

# **ZDRAVÍ OBYVATEL A MOŽNOSTI PODPORY ZDRAVÍ V OBCÍCH A MĚSTECH**

**Stanislav Wasserbauer**

Státní zdravotní ústav, pracoviště v Jihlavě



# ZDRAVÍ

nejen nepřítomnost  
nemoci, ale i stav úplné  
tělesné, duševní a  
sociální pohody (WHO)

je určováno souhrnem  
přírodních, životních  
a pracovních podmínek  
a způsobem života

## Individuální

zdraví každého z nás

## Veřejné

zdraví populace

## Determinanty zdraví

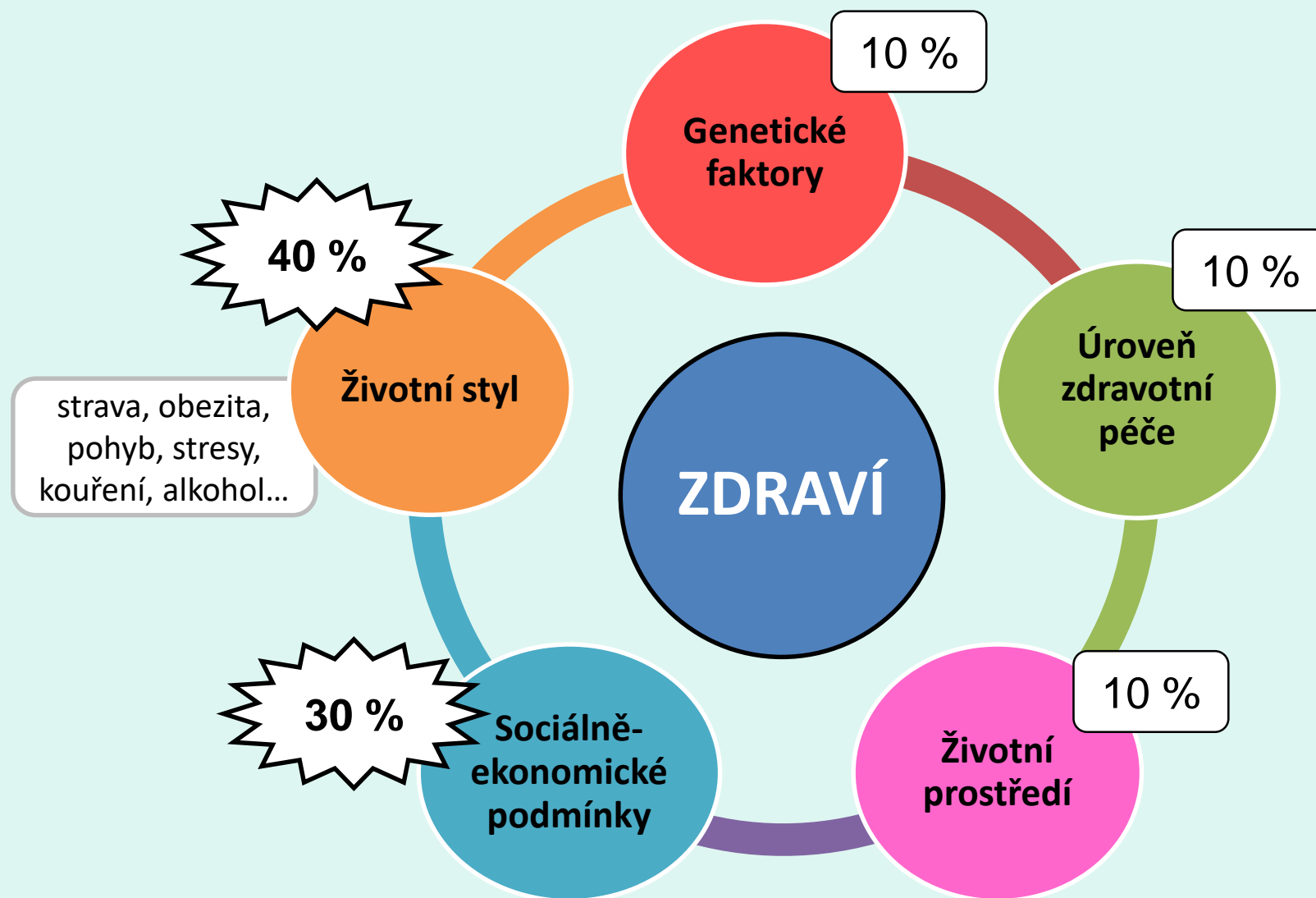
Rizikové  
(faktory)

Neutrální

Protektivní

**Determinanty zdraví:** osobní, společenské a ekonomické faktory, faktory životního a pracovního prostředí a faktory životního stylu, které ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny lidí nebo společnosti

# Determinanty zdraví



## **Příklady vlivu determinant zdraví: sociálně ekonomické podmínky vedou ke zdravotním nerovnostem**

- **Střední délka života je:    v Afganistánu nebo Čadu 51 let  
   v Japonsku 85 a Švýcarsku 84 let**
- **Střední délka života mužů je:    v Ústeckém kraji 74,0 let  
   v Kraji Vysočina 77,2 let**
- **Průměrná délka života je u romské populace o 10 - 12 let  
kratší než u majoritní populace !**

**Tak velké rozdíly nejsou biologicky odůvodněné,  
nejsou nutné, nejsou spravedlivé.**

- Vliv determinant (rizikových i protektivních) na zdraví lze (i významně) ovlivnit **ochranou a podporou zdraví a prevencí nemocí** (zejména primární, ev. sekundární).
- Odhaduje se, že **až 80 % nemocí, poruch zdraví a úrazů je tzv. preventabilní**, tzn., že se jim dá předejít.
- Vhodnou péčí o zdraví, podporou zdraví a prevencí lze zabránit rozvoji nebo významně oddálit:
  - ✓ **až 80 % srdečně-cévních nemocí**
  - ✓ **až 80 % onemocnění cukrovkou 2. typu**
  - ✓ **až 40 % nádorových onemocnění.**

# Prevence nemocí

- **Primární** = předcházení vzniku onemocnění, úrazu, poruchy zdraví (vše, co dělá jedinec i společnost pro zabránění vzniku nemoci)
- **Sekundární** = aktivní odhalování včasných, prvotních stádií nemocí (samovyšetření, vyšetření ve ZZ)
- **Terciální** = předcházení vzniku komplikací či dalších nemocí při již existující primární nemoci (vč. léčby)

- Je nesporné, že investicemi do péče o zdraví můžeme významně **zlepšit zdraví obyvatel, snížit nemocnost, zlepšit kvalitu života občanů i prodloužit délku života**, a to nejen celkovou, ale zejména tu, kterou **prožíváme ve zdraví**, a ne v nemoci.
- Investicemi do péče o zdraví **významně šetříme výdaje** za zdravotní péči, ale i další výdaje spojené s nemocemi, úrazy apod.
- Bohužel, **jen 3 % z nákladů** na zdravotnictví jsou v ČR vynakládány na prevenci (WHO, OECD).

