



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2016



Základní informace

Název:

Národní síť podpory zdraví, z.s.

Právní forma:

Nestátní nezisková organizace - zapsaný spolek

Pod názvem „Občanské sdružení pro podporu Zdraví 21“ byla organizace zaregistrována Ministerstvem vnitra ČR 26. června 2004. V roce 2010 došlo ke změně názvu na „Národní síť podpory zdraví, o.s.“. Od ledna 2014 je spolek zapsán ve spolkovém rejstříku Ministerstva spravedlnost u Městského soudu v Praze v oddílu L, vložka č. 14841 jako „Národní síť podpory zdraví, z.s.“

Adresa sídla:

Šrobárova 48, 100 00 Praha 10

Adresa kanceláře:

U Nemocnice 918/9, 757 01 Valašské Meziříčí

kontakt: Mgr. Lucie Martínková, mail: info@nspz.cz, telefon: +420 728 245 796

Webová adresa:

Naše webové stránky: <http://www.nspz.cz>



<http://www.facebook.com/NarodniSitPodporyZdravi/>

<http://www.facebook.com/Hry.nasich.babicek.a.dedecku/>

Dále spravujeme: <http://zdravotnigramotnost.cz>

<http://kratkeintervence.cz>

Identifikační číslo a bankovní spojení:

IČO 26668254, DIČ CZ26668254, běžný účet č. 2800119252/2010 (Fio banka, a.s.)

Výbor NSPZ a statutární zástupce:

Předsedkyně spolku, statutární zástupce: MUDr. Kateřina Janovská

mail: katerina.janovska@nspz.cz, tel: +420 602 537 880

místopředsedkyně: Mgr. Dana Fragnerová, Praha

členka výboru: Mgr. Jolana Keprtová, Šumperk

členka výboru: MUDr. Šárka Nováková, Vsetín

členka výboru: Ing. Radka Prokešová, Šumperk

Kde nás najdete:



Kontakty:

Praha, Středočeský a Plzeňský kraj:

krajský jednatel Mgr. Dana Fragnerová
mail: dana.fragnerova@seznam.cz

Ústecký kraj: krajský jednatel Mgr. Anna Milerová
mail: anna.milerova@nspz.cz

Královéhradecký a Pardubický kraj:

krajský jednatel: MVDr. Marcela Mathesová
mail: marcela.mathesova@nspz.cz

Jihočeský kraj a Vysočina:

krajský jednatel: Marie Ticháková
mail: marie.tichakova@nspz.cz

Olomoucký kraj: krajský jednatel: MUDr. Jolana Keprtová
mail: jolana.keprtova@seznam.cz

Moravskoslezský kraj: krajský jednatel: Mgr. Kamila Petrušková
mail: kamila.petruskova@centrum.cz

Zlínský kraj: krajský jednatel: MVDr. Kateřina Janovská
mail: katerina.janovska@nspz.cz

ostatní kraje: kontakt viz kancelář

Počet členů k 31. 12. 2015: 19 řádných členů + 3 čestní členové

Počet zaměstnanců k 31. 12. 2015: 1 na 0,2 úvazku

O nás

Jsme nezávislá dobrovolná nezisková organizace, sdružující členy na základě společného zájmu. Zabýváme se podporou a ochranou zdraví a prevencí nemocí na úrovni jednotlivců, skupin i společnosti.

Náplní naší činnosti je podle stanov:

- *práce a působení ve smyslu programů Světové zdravotnické organizace a českých vládních programů pro zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky: Zdraví 21 a Zdraví 2020*
- *realizace a podpora projektů, aktivit a kampaní podpory zdraví a prevence nemocí*
- *zdravotně výchovná, vzdělávací a ediční činnost*
- *poradenská a konzultační činnost*
- *prevence a řešení zdravotních rizik*
- *poskytování odborných stanovisek a garance k činnostem a aktivitám v oblasti podpory zdraví, prevence nemocí a životního stylu*
- *realizace zdravotnických, epidemiologických, sociologických a podobných průzkumů, studií a analýz, jejich vyhodnocování a interpretace*
- *organizování a realizace zájmových aktivit a propagace účelného trávení volného času*
- *realizace aktivit snižujících zdravotní a sociální dopady z důvodu sociálních nerovností, nemocí a nevhodného způsobu života*

Spolupracujeme s nevládními i státními organizacemi, s firmami, obcemi, městy, kraji a dalšími právníky a fyzickými osobami.

