

Libuše Čeledová, Rostislav Čevela

---

# Výchova ke zdraví

Vybrané kapitoly

---



## 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**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

MUDr. Bc. Libuše Čeledová, Ph.D., MUDr. Bc. Rostislav Čevela

## Výchova ke zdraví

### Vybrané kapitoly

#### Recenze:

Doc. MUDr. Vladimír Vurm, CSc.

Doc. MUDr. Helena Zavázalová, CSc.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Photo © Bc. Michael Čevela, 2010

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4033. publikaci

Odpovědný redaktor PhDr. Alena Palčová

Sazba a zlom Josef Lutka

Obrázky dodali autoři.

Počet stran 128

1. vydání, Praha 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

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

*Postupy a příklady v 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.*

*Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její část nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu nakladatelství.*

**ISBN 978-80-247-3213-8** (tištěná verze)

**ISBN 978-80-247-6608-9** (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Výchova ke zdraví</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Zdraví a nemoc</b> .....	<b>14</b>
2.1 Definice zdraví .....	14
2.2 Definice nemoci .....	20
2.2.1 Klasifikace nemocí MKN-10 .....	22
2.2.2 Poznámky k MKF .....	23
2.3 Základní determinanty zdraví .....	27
2.3.1 Sociální determinanty zdraví .....	29
2.4 Podpora zdraví .....	32
2.5 Prevence .....	35
2.5.1 Zdravotně sociální prevence .....	48
<b>3 Zdravý životní styl</b> .....	<b>50</b>
3.1 Životní styl (způsob) .....	50
3.2 Životní styl současnosti .....	52
3.3 Zdravý životní styl .....	54
3.3.1 Zdravá výživa .....	55
3.3.2 Tělesná aktivita .....	62
3.3.3 Duševní hygiena .....	63
<b>4 Demografický vývoj</b> .....	<b>75</b>
<b>5 Zdravotní stav obyvatelstva</b> .....	<b>79</b>
<b>6 Zdravé stárnutí</b> .....	<b>83</b>
<b>7 Světová zdravotnická organizace</b> .....	<b>87</b>
7.1 Kvalita života .....	88
<b>8 Zdraví pro všechny v 21. století</b> .....	<b>90</b>
8.1 Přehled cílů Zdraví 21 .....	91
8.2 Zdraví a životní prostředí .....	98

<b>9</b>	<b>Systém zdravotní péče</b> .....	<b>100</b>
9.1	Síť zařízení ústavní péče .....	102
<b>10</b>	<b>Systém sociálního zabezpečení</b> .....	<b>104</b>
10.1	Zařízení sociálních služeb .....	106
<b>11</b>	<b>Systém zdravotně sociální péče</b> .....	<b>109</b>
<b>12</b>	<b>Etické principy (zásady) poskytování zdravotní a sociální péče</b> .....	<b>112</b>
<b>13</b>	<b>Holistický přístup k člověku</b> .....	<b>117</b>
<b>14</b>	<b>Literatura</b> .....	<b>119</b>
<b>15</b>	<b>Zkratky</b> .....	<b>123</b>
<b>16</b>	<b>Rejstřík</b> .....	<b>124</b>

*Motto:*

*„Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“ (Hérakleitos)*

## Předmluva

V definici Světové zdravotnické organizace (SZO) je zdraví chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Mezi činitele, které utvářejí a ovlivňují zdraví, patří především způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí. Zdraví považujeme za předpoklad aktivního a spokojeného života. Zdůrazňujeme salutogenetický přístup ke zdraví i nemoci a konfrontujeme tento přístup s běžně užívaným patogenetickým modelem. Salutogeneze se zabývá zkoumáním podmínek pevného, nezdolného zdraví, vzdor nepříznivým vlivům prostředí.

Cílem výchovy ke zdraví ve standardním pojetí je pomoci utvářet a postupně rozvíjet rozhodující dovednosti, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho třech parametrech – tělesném, duševním a sociálním. Důraz se přirozeně zaměřuje na prevenci při ochraně zdraví a odpovědnost každého člověka za své zdraví. Pokud se učíme rozhodovat ve prospěch zdraví a prakticky si osvojovat zdravý životní styl, zůstává otázkou, zda se skutečně soustřeďovat pouze na prevenci (model patogenetický), či zda se více zaměřit na salutory a moderátory zdraví. Také proto se rozsáhle věnujeme sociálním determinantám zdraví, které však vnímáme celostním pohledem.

