COVID VYSTAVIL ÚČET PRIMÁRNÍ PREVENCI A NEROVNOSTEM VE ZDRAVÍ

Nikdy nezměníme svůj život, pokud nezměníme něco, co děláme denně

Společnost, která roky pokládala reprodukci informací za vzdělávání a vydávání prostředků na primární prevenci za zbytečnou investici, sklízí, co zasela. Ze dne na den se odpovědného chování od lidí, které jako děti učila, co si myslet, a neinvestovala do jejich motivace k rozhodování ve prospěch zdraví, nedočká. Jako dospělí pak jsou manipulovatelní a zoufale tápou v moři informací. Zdá se, že takových je u nás více než jinde v Evropě.

COVID významu prevence jednoznačně pomohl, ale za vysokou cenu. Přesto se stále jen hasí požáry, místo toho, aby se věnovala pozornost prevenci, která by těmto požárům dokázala zabránit. A to byly roky před COVIDem. Prevence se zdála zbytečná, a tak se na ni snižovaly finanční prostředky. Na úseku infekčních nemocí a ani u neinfekčních se nedařilo, protože souvisejí s komerčně výnosnými komoditami, jako je alkohol, tabák, cukr a sůl. A zájem podnikání na celé čáře vítězí nad zájmem zdraví.

Jsme nejhorší na světě v COVIDu náhodou? Roky veškeré úsilí k prevenci nemocí jen obtížně překračuje hranice jednoho rezortu a naráží na hradbu jiných zájmových skupin. Opatření, která by vzniku nemocí předcházela, se zdála zbytečně nákladná a z druhého břehu i nežádoucí. Plody úsilí sklidí až další generace, protože podle mnoha publikovaných zkušeností přínosy primární prevence převýší náklady obvykle za pět let. Dlouhodobě zaujímáme první příčky na světě ve výskytu obezity a nadváhy, v pití alkoholu i v příjmu soli. Ve zdravotní gramotnosti jsme druzí nejhorší v Evropě a přibývá odmítačů očkování. V roce 2012 jsme byli podle Bloombergova indexu neřesti na prvním místě na světě. Podle Eurostatu utratily v roce 2019 české domácnosti za alkohol přes 93,4 miliardy korun, což znamená čtvrté nejvyšší místo v EU. Je to více než dvakrát oproti polovině 90. let a více než dvojnásobek průměru EU. Zatímco v mnoha zemích existují daně z cukru, regulace prodeje a reklamy na alkohol nebo pohybová aktivita na lékařský předpis, v České republice před známými rizikovými faktory nemocí strkáme hlavu do písku. Že se tím ztrácí bohatství země v léčbě nemocí, ke kterým nemuselo dojít, zajímá jen úzkou skupinu preventistů, kteří v soutěži s komerčními zájmy a jejich rozpočtem nemohou obstát.

Motivace ke zdravému životnímu stylu je klíčová pro zdraví, a leccos pro ni zdravotníci dělají. Bylo by však třeba, aby prostupovala celou společností, vzdělávacím systémem, institucemi, aby zdravý životní styl propagovaly jednotně osobnosti společenského a kulturního života a obhajovali jej všichni, kteří jsou v kontaktu s veřejností. Společnosti chybí kladné vzory, které by svojí neformální autoritou motivovaly ke zdravému životnímu stylu. A finanční prostředky. Personální kapacity, marketingové produkty a reklamní prostor něco stojí. Stačí jedno vystoupení mediálně známé osoby, která odmítá očkování, obhajuje pití alkoholu, nezdravou stravu nebo užívání tabáku a vracíme se v podpoře zdraví o několik let zpět. Divácký zásah je několik miliónů a řada diváků pak chování zrcadlí. Když lidé komunikují, proměňují se díky zrcadlovým neuronům v jeden celek. Nevědomky kopírují lidi kolem sebe, vnější projevy i přesvědčení a vnímání světa.

