

Tomáš Petr, Eva Marková a kolektiv

Ošetřovatelství v psychiatrii



Tomáš Petr, Eva Marková a kolektiv

Ošetřovatelství v psychiatrii



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

OŠETŘOVATELSTVÍ V PSYCHIATRII

Vedoucí autorského kolektivu: Mgr. Tomáš Petr, Ph.D., Mgr. Eva Marková, Ph.D.

Autorský kolektiv:

Bc. Jana Akrmannová

Mgr. Jan Běhounek

Bc. Zuzana Fišarová

MUDr. Iva Hodková

Jan Jaroš

Mgr. Jaroslava Knížková

Bc. Martina Kratochvílová

Bc. Hana Kudrnovská

Mgr. Eva Marková, Ph.D.

Mgr. Barbora Michálková

Bc. Blanka Novotná

Jitka Novotná

MUDr. Ondřej Pěč

Mgr. Tomáš Petr, Ph.D.

Mgr. Jana Poljaková

Bc. Magdalena Randáková Modes

Mgr. Ivana Šlaisová

Mgr. Hana Tošnarová, Ph.D.

PhDr. Martina Venglářová

Jana Votavová, DiS.

Recenze: MUDr. Martin Hollý

Knihy byla vydána s laskavým přispěním společnosti HIPPO spol. s r.o.

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

© Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2014

Autor fotografií: Mgr. Tomáš Petr, Ph.D.

Autor obrázku 18.2: Jiří Hlaváček

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 5534. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 296

1. vydání, Praha 2014

Vytiskla Tiskárna v Ráji s.r.o., Pardubice

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-4236-6

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9253-8 ve formátu PDF

ISBN 978-80-247-9254-5 ve formátu EPUB

Obsah

Předmluva prezidentky České asociace sester	12
Předmluva	13
I Obecná část	15
1 Duševní zdraví (Eva Marková)	17
1.1 Definice zdraví	17
1.2 Světová zdravotnická organizace a péče o duševní zdraví	19
1.3 Výskyt duševních poruch v ČR	21
1.4 Mentální hygiena	22
1.5 Prevence	22
2 Historie péče o duševně nemocné (Tomáš Petr)	24
2.1 Počátky péče o duševně nemocné	24
2.1.1 Duševní choroby ve starověku	24
2.1.2 Vliv náboženství na přístup k duševně chorým	25
2.1.3 První pokrokové názory	26
2.1.4 Uzavírání duševně nemocných a první snahy o jeho regulaci	26
2.1.5 Přínos Phillipa Pinela	27
2.2 Formování psychiatrie jako samostatného medicínského oboru	28
2.2.1 Medicínský výklad duševních poruch	28
2.2.2 Nástup psychoanalýzy a shell shock	29
2.2.3 Rozvoj psychiatrie ve 20. století	30
2.2.4 Zneužívání psychiatrie	31
2.3 Vývoj péče o duševně nemocné v Čechách	32
2.3.1 Počátky péče o duševně nemocné v Čechách	32
2.3.2 Budování velkých psychiatrických léčeben	33
2.3.3 Poválečné období	34
2.3.4 Období po roce 1989	34
2.4 Výhledy do budoucna	34
3 Kompetence sester pracujících na psychiatrii (Blanka Novotná)	37
3.1 Vzdělávání sester pracujících na psychiatrii	37
3.2 Legislativní vymezení kompetencí	37
3.3 Kompetence sestry pro péči v psychiatrii	38
3.4 Sestra jako nositelka výkonu	40
3.5 Kompetence psychiatrických sester v Evropě	40
4 Organizace psychiatrické péče v ČR (Tomáš Petr)	42
4.1 Psychiatrická péče v ČR	43
4.1.1 Ambulantní péče	43
4.1.2 Lůžková péče	43
4.1.3 Komunitní péče	45
4.2 Změny systému psychiatrické péče	45