Obsah výchovy ke zdraví vychází z programu Světové zdravotnické organizace „Zdraví pro všechny v 21. století“. Taktéž se věnujeme dvěma vládou ČR schváleným dokumentům – „Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století“ a „Akční plán zdraví a životního prostředí ČR“.

Zdraví není jen hodnotou individuální, ale i hodnotou společenskou, zdrojem pro hospodářský a sociální rozvoj společnosti. Cílem publikace je zprostředkovat informace o definici zdraví, nemoci, o zdravém životním stylu jako hlavní komponentě ovlivňující zdraví. Usilujeme také ukázat průnik do sociálního zabezpečení, ve skutečnosti do zdravotně sociálního rozhraní, dosud nedořešeného. Proto je publikace určena stávajícím i budoucím pracovníkům ve zdravotnictví a sociálních službách, jakož i všem občanům, kteří se aktivně zajímají o své zdraví. Upřímně děkujeme paní doc. MUDr. Heleně Zavázalové, CSC., a panu doc. Vladimíru Vurmovi, kteří svými cennými připomínkami a radami přispěli k výslednému obsahovému zaměření celé publikace. A konečně děkujeme i naší „agentce“ nakladatelství Grada Publishing paní Mgr. Vlastě Wirthové, která přišla s myšlenkou této publikace a uskutečnila ji.



# 1 Výchova ke zdraví

Ve druhé polovině minulého století se D. Mechanic zabýval lidským chováním při vzniku a rozvoji nemoci („illness behavior“). Ve stejném období byl popsán jako protipól pojem „health behavior“, který vyjadřoval činnosti osob přesvědčených o prospěšnosti zachování zdraví, a to prevencí nemoci. Mnoho studií uvádí odhady, že více než 50 % náhlých úmrtí je ovlivněno činiteli, které souvisí se životním stylem.

Výchova ke zdraví si klade za cíl podnítit jednotlivce bez ohledu na věk k péči o své zdraví. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti, jak pečovat o své zdraví. Jak ale vzbudit zájem občanů, aby o své zdraví pečovali? Za základ považujeme posilování sebevědomění, sebedůvěry a samostatnosti. Člověk, který pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a své okolí, aniž by byl zdravotníkem či sociálním pracovníkem.

Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které zvyšují zdravotní povědomí jedince i společnosti, rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. Co musí mít jedinec (společnost), aby mohl pečovat o své zdraví? Informace, podmínky a motivaci.

Zaměření předmětu výchovy ke zdraví se odehrává na úrovni: jedinec, skupina, obyvatelstvo, a proto probíhá ve třech rovinách: na úrovni individuální, komunitní a celospolečenské. Narůstá vliv propojování výchovy ke zdraví s dalšími disciplínami a mění se i metody výchovy ke zdraví, např. sociální marketing umožňuje cíleně působit na vybrané skupiny obyvatelstva.

Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, jejichž cílem je poskytnout lidem přístupným způsobem dostatek informací o možnostech a způsobech, jak předcházet nemocem, zlepšit znalosti, motivovat, ovlivnit postoje a přivést lidi k aktivnímu zájmu o své zdraví a konečně ke změně chování vedoucí k posílení zdraví. Optimistické sdělení spočívá v možnosti naučit se své zdraví chránit, upevňovat a rozvíjet.

Výchova ke zdraví je obor, který využívá poznatků z řady vědních oborů – např. lékařských, sociálních, pedagogických a psychologických. Je nedílnou součástí péče o zdraví, na kterou má nárok každý občan a která je garantována státem.

Výchova ke zdraví může být efektivní, jestliže jde o činnost soustavnou a systematickou, cílenou do oblasti zdravotní, psychické, sociální,

eventuálně duchovní, založenou na osobní zainteresovanosti každého jedince.

Pro realizaci správného životního stylu je nezbytné, aby každý člověk chtěl své zdraví šetřit a upevňovat a zároveň eliminoval škodlivé faktory, věděl, co je zdraví prospěšné a co mu škodí, a měl vytvořené podmínky k realizaci zdravého způsobu života.

