



JEDNOTKA 2

Zdravotní gramotnost

Obsah

Úvod	2
2.1 Duševní zdraví.....	5
2.1.1 Co je duševní zdraví?	5
2.1.2 Problémy duševního zdraví.....	6
2.1.3 Stres a duševní zdraví	7
2.1.4 Podpora někoho, kdo má problémy s duševním zdravím	9
2.1.5 Dobrý život s problémy duševního zdraví.....	10
2.2 Strava a výživa	13
2.2.1 Úvod do zdravého stravování	13
2.2.2 Zdravotní problémy související s výživou.....	14
2.2.3 Označování potravin	15
2.3 Preventivní podpora zdraví.....	16
2.3.1 Zdraví a determinanty zdraví	16
2.3.2 Podpora zdraví a prevence nemocí	18
2.3.3 Nepřenosné nemoci.....	18
2.3.4 Rizikové faktory.....	19
2.3.5 Screening.....	20
2.3.6 Úloha laických zdravotních poradců Společenství.....	20
Reference	22

Úvod

Tématem této jednotky je Zdravotní gramotnost. Zdravotní gramotnost byla definována jako kognitivní a sociální dovednosti, které určují motivaci a schopnost jednotlivců získat přístup k informacím, porozumět jim a používat je způsobem, který podporuje a udržuje dobré zdraví.

Podpora zdravotní gramotnosti je rozhodující pro aktivní a informovanou účast na otázkách zdravotní péče a Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) ji považuje za klíčové opatření ke snížení nerovností v oblasti zdraví v Evropské unii.

Úrovně zdravotní gramotnosti v EU zůstávají důvodem k obavám, jak je zdůrazněno v průzkumu evropské zdravotní gramotnosti z roku 2012, který zahrnoval všechny tři úrovně zdravotní gramotnosti - funkční, interaktivní a kritickou zdravotní gramotnost - a zjistil, že téměř každý druhý respondent vykázal omezenou zdravotní gramotnost.

Omezená zdravotní gramotnost má značné sociální a ekonomické dopady. Výzkum ukázal, že špatná zdravotní gramotnost je trvale spojena se špatným zdravotním chováním a výsledky. Ve zprávě Public Health England (2015) se uvádí, že imitovaná (funkční) zdravotní gramotnost předpovídá špatnou stravu, kouření a nedostatek fyzické aktivity nezávislé na rizikových faktorech včetně věku, vzdělání, pohlaví, etnicity a příjmu a je spojeno se zvýšeným rizikem nemoci a předčasné smrti u starších dospělých bez ohledu na věk, socioekonomické postavení, kognitivní funkce a již existující nemoc. Lidé s dlouhodobými stavy, včetně deprese, diabetu a onemocnění srdce, ledvin a muskuloskeletálních onemocnění, mají také větší zdravotní gramotnost. Lidé s nízkou zdravotní gramotností ve srovnání s běžnou populací:

- jsou 1,5 až 3krát častěji s větší hospitalizací nebo smrtí a mají větší pravděpodobnost deprese;
- je větší pravděpodobnost, že budou bojovat s řízením zdraví a dobrých životních podmínek svých rodin a jejich rodin, a proto jim hrozí zvýšené riziko vzniku více zdravotních problémů;
- využívat méně preventivních služeb a služeb na podporu zdraví, jako je screening rakoviny a očkování proti chřipce, a méně připomínat a dodržovat lékařské pokyny a zdravotní režimy;
- je obtížnější získat přístup k odpovídajícím zdravotnickým službám, více využívat pohotovostní a pohotovostní služby a mít delší pobyt v nemocnici;
- mají méně efektivní komunikaci se zdravotnickými a sociálními lékaři a je méně pravděpodobné, že se zapojí do aktivních diskusí o svých zdravotních možnostech, což může vést ke skrytí jejich zdravotních potřeb.

Přestože zdravotní gramotnost ovlivňuje každého, důkazy naznačují, že některé skupiny jsou více ohroženy nízkou zdravotní gramotností než jiné:

- Ti, kteří trpí sociálním a ekonomickým znevýhodněním;
- Migranti a etnické menšiny;
- Starší lidé;
- Lidé s dlouhodobými podmínkami zdraví;
- Postižení lidé.

Zdravotní gramotnost jako klíčový determinant zdraví tedy úzce souvisí se zdravotními nerovnostmi.

Zdravotní gramotnost znamená více než jen schopnost číst brožury a úspěšně se domlouvat. Zlepšení přístupu lidí k informacím o zdraví a jejich schopnosti účinně je využívat, má zdravotní gramotnost zásadní význam.

Zdravotní gramotnost je ovlivněna jazykem, kterým mluvíme; naše schopnost jasně komunikovat a pozorně naslouchat; a náš věk, socioekonomický status, kulturní pozadí, minulé zkušenosti, kognitivní schopnosti a duševní zdraví. Každý z těchto faktorů ovlivňuje to, jak komunikujeme, chápeme a reagujeme na zdravotní informace.

Klíčovým cílem projektu ON CALL je zlepšit zdravotní gramotnost v oblastech sociálního a ekonomického znevýhodnění přijetím přístupu rozvoje komunit založeného na aktivech. To zahrnuje rozvoje tento program školení pro laické zdravotnické pracovníky podporující rovesníky, kteří budou po dokončení nasazeni v rámci své komunity, aby propagovali a zlepšovali zdravotní gramotnost.

Komunitní program typu peer-support, jako je tento, s větší pravděpodobností podpoří zdravotní gramotnost a rovnost zdraví, protože pracovníci peer-support budou mít s účastníky společné věci, umožní účastníkům zapojit se do diskusí o tématech širších než zdraví a povzbudit účastníky, aby byli zapojeni do sociálních sítí, kde lze sdílet problémy, obavy a tipy.

