

Zdravotní gramotnost dospělých



NÁRODNÍ SÍŤ
PODPORY ZDRAVÍ

Zdravotní gramotnost dospělých

Podle definice Světové zdravotnické organizace zdravotní gramotnost jako soubor kognitivních a sociálních schopností určuje motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozuměli jim a využívali je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.

Stručně řečeno, zdravotně gramotný je člověk, který je schopný o svém zdraví kvalifikovaně rozhodovat.¹ Co ale představuje takto vyjádřená zdravotní gramotnost pro člověka v různých životních fázích, v různém věku? Potřebné kompetence se v průběhu života mění. Určili jsme čtyři věkové kategorie, které považujeme z hlediska zdravotní gramotnosti za klíčové:

1. **Dítě na počátku školní docházky (cca 7 let).** Je to věk postupného přebírání základní zodpovědnosti za sebeobsahu, hygienickou péči, denní režim. Dítě se začíná postupně samostatně pohybovat a rozhodovat ve vnějším prostředí mimo rodinu. Současně poprvé vstupuje do instituce – základní školy – jejímž hlavním cílem není pečovat, ale vzdělávat (i když výchova ke zdraví je významnou součástí školních vzdělávacích plánů, není ani nemá být jejich hlavní náplní).
2. **Mladý dospělý (cca 15–25 let).**² Dospívání a mladá dospělost je nejen věkem dokončení fyzického, psychického a sociálního vývoje, ale také věkem postupného osamostatňování včetně ekonomické soběstačnosti a přejímání plné zodpovědnosti za svou osobu i za své chování ve vztahu ke zdraví.
3. **Dospělý člověk.** Dospělost zahrnuje široké věkové rozmezí. Je to věk plné zodpovědnosti za sebe sama a současně je pro většinu populace věkem, kdy člověk přejímá plnou či částečnou zodpovědnost i za blízké osoby, o které pečuje: své děti, staré rodiče, případně další osoby.
4. **Člověk na prahu stáří – senior (cca 65 let).** Již ve středním věku člověka se do značné míry rozhoduje o zajištění přiměřeného zdraví, dobrého funkčního stavu a o udržení soběstačnosti v nadcházející životní etapě. Tato „příprava na stáří“ by měla mimo jiné vyústit v dosažení kompetencí zdravotní gramotnosti ve věku, který je definován jako počátek seniorské životní etapy.

1 HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. Škola a zdraví pro 21. století. ISBN 978-80-210-5239-0.

2 Věková kategorie „mladý dospělý“ (young adult, early adulthood) bývá definována různě, obvykle až do věku 30 let. Zdroj: Young adult (psychology). In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_(psychology)).

Konkrétní vědomosti a schopnosti, které potřebuje dospělý člověk ve věku přibližně 25 až 60 let, aby své zdraví dokázal pozitivně ovlivnit, jsou obsahem následujících kapitol tohoto textu. Při definování a členění kapitol jsme vycházeli z modelu Světové zdravotnické organizace, který byl použitý také při tvorbě Akčního plánu rozvoje zdravotní gramotnosti v rámci dokumentu *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*.³ Zdravotní gramotnost jsme rozdělili na tři oblasti:

1. **Oblast podpory zdraví**, kam jsme zařadili potřebné kompetence životního stylu a péče o prostředí.
2. **Oblast prevence nemocí**, která zahrnuje nejen prevenci infekcí, neinfekčních chorob a úrazů, ale také postoje k medicíně založené na důkazech (Evidence Based Medicine).
3. **Oblast zdravotní péče**, kam patří kompetence ošetrovatelské péče a neodkladné první pomoci.

Pro úspěšné uplatnění zdravotní gramotnosti v každodenním životě lze použít algoritmus „**Chci – Umím – Mohu**“.

1. **Chci:** Vnitřní motivace je nezbytná v každém věku.
2. **Umím:** Kromě motivace (zájmu) musí jedinec disponovat základními znalostmi, kterých nebude nadbytek, a zároveň budou jeho věku přiměřené a dostatečné pro správné rozhodování v rozsahu jeho odpovědnosti. Potřebné informace by měl umět najít (i vnímat, přijímat), porozumět jim a vyhodnotit je v konkrétních situacích. Nedílnou součástí je následná schopnost chovat se podle těchto informací a znalostí v každodenním životě.
3. **Mohu:** Vytvoření nezbytných podmínek pro to, aby člověk mohl své znalosti, schopnosti i zájmy uplatnit v denním životě, závisí na mnoha proměnných, z nichž ovšem pouze část lze ovlivnit a zajistit jím samým.

