

**MONITORING ČINNOSTI VÝJAZDOVEJ PORADNE ZDRAVIA NA VÝSTAVE
SENIOR EXPO ZA ROKY 2012 – 2017
MONITORING THE ACTIVITIES OF AN OUTREACH HEALTH ADVISOR AT AN EXHIBITION
SENIOR EXPO FOR THE YEARS 2012-2017**

MIČÍKOVÁ Lucia, PAVLÍKOVÁ Miroslava

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne, Trenčín

ABSTRAKT

Východiská: Výjazdová poradňa zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne sa zúčastňuje výstavy Senior expo. Pracovníci oddelenia Výchova k zdraviu svoju činnosť zameriavajú na preventívne vyšetrenia a zdravotno-výchovné poradenstvo k rizikám vzniku chronických neinfekčných ochorení. Príspevkom chceme zmonitorovať činnosť výjazdovej poradne zdravia za obdobie rokov 2012-2017 u seniorov na výstave Senior expo.

Materiál a metódy: Za sledované obdobie bolo vo výjazdovej poradni zdravia vyšetrených 589 klientov - seniorov. Činnosť výjazdovej poradne sa zameriavala predovšetkým na biochemické, somatické, antropometrické vyšetrenia a odborné poradenstvo.

Výsledky: Najväčší záujem klientov bol o vyšetrenie cholesterolu a zmeranie krvného tlaku, nasledovali antropometrické vyšetrenia. Všetkým klientom boli poskytnuté informácie o vzniku a prevencii rizikových faktorov. Na spracovanie výsledkov bol použitý program Microsoft Excel. Na prezentáciu výsledkov sme použili deskriptívnu štatistiku.

Diskusia: Populačné starnutie sa stáva čoraz viac diskutovanou témou. Seniori predstavujú skupinu ľudí, ktorá si vyžaduje osobitnú pozornosť. Vzhľadom na fakt, že vek do dôchodku sa neustále zvyšuje je nevyhnutné, aby ľudia prejavili čo najvyšší záujem o svoje zdravie.

Záver: Môžeme konštatovať, že výjazdová poradňa zdravia má miesto na takomto podujatí. Prináša nové poznatky pre seniorov, je spoluorganizátor sprievodných akcií, ale predovšetkým preventívnymi vyšetreniami zachytáva rizikové faktory životného štýlu.

Kľúčové slová: Poradňa zdravia. Seniori. Výchova k zdraviu

ABSTRACT

Background: The department of Health Promotion and Health Counseling at the Regional Public Health Office in Trenčín is participating in the Senior expo exhibition. Workers in the Health Education Unit focus on preventive examinations and health-education advice on the risks of developing chronic noninfectious diseases. We monitoring the activity of the outpatient health advisor for the period 2012 - 2017 for seniors at the Senior expo exhibition.

Material and Methods: During the reporting period, 589 clients – seniors, were examined in the department of Health Promotion and Health Counseling. The activity of the focused mainly on biochemical, somatic, anthropometric examinations and professional counseling.

Results: The greatest interest of clients was cholesterol and blood pressure measurement, followed by anthropometric examinations. All clients were provided with information on the development and prevention of risk factors. Microsoft Excel

was used to process the results. We used descriptive statistics to present the results.

Discussion: Population aging is becoming an increasingly discussed subject. Seniors are a group of people who require special attention. Due to the fact that retirement age is constantly increasing, it is essential for people to show the highest interest in their health.

Conclusion: We can state that the department of Health Promotion and Health Counseling has a place for such events. It brings new knowledge to seniors, co-organizes accompanying actions, in particular preventative examinations capture life-style risk factors.

Key words: Department of Health Promotion and Health Counseling. Seniors. Health education

ÚVOD

Starnutie populácie predstavuje dlhodobý trend, ktorý sa v Európe vyskytuje už desaťročia. Prejavuje sa zmenou vekovej štruktúry obyvateľstva, pričom narastá podiel starších osôb a klesá podiel osôb v produktívnom veku. Môžeme konštatovať, že tento trend je spojený s rastúcou dĺžkou života počas obdobia, kedy stúpa stredná dĺžka života [1]. Podľa Štatistického úradu Slovenskej republiky bola v roku 2016 stredná dĺžka života na Slovensku u mužov 73,7 roka a u žien 80,4 roka [2]. V súčasnosti väčšinu populácie tvoria starší ľudia. Predpokladá sa, že do roku 2050 sa počet obyvateľov starších ako 60 rokov zdvojnásobí. Táto demografická zmena predstavuje priamy dopad na trvalo udržateľný rozvoj krajín, ktoré musia byť na nastávajúcu situáciu pripravené. Aj keď obyvatelia žijú dlhšie ako v minulosti, viac ako polovica Európanov vo veku 65 a viac uvádza, že trpia zdravotnými problémami. Tento fakt ovplyvňuje nielen samotných občanov, ale aj prosperitu spoločnosti či verejnú politiku a má taktiež priamy vplyv na udržateľnosť fungovania systému zdravotnej starostlivosti [3]. Z tohto dôvodu je prioritou krajín snaha o zdravé starnutie, aby senior do čo najvyššieho veku viedol aktívny život bez zdravotných ťažkostí.