Do tohoto prostředí vstoupil v roce 2018 projekt Státního zdravotního ústavu Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením na snižování zdravotních nerovností (www.epoz.szu.cz). Do společnosti zatížené podceňováním primární prevence, xenofobií, rasismem a předsudky. Je třeba zdůraznit, že formální podpora projektu je důkazem, že existují lidé, kteří v primární prevenci vidí základ prosperity země a uvědomují si, že je potřeba se jí systematicky a dlouhodobě věnovat, a bez finančních prostředků to nejde. Uvědomují si, že naučit se myslet preventivně vyžaduje nejen teoretické informace jak předcházet nemocem, ale také jim rozumět, umět posoudit jejich výhody a nevýhody a začít se podle nich chovat.

Důvodem, proč jsou cílovou skupinou projektu lidé ohrožení chudobou a sociálním vyloučením, je skutečnost, že čím nižší má člověk vzdělání, příjem či pracovní postavení, tím horší je jeho zdraví. Tento jev se vyskytuje všude na světě a nazývá se „nerovnosti ve zdraví“. Ohrožuje více lidi nezaměstnané, žijící v horších životních a pracovních podmínkách, s nízkým příjmem a nedostatečným vzděláním. Tyto faktory jsou provázané, navzájem se potencují a vedou k chudobě, zadlužení, trvalému stresu a sociálnímu vyloučení, které zhoršuje všechna zdravotní rizika. V ČR žije okolo jednoho miliónu lidí potýkajících se jak s chudobou, tak s nedostatečnou integrací do většinové společnosti. Patří sem i osoby se zdravotním a mentálním postižením a rodiče samoživitelé. Nedostatečné znalosti o zdravém způsobu života a snížená dostupnost relevantních informací o rizikových a protektivních faktorech zdraví vylučuje schopnost naučit se s informacemi nakládat a vědomě rozhodovat ve prospěch zdraví. Projevuje se to vysokým počtem kuřáků, obézních a lidí s nadváhou, nevhodnými stravovacími návyky, nízkou pohybovou aktivitou a nízkou zdravotní gramotností.

Zájem o zdraví se u nejchudších lidí realizuje jen v léčebné péči. Někteří nejsou u praktického lékaře či specialisty registrováni kvůli vlastní liknavosti, jiní jsou lékařem dokonce odmítáni. V době COVIDu mají vysokou adherenci k mýtům o původu viru a bezpečnosti očkování. Výsledkem zdravotně rizikového chování je vyšší výskyt preventabilních nemocí, které zkracují život o více než 10 let. S nižší střední délkou života souvisí

také méně let strávených ve zdraví, více trápení s nemocí, více pracovních neschopností, invalidních důchodů, nižší zaměstnanost, nižší produktivita práce a nižší příjem. Bludný kruh chudoby se uzavírá. Rozvírání nůžek mezi chudými a bohatými není jen morální a sociální problém. Odhad ekonomických ztrát způsobených zdravotními nerovnostmi je 1,5 až 9,4 % HDP. Podle nejnižšího odhadu představuje ztráta z nerovností ve zdraví v ČR 78 mld. Kč ročně.

Zdravotní nerovnosti jsou nespravedlivé a lze jim předcházet. Proto přijal Evropský parlament v roce 2011 rezoluci ke snižování nerovností ve zdraví a vytvořil finanční mechanismy na alokaci prostředků, které mohou nerovnosti snižovat. Proto mohl v ČR vzniknout projekt Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením, jehož cílem je vhodnými intervenčními postupy ovlivnit rizikové faktory nesprávného životního stylu u nejchudší skupiny obyvatel. Pokud jsou postupy názorné, srozumitelné, zábavné, poskytují příležitost k opakování a respektují sociokulturní specifika, mají šanci motivovat účastníky ve prospěch zdraví.

Co se podařilo? V letech 2018 a 2019 bylo jako institucionální zajištění projektu v každém kraji ustanoveno regionální centrum podpory zdraví, ve kterém krajský koordinátor řídí individuální intervence terénních pracovníků, tzv. mediátorů zdraví, kteří obslouží asi jednu šestinu vyloučených lokalit, a organizuje skupinové intervence např. v azylových domech, komunitních centrech apod. Evropský „Roma Health Mediator" je terénní pracovník s praktickými dovednostmi intervenční práce v podpoře zdraví a navigaci na návazné služby včetně dluhového poradenství, léčby závislostí a řešení bytové tísně. Hlavním posláním práce mediátorů však je, že se stávají nositeli pozitivní změny chování ve prospěch zdraví v komunitě, ve které působí.