Oddělení zdravotní gramotnosti bude zahrnovat 3 podjednotky školení v následujících oblastech:

- i. Duševní zdraví
- ii. Strava a výživa
- iii. Preventivní podpora zdraví

Po dokončení kurzu budou účastníci mít znalosti v následujících oblastech:

Duševní zdraví:

- Základní znalost problematiky duševního zdraví
- Základní znalosti o příčinách problémů duševního zdraví
- Základní znalosti o tom, jak žít dobře s problémy duševního zdraví
- Základní znalosti o podpoře lidí s problémy duševního zdraví

Strava a výživa:

- Základní znalosti o vlivu potravin a výživy na zdraví
- Základní znalosti o významu zdravé výživy a o tom, co tvoří zdravou stravu

Preventivní podpora zdraví:

- Základní znalosti výchovy ke zdraví související s prevencí nemocí, skríninkem a zdravým chováním - např. Prevence chronických chorob; výživa; fyzická aktivita; odvykání kouření; zvládání stresu a zdravotní prohlídky
- Základní znalosti sociálních determinant zdraví

Po absolvování školicího programu budou mít účastníci také rozvinuté dovednosti v následujících oblastech:

Duševní zdraví

- Identifikujte hlavní rysy různých typů problémů duševního zdraví
- Identifikujte faktory, které ovlivňují duševní zdraví
- Rozpoznat okolnosti, které mohou mít negativní dopad na lidi trpící duševními problémy
- Identifikujte zdroje stresu
- Rozpoznat problémy způsobené nepřiměřeným stresem
- Poskytněte informace o tom, jak dobře žít s problémy duševního zdraví
- Identifikujte strategie pro pomoc jednotlivcům s problémy duševního zdraví
- Identifikujte klíčové podpůrné agentury a služby pro lidi s problémy duševního zdraví
- Sestavte seznam příslušných podpůrných služeb / organizací a jejich kontaktní údaje o dalších otázkách, které mají dopad na příjemce

Strava a výživa

- Využijte systém semaforů ke čtení potravinových štítků za účelem podpory zdravého stravování
- Vysvětlete výhody konzumace potravin bohatých na vlákninu a konzumace 5 porcí ovoce a zeleniny denně
- Identifikujte skupiny potravin a které potraviny jsou zahrnuty do skupin
- K propagaci zdravého stravování využívejte praktické nástroje, jako je „Eatwell Plate“
- Ilustrujte význam určitých potravin pro zdraví, množství, které je třeba brát a jak je zahrnout do stravy

Preventivní podpora zdraví

- Posoudit životní styl jednotlivce s cílem motivovat je a podporovat je v provádění pozitivních změn týkajících se jejich zdraví
- Vysvětlete dopad a rizikové faktory spojené s chováním týkajícím se zdraví a pohody - např. Kouření a cvičení
- Sestavte seznam místních zdrojů a služeb, které podporují zdraví a pohodu

Výcvik v každé dílčí jednotce je tváří v tvář a trvá 3 hodiny. Tato příručka je doplněna příručkou, která obsahuje:

- Plán každé podjednotky rozdělený do hlavních oblastí
- Jasně pokyny, jak naučit podjednotku včetně potřebných zdrojů
- Sada fotokopíí všech diapozitivů používaných k výuce kurzu v plné velikosti

Trenéři mohou cítit potřebu přizpůsobit některé materiály a obsah tak, aby byli relevantnější pro účastníky z jejich země

Samoučení

Účastníci jsou povinni absolvovat 5 hodin samostatného samostatného učení pro každé téma. Na konci každé dílčí jednotky bude samostatná sekce školení, která účastníky nasměruje na řadu zdrojů, aby podpořila a prohloubila své znalosti a dovednosti v konkrétních oblastech.

2.1 Duševní zdraví

Porozumění duševnímu zdraví

Cíl

Poskytovat informace o duševním zdraví, různých typech problémů duševního zdraví a dopadu duševního zdraví na lidi.

Účel

Hlavním účelem následujících činností je zajistit účastníkům:

- Získat větší porozumění a znalosti o duševním zdraví a duševním zdraví
- Znát hlavní rysy závažných a běžných problémů duševního zdraví
- Pochopit dopad příznaků problémů duševního zdraví na jednotlivce

Tato dílčí jednotka se zaměří na čtyři klíčové oblasti:

- I. Co je duševní zdraví?
- II. Příčiny problémů duševního zdraví
- III. Podpora někoho, kdo má problémy s duševním zdravím
- IV. Dobře žít s problémy duševního zdraví

2.1.1 Co je duševní zdraví?

Světová zdravotnická organizace definuje duševní zdraví jako:

„Duševní zdraví není jen nepřítomnost duševní poruchy. Je definována jako stav pohody, ve kterém si každý jednatel uvědomuje svůj vlastní potenciál, dokáže se vypořádat s běžnými stresy života, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispět k ní nebo ke své komunitě.““

Dobré duševní zdraví zahrnuje pozitivní pocit pohody, je důležité pro každého, protože nám pomáhá zvládat závažné životní události, jako je narození, změna zaměstnání, úmrtí, nadbytečnost a odchod do důchodu. Jednotlivé zdroje zahrnují sebeúctu, optimismus, pocit mistrovství a soudržnosti, schopnost iniciovat, rozvíjet a udržovat vzájemně uspokojující osobní vztahy a schopnost vyrovnat se s nepříznivými stavy.

Duševní nemoc je zastřešující pojem, který pokrývá kontinuum problémů s duševním zdravím, od těch s mírnými příznaky až po nejzávažnější duševní poruchy, které mohou mít různou intenzitu a délku trvání.

2.1.2 Problémy duševního zdraví

Závažné problémy duševního zdraví spočívají ve zkušenostech, kterým by většina lidí těžko rozuměla - např. Slyšení hlasů. Běžné problémy duševního zdraví spočívají ve zkušenostech, se kterými se většina lidí může týkat, např. Strachu nebo smutku.

Závažné problémy duševního zdraví

Psychóza: Obecný termín pro popis příznaků poruch duševního zdraví, kdy osoba ztratila určitý kontakt s realitou a může věřit tomu, že věci jsou pravdivé a které ve skutečnosti neexistují.

Psychotické podmínky:

Schizofrenie: Znamená „zlomenou mysl“ a týká se změn mentálních funkcí, kde se myšlenky a vnímání zhoršují.

Bipolární: Během období intenzivní deprese nebo mánie se u osoby s bipolární poruchou mohou vyskytnout psychotické symptomy, které mohou vést k vážným poruchám v jejich myšlení, emocích a chování.