# Možnosti obcí, měst, krajů, regionů

**Základem je znalost zdravotního stavu obyvatel dané lokality.**

**K tomu slouží kvalitně provedená **analýza, vyhodnocení a interpretace** zdravotního stavu.**

**To lze v současné době kvalitně provést **na úrovni** ČR, krajů a **ORP**.**



# **Analýzy a vyhodnocení zdravotního stavu obyvatel**

## **hlavní cíle, záměr a možnosti**

- **souhrnný pohled na zdravotní stav (veřejné zdraví) občanů v daném místě a na faktory, které zdraví obyvatel ovlivňují**
- **tyto informace je nutno dát vedení města /obce, zastupitelům, ev. koordinátorovi zdravého města a zejména občanům (!)**
- **základní materiál a podklady pro hledání důvodů a příčin, proč jsou některé ukazatele zdraví v daném místě lepší či horší**
- **analýza je podkladem pro stanovení priorit pro zlepšení zdraví a kvality života obyvatel**

# Analýzy zdravotního stavu

## **Základní „stavební kámen“ / podklad pro:**

- jednání pracovních skupin ve městech i krajích
- tvorbu a realizaci Zdravotního plánu a strategických dokumentů
- strategické a komunitní plánování
- grantovou politiku a podporu programů zdraví
- úspěšný místní rozvoj a kvalitu života obyvatel...

**Důležitý komunikační nástroj (i pro politiky)...**

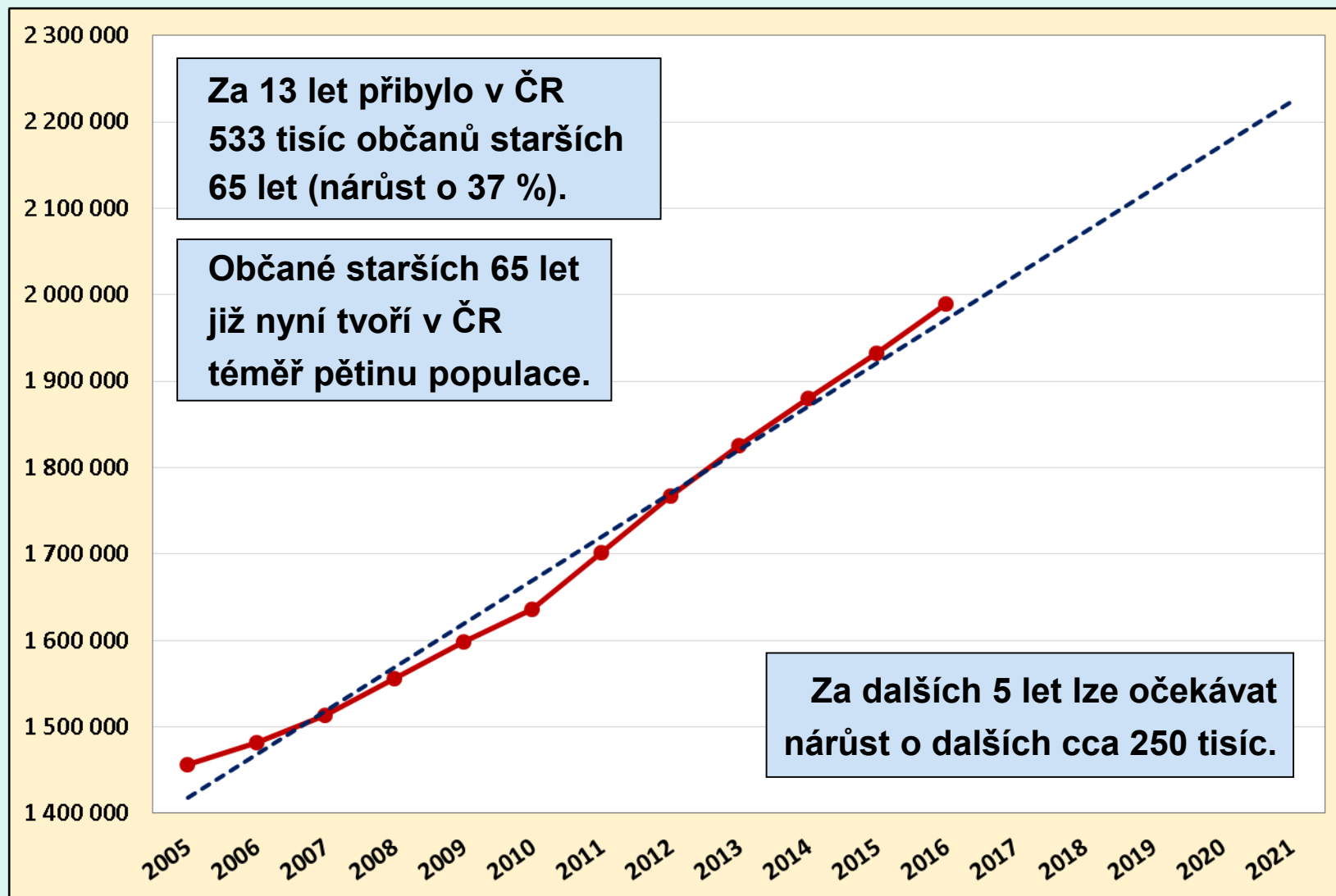
**Z výsledků analýzy zdraví lze využít mnoho argumentů...**

