



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2017



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>

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: MVDr. Kateřina Janovská

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

místopředsedkyně: Mgr. Dana Fragnerová, Praha

členka výboru: Mgr. Jolana Kepřtová, Šumperk

členka výboru: MUDr. Šárka Nováková, Vsetín

členka výboru: Ing. Radka Prokešová, Šumperk

Kde nás najdete:



Kontakty:

Praha, Středočeský, Karlovarský, Liberecký a Plzeňský kraj:

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

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

Královéhradecký a Pardubický kraj:
MVDr. Marcela Mathesová
mail: marcela.mathesova@nspz.cz

Jihočeský kraj: Marie Ticháková
mail: marie.tichakova@nspz.cz

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

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

Zlínský a Jihomoravský kraj, Vysočina:
MVDr. Kateřina Janovská
mail: katerina.janovska@nspz.cz

Počet členů k 31. 12. 2017: 19 řádných členů + 3 čestní členové

Počet zaměstnanců k 31. 12. 2017: 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 českého programu pro zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky 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 právníckými 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.

Úsměv stojí méně než elektřina
a dává více světla.
A.J.Cronin



Činnost v roce 2017

Pro rodiny, děti, mládež a pro pedagogy



- **Dětské Dny zdraví:** interaktivní programy pro děti 1. stupně ZŠ, kde si malí návštěvníci prohloubili své znalosti o správné výživě, hygienických návycích, o prevenci úrazů a vyzkoušeli si svou pohybovou zdatnost. V roce 2017 jsme Datské dny zdraví realizovali pro žáky 6 škol s účastí více jak 200 dětí. Pro žáky 2. stupně jsme zajistili interaktivní programy s tematikou prevence kouření a sexuální výchovy na 3 školách s účastí cca 150 dětí.

- **Přednášky a besedy pro děti ve školách** provádíme na základě zájmu škol. Trvalý zájem je o témata správná výživa, pohybová aktivita, prevence kuřáctví, sexuální výchova a prevence HIV/AIDS, prevence úrazů, poskytování první pomoci, odděleně pro chlapce a dívky pak téma hygiena a fyziologie dospívání a 1. gynekologické vyšetření. Proběhlo 23 akcí, kterých se zúčastnilo cca 730 dětí a dospívajících.
- **Vzdělávací semináře a besedy pro pedagogy:** naše lektorka vedla 3 kurzy první pomoci s praktickými nácviky pro cca 40 učitelů, 1x proběhlo školení pro učitelky a ředitelky mateřských škol s prezentací metodiky vzdělávacího programu prevence dětské obezity „Zdravá abeceda pro Mateřské školy“. Tradičně také spolupracujeme ve městech v Pedagogicko-psychologickými poradnami, kde každoročně probíhá více jak 10 setkání s pedagogy.
- **Besedy „Rakovina není náhoda“:** jako lektoři 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.sdetmiprotiobezitě.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.

Dobrý příklad není jednou z možností, jak vychovat děti. Je to jediná možnost.
A. Schweitzer

Pro veřejnost

- **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 2017 jsme zajišťovali služby pro organizátory Dnů zdraví **v Prostějově, Valašském Meziříčí, 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). Výživové poradenství a poradenství ohledně bezpečnosti potravin je už několik let součástí **farmářských trhů** ve Valašském Meziříčí. Celkem se těchto akcí v roce 2017 zúčastnilo více jak 500 osob.

Týden zdraví ve Valašském Meziříčí podpořila v roce 2017 firma Jacobs Douwe Egberts OPS CZ s.r.o darem ve výši 50 tisíc Kč.

- **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.
- **Propagace podpory zdraví.** V průběhu roku jsme uveřejnili několik 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 připravujeme **Analýzy zdravotního stavu obyvatel** na základě dat Ústavu zdravotnických informací a statistiky, Národního onkologického registru a Státního zdravotního ústavu. V roce 2017 jsme analýzy zpracovali pro města **Jilemnice a Valašské Meziříčí**.
- **Distribuce zdravotně výchovných materiálů.** Doplnkovou 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 SZÚ.



Na učení není nikdy pozdě.
Nejchytřejší lidé jsou ti, kteří
umějí být šťastní.
H. Urban

Pro podniky, firmy, organizace

- **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 2017 jsme realizovali školy zad s účastí cca 50 osob.
- **Dny zdraví pro podniky.** Tak jako pro veřejnost, i pro zaměstnance firem a podniků nabízíme realizaci zdravotně výchovných programů a aktivit v rozsahu podle zájmu a potřeb dané organizace. V roce 2017 jsme takto v 5 firmách intervenovali cca 450 zaměstnanců.
- **Školení a nácvik neodkladné laické zdravotní pomoci pro zaměstnance.** V průběhu 14 kurzů vč. nácviků pro zaměstnance různých firem a organizací bylo v roce 2017 proškoleny 310 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? V rámci projektu **Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií** jsme v letech 2015 a 2016 definovali standardní rozsah potřebných kompetencí.

