



Zdravotní gramotnost dospělých

Problém a jeho dopady

Výsledky mezinárodního srovnávacího výzkumu zdravotní gramotnosti realizovaného Světovou zdravotnickou organizací v letech 2019–2021 (HLS₁₉)¹ ukázaly, že česká dospělá populace je v porovnání s dalšími zeměmi nadprůměrně zatížena takovými rizikovými jevy, jako je vysoký krevní tlak, obezita, nedostatečná fyzická aktivita, nezdravý životní styl, nízká konzumace ovoce a zeleniny, vysoký příjem soli, každodenní kouření, riziková konzumace alkoholu, zneužívání návykových látek a další rizikové chování v oblasti zdraví². Tyto znepokojivé tendence u české dospělé populace mohou souviset s nízkou úrovní zdravotní gramotnosti.

Nižší úroveň zdravotní gramotnosti českých občanů je spojena s rizikovým chováním v oblasti zdraví, nedodržíváním zásad správné životosprávy, podceňováním prevence nemocí, horším zdravotním stavem, vyšší mírou nedodržívání medikace, častější hospitalizací a zvýšenými náklady na zdravotní péči, souvisejícími mj. s častějšími návštěvami lékaře. Nízká úroveň zdravotní gramotnosti se odráží rovněž v nárůstu onkologických onemocnění a dalších civilizačních chorob a zvyšující se míře předčasných úmrtí občanů. Má tak za následek řadu významných problémů, které zatěžují nejen samotné občany a jejich rodiny, ale také český zdravotnický systém. Jednou z možností, jak přispět ke zlepšení tohoto stavu, je cílené vzdělávání dospělých v otázkách týkajících se zdraví.

Dopady nízké zdravotní gramotnosti na jednotlivce (příklady):

- Častější nemocnost
- Větší počet dlouhodobých nemocí či zdravotních problémů
- Častější pracovní neschopnost, snížení průběžnosti
- Nízká schopnost posuzovat spolehlivost informací týkajících se zdraví
- Nízká nebo omezená schopnost využívat informace k prevenci nemocí a k řešení zdravotního problému (posuzování různých možností léčby, zařazení pohybu, zdravější stravování aj.)
- Větší omezení v činnostech kvůli zdravotním problémům (snížení kvality života)
- Nárůst nákladů na zdravotní péči (výdaje za léky a lékařskou péči)
- Zvýšené riziko hospitalizace
- Zvyšující se riziko předčasného úmrtí

Dopady nízké zdravotní gramotnosti na společnost (příklady):

- Zvýšení výdajů státního rozpočtu (hospitalizace pacientů a jejich léčba, nemocenské dávky aj.)
- Snížení účinnosti a hospodárnosti zdravotnického systému
- Snížení celkového počtu průběžných obyvatel
- Snížení výkonnosti ekonomiky a celkového HDP

Přínosy zvýšení zdravotní gramotnosti

Odhady Ministerstva zdravotnictví ČR³ naznačují, že omezení rizikového chování v oblasti zdraví (nezdravá strava, nedostatek pohybu, obezita, konzumace tabáku a alkoholu) by v České republice mohlo vést k prodloužení střední délky života o téměř 3,5 roku. Dopad na střední délku života prožitého ve zdraví by mohl být ještě vyšší. Zvýšení úrovně zdravotní gramotnosti občanů přispívá k budování odolnosti jedinců i komunit, pomáhá zlepšovat úroveň zdraví a životní pohody, prodlužuje délku života ve zdraví a zvyšuje

¹ Viz https://m-pohl.net/sites/m-pohl.net/files/inline-files/HLS19_Executive_Summary.pdf; do šetření se vedle České republiky zapojilo dalších 15 evropských zemí a Izrael.

² Viz <https://www.uzg.cz/omezena-zdravotni-gramotnost-je-stale-problemem-verejneho-zdravi/>

³ Viz <https://prevon.uzis.cz/res/file/prezentace/2019/01-steflova.pdf>

jeho kvalitu. Na zdravotní stav populace mají největší vliv posílení primární prevence nemocí, podpora zdravého životního stylu, osvěta a vzdělávání dospělých.

Kromě toho by zvyšující se úroveň zdravotní gramotnosti mohla mít i významné pozitivní efekty v ekonomické oblasti: náklady na zdravotní péči by se snížily, což by mohlo významně pomoci řešit problémy financování zdravotnictví jako celku. Delší doba ekonomické produktivity (zaměstnanosti) a nižší míra nemocnosti by přinesly jednotlivcům i státu ekonomické úspory. Podpora zdravějšího životního stylu by také mohla snížit nerovnosti v oblasti zdraví, zejména u ohrožených skupin občanů (sociálně znevýhodnění a senioři). Proto je potřeba změnit postoje české populace v otázce odpovědnosti za vlastní zdraví.