Časté pro psychotické poruchy:

Halucinace: Falešné vnímání - nejčastěji zahrnuje slyšení hlasů, které nejsou slyšitelné pro ostatní, mohou zahrnovat vidění, cítění, ochutnávání nebo čichání věcí, které osoba vnímá jako velmi skutečné, ale které ve skutečnosti neexistují. Halucinace mohou být děsivé, zejména hlasy, které jsou urážlivé nebo vytvářejí negativní komentáře o osobě.

Klam: Víra v něco, co je nepravděpodobné nebo nepravdivé, např. Iluze vznešenosti nebo pronásledování.

Běžné problémy duševního zdraví

Úzkost: Úzkost je pocit neklidu, jako je strach nebo strach, který může být mírný nebo závažný.

Každý má v určitém okamžiku svého života pocity úzkosti. Můžete se například obávat, že budete mít zkoušku nebo podstoupíte lékařský test nebo pracovní pohovor. V takových časech může být pocit úzkosti naprosto normální.

Někteří lidé však mají potíže s ovládáním svých starostí. Jejich pocity úzkosti jsou konstantní a mohou často ovlivnit jejich každodenní život.

Úzkost je hlavním příznakem několika stavů, včetně panické poruchy, fobie, posttraumatické stresové poruchy a sociální úzkosti (sociální fobie).

Deprese: deprese, na kterou se toto školení odkazuje, je „klinická deprese“, která trvá poslední 2 týdny a ovlivňuje schopnost osob vykonávat svou práci nebo rutinní činnosti a mít uspokojivé osobní vztahy. Klinická deprese je častým, ale závažným problémem duševního zdraví a může se opakovat. Může to souviset se stresovými událostmi nebo situacemi, včetně reaktivní deprese, sezónní deprese a postnatální deprese.

2.1.3 Stres a duševní zdraví

Stres je především fyzická reakce. Když je tělo zdůrazněno, myslí si, že je pod útokem a přepne se do režimu „boje nebo letu“ a uvolní komplexní směs hormonů a chemikálií, jako je adrenalin, kortizol a norepinefrin, aby připravil tělo na fyzickou akci. To způsobuje řadu reakcí, od krve přeměřované do svalů až po vypnutí zbytečných tělesných funkcí, jako je trávení.

Uvolněním hormonů, jako je adrenalin, kortizol a norepinefrin, barbar získal nával energie, který ho připravil buď bojovat proti tygroví, nebo utéct. Ten srdeční bušení, rychlý dechový pocit je adrenalin; a také podpora energie nám umožňuje soustředit naši pozornost, abychom mohli rychle reagovat na situaci.

V moderním světě nám režim „boje nebo letu“ může stále pomoci přežít nebezpečné situace, jako je rychlá reakce na osobu běžící před naším vozem bouchnutím na brzdy.

Výzvou je, když se naše tělo dostane do nevhodného stavu ve stresu. Když průtok krve jde pouze do nejdůležitějších svalů potřebných k boji nebo útěku, funkce mozku je minimalizována. To může vést k neschopnosti „myslet rovně“; stát, který je velkou překážkou v našem pracovním i domácím životě. Pokud budeme udržováni ve stavu stresu po dlouhou dobu, může to poškodit naše zdraví. Výsledkem zvýšené hladiny kortizolu může být zvýšení hladiny cukru a krevního tlaku a snížení libida.

Všichni se čas od času cítí stresovaní. Je důležité věnovat pozornost tomu, jak řešíte malé a velké stresové události, abyste věděli, kdy hledat pomoc.

Podle Národního institutu duševního zdraví existuje 5 věcí, které byste měli vědět o STRESS.

1. Stres ovlivňuje každého. Všichni se čas od času cítí stresovaní. Někteří lidé se mohou vyrovnat se stresem efektivněji nebo se zotavit ze stresových událostí rychleji než jiní. Existují různé typy stresu - z nichž všechny představují rizika pro fyzické a duševní zdraví. Stresor může být jednorázový nebo krátkodobý výskyt, nebo to může být událost, která se děje po dlouhou dobu. Příklady stresu zahrnují:

- Rutinní stres související s tlaky práce, škola, rodina a další každodenní povinnosti
- Stres způsobený náhlým negativem změna, jako je ztráta zaměstnání, rozvod nebo nemoc
- Traumatický stres zažívaný v události, jako je závažná nehoda, válka, útok nebo přírodní katastrofa, při níž mohou být lidé vážně zraněni nebo zabiti. Lidé, kteří zažívají traumatický stres, často zažívají dočasné příznaky duševní nemoci, ale většina se přirozeně zotaví brzy poté.

2. Ne veškerý stres je špatný. Stres může lidi motivovat k přípravě nebo výkonu, jako když potřebují udělat test nebo pohovor pro nové zaměstnání. Stres může v některých situacích dokonce zachránit život. V reakci na nebezpečí se vaše tělo připravuje čelit hrozbě nebo utéct do bezpečí. V těchto

situacích se váš puls zrychluje, dýcháte rychleji, svaly napjaté, váš mozek používá více kyslíku a zvyšuje aktivitu - všechny funkce zaměřené na přežití.

3. Dlouhodobý stres může poškodit vaše zdraví. Zdravotní problémy se mohou vyskytnout, pokud stresová reakce trvá příliš dlouho nebo se stává chronickou, například když je zdroj stresu konstantní nebo pokud reakce přetrvává i po odeznění nebezpečí. S chronickým stresem mohou tyto stejné život zachraňující reakce ve vašem těle potlačit imunitní, trávicí, spánkové a reprodukční systémy, což může způsobit, že přestanou normálně fungovat. Různí lidé mohou cítit stres různými způsoby. Například, někteří lidé mají hlavně zažívací symptomy, zatímco jiní mohou mít bolesti hlavy, nespavost, smutek, zlost nebo podrážděnost. Lidé trpící chronickým stresem jsou náchylnější k častějším a závažnějším virovým infekcím, jako je chřipka nebo nachlazení. Rutinní stres může být na začátku nejtěžší typ stresu. Protože zdroj stresu bývá konstantní než v případě akutního nebo traumatického stresu, tělo nedostává jasný signál k návratu k normálnímu fungování. V průběhu času může neustálé napětí na vašem těle způsobené rutinním stresem přispívat k vážným zdravotním problémům, jako jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak, cukrovka a další nemoci, stejně jako duševní poruchy, jako je deprese nebo úzkost.