4.3	Svépomocné aktivity v české psychiatrii (Jan Jaroš)	46
4.4	Význam rodičovských organizací (Jana Poljaková)	47
5	Psychiatrická etika (Tomáš Petr)	49
5.1	Základní pojmy	49
5.2	Etika v psychiatrii	49
5.3	Práva duševně nemocných a jejich formování	50
5.4	Informovaný souhlas	53
5.5	Základní principy v řešení etických otázek	56
5.6	Etické kodexy v psychiatrii	58
5.7	Etické problémy v psychiatrii	58
5.7.1	Medicínský paternalismus	58
5.7.2	Nedobrovolná hospitalizace	59
5.7.3	Stanovování psychiatrických diagnóz	61
5.7.4	Etický přístup k vážně duševně nemocným	62
5.7.5	Preskripce léků	62
5.7.6	Etika a psychoterapie	63
6	Právní otázky v psychiatrii (Tomáš Petr)	65
6.1	Právní předpisy	65
6.1.1	Mezinárodní úmluvy	65
6.1.2	České právní normy	68
6.2	Vybrané právní problémy v oblasti psychiatrie	70
6.2.1	Nedobrovolná hospitalizace	70
6.2.2	Používání omezovacích prostředků	73
6.2.3	Způsobilstv k řízení motorových vozidel	74
6.2.4	Ochranné léčení	75
6.2.5	Způsobilstv k právním úkonům	76
7	Vyšetřovací metody v psychiatrii (Jan Běhounek)	78
7.1	Psychiatrické vyšetření	78
7.2	Pomocné vyšetřovací metody	80
7.2.1	Psychologické vyšetření	80
7.2.2	Zobrazovací metody	81
7.2.3	Laboratorní vyšetření	81
7.3	Ošetrovatelské vyšetření	84
7.3.1	Posuzování stavu pacienta	85
7.3.2	Zdroje informací	85
7.3.3	Rozhovor	85
7.3.4	Pozorování	85
7.3.5	Ošetrovatelská anamnéza	86
7.3.6	Hodnotící škály	87
8	Léčba v psychiatrii (Jan Běhounek)	93
8.1	Biologické léčebné metody v psychiatrii	93
8.2	Psychofarmaka a jejich klasifikace	94
8.2.1	Antidepresiva	95
8.2.2	Antipsychotika	98
8.2.3	Anxiolytika	101

8.2.4	Hypnotika	103
8.2.5	Kognitiva (neuroprotektiva)	104
8.2.6	Psychostimulancia	105
8.2.7	Tymoprofylaktika	105
8.3	Specifika podávání léků na psychiatrii	107
8.4	Psychofarmakoterapie v dětském věku	109
8.5	Psychofarmakoterapie ve stáří	109
8.6	Další možnosti biologické léčby	109
8.6.1	Elektrokonvulzivní léčba (electroconvulsive therapy, ECT)	110
8.6.2	Transkraniální magnetická stimulace	112
8.6.3	Spánková deprivace	112
8.6.4	Fototerapie	113
8.6.5	Stimulace nervus vagus.	113
8.6.6	Psychochirurgie	114
8.6.7	Fytoterapie	114
9	Psychotherapie a psychotherapeutický přístup (Blanka Novotná)	116
9.1	Definice psychotherapie	116
9.2	Uplatnění psychotherapie	117
9.3	Prostředky psychotherapie	117
9.4	Formy psychotherapie	119
9.5	Psychotherapeutické směry	120
9.6	Role sestry v psychotherapii	121
9.7	Psychotherapeutický přístup	122
10	Komunitní péče v psychiatrii (Ondřej Pěč)	124
10.1	Formy podpory	124
10.2	Služby poskytované v komunitní péči a jejich cílová skupina	125
10.3	Zotavení	127
10.4	Základní elementy komunitního systému ve vztahu ke zdravotnímu systému	128
10.5	Psychosociální rehabilitace	131
10.6	Case management	134
10.7	Asertivní komunitní léčba jako možnost udržení a resocializace klientů ve vlastním prostředí	135
10.8	Stanovení rehabilitačního a krizového plánu u pacienta v domácím prostředí	136
10.9	Vedení týmu	138
10.10	Postavení všeobecné sestry jako člena multioborového týmu v procesu resocializace	138
10.11	Organizace, koordinace služeb a komunitní plánování	139
11	Krize a krizová intervence (Blanka Novotná)	143
11.1	Charakteristika krize	143
11.2	Příčiny a průběh krize	143
11.3	Typologie krizí	145
11.4	Suicidální krize	146
11.5	Krizová pomoc	148
11.6	Krizová intervence	149