Zdraví je jen jedno a nedá se rozdělit do kolonek. To, co je důležité z hlediska životosprávy či péče o prostředí, je současně prevencí nemocí a naopak. Schopnost poradit si sám při řešení běžných zdravotních problémů je zároveň prevencí dalšího zhoršení choroby. Hranice mezi ošetrovatelskými kompetencemi a kompetencemi neodkladné první pomoci je někdy neostrá. Mnoho kompetencí tak prolíná více oblastmi a bylo by vhodné je zmínit ve více oddílech, ale snažili jsme se neopakovat stejné zásady vícekrát, byť ne vždy to bylo možné.

3 Akční plán rozvoje zdravotní gramotnosti (AP č. 12). In: *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Pracovní skupina č. 12. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.

Nečiníme si nárok na úplnost. Naše práce je prvním pokusem definovat základní rozsah potřebných kompetencí pro klíčové věkové kategorie a předpokládáme další zpřesňování a vývoj v budoucnosti. Očekáváme, že upřesňování se bude odvíjet na základě ověření a zkušeností z praxe, podnětů od odborné veřejnosti i na základě spolupráce s odbornými pracovišti, které se tématem zdravotní gramotnosti zabývají.

Pro koho je brožura určena a jak s ní pracovat

Model zdravotní gramotnosti dospělých byl vytvořený týmem odborníků⁴ jako praktická pomůcka pro tvůrce a manažery komunit pracujících s dospívajícími a dospělými, pro zaměstnavatele, pro sociální i zdravotnické pracovníky, pro pedagogy a vedoucí volnočasových aktivit i pro veřejnost obecně. Cílem nebylo vytvořit mnohastránkovou odbornou publikaci, ale stručný a srozumitelný seznam toho, co považujeme za zásadní. Přesto však pro osoby bez zdravotnického vzdělání může být některá z dále popsanych oblastí příliš složitá a pro její uchopení budou potřebovat další podklady. V závěru publikace proto uvádíme odborné zdroje, z nichž jsme čerpali a kde lze nalézt výklad a obsah jednotlivých kompetencí. V elektronické formě je publikace dostupná na <http://nspz.cz/zdravotni-gramotnost/> a problematice se věnujeme také na adrese <http://zdravotnigramotnost.cz/>. Chceme, aby se tato doména v budoucnu stala místem, kde uživatelé brožury a další zájemci naleznou potřebné informace, soustředěné na jednom místě a rozčleněné prakticky na výkladovou část včetně příkladů, na informace o odborných zdrojích, na tipy k praktickému použití při výuce, k testování atd. Cílem další etapy projektu tedy bude vytvořit „elektronickou encyklopedii“ zdravotní gramotnosti, která bude v digitální podobě sloužit bez omezení v přístupu laické veřejnosti, vzdělavatelům, manažerům komunit i tvůrcům strategií.

4 Seznam autorů a recenzentů je uveden v závěru.

a/ Životní styl



Zdravotně gramotný dospělý člověk ví, co vše zahrnuje pojem „správný životní styl“ (životospráva). Uvědomuje si zásadní význam životního stylu pro zdraví. Uvědomuje si a přijímá skutečnost, že životní styl je především jeho volba a zodpovědnost. Je schopen se dlouhodobě chovat podle zásad správné životosprávy a vychovávat v tomto duchu i své děti či vést jiné blízké osoby, o které pečuje.

Výživa

- Ví a přijímá, že vhodná výživa je klíčovým prvkem životosprávy a má zásadní vliv na zdraví.
- Zná doporučené výživové dávky pro svůj věk, rozumí jim a ví, jakými potravinami zajistí vhodnou skladbu stravy (podle potravinové pyramidy).⁵ Zná také doporučené výživové dávky pro věk osob, o něž pečuje (děti, senioři), rozumí jim a ví, jakými potravinami zajistí vhodnou skladbu jejich stravy.
- Je schopen udržovat přiměřenou hmotnost.⁶ Je schopen zajistit výživu osob, o které pečuje (děti, senioři) tak, aby nebyly ohroženy obezitou, podváhou ani jinou malnutricí.
- Má základní přehled o mikronutrientech (vitamíny, minerály a další biologicky aktivní látky) a o jejich významu. Ví rámcově, jakými potravinami zajistí jejich dostatečný příjem.
- Zvládá si sám připravit nebo jinak zajistit stravu v průběhu celého dne včetně nejméně jednoho teplého jídla denně, dovede zajistit vhodnou stravu pro osoby, o které pečuje (děti, senioři).
- Zná a dodržuje zásady jídelního režimu v průběhu dne, dává přednost společnému stolování, zejména se členy rodiny, a podněcuje k němu ostatní.
- Zná a dodržuje zásady pitného režimu, dává přednost neslazeným nápojům.
- Dovede kriticky vyhodnotit výživová doporučení nezaložená na objektivních důkazech.
- Je si vědom rizik alkoholu, alkohol konzumuje v tzv. akceptovatelném množství⁷ a vyhýbá se alkoholovým excesům.

