

8.11. Olomouc Ped.F UPOL

Krátké intervence v praxi

Marie Nejedlá
Centrum podpory veřejného zdraví
Státní zdravotní ústav

V ČR se prodlužuje život v nemoci - NE ve zdraví

Cílem prevence je prodlužovat zdravé roky života

Tab. 2.2.1 Srovnání vývoje délky života ve zdraví a v nemoci u mužů a u žen v ČR a ve Švédsku mezi roky 1962 a 2010

		muži			ženy		
		HLY	LE	N	HLY	LE	N
	1962	62,8	67,0	4,2	63,7	72,9	9,6
Česká republika	2010	62,2	74,6	12,4	64,6	77,8	13,2
	rozdíl	-0,6	7,6	8,2	1,3	4,9	3,6
	1962	62,4	71,3	8,9	61,9	75,4	13,5
Švédsko	2010	71,7	79,7	8,0	71,0	81,8	10,8
	rozdíl	9,3	8,4	-0,9	9,1	6,4	-2,7

Poznámka: HLY – život prožitý ve zdraví, bez omezení (Healthy Life Years)

LE – střední délka života, naděje dožití (Life Expectancy)

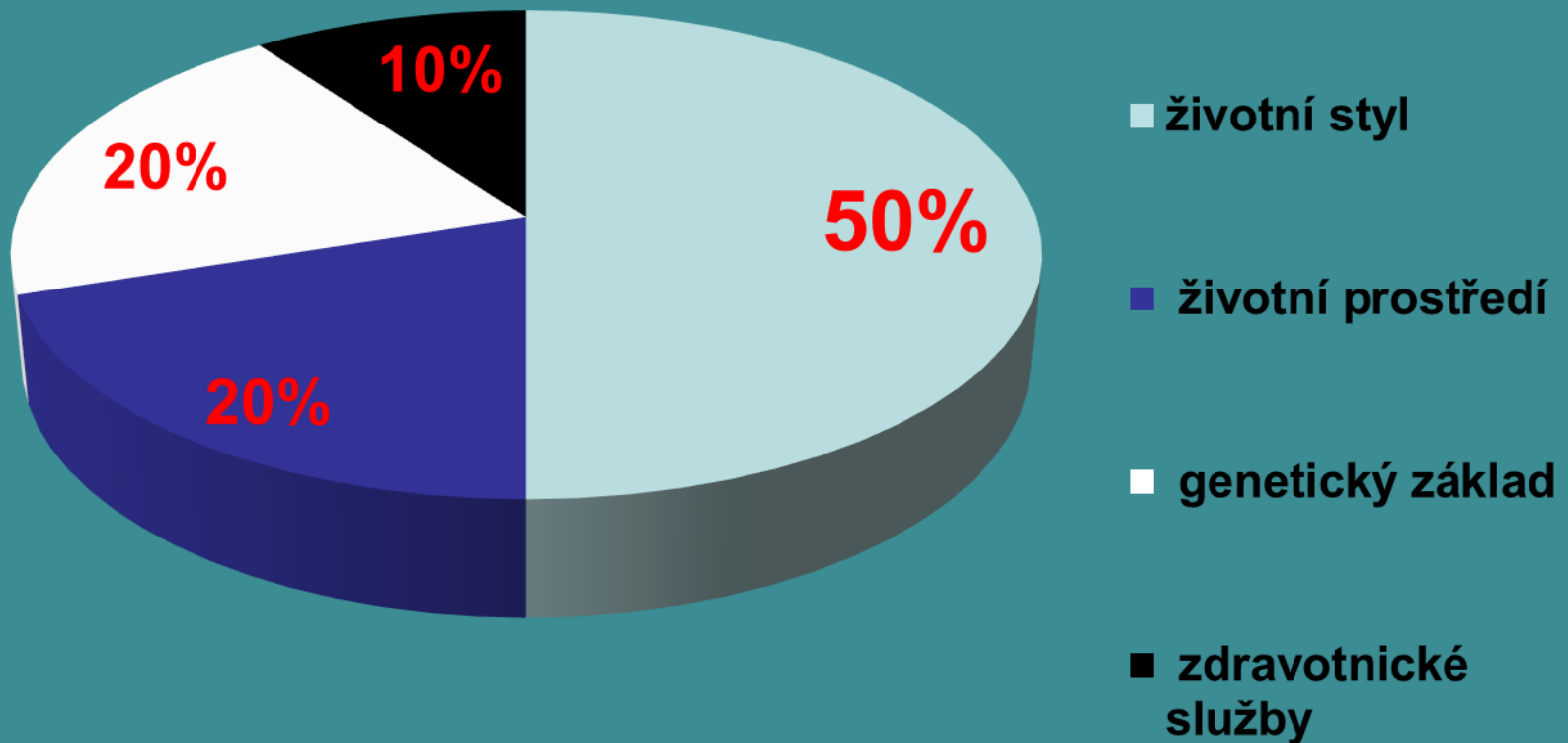
N – délka života v nemoci ($N=LE-HLY$)