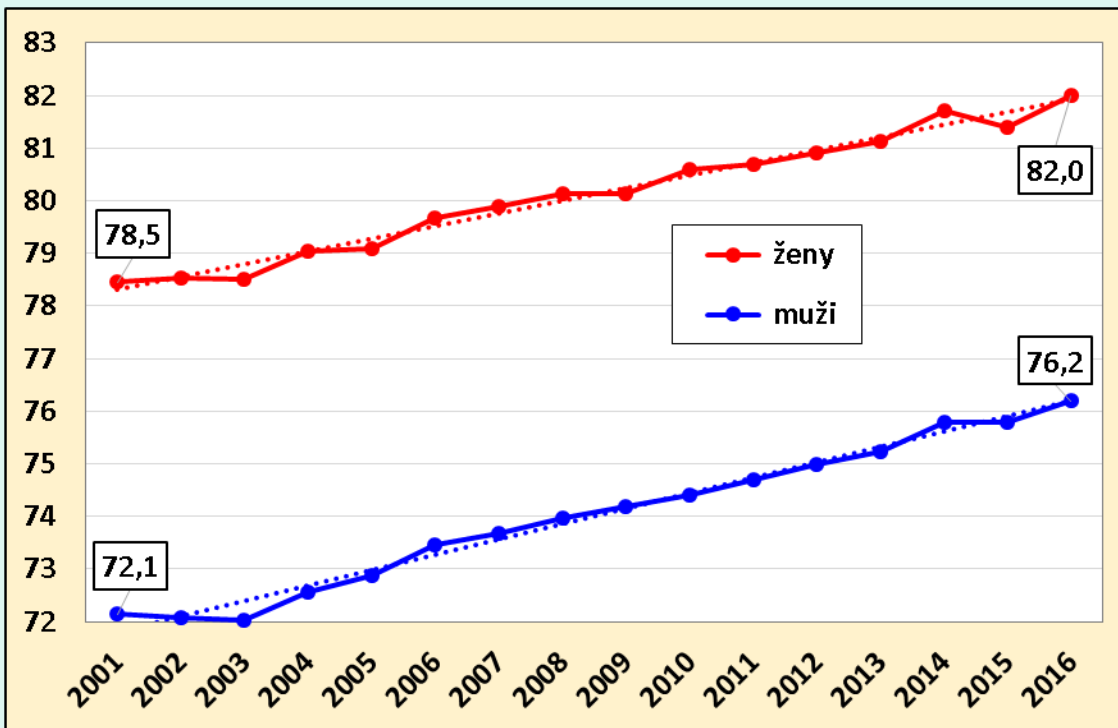
**Město (obec) se významně podílí na vytváření podmínek pro zdraví a kvalitu života svých občanů.**

## **Zdraví (veřejné) obyvatel lze měřit pomocí tzv. ukazatelů zdravotního stavu**

- **demografické údaje** (ty, které ovlivňují zdraví)
  - **ukazatele úmrtnosti**
  - **ukazatele nemocnosti** (výskyt nemocí, úrazů...)
  - **ev. další data související se zdravím...**
- 
- **údaje absolutní**
  - **údaje relativní – incidence, prevalence**
  - **údaje věkově standardizované (relativní)**

# Vývoj počtu obyvatel starších 65 let v ČR





## Střední délka života při narození v ČR

stále se prodlužuje,  
ale především díky  
prodlužování délky  
života v nemoci

**Důležitá pro kvalitu života je**

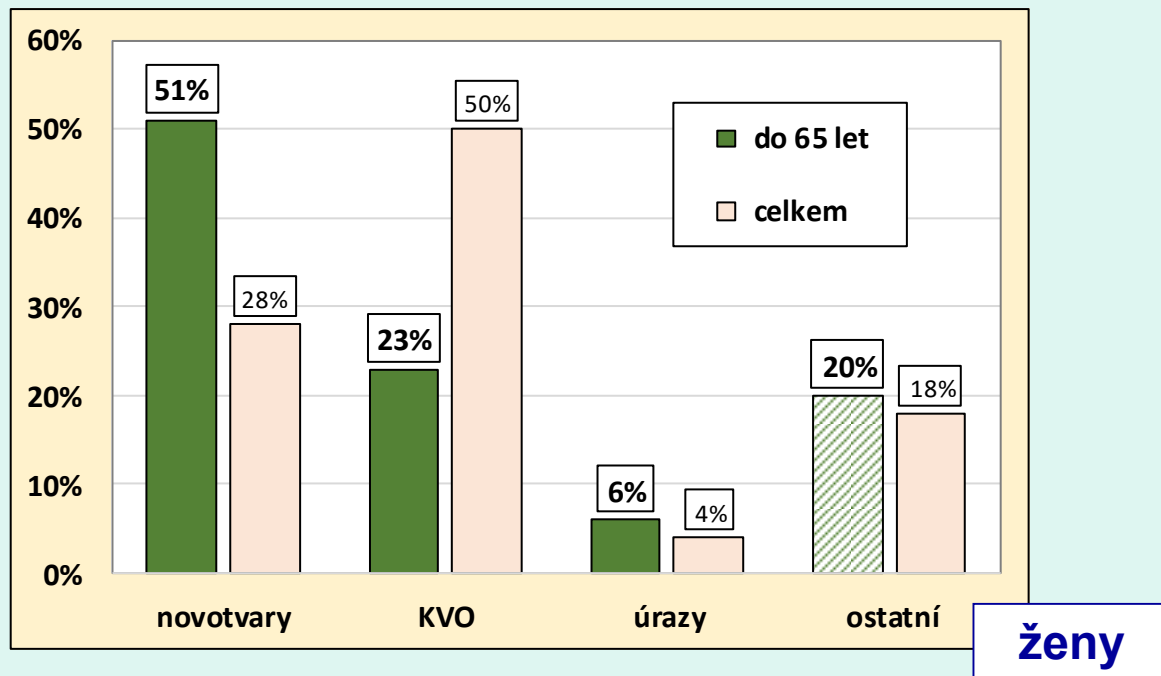
**délka života, kterou prožijeme ve zdraví (a naopak v nemoci).**

**Očekávaná délka života ve zdraví je v ČR u mužů 62,4 let a u žen 63,7 let.**

(dle Evropské komise DG Health and Food Safety)

**Znamená to, že v ČR muži prožijí v nemoci v průměru 15 let života  
a ženy dokonce 18 let života.**

(se všemi dopady do kvality života, zdravotnictví, sociální sféry a ekonomiky)

