❖ nestydět se vysvětlovat
- ❖ umět správně a pravdivě odpovídat na otázky
- ❖ nezahlcovat dítě podrobnostmi
- ❖ uzpůsobit odpovědi věku dítěte



CH. PREVENCE ÚRAZŮ

- ❖ učit děti rozpoznávat místa, kde jim hrozí nebezpečí
- ❖ upravit domácí prostředí (kryty zásuvek, zavřená okna, zářežky atd.)
- ❖ při sportu používat ochranné pomůcky (helmy, chrániče, vhodná obuv atd.)
- ❖ učit pravidlům bezpečnosti
- ❖ respektovat individuálních schopnosti a potřeby dítěte
- ❖ používat vhodné vybavení (hračky, sportovní potřeby)
- ❖ mít dítě pod kontrolou, dohlížet na něj



I. ŠKOLNÍ/PRACOVNÍ ZÁTĚŽ

- ❖ nepřetěžovat děti nepřiměřenou kvalitou zátěže
- ❖ zajistit věkovou přiměřenost učení
- ❖ dodržovat denní režim – rozložení činností
- ❖ zachovávat rovnováhu mezi možnostmi dítěte a nároky na něj kladenými ze strany rodičů a školských zařízení
- ❖ zachování rovnováhu mezi potřebami dítěte a podmínkami k jejich uspokojování
- ❖ nevyžadovat dlouhodobé udržení pozornosti (přestávky)³²
- ❖ zajistit vhodné prostředí bez rušivých elementů



J. PREVENCE INFEKČNÍCH/NEINFEKČNÍCH CHOROB

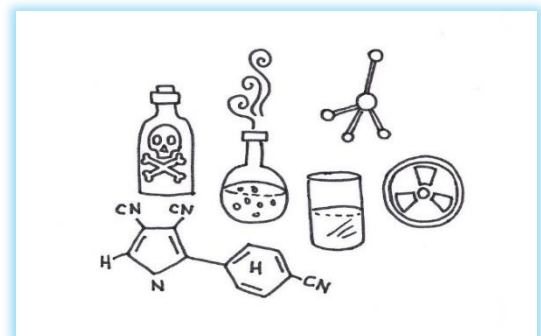
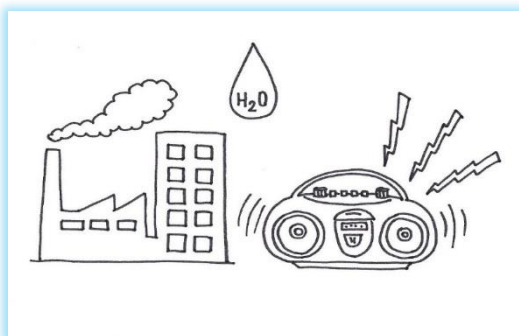
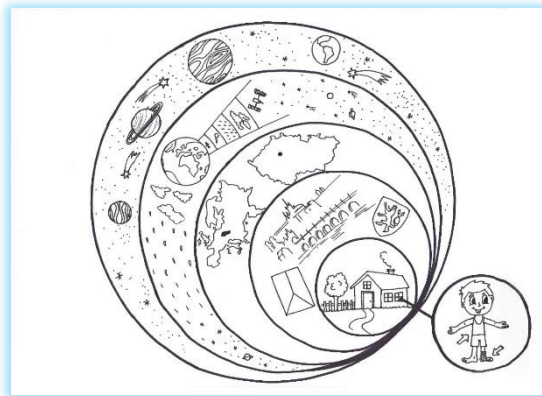
- ❖ dodržovat osobní hygienu (mytí rukou, desinfekce), čistotu
- ❖ dodržovat zdravý životní styl
- ❖ zajistit vhodné prostředí (teplota místnosti, vlhkost vzduchu, způsob větrání, stav ovzduší, cigaretový kouř)
- ❖ nechat se očkovat
- ❖ chodit na preventivní prohlídky