HOLČÍK, Jan, VLČEK, Jiří: Praktičtí lékaři jsou nepostradatelným článkem veřejného zdravotnictví. *Praktický lékař*, Praha, Česká lékařská společnost J. Ev. Purkyně. ISSN 0032-6739, 2012, vol. 92, no. 8, s. 470-472

Zdroj dat: HFA WHO

Z 50% určuje zdraví životní styl

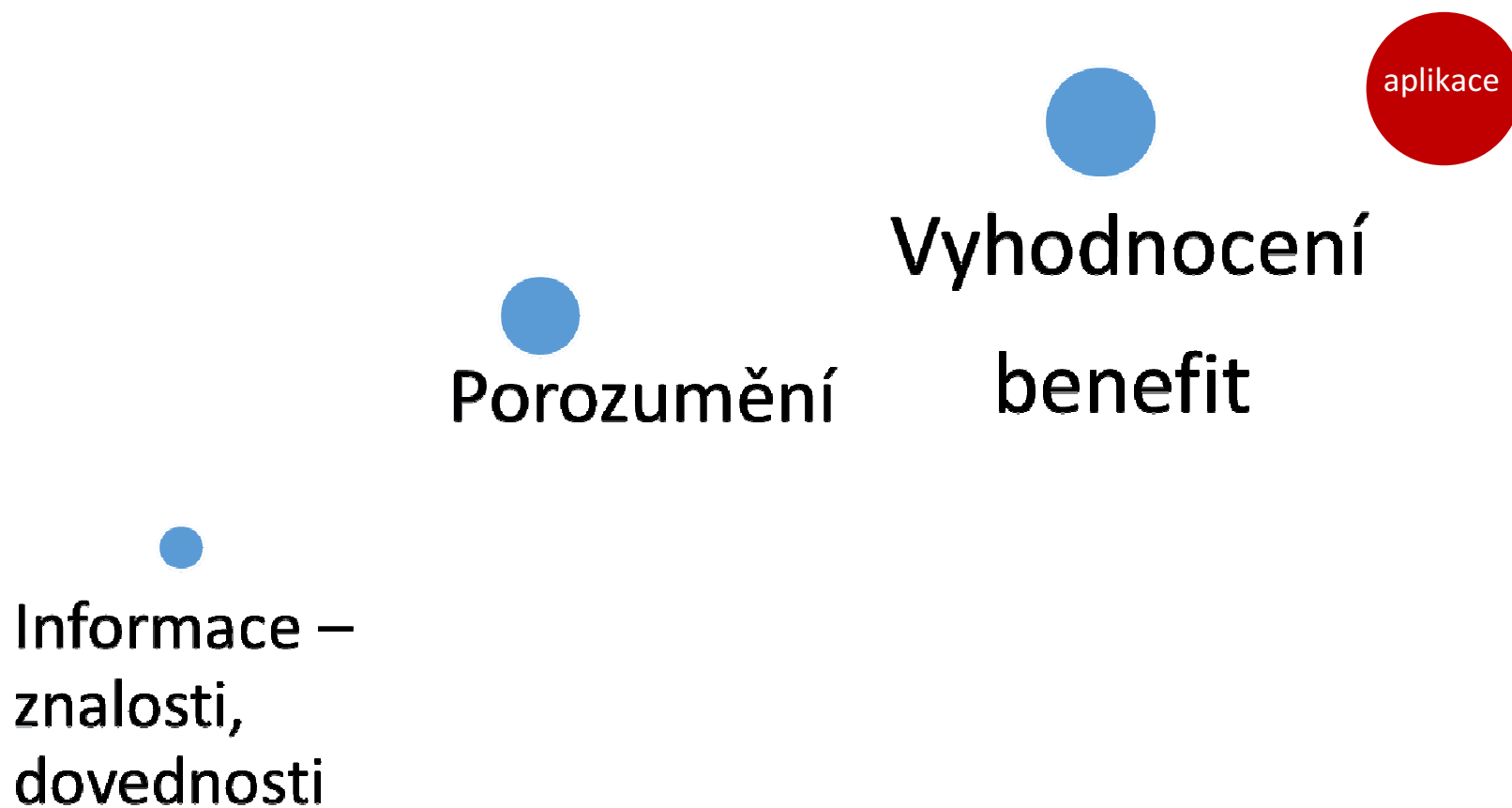
Determinanty zdraví



může společnost podporovat zdravý životní styl?

- Zájem zdraví by měl stát nad zájmem podnikání
 - Restrikce: legislativa (regulace reklamy, prodeje, značení na etiketách, varování, konzumace alkoholu na veřejném prostranství....
 - Výhody: rychlý a vyšší efekt nevýhody: část lidí nepřijímá
 - Motivace ke zdravému životnímu stylu
 - Výhody: dobře přijímána, dlouhodobá nevýhody: pomalý efekt, vliv jiných faktorů

motivace je stav připravenosti ke změně



Motivovaný vs. nemotivovaný

Motivovaný

- Souhlasí s terapeutem
- Vyjadřuje touhu po pomoci
- Říká, že není spokojen se svým stavem
- Řídí se doporučením

Nemotivovaný

- Nesouhlasí
- Nežádá pomoc
- Nezajímá se o svůj stav
- Nedodržuje doporučení



„Krátké intervence“

O
DO
OMU
ROČ

emocí
AK

motivační technika
zdravotník/pedagog/sociální pracovník
pacienti/klienti ZZ

↓
motivovat k rozhodování pro zdraví
zlepšit zdraví
snížit ekonomické ztráty z preventabilních

3A

Motivační rozhovory

- Nedirektivní/ na klienta zaměřený (Rogers) poradenský styl pro napomáhání/podporu změny chování prostřednictvím pomoci klientovi objasnit a vyřešit ambivalenci (rozpolcenost) (*Rollnick & Miller, 1995*)
- Nekárat, vyjádřit pochopení,
- NE: nevyužívat nadřazenost, formální autoritu, „musíte“



Jak postupovat ?

3A

ASK

ptejte se

ADVISE

poradíte přestat/změnu

ASSIST

pomozte přestat/změnu

Praktická ukázka **KOUŘENÍ**

