

„POJĎME ŽÍT ZDRAVĚ“ A „TÝDEN ZDRAVÉ VÝŽIVY“ V LIBERCI

“LET US LIVE HEALTHILY” AND “WEEK OF HEALTHY NUTRITION” IN THE CITY OF LIBEREC

BLANKA PTÁČKOVÁ, ALENA RIEGEROVÁ

Krajský úřad Libereckého kraje, odbor zdravotnictví

SOUHRN

Sdělení je stručnou informací o akcích na podporu zdraví, které se konaly v říjnu 2013 v Liberci pod záštitou programu Zdravý Liberecký kraj, z iniciativy pracovní skupiny pro realizaci Programu dlouhodobého zlepšování zdravotního stavu obyvatel Libereckého kraje. Program týdne podpory zdraví se věnoval správné péči o chrup, škodlivosti kouření a jeho odvykání, pohybových aktivit a jejich individuální indikaci pro konkrétní zájemce, konzultaci otázek týkajících se zdravého životního stylu. Vše bylo doplněno informacemi o zdravém stravování a orientačním vyšetřením fyzické kondice nebo získáním zdravotně výchovných materiálů. Snahou pořadatelů bylo občanům připomenout význam a možnosti opomíjené prevence a zdůraznit zodpovědnost každého jednotlivce za své zdraví.

Klíčová slova: podpora zdraví, Česká republika

SUMMARY

The article is a short information on health promotion campaigns held in October 2013 in the regional city Liberec (Czech Republic) under the auspices of Healthy Region Liberec. The campaigns were initiated by the working group for realization of the “Programme of long-term improving of health of people in the Liberec region”. The “Week of health promotion” brought to light proper dental care, knowledge on tobacco hazards and quitting the habit, advised of individual physical activity, offered consultations on healthy lifestyle and proposals of healthy eating and a short examination of physical fitness. Visitors received some health education materials. The organizers’ endeavor was to bring to mind to the public the importance of disease prevention and to underline the responsibility of everyone for one’s own health.

Key word: health promotion, Czech Republic

Myšlenka na uspořádání akce vznikala ve spolupráci členů pracovní skupiny pro realizaci Zdravotní politiky Libereckého kraje s odborem zdravotnictví a odborem regionálního rozvoje a evropských projektů Krajského úřadu Libereckého kraje. Od počátku bylo zřejmé, že akce bude pořádána pro nejširší veřejnost a proto se místem konání stalo obchodní centrum Fórum. V úterý 22. 10. 2013 otevřely program akcí „Pojďme žít zdravě“ statutární náměstkyně hejtmana, pověřená řízením rezortu zdravotnictví, tělovýchovy a sportu Zuzana Kocumová a Ivana Hujerová, členka rady kraje, pověřená řízením rezortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů a rozvoje venkova.

Základním tématem byla podpora zdravého životního stylu. Proč chceme rozšířit zdravé chování ve výživě a zvýšit tělesnou aktivitu našich spoluobčanů? Důvodů je celá řada. Výskyt obezity a nadváhy je v ČR vyšší než v evropském průměru. 68 % žen a 72 % mužů má nadváhu či trpí obezitou. I počet obézních dětí v Libereckém kraji narůstá, přičemž zde neexistuje odborná poradna, která by se soustavně věnovala této problematice, spolupracovala na osvětě a aktivně tyto děti vyhledávala. Dnešní moderní doba málokoho nutí k fyzické aktivitě a pohybu vůbec. Obezita není pouze „estetickým“ problémem, je diagnózou, která je součástí metabolického syndromu. Ten zahrnuje riziko vysokého krevního

tlaku a vysoké hladiny cholesterolu v krvi, tedy riziko ohrožení srdečně cévního aparátu, rozvoj diabetu II. typu, urychlení změn pohybového systému i další změny tělesných orgánů.

Dalším problémem je nárůst konzumentů alkoholu v dětském a dorostovém věku, snižující se věk prvního experimentu s alkoholem. Spotřeba alkoholických nápojů je na úrovni 10 litrů čistého alkoholu na obyvatele ČR (včetně dětí), bez dětí je to 16 litrů na obyvatele. Nadměrnou konzumaci alkoholu během jedné příležitosti, která je vymezená šesti a více alkoholickými nápoji, uvádí celkem 75 % mužů a 54 % žen. Na základě statistik dětského oddělení Krajské nemocnice Liberec, a.s. dochází jednoznačně k meziročnímu nárůstu počtu konzumentů alkoholu v dětském a dorostovém věku, snižuje se věk prvního experimentu s alkoholem. V roce 2012 byla intoxikace alkoholem nejčastějším důvodem otravy a následné hospitalizace u dětí, většina intoxikací vyžadovala hospitalizaci na jednotce intenzivní péče. Vysoký je podíl užívání alkoholu v možném spojení s užíváním jiných nelegálních drog u mladých lidí do 16 let. Ukazuje se, že užívání alkoholu u dětí vede k vysoké míře dalšího rizikového chování.

