

# Výchova ke zdraví

## Projekty podporující zdraví

Výchova ke zdraví je obor, který využívá poznatků z vědních oborů –  
lékařských, sociálních, psychologických a pedagogických  
je součástí péče o zdraví

# Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti:

- Poskytnout dostatek **informací**
- Zlepšit **znalosti**
- **Motivovat**
- Ovlivnit **postoje** – aktivní zájem o své zdraví
- Změnit **chování** – posílení **CELKOVÉ ÚROVNĚ ZDRAVÍ ( HEALTH PROMOTION)**

# PODPORA ZDRAVÍ:

- AKTIVITA PRO ZDRAVÍ- Zahrnuje jak PREVENCI (zaměřena proti obecným příčinám nemocí)- PRIMÁRNÍ, SEKUNDÁRNÍ, TERCIÁRNÍ
- VÝCHOVA KE ZDRAVÍ
- KOMUNITNÍ AKTIVITY ( ZDRAVÁ ŠKOLA , ZDRAVÉ MĚSTO...)
- TVORBA CELKOVĚ PŘÍZNIVÉHO PROSTŘEDÍ

- Sdělovaná informace musí navrhovat řešení a musí zbavovat strachu a obav z nebezpečí
- Veškeré informace by měly zdůrazňovat přínosy než zápory – **pozitivní motivace**

# Motivace

- **Movere** – hýbati, pohybovati
- Motivace- souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování
- Výsledkem motivace je pohyb
- **Motivace** představuje vnitřní energetizující síly, které stojí za každým jednáním, dává podnět k nastartování lidské činnosti, určuje směr, intenzitu motivované činnosti a je zodpovědná za délku jejího trvání
- Zdroje motivace - vnitřní potřeby (motivy)
  - vnější pobídky (úkoly)

# Motivace k redukci hmotnosti

- **Vnější požadavek**- mělo by se – z okolí nebo vnější tlak společenskými normami
- **vnitřní požadavky**
- strach o zdraví- bolesti kloubů- nepohodlí, nespokojenost- **musím**- aktuální stav – není stálé vědomé rozhodnutí
- Částečné rozhodnutí – **chtěl bych, ale nemůžu, protože...**  
nevyhraněný
- **Já chci zhubnout, protože cítím, že je to pro mne dobré a správné** - jen málo pacientů/klientů s vlastním rozhodnutím

# Motivace principem slasti je výrazně účinnější než motivace využívající strach

- **Hédonistická teorie motivace** zdůrazňuje skutečnost, že člověk se v životě snaží dělat to, co je mu příjemné, vyvolávat pozitivní emoce a vyhýbat se tomu, co je pro něj nepříjemné, snaží se nevyvolávat negativní emoce
- motivační rozhovory-**rozpor**-princip motivačních rozhovorů-uvědomit si následky
- Rozpor mezi stávajícím chováním a důležitými životními cíli motivuje ke změně
- Způsob chování v rozporu s osobními cíli – zdraví, úspěch, rodinné štěstí...argumenty pro změnu by měl uvádět sám klient
- Klíčový princip motivačních rozhovorů

# Motiv strachu

- Výzvy , které používají zastrašení, nespočívají v nahnání strachu veřejnosti
- Ukázat lidem i drastickým způsobem, jaké nechtěné důsledky může mít zanedbání určitého chování- motivace k odpovídajícímu chování
- Intenzita strachu
- kontrolovatelnost nebezpečí nebo možnost se mu vyhnout
- pokud chybí informace , jak nebezpečí odvrátit , je apel založená na strachu neúčinný



# Motiv strachu

- 1988- Aids zabíjí. Používej kondom.(nezodpovědné chování X společenský problém)USA
- 1993-Radost ze sexu s kondomem.( KONTROLOVATELNOST)
- Rozkoš bez lítosti – s kondomem
- Kondomy chrání – nebo snad jezdíte autem bez brzd?
- Prezervativy chrání – nebo snad skočíte z letadla bez padáku?  
POZITIVNÍ OBRAZY ZODPOVĚDNÝCH PARTNERŮ ( NĚMECKO)