12	Sexualita lidí s duševním onemocněním (Martina Venglářová)	151
12.1	Sexuální anamnéza v rámci ošetrovatelského přístupu	151
12.2	Dopady léčby na sexuální život nemocného	152
12.3	Specifika některých psychiatrických poruch	153
12.3.1	Psychózy	153
12.3.2	Deprese	153
12.3.3	Manická fáze afektivní poruchy	154
12.4	Ochrana nemocných před sexuálním násilím	154
12.5	Kultivace sexuálních projevů	155
12.6	Snížené schopnosti i možnosti duševně nemocných	156
12.7	Ochranná sexuologická léčba	156
13	Spolupráce pacientů při léčbě, role sestry v psychoedukaci (Tomáš Petr)	157
13.1	Faktory ovlivňující spolupráci s léčbou	158
13.2	Zásady psychoedukace a role sestry	160
13.3	Průběh psychoedukace	162
13.4	Praktické ukázky nástrojů využitelných v průběhu psychoedukace	163
14	Prevence rizik na psychiatrických odděleních (Tomáš Petr)	166
14.1	Risk assessment	167
14.2	Zajištění intenzivního, soustavného sledování ošetrovatelským personálem	167
14.3	Důsledný vstupní filtr zaměřený na odebrání rizikových předmětů	168
14.4	Využití informačních technologií	168
14.5	Vytvoření smysluplného terapeutického programu	169
14.6	Odpovídající počet personálu, vzdělávání personálu	170
15	Ošetrovatelský přístup k neklidným a agresivním pacientům (Tomáš Petr)	171
15.1	Přístup k agresivním pacientům	171
15.2	Používání omezovacích prostředků	176
15.3	Farmakologické zvládnání neklidu	180
II	Speciální část	183
16	Organické duševní poruchy (Jaroslava Knížková, Blanka Novotná, Barbora Michálková)	185
16.1	Demence	185
16.1.1	Základní klinické příznaky	186
16.1.2	Terapie	188
16.1.3	Ošetrovatelský přístup k pacientům se syndromem demence	191
16.2	Delirium nasedající na demenci	193
16.2.1	Etiologie	193
16.2.2	Klinický obraz	194
16.2.3	Diagnostika	195
16.2.4	Terapie	195
16.2.5	Ošetrovatelská péče o pacienty s deliriem	195
16.2.6	Ošetrovatelská péče při rozvinutém deliriu	198
17	Duševní poruchy vyvolané psychoaktivními látkami (Magdalena Randáková Modes)	201
17.1	Duševní syndromy spojené s užíváním psychoaktivních látek	201
17.2	Práce sester v adiktologických službách	202