Výchova ke zdraví je cílena na jednotlivce, skupiny obyvatelstva i na celou populaci, ale musí být také:

- soustavná a systematická,
- konkrétní a srozumitelná,
- podložená novými poznatky vědy.

Pokud má zdravotnictví a sociální zabezpečení poskytovat zdravotnické a sociální služby na evropské úrovni, pak jedním z rozhodujících nástrojů se musí stát výchova a odborná příprava zdravotnických a sociálních pracovníků, včetně výchovy ke zdraví.

Současně ale roste i potřeba zdravotní výchovy celé občanské veřejnosti. Velice aktuální se jeví např. problematika vnímavosti, neboli odolnosti obyvatelstva vůči nejrůznějším marketingovým strategiím firem nabízejících produkty tzv. zaručeně podporující zdraví.

Výchova ke zdraví je proces zahrnující činnosti, jejichž cílem je zvýšit zdravotní uvědomění obyvatel, rozšířit znalosti o faktorech, které ovlivňují zdravotní stav, o způsobu zdravého životního stylu a především o odpovědnosti za své zdraví. Zapojení veřejnosti do péče o zdraví je dvoustranný proces. Občané by si měli vážit svého zdraví a systém péče o zdraví by si měl vážit občanů. Stejně je tomu v oblasti sociální.

Protože je výchova ke zdraví nedílnou součástí péče o zdraví, má na ni každý občan zákonný nárok. Zdravotníci by měli podle svých sil pomáhat občanům pochopit hodnotu zdraví, důležitost širokého chápání a příznivého ovlivňování zdravotní situace v běžném denním životě i při správě organizací, institucí i státu.

Úkolem zdravotní výchovy je zaměřit se na jednotlivce (zdravé, nemocné nebo ohrožené na zdraví), určité skupiny obyvatelstva (děti, mládež, staré lidi) i na obyvatelstvo jako celek. Probíhá na úrovni individuální (jako nedílná součást léčebně preventivní péče), komunitní (v obci) i celospolečenské.

V převážné míře se na zdravotní výchově podílí rezort zdravotnictví, který za zdravotní výchovu také zodpovídá. Neměla by však být

jen záležitostí zdravotnických pracovníků, ale měli by se na ní podílet všichni, kteří nějakým způsobem ovlivňují chování lidí (rodiče, učitelé, umělci, politici, novináři apod.).

Musí být zaměřena na co nejnižší věkové skupiny obyvatel, tedy děti a mládež, protože zdravý životní styl se nejvíce vytváří a nejnadhěji ovlivňuje již od útlého dětství. Zdravotní výchova by měla být zaměřena zvláště na skupiny obyvatel s rizikovým chováním, např. osoby trpící různými závislostmi, osoby s nezdravým životním stylem, osoby sociálně nepřízpusobivé, sociálně neúspěšné.

Podle SZO je zdravotní výchova speciálním medicínským oborem, jehož cílem je utvářet vědomosti a rozvíjet činnosti zaměřené na zachování zdraví jedince i populačních skupin.

Tvoří soubor vzdělávacích, výchovných, agitačních a propagačních činností zaměřených na upevňování, zachování a obnovu zdraví a pracovní schopnosti, udržení fyzické a psychické aktivity člověka až do vysokého věku.

Metody výchovy ke zdraví jsou přizpusobeny jednotlivým cílům:

- upoutat pozornost k danému problému – reklama, televizní spot,
- sdělit základní informace a rady – letáky, články v novinách a časopisech,
- sdělit obsažnější informace – knihy, brožury, přednášky, besedy,
- motivace ke změně chování – doporučení, kurzy, výstavy.

Účinnou metodou výchovy ke zdraví je již zmiňovaný **sociální marketing**. Sociální marketing obsahuje soubor metod a prostředků, které umožňují cíleně působit na vybrané skupiny obyvatel se záměrem propagovat, ovlivňovat a měnit postoje občanů k sociálním hodnotám, zejména ke správnému chování ke svému zdraví. Umožňuje tak účinněji prosazovat sociální a zdravotní záměry. Jednou z možností marketingu jsou tzv. peer programy v rámci peer výchovy. Peer výchova je aktivní zapojení předem připravených vrstevníků. Pod pojmem peer se rozumí nejen věkový vrstevník, ale i člověk ze stejné sociální nebo profesní skupiny. Stejný věk, profese či sociální skupina hrají významnou roli při cíleném působení sociálního marketingu.