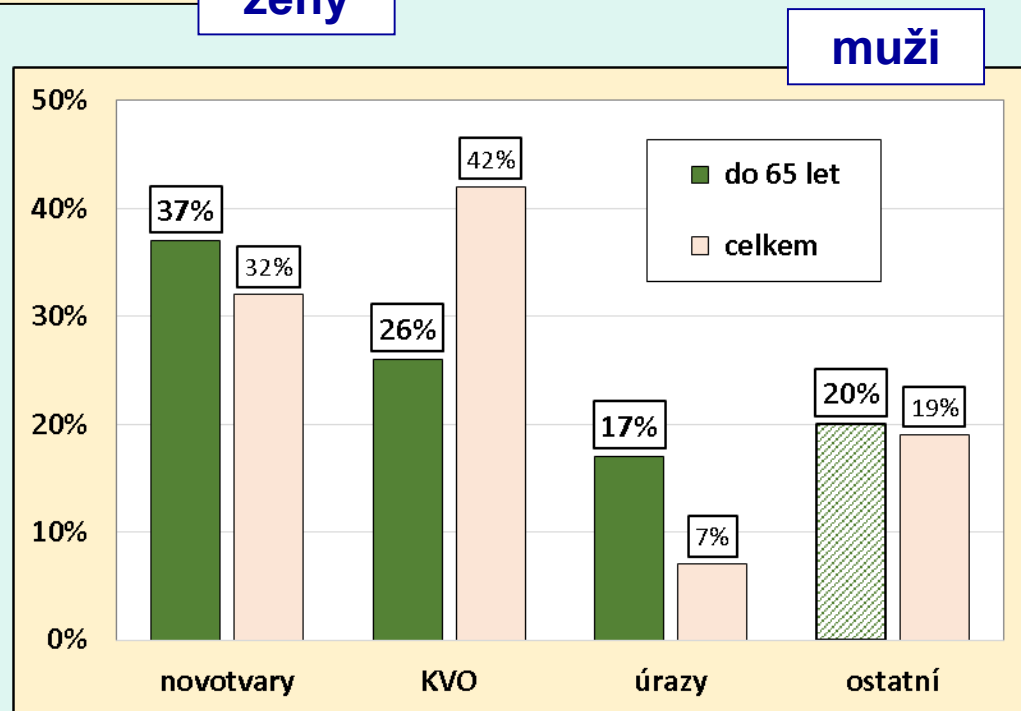


**Předčasná  
úmrtnost  
(do 65. roku věku)  
v ČR**

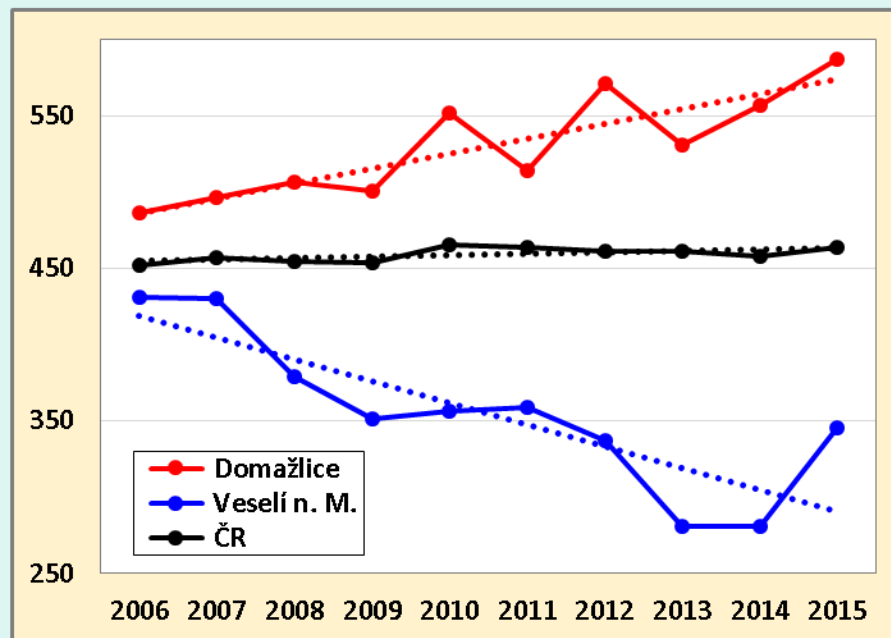
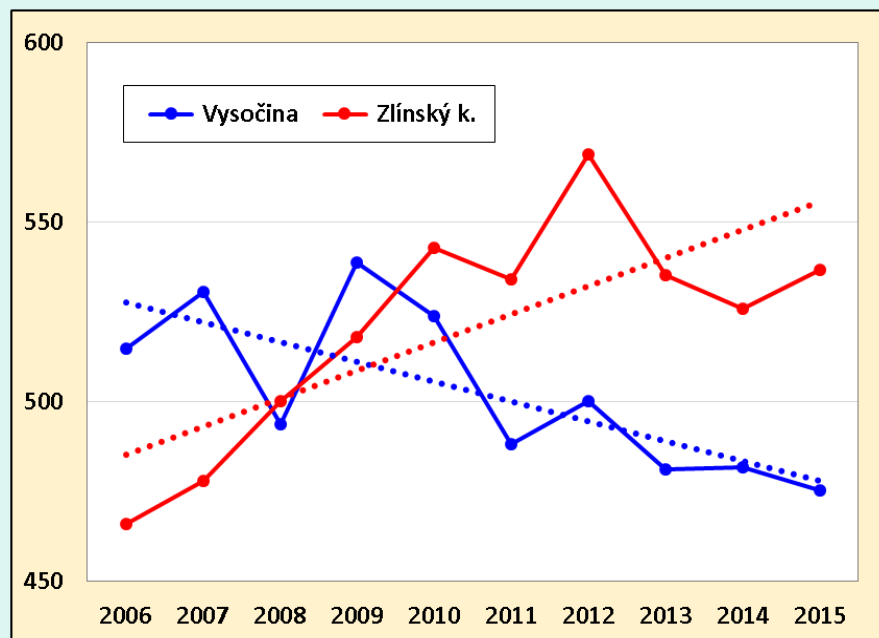
**Lidé „předčasně“ umírají  
nejvíce na zhoubné nádory,  
ženy: každá druhá!**