Co je zdravotní gramotnost, její součásti (definice)

Zdravotní gramotnost je soubor znalostí, dovedností, kompetencí, motivací, názorů, postojů, hodnot a návyků, které občanům umožňují vyhledávat, pochopit, zhodnotit a využívat informace týkající se zdraví tak, aby byli v každodenním životě schopni uvážlivě rozhodovat o podpoře svého zdraví, prevenci nemocí a zdravotní péči se záměrem udržet a zlepšit kvalitu života. Zdravotně gramotný občan má dostatek znalostí o zdraví, prevenci onemocnění a zdravém životním stylu a je schopen se orientovat v záplavě informací týkajících se zdraví, správně je interpretovat, vyvozovat z nich závěry pro svá rozhodnutí a využívat je k rozvoji a udržování dobrého zdraví v každodenním životě. Zároveň je zdravotně odpovědný, aktivně pečuje o své zdraví i zdraví ostatních a chová se v souladu s principy udržování dobrého zdraví s ohledem na měnící se životní situace.

Zdravotní gramotnost můžeme orientačně rozdělit na tři okruhy témat:

1. Podpora zdraví

- Činitelé ovlivňující fyzické a duševní zdraví (výživa a stravovací návyky, energetický příjem a výdej, hygiena, životní styl, pohybové aktivity, životní prostředí, rizikové chování aj.)
- Zdravý životní styl
 - Zdravá výživa, stravování (jídelní/pitný režim, zdravé potraviny aj.)
 - Denní režim, životospráva (odpočinek, kompenzace pracovní zátěže, spánek aj.)
 - Tělesná aktivita (zařazení pohybu do každodenního režimu dne, udržování a rozvíjení tělesné zdatnosti, kompenzace jednostranně zaměřených aktivit aj.)
 - Duševní hygiena (udržování duševní pohody, překonávání negativních emocí a stavů, posilování odolnosti, vyrovnávání se se zátěží a stresem, schopnost vyhledat pomoc aj.)
 - Prevence a omezení návykového chování (omezení spotřeby alkoholu a kouření, vyhýbání se rizikovému chování a návykovým látkám)
- Péče o prostředí
 - Domácnost (bezpečnost a hygiena, domácí prostředí, chod domácnosti, životní rytmus aj.)
 - Instituce (bezpečnost a hygiena práce, pracovní prostředí, doprava do práce aj.)
 - Veřejný prostor

2. Prevence nemocí

- Základní hygiena
- Prevence rizikových faktorů poškozujících zdraví
- Prevence úrazů
- Prevence infekčních nemocí
- Prevence neinfekčních nemocí
- Postoje ke zdravotní péči a péči o zdraví

3. Zdravotní péče

- Péče o veřejné zdraví v ČR, zabezpečení v nemoci
- Práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu
- Ošetřovatelská péče
 - Rozpoznání příznaků poruchy zdraví
 - Svépomoc a pomoc při poruše zdraví a v nemoci

- Dodržování léčebného režimu
- Neodkladná první pomoc a bezpečné chování
 - První pomoc (úrazy a náhlé zdravotní příhody, stavy bezprostředně ohrožující život)
 - Bezpečné chování při poskytování první pomoci a při mimořádných událostech

Možnosti řešení

Klíčovým nástrojem pro zvyšování úrovně zdravotní gramotnosti občanů je vzdělávání a osvěta. V současné době v České republice neexistuje systematická podpora rozvoje této gramotnosti u dospělé populace. Některé principy nacházíme pouze u vzdělávacích programů pro počáteční vzdělávání (rámcové vzdělávací programy). Velký potenciál pro působení na dospělé představují různé neziskové a jiné organizace, které dospělým nabízejí vzdělávací aktivity nebo poradenství. Tyto organizace mohou rozpoznat potřeby dospělých v této oblasti a nabídnout jim podporu, případně poskytnout pomoc. Může jít o samostatné vzdělávací kurzy k tématu zdraví a zdravého životního stylu, rozvoj dílčích dovedností souvisejících se zdravím v rámci služeb, které již nabízejí, případně poskytnutí přímé podpory při řešení každodenních situací. Dále je možné připravit pro cílovou skupinu aktivitu, která bude kombinovat rozvoj dovedností z oblasti zdravotní gramotnosti s dovednostmi z jiných oblastí.

O dokumentu

Text vznikl v projektu Evropská agenda pro učení dospělých (2022). Více o projektu na www.eaal.cz.

Financováno Evropskou unií. Text odráží výhradně názory a stanoviska autorů, a nikoli názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu. Evropská unie ani poskytovatel grantu za uváděné názory a stanoviska nenesou odpovědnost.