soba vyplní dotazník nikotinové závislosti

olečně nebo sama vyhodnotí test

a) pokud je **NEKUŘÁK** – pochválit, že nekouří – intervence **KONČÍ**

b) pokud je **KUŘÁK**, ale kategoricky **odmítá jakýkoliv rozhovor** o své závislosti = 1 věta doporučení, že by měl přestat kouřit, protože si poškozuje zdraví – intervence **KONČÍ**

c) pokud je **KUŘÁK** a připouští rozhovor, požádat ho, aby na papír napsal výhody a nevýhody, které mu kouření přináší – intervence **ZAČÍNÁ**

ptat se „*Nepřemýšlel jste někdy, že byste s kouřením přestal? Pokuste se římně přiznat klady a zápory, které Vám kouření přináší.*“

Ask – ptejte se

- Dotazník/otázka Kouříte? Pijete alkohol?
- Kolik vykouříte denně? Kolik vypijete alkohol. Nápojů denně?
- Můžete vyplnit dotazník ke kouření/pití alkoholických nápojů?

www.kratke-intervence.cz

- Výsledek: zjištění stavu

Kouřím, ale rád bych přestal.....

Vyplňuje osoba, která je motivovaná- připravená ke změně

Zachování stávajícího stavu		Změna chování	
Zisky +	Ztráty-	Zisky+	Ztráty-

POZITIVA KOUŘENÍ

- Uklidnění, uvolnění od stresu, pocit uspokojení, pocit štěstí
- Pauza od práce a starostí, utužování kolektivu
- Mít něco v ruce
- Nuda
- Chuť, vůně tabáku
- Rituály: káva + cigareta; cigareta pouze v práci; cigareta pouze u piva („příležitostný“ kuřák)
- Spojení s vyprazdňovacím reflexem
- Lepší seznamování s novými lidmi, začlenění do party, být něčím zajímavý, být dospělý
- Slabá vůle
- Výmluva, na menší škodlivost oproti drogám
- Důvod pro udržení optimální tělesné hmotnosti (Když přestanu, přiberu)
- Cenová dostupnost tabákových výrobků, cigarety nejsou tak drahý zlovyk („Až budou stát přes 100 Kč, přestanu“)
- Podporování se kuřáků navzájem (př.: oba partneři kouří)