Do životního stylu, který svým chováním lidé významně ovlivňují, patří kouření. Spotřeba tabáku je pokládána v dnešní době ve vyspělých státech za nejzávaž-

nější příčinu úmrtí a chronických neinfekčních onemocnění, kterou lze prevencí odvrátit. Podle kvalifikovaných odhadů zemře ročně v České republice v důsledku onemocnění spojených s užíváním tabákových výrobků 18 tisíc lidí. Podíl kuřáků (včetně příležitostných) se pohybuje podle informací v rozmezí 28–32 % a nebyl ani zaznamenán trend, že by se více kuřáků snažilo s kouřením přestat. Z uvedených důvodů jsme se v rámci programu zaměřili na občany všech věkových kategorií. Zvolili jsme neformální metody, jako rozhovory, konkrétní rady, ukázky, vyvracení mýtů a překonaných tvrzení a také vyslechnutí názorů a zkušeností.

Konzultaci s lékařkou Centra léčby závislosti na tabáku Krajské nemocnice Liberec, a.s., MUDr. Miladou Šípkovou, využilo celkem 50 zájemců. Lékařka také prováděla měření oxidu uhelnatého ve vydechaném vzduchu. S kuřáky pak rozebrala jednotlivé formy tabákových výrobků a jejich rozsah škodlivosti, vyzdvihovala i dopady kontroverzního užívání elektronické cigarety. Návštěvníci se zajímali o možnosti odvykání kouření, 40 vážných zájemců dostalo kontakt na Centrum pro závislé na tabáku, které funguje při plicním oddělení Krajské nemocnice Liberec, a.s.

V nabídce pohybových aktivit pro všechny věkové kategorie byly pro občany k dispozici tři fyzioterapeutky z rehabilitačního oddělení Krajské nemocnice Liberec, a.s., Mgr. Martina Morávková, Mgr. Martina Géciová a Mgr. Petra Brédová. Zájemcům byla nabídnuta základní informace o tzv. „Škole zad“, o prevenci přetížení pohybového aparátu např. při manipulaci s břemeny, delším setrvání v sedu nebo při činnostech ve vynucených polohách. Praktické ukázky cvičení, konkrétní rady nebo doporučení k návštěvě rehabilitační ambulance se rozhodlo využít celkem 60 zájemců ve věkovém rozmezí 21–79 let. K názornému výkladu sloužily anatomické modely páteře, výhřezu disku a degenerativních změn na páteři. Na modelech bylo možné veřejnosti vysvětlit principy správného držení těla, zdravé chůze, čím se řídit při výběru správné obuvi. Celkem 24 zájemců o vyřešení konkrétního problému vyplnilo dotazník na téma bolest zad, kde podle povahy výsledku byla doporučena konkrétní opatření.

Na správnou péči o chrup byla zaměřena další aktivita. Cílem bylo předání informací o prevenci zubního kazu a motivace k péči o chrup metodou respektující vědomosti a dovednosti věkové skupiny přítomných. To vše pod odborným dohledem Mgr. Jany Stejskalové a studentek SZŠ a VOŠ zdravotnické Liberec. Bylo proško-

leno celkem 50 zájemců, kteří získali pro podporu čištění zubů 48 dětských kartáčků a 45 kartáčků pro dospělé. Pro názornost byl využit další propagační materiál, např. vzorky zubních past pro dospělé i děti, vzorky ústní vody a detekční tablety na detekci zubního plaku. Mezi nejčastější dotazy patřily otázky na vhodnou volbu zubního kartáčku a zubní pasty, na metodu správného čištění chrupu a problematiku zubního kamene. Pro veřejnost byla největším překvapením informace o pomůckách na detekci zubního plaku a zjištění, že existují sólo kartáčky.

Počet návštěvníků na stanovišti Podpory zdraví, které zajišťovaly MUDr. Dana Zemanová a Daniela Janská ze Státního zdravotního ústavu, dislokované pracoviště podpory zdraví Liberec, byl 150. Někteří konzultovali otázky zdravého životního stylu nebo vybírali z nabídky zdravotně výchovných materiálů. Vyšetřeno bylo celkem 96 zájemců, z nichž převažovaly ženy ve věkovém rozmezí 50–70 let. Z orientačního vyšetření množství tuku v těle přístrojem Omron bylo zjištěno, že mezních hodnot odpovídajících obezitě dosáhlo 45 % vyšetřených. Vysokou míru atraktivity, zejména pro muže, mělo měření síly stisku ruky, ukazatele, který koreluje s celkovou fyzickou kondicí.

Úspěšně proběhl i „Týden zdravé výživy“, při kterém nabízelo osm stravovacích zařízení v Liberci celý týden polední menu připravované dle zásad zdravého stravování. Pozitivní ohlasy na skladbu pokrmů byly nejen od žen, ale i od mnoha mužů a výrazným způsobem se posílil počet vydaných obědů. Základem pro přípravu některých pokrmů byly suroviny jako špaldová mouka, pohanka, kuskus, bulgur a kozí sýr. Jinde vsadili na makrobiotické pokrmy, bezlepkové obědy a Buď Fit Menu.

Organizátoři si byli vědomi, že krátkodobé akce s největší pravděpodobností zdraví populace významně neovlivní a ani čísla statistik výrazně neposunou pozitivním směrem. Chtěli však občanům připomenout význam a možnosti opomíjené prevence a zdůraznit zodpovědnost každého jednotlivce za své zdraví.

Došlo do redakce: 22. 4. 2014

Přijato k tisku: 5. 6. 2014

*Mgr. Blanka Ptáčková
Krajský úřad Libereckého kraje, odbor zdravotnictví
U Jezu 642/2a
461 80 Liberec 2
E-mail: blanka.ptackova@kraj-lbc.cz*