

Zdraví

Definice,
základní
pojmy

Mgr.
Radim
Slaný

Definice zdraví

- zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti (WHO, 1948)
- zdraví je schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život (WHO, 1977)
- zdraví vymezuje jako ideální stav, neumožňuje však objektivní měření zdraví (WHO)
- WHO v roce 2001 doplňuje definici zdraví o snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjistitelných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví

WHO (World Health Organization)

„Světová zdravotnická organizace“

- Od svého vzniku v roce 1948 podporuje Světová zdravotnická organizace mezinárodní technickou spolupráci v oblasti zdravotnictví, realizuje programy na potírání a úplné odstranění některých nemocí a *usiluje o celkové zlepšení kvality lidského života. Cílem činnosti organizace je dosažení co nejlepšího zdraví pro všechny.* WHO má v ČR své zastoupení, kancelář sídlí v Praze

Podpora zdraví

- Proces umožňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav (WHO 1998).
- Neznamená tedy pouze zodpovědnost za zdravotnictví, ale vyjadřuje individuální ovlivnitelnost zdraví a zodpovědnost za ně prostřednictvím životního stylu a jeho reflexe v osobní pohodě (Kebza, 2005).
- Podpora zdraví ve škole by měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority (Havlínová, 2006)

„Složky“ zdraví

- Tělesné zdraví
- Duševní zdraví
- Sociální zdraví
- Duchovní zdraví

Determinanty zdraví

- zdraví je ovlivňováno (podmiňováno) celou škálou zevních a vnitřních faktorů, které působí samostatně nebo společně, vzájemně se posilují či oslabují nebo ruší. Společně určují zdravotní stav, pocit pohody a spokojenosti a také délku a kvalitu života
- vnitřní vlivy - neovlivnitelné (genetický základ, vrozené dispozice, věk, pohlaví)
- vnější vlivy - ovlivnitelné (životní styl, životní prostředí, lékařská péče)

Determinanty zdraví

- *sociální prostředí* (např. rodina, zaměstnání, výchova, status, životní styl, hodnoty, morálka);
- *přírodní (environmentální) prostředí* (např. klimaticko geografické prostředí, kvalita ovzduší, strava, bydlení, znečištění);
- *úroveň zdravotní péče a medicinských služeb* (rozvoj péče o zdraví, prevence nemocí, dostupnost odborné a systémové péče, léčba a dostupnost léčiv), rehabilitace, pečovatelsví, výzkum a jeho financování, zdravotní politika);
- *biologický status* (např. věk, pohlaví, imunita, genetický fundus, odolnost, pohyblivost, osobní zdatnost

Faktory zdraví

- faktory životního stylu – 50-70 %
 - úroveň zdravotnictví, lék. péče – 20 %
 - životní prostředí – 10-20%
 - dědičnost – 5-10%
-
- toto procentuální vyjádření platí obecně pro ČR

(doc. Fiala, ÚOPZ LF MU)

Životní styl - prvky

- výživa (výživové chování)
- pohybová aktivita
- kouření (aktivní i pasivní)
- konzumace alkoholu (alkoholismus)
- stres, psychosociální faktory
- sexuální chování
- konzumace návykových látek
- hygienické návyky (vztah k infekčním chorobám)
- práce a pracovní podmínky
- relaxace, odpočinek apod.

Faktory životního stylu

- rizikové faktory (ohrožující)- vliv, který zvyšuje riziko určitého onemocnění, zvyšuje pravděpodobnost, že člověk po určité době expozice onemocní
- ochranné (protektivní) faktory - snižuje pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry chrání před onemocněním, zvyšuje odolnost organismu

Zdroje

- www.vychovakezdravi.cz
- www.rudolfkohoutek.blog.cz
- Fiala, J.: Přednáška z předmětu Preventivní lékařství. LF MU. 2012