

PROMOCJA ZDROWIA

STAROSTWO POWIATOWE
W ŚWIDNICY
WYDZIAŁ ZDROWIA
2007 r.

Opracowała Barbara Świętek

PROMOCJA ZDROWIA TO PROCES

UMOŻLIWIAJĄCY JEDNOSTKOM,
GRUPOM, SPOŁECZNOŚCIĄ
ZWIĘKSZENIE KONTROLI NAD
WŁASNYM ZDROWIEM I JEGO POPRAWĘ.

/Karta Ottawska/

PROMOCJA ZDROWIA



EDUKACJA ZDROWOTNA



PROFILAKTYKA



OCHRONA ZDROWIA

EDUKACJA ZDROWOTNA

To proces umożliwiający poznawanie sposobów dbania o własne zdrowie oraz zdrowie najważniejszego społecznego środowiska. Edukacja dotyczy zarówno wiedzy, jak i umiejętności oraz postaw. Można mówić o dwóch rodzajach edukacji. Pierwszy to rozwój indywidualnego potencjału zdrowotnego i samorozwoju, drugi dotyczy metod i strategii wpływania na innych.

/L. Kulmatycki - "Jak promować zdrowie"?

PROFILAKTYKA

Dotyczy przeciwdziałania chorobom oraz ich skutkom. Możemy wyróżnić trzy poziomy profilaktyki:

- Profilaktyka pierwszego rzędu dotyczy osób zdrowych;
- Profilaktyka drugiego stopnia adresowana jest do osób zwiększonego ryzyka;
- Profilaktyka trzeciego rzędu dotyczy osób już doświadczonych chorobą.

/L. Kulmatycki - "Jak promować zdrowie"?

OCHRONA ZDROWIA

- Dotyczy prawnych regulacji oraz polityki zdrowia publicznego. Przejawiać się może w regulacji cen na usługi, czy towary sprzyjające zdrowiu, wprowadzaniu przepisów, np. zakazujących palenia tytoniu w miejscach publicznych, w pracy lub decyzjami władz o utworzeniu terenów zielonych i rekreacyjnych

/L. Kulmatycki - "Jak promować zdrowie"?

ZDROWIE

**TO NIE TYLKO BRAK CHOROBY LUB UŁOMNOŚCI, ALE
TAKŻE STAN PEŁNEGO FIZYCZNEGO, PSYCHICZNEGO
I SPOŁECZNEGO DOBREGO SAMOPOCZUCIA**



/Światowa Organizacji Zdrowia/

Czynniki warunkujące zdrowie

Głównymi czynnikami warunkującymi zdrowie są:

- styl życia,
- środowisko fizyczne oraz społeczne życia i pracy,
- czynniki genetyczne
- opieka zdrowotna (służba zdrowia).

Przedstawione za pomocą tzw. pól LA`LANDA



Współdziałają one ze sobą w skomplikowany sposób, a stan zdrowia jest łącznym wynikiem ich wpływu.

Indywidualny styl życia w bardzo dużym stopniu zależy od takich innych czynników jak: kultura, zatrudnienie, wykształcenie, dochody oraz powiązania społeczne i w społeczności.

Czynniki te należy zawsze wziąć pod uwagę we wszystkich wysiłkach mających na celu zmianę stylu życia jednostki, w szczególności najważniejsze z nich:

• **Sposób odżywiania** – uboga, nie zrównoważona dieta wywołuje poważne długoterminowe skutki dla zdrowia. Ważnymi, pochodnymi odżywiania, czynnikami ryzyka są: zawartość cholesterolu LDL we krwi, podwyższone ciśnienie krwi, podwyższony poziom cukru we krwi i otyłość. Ocenia się, że wzrost poważnych problemów związanych z otyłością wyniesie w większości krajów UE od 10 % do 40 %.

• **Aktywność fizyczna** – poprawia stan zdrowia w każdym wieku i zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci, chorób serca, cukrzycy nie insulino-zależnej, zaburzeń działania układu kostno-szkieletowego, w tym osteoporozy. Pomaga kontrolować i redukować wagę, nadciśnienie, stres, uczucie niepokoju i depresji.

• **Używanie substancji potencjalnie szkodliwych dla zdrowia:** palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i używanie legalnych i nielegalnych leków mających wpływ na psychikę.

Zdrowie psychiczne jest integralnym i bardzo ważnym składnikiem zdrowia, na który wpływ mają takie czynniki jak społeczno-demograficzne, środowisko i wsparcie społeczne, przejścia życiowe, cechy osobnicze i genetyczne oraz wzrost wskaźnika umieralności.

Do głównych czynników społeczno-ekonomicznych należą: wykształcenie, dochody i status społeczny, zatrudnienie, warunki pracy, sieci wsparcia socjalnego oraz kultura.

We wszystkich krajach UE występują nierówności pomiędzy grupami społecznymi i wynikające z nich różnicowanie stanu zdrowia, mimo że obserwuje się wydłużenie czasu życia i poprawę ogólnego stanu zdrowia.

Środowisko fizyczne, z którym człowiek wchodzi ciągle w interakcję, ma ogromny wpływ na dobre samopoczucie człowieka. Istnienie bezpośrednich lub pośrednich niekorzystnych wpływów czynników biologicznych, chemicznych i fizycznych, niezależnie od tego czy są pochodzenia naturalnego czy spowodowane przez człowieka, w sposób oczywisty warunkują zdrowie i muszą być uwzględniane w postępowaniu dotyczącym zdrowia publicznego.

Głównymi czynnikami środowiskowymi są:

- **Zewnętrzne i wewnętrzne skażenia powietrza**
- **Hałas**
- **Środowisko wewnętrzne i warunki zamieszkania**
- **Zanieczyszczenia wody**
- **Pole i promieniowanie elektromagnetyczne**
- **Narażenie na działanie chemikaliów**

Czynniki te są związane z licznymi chorobami, m.in. takimi jak astma, alergie, nowotwory, zaburzenia snu i stres.

Czynniki genetyczne są bardzo ważnymi czynnikami warunkującymi zdrowie, jednak wykraczają one poza zakres działań w dziedzinie zdrowia publicznego. Genetyka będzie odgrywała coraz większą rolę w przyszłości, jako że w każdej chorobie można wyróżnić składowe genetyczne. Wiedza o genach sprzyjających zachorowaniu na daną chorobę może być użyta do rozwoju sposobu diagnozowania, leczenia i opracowania działających bardziej specyficznie leków.

Systemy opieki zdrowotnej są ważnymi elementami zdrowia publicznego, odgrywającymi najważniejszą z ról w zakresie promocji zdrowia i zajęcia się wymienionymi czynnikami. Dzięki poprawionym technologiom mają ogromny wkład w wydłużenie życia i poprawę jego jakości oraz skuteczne leczenie wielu chorób.