Regionálne úrady verejného zdravotníctva majú vo svojej pôsobnosti poradenské centrá zdravia,

ktoré sa zaoberajú prevenciou chronických neinfekčných ochorení. Jednou z cieľových skupín, na ktorú je intervencia zameraná, sú aj seniori. Svoje aktivity sa pracovníci oddelenia Výchova k zdraviu snažia čo najviac prispôbiť cieľovej skupine. Preto pre seniorov pripravujú výjazdové poradne zdravia, ako aj prednáškovú činnosť, či už v kluboch dôchodcov alebo aj na podujatiach, ktoré sú pre nich primárne určené.

Jedným z podujatí priamo určených pre seniorov, ktorých sa výjazdová poradňa zdravia zúčastňuje je aj výstava Senior expo. Táto výstava poskytuje produkty, informácie a služby primárne určené pre seniorov. V spolupráci s rôznymi organizáciami, medzi ktorými je aj Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne, odborný garant Jednota dôchodcov Slovenska zabezpečuje sprievodný program. Neoddeliteľnou súčasťou tohto programu je aj konferencia, ktorej problematika sa dotýka seniorov.

Príspevok, ktorého cieľom je priblížiť činnosť výjazdovej poradne zdravia na výstave Senior expo za roky 2012-2017, bol prezentovaný na medzinárodnej vedeckej konferencii Ošetrovatelstvo a zdravie XI. v roku 2018.

MATERIÁL A METÓDY

Výjazdová poradňa zdravia na výstave Senior expo realizuje somatické, antropometrické a biochemické vyšetrenia. Taktiež podľa požiadaviek klientov realizuje vyšetrenie oxidu uhoľnatého vo výdychu u fajčiarov prístrojom Smokerlyzer.

Od roku 2012-2017 bolo v našej výjazdovej poradni zdravia na výstave Senior expo vyšetrených 773 klientov, pričom viac ako tri štvrtinu klientov (589) tvorili seniori. Pracovníci oddelenia Výchova k zdraviu každý rok štatisticky vyhodnocujú vý-

sledky [4]. Zameriavajú sa predovšetkým na priemerný vek, pohlavie a hodnotu celkového cholesterolu a krvného tlaku u seniorov. Všetky merania a vyšetrenia boli v súlade s manuálom pre činnosť základnej poradne zdravia. Biochemické vyšetrenie - celkový cholesterol bolo realizované odberom kapilárnej krvi z prsta, následne analyzovanej na prístroji Reflotron. Na meranie krvného tlaku bol použitý oscilometrický prístroj s manžetou nakladanou na rameno [5]. Výsledky sú spracované pomocou programu Microsoft Excel 2010. Na vyjadrenie výsledkov bola použitá deskriptívna štatistika.

VÝSLEDKY

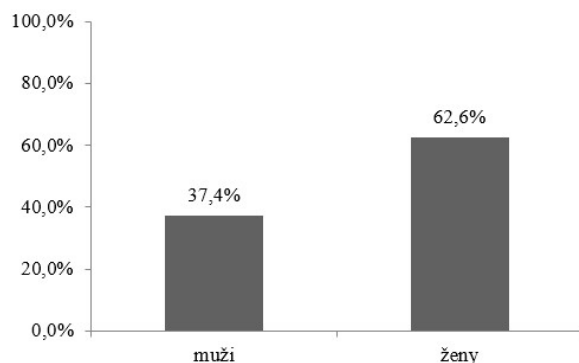
Priemerný vek seniorov na výstave Senior expo za sledované obdobie rokov 2012-2017 bol 64,5 roka, modus predstavoval hodnotu 75,0 roka.

Rozdelenie podľa pohlavia poukazuje na fakt, že výjazdovú poradňu zdravia navštevujú predovšetkým ženy. Za sledované obdobie tvorili viac ako polovicu klientov 62,6 % (n=369), muži tvorili 37,4 % (n=220) (Graf 1).