Našimi členy jsou především kvalifikovaní zdravotničtí pracovníci různých odborností s dlouhodobými zkušenostmi v oblasti podpory zdraví a prevenci nemocí. Dbáme o to, aby metody a postupy naší práce vycházely ze současné úrovně vědeckého poznání. Neposkytujeme zdravotní péči ve smyslu zákona č. 372/2011 Sb. o zdravotní péči.

I v nedokonalém světě
je možné být šťastný.
E. Francisová



Činnost v roce 2016

Pro rodiny, děti, mládež a pro pedagogy



- **Dětské Dny zdraví:** v rámci Dnů zdraví měst jsme zorganizovali ve Valašském Meziříčí a v Praze 13 také program pro děti a mládež. Pro cca 200 dětí 1-5. tříd základních škol jsme připravili interaktivní stanoviště, kde si malí návštěvníci prohloubili své znalosti o správné výživě, hygienických návycích a vyzkoušely si svou pohybovou zdatnost.
- **Přednášky, besedy a interaktivní programy pro děti ve školách** na témata správná výživa, pohybová aktivita, prevence kuřáctví, sexuální výchova a prevence HIV/AIDS, prevence úrazů, poskytování první pomoci, hygiena a fyziologie dospívání, duševní hygiena, komunikace. Proběhlo 72 akcí, kterých se zúčastnilo 1 560 dětí a dospívajících.
- **Sběr dat pro mezinárodní studii Světové zdravotnické organizace „Global Youth Tobacco Survey“:** na základě objednávky Státního zdravotního ústavu jsme zajistili sběr dat o zkušenostech s kouřením tabáku a postojích ke kuřáctví ve 133 třídách (7., 8., 9. třídy ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií) v celé ČR.

- **Sexuální výchova:** na středních školách jsme pro studenty vedli 4 besedy s tematikou bezpečného sexuálního života a na Dnech zdraví ve Valašském Meziříčí připravili interaktivní program s tematikou **prevence HIV/AIDS**, kterého se účastnilo cca 100 studentů 1. ročníků SŠ.
- **Hurá, děti, bezpečně na prázdniny.** Každoročně se jako lektori podílíme na kampani ve Valašském Meziříčí, která je zaměřená na prevenci dětských letních úrazů.
- **Vzdělávací semináře a besedy pro pedagogy:** naše lektorka vedla 8 kurzů první pomoci s praktickými nácviky pro 125 učitelů, 1x proběhlo školení pedagogů školních družin na téma kyberšikana. Organizačně jsme pro regionální pracoviště Státního zdravotního ústavu v Jihlavě zajistili seminář pedagogů mateřských škol o prevenci úrazů dětí. Tradičně také spolupracujeme ve městech v Pedagogicko-psychologickými poradnami, kde každoročně probíhá více jak 10 setkání s pedagogy.

Partnerství s dalšími organizacemi při zdravotní výchově dětí a mládeže

- **Zdravá abeceda** je značka komplexního programu výchovy ke zdraví pro mateřské školy, který již několik let rozvíjí občanské sdružení AISIS a Unie center pro rodinu a komunitu (<http://www.zdravaabeceda.cz>). Patří k nejznámějším preventivním programům pro tento věk. Od roku 2014 jsme odbornými partnery tohoto projektu a poskytujeme podle potřeby lektorské služby zúčastněným školám.
- **Besedy „Obezita není náhoda“** jako lektori jsme vedli dvouhodinové besedy pro žáky základních škol, jejichž náplní jsou základy prevence obezity a propagace správné výživy i zdravého pohybu. Besedy ve školách českých i moravských měst organizuje Osvětová beseda, o.p.s. a účastnilo se jich několik set žáků 5-9.tříd ZŠ.
- **Besedy „Rakovina není náhoda“:** jako lektori jsme vedli dvouhodinové besedy pro studenty středních škol, jejichž náplní jsou základy prevence nádorů a seznámení s tím, jak souvisí životní styl a zdraví. Besedy ve školách českých i moravských měst organizuje Osvětová beseda, o.p.s. a účastnilo se jich několik set studentů ve věku 15-19 let.
- **S dětmi proti obezitě:** projekt komplexního webového portálu <http://www.sdetmiпротиobezitě.cz>, jehož hlavním garantem je MUDr. Z. Marinov, slouží jako rozcestník kvalitních informací o problematice dětské nadváhy a obezity. Obsahuje sekce pro zdravotníky, pro rodiče i pro pedagogické pracovníky s množstvím odborných i praktických rad a tipů, jak nadváze u dětí předcházet. Jedním z partnerů projektu jsme od r. 2014.