17.2.1	Práce s motivací	202
17.2.2	Minimální intervence.	203
17.3	Práce sestry v některých specifických typech adiktologických služeb	204
17.3.1	Detoxifikace	204
17.3.2	Střednědobá odvykací léčba	205
17.3.3	Terapeutická komunita	206
17.3.4	Ambulantní léčba	207
17.3.5	Substituční léčba.	207
18	Psychotické poruchy (Tomáš Petr).	210
18.1	Příčiny onemocnění	210
18.2	Průběh onemocnění	211
18.3	Příznaky onemocnění	213
18.4	Léčba	214
18.5	Ošetrovatelský přístup, ošetrovatelská péče	214
18.6	Psychoedukace	218
19	Afektivní poruchy (Jana Akrmannová, Eva Marková).	220
19.1	Charakteristika a příčiny afektivních poruch	220
19.2	Depresivní epizoda	220
19.2.1	Projevy a léčba.	220
19.2.2	Ošetrovatelská péče u pacientů trpících depresí.	221
19.2.3	Ošetrovatelské problémy a intervence	222
19.3	Manická epizoda	223
19.3.1	Projevy a léčba.	223
19.3.2	Ošetrovatelská péče u pacientů trpících mánií	223
19.3.3	Ošetrovatelské problémy a intervence	224
19.4	Bipolární afektivní porucha	226
19.4.1	Projevy a léčba.	226
19.4.2	Ošetrovatelská péče u pacientů s bipolární afektivní poruchou	226
20	Neurotické poruchy (Hana Kudrnovská, Jana Votavová)	227
20.1	Úzkostné poruchy	227
20.2	Fobické úzkostné poruchy	227
20.2.1	Agorafobie	227
20.2.2	Sociální fobie.	228
20.2.3	Specifické fobie	229
20.3	Jiné úzkostné poruchy	229
20.3.1	Panické poruchy.	229
20.3.2	Generalizovaná úzkostná porucha	230
20.3.3	Smíšená úzkostně depresivní porucha	231
20.4	Obsedantně-kompulzivní porucha (OCD)	232
20.5	Reakce na stres	233
20.5.1	Akutní reakce na stres	233
20.5.2	Posttraumatická stresová porucha (PTSD).	234
20.5.3	Poruchy přizpůsobení	235
20.6	Disociativní poruchy	235
20.7	Somatoformní poruchy	237

20.7.1	Somatizační porucha	237
20.7.2	Hypochondrická porucha	237
21	Poruchy osobnosti (Ivana Šlaisová, Eva Marková)	240
21.1	Specifické poruchy osobnosti a ošetrovatelský přístup	240
21.1.1	Paranoidní porucha osobnosti.	240
21.1.2	Schizoidní porucha osobnosti	240
21.1.3	Disociální porucha	241
21.1.4	Emočně nestabilní porucha osobnosti	241
21.1.5	Histrionská porucha osobnosti	242
21.1.6	Anankastická porucha osobnosti	243
21.1.7	Anxiózní porucha osobnosti.	243
21.1.8	Závislá porucha osobnosti	244
21.1.9	Jiné specifické poruchy osobnosti	244
21.2	Terapeutické a ošetrovatelské postupy – shrnutí	244
22	Poruchy příjmu potravy (Zuzana Fišarová, Jitka Novotná)	247
22.1	Mentální anorexie	247
22.2	Mentální bulimie	248
22.3	Léčba a péče o pacienty s poruchami příjmu potravy	248
23	Mentální retardace a poruchy intelektu (Hana Tošnarová, Eva Marková)	252
23.1	Stupně mentální retardace	252
23.2	Péče o osoby s mentální retardací	253
23.2.1	Ošetrovatelská péče.	253
23.2.2	Sociální péče	255
23.2.3	Výchovná a pedagogická péče	255
24	Dětská a dorostová psychiatrie (Martina Kratochvílová, Iva Hodková)	257
24.1	Současný stav	257
24.2	Zdravotní služby v pedopsychiatrii v ČR	258
24.3	Projevy duševních poruch u dětí	258
24.4	Duševní poruchy v dětském a adolescentním věku	259
24.4.1	Poruchy psychického vývoje	259
24.4.2	Poruchy chování a emocí se začátkem obvykle v dětství a adolescenci	261
24.4.3	Schizofrenie v dětství a adolescenci.	265
24.4.4	Afektivní poruchy u dospívajících.	266
24.4.5	Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy	267
24.4.6	Poruchy spánku	267
24.4.7	Mentální retardace	268
24.5	Specifika ošetrovatelské péče u dětí a adolescentů s duševní poruchou	268
24.5.1	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s autizmem.	269
24.5.2	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s neurotickými projevy	269
24.5.3	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s hyperkinetickou poruchou	270