# Postoj

- Postoj je predispozicí k určitému jednání a chování a zpětně ovlivňuje tvorbu dalších vztahů
- Samotné rozpoznání a porozumění hodnot nevede k jednání – musíme se k některé z nich přiklonit- výsledkem je odpovědné rozhodnutí- pohotovost k volnému aktu- rozhodnutí – volba – zaujetí postoje- odhodlání věnovat svou energii – připravenost- pohotovost k činu (nově získaný postoj ) své rozhodnutí – uvést do praktického života

# Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka

- Vím ( co) = INFORMACE, ZNALOST – co je zdraví prospěšné a co mu škodí
- Chci ( proč) = POSTOJ, MOTIVACE – zdraví šetřit a upevňovat a eliminovat škodlivé faktory
- Umím (jak) = DOVEDNOST + návyky
- Mám vytvořené PODMÍNKY k realizaci zdravého způsobu života

Determinanty zdraví **vnitřní** ( genetické faktory 20 %)

**Zevní životní styl** (50 %) kvalita životní a pracovního prostředí (20 %)  
zdravotnické služby (kvalita a úroveň zdravotní péče 10 %)

# Hlavní zásady výchovy ke zdraví k dosažení efektivity musí být:

- Soustavná, systematická, komplexní a důkladně promyšlená
- Cílená vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, sociální a společenské
- Aktualizovaná nejnovějšími poznatky z oblasti vědy a výzkumu
- Respektující životní prostředí jedince
- Založená na osobní zainteresovanosti každého jedince- tzn. pochopení osobní zodpovědnosti za vlastní zdraví

# VÝCHOVA KE ZDRAVÍ JE CÍLENA:

- Na **jednotlivce** – zdravé, nemocné nebo ohrožené na zdraví
- Na **skupiny** obyvatelstva – s ohledem na věkové skupiny (děti, mládež senioři)- skupiny pacientů s určitou diagnózou – speciální problematiku žen- lidi pracující či žijící v určitém rizikovém prostředí
- Na **komunitu** – problematika jednotlivých typů škol- pracovníci v oblasti stravovacích služeb
- Na celou populaci – využití celostátních , regionálních a místních veřejných sdělovacích prostředků (Šance pro 3 milióny)

# Psychické zvláštnosti dětského věku-rysy

- Egocentrismus- dítě jedná tak, jako by bylo středem všeho dění – uspokojování vlastních potřeb
- Citová labilita – střídání nálad
- Sugestibilita – snadná ovlivnitelnost a nekritické přejímání cizích názorů
- Konkretismu- vazba na konkrétní vnímané jevy a situace ( abstraktní myšlení se uplatňuje později)
- Prezentismus- dítě žije pouze přítomností, nechápe pojmy minulost, budoucnost
- Eidetismus- chybění ostrých hranic mezi reálným světem a fantazii- svět pohádek, personifikace hraček
- nízká úroveň pocitu osobní imunity
- stimulační výchova převažuje nad inhibiční

# Psychické zvláštnosti puberty

- Citová lability, pocit nepochopení, křivdy, vzdor, nepochopení,
- Negativismus, hyperkritičnost, konflikty
- Touha po osamostatnění, nezávislosti
- Přeceňování schopnosti, podceňování rizik
- Vysoká úroveň pocitu osobní imunity
- Podléhání vlivu vrstevníků
- Masochistické sklony, zájem o sex
- Nemoc se jeví jako něco příliš neskutečného, nepřipouští si jakékoliv starosti