Co neprošlo smysly, nemůže být v mysli.
Tomáš Akvinský

Kdo nemá dluhy, je bohatý.
Kdo je zdravý, je šťastný.
Mongolské přísloví



Dny zdraví – to je zažitý název pro akce určené široké veřejnosti, zaměřené na poradenství správné výživy, na prevenci úrazů, prevenci nádorů či infekcí a na intervenci dalších faktorů správného životního stylu, ale také na měření základních ukazatelů zdraví, jako jsou hmotnost, BMI, krevní tlak, hladina cholesterolu a glukózy v krvi ad. V roce 2016 jsme organizovali nebo se se podíleli na **Dnech zdraví v Prostějově, Valašském Meziříčí, Praze 13 a Praze-Štěrboholích, v Českých Budějovicích** (v rámci akce Země živitelka a Světového dne nekouření), **Uničově** (v rámci Ekojarmarku), **v Rožnově pod Radhoštěm** (v rámci Family Day firmy On Semiconductor) a **firemní dny zdraví** v několika podnicích a organizacích. Výživové poradenství je už několik let součástí **farmářských trhů** ve Valašském Meziříčí. Celkem se těchto akcí účastnilo více jak 1 200 osob.

Týden zdraví ve Valašském Meziříčí podpořila v roce 2016 firma Jacobs Douwe Egberts OPS CZ s.r.o darem ve výši 50 tisíc Kč.

Škola zad

Od roku 2016 nabízíme pro zaměstnance firem a dalších organizací zdravotně osvětový program, zaměřený na prevenci a redukci bolestí zad. Pětidílný kurz realizujeme v prostorách firmy. Zahrnuje úvodní přednášku o příčinách bolestí zad a souvislostech těchto potíží a životního stylu, na níž navazují dvě setkání s fyzioterapeutem a ukázková cvičení SM systému a jógy proti bolestem zad. Na škole zad spolupracujeme s Fyziocentrem s.r.o. z Hulína. V roce 2016 jsme realizovali školu zad 3x s účastí více jak 100 osob.

Zdravotní gramotnost



Zdravotní gramotnost je – stručně řečeno - schopnost postarat se dobře o své zdraví. Znamená schopnost nalézt správné informace o péči o zdraví a prevenci nemocí, porozumět jim a používat je v každodenním životě. Rozsah potřebných dovedností se pochopitelně mění s věkem. Jiné kompetence potřebuje sedmileté dítě, které opouští rodinu a mateřskou školu a zahajuje školní docházku. Jiné potřebuje mladý člověk, který přebírá plnou zodpovědnost za svůj život na prahu dospělosti. Potřeba dovedností se dále vyvíjí, pokud dospělá osoba pečuje později nejen o sebe, ale i o své děti nebo stárnoucí rodiče. A jaké znalosti a schopnosti potřebuje senior? Projekt **Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií** si kladl za cíl definovat standardní rozsah potřebných kompetencí.