24.5.4	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s neklidem a agresí . . .	270
24.5.5	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta se schizofrenií	271
24.5.6	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s bipolární afektivní poruchou.	271
24.5.7	Ošetrovatelská péče u dětského pacienta s mentální retardací. . .	272
24.6	Farmakoterapie u dětí a adolescentů s duševní poruchou	273
24.7	Specifika práce sestry v dětské a dorostové psychiatrii	273
24.7.1	Schopnosti a osobnostní předpoklady sestry v dětské a dorostové psychiatrii	274
24.7.2	Základní pracovní nástroje sestry při poskytování péče se zaměřením na dětskou a dorostovou psychiatrii	274
Přílohy		277
	Příloha 1 – Deklarace z Turku	277
	Příloha 2 – Deklarace práv duševně postižených lidí	286
O autorech		287
Rejstřík		292

Předmluva prezidentky České asociace sester

České ošetrovatelství se mění. Tradiční pojetí role sestry, uspořádání vztahů mezi sestrami a ostatními zdravotníky, znalostní a dovednostní nároky, to vše se pomalu či rychleji proměňuje.

Sestry se ve své profesní roli emancipují, což s sebou přináší větší samostatnost, ale také zodpovědnost, požadavek rozvíjet a zvyšovat své odborné kompetence. Emancipují se také pacienti. I oni se chtějí samostatně rozhodovat, aktivněji se podílet na léčbě. Nechtějí být pasivními účastníky a nechtějí, aby s nimi bylo tak jednáno. To od sester vyžaduje nejen často zmiňované výborné komunikační dovednosti, ale především změnu postoje k pacientům a jejich roli v léčebném procesu.

Spolurozhodování pacienta v léčbě a o léčbě představuje jedno z citlivých témat péče o duševně nemocné. Sestry jsou nejpočetnější profesní skupinou v tomto oboru, stráví s pacienty mnoho hodin a mohou významně přispívat k udržení či obnovení pacientovy samostatnosti. Připravovaná reforma psychiatrické péče pak do značné míry staví právě na práci sester, která by se měla výrazně posunout směrem z psychiatrických nemocnic do místních komunit. Těžiště této práce pak bude v aktivním zapojení pacienta a jeho blízkých do léčby, v podpoře motivace, spolurozhodování a zodpovědnosti za vlastní zdraví.

Kniha, která je dnes čtenářům předkládána, svým obsahem přispívá k naplnění tohoto cíle. Obrací se k sestram jako k aktivním a svébytným aktérům terapeutického procesu, vybízí k utváření rovnocenného vztahu mezi sestrami a jejich pacienty a otevírá některé oblasti, které jsou v práci sester nové. Věřím, že bude cennou pomůckou všem, kdo pečují o duševně nemocné a mají zájem tuto péči rozvíjet a zlepšovat.

Mgr. Dana Jurásková, Ph.D., MBA
prezidentka ČAS

Předmluva

„Ošetřování nemocných jest úkolem těžkým, dvakrát, třikrát těžším, jedná-li se o ošetřování choromyslných.“ Dr. Jan Hraše, 1907

Slova doktora Hrašeho, uvedená v knize Ošetřování choromyslných z roku 1907, jsou velmi výstižná a platná dodnes. Přestože od té doby učinila medicína a samozřejmě také psychiatrie výrazný pokrok, nic se nezměnilo na tom, že psychiatrické sestry hrají nezastupitelnou roli v péči o duševně nemocné. Jejich blízkost k pacientovi, schopnost navázat terapeutický vztah, schopnost empatie, podpora pacienta v běžných činnostech v nemocnici či v jeho přirozeném prostředí, ochota vyslechnout jeho problémy a mnoho dalších činností jsou jen některé z aktivit, kterými psychiatrické sestry přispívají k zotavení pacienta z duševního onemocnění. Jedinečnost práce sestry a její specifické postavení v péči o duševně nemocné se pokusila popsat expertní skupina Evropské asociace psychiatrických sester Horatio a zveřejnila je v tzv. Deklaraci z Turku, kterou naleznete v příloze této knihy.