4. Existují způsoby, jak zvládat stres. Účinky stresu mají tendenci narůstat v průběhu času. Provádění praktických kroků ke zvládnutí stresu může tyto účinky omezit nebo jim zabránit. Níže uvádíme několik tipů, které vám mohou pomoci se stresem vyrovnat:

- Rozpoznejte příznaky reakce vašeho těla ke stresu, jako je obtížné spaní, zvýšené užívání alkoholu a jiných látek, snadné rozněvání, pocit deprese a nízká spotřeba energie.
- Promluvte si se svým lékařem nebo poskytovatelem zdravotní péče. Získejte řádnou zdravotní péči o stávající nebo nové zdravotní problémy.
- Získejte pravidelné cvičení. Pouhých 30 minut chůze denně můžete zvýšit náladu a snížit stres.
- Vyzkoušejte relaxační aktivitu. Prozkoumejte zvládání stresuprogramy, které mohou zahrnovat meditaci, jógu, tai chi nebo jiná jemná cvičení. U některých stavů souvisejících se stresem se tyto přístupy používají vedle jiných forem léčby. Naplánujte pravidelné časy pro tyto a další zdravé a relaxační aktivity.
- Stanovte cíle a priority. Rozhodněte, co se musí dostata co může čekat, a naučte se říkat ne novým úkolům, pokud vás staví do přetížení. Všimněte si, čeho jste dosáhli na konci dne, ne toho, co jste nebyli schopni udělat.
- Zůstaňte ve spojení s lidmi, kteří vám mohou poskytnout emocionální a jiná podpora. Chcete-li snížit stres, požádejte o pomoc přátele, rodinu a komunitní či náboženské organizace

5. Pokud jste ohromeni stresem, požádejte o pomoc zdravotníka. Okamžitě byste měli vyhledat pomoc, pokud máte sebevražedné myšlenky, jste ohromeni, máte pocit, že si neumíte poradit nebo používáte drogy nebo alkohol. Váš lékař může poskytnout doporučení.

2.1.4 Podpora někoho, kdo má problémy s duševním zdravím

Problémy s duševním zdravím jsou běžné na celém světě a v průběhu života každého člověka je vysoce pravděpodobné, že si sami vyvinou problém s duševním zdravím nebo budou znát někoho blízkého, kdo to dělá. Mnoho lidí však není dobře informováno o tom, jak rozpoznat problémy s duševním zdravím nebo jaká pomoc je k dispozici. V důsledku toho lidé, kteří mají problémy s duševním zdravím, nemusí vědět, jak získat přístup k vhodné pomoci, nebo nemusí vůbec vyhledat pomoc. S větším povědomím komunity o duševním zdraví budou lidé schopni rozpoznat a podporovat někoho, kdo potřebuje duševní zdraví.

Vzhledem k tomu, že je velmi pravděpodobné, že se laický poradce v oblasti zdraví setká s někým, kdo má problémy s duševním zdravím, je důležité, aby věděl, jak na to reagovat vhodným způsobem. První pomoc v oblasti duševního zdraví v Severním Irsku stanoví akční plán na pomoc někomu, kdo má problémy s duševním zdravím:

Akce 1: Posoudit riziko sebevraždy nebo poškození

V této souvislosti znamená posouzení shromažďování dostatečného množství informací o osobě a její situaci, aby vám pomohlo při rozhodování o tom, jaké okamžité akce nebo krátkodobá pomoc by byly nejpodpornější. Tyto informace vám také pomohou s osobou rozhodnout, jaká další odborná pomoc může být vhodná.

Akce 2: Poslouchejte nesoudně

To zahrnuje zpracování postojů:

Přijetí - respektování pocitů, přesvědčení a hodnot osob, i když se liší od vašich vlastních

Skutečnost - Buďte skuteční s tou osobou, která vám sdělí vaše přijetí a jejich přesvědčení

Empatie - Ukažte člověku, že rozumíte pocitu, který stojí za jeho slovy

Akce 3: Poskytněte ujištění a informace

Osoba, která zažívá problém duševního zdraví, se může cítit zmatená nebo ohromená a neschopná jasně přemýšlet na vlastní účet. Je užitečné, aby osoba věděla, že někdo, kdo je schopen jasně a klidně přemýšlet o své situaci, je může podpořit.

Akce 4: Povzbudte osobu, aby získala odpovídající odbornou pomoc

Je důležité povzbudit osobu, aby co nejdříve vyhledala pomoc. Existuje řada odborníků, kteří poskytují podporu různými způsoby.

Akce 5: Podporovat svépomocné strategie

V části hnízda bude představeno několik svépomocných strategií.

Je však důležité pochopit, že když člověk zažívá nepříjemné příznaky problémů s duševním zdravím, může se péče o sebe cítit velmi náročná a často je nutná další podpora i při nejmenších úkolech.

(Zdroj: Manuál první pomoci pro duševní zdraví v Severním Irsku)

2.1.5 Život dobře s problémy duševního zdraví - sociální a komunitní strategie pro život dobře s problémy duševního zdraví

Jíst vyváženou stravu

Často dochází k zanedbávání potřeb fyzického zdraví lidí s problémy duševního zdraví, protože hlavní důraz je kladen na jejich problémy s duševním zdravím (není překvapením). Lidé s depresí mohou jíst méně, než je obvyklé, a někdy lidé s psychózou mohou zapomenout jíst nebo se obávat, že jídlo bude nějakým způsobem škodlivé. To může způsobit další problémy, které mohou mít negativní dopad na duševní onemocnění.

Zdravější strava je taková, která obsahuje různé potraviny - ovoce a zelenina jsou obzvláště důležité, stejně jako potraviny bohaté na škrob a vlákninu.

Kromě zdravějšího stravování je důležité, aby se jídlo skladovalo vhodně a aby se konzumovalo, když bylo čerstvé.

Jakékoli komunitní projekty, které nabízejí jídlo nebo pomáhají lidem v přístupu k různým potravinám - například - učí lidi pěstovat zeleninu, budou užitečné při zlepšování stravy lidí s duševními chorobami. Jejich povzbuzením, aby pomohli s takovými projekty, se také poskytne příležitost zapojit se do aktivit a smíchat se s dalšími lidmi, které budou také pravděpodobně prospěšné.