Sociální marketing je reakcí na omezený vliv tradiční zdravotní výchovy. Počátky sociálního marketingu spadají do sedmdesátých let 20. století. Sociální marketing využívá základních principů, poznatků a zkušeností obchodního marketingu. Kladně je v sociálním

marketingu hodnoceno využívání možností hromadných sdělovacích prostředků, televize, rozhlasu a tisku. Hlavní částí je tvorba zdravotně výchovného sdělení a společenskovední výzkum, jehož cílem je dozvědět se co nejvíce o názorech a způsobech chování cílové skupiny. P. Kotler a E. Roberto uvádějí, že každý projekt sociálního marketingu by měl vycházet z uplatnění tzv. marketingového mixu, vycházejícího z koncepce tzv. čtyř P (product, price, promotion, place).

Kromě sociálního marketingu patří mezi formy výchovy ke zdraví i psané nebo mluvené slovo či různé soutěže, televizní vysílání a výstavy.

Tyto historické metody nově doplňuje sociální marketing, tj. souhrn metod a prostředků, které umožňují cílené působení na vybrané skupiny obyvatelstva.

Efektivnost výchovy ke zdraví je podmíněna splněním hlavních zásad při jejím působení.

Výchova ke zdraví má probíhat cíleně i vzhledem k věku, vzdělání a konkrétním problémům jedince v oblasti zdravotní, psychické, sociální, společenské a duchovní.

Zdravotní uvědomění každého člověka je celoživotní komplex výchovy a vzdělání, který začíná v rodině, pokračuje školou, zaměstnáním a ovlivňují jej zvyky a tradice. Zdravotní uvědomění je dobrovolné chování a aktivita každého člověka se zřetelem na zájem svůj, rodiny i společnosti. Úkolem výchovy ke zdraví je předat správné vědomosti o způsobu a významu ochrany zdraví, ale i poznání faktorů ovlivňujících zdraví.

Výchova ke zdraví musí zůstat nedílnou součástí péče o zdraví, která představuje souhrn zdravotnických, organizačních, ekonomických, výchovných a dalších prostředků, jejichž smyslem je chránit, upevňovat a navracet lidem zdraví.

Zdravotní výchova patří mezi nejvýznamnější strategie, které vycházejí z edukačního úsilí o změnu životního stylu. Má však též svá omezení, neboť se lze jen obtížně vyhnout poučování a mentorování, což jsou hlavní odrazující rizika tohoto postupu. Současnou zdravotní výchovu můžeme rozdělit do tří základních oblastí:

- edukace pacientů – pokyny pro nemocné,
- varování a ochrana před vlivy ohrožujícími zdraví, tzv. rizikovými faktory,
- výchova ke zdraví v pojetí celospolečenského úsilí s cílem zlepšit zdraví lidí.

Výchova ke zdraví je pro jedince i celou společnost nepostradatelná, neboť rozvíjí základní humánní postoje celé společnosti, ovlivňuje samotnou podstatu její existence.

## 2 Zdraví a nemoc

Nejznámější definicí je zdraví vymezováno příliš obecně, proto byly přijaty pozdější doplňky a konkretizace. Definice zdraví byla upřesňována a doplňována, až se v roce 1977 objevila charakteristika zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Tímto přestalo být zdraví cílem samo o sobě a stalo se prostředkem k realizaci harmonického vývoje člověka. V roce 1999 se vymezuje zdraví jako „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví“. A v tomto roce se též mluví o zdravotním potenciálu jako o nejvyšším stupni zdraví, kterého může jednotlivec dosáhnout.

Každá nemoc je určitou objektivní skutečností (disease) a zároveň má svoji zkušenostní, subjektivní stránku (illness). Současně je příčinou vzájemného očekávání mezi pacientem a sociálním prostředím (sickness) a pacient je ve své roli více či méně utvrzován. Tento přístup je základem nového, ekosystémového pohledu na člověka a jeho nemoc.

