

V. KONFERENCE EFEKTIVNÍ STRATEGIE PODPORY ZDRAVÍ

Dne 15. 6. 2017 se konala ve Státním zdravotním ústavu, ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF VFN UK v Praze a Odbornou společností praktických dětských lékařů ČLS JEP, již pátá konference, zaměřená na příklady dobré praxe z oblasti podpory zdraví.

V úvodu konference bylo statutárnímu městu Přerov předáno ocenění za aktivní přístup v kampani „Parky v pohybu 2016/2017“, které převzal tajemník města Mgr. Petr Mlčoch. Kampaň již druhým rokem realizuje Státní zdravotní ústav ve spolupráci s Katedrou rekreologie FTK UPOL za podpory Národního programu zdraví MZ ČR. Kampaň byla zahájena celorepublikovou výzvou Státního zdravotního ústavu při příležitosti Světového dne zdraví 7. 4. 2016 a pokračuje i v letošním roce, který je zaměřen na primární prevenci diabetu mellitu. Cílem kampaně je poskytovat pro radost a zdarma v městských parcích pod vedením proškoleného lektora nenáročnou pohybovou aktivitu pro zájemce ze všech věkových kategorií, neboť WHO uvádí, že 30 minut pohybové aktivity denně snižuje riziko diabetu o 30 %. V současné

době bylo v SZÚ již proškoleny několik desítek lektorů a Parky v pohybu probíhají také pod záštitou dalších měst. V Praze a v Olomouci vítězí, jako ve většině dalších měst, v zájmu o cvičení senioři, v Ústí nad Labem se úspěšně zapojují maminky s dětmi. Cvičí se za každého počasí a setkání jsou využívána nejen jako prostor k šíření povědomí např. o zdravé výživě nebo o prevenci chřipky, ale jak účastníci sami uvádějí, setkání podporují i duševní a sociální zdraví. Více informací je dostupných na <http://www.szu.cz/celorepublikova-vyzva-parky-v-pohybu>.

Hlavním tématem konference bylo řešení závislosti na tabáku a domácí násilí.

Dopolední program byl zahájen příspěvkem, který se týkal schválení zákona o návykových látkách. Podíl kuřáků v populaci se pohybuje okolo 30 % a kouření lze připsat 15 až 19 % roční úmrtnosti. V zemích, kde byla zavedena podobná legislativa jako nově schválený zákon v ČR, se podařilo snížit počet kuřáků až o 7 %. Na rozdíl od tabáku je alkohol příčinou úmrtnosti ze 4 až 7 %. Muži i ženy kouří nejčastěji 10 až 14 cigaret denně

(30,5 %, resp. 28,5 %). Více než polovina českých dětí ochutná alkohol poprvé před svými 13. narozeninami, 61 % chlapců a 67 % dívek získává první zkušenosti s alkoholovou intoxikací ve školním věku. 19,9 % pedagogů v současné době užívá jakýkoliv tabákový výrobek; cigarety kouří 17,4 %. V současnosti kouří cigarety téměř jedna pětina studentů medicíny a jedna třetina studentek v oboru ošetrovatelství (Lenka Kostecká, Jarmila Vedralová).

Jak snižovat počet kuřáků? Omezovat dostupnost cigaret vysokou cenou a daňovou politikou, prodávat cigarety pouze ve specializovaných obchodech s licencí, nulovou reklamou (cigarety nejsou vidět ani v místě prodeje) a kontrolou pašování. Jako nejméně atraktivní byla označena hnědozelená barva, na obalu by mělo dominovat obrázkové varování a název všech značek psán stejným písmem, stejnou velikostí a stejnou barvou. To vše přispěje ke ztrátě image cigaret. V protikuřáckém zákoně však nebyly zohledněny bezdýmné nebo zahříváné tabákové výrobky (iQOS), které se výrobci tabákových výrobků chystají nově uvést na trh. Tyto výrobky na rozdíl od elektronických cigaret obsahují speciálně upravený tabák, při jejich použití nedochází k procesu hoření, pouze k zahřívání. Až první výrobky iQOS letos vstoupí na trh, nebude se na ně patrně vztahovat protikuřácká legislativa ani spotřební daň. Chybět bude odstrašující obrázek na krabičce, bude na ní pouze varování o škodlivosti tabáku a riziku vzniku závislosti (Eva Králíková).

Novinku pro odvykání kouření představuje aplikace ENDRE, přeložená z norštiny do češtiny a pilotně testovaná u kuřáků v ČR. Komunikuje s uživatelem pomocí e-mailů a sms zpráv. Kontakt s klientem udržuje minimálně 1krát denně a délka používání je doporučena průměrně na 2 měsíce. Během této doby poskytuje aplikace uživateli terapeutickou podporu a pomáhá předcházet lapsu a relapsu (Adam Kulhánek).