V posledních 20 letech lze pozorovat významný nárůst počtu lidí vyhledávajících psychiatrické služby. Postupně také dochází v řadě zemí ke změnám v organizaci psychiatrických služeb tak, aby byly vstřícné k potřebám pacientů, flexibilní, vyvážené a pestré. Také v České republice volají uživatelé péče, jejich blízcí a často i profesionálové po nutnosti rozvoje širšího spektra psychiatrických služeb, které vhodným způsobem doplní stávající, převážně institucionální systém péče v ČR. Jakékoliv změny systému služeb, ačkoliv k nim dochází velmi pozvolna, představují také nové výzvy pro uplatnění psychiatrických sester. Ty v ČR v současné době působí převážně v lůžkových zařízeních. Po vzoru západních evropských zemí lze však do budoucna očekávat otevření nových možností pro činnost psychiatrických sester v komunitních službách např. v denních stacionářích, centrech krizové intervence, nebo v mobilních týmech poskytujících zdravotní služby v domácím prostředí pacienta. To bude přirozeně znamenat také nové požadavky na odbornou přípravu sester a lze očekávat diskuzi o jejich kompetencích.

V současné době pracuje v oblasti psychiatrie v ČR více než 4000 sester, z toho je 30% specializováno na psychiatrii. V říjnu 2013 schválilo Ministerstvo zdravotnictví ČR dokument Strategie reformy psychiatrické péče, který nastiňuje střednědobý plán reformy psychiatrické péče v ČR. V tomto dokumentu je, mimo jiné, opakovaně zmíněna potřeba navýšení počtu psychiatrických sester v systému péče o duševně nemocné, posílení a úprava jejich vzdělávání a následně i jejich kompetencí. Jelikož si plně uvědomujeme význam práce psychiatrických sester a chceme podpořit rozvoj této profese a upevnit její postavení v systému psychiatrické péče, iniciovali jsme vznik knihy věnované ošetřovatelství v psychiatrii. Naším zájmem bylo, aby vznikla publikace, která bude obsahovat nejnovější poznatky, respektovat podmínky české psychiatrie a která bude vycházet z praxe. Oslovili jsme proto rozmanitou škálu odborníků z celé ČR a požádali je o zpracování jednotlivých kapitol. Na tvorbě knihy se podílely zejména zkušené psychiatrické sestry, přispěli však také uživatelé služeb, zástupci rodičovských organizací i lékaři. Nejedná se o vyčerpávající učebnici psychiatrického ošetřovatelství. Kniha však obsahuje všechna významná témata z ošetřovatelství v psychiatrii a více než medicínský pohled se snaží zdůrazňovat informace

významné pro práci sester. Chtěl bych poděkovat všem autorům jednotlivých kapitol za spolupráci při tvorbě této knihy. Věřím, že se kniha stane cennou pomůckou pro sestry pomáhající lidem s duševním onemocněním.

Mgr. Tomáš Petr, Ph.D., editor
předseda psychiatrické sekce ČAS

Výňatek z recenze

Předkládaná kniha pojednává o tématu, jehož důležitost je v současné době podtržena připravovanými změnami v organizaci péče o duševně nemocné. Moderní psychiatrie vyžaduje po psychiatrických sestrách mnohem větší samostatnost v rozhodování, kompetence dlouhodobého a samostatného ošetrovatelského vedení pacientů, často v nestandardních podmínkách. K těmto výzvám blízké budoucnosti je, mimo jiné, jednoznačně nutné být kvalitně teoreticky vybavený a znát kontext problematiky.