**U mužů je velký nárůst podílu  
úmrtí na úrazy a poranění.**

**Mužů předčasně umírá dvojnásobně víc než žen (67 % - 32 %).**



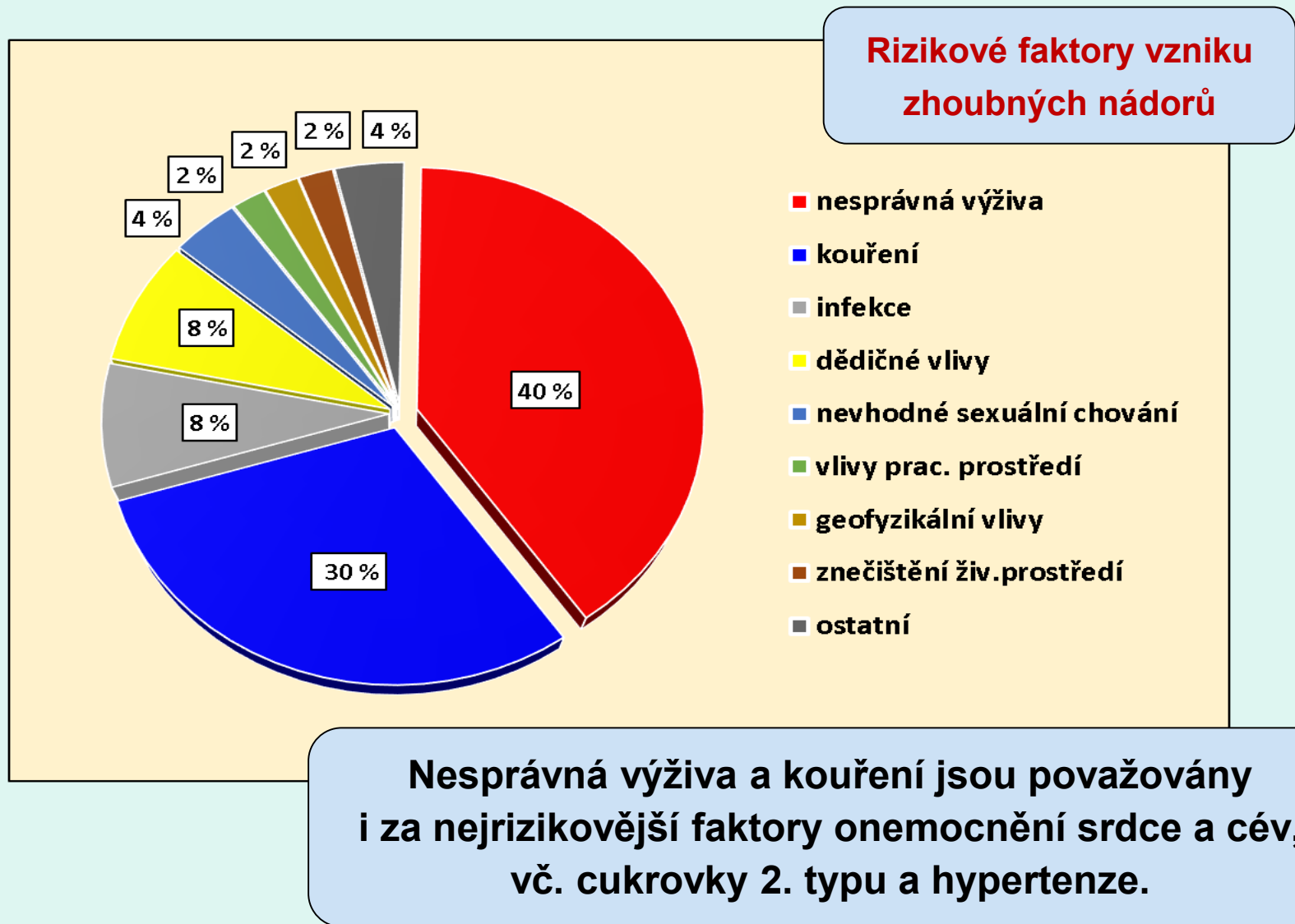
# Incidence (výskyt) zhoubných nádorů (bez dg C44) v letech 2006 – 2015 (evropský standard)



**Analýzy krajů: ze zákona č. 258/2000 Sb. povinností KHS**

**Analýzy měst (ORP): SZÚ / NSPZ, z. s. / Zdravá Vysočina, z. s. ...**

## Analýzy by měly upozornit i na rizika a rizikové faktory





**Proč by měla obec využívat téma zdraví?**

**Proč by se měla prosazovat  
podpora zdraví a prevence nemocí  
v prioritách politiky města?**

**Proč jsou primární prevence a podpora zdraví  
pro obec, kraj, jejich obyvatele i politiky  
důležité?**

**Odpovědí je samozřejmě mnoho...**

## **Protože:**

**... ZDRAVÍ nevzniká v nemocnicích,  
tam se pouze napravuje, ale vzniká v rodinách,  
ve školách, na pracovištích, v prostředí města,  
prostě tam, kde žijeme, pracujeme,  
odpočíváme, stárneme...**

**... ZDRAVÍ je základní součástí a současně  
i komplexním ukazatelem kvality života obyvatel v místě.**

**... se z politického pohledu jedná  
o významnou prioritu úspěšného místního rozvoje,  
ale také o významnou prioritu úspěšného politika.**

**... to je ekonomicky výhodné!**



## **Zdravotní péče**

**zajištění a rozvoj zdravotní péče  
na území obce/města**

*(primárně zodpovídá stát, resp.  
zdravotní pojišťovny a smluvní  
poskytovatelé)*

