

Prosopon

Europejskie Studia Społeczno-Humanistyczne

Wydawca / Publisher:
Instytut Studiów
Międzynarodowych
i Edukacji HUMANUM
www.humanum.org.pl



34 (1) 2021
ISSN 1730-0266

COPYRIGHT © 2021 BY
PROSOPON
ALL RIGHTS RESERVED

Ivica Gulášová

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety,
Bratislava, Slovakia

Jozef Babečka

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety,
Bratislava, Slovakia

Nadežda Peterková Justhová

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava, Kúpele a.s.
Trenčianske Teplice, Slovakia

Paweł Czarnecki

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety
Bratislava, Slovakia

Úloha Verejného zdravotníctva v oblasti zdravia detí a mládeže / *The role of Public Health in Children and Youth Health*

Summary

The authors of this report deals with the role of Public Health in Children and Youth Health Strategic directives to improve the health and development of children and adolescents based on the implementation of the European Strategy, which underline the seven main priorities: maternal and newborn health, nutrition and physical activity, infectious diseases, injuries and violence, environment, adult age and psychosocial development and mental health. The most important preventive measures for children and adolescents include: preventive examinations, vaccination, screening tests, nutrition – prevention of eating disorders and injury prevention safety. Considering on the mostly close relationship with children in the community where doctors and nurses are working, the doctor becomes the figure who through lectures, for example, in primary schools, personal meetings affects the health awareness of children, their trend towards healthy eating, healthy lifestyle and prevention of lifestyle diseases. No need not forget especially the role of nurses in ordination – nurse – educator. Her most important task is to „educate“ and „learn“ the correct habits that encourage the protection of their health by the client himself. Conscientiously fulfill their duties and pleasant demeanor nurse thus contributes to the correct learn the basics lifestyle has on children.

Key words: Public health, health, child, adolescent, prevention.

ÚVOD

Úlohou VZ je ovplyvniť a pomôcť vychovať mládež k zodpovednosti o svoje zdravie. Veľká pozornosť sa má venovať najmä telesnej výchove, ktorá je nedostatočná a v mnohých prípadoch ju samotný pedagógovia odsúvajú na vedľajšiu koľaj a nepripisujú jej adekvátnu vážnosť. Telesná výchova ako predmet by nemal byť len o jeho absolvovaní. Deti stále častejšie nosia ospravedlnenky od lekára o neschopnosti cvičiť. Tu by mal do hry vstúpiť aj dorastový lekár a potvrdenie o neschopnosti cvičiť vypísať len vo výnimočných prípadoch, nakoľko týmto spôsobom aj sám prispieva k pohybovej chudobe detí a mládeže. Hodiny sú vedené nesprávne a to mnohokrát vyvoláva u žiakov nezaujem (Ďateľová, 2008). V mnohých prípadoch ich pedagóg nechá hrať napr. futbal, alebo vybíjanú bez adekvátneho výkladu a zatiaľ on sedí v kabinete a venuje sa niečomu inému. To u polovice žiakov vyvolá nadšenie (tých aktívnejších a súťaživejších) a druhá polovica zatiaľ sedí na lavičke a hľadajú spôsoby ako sa takýmto nudným hodinám vyhnúť. Úloha telocvikára nemá byť len v naučení žiakov základným hrám a pohybom. Mal by spolupracovať so športovými klubmi v okolí, vyhľadávať pohybovo nadané deti a usmerniť ich aj ich rodičov v správnom výbere športovej aktivity. Tým by určitej miere prispel aj k rozvoju základní jednotlivých športových odvetví. Hodina telesnej výchovy má v žiakoch vyvolať záujem o prirodzený pohyb a rozšíriť si obzor o nové spôsoby vybitia si prebytočnej energie (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008). Musia sa naučiť zodpovednosti za svoje zdravie. Nakoľko cvičenie a prirodzený pohyb, podpora správnej výživy, režim dňa, prevencia proti požívaniu návykových látok slúži ako prevencia civilizačných ochorení (Benedikovičová, Havelková, 2006). Napr. WHO podporuje programy, ako je napríklad program **Školy podporujúce zdravie** (Gulášová, 2019). Veľmi dôležitú rolu hrá aj materská škola, keďže deti mnohokrát nemajú dobrý príklad v rodičoch a v najbližšom okolí, kde sa prevencií nevenuje skoro žiadna pozornosť a rieši sa to až v prípade už prepuknutého ochorenia. Všeobecne platí, že ubúdajú pohybové aktivity u všetkých vekových skupín, nielen u detí a navyše nie sú rovnomerne rozdelené v priebehu dňa a týždňa a chýba pri nich pohybová pestrosť. Vychovávateľa a pedagógovia majú pritom na deti veľký vplyv a môžu ich inšpirovať, povzbudiť a tie sa potom aj doma dožadujú podobného postupu ako v škôlke či v škole. A tieto spoločné aktivity môžu pomôcť aj k stuženiu rodiny. To si ale vyžaduje vytvárať a organizovať špeciálne vzdelávacie programy zamerané na psychohygienu, telesnú kultúru a ich vzájomné prepojenie. Tieto programy by mali byť povinné pre určitý minimálny počet učiteľov na škole (Gulášová, 2019). Mottom celého programu má byť „**Vychovajme si zdravú generáciu.**”