Editorům se podařilo sestavit autorský tým z lidí, kteří jsou v každodenním kontaktu s praxí. To se ukazuje i v množství příkladů, které ilustrují teoretické informace a zvyšují čtivost knihy. Významným faktem je zapojení reprezentantů uživatelů a rodinných příslušníků do autorského kolektivu.

Knihou bude jednoznačným přínosem pro velkou skupinu pracovníků ve zdravotnictví a věřím, že jim bude dobrou pomůckou v období transformace systému péče o duševně nemocné.

MUDr. Martin Hollý
předseda Psychiatrické společnosti ČSL JEP

+

I

Obecná část

1 Duševní zdraví

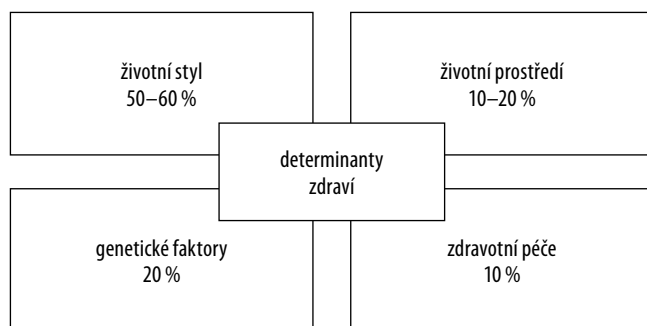
Eva Marková

1.1 Definice zdraví

Zdraví se týká bezprostředně každého z nás, je cennou hodnotou jak individuální, tak sociální, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Zdraví je jedním ze základních práv každého člověka, jak zdůraznila Světová deklarace zdraví v roce 1978, podmínkou dobré fyzické a psychické pohody a dobré kvality života. Zdravý člověk je schopen seberealizace, postarat se sám o sebe, přizpůsobit se prostředí, vykonávat svoji práci a plnit sociální role. Zdraví je též základem stabilního ekonomického růstu.

Pojem „zdraví“ je základní kategorií medicíny i ošetrovatelství. Jeho aspekty biologické, psychologické a sociální vyjadřují sepětí člověka s prostředím, což znamená, že je to též proces dynamický. Definice WHO z roku 1948 formulovala zdraví jako **stav plné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost choroby či poruchy nebo tělesné vady**. Tato definice má tři základní charakteristiky pozitivní koncepce zdraví: zájem o jednotlivce jako o celistvou osobu, nejen o jednotlivé části, klade zdraví do vzájemného vztahu s prostředím a rovnítko mezi zdravím a produktivní, tvořivý život. Jde tedy o celostní (holistické) pojetí zdraví. Vedle faktorů biologických zahrnuje i faktory psychologické a sociální. Pojem zdraví je třeba chápat holisticko-dynamicky, nikoliv jako neměnný fenomén. Jde spíše o proces neustálého hledání vlastní cesty v průběhu života jedince, podpory osobního zdraví a adaptace na podmínky prostředí. Definice zdraví odpovídá principům ošetrovatelské péče Florence Nightingalové, která mobilizovala uzdravující potenciál pacientů odstraňováním nepříznivých faktorů prostředí. *„Nejdůležitější věci, jež nám zabezpečují zdravé přibytky, jsou: 1. Čistý vzduch, 2. Čistá voda, 3. Dobré stoky, 4. Čistota, 5. Světlo. Bez těchto věcí nemůže žádný přibyték býti zdravý, a bude tím nezdravější, čím více jedna neb druhá podmínka jest zanedbána“* (Nightingale, 1874, s. 33).