V prvním pololetí roku 2020 bylo zahájeno 68 preventivních programů zdravého životního stylu, dnů zdraví, pohybových aktivit a individuálních intervencí. Odborní pracovníci integrovali do programů nabyté znalosti o problematice bydlení a sociokulturních odlišnostech života ve vyloučených lokalitách a aplikovali je do programů. Vzhledem k vládním opatřením proti šíření koronaviru nemohly být naplánované aktivity projektu plně realizovány, ale přesto mediátoři podpory zdraví uskutečnili přes 20 000 individuálních intervencí, které pečlivě zaznamenali do karet každého klienta a od března poskytují telefonické intervence a angažují se mj. v přímé podpoře protiepidemických opatření. V současné době je výzvou vysvětlování mýtů týkajících se vakcinace.

V intervenovaném souboru je trvale největší zájem o pohybovou aktivitu (dosud 2 000 hodin s účastí přes 10 000 osob). Zaměření si vybírají sami účastníci, takže proběhly hodiny tance, sebeobrany, jógy, spinální cvičení, cyklovýlety, turistické výpravy, fotbal, plavání aj. Uskutečnilo se také přes 400 hodin kurzů zdravého životního stylu a 200 hodin Dnů zdraví. Bohužel pandemie COVID-19 tyto aktivity do značné míry přerušila, ale dobrou zprávou je, že účastníci se sami zajímají o pokračování. Vzhledem k tomu, že pravidelná pohybová aktivita snižuje riziko kardiovaskulárních nemocí a rakoviny o 20 % a diabetu o 30 % a zároveň v době pohybové aktivity není možné trávit čas závislostním chováním a konzumací nezdravých potravin, je okamžitý efekt několikanásobný. Všechny aktivity budou pokračovat do konce projektu v roce 2022. Věříme, že s tímto datem neskončí a na aktivity, které projekt nastartoval, se jako na sněhovou kouli budou nabalovat další pro všechny segmenty populace. Jen tak se podaří podporovat rozhodování ve prospěch zdraví a příští pandemie nás nezaskočí. První vlna ukázala, že potenciál v naší zemi existuje.

Nerovnosti ve zdraví se v COVIDové době zvyšují, protože se prohlubuje příjmová chudoba, nezaměstnanost, domácí násilí a závislostní chování. V této době je dvojnásob důležité řešit podporu zdraví nejchudších skupin obyvatel nejen z důvodů morálních a etických, protože nemoci způsobují utrpení, ale také společensko-politických, protože zhoršují soudržnost společnosti a autoritu politické sféry, i z důvodů ekonomických, neboť populace postižená nerovností generuje vysoké ztráty z vyšší morbidity a předčasné mortality. Náš projekt potvrdil svoji zásadní potřebnost, protože před jeho realizací systematická podpora zdraví a primární prevence pro nejchudší obyvatele neexistovala. Důkazem je i to, že stále víc institucí žádá o spolupráci, protože potřebují zprostředkovat vstup do vyloučených lokalit.

Každý člověk by měl konat skutky s vědomím, že se zrcadlí v dalších lidech, se kterými se setkává. Pokud chceme, aby se lidé uměli rozhodovat ve prospěch zdraví, potřebují každý den pozorovat někoho, kdo se tak chová. Nápodoba je základní prostředek výchovy a nejúčinnější cesta formování osobnosti. Chování každého člověka se zrcadlí v jeho okolí, napodobujeme a jsme napodobováni. Každý člověk je mediátorem podpory zdraví, aniž si to uvědomuje. Zrcadlením preventivního chování se formuje odpovědnost k vlastnímu zdraví, pomalu, systematicky, dlouhodobě. Vykročit z komfortní zóny stojí odhodlání, odvahu a úsilí. Tyhle vlastnosti ale českému národu nikdy nechyběly. Nastal čas brát prevenci vážně.

MUDr. Marie Nejedlá
vedoucí Centra podpory veřejného zdraví
Státní zdravotní ústav

https://doi.org/10.21101/hygiena.a1778