V letech 2015 a 2016 jsme připravili návrhy standardů zdravotní gramotnosti věkové kategorie dětí, dospívajících, dospělých a seniorů. Tyto koncepty jsme ověřili ve zdravotně výchovné praxi u všech 4 cílových skupin a předložili k veřejné diskuzi na 3 odborných seminářích v Praze a Olomouci. Výsledné materiály jsme vydali jako soubor 4 brožur a prezentovali jsme je na celostátní konferenci o zdravotní gramotnosti a na 2 vzdělávacích akcích pro sociální pracovníky v rámci Agentury pro sociální začleňování. Jsou přístupné i na našem webu <http://www.nspz.cz> a <http://zdravotnigramotnost.cz>. Na základě objednávky Státního zdravotního ústavu jsme také zpracovali metodiku prohlubování zdravotní gramotnosti pro jednotlivé věkové skupiny adaptovanou pro osoby ohrožené sociálním vyloučením.

Projekt „Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií“ byl v roce 2016 finančně podpořen částkou 178 tis. Kč z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Národní program zdraví-projekty podpory zdraví 2016, projekt č. 10557.

Poradenství a léčba závislosti na tabáku v Pardubickém kraji

V rámci tohoto projektu nabízíme již několik let odbornou pomoc a podporu zájemcům o odvykání kouření v poradenském centru v Pardubicích (Centrum pro závislé na tabáku, fungující při pardubické nemocnici). V roce 2016 proběhlo celkem 161 individuálních konzultací a 14 skupinových. V poradně se zaregistrovalo 37 nových klientů, 5 navázalo na léčbu předcházejícího roku. Na poradenském pracovišti proběhly také 4 stáže studentů farmacie.

Provoz poradny byl v roce 2016 podpořen 27 000 Kč z grantu na podporu programů v oblasti sociálních věcí z rozpočtu Pardubického kraje – programu 2 (aktivity navazující na služby poskytované podle zákona 108/2006 Sb., o sociálních službách)

Další aktivity pro veřejnost

- **Školení a nácvik neodkladné laické zdravotní pomoci pro zaměstnance.** V průběhu 30 kurzů vč. nácviků pro zaměstnance různých firem a organizací bylo proškoleno 475 osob.
- **Poradenství správné výživy a snižování nadváhy.** Poradny našich členů v regionech nabízí v průběhu celého roku individuální konzultace i skupinové kurzy. Seznam poradenských center a kontaktů je uveřejněn na našich webových stránkách.
- **Další intervenční aktivity.** V průběhu roku 2016 jsme se podíleli na dalších zdravotně osvětových akcích, např. při příležitosti Světového dne bez tabáku, Světového dne zdraví, Dne boje proti meningitidě a dalších.
- **Propagace podpory zdraví.** V průběhu roku jsme uveřejnili několik desítek článků a zpráv v tisku, rozhlase a v dalších médiích. O našich aktivitách průběžně informujeme i na našem webu a sociální síti Facebook.
- Dlouhodobě spolupracujeme s **Národní sítí zdravých měst České republiky** při odborném hodnocení měst ve vytváření podmínek pro zdraví a v podpoře zdraví obyvatel. Metodicky spolupracujeme také při tvorbě **Zdravotních plánů měst.**
- Pro města také zpracováváme **Analýzy zdravotního stavu obyvatel** na základě dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky, Národního onkologického registru a Státního zdravotního ústavu. V roce 2016 jsme analýzy připravili pro města Kroměříž, Krnov a Jihlavu.
- **Distribuce zdravotně výchovných materiálů.** Doplňkovou aktivitou je nabídka informačních brožur, letáků, plakátů pro školy, zdravotnická zařízení, firmy apod. Dodáváme ze zdrojů zdravotních pojišťoven, farmaceutických firem, Ministerstva zemědělství (bezpečnost potravin), příp. ze starších zásob Státního zdravotního ústavu.

Pro seniory

Rotopedtours a Pěškotours 2016



Rotopedtours
a
Pěškotours



2 304 účastníků Rotopedtours a Pěškotours 2016 opět vytvořilo nový rekord, zdolali 107 177 km a ještě zvládli trénování paměti a další aktivity!

Udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu a udělat něco pro své zdraví i náladu. To je hlavní cíl podzimní akce pro seniory, která proběhla v jubilejním 10.ročníku. I letos jízdou na rotopedu nebo pěší chůzí přivítali senioři z celé republiky podzim a dokázali, že věk ani zdravotní stav nerozhoduje, když chce člověk něco udělat pro své zdraví. Každý ušel nebo ujel to, co zvládl – každý metr byl, je i bude úspěchem!