# Děti jako cílová skupina

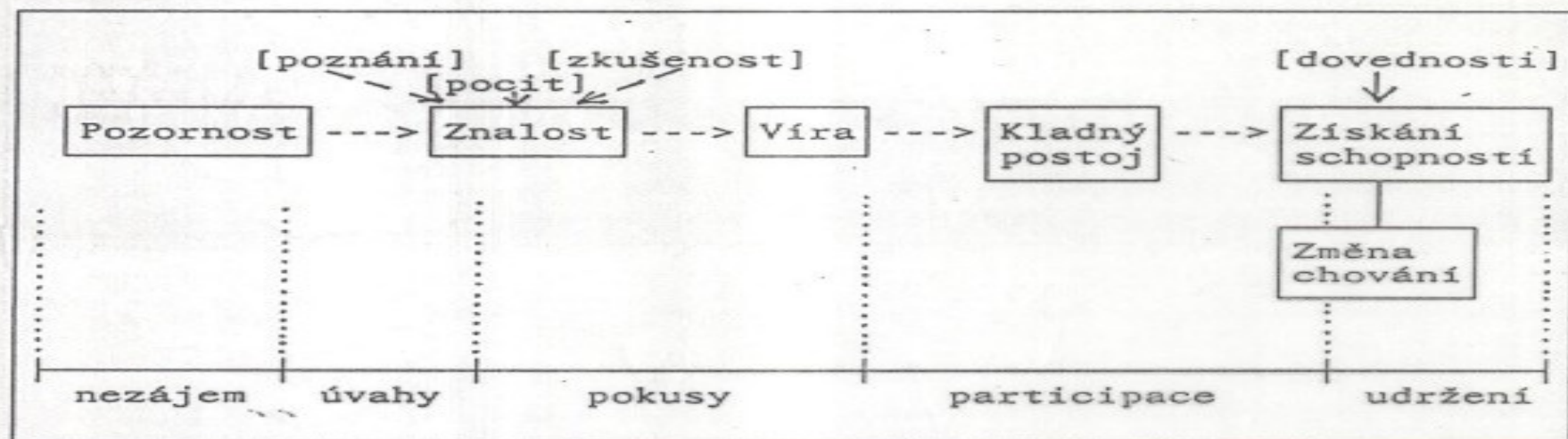
- Z hlediska efektu výchovy ke zdraví a intervenčních programů jsou nejvhodnější částí populace - dlouhodobá návratnost
- Děti jako cílová skupina intervencí – prostředníky k vrstevníkům, k rodičům, k učitelům a k jiným dospělým, jsou prostředníky mezi školou a komunitou



# Metody

- Upoutání pozornosti k danému problému
- Sdělení základních informací
- Sdělení obsažnějších informací
- Motivace ke změně chování
- Prostředky oslovení- motivační jednorázové akce – Den zdraví, Den nekouření
- kampaně – Přestaň a vyhraj

Posloupnost kroků v programu "5 x denně"



# Sociální marketing

- Efektivní metoda prosazování v prosazování iniciativ v oblasti péče o zdraví
- Vznik ve 30. letech 20. století, v 70. letech v USA se rozvinul z marketingu výrobků a služeb
- Cíleně působí na vybrané skupiny obyvatel se záměrem propagovat, ovlivňovat a měnit postoje občanů k sociálním hodnotám- správnému chování ke svému zdraví ( velkoplošná reklama, plakáty, televizní spoty, letáky, brožury, upomínkové předměty...)

# Peer výchova-

významnou roli hraje nejen věk, ale blízké či podobné sociální zázemí či zaměstnání

- Posílit účast a omezit nerovnocenné postavení učitel/žák se snaží tzv. peer vrstevnické programy
- jsou zaměřeny především na mladé lidi, jejichž chování je značně ovlivňováno vrstevníky
- Snížení věkových rozdílů mezi aktéry dochází ke zlepšení přenosu informací, jsou vstřícněji vnímány, snadněji akceptovány
- Přenos dovedností a postojů získaných v programu je pro vyškolené peery do běžného života poměrně snadný, cílová populace se dostává do podobných situací a může se porovnat s nabízenými modely jednání
- Snižuje se distance „učitele“
- Jedinci cílové skupiny jsou citlivější a lépe reagují
- Etnické minority- člen téže skupiny „snadněji“ předá zdravější styl života

- Účinné metody respektují specifické zájmy a priority dané věkové skupiny a její sociální skladby. Základní metodou implikace znalostí a dovedností je příběh.
- Mladší děti osloví příběh o jejich oblíbených hrdinech nebo vlastní figurka vzniklá pro účel projektu. Děti mají obrovskou schopnost prožitku a ztotožní se s oblíbenými hrdiny. Je schopno akceptovat problém , jestliže se s ním ztotožní
- Starší děti pak akceptují příběhy o svých vrstevnících.