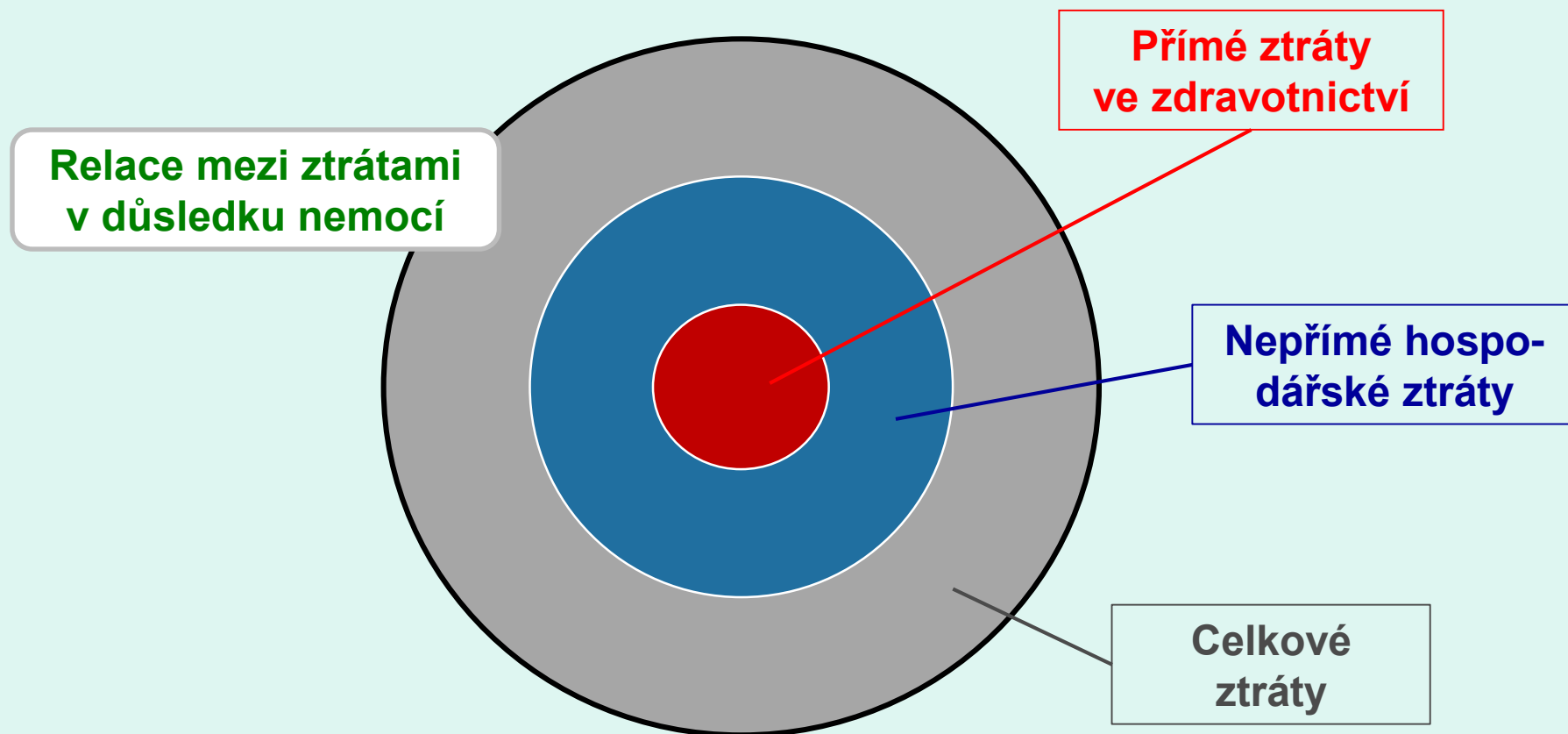


## **Péče o zdraví**

**Péče o životní styl, zdravotní  
gramotnost, podmínky příznivé  
zdraví a zvyšování kvality života...**

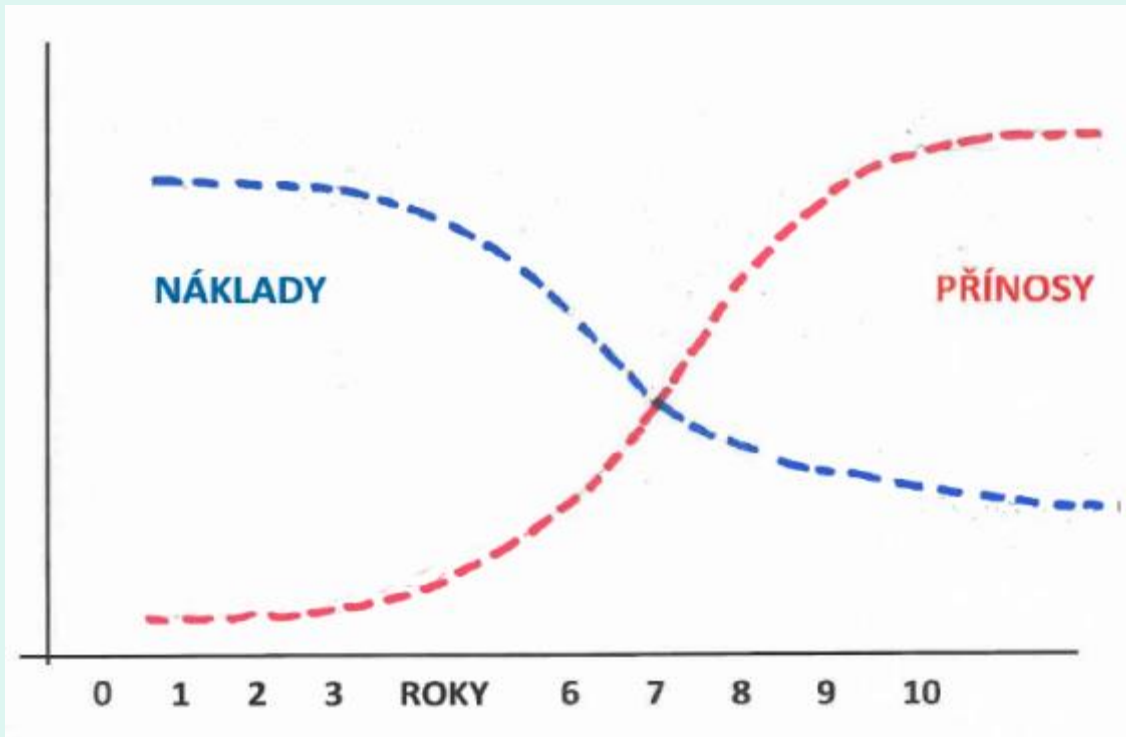
*(primárně je péče o zdraví  
zodpovědností občanů)*

# **Ekonomický pohled = argument o důležitosti prevence nemocí**



**Nepřímé ztráty mohou být až trojnásobkem zdravotnických ztrát.**

# Dynamika nákladů a přínosů primární prevence nemocí aneb proč je prevence důležitá



**Cost benefit  
primární prevence  
a podpory zdraví  
bývá uváděn  
v poměru 1:4 – 1:10.**

Hodnocení efektivity nákladů na zlepšení zdraví a preventivní programy se musí opírat o celkové ekonomické (hospodářské) přínosy / ztráty, nejen o zdravotnické přínosy / ztráty.

# Jaké možnosti mají obce a města?

## Postup

- **Analýza a vyhodnocení zdravotního stavu a rizik**
- **Ustavení a fungování pracovní skupiny, komise...**
- **Nastavení spolupráce s institucemi (NNO, školy, SZÚ, KHS...)**
- **Nastavení priorit (ve spolupráci s politiky, odborníky, veřejností...)**
- **Zpracování strategických dokumentů, plánů...**
- **Nastavení dotační politiky a dotačních programů**
- **Realizace investičních i neinvestičních akcí ve prospěch zdraví**
- **Realizace a podpora programů, projektů, aktivit, vč. zvyšování zdravotní gramotnosti...**

**Postupy  
„Evidence  
Based“**

# **Příklady dlouhodobých projektů regionálního pracoviště SZÚ v Jihlavě v Kraji Vysočina**



- **Program prevence dětských úrazů**
  - **Mozaika zdraví**
  - **Prevence úrazů pro MŠ**
  - **Zubař je náš kamarád**
  - **Seniorem v pohodě**
  - **Společně proti nadváze a obezitě**
  - **Děti na startu**
  - **Parky v pohybu**
  - **Jak pracovat s dětmi v podpoře zdraví**
  - **Podpora pohybu**
- 
- **Prevence HIV/AIDS a STD vč. Poradny AIDS**
  - **Poradna zdraví a zdravého životního stylu**

# **Příklady dalších aktivit regionálního pracoviště SZÚ v Jihlavě v Kraji Vysočina**



- Dny zdraví, Veletrhy zdraví, Krajský Diabetologický den...
- Podpora zdraví pro osoby se zdravotním postižením
- Podpora zdraví pro osoby z vyloučených lokalit – zahájení projektu „RCPZ“ financovaného z EF
- Prevence rakoviny prsu a varlat (Zdravá prsa a Zdravé koule)
- Kurzy 1. pomoci
- Semináře, přednášky, besedy, veřejná fóra
- Ediční a osvětová činnost, zvyšování zdravotní gramotnosti
- **Analýzy a vyhodnocení zdravotního stavu obyvatel**
- **Analýza životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina**
- ... ..