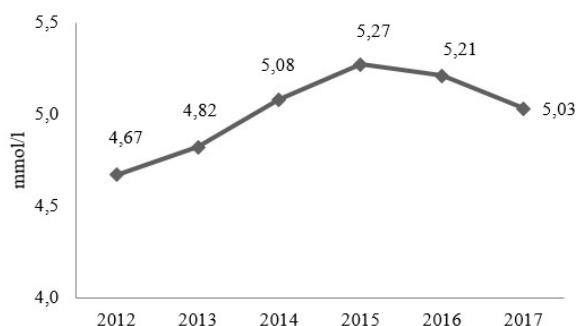
Normálna hladina celkového cholesterolu predstavuje hodnotu do 5 mmol/l. V sledovanom období za roky 2012 – 2017 priemerné hodnoty korešpondovali s touto hodnotou resp. boli mierne zvýšené (Graf 2).

U seniorov sme štatisticky hodnotili aj priemernú hodnotu krvného tlaku, ako vyplýva z grafu 3 hodnoty tlaku boli iba mierne zvýšené nad optimálnu hranicu krvného tlaku.

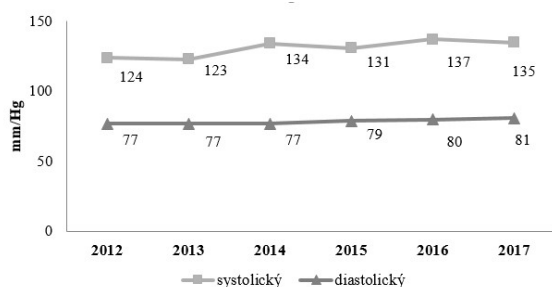
Okrem preventívnych vyšetrení a odborného zdravotno-výchovného poradenstva sme sa tento rok zúčastnili aj konferencie, ktorá je súčasťou sprievodného programu. V spolupráci s krajskou jednotou dôchodcov boli prednášané témy zo života seniorov.



Graf 1 Pohlavie klientov za roky 2012 – 2017



Graf 2 Priemerná hodnota celkového cholesterolu za sledované obdobie



Graf 3 Priemerné hodnoty krvného tlaku za sledované obdobie 2012 - 2017

Prezentovali sme prednášku o ľudskom mozgu, pamäti a Alzheimerovej chorobe. Táto téma seniorov zaujala, nakoľko je vzhľadom na ich vek vysoko aktuálna.

DISKUSIA

Zdravie a zdravé starnutie seniorov predstavuje dôležitý faktor pre fungovanie spoločnosti. Záujem o zdravé starnutie musí byť prioritou a súčasťou politik štátu. U seniora zdravie predstavuje významnú hodnotu, preto aj aktivity, ktoré sa realizujú musia zodpovedať zmenám organizmu. Poslaním ochrany a podpory zdravia je upevňovať, ochraňovať a podporovať zdravie. Súčasťou je aj motivácia seniorov k aktívnej účasti na starostlivosti o svoje zdravie [6]. Z týchto dôvodov je výjazdová poradňa zdravia súčasťou výstavy od jej vzniku v roku 2012 a je prínosom pre ľudí v poproduktívnom veku.

Zdravotno-výchovné poradenstvo je zamerané predovšetkým na dialóg s klientom. Pracovník oddelenia Výchova k zdraviu sa snaží ozrejmiť činnosť výjazdovej poradne zdravia. Následne interpretuje zistené výsledky z preventívnych vyšetrení a poskytne klientovi poradenstvo. Okrem individuálneho rozhovoru sú poskytované rôzne zdravotno-výchovné materiály vo forme brožúr a letákov, ktoré sú svojím zameraním určené pre seniorov.

Ako vyplýva zo zistených výsledkov, výjazdovú poradňu zdravia, každý rok navštevuje viac žien ako mužov. S našim výsledkom súhlasí aj fakt, že vo všeobecnosti sa, ženy viac starajú o svoje zdravie ako muži. Medzi našimi respondentmi boli od roku 2014 namerané hodnoty celkového cholesterolu, ktoré boli mierne nad 5 mmol/l. Pri hodnotách krvného tlaku sa horný tlak (systola) pohyboval mierne nad hranicou 120/80 mm/Hg a to po celé sledované obdobie. Môžeme konštatovať, že výsledky realizovaných vyšetrení boli uspokojivé a korešpondujú s výsledkami, ktoré zisťujeme aj v štandardných podmienkach poradenských centier zdravia.

Populačné starnutie sa stáva čoraz viac diskutovanou témou. Seniori predstavujú skupinu ľudí, ktorá si vyžaduje osobitnú pozornosť. Vzhľadom na fakt, že vek do dôchodku sa neustále zvyšuje je nevyhnutné, aby ľudia prejavili čo najvyšší záujem o svoje zdravie.