NEGATIVA KOUŘENÍ

- Závislost
- Zápach – z úst, vlasů, těla, oblečení, zařízení domu
- Problémy s pletí, vrásky, zažloutlé prsty a nehty
- Dýchací obtíže, snížená fyzická úroveň, zahlenění
- Problémy s dutinou ústní (paradentóza, kazivost zubů, zubní kámen, ..)
- Problémy s erekcí, snížená schopnost otěhotnění
- Onemocnění (pozitivní nález na plicích, tumor, ..)
- Finanční zátěž
- Nervozita z nemožnosti si zapálit cigaretu
- Nemožnost cestování letadlem do dalekých destinací
- Ohrožování členů rodiny, přátel i ostatních lidí – z hlediska pasivního kouření
- Špatný vzor dětem a mládeži

Advise – poradíte přestat

- Využijte negativ kouření, které osoba uvedla (peníze, zdraví, zápach...) a vysvětlete, co je v tabákovém kouři, jaké nemoci kouření způsobuje a jaký je princip závislosti
- Ukažte, co se děje v těle, pokud přestane kouřit
- pozitiva, která kuřák uvede, představují bariéry v tom, aby přestal kouřit
- hledejte za ně společně náhradu (vyměnit „něco za něco“)
- nabídněte nové aktivity, které musí být atraktivnější než kouření
- negativa, jsou výhody nového chování (nekouření)
 - ukázat edukační karty

CO V CIGARETĚ



bákového kouře

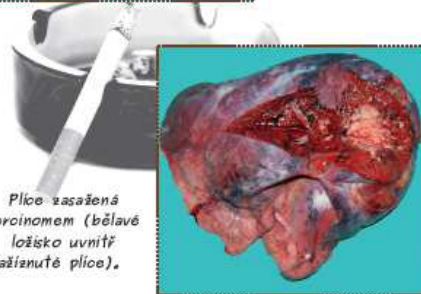


1B

PLÍCE KUŘÁKA



Plíce zasažené karcinomem (nádorem) v její centrální části. Nádor má bělavou barvu.

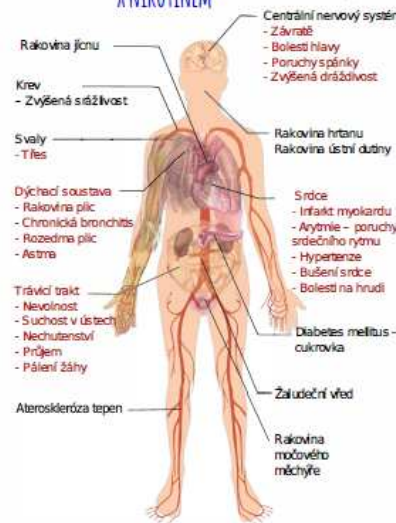


Plíce zasažené karcinomem (bělavé ložisko uvnitř nažienuté plíce).

SZU 2016, Projekt č. 10683 "Kvalitní intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR. Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016

1C

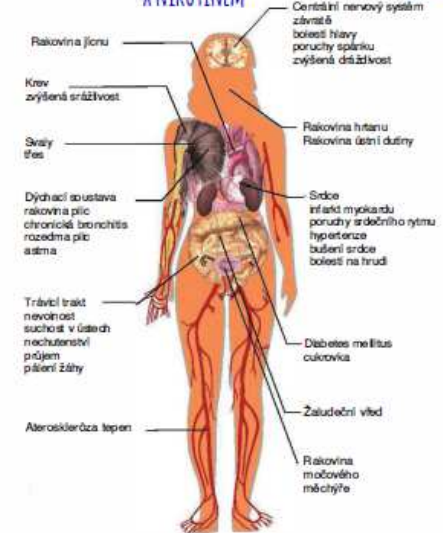
POŠKOZENÍ ORGÁNŮ TABÁKOVÝM KOUŘEM A NIKOTINEM



SZU 2016, Projekt č. 10683 "Kvalitní intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR. Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016