### 2.1 Definice zdraví

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by však nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví (latinsky salus = zdraví, blaho, štěstí, nebo valetudo = zdraví, zdravotní stav, anglicky health) je pojem různých obsahů, od abstraktních po konkrétní.

Slovo zdraví původně znamenalo celek (od řeckého slova holos = celý, celek). Tento pojem celku se dnes objevuje opět v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska, tzv. holismus (od anglického slova whole = celek) (kap. 13).

Na pojem zdraví nelze nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Mezi základní prvky životního stylu patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost stresu či různé závislosti.

Zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. Člověk chce něco vykonat, o něco se snaží, chce něčeho dosáhnout. Aby toho dosáhl, potřebuje být zdrav, potřebuje mít dobrý zdravotní stav. V 21. století se setkáváme s pestrým pojetím zdraví. Některá pojetí jsou až příliš zužována na zdraví těla (fyzický stav člověka), jiná chápou zdraví jako zboží (např. komerční pojetí farmakoterapie). Proto se liší nejen pohledy na různá současná pojetí zdraví, ale vznikaly a postupně se vyvíjely jeho definice. Dimenze, v nichž se pohybují různé teorie zdraví – od zdraví jako prostředku k realizaci určitého cíle po zdraví jako cíle sám o sobě. Široká definice zdraví by měla obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha jedince, tzv. well-being, zhodnotit chování jedince ve vztahu ke zdraví a nemoci a zohlednit krátkodobé i dlouhodobé změny v čase, které se uplatňují ve všech historických souvislostech. Nelze předpokládat jednoduché příčinné souvislosti mezi zdravím a nemocí. Neexistuje pouze jedna příčina, která by způsobovala nemoc. Jedna příčina se nerovná jednomu následku, tj. poruše zdraví. Stejně tak jako je zdraví výsledkem mnoha příčin, tak i nemoc je zapříčiněna mnoha faktory, které se vzájemně ovlivňují. Ke stejné nemoci mohou jedinci dospět různými cestami, stejně tak jako mohou různými cestami dospět ke srovnatelnému zdravotnímu stavu.

J. Křivohlavý popisuje mimo jiné pojem salutogeneze, hardiness, fitness a commodity. Rádi bychom se u těchto termínů pozastavili.

**Salutogeneze**, jejímž hlavním představitelem byl Aaron Antonovsky, studuje individuální zdroje zdraví. Aaron Antonovsky se soustavně zabýval dvěma skupinami žen, které přežily holocaust. První skupinu tvořily ženy, které se jen obtížně adaptovaly ve změněné situaci. Druhou skupinu tvořily naopak ženy, které po stejně těžkých zážitcích prokazovaly mimořádnou živost a schopnost nezdolně se vyrovnávat s životními problémy. Rozdíl spočíval ne v jejich celkovém fyzickém, ale v psychickém stavu. Antonovsky zjistil, že nejde o dílčí psychické schopnosti, ale o celkovou (holistickou) charakteristiku postoje k životu. Tu nazval smyslem pro integritu (sense of coherence, SOC). Usuzoval, že právě tato charakteristika postoje k životu pomohla lidem nejen přežít útrapy, ale i zvládat úkoly, před které byli později postaveni. A. Antonovsky popisuje tři základní aspekty tohoto zdroje zdravotní síly:

- smysluplnost (meaningfulness),
- vidění zvládnutelnosti úkolů (manageability),
- schopnost chápat dění (comprehensibility).

Tyto salutogenetické charakteristiky holistického zdraví byly Antovským považovány za zdroje (genesis) zdraví (salus).

Tomuto přístupu k pojetí zdraví jako holistické osobnostní charakteristiky je blízké pojetí, s tímž se setkáváme u S. D. Kobasové. Základní charakteristiku tohoto pojetí označila termínem hardiness (odolnost). Její složky tvoří oddanost určitému přesvědčení (commitment), zvládnutelnost (control) a chápání životních úkolů jako výzev (challenge).

Definice zdraví, která je dnes velice rozšířená, definuje zdraví jako **schopnost dobrého fungování** (fitness). Toto pojetí vyjádřil nejpregnantněji T. Parsons: „Zdraví je stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován“.