# Program prevence dětských úrazů

pro žáky 3. tříd ze všech ZŠ v Kraji Vysočina  
od roku 2011 každým rokem



- **ZVM - pracovní sešit, Co udělám, když..., Záložka, Pracovní karty, Metodické listy**

- **Cyklus 3 besed (prevence úrazů – 1. pomoc – dopravní výchova)**

za 8 let již zapojeno: 504 ZŠ – 815 tříd – přes 14 tis. žáků

(v roce 2018: 94 ZŠ – 209 tříd – 2 600 žáků)

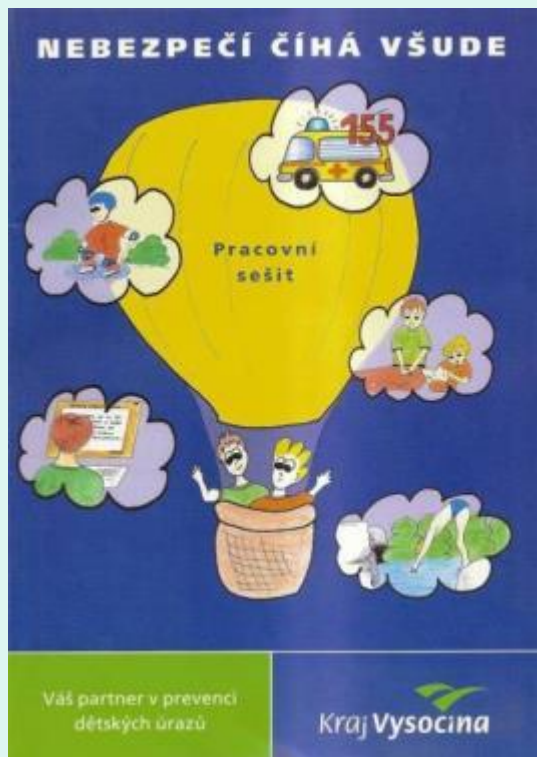
- **Výtvarná soutěž**

pro vybrané ZŠ, každým rokem  
cca 350 autorů (2018 = 461),  
hodnotné ceny



**Společně se Zdravá Vysočina, z.s. a ČČK**

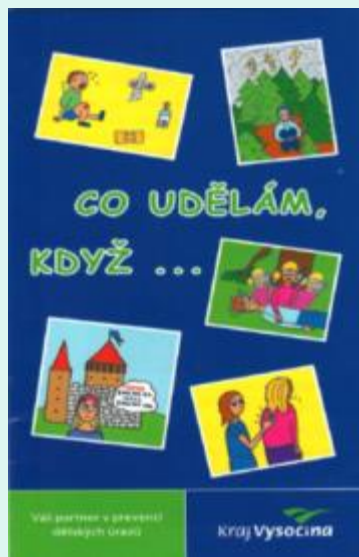
# Program prevence dětských úrazů



Pracovní sešit



Záložka do sešitu



Brožurka 1. pomoci



Pracovní karty – 12 ks

**METODICKÉ LISTY**  
k pracovnímu sešitu „Nebezpečí čihá všude“

# Prevence úrazů pro MŠ

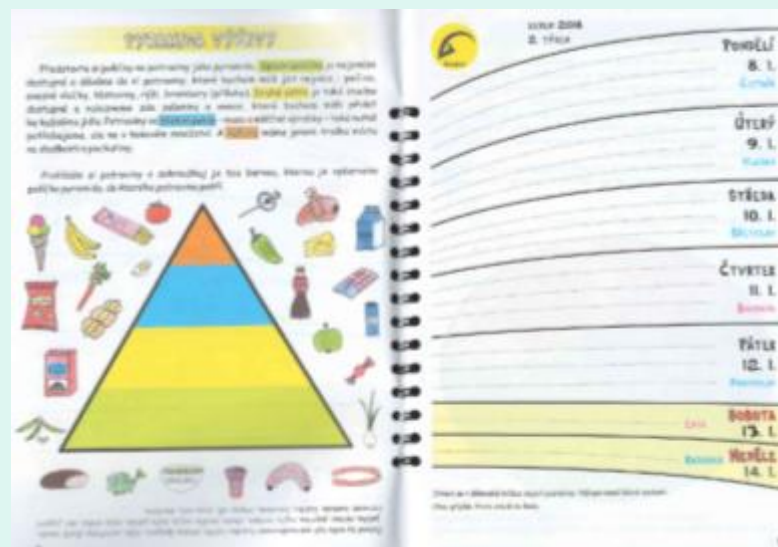


- Publikace (metodika) pro učitelky MŠ
- Semináře pro učitelky MŠ (880) ve všech krajích ČR



# Mozaika zdraví

- Náš každoroční projekt podpory zdraví pro žáky ZŠ a SŠ, realizovaný i v dalších 5 krajích ČR
- Publikace **Deník školáka** – pro všechny žáky 4. tříd ZŠ 64 stran, kromě zdravotně výchovných článků i diář pro poznámky a úkoly, rozvrh hodin, hádanky, kvízy...
- Interaktivní akce **Hra o zdraví** se 4 stanovišti (cca 30 akcí/rok v Kraji Vysočina)
- **Výstava** výukových tabulí a interaktivních materiálů
- **Vyšetřování** krevního tlaku, BMI, % tělesného tuku





# Mozaika zdraví



**Výstava výukových tabulí**



**Výstava interaktivních materiálů**



**Stanoviště  
(celkem 4)**



**Měření  
krevního  
tlaku**

# Zubař je náš kamarád

- Program pro děti v MŠ a na 1. stupni ZŠ
- Zaměřen na **hygienu dutiny ústní**, ale také na osobní hygienu, správnou výživu a pohybové aktivity
- **Divadelní představení** o Zuběnce



# Seniorem v pohodě

- Projekt podporovaný Městem Jihlava, realizace již několik let
- **Pravidelná každotýdenní setkání se seniory** – přednášky, besedy, cvičení, vyšetřování, venkovní akce ...