V roce 2017 jsme ve spolupráci s Fakultou zdravotnických věd Univerzity Palackého v Olomouci vedli výuku předmětu Zdravotní gramotnost pro obor Všeobecná sestra prezenčního i kombinovaného studia. Nadále jsme také spravovali

webové stránky <http://zdravotnigramotnost.cz> a v rámci našich aktivit distribuovali tištěné publikace se standardy zdravotní gramotnosti pro jednotlivé věkové kategorie. Stali jsme se kolektivním členem Ústavu pro zdravotní gramotnost. Na 1. národní konferenci o zdravotní gramotnosti v lednu 2017 v Praze jsme prezentovali náš projekt a jeho výstupy. Stejně téma jsme přednesli na konferenci Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně v září 2017.

Poradenství a léčba závislosti na tabáku v Pardubickém kraji

Již několik let nabízíme odbornou pomoc a podporu zájemcům o odvykání kouření v poradenském centru v Pardubicích (Centrum pro závislé na tabáku, fungující při pardubické nemocnici). V roce 2017 proběhlo celkem 151 individuálních konzultací. V poradně se zaregistrovalo 42 nových klientů. Na poradenském pracovišti proběhlo také 7 stáží studentů farmacie. Vedoucí poradny se pravidelně účastní pražských konferencí Center pro závislé na tabáku a konference Tabák a zdraví. Dále jsme se zúčastnili psychoterapeutického semináře pořádaného pro pracovníky pomáhajících profesí na téma závislostí (Pardubice).

O činnosti poradny vyšly v roce 2017 2 tiskové články a proběhla krátká reportáž v TV Nova. Zúčastnili jsme se 1x Dne nemocnice, 3x jsme uskutečnili odbornou přednášku pro studenty zdravotnické školy a 1x pro studenty kombinovaného studia Fakulty zdravotnických studií Univerzity Pardubice.

Provoz poradny byl v roce 2017 podpořen 33 000 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)

Šedesát a víc neznamená nic 2017

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. 9. ročníku se v roce 2017 se účastnilo 117 osob. Stejně jako v předchozích ročnících nabízel program každému zájemci zdarma 16 sportovních aktivit a 4 vzdělávací besedy s tematikou podpory zdraví. Program byl jako každoročně zakončen zdařilým společenským večerem, tentokrát i s účastí cimbálové muziky.

Program „60 a víc neznamená nic“ byl v roce 2017 spolufinancován Městem Valašské Meziříčí (49,4 tis. Kč) a Zlínským krajem (56 tis. Kč)



Nezáleží na tom, jak rychle jdeš,
dokud se nezastavíš.
Konfucius



STAD

V roce 2017 jsme zapojili spolu s dalšími městy v 7 evropských zemích do projektu STAD, jehož řešitelem v České republice je Státní zdravotní ústav. STAD je úspěšná strategie zaměřená na omezení nadměrného pití alkoholu v prostředí noční zábavy. Ve švédském Stockholmu je uplatňována již několik let. Po zavedení metod projektu byl prokázán pokles pití nezletilých a s tím související pokles zdravotních (úrazy) a společenských (agresivita, kriminalita, autonehody) následků. Ačkoliv se společenské zvyklosti v jednotlivých zemích liší, problém s pitím alkoholu u nezletilých vidíme i u nás. Jako pilotní město v České republice pro aplikaci metodiky STAD jsme vybrali Valašské Meziříčí, ve kterém jsme realizovali projekt **„Omezení nadměrného pití alkoholu mládeží – implementace metody programu STAD do prostředí českých měst“**.

Cílem projektu bylo prosadit dodržování legislativy a omezit dostupnost alkoholu pro děti a nezletilé osoby. Projekt využíval spolupráci a součinnost všech složek komunity – zástupců města, Městské policie, provozovatelů restauračních zařízení a prodejců alkoholu, škol i veřejnosti. K tomu, aby strategie STAD byla

úspěšná i v českém prostředí, je potřeba určitý čas. Nezbytným předpokladem úspěchu je postupná změna společenského povědomí. Projekt STAD in Europe byl prvním krokem k žádoucí změně, kdy proběhly tyto aktivity:

- Sběr dotazníků, které zodpovídali příslušníci Městské policie, zdravotníci, učitelé, vedoucí restauračních zařízení, sociální pracovníci, zástupci samosprávy. Většina profesionálů vnímá pití alkoholu u mládeže jako problém, se kterým se v praxi setkává a jehož důsledky opakovaně řeší.
- Anonymní dotazníkové šetření u dospívajících (16-17 let) a jejich rodičů, zaměřené na úroveň konzumace alkoholu u mladých lidí, na zkušenosti s dostupností alkoholu a na rodinné zvyklosti a pravidla v této oblasti. Šetření proběhlo na středních školách.
- Vydání příručky pro provozovatele restaurací, barů, obchodů a dalších podniků, kde se prodává nebo podává alkohol. Publikace je upraveným a doplněným překladem anglického a švédského originálu.
- Workshopy pro provozovatele i zaměstnance restaurací, barů a dalších podniků a obchodů, pro příslušníky městské policie a pracovníky sociálního odboru. Obsahem byly především informace o legislativě, o limitech bezpečné konzumace alkoholu, o alkoholové politice podniku a o tom, jak řešit konfliktní a nebezpečné situace v souvislosti s alkoholem. Bohužel, zájem provozovatelů restaurací vyškolit v rámci těchto kurzů své zaměstnance byl minimální.
- Probíhalo také ověření, jak restaurace dodržují zákaz podávání alkoholu mladistvým a zda je personál v této problematice vyškolen.
- Pro rodiče žáků 9. tříd jsme připravili informační materiál, jak předcházet problémům s alkoholem u dospívajících dětí.