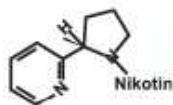
1C

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ TABÁKOVÝM KOUŘEM A NIKOTINEM

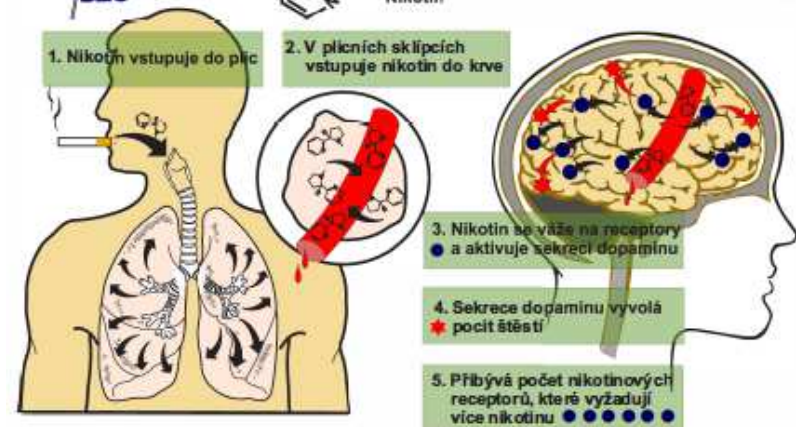


SZU 2016, Projekt č. 10683 "Kvalitní intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR. Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016

1D



Nikotinová závislost



SZU 2016, Projekt č. 10683 "Kvalitní intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR. Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016

1E

CO SE DĚJE V TĚLE, POKUD PŘESTANETE KOUŘIT...



SZU 2016, Projekt č. 10683 "Kvalitní intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR. Národní program zdraví – projekty podpory zdraví pro rok 2016

Assist – pomozte s odvykáním

- doporučte vyhledat poradnu na odvykání kouření
- pomozte naplánovat, jak se vyhnout situacím, ve kterých se vyskytuje riziko
- nacvičte odmítací techniky
- poradte odložení zapálení cigarety
 - 4D (delay, deep breath, drink, do)

1.pokud budete mít chuť na cigaretu, zkuste oddálit její zapálení

2.odložte zapálení cigarety, zhluboka se několikrát nadechněte

3.napijte se

4. a hned začněte něco dělat

Ověření efektivity intervence užívání tabáku

Dotazník po provedené intervenci

Máte v úmyslu omezit kouření	29%
Rozhodl/a jste se zcela zanechat kouření?	11%
Jvažujete o návštěvě poradny ?	2%
Rozhovor je zásah do soukromí ?	34%

DOBA POTŘEBNÁ PRO ODBOURÁNÍ ALKOHOLU



Čísla v tabulce jsou přepočteny pro **MUŽE** o hmotnosti 85 kg a **ŽENU** o hmotnosti 60 kg.

doba odbourání alkoholu	PIVO 12°	doba odbourání alkoholu	VÍNO	doba odbourání alkoholu	LIHOVINA	doba odbourání alkoholu
2h 15min 3 h 42min	0,5 l	2h 45min 4 h 31min	0,2 l	2h 28min 4 h 4min	0,5 dcl	3h 15min 3 h 42min
4h 30min 7 h 34min	1 l	5h 30min 9 h 12min	0,4 l	4h 56min 8 h 8min	1 dcl	4h 30min 7 h 24min
6h 45min 11 h 7min	1,5 l	8h 15min 13 h 33min	0,6 l	7h 24min 12h13min	1,5 dcl	6h 45min 11 h 7min

2B

NEMOCNÁ JÁTRA ALKOHOLIKA



Jaterní cirhóza.



Cirhózou postižená játra alkoholika.



Rakovina jater vynírající v cirhotických játrech.

