

# Obsah

<b>1 Úvod</b> . . . . .	<b>9</b>
1.1 Význam předmětu výchova ke zdraví . . . . .	10
<b>2 Zdraví a jeho determinanty</b> . . . . .	<b>11</b>
2.1 Definice zdraví . . . . .	11
2.2 Faktory vnitřního a vnějšího prostředí . . . . .	14
2.3 Základní determinanty ovlivňující zdraví člověka – Diamantový model příčin nemocí . . . . .	18
Kontrolní otázky a úkoly . . . . .	20
<b>3 Výchova ke zdraví</b> . . . . .	<b>21</b>
3.1 Cíl zdravotní výchovy . . . . .	21
3.2 Formy a metody výchovy ke zdraví . . . . .	21
3.3 Úkol zdravotní výchovy . . . . .	22
3.4 Metody a formy zdravotní výchovy . . . . .	22
3.5 Zásady výchovy ke zdraví . . . . .	23
Kontrolní otázky a úkoly . . . . .	24
<b>4 Podpora zdraví a prevence</b> . . . . .	<b>25</b>
4.1 Podpora zdraví . . . . .	25
4.2 Prevence . . . . .	27
4.3 Preventivní prohlídky – obsah a časové rozmezí . . . . .	28
<b>5 Screening</b> . . . . .	<b>32</b>
5.1 Screening prevence karcinomu prsu . . . . .	32
5.2 Screening kolorektálního karcinomu . . . . .	33
5.3 Screening karcinomu děložního hrdla . . . . .	34
<b>6 Dispenzární péče – dispenzarizace</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>7 Zdravotně sociální prevence</b> . . . . .	<b>37</b>
Kontrolní otázky a úkoly . . . . .	38

<b>8</b>	<b>Zdravý způsob života</b> . . . . .	<b>39</b>
8.1	Vymezení pojmu životní styl . . . . .	39
8.2	Odpovědnost za vlastní zdraví . . . . .	40
8.3	Oblasti zdravého způsobu života . . . . .	41
8.4	Výživa (racionální) . . . . .	42
8.5	Tělesná aktivita . . . . .	47
8.6	Mentální hygiena . . . . .	49
	<b>Kontrolní otázky a úkoly</b> . . . . .	<b>51</b>
<b>9</b>	<b>Rizikové faktory ovlivňující zdraví</b> . . . . .	<b>52</b>
9.1	Stres (psychická zátěž) . . . . .	52
9.2	Kouření . . . . .	55
9.3	Alkohol . . . . .	57
9.4	Drogy . . . . .	58
9.5	Pohlavní nemoci . . . . .	62
9.6	Šikanování . . . . .	63
9.7	Gamblerství . . . . .	64
9.8	Dopravní a jiné úrazy . . . . .	65
9.9	Sebevražednost . . . . .	67
9.10	Obezita . . . . .	68
9.11	Možnosti prevence ve všech oblastech . . . . .	69
	<b>Kontrolní otázky a úkoly</b> . . . . .	<b>70</b>
<b>10</b>	<b>Prostředí – ekologie</b> . . . . .	<b>71</b>
10.1	Člověk a životní prostředí . . . . .	71
	<b>Kontrolní otázky a úkoly</b> . . . . .	<b>73</b>
<b>11</b>	<b>Programy podpory zdraví</b> . . . . .	<b>74</b>
11.1	WHO – Světová zdravotnická organizace . . . . .	74
11.2	Program WHO, Národní program . . . . .	75
	Přehled cílů Zdraví 21 . . . . .	76
11.3	Regionální programy (programy podpory zdraví) . . . . .	82
11.4	Zdravotní stav obyvatelstva v ČR . . . . .	85
	<b>Kontrolní otázky a úkoly</b> . . . . .	<b>88</b>

<b>12 Etické zásady práce zdravotníka . . . . .</b>	<b>89</b>
12.1 Etika práce sestry . . . . .	90
12.2 Etika sociální práce . . . . .	92
12.3 Komunikace . . . . .	93
<b>Kontrolní otázky a úkoly . . . . .</b>	<b>97</b>
12.4 Ekvita . . . . .	97
<b>13 Demografický vývoj a stárnutí populace . . . . .</b>	<b>99</b>
13.1 Problematika zdravotně sociální péče a prevence ve stáří . . . . .	99
13.2 Zdravé stárnutí a preventivní péče ve starším a pokročilém věku . . . . .	100
<b>14 Literatura . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>Rejstřík . . . . .</b>	<b>106</b>

čím součástí širšího lékařského systému. Proto péče o zdraví a stárnutí je přívada také společností. Péče o zdraví je široce pojetý souhrn zdravotnických, organizačních, ekonomických, výchovných a dalších prostředků, opatření a aktivit, jejichž smyslem je chránit, upravit, udržet a zlepšit lidskou zdraví. Těžiště péče o zdraví spočívá v rodině a obcích, na pracovištích. Ty zdravotní problémy, jejich řešení představuje ve zdravé občanské společnosti, se stávají předmětem profesních zdravotnických akcí.

Není-li možné přistoupit k této pochopitelně karnou postupu stárnutí a potřebné informace o zásadách zdravého životního stylu, který je důležitou součástí primární prevence jako základní kategorie pro začlenění záležitostí zdravotní péče ke zdraví se postávají představení a systémů péče o zdraví. Seznam zaměřenosti učebnice předmetu „Vychová ke zdraví“ může přispět nejen k podpoře zájmu o zdravotní péči, ale také, výjima středních zdravotnických škol, může být podkladem ke studiu pro bakanat a na výše učebních školách. Publikace o otázkách studující nejen k ovlivňování zdraví, ale také k prevenci a řešení existující zdravotně sociálních patologických jevů v průběhu života člověka.