5 Potravinová pyramida. Zdroj: *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005.

6 BMI 18,5–25; obvod pasu ženy do 88 cm, muži do 102 cm. Zdroj: *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005.

7 ADI ženy 10–20 g, muži 10–40 g čistého alkoholu / den. Zdroj: Acceptable daily intake. In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 2. 10. 2016]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Acceptable_daily_intake.

Tělesná aktivita

- Uvědomuje si zásadní význam pohybové aktivity pro zdraví, má kladný vztah k pohybu.
- Zná a přijímá doporučení pohybové aktivity pro svůj věk i věk dětí, udržuje a rozvíjí svoji tělesnou zdatnost (obratnost, vytrvalost, sílu – podle pyramidy pohybu).
- Je pohybově aktivní v běžném životě, preferuje aktivní mobilitu každý den (chůze pěšky, kolo) a k pohybově aktivnímu životnímu stylu vede i osoby, o které pečuje.
- Dovede kompenzovat pracovní zátěž vhodnou aktivitou v době volna (sport, relaxační aktivity), denně pobývá přiměřený čas ve venkovním prostředí.
- Zná rizika jednostranné nebo nadměrné fyzické zátěže.
- Uvědomuje si významný vliv pohybové aktivity na duševní pohodu.
- Zná a uplatňuje hlavní zásady držení těla a uspořádání pracovního prostředí při sedavých činnostech (práce na PC apod.).
- V případě chronického onemocnění zná a respektuje pohybová doporučení zdravotníků.

Denní režim

- Uvědomuje si význam denního režimu a rytmicity denních aktivit pro zdraví.
- Dodržuje rámcová doporučení denního režimu o míře a vzájemném poměru pracovní zátěže, volnočasových aktivit a spánku (8–8–8), uvědomuje si význam tzv. time managementu pro zdraví.
- Respektuje fyziologické potřeby těla ve vztahu ke spánku a dodržuje zásady spánkové hygieny (doba spánku, prostředí pro spánek atd.).
- V zátěžových situacích (nemoc, mimořádné události) dovede přizpůsobit denní režim tak, aby nebyl dlouhodobě rizikový pro zdraví.
- V případě chronického onemocnění zná a respektuje režimová doporučení pro danou chorobu.

Vnitřní pohoda (duševní hygiena)

- Uvědomuje si význam duševní pohody pro zdraví a rozumí základním faktorům, které duševní pohodu ovlivňují (zdravotní stav, temperament, pracovní zátěž, rodinné prostředí, finanční situace, sociální prostředí atd.), a jejich vztahům. Umí tyto faktory podle možností pozitivně korigovat.
- Vědomě vytváří a pečuje o vyrovnané vztahy s rodinou i ostatními lidmi.
- Je aktivním tvůrcem pozitivního rodinného prostředí, iniciuje prospěšná pravidla rodinného soužití.
- Umí navázat a udržet přátelství a partnerský vztah, přátele a partnery si vědomě vybírá.
- Umí vyjadřovat své názory, postoje a emoce vhodným způsobem, zvládá negativní emoce (hněv, agresivita) a vychovává v tomto duchu i své děti.
- Zná mechanismus stresové reakce a dokáže vhodně vyrovnávat nadměrnou zátěž.

- Umí kriticky vyhodnotit marketingové a reklamní strategie, nepodléhá bez úvahy názorům okolí, vede ke kritickému přístupu i osoby, o které pečuje (děti, senioři).
- Umí vyhledat pomoc v případě duševního traumatu, týrání, úzkosti, šikany na pracovišti apod. a dokáže jejich příznaky rozpoznat i u osob, o které pečuje, a vyhledat jim pomoc.
- Plánuje svoji profesní i osobní budoucnost a zohledňuje přitom svá přání, předpoklady i reálné možnosti.
- Respektuje osobnost, přání a životní plány ostatních lidí, zejména blízkých osob.

Svoboda od závislosti (návykové chování)

- Zná rizika legálních i nelegálních návykových látek pro zdraví a zná mechanismus vzniku a rozvoje závislosti.
- Vědomě odmítá zneužívání návykových látek či návykové chování (např. herní automaty) a vede k odmítavému postoji i své děti.
- Dovede rozpoznat příznaky závislosti u osob, o které pečuje, a ví, kde vyhledat odbornou pomoc.



b/ Péče o prostředí

Zdravotně gramotný dospělý je tvůrcem prostoru pro péči o své blízké a také o sebe.

Domácnost

- Buduje domácnost tak, aby poskytovala soukromí pro její členy (spánek, relaxace, hygiena, studium či práce) a společné prostory pro společné činnosti (komunikace, stravování, péče o děti apod.).
- Zajišťuje velikost a vybavení domácnosti podle potřeb osob, které ji využívají (základy antropometrie a ergonomie).
- Při nastavení systému chodu domácnosti (funkčnost, pořádek, bezpečí) zohledňuje míru a formu, jakou mohou přispívat její jednotliví členové, aby všichni byli co nejvíce zapojeni.
- Zajišťuje každodenní dostupnost základních zdrojů pro život (voda, vzduch, světlo, teplo, energie, potraviny) co možná nejkvalitnějšího, nejpřirozenějšího a (účelně) lokálního původu.
- Provádí environmentální audit týkající se topení, spotřeby energie a vody, původu zboží apod.
- Běh domácnosti podporuje sledováním zdravotně a hygienicky relevantních hodnot (např. hlučnost přístrojů, pokojová teplota, kvalita ovzduší apod.).
- Sladuje životní rytmus všech členů domácnosti a příjemců péče.
- Pořizuje (účelně) zboží trvalé hodnoty a vyhýbá se nakupování zboží se zbytky obaly.

Instituce

- Je proaktivní v prosazování a důsledný v dodržování pravidel bezpečnosti a hygieny práce, dodržuje pravidla dobré životosprávy i v zaměstnání.
- V každodenní dopravě do instituce nachází příležitost, aby šel podstatnou část cesty „po svých“.
- Samostatně se orientuje v různých pravidlech různých institucí a prostředí (BOZP, provozní řády apod.) a spoluvytváří podmínky pro zdravý pobyt sebe i svých blízkých v institucích.

Veřejný prostor

- Vytváří pro sebe a ostatní členy rodiny podmínky (čas, materiální zajištění, doprava) pro pestré a pravidelné aktivity.
- Zajišťuje funkční vybavení pro pravidelné zájmové aktivity pro sebe i pro své blízké.
- Podle svých zájmů a schopností podporuje a využívá veřejné iniciativy a aktivity (sportovní, společenské, zájmové apod.).
- Je občansky aktivní, podle svých zájmů a schopností se účastní veřejného života.

2. Prevence nemocí



Plně chápe, že být zdravý není samozřejmé, že o zdraví je třeba pečovat. Uvědomuje si, že svými názory a postoji ke zdraví a zdravotní péči a příkladem je schopen ovlivnit své okolí. Je si vědom, co pro něj i jeho okolí znamená nemoc ve smyslu sociálním. Pomáhá svým dětem vytvářet si kladné postoje k prevenci a vychovává je k péči o zdraví. V případě potřeby pomáhá blízkým osobám, o které pečuje, zorientovat se v informacích o prevenci nemocí.

Základní hygiena

- Zná a přijímá důvody, proč jsou základní hygienické návyky důležité.
- Úplně zvládá péči o svou osobu: přiměřeně dodržuje všechny běžné hygienické návyky, které se týkají tělesné čistoty (mytí, čištění zubů, péče o vlasy, intimní hygiena apod.), péče o čistotu oděvu a obuvi, péče o čistotu osobních věcí a péče o čistotu domácnosti.
- Vede své děti k dodržování hygienických zásad a pomáhá v případě potřeby dalším blízkým osobám, o něž pečuje.

Prevence infekčních nemocí

- Uvědomuje si nebezpečnost infekčních nemocí nejen pro sebe, ale i pro okolí ve smyslu možnosti šíření nákazy v rodině, na pracovišti, v kolektivu a chová se podle toho.
- Ví, jak se chránit proti nejčastějším infekčním nemocem, které nejsou preventabilní očkováním (průjmová onemocnění, borelióza a jiné nemoci přenášené členovci, virózy apod.).
- Uvědomuje si nebezpečí pohlavně přenosných nemocí a ví, jak se chovat a jak se chránit.
- Přijímá zodpovědnost za vedení svých dětí k dodržování hygienických návyků a protinfekčních opatření.
- Sám si hlídá termíny jediného pravidelného očkování pro dospělý věk – očkování proti tetanu, a případných absolvovaných očkování na žádost.
- Absolvuje se svými dětmi pravidelné očkování dle zákonem daného očkovacího kalendáře a zodpovědně se rozhoduje o očkování na žádost, které mu jeho lékař doporučí pro něj, jeho děti a další blízké osoby (cocoon strategie).

Prevence neinfekčních nemocí

- Ví, že správný životní styl (životospráva, způsob života) je základní prevence neinfekčních nemocí a aktivně ovlivňuje své zdraví zdravým životním stylem. Jde příkladem svým dětem a okolí.

- Využívá svého práva chodit na preventivní prohlídky, případně si doporučené prohlídky umí najít na webu své zdravotní pojišťovny.
- Ví, u které zdravotní pojišťovny je pojištěný, a nosí kartičku pojišťovny s sebou.
- Zná svého praktického a zubního lékaře (žena i svého gynekologa).
- Ovládá základní preventivní samovyšetřovací postupy – samovyšetření prsou / samovyšetření varlat.
- Poznává změny pigmentových névů.
- Ví, kam / na koho se obrátit v případě nefyziologického nálezu.
- Orientuje se v tématu připojištění pro cesty do zahraničí a rizikové sporty.

Postoje ke zdravotní péči a péči o zdraví

- Rozumí a dokáže vysvětlit pojmy jako východní medicína, západní medicína, alternativní léčba, homeopatie, medicína založená na důkazu, celostní medicína apod.
- Uvědomuje si možnosti klasické medicíny a alternativních postupů (východní medicína atd.), uvážlivě se rozhoduje o jejich používání a při vyhledávání informací dokáže posoudit důvěryhodnost zdrojů.
- Je otevřený novým informacím a poznatkům, ale používá zdravý úsudek.
- Dokáže se zodpovědně rozhodovat při volbě preventivních metod i případného léčebného zákroku pro sebe a své blízké.
- Zodpovědně se staví k reprodukčnímu zdraví (zodpovědnost v sexuálním chování).
- Ví, že má právo volby lékaře a informovaného souhlasu i nesouhlasu s každým zdravotnickým výkonem, a své právo využívá k volbě lékaře, kterému důvěřuje a se kterým otevřeně komunikuje.
- Zná rozdíl mezi péčí o zdraví a zdravotní péčí. Ví, že za péči o zdraví je odpovědný sám a za zdravotní péči odpovídá stát.

3. Zdravotní péče



a/ Ošetřovatelská péče

Zdravotně gramotný člověk umí vyhodnotit základní příznaky nemoci, orientovat se v základních skupinách volně prodejných léků a v zásadách jejich užívání. Ví, jak se zachovat v rámci svépomoci při poruše zdraví a v nemoci. V případě nemoci zná a dodržuje požadavky léčebného režimu a zodpovědně přistupuje k navrženým způsobům léčby a k rekonvalescenci. Uvedené principy uplatňuje v péči o své děti a blízké.

Rozpoznání příznaků poruchy zdraví

- Zná fungování lidského těla v rovině fyzické i v rovině psychického prožívání, umí vyhodnotit případné odchylky od normálního stavu u sebe, svých blízkých i ostatních lidí, se kterými se setkává, a při vzniku zdravotního problému dokáže rozlišit míru závažnosti. Při nejistotě se poradí s odborníkem.
- Orientuje se v nejčastějších chorobách, ví, co je jejich příčinou, jak se projevují, jak se léčí, jak člověk může napomoci procesu uzdravení nebo zmírnění potíží.
- Umí si vyhledat relevantní informace. K anonymním zdravotnickým radám přistupuje s kritickou obezřetností, veškerá doporučení ověřuje z více zdrojů, orientuje se na validní prameny.
- Spolupracuje se zdravotníky a dokáže přesně popsat projevy svých potíží v orientaci na základní příznaky nemocí v případě vlastní poruchy zdraví i v situaci nemocí blízkých osob (např. dětí a osob, o které pečuje).

Svépomoc a pomoc při poruše zdraví a v nemoci

- Dokáže si v případě méně závažných zdravotních poruch posloužit sám (nebo s podporou druhé osoby) nebo v případě neúčinnosti zavedených opatření vyhledat odbornou pomoc.
- Je schopen v případě méně závažných zdravotních poruch posloužit svým blízkým nebo osobám, o které pečuje nebo vyhledat patřičnou odbornou pomoc zdravotní či sociální.
- Je schopen zabezpečit zdravotnické prostředky nebo léčiva do výbavy domácí lékárničky s ohledem na rizika věku a životního stylu svého či svých blízkých.
- K nemocným lidem ve svém okolí přistupuje s empatií a snahou pomoci, chová se k nim ohleduplně a dokáže jim pomoci.
- Zná možnosti regionu v péči o seniorskou populaci, síť zdravotních i sociálních institucí zaměřujících se na oblast péče.
- Vytváří finanční rezervu a materiální podmínky pro tuto oblast podpory svým příbuzným.

Dodržování léčebného režimu

- Zná a respektuje zásady léčebného režimu v době nemoci.
- Na základě sebezpozorování dokáže vyhodnotit účinky léčby či případných nefarmakologických postupů.
- Zná „svoji nemoc“ a ví, jak se má chovat, uplatňuje postupy příznivě ovlivňující průběh nemoci či eliminující její možné negativní důsledky.
- Zná nemoc osob, o které pečuje (děti, rodiče, ostatní), ví, jak se mají chovat, uplatňuje svůj vliv k posílení postupů příznivě ovlivňujících průběh nemoci či eliminujících její možné negativní důsledky.
- Zná práva pacienta a je schopen si je vhodným způsobem vymoci nebo má blízkou osobu, která mu může v tomto pomoci. Je schopen vymoci tato práva blízkým osobám, o které pečuje.
- V případě jemu nejasných informací o svém zdravotním stavu nebo zdravotním stavu svých blízkých je schopen požádat o objasnění lékaře nebo jiného zdravotnického pracovníka.



b/ Neodkladná první pomoc a bezpečné chování

Zdravotně gramotný dospělý člověk rozumí reálným rizikům vzniku úrazu v běžném životě i při mimořádných činnostech a chová se zodpovědně. V tomto duchu vychovává své děti či vede jiné blízké osoby, o které pečuje. Dovede se správně zachovat v situaci ohrožení zdraví a života svého nebo jiných.

První pomoc

- Umí ošetřit méně závažná poranění u sebe i jiných a dokáže rozlišit, v jakých případech je třeba vyhledat odbornou pomoc.
- Zná kontaktní údaje svých lékařů primární péče⁸ i ostatních specialistů, u kterých se léčí, příslušných lékařů dalších osob, o které pečuje, a pohotovostní služby.
- V případě potřeby přivolá odbornou pomoc prostřednictvím tísňových linek, spolupracuje podle pokynů příslušníků záchranných složek.
- V situaci s ohrožením zdraví a života usiluje na prvním místě o bezpečí pro sebe a další dosud nepostižené osoby.
- Rozezná život ohrožující stavy, zná typické příznaky nejčastějších vážných nemocí. Pokud pečuje o starší osobu, je si vědom, že u osob ve vysokém věku mohou být příznaky i u závažných nemocí málo zřetelné.
- Zná hlavní zásady laické první pomoci a dokáže ověřit základní životní funkce u postiženého, provádět masáž srdce a zastavit silné krvácení.
- Pokud trpí chronickým onemocněním (on nebo osoba, za kterou má odpovědnost), ví, jak se zachovat při jeho náhlém zhoršení. Pokud pro danou nemoc existují tzv. pohotovostní léky, má je vždy k dispozici.
- Pokud se stará o dítě, ví, jak se zachovat při jeho vysoké horečce, křečích z horečky, při silném zvracení a průjmu.
- Ví, které rostliny (pokojobové, na zahrádce, v parku, v lese) a chemické nebo přírodní látky v domácnosti mohou být pro dítě jedovaté, a ví, jak se zachovat, když dítě požije něco nejedlého.

Bezpečné chování

- Rozumí významu bezpečného chování pro zdraví své i osob, o které pečuje.
- Rozezná situace s nepřiměřeným rizikem pro život a zdraví, dokáže se jim vyhnout a vede ke znalosti a dodržování těchto zásad i své děti, případně jiné osoby, o které pečuje. Dokáže rozlišit, které rizikové situace je daná osoba schopná vyřešit sama a kdy je nezbytný přímý dohled.
- Při pracovních činnostech v zaměstnání i v domácnosti, při sportu a v dopravě dodržuje pravidla pro danou činnost a důsledně používá příslušné ochranné pomůcky a dbá na používání vhodných ochranných pomůcek i u osob, o něž pečuje.
- Aktivity s rizikem úrazu neprovádí pod vlivem alkoholu nebo jiných látek ovlivňujících vnímání a pohotovost reakce.
- V kontaktu se zvířaty se chová bezpečně a jedná s nimi s respektem k fyziologickým potřebám daného zvířecího druhu. V tomto duchu vychovává i své děti.

Doporučené odkazy na rozšiřující informace

Životní styl

<http://www.fzv.cz>

<http://www.gramotnost.cz/e-learning> a odkazy z této stránky

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi> a odkazy z této stránky

<http://www.alkoholpodkontrolou.cz>

Péče o prostředí

<http://www.zdravaabeceda.cz>

<http://www.bozpinfo.cz>

<http://www.szu.cz/tema/zivotni-prostredi> a odkazy z této stránky

Prevence nemocí

http://www.mzcr.cz/obsah/prevence_2956_1.html

<http://www.szu.cz/tema>

<http://www.koalice.estranky.cz>

<https://www.ockovacentrum.cz>

Ošetrovatelská péče

<http://ose.zshk.cz/vyuka/hodnotici-skaly.aspx>

<http://www.fzv.upol.cz/menu/projekty/frvs/projekty-resene-v-roce-2010/zdravotnicka-edukace>

<http://www.fno.cz/vase-zdravotni-problemy>

<http://www.fnol.cz/informacni-materialy.asp>

<http://www.fno.cz/informace-pro-pacienty/prava-pacientu>

První pomoc

<http://www.zachrannaslužba.cz/prvni-pomoc/prirucka/prirucka.html>

http://www.zachrannaslužba.cz/propacienty/omyly_prpo.htm

<http://www.cervenkykriz.eu/cz/edicepp/PP-u-deti.pdf>

<https://life-saver.org.uk>

Seznam zdrojů

- Acceptable daily intake. In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 2. 10. 2016]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Acceptable_daily_intake.
- Akční plán rozvoje zdravotní gramotnosti (AP č. 12). In: *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. Pracovní skupina č. 12. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.
- AISIS o.s. *Zdravá abeceda* [online]. [Cit. 3. 10. 2016]. Dostupné z <http://www.zdrava-abeceda.cz/>.
- BUŽGOVÁ, Radka a SIKOROVÁ, Lucie. *Ošetrovatelská diagnostika a praxe založená na důkazech II*. Ostravská Univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7368-499-0.
- HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2010. Škola a zdraví pro 21. století. ISBN 978-80-210-5239-0.
- NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 2. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2006.
- SACKETT, D. L.; ROSENBERG, W. M. C.; GRAY, J. A. M.; HAYNES R. B. a RICHARDSON, W. S. *Evidence based medicine: what it is and what it isn't* [online]. BMJ. 1996, roč. 312, čís. 7023, s. 71–2. ISSN 0959-8138. Dostupné z: <http://www.bmj.com/content/312/7023/71.full>.
- *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2005.
- Young adult (psychology). In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 1. 10. 2016]. Dostupné z: [https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Young_adult_(psychology)).
- *Zdraví 2020 – Národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014. ISBN: 978-80-85047-47-9.

Seznam autorů a odborných recenzentů

MVDr. Kateřina Janovská
MUDr. Silvana Jakubalová
Nikola Křístek
Mgr. Zdena Mikšová, Ph.D.
MUDr. Šárka Nováková

MUDr. Pavla Hrnčířiková
MUDr. Barbora Křístková
Doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., FRCPS
PhDr. Lenka Machálková, Ph.D.
Mgr. Lenka Mazalová, Ph.D.
Mgr. Soňa Tomková
MUDr. Stanislav Wasserbauer

Slovníček

- **ADI:** Acceptable daily intake, přijatelný denní příjem, vyjadřuje množství specifické látky v potravinách a vodě, které může být požitó během dne bez citelného zdravotního rizika. Obvykle je vyjádřen v miligramech dané látky na kilogram tělesné hmotnosti za den.⁹
- **BMI:** Body mass index, index tělesné hmoty, orientačně vyjadřuje přiměřenost tělesné hmotnosti jedince. Je vyjádřen jako poměr mezi plochou těla a hmotností (čtverec výšky v metrech děleno hmotností v kilogramech). Podle hodnoty BMI nelze hodnotit přiměřenou hmotnost absolutně, je nutno zohlednit další faktory, jako je pohlaví, osvalení a zdatnost, rozložení tělesného tuku a typ postavy atd.
- **Hlavní zásady první pomoci:** Poloha: pokud je postižený při vědomí, zpravidla se snaží sám zaujmout polohu, ve které se cítí nejlépe. Při stavech s ohrožením vědomí je většinou nevhodnější poloha vleže na zádech na rovné podložce. V naprosté většině závažných stavů je důležité zajistit, aby postižený co nejméně prochládl (izolovat od země a těsně obalit fólií z lékárničky, přikrývkami apod.). Pokud je více postižených a není možné je ošetřovat současně, pak naprostou přednost má ošetření masivního krvácení, hned poté je nezbytné věnovat se postiženým v bezvědomí a těm, kteří nejsou schopni komunikovat. Když záchránce přistoupí k poskytování první pomoci, zajistí si spolupráci dalších svědků nejlépe tím, že požádá konkrétní osobu o konkrétní pomoc. Pokud si záchránce není jistý závažností stavu, způsobem ošetření apod., poradí se s dispečerem záchranné služby.
- **Nejčastější příznaky vážných nemocí, kdy je nutné rychlé přivolání odborné pomoci:** Bolest nebo silný tlak na hrudní kosti anebo mezi lopatkami (*podezření na srdeční*

9 Acceptable daily intake. In: *Wikipedia, the free encyclopedia* [online]. [Cit. 2. 10. 2016]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Acceptable_daily_intake.

infarkt), obtížné dýchání, pocit velmi rychlého anebo nepravidelného pulzu (*podezření na onemocnění srdce nebo plic*), sípavé dýchání, případně pískání (hlavně výdech), které se nezlepší po podání inhalačního léku, nebo ten není k dispozici (*astmatický záchvat*), náhlé zhoršení řeči anebo ochrnutí končetin na jedné straně (*podezření na mozkovou příhodu*), řídká (červeno)černá stolice (*podezření na větší krvácení z trávicí trubice*).


- **Time management:** Systém účelného plánování času s cílem zvýšit efektivitu jeho využití a sladit činnosti zátěžové a relaxační jak v osobním, tak i v pracovním životě.
- **Validní informace:** Zde vhodné, objektivně ověřené informace, které jsou v souladu s Evidence Based Medicine (medicína založená na důkazech, vědomé, zřetelné a soudné používání nejlepších současných důkazů při rozhodování o péči o jednotlivé pacienty¹⁰) a Evidence Based Practice (praxe založená na důkazech, spojení nejlepšího důkazu získaného výzkumnou činností s klinickou zkušeností a pacientovými hodnotami, což usnadňuje klinické rozhodování¹¹).
- **Závislost:** Skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání nějaké látky nebo třídy látek má pro daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. Centrální popisnou charakteristikou syndromu závislosti je touha (často silná, někdy přemáhající) brát psychoaktivní látky (které mohou, avšak nemusí být lékařsky předepsány). Návrat k užívání látky nebo chování po období abstinence často vede k rychlejšímu znovuobjevení rysů syndromu, než je tomu u jedinců, u nichž se závislost nevyskytuje.¹² Závislost na určitém typu chování se nazývá behaviorální závislost nebo nelátková závislost a lze zde modifikovaně uplatnit definici závislosti (např. gambling – závislost na hracích automatech, shopping – závislost na nakupování atd.).
- **Zdravotní gramotnost:** Soubor kognitivních a sociálních schopností určujících motivaci a způsobilost jednotlivců k tomu, aby si dokázali získat přístup k informacím, porozuměli jim a využívali je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví (WHO).
- **Život ohrožující stavy:** Ztráta vědomí bez rychlé samovolné úpravy, velmi silné krvácení, zhoršená komunikace s postiženým a změna celkového stavu (zvláště spojená s třesavkou a zimnicí) po jakémkoliv vážnějším poranění (*podezření na rozvíjející se šok*).

Tento zdravotně výchovný materiál byl vytvořen v rámci projektu „Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií“, který je realizován za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2015 a 2016, projekt č. 10557 „Zdravotní gramotnost pro veřejnost dle jednotlivých věkových kategorií“.

10 SACKETT, D. L.; ROSENBERG, W. M. C.; GRAY, J. A. M.; HAYNES, R. B. a RICHARDSON, W. S. *Evidence based medicine: what it is and what it isn't* [online]. BMJ. 1996, roč. 312, čís. 7023, s. 71–2. ISSN 0959-8138. Dostupné z: <http://www.bmj.com/content/312/7023/71.full>.

11 BUŽGOVÁ, Radka a SIKOROVÁ, Lucie. *Ošetřovatelská diagnostika a praxe založená na důkazech II*. Ostravská Univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2008. ISBN 978-80-7368-499-0.

12 NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost*. 2. rozšířené vydání. Praha: Portál, 2006



Vydala: Národní síť podpory zdraví, z.s., 2016

Jazyková korektura: Mgr. Petra Mašátová

Grafické úpravy a tisk: Grafia Nova s.r.o.

1. verze k úpravám a připomínkám

Obsah brožury podléhá autorským právům.