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

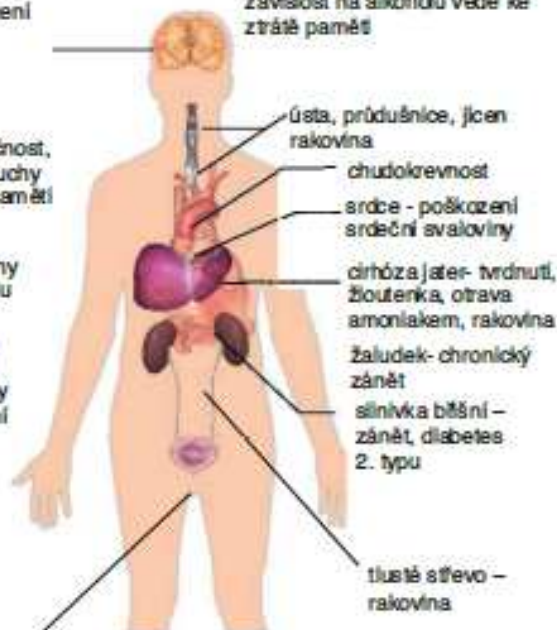
Alkohol je droga

mozek – poškození

závislost na alkoholu vede ke ztrátě paměti

Wernickeho encefalopatie- zmatenost, netečnost, třes závratě, poruchy zraku, poruchy paměti

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování



impotence
zmenšení varlat a penisu
snížená plodnost

obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

POŠKOZENÍ ORGÁNŮ UŽÍVÁNÍM ALKOHOLU

Alkohol je droga

mozek – poškození

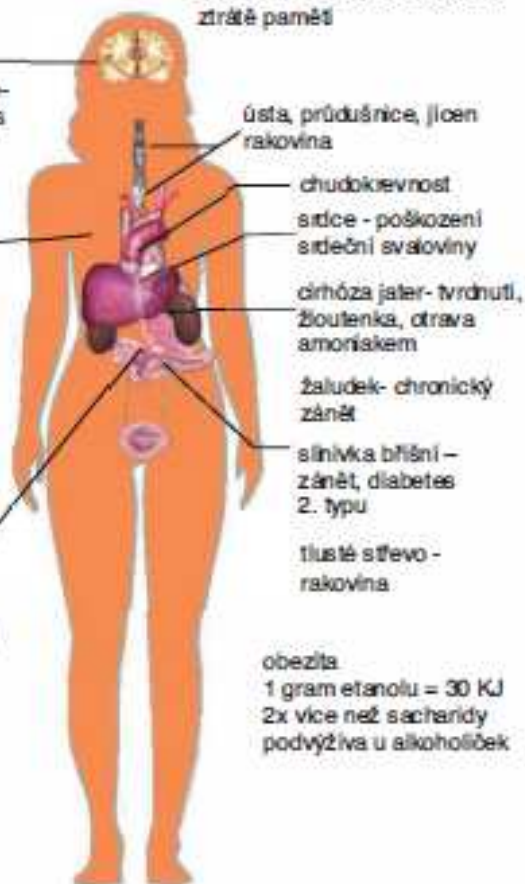
závislost na alkoholu vede ke ztrátě paměti

Wernickeho encefalopatie- zmatenost, netečnost, třes závratě, poruchy zraku poruchy paměti

rakovina prsu

psychické poruchy
touha po alkoholu
podrážděnost
úzkost, deprese
poruchy spánku
halucinace, bludy
asociální chování

poruchy menses
v těhotenství poškození
plodu, potrat
nedonošené děti mají
srdeční vady



obezita
1 gram etanolu = 30 KJ
2x více než sacharidy
podvýživa u alkoholiků

OBSAH ALKOHOLU V JEDNÉ SKLENICI



PO VYPITÍ JEDNÉ Z TĚCHTO SKLENIC SE UŽ DÁLŠÍ NEHÁVĚJTE.
VŠE DENNĚ PŘÍJEM ALKOHOLU JE NA MAXIMU A TĚBY VYČERPÁVÁ...



**JEDNA
VELKÉ PIVO**
500 ml 4%
16 g alkoholu

**MALÁ SKLENKA
LIKÉRU NEBO APERITIVU**
100 ml 20%
16 g alkoholu

**PANÁK
TVRDÉHO ALKOHOLU**
(gin, whisky, vodka)
50 ml 40%
16 g alkoholu

**SKLENKA
VÍNA**
200 ml 11%
17 - 18 g alkoholu

SZU 2014, Projekt č. 10483 „Kritická intervence v práci“ realizovaná z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2014.

20

VLIV ALKOHOLU NA CHOVÁNÍ ČLOVĚKA



0,2 - 0,5 promile	<ul style="list-style-type: none"> • vzestup sebevědomí • horší odhad vzdálenosti i rychlosti • zhoršení zraku
0,5 - 0,8 promile	<ul style="list-style-type: none"> • prodloužený reakční čas; zhoršené vnímání barev (zejména červená) • poruchy rovnováhy
0,8 - 1,2 promile	<ul style="list-style-type: none"> • neochlednost, nekřivost • vizuové vidění: mizí vnímání okrajů zorného pole • hrubé chyby při řízení; ohrožení ostatních

RIZIKO DOPRAVNÍ NEHODY SE ZVYŠUJE 7x

SZU 2014, Projekt č. 10483 „Kritická intervence v práci“ realizovaná z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2014.