2. Prostředí

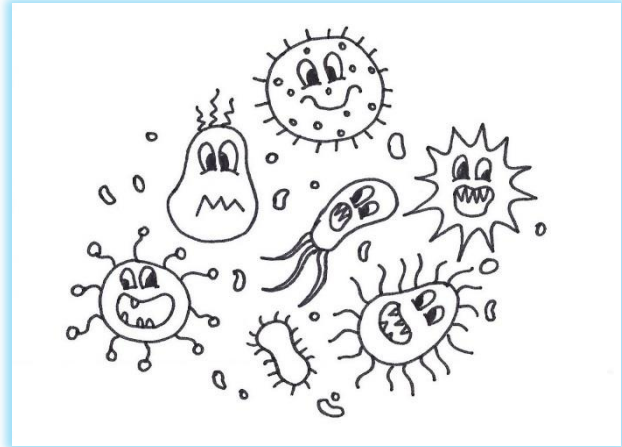
A. FYZIKÁLNÍ A CHEMICKÉ VLIVY

- ❖ stav ovzduší
- ❖ kvalita vody
- ❖ sluneční záření
- ❖ záření
- ❖ klimatické podmínky vnější i vnitřní (budovy - větrání, zima, horko, plísňe, vlhko, mikroklima, kontaminace interiéru kouřením, oxidem uhličitým; uspořádání v bytu - riziko úrazů, bariery)
- ❖ světlo a osvětlení (oslnění, málo světla)
- ❖ hluk a vibrace
- ❖ podmínky v institucích (dlouhé sezení, pracovní poloha, stav pracovních pomůcek)



B. BIOLOGICKÉ VLIVY

- ❖ alergen
- ❖ mikroorganismy
- ❖ parazité



C. SOCIOEKONOMICKÉ VLIVY

- ❖ stav společnosti (chudoba, válka, nestabilita politická, kriminalita)
- ❖ stav měst a doprava (přelidněnost, samota, čistota, dostupnost služeb)
- ❖ sociální status (bohatství, postavení, chudoba)
- ❖ úroveň vzdělání
- ❖ rodinné prostředí (výchova, sociální podpora, opora v okolí nebo sociální vyloučení)
- ❖ zaměstnání (nezaměstnanost)
- ❖ kultura a její dostupnost
- ❖ stresory – ohrožující situace

ODKAZY PRO VYHLEDÁVÁNÍ INFORMACÍ

Instituce:

- Česká vakcinologická společnost ČLS JEP - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Krajské hygienické stanice např. - <https://www.khspce.cz/pyramida-vyzivy-pro-deti-nova/>
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky - <https://www.mzcr.cz/>
- Národní síť podpory zdraví - <http://nspz.cz/>
- Národní lékařská knihovna - <https://nlk.cz/sluzby/zdravotni-gramotnost/zdravotni-gramotnost-a-knihovny/>
- Národní lékařská knihovna - Informační zdroje > MedLike – Spolehlivé informace o zdraví a nemocech - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/>
- Národní lékařská knihovna - MedLike – seznam důvěryhodných webů - <https://nlk.cz/zdroje/medlike/seznam-duveryhodnych-webu/>
- Národní lékařská knihovna - Informační zdroje > Portál Medvik - <https://nlk.cz/zdroje/medvik/>
- Státního zdravotního ústav - <http://www.szu.cz/>
- Ústav pro zdravotní gramotnost - <http://www.uzg.cz/>
- Všeobecná zdravotní pojišťovna - <https://www.vzp.cz/pojistenci/prevence/informace-pro-vase-zdravi>

Odkazy:

- Avenir – zdravotní gramotnost, očkování
 - <https://odbornost.avenir.cz/cz/zdravotni-gramotnost>
 - <https://www.ockovacentrum.cz/cz/povinne-ockovani-deti>
- Dětský očkovací kalendář hrazeného očkování v ČR platný k 1. 9. 2019 - <https://www.vakcinace.eu/ockovani-v-cr>
- Očkování - <http://medicina.cz/deti/ockovani-deti/>
- Duševní hygiena - <http://krcbarrandov.cz/2018/10/prednaska-dusevni-hygiena-deti-a-rodicu/>
- Hygiena malých dětí
 - <https://pece-o-dite.zdrave.cz/intimni-hygiena-malych-deti/>
 - <https://www.modrykonik.cz/blog/redakce/article/intimni-hygiena-divek-od-narozeni-az-po-rlcxj0/>
 - <https://www.ulekare.cz/video/spravna-pece-o-dite-neznamena-jen-koupani-8296>

- Kojení
 - <http://www.kojeni.cz/maminkam/brozura-kojeni/>
 - http://www.kojeni.cz/wp-content/uploads/2019/08/10_krok%C5%AF-final.pdf
- Pohyb, motorický vývoj
 - <https://www.modrykonik.cz/vyvoj-ditete/motoricky-vyvoj-ditete/>
 - <https://www.nutriklub.cz/zdravi-a-vyvoj/cviceni-s-detmi>
 - <https://www.nutriklub.cz/clanek/cviceni-a-masaze-miminek-do-6-mesicu>
 - <https://www.nutriklub.cz/clanek/cviceni-s-detmi-6-12-mesicu>
 - <https://www.nutriklub.cz/clanek/cviceni-s-detmi-1-1-5-roku>
 - <https://www.nutriklub.cz/clanek/cviceni-s-detmi-od-1-5-roku>
 - <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/cviceni-s-miminkem-malym-ditetem-jak-na-to-top-8-cviku/>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-rodice/hodi-se-vedet/sportovni-aktivity-podle-veku/>
- Portál Šance dětem -
<https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/odborna-knihovna/?sortTitle=true>
- Prevence úrazů
 - <http://detstvibezurazu.cz/prevence-urazu-deti/>
 - <http://medicina.cz/clanky/5922/123/urazy-deti-1-dil/>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/plne_znani/plakaty/prevence-urazdomacnost140_150_opt.pdf
- Prevence zubního kazu - <http://medicina.cz/clanky/6547/122/Prevence-zubniho-kazu-u-deti-1-dil/>
- Režim dne dítěte
 - <https://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>
 - <https://pece-o-dite.zdrave.cz/kdy-nastavit-diteti-pravidelny-rezim/>
- Role zdravotní gramotnosti v péči o zdraví -
http://www.cls.cz/dokumenty/sem_role_zdravotni_gramotnosti.pdf
- Správné mytí rukou
 - <https://lepsipecce.cz/hygiena-dezinfekce/jak-si-spravne-myt-a-dezinfikovat-ruce/>
 - http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/Methodicky_navod_k_le-porelu.pdf
- Státní zdravotní ústav, publikace tematicky - <http://www.szu.cz/publikace/publikace-tematicky-2>
- Státní zdravotní ústav, téma – podpora zdraví - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi>
- Státní zdravotní ústav, témata zdraví a bezpečnost - <http://www.szu.cz/tema>
- Vývoj dítěte a jeho potřeby - <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby.shtm1>
- Vývoj dítěte, pohybový rozvoj, stravování atd. (kojenec, batole)

- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/batoleci-obdobi-mezi-prvnimi-a-tretimi-narozeninami.shtml>
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/novorozenecke-a-kojenecke-obdobi-do-prvnich-narozenin.shtml>
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/brozury/1517_67_szu_kojenci.pdf
- Výživa dětí a mnoho dalšího
 - <http://medicina.cz/deti/vyziva-a-strava-deti/>
 - <https://vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/materialy-ke-stazeni/>
 - <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/>
 - Výživa, prostředí, vnitřní pohoda, pohyb, Seznam e-learningových kurzů ke zdravotní gramotnosti - <http://www.estudovna.cz/cz/produkty-e-learningove-kurzy-zdarma81-zdravotni-gramotnost0.html>
 - Výživová doporučení - http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/vyziva/Pyramida_v_ivy.pdf
 - <https://www.webmd.com/dna/good-to-grow>
- Zdravotní gramotnost pro veřejnost, brožury ke stažení: zdravotní gramotnost dětí, dospívající, dospělí a senioři - <http://nspz.cz/zdravotni-gramotnost/>

Knihy:

- Pospíšilová, Z. Pohyb s říkadly pro nejmenší. Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2769-1
- Velemínský, M., Velemínský, M. Dítě - od početí do puberty. Praha: Triton 2017. ISBN 978-80-7553-148-3
- Velemínský, M. Nenuťte mě na nočník! Praha: Triton 2017. ISBN 978-80-7553-252-7
- Velemínský, M. Hak, J. Verdánová, D. Nemocné dítě – průvodce pro rodiče. Praha: Mladá fronta 2019. ISBN: 978-80-204-5437-9