Pravidelné cvičení

Pravidelné cvičení je dobré pro fyzické a duševní zdraví každého.

Často dochází k zanedbávání fyzických zdravotních potřeb lidí s duševním onemocněním, protože hlavní důraz je kladen na jejich problémy s duševním zdravím (není překvapením).

Proto povzbuzování lidí s problémy duševního zdraví k pravidelnému cvičení pravděpodobně zvýší jejich fyzické i duševní zdraví.

Účast na rekreačních aktivitách, jako je běh, basketbal a fotbal, se ukázala jako pomůcka ke snížení úzkosti a deprese a ke zvýšení fyzické kondice. Některé studie naznačují, že fyzické cvičení může také chránit lidi před stresem.

Cvičení může zahrnovat jednotlivé aktivity, jako je chůze nebo běh, nebo může zahrnovat týmové hry, jako je fotbal. Týmové hry samozřejmě přinášejí další výhody trávení času s ostatními lidmi a zvyšování úrovně aktivity, které jsou také pravděpodobně prospěšné.

Účast na pravidelném cvičení je zvláště důležitá pro ty lidi, kteří zažívají přibývání na váze jako vedlejší účinek léků.

Vytváření příležitostí pro pacienty, aby se připojili k jednotlivci cvičení nebo skupinové cvičení zlepší jejich fyzické i duševní zdraví.

Zvyšování okupace a aktivity

Každý z nás těží z účasti na řadě aktivit, které zahrnují dělat věci, které nás baví nebo cítíme, že jsme v dobrém a často zahrnují sociální kontakt. Každý, kdo přestal chodit do práce, trávit čas s přáteli atd., Byl vystaven vysokému riziku rozvoje problému duševního zdraví.

Lidé s problémy duševního zdraví se často stávají méně aktivní a mohou sami trávit více času jen velmi málo. Například lidé, kteří jsou v depresi, se často necítí rádi, když se věnují činnostem - dokonce i činnostem, které si užívají, a mohou dělat jen velmi málo.

Pomáhat lidem, kteří trpí depresí, úzkostí nebo psychózou, aby zvýšili úroveň své činnosti, jim může pomoci cítit se lépe.

Vzhledem k tomu, že to bude vyžadovat hodně úsilí ze strany duševně nemocného člověka, je mnohem pravděpodobnější, že se pokusí zapojit do činností, které se mu budou líbit.

Výzkum ukázal, že lidé s duševními problémy, kteří jsou schopni chodit do práce, tak mohou učinit, i když i nadále zažívají nepříjemné příznaky duševních nemocí - například sluchové halucinace - a že jejich zaměstnání je chrání před každodenními stresory .

Vytváření příležitostí pro ty, kteří mají problémy s duševním zdravím, proto bude pravděpodobně prospěšné. Činnosti, které zahrnují šanci strávit čas s ostatními lidmi, budou mít další výhody v tom, že jim pomohou rozvíjet sociální síť. Činnosti, které zahrnují fyzické cvičení, pomohou s duševní a fyzickou zdatností. U některých lidí může účast na činnostech snížit úroveň nudy a snížit spotřebu alkoholu nebo jiných předepsaných drog, které zhoršují problémy s duševním zdravím.

Snižování alkoholu a předepisování drog

Užívání příliš velkého množství léků, které pro vás nejsou předepsány, nebo pití příliš velkého množství alkoholu, může způsobit řadu problémů s fyzickým a duševním zdravím. Patří sem žaludeční vředy, onemocnění jater, astma a další respirační problémy a poškození mozku.

Výzkum naznačuje, že velké množství lidí s duševním onemocněním užívá alkohol a drogy - někdy na pomoc s jejich příznaky, i když předepsané drogy a alkohol obvykle tyto příznaky zhoršují a mohou ovlivňovat léky. Mohou mít také vliv na spánek a chuť k jídlu a nejíst nebo spát také zhoršuje příznaky.

Užitečné může být poskytnutí informací o možném poškození, které může způsobit užívání velkého množství drog a alkoholu. Je nepravděpodobné, že by to fungovalo jen tehdy, když řeknete lidem, aby přestali užívat tyto látky. Pro ně je výhodnější povzbuzovat je.

Zvýšení úrovně aktivity může také pomoci některým lidem snížit množství drog nebo alkoholu, které berou.

Pokud pacienti užívají léky na pomoc s jejich příznaky, bude užitečné zkontrolovat, zda užívají léky. Pokud jsou a léky nefungují, lze zvážit jiné typy léků. Pokud nepřijmou léky - jejich povzbuzení může snížit jejich příznaky. To může snížit, kolik dalších předepsaných léků chce brát.

Rozvoj sociálních sítí

Pravidelný kontakt s jinými lidmi je důležitý pro duševní zdraví každého. To platí zejména pro lidi, kteří mají duševní choroby. Může pro ně být obtížné pravidelně navštěvovat a navštěvovat přátele nebo občas zahájit konverzaci.

Lidé s problémy duševního zdraví se mohou snadno izolovat. To může zhoršit jejich duševní zdraví. Dobrá sociální síť však může chránit před stresem.

Výzkum také ukázal, že lidé s duševním onemocněním, kteří mají dobré sociální sítě, mají tendenci fungovat v rámci komunity nezávisleji než ti, kteří mají omezené sociální sítě nebo vůbec žádnou sociální síť. Zdá se také, že vyšší úroveň sociální podpory chrání před relapsem.

Vytváření příležitostí pro lidi s problémy duševního zdraví trávit čas s ostatními lidmi a rozvíjet sociální sítě je proto důležitým a užitečným způsobem, jak jim pomoci být duševně zdraví.

Někdy může být užitečné setkat se s lidmi s podobnými problémy duševního zdraví, protože mohou sdílet způsoby, jak se s nemocí vyrovnat, a může být uklidňující, když se dozvěděli, že nejsou jediní, kdo má takové problémy.

Další výhodou rozvoje sociálních sítí od rodinných příslušníků je to, že může omezit kontakt mezi někým s duševním onemocněním a jejich rodinou, což může být užitečné při snižování stresu pro duševně nemocné osoby a jejich rodinné příslušníky.