Aj keď sa na Slovensku stredná dĺžka života zvyšuje, stále zaostávame za priemerom Európskej únie. Slovenské obyvateľstvo vo veku 65 rokov môže očakávať, že bez zdravotného postihnutia prežije približne štyri roky zo svojich zostávajúcich rokov. Dožiť čo najdlhší čas v zdraví sa z tohto dôvodu stáva prioritou. Viac ako tretina chorôb je spôsobená ovplyvniteľnými rizikovými faktormi správania ako sú fajčenie, alkohol či obezita. Preto rizikové faktory predstavujú v Slovenskej republike problém v oblasti zdravia verejnosti [7].

Výjazdová poradňa zdravia má nezastupiteľné miesto v ochrane, podpore a rozvoji zdravia verejnosti. Aj na výstave ako je Senior expo má svoje opodstatnenie. Jej návštevnosť je stabilná a záujem prejavujú nielen seniori, ale aj ľudia v produktívnom veku. Svojimi činnosťami zvyšuje povedomie o zdraví a prevencii. Taktiež poukazuje na to, ako predchádzať rizikovým faktorom životného štýlu. Aj keď boli nami štatisticky sledované výsledky na hraniciach normy, vždy je dôležité šíriť myšlienku starostlivosti o svoje zdravie medzi verejnosťou, lebo človek nikdy nevie, kedy sa môže zhoršiť zdravie práve jemu. Práve z toho dôvodu, sme sa rozhodli, že naďalej budeme spracovávať výsledky z tejto výstavy.

ZÁVER

Zdravé starnutie je súčasťou mnohých politik. Medzi najvýznamnejšie patrí Zdravie 21, kde je zdravé starnutie zakotvené medzi hlavné body tohto dokumentu, ktorý vychádza z politik Svetovej zdravotníckej organizácie [8]. Je dôležité, aby prioritou každého z nás bolo, v budúcnosti byť zdravým seniorom, ktorý svojimi aktivitami môže byť stále produktívny a potrebný pre spoločnosť. To sa dá len vtedy, keď sa od stredného veku budeme venovať svojmu zdraviu a vyvarujeme sa rizikovým faktorom životného štýlu. Práve tie sú často dôvod k vzniku chronických neinfekčných ochorení, ktoré sú na prvých miesta v úmrtnosti nielen na Slovensku. Starnutie prináša zo sebou dôsledky, na ktoré sa môže prevencia zamerať. Jedná sa predovšetkým o polymorbiditu, ale aj problémy psychického a sociálneho charakteru. Výhodou zdravotnej výchovy

a poradenstva u seniorov je, že sa jedná o cieľovú skupinu, ktorá ma záujem a je ochotná spolupracovať, preto je dôležité využiť tento potenciál [9]. Poradenské centrá zdravia a výjazdové poradne zdravia pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, poskytujú nielen seniorom, ale aj širokej verejnosti možnosť ako sa zaujímať o svoje zdravie, dozvedieť sa nové informácie o možnostiach prevencie vzniku a rozvoja chronických neinfekčných ochorení.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- [1] WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018. Healthy Ageing and the Sustainable Development Goals. 2018. Dostupné na internete: <http://www.who.int/ageing/sdgs/en/>
- [2] EUROSTAT. 2017. Štruktúra a starnutie obyvateľstva. 2017 Dostupné na internete: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Population_structure_and_ageing/sk
- [3] ŠTATISTICKÝ ÚRAD SLOVENSKEJ REPUBLIKY. 2018. Naše regióny 2017. Bratislava: Štatistický úrad Slovenskej republiky ISBN 978-80-8121-675-6 41s.
- [4] TEST ZDRAVÉ SRDCE – program poradní zdravia pri RÚVZ.
- [5] AVDIČOVÁ M., et al. *Manuál pre prácu v základnej poradni zdravia*. 2016. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. 2016. 70 s. ISBN 978–80–7159-224-2.
- [6] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2017), Slovensko: Zdravotný Profil Krajiny 2017, State of Health in the EU, OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. Dostupné na internete: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264285408-sk>
- [7] ZANOVITOVÁ. M. et al. Vybrané aspekty starostlivosti o zdravie seniorov. 2018. Dostupné na internete: <https://portal.jfmed.uniba.sk/download.php?fid=677>
- [8] BAŠKOVÁ M., et al. *Výchova k zdraviu*. Martin: Osveta. 2009. ISBN 978-80-8063320-2, 222s.
- [9] HEGYI. L., OCHABA, R. *Výchova k zdraviu a podpora zdravia*. Bratislava: Herba. 2013. ISBN 978-80-89631-14-8 96s.