Dopolední blok uzavřely dva příklady dobré praxe týkající se využití metodiky krátkých intervencí pro podporu zdravého životního stylu. Prvním bylo představení metodiky realizované posluchači Vysoké školy zdravotnické v Praze v roce 2016/2017 ve smluvních zdravotnických zařízeních, kde studenti vykonávají praktickou výuku. Prováděli intervence v oblasti kouření, konzumace alkoholu, správné výživy a pohybové aktivity. Podařilo se oslovit 3000 pacientů, z nichž se 69 % rozhodlo k úpravě stravovacích zvyklostí, 52,9 % osob ke zvýšení pohybové aktivity a zájem o odborné poradenství pro odvykání kouření projevilo 16,3 % osob. Za zásah do soukromí považují pacienti nejvíce intervenci týkající se konzumace alkoholu (23,2 %) a kouření (23 %) (Lidmila Hamplová).

Druhý příklad dobré praxe pochází z FN Královské Vinohrady, která je zapojena do evropského projektu Ne-kuřácká nemocnice. Všichni zdravotníci poskytují každému pacientovi kuřákovi 10minutovou intervenci, která je založena na principu 3A: ASK (ptát se na kouření), ADVISE (jasně doporučit, jak přestat), ASSIST (nabídnout léčbu). Pomoc je možné nabídnout formou letáku

s doporučením na Centrum pro závislé na tabáku a informovat o formách náhradní nikotinové terapie. Důležité je, aby sestry byly vzorem a nekouřily (Ilona Bartošová).

V odpoledním bloku, věnovaném domácímu násilí, zazněl příspěvek z centra ROSA (Branislava Marvanová), který upozornil na klíčovou roli zdravotníků v systému pomoci. Zdravotníci jsou pro oběti domácího násilí vstupní branou do systému pomoci, zdravotnická dokumentace a popis zranění může být důležitou součástí trestního řízení. Oběti si přejí, aby byli zdravotníci iniciativní a proaktivní a na jejich zkušenost s násilím se otevřeně v soukromí zeptali. Úkolem zdravotníků by mělo být primárně poskytnout zdravotní péči, informace a podporu všem ženám, které o své zkušenosti s násilím hovoří, stejně jako těm, u kterých vidí přítomnost rizikových signálů a zranění typických pro domácí násilí, ale které je popírají.

Dětem jako obětem domácího násilí se věnoval příspěvek, týkající se rozvoje emocionální traumatizace dítěte. Poruchy emocí představují pro děti trápení a brzdou osobnostního vývoje. Na rozvoj emocionální traumatizace mají vliv hlavně závažnost události (intenzita, charakter), zdroj (osoba, forma), fenomén opakování, věk dítěte a jeho resilience, poskytnutá pomoc z rukou klíčové osoby, možnost svěřit se a sdílet. Na dětských kresbách byly demonstrovány znaky typické pro emočně traumatizované dítě (Eva Vaníčková).

V rámci konference byl promítnut film „Zuřivec“ – norský edukativní film určený pro prevenci domácího násilí na dětech. Norská nezisková organizace Alternativ til Vold (Alternativa násilí), patří k první organizaci v Evropě, která se začala problematikou domácího násilí zabývat a od roku 1987 nabízí terapeutické intervence mužům, páchajícím násilím na své partnerce. Norské studie udávají, že 73 % matek odpovědělo, že děti byly přímo přítomny fyzickému nebo sexuálnímu násilí a z výpovědí dětí studie udává, že 80–90 % bylo přítomno násilí nebo o násilí vědělo. Organizace se zaměřuje na celou rodinu a jejím cílem je zastavit generační přenos a pracovat v oblasti prevence se zaměřením na celou společnost.

Návod, jak dosáhnout vnitřní rovnováhy, uzavřel konferenci uvedením několika pravidel: získat vnitřní motivaci (dělám to pro sebe), změnit úhel pohledu, změnit úhel návyku, zohlednit časové aspekty (trpělivost, nevzdávat se při prvním neúspěchu), zaměřit se na příčinu disharmonie. Dělejte to, co funguje, ne to, co nefunguje. Zaměřte se na to, co chcete, ne na to, co nechcete. Přemýšlejte jen o tom, co můžete skutečně změnit. Snažte se změnit pouze to, na co máte sami vliv (Gabriela Němcová).

SZÚ děkuje všem přednášejícím i účastníkům za zájem o podporu zdraví. Prezentace přednášejících jsou dostupné na <http://www.szu.cz/efektivni-strategie-podpory-zdravi-v?highlightWords=Konference+Efektivn%C3%AD+strategie+podpory+zdrav%C3%AD>

MUDr. Marie Nejedlá
Státní zdravotní ústav