

Výchova ke zdraví v porodní asistenci

- Blanka Trojanová
- Mgr. Markéta Vojtová, Hradec králové

Definice „výchovy ke zdraví“ dle WHO

- Proces poskytování informací a rad ke správnému způsobu života, napomáhající k rozvoji znalostí a dovedností s cílem změny chování, které vyžaduje zdravotní stav jednotlivců a komunit
- Umožňuje a ovlivňuje kontrolu nad vlastním zdravím a vede k optimalizaci návyků a postojů pro zdravý způsob života.

Význam VYZ

- Každý člověk by měl znát základní zásady zdravého životního stylu, jejich dodržování a respektování vede k prevenci nemocí
- VYZ je jednou z oblastí práce PA
- PA je nepovolanejší, má k ženě nejbliže

Výchova ke zdraví

- Je součástí celkové zdravotní politiky státu, podílí se všechny resorty
- VYZ je součástí komplexního přístupu ke zdravým, nemocným a handicapovaným v prevenci nemocí a podpoře zdraví.
- Metodické centrum – SZÚ, realizace dle zákona 258/2000 Sb. - Zdravotní ústavy
- DÚ: najít na Webu, co vše ZÚ monitoruje a provádí

Předmět činnosti SZU

- Edukace jednotlivců, komunit a celé populace všech věkových, sociálních a etnických kategorií
- Podílí se podle aktuálních potřeb na realizaci lokálních a celospolečenských programů
- Nyní plnění programu Zdraví 21.

Hlavní zásady VYZ

- Činnost musí být soustavná, promyšlená, systematická
- Cílená vzhledem k věku, pohlaví, vzdělání a konkrétním problémům jednotlivce nebo komunity v oblastí zdravotní, sociální, psychické a společenské.
- Aktualizovaná na základě výsledků vědy a výzkumu
- Snaha osobně zainteresovat každého jednotlivce
- **Váš názor na cílené vyhledávání rizikových klientů v rámci prevence Ná**

Kdo zajišťuje VYZ

- SZÚ - metodicky a koncepčně vede.
Vydává materiály, natáčí videa
- Zdravotní ústavy – realizace v krajích
- Školy, TV, rozhlas, jiná média, ...

Obsahové priority VYZ – děti a mládež

- **Předškolní věk** – zásady správné výživy, osobní hygiena, denní režim, prevence nejčastějších nemocí, seznámení s lékařem
- **Školní věk** – zdravý živ. styl, režim odpočinku a práce, duševní hygiena, základy protikuřáctví, protialkoholismu, protidrogové prevence.
- **Dorostový věk** – zdravý živ. styl, zdravý sexuální život, HIV/AIDS, drogy, kouření, výběr povolání

Obsahové priority VYZ –

- **Rodiče** – výchova dětí, ZŽS, prevence kuřáctví, alkoholismu, a drogové závislosti
- **Dospělí lidé** – ZŽS, vliv pracovního a životního prostředí na zdraví, duševní hygiena – stres, prevence nejčastějších nemocí.
- **Senioři** – ZŽS, zásady překonávání úbytku fyzických a duševních sil ve stáří, prevence a léčba nejčastějších nemocí tohoto období, orientace v systému sociální a zdravotní péče.
- **Pacienti** – rady v nemoci, diety, doporučení ke kompenzaci poruch zdraví, zdravotní pomůcky

Vlivy účinné VYZ

- Schopnost sebepoznání, sebehodnocení, naslouchat, pomáhat, radit
- Empatie
- Zvládnutí verbální a neverbální komunikace
- Ohled na individualitu klientky
- Kladný vztah k ženám
- Osobní příklad
- Působení na K. neustále

Formy působení

- Osvětová materiál, nástěnky, besedy,
- Schránky pro K. na odděleních – info o možných problémech
- Spolupráce s výrobcí pomůcek
- Spolupráce s poradnami (pro odvykání kouření, protidrogová, ...)
- Spolupráce s rodinou

VYZ v primární péči

- Cíleně na zdravé, nemocné a ohrožené skupiny
- Cíleně na ženy
- Cíleně na ty, co žijí v rizikovém prostředí
- Cíleně na komunitu – těhotné, matky kojenců,...
- POZITIVNÍ MOTIVACE

- Děkuji za pozornost a chodte na prevenci!!!