

Obsah

1. Život, zdraví a prostředí

1.1 Úvod	8
1.2 Zdraví	9
1.2.1 Jak se utvářejí naše názory na zdraví	9
1.2.2 Omezené možnosti negativní definice zdraví	11
1.2.3 Zdraví jako právo, zdroj životní energie	13
a nezbytný předpoklad života	13
1.2.4 Diskuse	17
1.3 Nerovnosti ve zdraví	17
1.3.1 Co určuje naše zdraví	18
1.3.2 Diskuse	24
1.4 Vliv životního prostředí na zdraví lidí	25
1.5 Snižování nerovností a dostupnost zdraví všem lidem	31
1.6 Terénní ošetrovatelská péče	38
1.6.1 Úloha sestry v primární péči	38
1.6.2 Praktické metody terénní ošetrovatelské péče	40
1.7 Závěr	52

2. Podpora zdraví, výchova ke zdraví

2.1 Co je podpora zdraví a zdravotní výchova	56
2.2 Zdravotní výchova	58
2.3 Zdravotní výchova na úrovni státu	78
2.4 Kdo se podílí na zdravotní výchově obyvatel?	79
2.5 Sestra a zdravotní výchova	81
2.6 Poskytování zdravotní výchovy	82
2.7 Zdravotní výchova a skupinová práce	84
2.8 Závěr	95

3. Zdravé rodičovství

3.1 Úvod	98
3.2 Zdravé rodičovství – předmluva	99
3.3 Zdraví a rodičovství	100
3.3.1 Tělesné zdraví	101
3.3.2 Sociální, emocionální a psychické zdraví	102
3.3.3 Pohlavní zdraví	106
3.3.4 Plánované rodičovství	108
3.4 Ženy a jejich zdraví	119

3.4.1 Faktory působící nepříznivě na zdraví ženy	119
3.5 Muži a jejich zdraví	126
3.6 Mladí lidé	127
3.6.1 Co mladí lidé potřebují vědět	128
3.7 Zdravé těhotenství	130
3.8 Porod	131
3.8.1 Komplikace v těhotenství a při porodu	132
3.9 Když se dítě narodí	136
3.9.1 Když volat pomoc	144
3.10 Závěr	144

4. Bibliografie a užitečné informace

4.1 Závěr učebních textů LEMON	146
4.2 Jak se dál vzdělávat po prostudování LEMON	148
4.3 Jak třídit a používat učební materiály	151
4.4 Bibliografie dalších materiálů WHO	156
4.5 Dostupnost odborné literatury v České republice	158