3A Vápník jako prevence osteoporózy



příklad jídelníčku bohatého na vápník

snídaně	bílý jogurt, müsli s ořechy, lněná semínka, jablko, slazený čaj
svačina	celozrnná houska, margarín, tvrdý sýr, rajče, voda
oběd	brokoliceová polévka, pstruh a bylinkové brambory, salát z českého zelí, voda
večeře	jogurtový nápoj, banán, mandle
večeře	vaječná omeleta se zeleninou a sýrem, posypaná řeřichou, pečivo, čaj

Připravte si vlastní pokrmy podle receptů na stránce mene-solit.cz/recepty

©2016, Projekt č. 10 063 "Vzdělávací intervence v praxi" realizován z dotací z programu MZ ČR. Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016.

3E DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ SOLI JE 5 GRAMŮ

(jiná čajová lžička)

1g k dosolení a solení při vaření

4g v potravinách (skrytá sůl)

5g doporučené denní množství

O soli a zdravém solení se dočtete také na [WWW.MENE-SOLIT.CZ](http://www.mene-solit.cz)

©2016, Projekt č. 10 063 "Vzdělávací intervence v praxi" realizován z dotací z programu MZ ČR. Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016.

3E PŘESOLENÉ MENU

SNÍDANĚ
krajíc chleba s taveným sýrem a trvanlivým salámem

svačina
kornspitz s Nivou

oběd
instantní gulášová polévka
instantní sýrové těstoviny
hlávkový salát s francouzským dressingem

svačina
minerálka

večeře
pařížský salát a rohlík
minerálka

večeře
salátová pizza
minerálka

večeře u televize
chipsy a pivo

NEVOTÍTE, OBSAHUJE VÍCE NEŽ TĚBY VÍCE NEŽ TROJNÁSOBKOVÉ DĚJVNÉ MNOŽSTVÍ.

VĚTE, ŽE NA ETIKETÁCH JE MNOŽSTVÍ SOLI UVEDENO JENNA 100 G VY
Nezapomněte si tedy spočítat, kolik soli sníte třeba ve velkém sáčku



TEKUTIN BĚHEM DNE 3B



ISZU 2016, Projekt E. 10583 "Krátké intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016

CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH 3C



ISZU 2016, Projekt E. 10583 "Krátké intervence v praxi" realizován z dotačního programu MZ ČR
Národní program zdraví - projekty podpory zdraví pro rok 2016

3B

nevhodné tekutiny

- dětské slazené a barvené nápoje
- slazené a granulované čaje
- silně mineralizované vody
- káva ve větším množství
- neředěné džusy
- kolové nápoje
- alkohol
- soft drinky
- lontové nápoje
- energy drinky

vhodné tekutiny

- stolní voda nebo voda z kohoutku
- slabě mineralizované vody
- džus ředěný alespoň 1:1
- neslazený čaj
- mléko
- ovoce a zelenina
- polévky

ENERGIE V ROVNOVÁZE

výdej energie vs **příjem energie**

- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

9500 kJ/den (♀) vs **12000 kJ/den** (♂)

příjem energie
ve středním věku (25 - 50 let)
a optimálním BMI (18,5 - 24,9)

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg

snídaně 20% CDE
do 2 hodin po probuzení

svačina 10% CDE

oběd 30% CDE

večeře 25% CDE
2 - 3 hodiny před spaním

svačina 10% CDE

Celkový denní energetický příjem (CDE) získáme z pěti jídel.

Mezi jednotlivými jídly by měl být odstup tři hodiny.