Ako príklad uvádzam ázijské krajiny, kde je telesná výchova na školách na veľmi vysokej úrovni a deti napr. organizovane vykonávajú kombinované dýchacie a telesné cvičenia (tai chi, joga, karate a iné). V severských krajinách je to napr. saunovanie. To sú návyky a rituály, ktoré sa stanú prirodzenou súčasťou života človeka. V dospelom veku tieto aktivity vo veľkej miere vyhľadávajú, vykonávajú a tým prispievajú k znižovaniu chorobnosti a k finančnému zataženiu štátu.

V poslednom období stále viac nadobúdajú význam aktivity zamerané na predchádzanie nebezpečenstva, ktoré vyplýva z požívania drog a alkoholu. Medzi základne úlohy primárnej prevencie vzniku drogových závislosti patrí: napĺňanie bodov vládneho **Programu boja proti drogám a drogovým závislostiam**, pokračovanie v realizácii celoslovenských a celoeurópskych epidemiologických prieskumov zameraných na zistenie situácie ohľadom zneužívania návykových látok u žiakov a študentov, vytvorenie podmienok na rozvoj voľno časových aktivít, zdôrazňovanie pozitívnej sily rovesníckych skupín a zavádzanie vhodných tzv. **PEER** – programov. Je potrebné upriamiť pozornosť aj na ďalšie formy rizikového správania sa detí a mládeže – týranie, kriminalitu, úrazy.

MLÁDEŽ A ŠPORT

Šport učí človeka byť voči sebe tvrdší, dravší voči svetu, učí že úspech možno dosiahnuť až po poriadnej príprave, cieľavedomosti, odriekavaní si určitých vecí, v spolupráci s kolektívom a že prípadný neúspech v hocijakej oblasti života je zvládnuteľný a naučí nás sa z toho poučiť. To sú vlastnosti, ktoré ľudia na športovcoch, alebo na úspešných ľuďoch obdivujú. Človek ktorý sa venuje nejakej športovej aktivite vedome aj nevedome prenáša svoje vlastnosti aj do bežného života (rodinného, pracovného, sociálneho). VZ sa má v prevencii zameriavať sa hlavne na deti a mládež, starať sa o rozvoj rekreačného športu, lebo dospelý človek bez pohybových návykov a otužovania sa začne o seba zaujímať a starať až po zdravotných problémoch, alebo na odporúčenie lekára. Je to potom už terciálna liečba, ktorá vo veľkej miere zatažuje aj finančný rozpočet štátu (Hanzlíková et al., 2007). V týchto prípadoch sa snaží, „so sebou niečo urobiť“, a mnohokrát je to behanie a posilňovanie na ktoré padne voľba. Avšak bez predchádzajúcich skúseností si väčšinou privodí ďalšie zdravotné problémy a skonštatovaním, že šport nie je až taký dobrý ako všetci hovoria vsadí na medikamentóznú liečbu a na „zaručených“, liečiteľov. To je začiatok začarovaného kruhu, z ktorého sa dá veľmi ťažko vystúpiť. Človek je od prírody tvor lenivý a pohodlný. Práve z tohto dôvodu je zameranie VZ na mládež kľúčové. Ak vytvoríme v deťoch tzv. dobrú závislosť na prirodzenom pohybe a rekreačnom športe a príp. na saune a iných spôsoboch otužovania, môžeme v budúcnosti znížiť výskyt kardiovaskulárnych a vertebrogénnych ochorení, obezity a chorôb vyplývajúcich zo stresových situácií (Máchová, Kubátová, et al., 2011). Dnešný trend je ale opačný. Deti sa nehýbu skoro vôbec, rodičia mnohokrát nemajú čas, prostriedky, vedomosti ale v niektorých prípadoch aj nezaujímajú o vybitie prirodzenej energie svojich detí. Sú priveľmi zaneprázdnení a unavení z nárokov dnešnej hektickej doby a sami sa sú v kolotoči problémov, ktorých spoločným menovateľom je fenomén dnešnej doby – stres.