# Hrou proti AIDS

- Cesty přenosu HIV
- Láska , sexualita a ochrana před HIV
- Zábřana nechtěného těhotenství , STD a HIV
- Sexualita řečí těla
- Život s HIV/AIDS

- Informace je třeba aktivně zpracovat a tím ji zařadit do modelu vlastních hodnot a životních postojů-
- Tradiční výpověď je kresba, eseje, tradiční tiskoviny, audiovizuální pořady počítačové hry
- face to face
- informace z prostředí dítěte (televize, časopisy, internet..) – pomáhat dětem třídit, zařazovat , orientovat se nich, korigovat
- Na základě informací vybavit děti schopnostmi využít vědomostí k vlastnímu rozhodnutí

# PROJEKTY PODPORY

## ZDRAVÍ

- Národní program zdraví ČR byl schválen v roce 1991 jako česká varianta evropské strategie „**Zdraví pro všechny do roku 2000**“
- **ZDRAVÍ PRO VŠECHNY V 21. STOLETÍ (ZDRAVÍ 21)**
- Jeho hlavními cíli je ochrana a rozvoj zdraví lidí po jejich celý život a snížení výskytu nemocí i úrazů a omezení strádání, které lidem přinášejí.
- Vláda ČR si je vědoma, že zdraví obyvatelstva patří mezi nejvýznamnější priority její činnosti a činnosti všech resortů.
- Význam dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky - Zdraví pro všechny v 21. století je v tom, že představuje racionální, dobře strukturovaný model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj, vypracovaný týmy předních světových odborníků z medicínských oborů a odborníků pro zdravotní politiku a ekonomiku.



- Pro členské státy Světové zdravotnické organizace je
- ZDRAVÍ 21 podnětem a návodem k vlastnímu řešení otázek péče o zdraví, k vlastním cestám, jak dosáhnout 21 cílů společného evropského programu k povznesení zdravotního stavu národů a regionu. Protože cíle vesměs nejsou stanoveny v absolutních ukazatelích, ale koncipovány jako zlepšení současných národních úrovní, jsou stejně náročné pro státy s různou výchozí úrovní zdraví obyvatelstva.

- REALIZAČNÍ FORMOU Národního programu zdraví jsou tzv. Projekty podpory zdraví (MZČR)
- Projekty podpory zdraví jsou intervenčními projekty a jejich cílem je po příznivě ovlivňovat životní podmínky a výchovu ke zdravému způsobu života v rodinách, školách, podnicích, obcích a jiných společenství nebo případně na regionální či celostátní úrovni

# Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

- Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí (dále jen „Národní strategie“) je rámcovým souhrnem opatření pro rozvoj veřejného zdraví v ČR. Je rovněž nástrojem pro implementaci programu WHO Zdraví 2020, který byl schválen 62. zasedáním Regionálního výboru Světové zdravotnické organizace pro Evropu v září 2012.

- Účelem Národní strategie je především stabilizace systému prevence nemocí a ochrany a podpory zdraví a nastartování účinných a dlouhodobě udržitelných mechanismů ke zlepšení zdravotního stavu populace. Rozpracovává vizi systému veřejného zdraví jako dynamické sítě zainteresovaných subjektů na všech úrovních společnosti a je tedy určena nejen institucím veřejné správy, ale také všem ostatním složkám – jedincům, komunitám, neziskovému a soukromému sektoru, vzdělávacím, vědeckým a dalším institucím.

- Národní strategie vychází především z „Hodnotící zprávy plnění cílů Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR v letech 2003 – 2012“ a rovněž z „Koncepce hygienické služby a primární prevence v ochraně veřejného zdraví“, která byla přijata Ministerstvem zdravotnictví ČR v roce 2013. Realizaci Národní strategie podpořila i vláda České republiky svým usnesením č. 23 ze dne 8. ledna 2014.
- Jako rámcový souhrn opatření bude Národní strategie dále rozpracována do jednotlivých implementačních dokumentů dle stanovených témat ochrany a podpory veřejného zdraví a prevence nemocí, zdravotního stavu obyvatelstva ČR a dalších témat veřejného zdravotnictví a organizace zdravotní péče.

- Hlavní důraz bude dále kladen na prevenci rizikového chování, zainteresovanost občana na péči o vlastní zdraví, zvládání infekčních onemocnění a provakcinační strategii, podporu a ochranu duševního zdraví, zlepšení dostupnosti zdravotní péče včetně péče následné a dlouhodobé a další témata k posílení primární a sekundární prevence a kvality a efektivity poskytované péče.