Aby záda nebolela



protahujeme



protahujeme se nejen v lavici



hrajeme si s kamarády s rodiči



děti do 15 let - 60 minut pohybové aktivity denně

loads/documents/czpp/edice/plna_znani/cviceni_20pro_20deti.pdf
 http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/plna_znani/relaky/662_kolo_plav.pdf
 zni zdravotni ostar, 2017, Projekt č. 10683 „Kolektivní intervence v praxi I“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

4B

Aby záda nebolela



Správné zvedání břemen

- nohy ležce od sebe, nakročte ve směru pohybu
- kolena a kyčle mírně pokrčte a zpevněte
- břišní a pánevní svalstvo zpevněte
- trup vzpřímený, lehce skloněný dopředu
- pevný a bezpečný úchop celými dlaněmi
- břemeno držte co neblíže trupu
- při zvedání se zapínají především silné svaly nohou



Protahovací cviky



Správné otáčení s břemenem



Uvolníte a protáhnete:
 1) záda
 2) horní končetiny
 3) dolní končetiny

© Státní zdravotní ústav, 2017, Projekt č. 10683 „Kolektivní intervence v praxi I“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

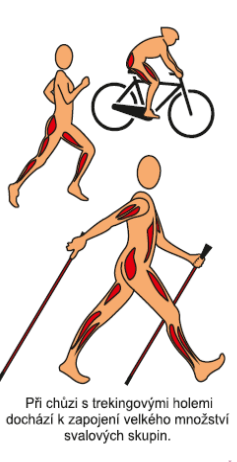
4C

Aby záda nebolela

Nakupování bez zatěžování



Nordic walking aneb na výlet s trekingovými holemi



Snadnější



© Státní zdravotní ústav, 2017, Projekt č. 10683 „Kolektivní intervence v praxi I“ realizován z dotačního programu MZ ČR Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví pro rok 2017.

Používejte správný nábytek a aktovky

Upravte tašku a u správné



Sedíme zdravě nejen ve škole



loads/documents/czpp/edice/skola/2012/etaz_brana_n.pdf
 http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/relaky_pdf/Sedime_zdrave.pdf

4B Vytvořte si správné pohybové návyky

Vhodná pracovní poloha u počítače



Nejčastější chyby

- monitor - umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice - příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš - příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle



Protahovací cviky při práci u PC



Protahovací cviky při práci vstaje



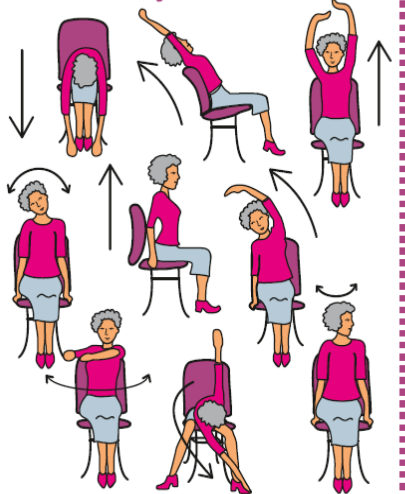
Uvolňovací cviky při práci vstaje



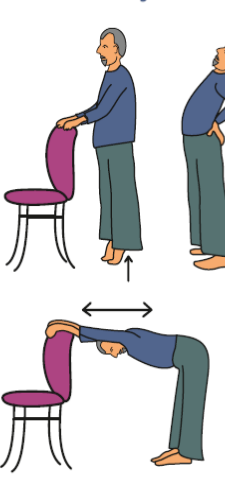
http://www.szu.cz/publikace/ochrana-zdravi-pri-praci

4C Vytvořte si správné pohybové návyky

Protahujeme se v sedě



Protahujeme se vstaje



http://www.szu.cz/publikace/ochrana-zdravi-pri-praci
 http://www.szu.cz/uploads/documents/czpp/edice/jak

- **Prekontemplace** (před uvažováním) – člověk o změně vůbec neuvažuje, nevidí potřebu se měnit (Netuším, nevím, je mi to jedno...) **Informace**
- **Kontemplace** – (typická ambivalencí) fáze zvažování, člověk si uvědomuje potřebu změny, zvažuje pro a proti (Chtěl bych, ale.. Vím, že bych měl, ale..) **Benefity + -**
- **Příprava** – hledání konkrétních postupů a strategií, jak změny dosáhnout („Přečetl jsem si o tom.. Naplánoval jsem si..“)
- **Akce** – člověk se zavazuje k určitému činu, realizace plánu, nastává změna (Teď se snažím.. Teď řeším..)
- **Udržení** – člověk se soustředí na upevnění změn a prevenci relapsu (Dokázal jsem.. Měl jsem problém, ale už to zvládám..)
- **Relaps** – může k němu dojít v kterékoliv fázi, ale nejrizikovější jsou fáze akce a udržení

Děkuji za pozornost

marie.nejedla@szu.cz