Projekt byl realizován za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program zdraví-projekty podpory zdraví 2017, projekt č. 10794 "Omezení nadměrného pití alkoholu mládeží – implementace metody programu STAD do prostředí českých měst". Tento projekt je součástí Projektu „709661 / SIE“, který obdržel finanční prostředky z Programu zdraví Evropské unie (2014-2020).

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, Pardubickému kraji, Městu Valašské Meziříčí, firmám Jacobs Douwe Egberts OPS CZ s.r.o a Avenier a.s., Státnímu zdravotnímu ústavu, zapsanému spolku Zdravá Vysočina a vedení Fakulty zdravotnických studií Univerzity Palackého v Olomouci.

To, co děláš, je důležitější,
než kolik toho děláš, a jak se cítíš,
je důležitější, než to, co děláš.

J. Gilles

Zpráva o hospodaření

Příjmy	Částka
Členské příspěvky	7,5 tisíc
Dotace ze státního rozpočtu (MZ, MPSV)	70 tisíc
Příspěvky samosprávných orgánů (kraje, obce)	89 tisíc
Příspěvky a dary na akce z jiných zdrojů (nadace, firmy, soukromé subjekty)	60 tisíc
Příjmy za služby v podpoře zdraví	592,5 tisíc
Doplňkové a ostatní příjmy	0
Celkem	819 tisíc

Výdaje	
Nákup a zhodnocení nemovitostí a ostatního dlouhodobého majetku	0
Nákup drobného hmotného majetku	0
Opravy a údržba	0
Nákup materiálu - zdravotnický	54 tisíc
Nákup materiálu – odměny a ceny v projektech	28 tisíc
Nákup materiálu – spotřební, kancelářský, ostatní	18 tisíc
Náklady na reprezentaci a občerstvení na seminářích	10 tisíc
Nákup odborných služeb: lektorné, propagace akcí a projektů, tisk zdravotně výchovných materiálů ad.	518 tisíc
Cestovné	12 tisíc
Režie	21 tisíc
Osobní náklady vč. zákonných odvodů	226 tisíc
Ostatní náklady	14 tisíc
Celkem	901 tisíc
Výsledek hospodaření celkem	-82 tisíc

Majetek	Hodnota
Peněžní prostředky v hotovosti	7 tisíc
Peněžní prostředky na účtech	119 tisíc
- z toho úvěry	0
Pohledávky celkem	0
Zásoby	41 tisíc
Jiná aktiva	0
Aktiva celkem	167 tisíc
Jmění celkem	225 tisíc
Krátkodobé závazky	24 tisíc
Pasiva celkem	249 tisíc
Nemovitosti	0
Ostatní dlouhodobý majetek	0
Drobný hmotný majetek	73 tisíc

Zpráva o kontrole hospodaření za rok 2017, kterou zpracovala revizní komise NSPZ a externí revizor Ing. J.Putala, potvrdila úplnost a průkaznost vedeného účetnictví. Konstatovala, že účetní závěrka sestavená ke dni 31.12.2017 má požadovanou vypovídající schopnost.

Zdraví je pocit a stav životní pohody. Máme ho do značné míry ve svých rukou. Je to naše volba. Naše každodenní rozhodování o tom, zda budu zdravý a budu se cítit dobře, se týkají především životního stylu. To je správná výživa a dostatečný pohyb, rozumný denní režim a umění zvládat nadměrnou zátěž a stres. Také péče o duševní zdraví a vyrovnané vztahy s blízkými, ale i nekuřáctví a svoboda od jiných závislostí. Životní styl zahrnuje i dodržování hygienických zásad, prevenci přenosných chorob, bezpečné sexuální chování, zodpovědné chování při sportu a v dopravě jako prevenci úrazů i specifickou prevenci neinfekčních nemocí. Součástí je i péče o zdravé životní, pracovní a sociální prostředí v našem okolí.

Není úplně snadné všechno zvládnout. Tak jako každou jinou dovednost, ani schopnost postarat se dobře o své zdraví nezískáme automaticky. Ale můžeme se jí naučit a v průběhu celého života znalosti a dovednosti „o zdraví“ udržovat a posilovat. Chyby děláme všichni. Občasné malé uklouznutí nás nemusí ohrožit, když se dokážeme vrátit na správnou cestu. Odměnou nám pak bude skutečná každodenní pohoda – zdraví.