Slovem „fit“ a „fitness“ se podle slovníku rozumí být v dobré kondici, být jako ryba ve vodě, udržovat se v dobrém stavu. Toto pojetí zdraví je v současné době hojně užíváno, snad v souvislosti s adorací mládí a krásy, proto si zaslouží uvést jak klady, tak zápory. Ke kladům patří fakt, že definice „fitness“ bere ohled na socializaci, schopnost plnit sociální role. K záporům patří absence plynulých přechodů v obou směrech, jak v patogenezi, tak v salutogenezi.

D. Seedhouse formuluje zdraví slovy „health is a commodity“, přičemž commodity znamená v podstatě zboží na trhu. Zdraví se dá koupit ve formě léku, ve formě lékařského zákroku. Mezi klady této definice patří dvě představy, a to že v raném dětství jsme byli zcela zdraví, a víra, že nějakým „vnějším zásahem“ je možno se znovu do tohoto stavu dostat. K záporům této definice náleží, že vede k pasivnímu postoji v péči o vlastní zdraví, čeká jen na zásah zvenčí. Není zde místa pro pojetí „povzbuzování zdraví“ (health enhancement) a „posilování zdraví“ (health promotion).

Nejnámější definice zdraví je publikována Světovou zdravotnickou organizací (World Health Organization, WHO). Tato definice v originálu z roku 1946 říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“, tj. zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to



jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti. Disease definuje nemoc jako odchylku od určité normy. Pojetí nemoci je úzce spojeno s pracovní neschopností. „Infirmité je stav churavosti, kdy člověk, u něhož se tento jev vyskytuje, je většinou sešlý, churavý, slabý.“ Klady této definice jako ideálu jsou následující: ukazují na zdraví jako na kladnou, obecně žádoucí hodnotu, zdraví je více než nepřítomnost (absence) nemoci, zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i problematiku duševního (psychického) zdraví a zdravých vzájemných vztahů mezi lidmi (sociálního zdraví) a má motivační charakter, naznačuje cíl.

Mezi zápory patří opomíjení stavu, který je vyjadřován termínem illness, kdy člověku „není dobře“, a opomíjení duchovní oblasti člověka, tj. nehovoří o duchovním (spirituálním, transcendentním) zdraví.

Všechny pokusy o definování zdraví mají společné úsilí: zdraví jako důležitý moment k uskutečňování životních cílů, zdraví jako dynamický jev, a vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím, kdy kladou důraz na osobní odpovědnost člověka.

Ztotožňujeme se s definicí zdraví J. Křivohlavého: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“. Kvalita života je definována s ohledem na spokojenost daného člověka s dosahováním cílů. Cíle směřování života jsou hodnoceny podle hierarchie hodnot (duchovní hledisko).

V rozčlenění stávajících teorií zdraví J. Křivohlavého do sedmi skupin je základním kritériem, zda je zdraví v příslušné teorii cílem samo o sobě, nebo je prostředkem k dosažení jiného cíle. První skupinu teorií zdraví tvoří pojetí zdraví jako určitého druhu duševní a tělesné síly, druhou pojetí zdraví jako metafyzické síly, třetí jako individuální zdroje zdraví (salutogeneze; hardiness), čtvrté pojetí popisuje zdraví jako schopnost adaptace, páté jako dobré fungování organismu (fitness), šesté představuje zdraví jako zboží (commodity) a sedmé chápe zdraví jako ideál (WHO).

Zdraví je tedy stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody (well-being) a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (infirmité). Z pohledu sociologie medicíny se zdraví považuje za stav optimální kapacity jedince umožňující mu účinně vykonávat své role a povinnosti.

Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života a hodnotou, zasluhující si celospolečenskou ochranu.

I když k dosažení co nejlepšího zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie i rehabilitace, zdravotnické služby jej samy o sobě nezajistí. Nelze proto zdraví chápat jako kategorii výlučně medicínskou, ale široce humánní. Je podmíněno tím, do jaké míry dokáží k ochraně, udržení a rozvoji svého vlastního zdraví přispět jednotliví občané a jakou oporu najdou u všech ostatních v celé společnosti.