# Příprava projektů podpory zdraví vždy zahrnuje:

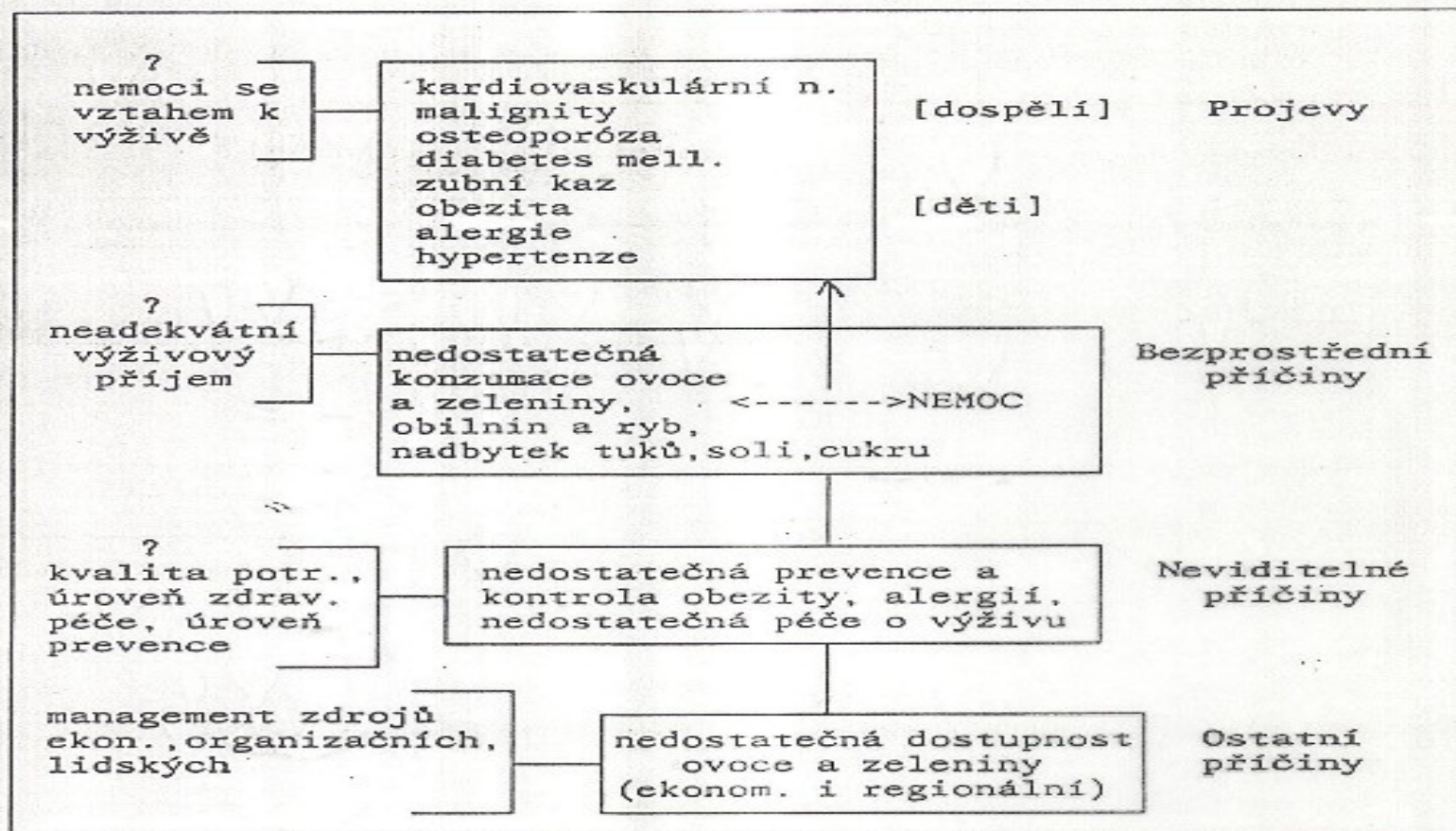
- 1. Hodnocení současného zdravotního stavu cílové populace.
- 2. Stanovení žádoucího zdravotního stavu cílové populace.
- 3. Upřesnění aktivit programu, které ovlivní nezbytné změny k dosažení žádoucího stavu cílové populace (postup intervence, využívané metody, metody hodnocení efektu)