2.2 Strava a výživa

Cíl

Poskytovat informace o zdravém stravování, výživě a zkoumat dopad potravy, kterou jíme, na naše zdraví

Účel

Hlavním účelem následujících činností je zajistit účastníkům:

- Získejte lepší porozumění a znalosti o vlivu potravin a výživy na zdraví
- Získejte lepší porozumění a znalosti o zdravém stravování a o tom, co tvoří zdravou stravu

Tato dílčí jednotka se zaměří na tři klíčové oblasti:

- i. Úvod do zdravého stravování - průvodce Eatwell
- ii. Problémy s helathem související se stravou
- iii. Zdravé stravování na rozpočet

2.2.1 Úvod do zdravého stravování - Průvodce Eatwell

Zdravá a vyvážená strava je důležitou součástí udržení dobrého zdraví a může vám pomoci cítit se nejlépe.

To znamená, že budete jíst širokou škálu potravin ve správných proporcích, konzumovat správné množství jídla a pití k dosažení a udržení zdravé tělesné hmotnosti.

Průvodce Eatwell (2016) byl vytvořen British Nutrition Foundation a zdůrazňuje doporučení britských vlád ohledně potravin, živin a zdraví v jednoduchých sděleních, která nám pomohou informovaně se rozhodovat o jídlech, nápojích a dietních vzorcích, které podporují dobré zdraví.

Průvodce ukazuje různé druhy potravin a nápojů, které bychom měli konzumovat - a v jakém poměru -, abychom měli zdravou a vyváženou stravu. Průvodce také ukazuje doporučený denní příjem kalorií u žen (2 000 Kcal) a mužů (2 500 Kcal).

Průvodce Eatwell



2.2.2 Zdravotní problémy související s výživou

Vyvážená strava je důležitá, protože orgány a tkáně vašeho těla potřebují správnou výživu, aby mohly účinně fungovat. Bez dobré výživy je vaše tělo náchylnější k nemocem, infekcím, únavě a špatnému výkonu. Děti se špatnou stravou riskují růstové a vývojové problémy. Špatné stravovací návyky přetrvávají po zbytek jejich života.

Hlavní příčiny smrti jsou přímo ovlivněny stravou. Patří sem srdeční choroby; rakovina; mrtvice; cukrovka.

Chronická onemocnění jsou dlouhodobá onemocnění, která nejsou nakažlivá a do značné míry jim lze předcházet. Jsou nejčastější příčinou úmrtí na světě a představují velkou zátěž pro společnost, zejména nemoci jako obezita, cukrovka, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, stomatologické onemocnění a osteoporóza. Zlepšení výživy a fyzické aktivity může pomoci snížit riziko těchto chronických onemocnění.

2.2.3 Označování potravin

Jídlo, které jíme, má velmi významný vliv na naše zdraví. Může buď podporovat a chránit naše zdraví, nebo může přispívat k rozvoji nemocí souvisejících se stravou.

Štítky na potravinách slouží jako vodítko pro zdravé stravování. Je to podobné jako okno, které se dívá do potravinářského produktu. Štítek s jídlem vás bude informovat o obsahu (hmotnosti), názvu potraviny, výrobci, složkách, výživových skutečnostech a také o všech běžných alergenech v produktu. Štítky na potravinách vám nabízejí nástroj pro výběr zdravých potravin výběrem potravin bohatých na živiny a udržováním nízkých kalorií, pokud se potýkáte s řízením hmotnosti.

2.3 Preventivní podpora zdraví

Cíl

Poskytovat informace o zdraví, o dopadech na zdraví a preventivní podpoře zdraví.

Účel

Hlavním účelem následujících činností je zajistit účastníkům:

- Získejte lepší porozumění a znalosti o zdraví a jeho dopadech na zdraví.
- Definujte a uveďte příklady zdravotních, společenských a sociálních determinant zdraví.
- Uvědomte si, jak souvisí zdraví jednotlivce a zdraví komunity.
- Analyzujte, jak mohou sociální determinanty zdraví ovlivnit osobní zdraví jednotlivce a zdraví komunity.

Tato podjednotka se zaměří na tři klíčové oblasti:

- i. Zdraví a determinanty zdraví
- ii. Rizikové faktory a hodnocení rizik
- iii. Úloha rodinných poradců v oblasti zdraví

2.3.1 Zdraví a determinanty zdraví

Zdraví není jen absence nemoci, ale stav celkové pohody. V roce 1948 definovala Světová zdravotnická organizace (WHO) zdraví frází, která se dodnes používá. „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo slabosti.“

Spojuje se mnoho faktorů, které ovlivňují zdraví jednotlivců a komunit. Zda jsou lidé zdraví nebo ne, je určeno jejich okolnostmi a prostředím. Faktory, jako je místo, kde žijeme, stav našeho prostředí, genetika, náš příjem a úroveň vzdělání a naše vztahy s přáteli a rodinou, mají do značné míry značné dopady na zdraví, zatímco častěji zvažované faktory, jako je přístup a využívání zdravotnických služeb má často menší dopad.

Mezi determinanty zdraví patří:

- sociální a ekonomické prostředí;
- fyzické prostředí;
- individuální charakteristiky a chování dané osoby.



Kontext života lidí určuje jejich zdraví, a tak obviňovat jednotlivce z toho, že mají špatné zdraví nebo jim připisovat dobré zdraví, je nevhodné. Je nepravděpodobné, že by jednotlivci mohli přímo ovlivňovat mnoho determinant zdraví. Tyto determinanty - nebo věci, které činí lidi zdravými či nikoli - zahrnují výše uvedené faktory a mnoho dalších:

- Příjem a sociální status - vyšší příjem a sociální status jsou spojeny s lepším zdravím. Čím větší je rozdíl mezi nejbohatšími a nejchudšími lidmi, tím větší jsou rozdíly ve zdraví.
- Vzdělávání - nízké úrovně vzdělání jsou spojeny se špatným zdravím, větším stresem a nižším sebevědomím.
- Fyzické prostředí - bezpečná voda a čistý vzduch, zdravá pracoviště, bezpečné domy, komunity a silnice přispívají k dobrému zdraví. Zaměstnání a pracovní podmínky - lidé v zaměstnání jsou zdravější, zejména ti, kteří mají větší kontrolu nad svými pracovními podmínkami
- Síť sociální podpory - větší podpora rodin, přátel a komunit souvisí s lepším zdravím. Kultura - zvyky a tradice a víra rodiny a komunity ovlivňují zdraví.
- Genetika - dědičnost hraje roli při určování délky života, zdraví a pravděpodobnosti rozvoje určitých nemocí. Osobní chování a zvládání dovedností - vyvážené stravování, udržování aktivního, kouření, pití a způsob, jak se vypořádat s životními stresy a výzvami, všechny ovlivňují zdraví.
- Zdravotnické služby - přístup a využívání služeb, které předcházejí a léčí onemocnění ovlivňují zdraví
- Pohlaví - Muži a ženy trpí různými typy nemocí v různém věku.