Zdraví a nemoc jsou specifickými kvalitami živých organizmů a stanovit jejich vhodnou a přesnou definici je velmi obtížné. Základní podmínkou zdraví je optimální a vyvážené fungování organismu. Má vícerozměrný charakter, biologickou, psychickou, sociální a transcendentní stránku.

Zdraví a nemoc jsou výsledkem dynamického vztahu mezi organizmem a prostředím. Mění se v závislosti na změnách, které probíhají jak v lidském organizmu, tak v prostředí, ve kterém člověk žije. Kromě kvality však v sobě zahrnují i moment kvantity. Kvantitativně můžeme zdraví hodnotit jak od minimálního, tak po maximální, nemoc zase od nejlehčího stupně po maximální nebo od benigního (nezhoubného) stádia nemoci až po maligní (zhoubné) onemocnění.

Přístup k vymezení zdraví může být různý. V psychosociálním – sociomedicínském pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy každý jedinec se cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají.

Zdraví lze tedy komplexně chápat jako schopnost vyrovnat se s nároky vnitřního a zevního prostředí bez narušení životních funkcí.

Nemoc i zdraví jsou podle zmíněných definic procesy stále se měnícími v závislosti na výsledku vzájemného působení mezi měnícími se nároky prostředí i měnícími se vrozenými i získanými vlastnostmi organismu.

### **Pojem zdraví obsahuje tři základní složky:**

- tělesnou a psychosociální integritu,
- nenarušenost životních funkcí a společenských rolí,
- adaptabilitu ve smyslu fyziologické a sociologické homeostázy.

V biologickém – biomedicínském pojetí je zdraví chápáno jako stav dokonalé homeostázy, kdy každá buňka a každý orgán těla fungují bez

poruchy v naprosté harmonii s ostatními buňkami a orgány. Homeostáza je tedy udržování relativní stálosti složení vnitřního prostředí. Je třeba si připomenout, že homeostáza se netýká pouze jedince (biologická homeostáza), ale i celých společenství (ekologická homeostáza). U živých organismů jde o schopnost udržet stabilní vnitřní prostředí prostřednictvím zpětnovazebního regulačního systému.

V psychosociálním – sociomedicínském pojetí je zdraví vnímáno jako stav naprosté vyrovnanosti, kdy každý jedinec se cítí v dokonalé harmonii se svým okolím, je schopen plnit všechny úkoly a společenské role, které se od něho očekávají.

Jeich výslednicí je stav optimální pohody.

Podle Amosova je zdraví souhrn správných funkcí jednotlivých orgánů disponujících dostatečnou rezervní kapacitou. Tzv. kapacita zdraví vychází z představy o souhrnu rezervních kapacit základních funkčních systémů, jejichž úroveň lze zvyšovat systematickým tréninkem.

**Zdravotní potenciál** (potenciál zdraví) – tento pojem je užíván spolu s pojmem zdraví v programu „Zdraví 21“. Je to ta nejvyšší úroveň zdraví, kterou může konkrétní jedinec žijící v dané společnosti dosáhnout. Je podmíněna možnostmi jedince starat se o sebe i o druhé, schopností se samostatně rozhodovat a přijmout svůj díl odpovědnosti za vlastní životní osud. Rozhodující je také, zda společnost, ve které žije, dbá na to, aby všichni její členové mohli dosáhnou plného zdraví. Potenciál zdraví lze rovněž definovat jako schopnost odolávat stresorům. Je dynamická, neustále se mění a je kvantitativně vyjádřitelná, tzn., že ji lze změřit funkčními testy.

Vymezování a vymezení pojmu zdraví a hledání jeho podstaty souvisí i s vývojem názorů na vztah duševních a tělesných stránek. Otázka nadřazenosti psychických procesů nad fyzickými či otázka jejich vzájemné vyrovnanosti souvisí s rozvojem filozofie a vlastním osobním přístupem jednatelce.

Pohlaví, věk či vrozené předpoklady sice ovlivnit nelze, ale při úpravě způsobu života a dodržování základních principů zdravého životního stylu lze své zdraví podstatným způsobem ovlivnit.

**Zdraví lze chápat jako optimální stav tělesné, psychické, sociální pohody a duchovní pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopnosti organismu přizpůsobovat se měnícím**