10. ročníku se zúčastnil zatím nejvyšší počet osob: 2 304 dam a pánů ze 72 seniorských domovů, klubů, stacionářů a center ze 12ti krajů ČR, které doplnilo jako každý rok několik samostatných účastníků. Každý rok ale zdůrazňujeme, že nejde o rekordy, ale o radost z pohybu a z pozitivních zážitků při společných setkáních. V roce 2016 se také v rámci projektu uskutečnilo 152 besed a aktivizačních setkání, zaměřených na trénování paměti a další podporu zdravého stárnutí. V rámci reminiscenčních setkání jsme získali více jak 300 vyplněných dotazníků o tom, jak se dnešní senioři hýbali a sportovali v mládí. Jedná se o velmi cenný a zajímavý soubor dat, který teprve čeká na zpracování.

Jubilejním 10. ročníkem jsme tuto aktivitu ukončili. Jsme velmi rádi, že tato aktivita si našla své následovníky a skupinově nebo samostatně řada seniorských zařízení v akci pokračuje.

Projekt „Rotopedtours a Pěškotours 2016“ byl v roce 2016 finančně podpořen částkou 135 000 Kč z dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Národní program zdraví-projekty podpory zdraví 2016, projekt č. 10656. Projekt podpořil věcnými dary v hodnotě 215 428 Kč také Výbor dobré vůle - Nadace Olgy Havlové. 30 000 Kč darovala firma Drana Catering s.r.o. Město Valašské Meziříčí přispělo částkou 6 000 Kč. Státní zdravotní ústav poskytl materiály pro trénování paměti seniorů. Motiv-obrázek pro diplom poskytla paní Iva Hüttnerová. Velký dík patří pracovníkům zařízení pro seniory, bez jejichž práce a pomoci by nebylo možné akci zorganizovat.



Další aktivity pro seniory

- **Přednášky, besedy, motivační setkání:** v roce 2016 proběhlo kromě 152 akcí při projektu Rotopedtours dalších 6 besed v Domovech pro seniory a seniorských klubech.
- **Šedesát a víc neznamená nic 2016:** od počátku projektu jsme odbornými garanty a lektory podzimního programu města Valašské Meziříčí, který je zaměřen na podporu rekreačního sportování a pohybu, na vzdělávání a sociální aktivizaci osob ve věku nad 60 let. 8. ročníku se v roce 2016 se opět účastnilo více jak 100 osob. Stejně jako v předchozích ročnících nabízel program každému zájemci zdarma 16 sportovních aktivit a 4 besedy. Největší zájem byl jako každoročně o plavání v krytém bazénu, na základě požadavků seniorů jsme se také vrátili k oblíbeným vycházkám s Nordic Walking holemi. Vzdělávací besedy se zaměřily na témata zdravotní gramotnosti. O metodiku projektu projevil zájem i další města, v roce 2016 jsme akci představili v Kroměříži a Novém Městě nad Metují.

*K čemu nemáme dnes dost odvahy,
k tomu nebudeme mít zítra dosti sil.
P. Holečková*



Poděkování

Upřímně děkujeme všem, kteří se na naší činnosti podílejí, pomáhají nám, jsou našimi členy, příznivci či přáteli. Jejich podpora je pro nás velkou a motivující posilou. Společné přesvědčení, že podpora zdraví má smysl pro každého jednotlivého člověka i pro veřejné zdraví, vnímáme jako zásadní.

Děkujeme také všem, kteří přispívají na naši činnost finančně nebo materiálně. Bez jejich pomoci bychom nemohli naši práci rozvíjet. Věříme společně, že investice do zdraví patří mezi ekonomicky nejefektivnější vklady. Věříme také, že každý dobrý čin má nesmazatelný vliv na tomto světě.

Naše díky patří zejména, Ministerstvu zdravotnictví ČR, Výboru dobré vůle – Nadaci Olgy Havlové, Pardubickému kraji, Městu Valašské Meziříčí a Novému Městu nad Metují, firmám Jacobs Douwe Egberts OPS CZ s.r.o, a Drana Catering s.r.o., zapsanému spolku Zdravá Vysočina a Fakultě zdravotnických studií Univerzity Palackého v Olomouci.