- **celostátní projekt** pro seniory
- každoročně (do r. 2016) celý říjen
- v Kraji Vysočina zapojeno vždy 6 zařízení pro seniory - cca **220 seniorů**
- cílem zapojit seniory do pohybové aktivity – **tisíce najetých a nachozených kilometrů**
- odměny seniorům + pohlednice





# Pohybem proti obezitě

- Projekt určen zejména pro děti s nadváhou a obezitou, rodiče
- Východiskem projektu je: **Pohyb a zájmová činnost je prevencí** nejen nadváhy a obezity, ale i různých **patologických jevů** (nejen u dětí)
- Skupina dětí s nadváhou se schází **každý týden** – přednášky, besedy, vyšetřování, rozборы jídelníčků, poradenství, cvičení, venkovní akce...
- Podpora ze strany Města Jihlava



# Parky v pohybu

**Pravidelná letní cvičení  
v parku s lektorkou pro  
širokou veřejnost**



# Děti na startu

- Dvoudenní školení učitelů/učitelek MŠ a ZŠ zaměřená na všeobecnou pohybovou přípravu dětí pod vedením profesionálních lektorů
- V Kraji již 4x – proškoleni 154 učitelů





# Prevence HIV/AIDS a nákaz přenášených pohlavním stykem

- **Poradna AIDS – jediná poradna v kraji**  
testování HIV protilátek (anonymní a bezplatné) + poradenství
- **Interaktivní akce „Hrou proti AIDS“**  
(pro žáky ZŠ a SŠ – 4 stanoviště)
- **Světlo pro AIDS a Světový den proti AIDS**  
každoroční akce v Jihlavě, součástí i besedy s HIV pozitivními lektory pro školy



# Dny zdraví, veletrhy zdraví apod.

- každoročně **Jihlavský den zdraví** na hlavním jihlavském náměstí
- **další města** (Pelhřimov, Hodice...)  
**Nemocnice** (Jihlava, Třebíč, NMNM...)
- Akce s **Ligou proti rakovině**
- **Veletrhy zdraví na ZŠ**
- **Krajské Diabetologické dny (XI.)**

vyšetřování a měření ukazatelů zdraví, poradenské a konzultační služby, 1. pomoc, ZVM, doprovodné akce...



# Analýza životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina

realizace v roce 2012 a 2017

rok 2017: 22 náhodně vybraných SŠ, 46 tříd 2. ročníků, 960 žáků

## Vyšetřování zdravotního stavu

- vyšetření krevního tlaku a pulsu
- měření tělesné hmotnosti a výšky
- BMI, měření % tělesného tuku
- obvod pasu, obvod boků, WHR index
- Ruffierův test tělesné zdatnosti



## Vyplnění anonymního dotazníku

## Zvyšování zdravotní gramotnosti, vč. posterů

## Individuální konzultace, poradenství

## Besedy, přednášky...

- Nejrůznější témata (strava, pohyb, stresy, očkování, prevence vybraných nemocí...)
- Zejména pro žáky škol, seniory, vybrané skupiny obyvatel, širokou veřejnost...
  - Opakované akce **pro neslyšící, pro zrakově postižené**
  - Akce pro osoby „sociálně vyloučené“ s cílem snižování zdravotních nerovností, př. **pro romskou populaci ...**

# Prevence rakoviny prsu a varlat program „Zdravá prsa“ a „Zdravé koule“

- U těchto častých a významných nemocí je velmi důležitá tzv. **sekundární prevence**, vč. samovyšetřování
- Program pro žáky 2. st. ZŠ a SŠ
- Po úvodní odborné přednášce a instruktážních filmech spojené s besedou následují **nácviky samovyšetření** prsu a varlat na modelech
- Ověření znalostí testem





# Kurzy 1. pomoci pro firmy, skupiny...

Většinou v rozsahu 4 – 6 hodin:

- přednášky, video instruktáže
- nácviky resuscitace
- řešení různých akutních situací
- simulace dopravní nehody
- závěrečný test
- vyhodnocení



# Poradna zdraví a zdravého životního stylu

- Projekt podporován z dotačního programu MZ
- **Nejčastěji řešeným problémem je** obezita, vysoká hladina cholesterolu, nezdravý životní styl...
- Poradna je otevřena **pro širokou veřejnost**, často doporučení od praktických lékařů
- Opakované návštěvy: **poradenství, analýzy jídelníčku, měření na „Body in“, vyšetření cholesterolu, cukru, TK...**



# Závěrem apel na nezbytnost sloučení osobní a společné odpovědnosti

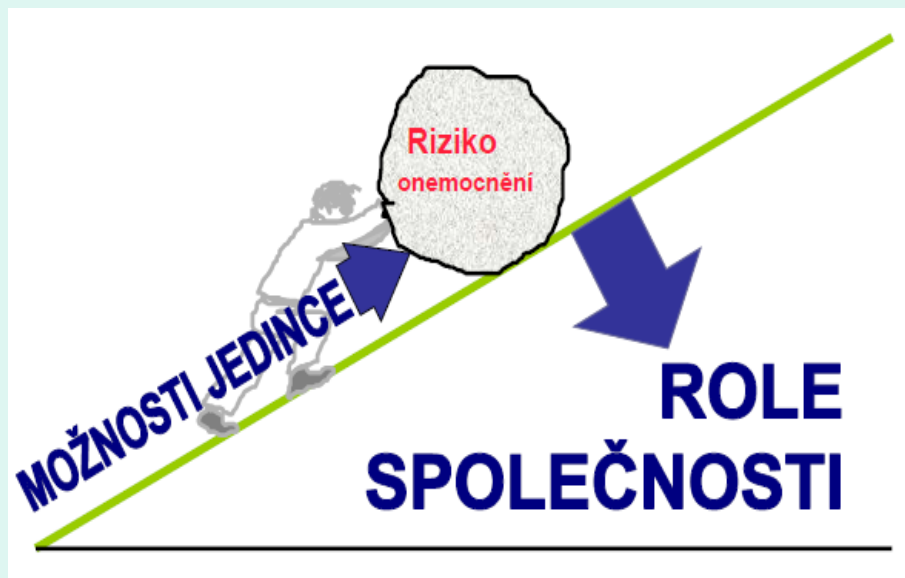
- **Odpovědnost osobní**

„Nikdo se nemůže o své zdraví postarat lépe než vy sami“

- **Odpovědnost společnosti**

„Vytvořte takové prostředí, ve kterém je zdravá volba tou nejjednodušší“

*(Ottawská deklarace)*



V podpoře zdraví v obcích  
i městech apel  
na spolupráci širokého  
spektra partnerů:  
**obce, školy, NNO, Policie,  
SZÚ, KHS, firmy ...**

## Závěrem...

**Dobré zdraví občanů a jeho podpora je vždy přínosem pro celou obec, celé město i pro starosty a politiky.**

**Dobré zdraví je nesmírně důležité pro ekonomický a sociální rozvoj a má zásadní význam jak pro život každého jednotlivce, tak i pro rodiny a všechny komunity.**

**Zdravý občan žijící kvalitní život bez nemocí = spokojený občan.**

**Děkuji za pozornost**

**MUDr. Stanislav Wasserbauer**

Státní zdravotní ústav, pracoviště Jihlava

[stanislav.wasserbauer@szu.cz](mailto:stanislav.wasserbauer@szu.cz)