Časem však byla definice z roku 1948 kritizována pro jistou neurčitost. V roce 1977 se objevila realističtější definice zdraví v souvislosti s celosvětovou kampaní „Zdraví pro všechny“, která zní: *„Zdraví je schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život.“*



Obr. 1.1 Faktory ovlivňující zdraví

Epidemiologické studie dokládají, že člověk má péči o své zdraví ve vlastních rukou. Uvádějí, že zdraví ovlivňuje především životní styl (50–60 %), tedy kouření, složení stravy a její energetická hodnota, pohybová aktivita, psychická zátěž spojená se stresem, alkohol, drogy či rizikové sexuální chování, dále životní prostředí (10–20 %), genetické faktory (20 %), avšak zdravotní péče podstatně méně (0–10 %) (obr. 1.1).

Zdraví je tedy hodnota individuální, ale i sociální. Výstižně to vyjádřil Dr. Halfdan Mahler, bývalý generální ředitel WHO: „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic.*“ Zdraví determinují genetické faktory, sociální podmínky, životní prostředí, ovzduší, doprava, hluk, voda a sanitace, chemické látky, radiace, ekonomické podmínky, bydlení, životní styl, bezpečnost potravin, již zmiňované kouření či expozice tabákovému kouři, obezita, nedostatek pohybu, ale i systém zdravotní péče, byť v menší míře. Hlavními společnými problémy evropského regionu jsou alergie, akutní a chronická respirační onemocnění, redukce plicních funkcí, alimentární onemocnění, nádorová onemocnění, úmrtnost na dopravní nehody, úrazy atd. Z tohoto důvodu se sledují indikátory zdraví a prostředí, které poskytují informaci o zdravotním stavu populace, úmrtnosti, faktorech životního stylu a demografických údajích ve vztahu k faktorům životního prostředí v daném časovém období. V Evropě se buduje informační systém (*Environmental Health Information System, ENHIS*) zdraví a životního prostředí založený právě na sledování indikátorů zdraví a životního prostředí, koordinovaný WHO. Evropský region má mnohaletou zkušenost s monitorováním, plánováním a vyhodnocováním společných strategií zaměřených na prosazování zdravého životního stylu, životního prostředí a kvalitní zdravotní péče s efektivním vynaložením nákladů.

Zdraví je kategorií široce humánní, nejen výlučně medicínskou. K dosažení zdraví je důležitá prevence, diagnostika, terapie, rehabilitace, což je v rukou zdravotnických pracovníků, ale zdravotní služby samy o sobě zdraví nezajistí. Důležitý je osobní příspěvek jednotlivců k ochraně, udržení a rozvoji zdraví v rodinách, školách a na pracovištích, všude tam, kde žijí lidé. V nemocnicích se jen napravuje, co se pokazilo, zde se léčí, ale ne vždy uzdravuje.

Duševní zdraví znamená dobrou kondici celé osobnosti, není to jen nepřítomnost duševní poruchy. Duševně zdravý člověk je schopen přijímat a zpracovávat informace, řešit problémy, logicky myslet a umí plánovat a své plány uskutečňovat. Je schopný podílet se na změnách, vytvářet nové věci, aktivně se zúčastňovat dění kolem sebe a adaptovat se na nové situace. Umí dobře komunikovat, je citově vyrovnaný, zvládá vlastní emoce, ale zároveň se dovede uvolnit. Duševní zdraví tedy představuje schopnost přizpůsobovat se situacím a adekvátně na ně reagovat. Duševní poruchy přinášejí problémy jak jednotlivcům, neboť patří k nejčastějším příčinám pracovní neschopnosti, předčasného odchodu do důchodu a invalidity, tak jednotlivým státům, jelikož vyžadují značné sociální a ekonomické náklady zejména v oblasti vzdělávání, péče a soudnictví.

Odhaduje se, že skutečný podíl duševních poruch na globální zátěži nemocí je ještě vyšší, mimo jiné v důsledku složitých interakcí a komorbidit tělesných a duševních nemocí (tab. 1.1).