Starajíc se o štěstí druhých,
nalézáme své vlastní.
Platón

Zpráva o hospodaření

Příjmy	Částka
Členské příspěvky	9 tis.
Dotace ze státního rozpočtu (MZ, MPSV)	313 tis.
Příspěvky samosprávných orgánů (kraje, obce)	33 tis.
Příspěvky a dary na akce z jiných zdrojů (nadace, firmy, soukromé subjekty)	412,5 tis.
Příjmy za služby v podpoře zdraví	796,5 tis
Doplňkové a ostatní příjmy	0
Celkem	1 564 tis.

Výdaje	
Nákup a zhodnocení nemovitostí a ostatního dlouhodobého majetku	0
Nákup drobného hmotného majetku	0
Opravy a údržba	2 tis.
Nákup materiálu - zdravotnický	41,5 tis.
Nákup materiálu – odměny a ceny v projektech	225 tis.
Nákup materiálu – spotřební, kancelářský, ostatní	83 tis.
Náklady na reprezentaci a občerstvení na seminářích	6,5 tis.
Nákup odborných služeb: lektorné, propagace akcí a projektů, tisk zdravotně výchovných materiálů ad.	800 tis.
Cestovné	19,5 tis.
Režie	36,5 tis.
Osobní náklady vč. zákonných odvodů	248,5 tis.
Ostatní náklady	4 tis.
Celkem	1 466,5 tis.
Výsledek hospodaření celkem	+ 97,5 tis.

Majetek	Hodnota
Peněžní prostředky v hotovosti	1 tis.
Peněžní prostředky na účtech	116 tis.
- z toho úvěry	0
Pohledávky celkem	39 tis.
Zásoby	77 tis
Jiná aktiva	1 tis
Aktiva celkem	234 tis.
Jmění celkem	127 tis.
Krátkodobé závazky	9 tis.
Výsledek hospodaření celkem	97 tis.
Pasiva celkem	233 tis.
Nemovitosti	0
Ostatní dlouhodobý majetek	0
Drobný hmotný majetek	73 tis.

Zpráva o kontrole hospodaření za rok 2016, kterou zpracovala revizní komise NSPZ a externí revizor Ing. J.Putala, potvrdila úplnost a průkaznost vedeného účetnictví. Konstatovala, že účetní závěrka sestavená ke dni 31.12.2016 má požadovanou vypovídající schopnost.

Zdraví 2020

Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí

„...Možnosti dostupné zdravotnické péče a nových technologií jsou do značné míry vyčerpány a jejich další extenzivní růst je ekonomicky neudržitelný a nepřináší očekávaný efekt v ovlivnění zdraví obyvatelstva. K tomu přistupuje rychle se měnící životní styl, který přináší řadu negativních zdravotních důsledků: narůstá podíl obézních, nedostatečná je pohybová aktivita, roste průměrná hodnota krevního tlaku v populaci, nedaří se redukovat podíl kuřáků a stále vysoká je spotřeba alkoholu a stresová zátěž. S tím narůstá počet závažných neinfekčních onemocnění, zejména diabetu mellitu II. typu, nádorových, kardiovaskulárních, psychických a pohybových nemocí. Mění se životní podmínky, životní styl, globalizace a migrace obyvatel přinášejí i zvýšené riziko infekčních nemocí, objevování nových infekcí a výskyt znovu se objevujících již dříve potlačených infekcí, a stejně tak nárůst vnímavých skupin obyvatelstva. ...

Efektivním řešením této situace je prevence nemocí, ochrana a podpora zdraví

Dobrý zdravotní stav lidí je přínosem pro všechny resorty i celou společnost. To z něj činí významnou hodnotu. 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 společenské skupiny. Špatný zdravotní stav plýtvá lidským potenciálem, vede ke stavům beznaděje a odčerpává veřejné i soukromé finanční prostředky. Umožníme-li lidem získat kontrolu nad svým zdravím a nad jeho základními determinantami, přispějeme tím ke zlepšení životní situace populačních skupin a kvality života lidí...“