Stres sprevádza človeka po celý život. Predstavuje rad fyziologických reakcií organizmu ako prirodzenú adaptačnú na výstrahu a nebezpečenstvo. Ak sa stresová situácia nevyrieši, stres sa nebude neutralizovať, zostáva nevyriešený, nebezpečný v organizme a môže byť štartérom procesu, ktorý v konečnom dôsledku vedie k vážnejšiemu ochoreniu (Kebza, 2005). Z medicínskeho hľadiska

sú následky stresu najmasovejšími problémami ľudstva (internet). Aj v tomto prípade môže byť jednou z alternatív prirodzenej odbúraniu nahromadeného psychického napätia a tou je správne dávkovanie primeranej pohybovej aktivity. Ľudia nevládajú stresové situácie. Ďalším nevhodným spôsobom ako sa relatívne zbaviť stresu (u detí je to často krát nuda) je fajčenie a konzumácia alkoholu (Máchová, Kubátová, et al., 2011). V SR fajčí pravidelne približne 23 % dospelých a 16 % fajčí príležitostne. Podobný trend je aj v konzumácii alkoholu, kde stúpa počet mladých, závislých ľudí (Holčík, 2009). To nahráva hlavne farmakologickému priemyslu, kde sa investujú obrovské peniaze na lieky proti „všetkému“. Je to kolobeh, z ktorého vystúpiť pomôže len spolupráca štátu so štátnymi inštitúciami a dobrovoľnými neziskovými organizáciami. Bohužiaľ väčšina dobrých úmyslov končí na chamtivosti a ziskuchtivosti určitých skupín ľudí, ktorých osobné záujmy sú postavené nad potreby ostatných.

PREVENCIA V STARŠOM VEKU

Populácia SR nadobúda charakter starnúcej populácie západoeurópskeho typu. Je potrebné využiť skúsenosti ekonomicky vyspelých krajín pre riešenie tohto závažného spoločensko-ekonomického problému. Starnutie je prirodzený fyziologický proces zmien v organizme, ktorý sa začína už v okamihu narodenia. Vyvrcholením tohto procesu je staroba. Jej najvýraznejším znakom je pokles fyzickej výkonnosti (Gulášová, 2008). Nastávajú zmeny zraku, sluchu, pamäti, spomaľujú sa myšlienkové pochody. Zdravie starších ľudí najviac ohrozujú choroby srdca a ciev, nádory, osteoporóza, cukrovka, úrazy, môžu sa pridružiť i rôzne psychické poruchy (Fillo, 2017). Zmena a choroby sa nemusia u každého človeka objaviť rovnako. Závisí to predovšetkým od spôsobu života a správania sa jednotlivca počas celého jeho života. Starobu okrem fyzických zmien sprevádzajú aj psychické zmeny, ktoré sa prejavujú zmenou nálad, názorov a správania staršieho človeka. V dokumente WHO Zdravie pre 21. storočie, sa jedna kapitola venuje problematike starnutia, cieľom a navrhovaným stratégiám ako zdravo starnúť. Problematikou zdravého starnutia sa zaoberajú aj priority a projekty zakotvené v Národnom programe podpory zdravia. Cieľom zdravotnej politiky venovanej starším občanom je vytvoriť predpoklady na to, aby sa starší ľudia dožívali vysokého veku v dobrom telesnom a duševnom zdraví (Holčík, 2009).

Medzi najčastejšie rizikové faktory, ktoré ovplyvňujú zdravotný stav staršieho človeka patria najmä: nedostatok pohybu, zlá životospráva, fajčenie, konzumácia alkoholu, dlhotrvajúce psychické napätie, poruchy mobility (pády) (Komárek, Provazník, 2011). Existuje však množstvo možných preventívnych opatrení, ktoré sa dajú využiť pri zlepšovaní zdravotného stavu a životného prostredia seniora. Príkladom je jedinečný projekt s názvom **Mám 65+ a teší ma, že žijem zdravo**. Jeho obsahom je certifikované vzdelávanie starších ľudí, s cieľom zlepšiť zdravotný stav a zdravotné uvedomenie seniorov (Gulášová, 2008).