# Projekt podpory zdraví se může soustředit na:

- Dosažení změn u jednotlivce nebo přesně definované populační skupiny (znalosti, postoje, dovednosti, chování, zdravotní stav)
- Dosažení změn v organizaci ( náklady, dostupnost, kvalita služeb)
- Dosažení změn v sociálních, právních a ekonomických charakteristikách prostředí, v němž lidé žijí a pracují



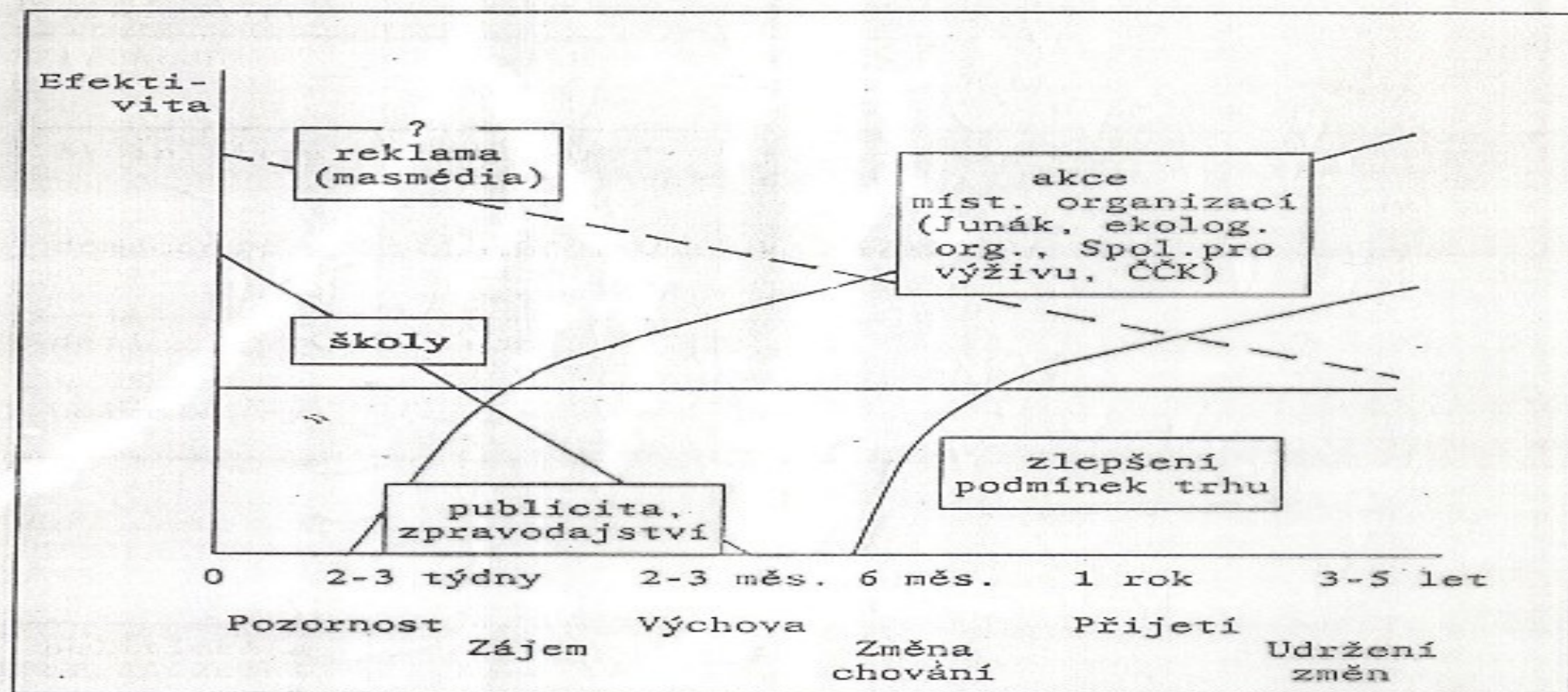
Situační analýza prioritních zdravotních problémů  
brněnské populace ve vztahu k výživě



Předpokládané konflikty v projektu "5 x denně"

Účastníci	jejich cíl	jejich strategie	možný konflikt
dovozci a producenti	zisk	levně dovést, vyrobit, draze prodat	ceny ←
obchodníci	zisk	levně získat, draž prodat, uspokojit poptáv.	ceny ←
školní jídel.	zamezení ztrát, levná strava	šetření (za každou cenu)	nutriční hodnota ←
domácnosti, rodiny	chutná, levná a zdravá strava	kontrola cen	ceny ← nutriční hodnota
děti	radost, spokojenost		chuť
učitelé	vzdělané a zdravé dítě	zdravotní výchova	nedostatek času a informací ←
lékaři	prevence a léčba nemocí	kontroly, osvěta	nutriční hodnota, desinformace
novináři	zajímavost, senzace, zájem?	senzační zprávy, ne časté opakování tématu	nedostatek prostoru, politic. zájmy ←
politické a organizační struktury	moc	popularita, kredit, volební program	špatná ekonom. spolupráce, snížení popul. ←
pracovníci v podpoře zdraví	podpora zdraví	intervence	○ ←

Graf č. 3: Model předpokládané efektivity projektu



# Tématické okruhy PPZ 1993-2000

- Prevence rizikových faktorů:
- Ozdravení výživy
- Podpora kojení
- Omezování kuřáctví
- Omezování a zvládání nadměrného stresu
- Zlepšení reprodukčního zdraví
- Omezování spotřeby alkoholu
- Optimalizace pohybové aktivity
- Prevence škodlivého užívání drog

# Prevence nemocí

- Projekty zaměřené na prevenci kardiovaskulárních nemocí
- Projekty zaměřené na prevenci HIV/AIDS
- Projekty zaměřené na prevenci nádorových onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci metabolických onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci infekčních onemocnění
- Projekty zaměřené na prevenci ostatních (alergické, dýchací, pohybové atd.) onemocnění

# Komunitní projekty

- Životní a pracovní prostředí
- Zdravé město
- Zdravá škola – škola podporující zdraví
- Zdravý podnik

# ZÁSADY PROGRAMU ZDRAVÍ VE ŠKOLE

- **1. POHODA PROSTŘEDÍ**
- POHODA VĚCNÉHO PROSTŘEDÍ
- POHODA SOCIÁLNÍHO PROSTŘEDÍ
- POHODA ORGANIZAČNÍHO PROSTŘEDÍ
- **2. ZDRAVÉ UČENÍ**
- SMYSLUPLNOST
- MOŽNOST VÝBĚRU, PŘIMĚŘENOST
- SPOLUÚČAST A SPOLUPRÁCE

- **2. ZDRAVÉ UČENÍ**

- SMYSLUPLNOST
- MOŽNOST VÝBĚRU, PŘIMĚŘENOST
- SPOLUÚČAST A SPOLUPRÁCE
- MOTIVUJÍCÍ HODNOCENÍ

- **3. OVĚŘENÉ PARTNERSTVÍ**

- ŠKOLA-MODELDEMOKRATICKÉ SPOLEČNOSTI
- ŠKOLA-KULTURNÍ A VZDĚLÁVACÍ STŘEDISKO OBCE



# Komplexní projekty

- Komplexní programy – ediční část
- Komplexní programy řešící více tematických okruhů

# Všeobecné podmínky pro poskytnutí dotace

## PPZ -2019

- Dotaci lze žadateli poskytnout pouze na realizaci projektů, které jsou založeny na všeobecně uznávaných **odborných postupech a vědeckých poznatcích, u kterých je založen důvodný předpoklad jejich** pozitivního vlivu na cílovou skupinu projektu a které:
  - jsou konkrétní, jasně formulované a cíleně zaměřené,
  - mají navrženy minimálně **3 specifické indikátory pro vyhodnocení efektu** dle Čl. 14 Výzvy projektu splňující následující podmínky:
    - jsou **objektivní, realistické, měřitelné,**
    - zachycující **změnu** sledovaného parametru vůči výchozímu stavu,

- mají **edukační a intervenční charakter** se zaměřením na **primární prevenci nemocí** a zdravotních rizik se současným zaměřením na podporu a posilování zdraví
- Dotační program NPZ – PPZ je přednostně určen k podpoře projektů realizovaných na celorepublikové, mezikrajské či krajské úrovni.
- Výzkumně zaměřené projekty **nejsou** předmětem dotační podpory

# Tematické moduly

- **1.Ozdravění výživy a optimalizace pohybové aktivity, zejména prevence nadváhy a obezity**
- Charakteristika požadavků na věcný obsah projektu
- Cílem projektu je dosažení příznivé změny stravovacích návyků u dospělých i dětí, dosažení změn ve výživové spotřebě a výživovém stavu. Vhodným prvkem je propojení zásad správné výživy s podporou pohybových aktivit a tím zajištění rovnováhy mezi energetickým příjmem a výdejem jako jednoho z předpokladů prevence vzniku nadváhy a obezity a dalších chronických neinfekčních onemocnění.

- Projekty je třeba směřovat na propagaci hlavních zásad správné výživy, na pestrost a vyváženost stravy, optimalizaci energetického příjmu, pitný režim a na změny stravovacích návyků (tj. např. na snížení spotřeby nasycených tuků a cukrů, a tím i snížení energetické hodnoty stravy, snížení spotřeby soli, na zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, luštěnin, celozrnných výrobků, ryb a mořských produktů, mléka a mléčných produktů se sníženým obsahem tuku atd.). Projekty mohou být zaměřeny také na pozitivní změny ve společném stravování. Součástí intervence by měla být nutriční výchova a důraz na zvyšování či optimalizaci pohybové aktivity u široké veřejnosti nebo u definovaných cílových skupin, a to u předškolních a školních dětí, dospívající mládeže, těhotných a kojících žen a seniorů.
- Součástí podpory správné výživy je i podpora zubního zdraví a prevence zubního kazu.

# Primární prevence infekčních onemocnění

- Projekt je zaměřen na zvýšení informovanosti laické i odborné veřejnosti v primární prevenci infekčních nemocí a akcentuje důležitost a význam očkování. Dále se zaměřuje především na nejdůležitější a nejčastěji se vyskytující infekce, na onemocnění, proti kterým existuje očkování, a to jak povinné, tak i dobrovolné. Projekty mohou být orientovány na různé skupiny obyvatelstva, avšak musí být koncipovány s ohledem na specifika dané cílové skupiny včetně behaviorálních a hygienických opatření, jak infekčním onemocněním předcházet v návaznosti na způsob jejich přenosu.

# Prevence užívání tabáku a alkoholu

(dotační program „Protidrogová politika MZ- jiný zdroj)

- Projekt je zaměřen prostřednictvím intervenčních aktivit na zvýšení informovanosti veřejnosti o zdravotních rizicích spojených s užíváním tabáku a závislostí na nikotinu a škodlivou konzumací alkoholických nápojů a na změnu postojů a chování ve prospěch zdravého způsobu života. Projekty mohou být orientovány na různé skupiny obyvatelstva, avšak koncipovány s ohledem na specifika dané cílové skupiny. Projekty mohou být zaměřeny i na další vzdělávání odborných pracovníků (zejména zdravotnických pracovníků, pedagogů, psychologů, sociálních pracovníků apod.) v prevenci a v pomoci při odvykání užívání tabáku či při problémech s rizikovou konzumací alkoholu. Mohou být předkládány projekty se zaměřením na podporu nekuřáckého prostředí (pracoviště, domácí prostředí atd.) a zvyšování povědomí o škodlivosti pasivního kouření.

# Komplexní projekt

- Cílem komplexních projektů je snížit výskyt různých rizikových faktorů v intervenovaných populačních skupinách ovlivňováním způsobu života cílových skupin populace ve vztahu ke zdraví a zlepšením podmínek prostředí, ve kterém lidé žijí či pracují. Prioritou těchto projektů je zvyšovat znalosti o možnostech primární prevence nemocí a motivace ke změně chování cílových skupin populace a rozvoj odpovídajících dovedností. Projekty musí využívat komplexní přístup k řešení výskytu rizikových faktorů chronických neinfekčních onemocnění, vč. intervence rizikových faktorů chování, jakými jsou zejména nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadváha a obezita, užívání tabáku, škodlivé užívání alkoholu, prevence úrazů a otrav či stres.



- Komplexní projekty je vhodné propojit i s programy jako např. „Škola podporující zdraví“ a „Podnik podporující zdraví“, jejichž koordinátorem a garantem je Státní zdravotní ústav se sídlem v Praze, dále „Zdravá města, obce“, který koordinuje a reprezentuje mezinárodně certifikovaná asociace Národní síť Zdravých měst ČR nebo projektem WHO „Zdravá nemocnice“, jehož prostřednictvím lze realizovat principy podpory zdraví v nemocnicích.