Zdraví jednotlivců a obyvatelstva určuje vzájemné vztahy mezi těmito faktory. Z tohoto důvodu jsou intervence, které se zaměřují na více determinant zdraví, s největší pravděpodobností účinné. Determinanty zdraví sahají za hranice tradičních sektorů zdravotní péče a veřejného zdraví; odvětví

jako vzdělání, bydlení, doprava, zemědělství a životní prostředí mohou být důležitými spojenci při zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva.

(Zdroj: Světová zdravotnická organizace <https://www.who.int/hia/evidence/doh/en/>)

2.3.2 Podpora zdraví a prevence nemocí

Programy podpory zdraví a prevence nemocí se zaměřují na udržení zdraví lidí. Cílem programu na podporu zdraví je zapojit a zmocnit jednotlivce a komunity k výběru zdravého chování a provést změny, které snižují riziko vzniku chronických onemocnění, chronických onemocnění a dalších chorob. Podpora zdraví je definována Světovou zdravotnickou organizací:

„Proces umožňující lidem zvyšovat kontrolu a zlepšovat jejich zdraví. Přesahuje zaměření na individuální chování směrem k široké škále sociálních a environmentálních zásahů.“

Prevence nemocí se liší od podpory zdraví, protože se zaměřuje na konkrétní úsilí zaměřené na snížení vývoje a závažnosti chronických chorob a dalších chorob.

Wellness souvisí s podporou zdraví a prevencí nemocí. Wellness je popisován jako postoje a aktivní rozhodnutí jednotlivce, které přispívají k pozitivnímu zdravotnímu chování a výsledkům.

Programy podpory zdraví a prevence nemocí se často zabývají sociálními determinanty zdraví, které ovlivňují modifikovatelné rizikové chování. Sociální determinanty zdraví jsou ekonomické, sociální, kulturní a politické podmínky, ve kterých se lidé narodí, rostou a žijí a které ovlivňují zdravotní stav. Mezi modifikované rizikové chování patří například užívání tabáku, špatné stravovací návyky a nedostatek fyzické aktivity, které přispívají k rozvoji chronických onemocnění.

2.3.3 Nepřenosné nemoci

Nepřenosné nemoci (NCD) představují hlavní globální zdravotní problém, který brzdí hospodářský růst národů a udržitelný rozvoj. Čtyři hlavní skupiny NCD - kardiovaskulární onemocnění, rakovina, chronická onemocnění dýchacích cest a cukrovka - představují více než 80% všech úmrtí souvisejících s NCD a sdílejí stejné čtyři hlavní rizikové faktory: užívání tabáku, škodlivé užívání alkoholu, nezdravá strava a fyzická nečinnost. Nedávno byly do agendy NCD také přidány determinanty duševního zdraví a životního prostředí.

Klíčová fakta

- NCD zabije ročně 41 milionů lidí, což odpovídá 71% všech úmrtí na celém světě.
- Každý rok umírá 15 milionů lidí na NCD ve věku 30 až 69 let; více než 85% těchto „předčasných“ úmrtí se vyskytuje v zemích s nízkými a středními příjmy.
- Kardiovaskulární choroby představují většinu úmrtí na NCD, tj. 17,9 milionu lidí ročně, následované rakovinou (9,0 milionu), respiračními onemocněními (3,9 milionu) a cukrovkou (1,6 milionu).

- Tyto 4 skupiny onemocnění představují více než 80% všech předčasných úmrtí na NCD.
- Užívání tabáku, fyzická nečinnost, škodlivé užívání alkoholu a nezdravá strava zvyšují riziko úmrtí na NCD.
- Detekce, screening a léčba NCD, jakož i paliativní péče, jsou klíčovými součástmi reakce na NCD.

NCD, také známé jako chronická onemocnění, mají tendenci mít dlouhou dobu a jsou výsledkem kombinace genetických, fyziologických, environmentálních a behaviorálních faktorů.

NCD nepřiměřeně ovlivňují lidi v zemích s nízkými a středními příjmy, kde dochází k více než třem čtvrtinám celosvětových úmrtí na NCD - 32 milionů.

Kdo je ohrožen takovými chorobami?

NCD jsou postiženi lidé všech věkových skupin, regionů a zemí. Tyto podmínky jsou často spojovány se staršími věkovými skupinami, ale důkazy ukazují, že 15 milionů všech úmrtí způsobených NCD se vyskytuje ve věku 30 až 69 let. Odhaduje se, že z těchto „předčasných“ úmrtí dojde v zemích s nízkými a středními příjmy. Děti, dospělí i starší lidé jsou zranitelní vůči rizikovým faktorům přispívajícím k NCD, ať už z důvodu nezdravé stravy, fyzické nečinnosti, vystavení tabákovému kouři nebo škodlivému požívání alkoholu.

Tyto nemoci jsou poháněny silami, které zahrnují rychlou neplánovanou urbanizaci, globalizaci nezdravého životního stylu a stárnutí populace. Nezdravá strava a nedostatek fyzické aktivity se u lidí mohou projevit zvýšeným krevním tlakem, zvýšenou glukózou v krvi, zvýšenými lipidy v krvi a obezitou. Nazývají se metabolické rizikové faktory, které mohou vést k kardiovaskulárním onemocněním, což je hlavní NCD z hlediska předčasných úmrtí.