ZÁVER

Musíme si uvedomiť, že sme nielen strojcami vlastného šťastia, ale vo veľkej miere aj vlastného zdravia. Bez vlastného pričinenia sa, vzdelávania sa a hlavne určitej dávky sedliackeho rozumu sa úroveň zdravia nielen u nás, ale aj vo svete nikdy nezlepší. Môžu sa o to snažiť rôzne organizácie, alebo svetovo uznávaný odborníci, keď nás nepochopí obyčajný človek, na koho je celé úsilie zamerané je celé to úsilie viac menej zbytočné. Zrozumiteľnou formou treba motivovať a popohnať masu ľudí, aby aktívne zmenili svoj doterajší životný štýl k lepšiemu (Bártlová, Matulay, 2009). K tomu je ale potrebné aktívne zapojiť do celého procesu hlavne štát, potom zamestnávateľov, rôzne organizácie a dobrovoľníkov. Je potrebné, aby mali ľudia najprv istotu v sociálnej a finančnej sfére a podporu a možnosti robiť niečo pre svoje zdravie od zamestnávateľa a potom je možné od nich požadovať, aby sa o seba viac starali. Zamestnávateľa by mal k tomu zaviazať a podporovať štát, pripraviť napr. formu bonusov, aby bol napr. podnikateľ motivovaný odvádzať časť svojho zisku na zlepšenie, alebo udržanie zdravotnej úrovne svojich zamestnancov a tým znižovať náklady štátu na liečbu civilizačných ochorení, lebo prevencia je vždy lacnejšia ako následná liečba.

POUŽITÁ LITERATÚRA

- BÁRTLOVÁ, S., MATULAY, S. 2009. *Sociologie zdraví, nemoci a rodiny*. Martin: Osveta. 2009. 141 s., ISBN 978-80-8063-306-6
- BENEDIKOVIČOVÁ, A. – HAVELKOVÁ, B. 2006. *Medicínske aspekty výživy detí a dospelých a diétetika*. In HELD, Ľubomír a kol. *Teória a prax výchovy k zdravej výžive na školách*. Bratislava : Veda SAV, 2006. s. 237–280. ISBN 80-224-0920-0
- ĎATELOVÁ, M. 2008. *Súčasný stav výživy a výskyt obezity u detí na Slovensku*. Banská Bystrica : Odbor hygieny detí a mládeže, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, 2008
- FILLO, J. 2017. *Vplyv výživy na zdravie*. Univerzita Komenského, lekárska fakulta. 2017. 273 s., ISBN 978-80-223-4218-6
- GULÁŠOVÁ, I. 2019. *Potrebujeme komunitnú sestru na školách – školskú sestru?* Medical Practice. Marfa Slovakia. Roč., XIV, č. 1/ 2019, str. 9–10, ISSN 1336-4871
- GULÁŠOVÁ, I. 2008. *Psychosociálne aspekty starnutia a staroby*. Lekárske listy. 2008.č.22, str. 20–22, ISSN
- HANZLÍKOVÁ, A., a kol. 2007. *Komunitní ošetrovatelství, 1. české vydání*, Martin, Osveta, 2007, 271 s. ISBN 978-80-8063-257-1.
- HOLČÍK, J. 2009. *Civilizace, hodnoty, zdraví a zdravotní problémy*. In: *Civilizace nemoci*. Praha, Futura. 2009.
- CAST-ZAHN, A. – MORGENROTH, H. 2008. *Aby děti správně jedly*. Brno : Computer Press, 2008. 176 s. ISBN 978-80-251-1937-2

KEBZA, V. 2005. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha, Grada, Publishing. 2005, 263 str., ISBN 80-200-1307-5

KOLEKTÍV AUTOROV. 2007. *Výkladový ošetrovatelský slovník*. Praha: Grada. 2007. 568 s., ISBN 980-80-247-2240-5

KOMÁREK, L., PROVAZNÍK, K. et al. 2011. *Ochrana a podpora zdraví*. Praha: 3.lékařská fakulta UK, nadace CINDI. 99 s., ISBN 978-80-260-1159-0

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, J. et al. 2011. *Výchova ke zdraví*. Praha, Grada, 291 s., ISBN 978-80-247-2715-6