

ZDRAVÍ OBYVATEL A MOŽNOSTI PODPORY ZDRAVÍ V OBCÍCH A MĚSTECH

MUDr. Stanislav Wasserbauer

Jana Böhmová

Státní zdravotní ústav, pracoviště v Jihlavě



ZDRAVÍ

nejen nepřítomnost nemoci, ale i stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (WHO)

je určováno souhrnem přírodních, životních a pracovních podmínek a způsobem života

Individuální

zdraví každého z nás

Veřejné

zdraví populace

Determinanty zdraví

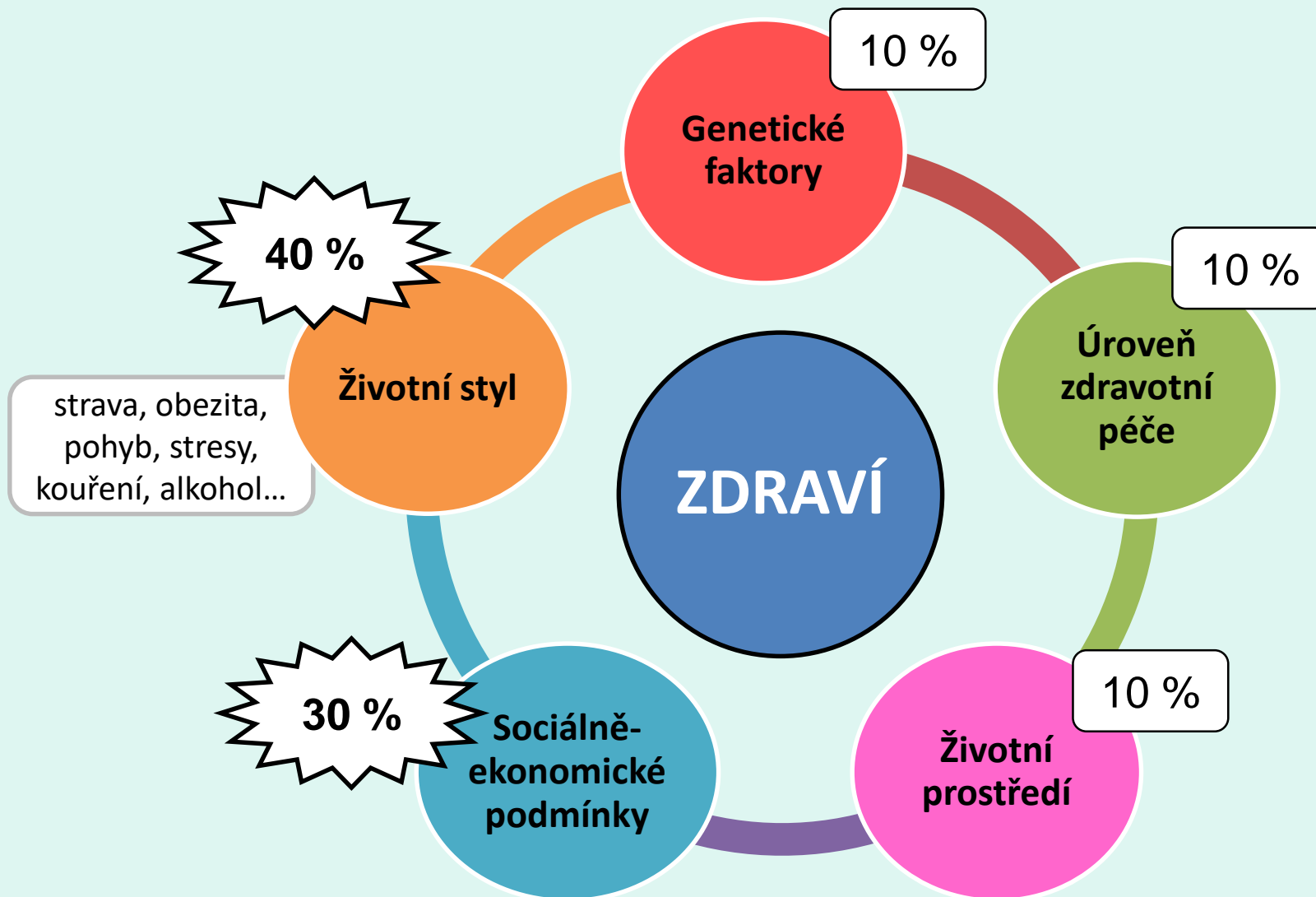
Rizikové
(faktory)

Neutrální

Protektivní

Determinanty zdraví: osobní, společenské a ekonomické faktory, faktory životního a pracovního prostředí a faktory životního stylu, které ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny lidí nebo celé společnosti

Determinanty zdraví



Příklady vlivu determinant zdraví: sociálně ekonomické podmínky vedou ke zdravotním nerovnostem

- **Střední délka života je: v Afganistánu nebo Čadu 51 let
v Japonsku 85 a Švýcarsku 84 let**
- **Střední délka života mužů je: v Ústeckém kraji 74,0 let
v Kraji Vysočina 77,2 let**
- **Průměrná délka života je u romské populace o 10 - 12 let
kratší než u majoritní populace !**

**Tak velké rozdíly nejsou biologicky odůvodněné,
nejsou nutné, nejsou spravedlivé.**

- Vliv determinant (rizikových i protektivních) na zdraví lze významně ovlivnit **ochranou a podporou zdraví a prevencí nemocí** (zejména **primární, ev. sekundární**).
- Odhaduje se, že **až 80 % nemocí, poruch zdraví a úrazů je tzv. preventabilní**, tzn., že se jim dá předejít.
- Vhodnou péčí o zdraví, podporou zdraví a prevencí lze zabránit rozvoji nebo významně oddálit:
 - ✓ **až 80 % srdečně-cévních nemocí**
 - ✓ **až 80 % onemocnění cukrovkou 2. typu**
 - ✓ **až 40 % nádorových onemocnění.**

Prevence nemocí

- **Primární** = předcházení vzniku onemocnění, úrazu, poruchy zdraví (vše, co dělá jedinec i společnost pro zabránění vzniku nemoci)
- **Sekundární** = aktivní odhalování včasných, prvotních stádií nemocí (samovyšetření, preventivní prohlídky, screeningová vyšetření...)
- **Terciální** = předcházení vzniku komplikací či dalších nemocí při již existující primární nemoci (vč. léčby)

- Je nesporné, že investicemi **do péče o zdraví** můžeme významně **zlepšit zdraví obyvatel, snížit nemocnost, zlepšit kvalitu života občanů i prodloužit délku života**, a to nejen celkovou, ale zejména tu, **kterou prožíváme ve zdraví**, a ne v nemoci.
- Investicemi **do péče o zdraví významně šetříme výdaje** za zdravotní péči, ale i další výdaje spojené s nemocemi, úrazy apod.
- Bohužel, **jen 3 % z nákladů** na zdravotnictví jsou v ČR vynakládány na prevenci (MZ, WHO, OECD).



Zdravotní péče

**zajištění a rozvoj zdravotní péče
na území obce/města**

*(primárně zodpovídá stát, resp.
kraje, zdravotní pojišťovny
a smluvní poskytovatelé)*



Péče o zdraví

**péče o životní styl, zdravotní
gramotnost, podmínky příznivé pro
zdraví a zvyšování kvality života...**

*(primárně je péče o zdraví
zodpovědností občanů)*

Možnosti obcí, měst, krajů, regionů

Základem je znalost zdravotního stavu obyvatel dané lokality.

K tomu slouží kvalitně provedená **analýza, vyhodnocení a interpretace zdravotního stavu.**

To lze v současné době kvalitně provést **na úrovni ČR, krajů a ORP.**

Analýzy a vyhodnocení zdravotního stavu obyvatel

hlavní cíle, záměr a možnosti

- **souhrnný pohled na zdravotní stav (veřejné zdraví) občanů v daném místě a na faktory, které zdraví obyvatel ovlivňují**
- **tyto informace je nutno dát vedení města /obce, zastupitelům, ev. koordinátorovi zdravého města a zejména občanům (!)**
- **základní materiál a podklady pro hledání důvodů a příčin, proč jsou některé ukazatele zdraví v daném místě lepší či horší**
- **analýza je podkladem pro stanovení priorit pro zlepšení zdraví a kvality života obyvatel**

Analýzy zdravotního stavu

Základní „stavební kámen“ / podklad pro:

- jednání pracovních skupin ve městech i krajích
- tvorbu a realizaci Zdravotního plánu a strategických dokumentů
- strategické a komunitní plánování
- grantovou politiku a podporu programů zdraví
- úspěšný místní rozvoj a kvalitu života obyvatel...

Důležitý komunikační nástroj (i pro politiky)...

Z výsledků analýzy zdraví lze využít mnoho argumentů...

Město (obec) se významně podílí na vytváření podmínek pro zdraví a kvalitu života svých občanů.

Proč by měla obec využívat téma zdraví?

**Proč by se měla prosazovat
podpora zdraví a prevence nemocí
v prioritách politiky obce/města?**

**Proč jsou primární prevence a podpora zdraví
pro obec, město, kraj, jejich obyvatele
i politiky důležité?**

Protože:

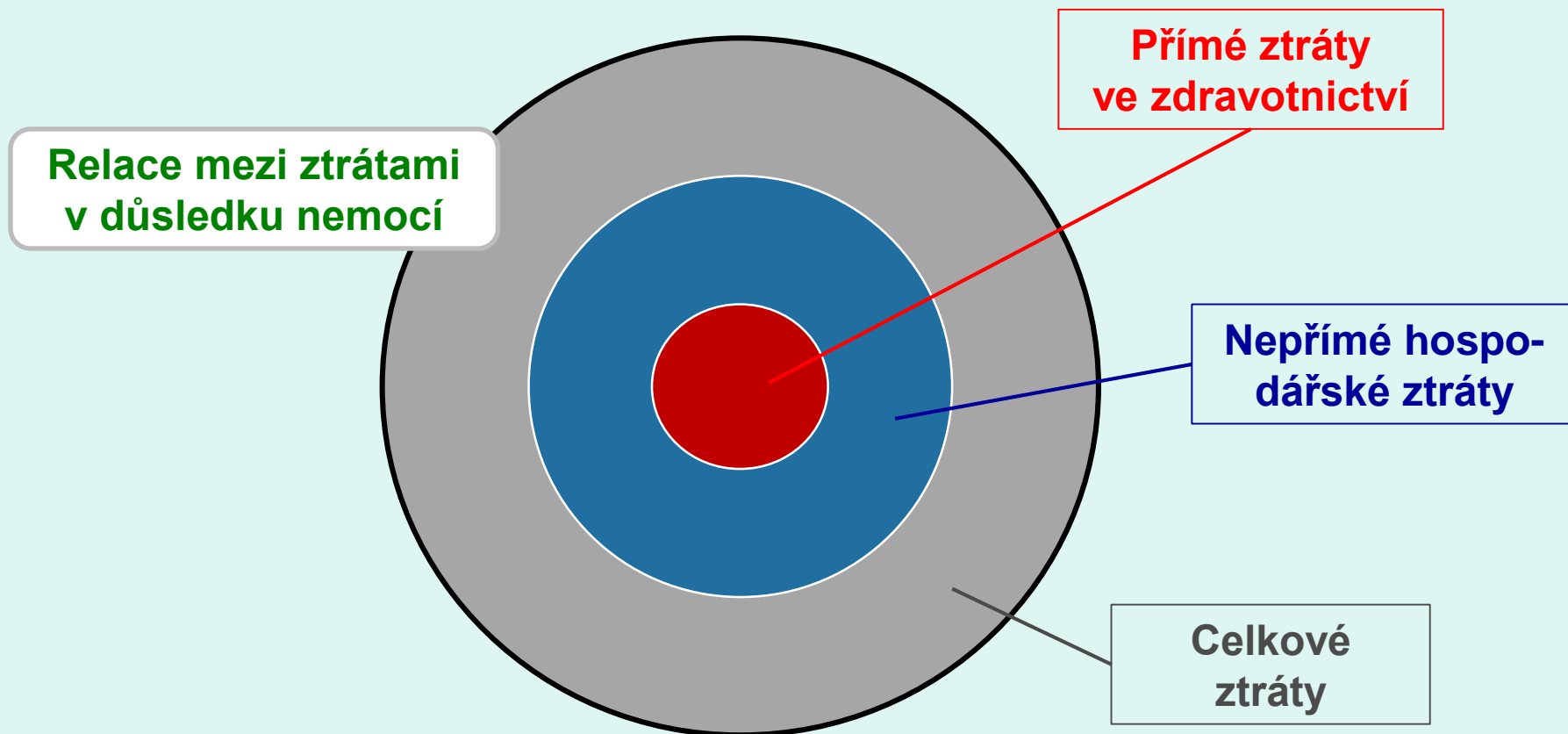
**... ZDRAVÍ nevzniká v nemocnicích,
tam se pouze napravuje, ale vzniká v rodinách,
ve školách, na pracovištích, v prostředí obce/města,
prostě tam, kde žijeme, pracujeme,
odpočíváme, stárneme...**

**... ZDRAVÍ je základní součástí a současně
i komplexním ukazatelem kvality života obyvatel v místě.**

**... se z politického pohledu jedná
o významnou prioritu úspěšného místního rozvoje,
ale také o významnou prioritu úspěšného politika.**

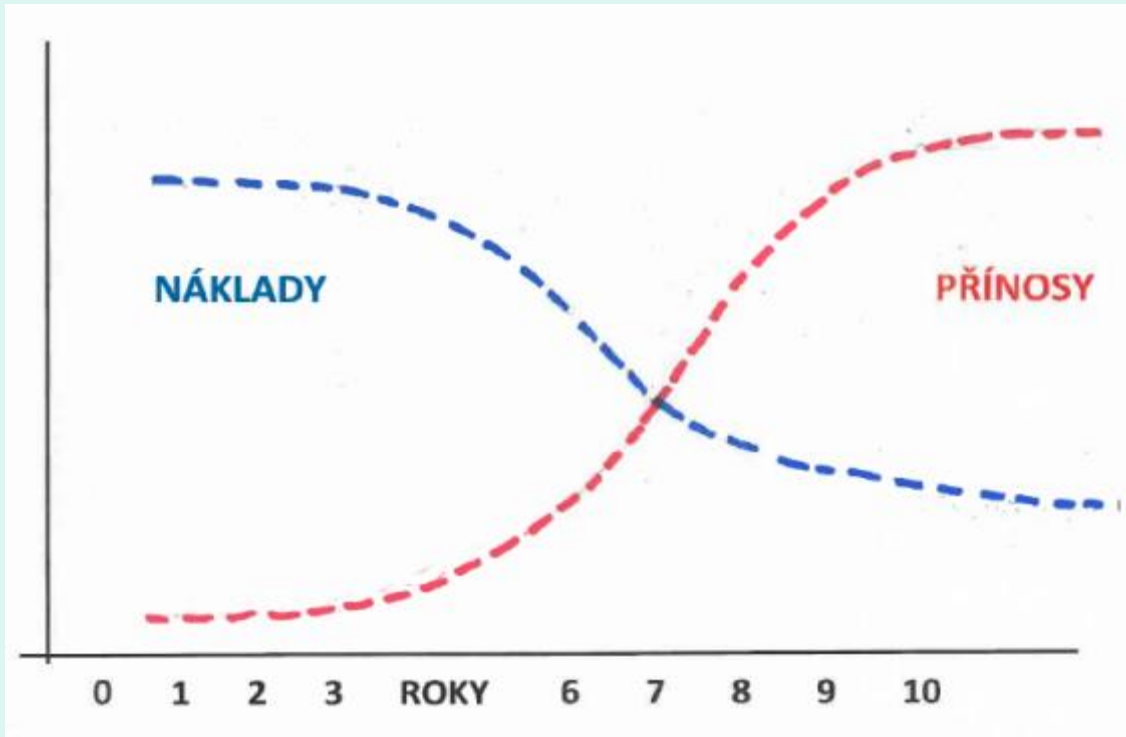
... to je ekonomicky výhodné!

Ekonomický pohled = argument o důležitosti prevence nemocí



Nepřímé ztráty bývají až trojnásobkem zdravotnických ztrát.

Dynamika nákladů a přínosů primární prevence nemocí aneb proč je prevence důležitá



**Cost benefit
(přínos)
primární prevence
a podpory zdraví
bývá uváděn
v poměru 1:4 – 1:10.**

Hodnocení efektivity nákladů na zlepšení zdraví a preventivní programy se musí opírat o celkové ekonomické (hospodářské) přínosy / ztráty, nejen o zdravotnické přínosy / ztráty.

Jaké možnosti mají obce a města?

Postup

- **Analýza a vyhodnocení zdravotního stavu a rizik**
- **Ustavení a fungování pracovní skupiny, komise...**
- **Nastavení spolupráce s institucemi (NNO, školy, SZÚ, KHS...)**
- **Nastavení priorit (ve spolupráci s politiky, odborníky, veřejností...)**
- **Zpracování strategických dokumentů, plánů...**
- **Nastavení dotační politiky a dotačních programů**
- **Realizace investičních i neinvestičních akcí ve prospěch zdraví**
- **Realizace a podpora programů, projektů, aktivit, vč. zvyšování zdravotní gramotnosti...**

**Postupy
„Evidence
Based“**

Příklady dlouhodobých projektů regionálního pracoviště SZÚ v Jihlavě v Kraji Vysočina



- Program prevence dětských úrazů
- Mozaika zdraví
- Prevence úrazů pro MŠ
- Zubař je náš kamarád
- Seniorem v pohodě
- Společně proti nadváze a obezitě
- Děti na startu
- Parky v pohybu
- **Jak pracovat s dětmi v podpoře zdraví**
- **Podpora pohybu**
- Prevence HIV/AIDS a STD vč. Poradny AIDS
- Poradna zdraví a zdravého životního stylu

**Cílové skupiny
v obci:**

**škola
děti, mládež
senioři
občané s RF
široká veřejnost**

Příklady dalších aktivit regionálního pracoviště SZÚ v Jihlavě v Kraji Vysočina



- Dny zdraví, Veletrhy zdraví, Krajský Diabetologický den...
- Podpora zdraví pro osoby se zdravotním postižením
- Podpora zdraví pro osoby z vyloučených lokalit – zahájení projektu „Regionálních center podpory zdraví“ financovaného z EF
- Prevence rakoviny prsu a varlat (Zdravá prsa a Zdravé koule)
- Kurzy 1. pomoci
- Semináře, přednášky, besedy, veřejná fóra
- Ediční a osvětová činnost, zvyšování zdravotní gramotnosti
- **Analýzy a vyhodnocení zdravotního stavu obyvatel**
- **Analýza životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina**
- Projekt LOKOMOCE

Program prevence dětských úrazů

pro žáky 3. tříd ze všech ZŠ v Kraji Vysočina
od roku 2011 každým rokem

- **ZVM - pracovní sešit, Co udělám, když..., Záložka, Pracovní karty, Metodické listy**

- **Cyklus 3 besed (prevence úrazů – 1. pomoc – dopravní výchova)**

za 8 let již zapojeno: 504 ZŠ – 815 tříd – přes 14 tis. žáků

(v roce 2018: 94 ZŠ – 209 tříd – 2 600 žáků)

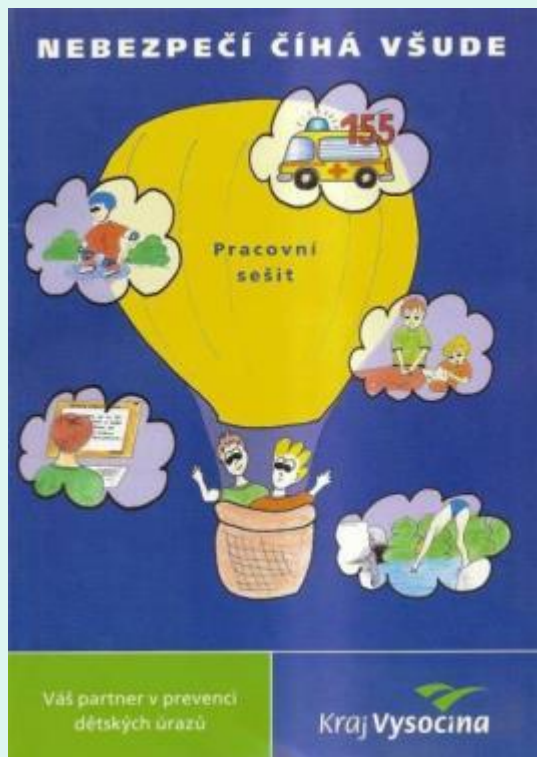
- **Výtvarná soutěž**

pro vybrané ZŠ, každým rokem
cca 350 autorů (2018 = 461),
hodnotné ceny



Společně se Zdravá Vysočina, z.s. a ČČK

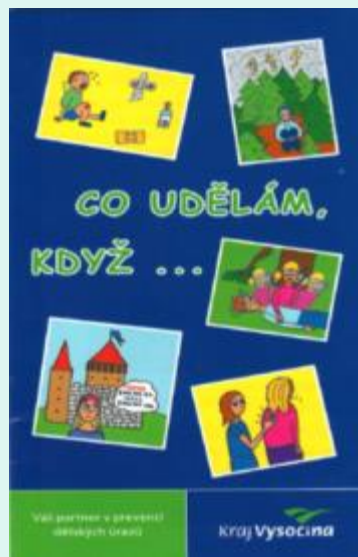
Program prevence dětských úrazů



Pracovní sešit



Záložka do sešitu



Brožurka 1. pomoci



Pracovní karty – 12 ks

METODICKÉ LISTY

k pracovnímu sešitu „Nebezpečí čihá všude“

Prevence úrazů pro MŠ

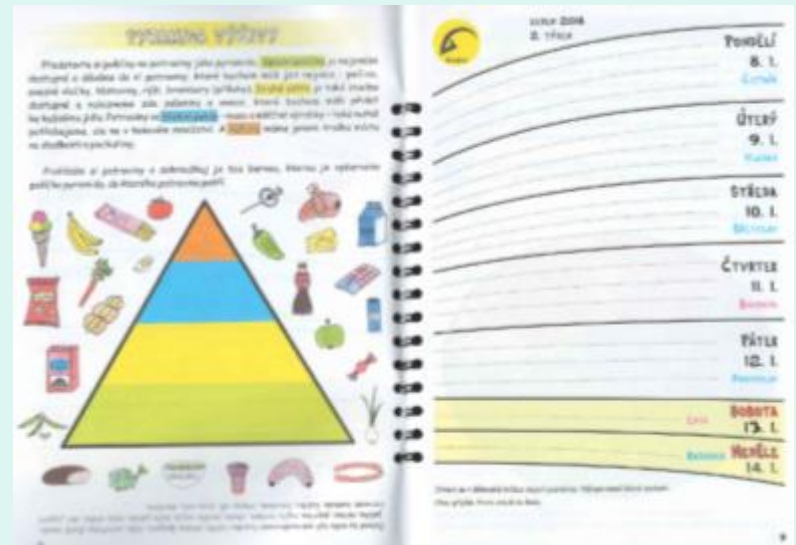


- Publikace (metodika) pro učitelky MŠ
- Semináře pro učitelky MŠ (880) ve všech krajích ČR



Mozaika zdraví

- Náš každoroční projekt podpory zdraví pro žáky ZŠ a SŠ, realizovaný i v dalších 5 krajích ČR
- Publikace **Deník školáka** – pro všechny žáky 4. tříd ZŠ 64 stran, kromě zdravotně výchovných článků i diář pro poznámky a úkoly, rozvrh hodin, hádanky, kvízy...
- Interaktivní akce **Hra o zdraví** se 4 stanovišti (cca 30 akcí/rok v Kraji Vysočina)
- **Výstava** výukových tabulí a interaktivních materiálů
- **Vyšetřování** krevního tlaku, BMI, % tělesného tuku



Mozaika zdraví



Výstava výukových tabulí



Výstava interaktivních materiálů



**Stanoviště
(celkem 4)**



**Měření
krevního
tlaku**

Zubař je náš kamarád

- Program pro děti v MŠ a na 1. stupni ZŠ
- Zaměřen na **hygienu dutiny ústní**, ale také na osobní hygienu, správnou výživu a pohybové aktivity
- **Divadelní představení** o Zuběnce



Seniorem v pohodě

- Projekt podporovaný Městem Jihlava, realizace již několik let
- **Pravidelná každotýdenní setkání se seniory** – přednášky, besedy, cvičení, vyšetřování, venkovní akce ...



Rotopedtours
a
Pěškotours

- **celostátní projekt** pro seniory
- každoročně (do r. 2016) celý říjen
- v Kraji Vysočina zapojeno vždy 6 zařízení pro seniory - cca **220 seniorů**
- cílem zapojit seniory do pohybové aktivity – **tisíce najetých a nachozených kilometrů**
- odměny seniorům + pohlednice



NADACE TAĀYNY KUCHAROVÉ
Krása pomoci

Pohybem proti obezitě

- Projekt určen zejména pro děti s nadváhou a obezitou, rodiče
- Východiskem projektu je: **Pohyb a zájmová činnost je prevencí** nejen nadváhy a obezity, ale i různých **patologických jevů** (nejen u dětí)
- Skupina dětí s nadváhou se schází **každý týden** – přednášky, besedy, vyšetřování, rozборы jídelníčků, poradenství, cvičení, venkovní akce...
- Podpora ze strany Města Jihlava



Parky v pohybu

**Pravidelná letní cvičení
v parku s lektorkou
pro širokou veřejnost**



Děti na startu

- Dvoudenní školení učitelů/učitelek MŠ a ZŠ zaměřená na všeobecnou pohybovou přípravu dětí pod vedením profesionálních lektorů
- V Kraji již 4x – proškoleno 154 učitelů
- Zapojeno přes 20 škol
- <https://ceskosehybe.cz/deti-nastartu>



Prevence HIV/AIDS a nález přenášených pohlavním stykem

- **Poradna AIDS – jediná poradna v kraji**
testování HIV protilátek (anonymní a bezplatné) + poradenství
- **Interaktivní akce „Hrou proti AIDS“**
(pro žáky ZŠ a SŠ – 4 stanoviště)
- **Světlo pro AIDS a Světový den proti AIDS**
každoroční akce v Jihlavě, součástí i besedy s HIV pozitivními lektory pro školy



Dny zdraví, veletrhy zdraví apod.

- každoročně **Jihlavský den zdraví** na hlavním jihlavském náměstí
- **další města** (Pelhřimov, Hodice...)
Nemocnice (Jihlava, Třebíč, NMNM...)
- Akce s **Ligou proti rakovině**
- **Veletrhy zdraví na ZŠ**
- **Krajské Diabetologické dny (XI.)**

vyšetřování a měření ukazatelů zdraví, poradenské a konzultační služby, nácviky 1. pomoci, ZVM, doprovodné akce...



Analýza životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina

realizace v roce 2012 a 2017

rok 2017: 22 náhodně vybraných SŠ, 46 tříd 2. ročníků, 960 žáků

Vyšetřování zdravotního stavu

- vyšetření krevního tlaku a pulsu
- měření tělesné hmotnosti a výšky
- BMI, měření % tělesného tuku
- obvod pasu, obvod boků, WHR index
- Ruffierův test tělesné zdatnosti



Vyplnění anonymního dotazníku

Zvyšování zdravotní gramotnosti, vč. posterů

Individuální konzultace, poradenství

Besedy, přednášky...

- Nejrůznější témata (strava, pohyb, stresy, očkování, prevence vybraných nemocí...)
- Zejména pro žáky škol, seniory, vybrané skupiny obyvatel, širokou veřejnost...
 - Opakované akce **pro neslyšící, pro zrakově postižené**
 - Akce pro osoby „sociálně vyloučené“ s cílem snižování zdravotních nerovností, př. **pro romskou populaci ...**

Prevence rakoviny prsu a varlat program „Zdravá prsa“ a „Zdravé koule“

- U těchto častých a významných nemocí je velmi důležitá tzv. **sekundární prevence**, vč. samovyšetřování
- Program pro žáky 2. st. ZŠ a SŠ
- Po úvodní odborné přednášce a instruktážních filmech spojené s besedou následují **nácviky samovyšetření** prsu a varlat na modelech
- Ověření znalostí testem



Kurzy 1. pomoci pro firmy, skupiny...

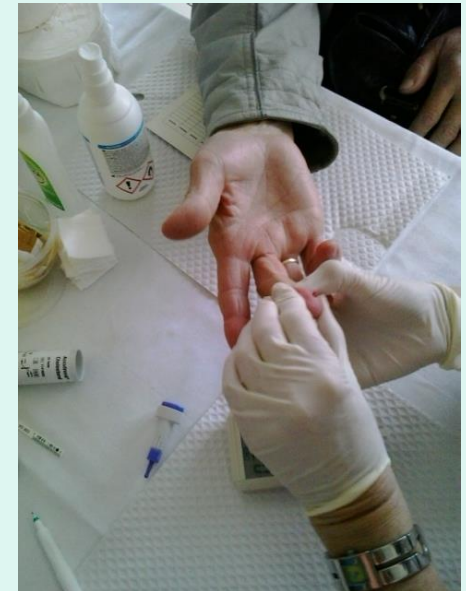
Většinou v rozsahu 4 – 6 hodin:

- přednášky, video instruktáže
- nácviky resuscitace
- řešení různých akutních situací
- simulace dopravní nehody
- závěrečný test
- vyhodnocení



Poradna zdraví a zdravého životního stylu

- Projekt podporován z dotačního programu MZ
- **Nejčastěji řešeným problémem je** obezita, vysoká hladina cholesterolu, nezdravý životní styl...
- Poradna je otevřena **pro širokou veřejnost**, často doporučení od praktických lékařů
- Opakované návštěvy: **poradenství, analýzy jídelníčku, měření na „Body in“, vyšetření cholesterolu, cukru, TK...**



Závěrem apel na nezbytnost sloučení osobní a společné odpovědnosti

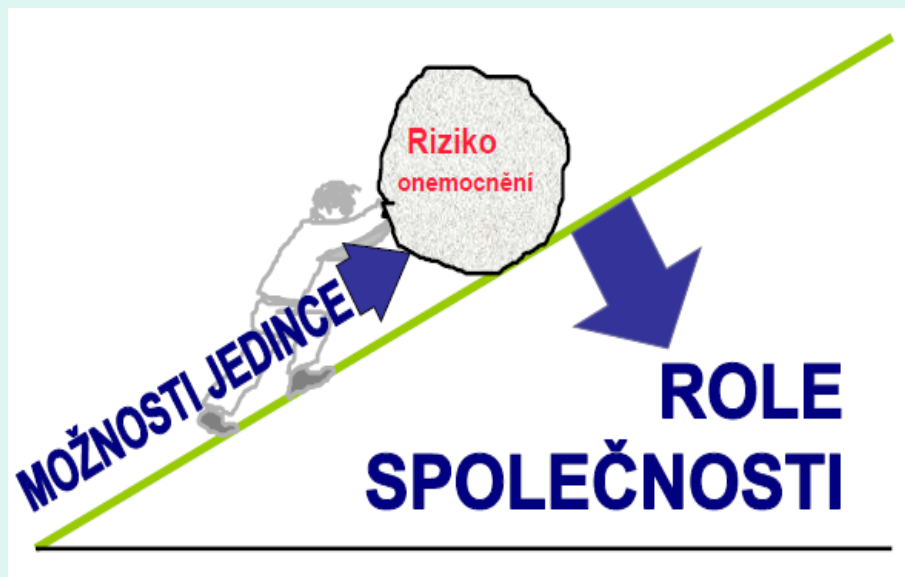
- **Odpovědnost osobní**

„Nikdo se nemůže o své zdraví postarat lépe než vy sami“

- **Odpovědnost společnosti**

„Vytvořte takové prostředí, ve kterém je zdravá volba tou nejjednodušší“

(Ottawská deklarace)



V podpoře zdraví v obcích i městech apel na spolupráci širokého spektra partnerů: **obce, školy, NNO, Policie, SZÚ, KHS, firmy ...**

Závěrem...

Dobré zdraví občanů a jeho podpora je vždy přínosem pro celou obec, celé město i pro starosty a politiky.

Dobré zdraví je nesmírně důležité pro ekonomický a sociální rozvoj a má zásadní význam jak pro život každého jednotlivce, tak i pro rodiny a všechny komunity.

Zdravý občan žijící kvalitní život bez nemocí = spokojený občan.

Děkuji za pozornost

MUDr. Stanislav Wasserbauer

Bc. Jana Böhmová

Státní zdravotní ústav, pracoviště Jihlava

Jana.bohmova@szu.cz