2.3.4 Rizikové faktory

Zdravá chování

Zdravotní chování je jednání jednotlivců, které ovlivňují jejich zdraví. Zahrnují činnosti, které vedou ke zlepšení zdraví, jako je dobré stravování a fyzická aktivita, a akce, které zvyšují riziko onemocnění, jako je kouření, nadměrný příjem alkoholu a riskantní sexuální chování.

Modifikovatelné rizikové faktory chování

Upravitelné chování, jako je užívání tabáku, fyzická nečinnost, nezdravá strava a škodlivé pití alkoholu, to vše zvyšuje riziko NCD.

- Tabák představuje každoročně více než 7,2 milionu úmrtí (včetně účinků vystavení sekundárnímu kouři) a předpokládá se, že se v nadcházejících letech výrazně zvýší.
- Nadměrnému příjmu soli / sodíku připadá 4,1 milionu ročních úmrtí.
- Více než polovina z 3,3 milionu ročních úmrtí způsobených konzumací alkoholu pochází z NCD včetně rakoviny.

- 1,6 milionu úmrtí ročně lze přičíst nedostatečné fyzické aktivitě.

Faktory metabolického rizika

Metabolické rizikové faktory přispívají ke čtyřem klíčovým metabolickým změnám, které zvyšují riziko NCD:

- zvýšený krevní tlak
- nadváha / obezita
- hyperglykémie (vysoké hladiny glukózy v krvi) a
- hyperlipidémie (vysoká hladina tuku v krvi).

Pokud jde o přičitatelná úmrtí, hlavním globálním metabolickým rizikovým faktorem je zvýšený krevní tlak (ke kterému je připisováno 19% celosvětových úmrtí), následovaná nadváhou a obezitou a zvýšená hladina glukózy v krvi. (Zdroj: WHO 2018)

Existují 2 typy faktorů:

Rizikový faktor: Jakýkoli atribut, charakteristika nebo expozice jedince, která zvyšuje pravděpodobnost rozvoje NCD.

Příčinný faktor: Poskytuje přímé vysvětlení nemoci.

Přítomnost rizikových faktorů znamená, že se onemocnění bude pravděpodobně více rozvíjet; příčina znamená, že to určitě povede k nemoci.

2.3.5 Screening

Screeningům lidí na závažná onemocnění je věnována zvýšená pozornost, protože studie prokazují možné přínosy včasného odhalení a včasného zásahu při prevenci nemoci a úmrtnosti. K dispozici jsou screeningové testy u některých nejdůležitějších nekomunikovatelných nemocí, včetně kardiovaskulárních chorob, diabetu typu 2 a několika místně specifických rakovin. Pokyny pro screening kardiovaskulárních chorob, rakoviny a diabetu se však v jednotlivých zemích i mezi nimi liší, protože mnoho národních a mezinárodních organizací vyvíjí své vlastní pokyny.

2.3.6 Úloha zdravotních poradců ve Společenství v preventivní podpoře zdraví

Světová zpráva o zdraví za rok 2006 tvrdila, že zdravotničtí pracovníci v komunitách (CHW) mají potenciál být součástí řešení krize lidských zdrojů, která postihuje mnoho zemí. CHW poskytují řadu funkcí, včetně terénních, poradenských a domácí péče o pacienta a představují zdroj pro oslovení a obsluhu znevýhodněných skupin obyvatel. Existují rostoucí důkazy prokazující pozitivní potenciál zdravotnických pracovníků v komunitě při zlepšování.

Zdůrazněte, že se nejedná o vyčerpávající seznam rolí, a povzbuzujte účastníky, aby přemýšleli o dalších rolích a sdíleli je se skupinou.

Klíčové role zahrnují:

Podpora zdraví a vzdělávání - poskytování klíčových zdravotních sdělení způsobem, který je srozumitelný a relevantní pro jednotlivce, např

Komunitní konektory - Je důležité, aby lační poradci v oblasti zdraví zjišťovali, jaké služby, programy a činnosti jsou v rámci komunity k dispozici, např. Podpůrné skupiny, místní taneční skupiny pro starší lidi, ženská střediska, pánské přístřešky atd., Takže mohou podle potřeby označovat jednotlivce podle potřeby .

Úlohou laických zdravotních poradců je také spojovat lidi s dalšími službami, jako je primární péče - praktický lékař, screeningové služby atd

Posoudit vzorce a chování v životním stylu - schopnost specifikovat důležité rizikové faktory, které přispívají k nepřenositelným onemocněním v komunitě, např. Strava, kouření, alkohol atd.

Stanovení cílů - po identifikaci jednotlivých rizikových faktorů je klíčovou úlohou laického zdravotního poradce pomáhat lidem stanovit realistické a dosažitelné cíle ke snížení rizik a zlepšení zdraví a pohody, např. Zhubnout, přestat kouřit, snížit alkohol atd. To bude zahrnovat spojení jednotlivců s další podpůrné programy, jak je uvedeno výše.

Zdravotní gramotnost - Pomozte jednotlivcům získat a porozumět základním zdravotním informacím. Poznání o vašem zdraví vám může pomoci lépe se rozhodovat o tom, co musíte udělat pro péči o sebe.

Reference

Webové stránky

Duševní zdraví - <https://www.mind.org.uk/>

Stres - <http://www.stress.org.uk>

Strava a výživa - <https://www.nutrition.org.uk>

Zdraví - <https://www.who.int/>

Videa

Duševní zdraví - <https://www.youtube.com/watch?v=lvnT7HwOZic&t=1s>.

„Jak stres ovlivňuje vaše tělo a mysl “- https://www.youtube.com/watch?v=CZTc8_FwHGM

Průvodce Eatwell vysvětlil - <https://www.youtube.com/watch?v=1tJYcNt6Bpk>

Příručky

University of Manchester, 2003 - Program školení duševního zdraví pro pracovníky ve zdravotnictví

Agentura na podporu zdraví pro Severní Irsko, 2009 - První pomoc při duševním zdraví

Průvodce Eatwell je k dispozici na adrese:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/742750/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf

Články

Bojujete se stresem?

<https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/stress/struggling-with-stress>

Pět věcí, které byste měli vědět o stresu

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Chytré způsoby, jak jíst zdravě za přísného rozpočtu - Bjarnadottir, Adda (2017)

<https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget>