

Podstawowe pojęcia i definicje

ZDROWIE

W języku potocznym zdrowie określane jest bardzo często jako stan prawidłowy, bądź brak choroby lub jej objawów. Dla potrzeb codziennego porozumiewania się takie określenia wystarczają. Jednak chcąc wykorzystać je dla ściślejszych rozważań, może okazać się, że nie jest to takie proste. Przecież nie można jednoznacznie rozumieć pojęcia „stan prawidłowy” czy „normalny”. Specjaliści uznali zatem za konieczne sformułowanie definicji, która byłaby dynamiczna, pozytywna i optymistyczna, a zarazem uwzględniała obiektywny i subiektywny aspekt zdrowia.

Warunkom tym w znacznej mierze odpowiada teoria Światowej Organizacji Zdrowia (ŚOZ): „**zdrowie, to nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego**”. Inne definicje ujmują zdrowie jako ogólny potencjał człowieka lub jego zdolność do dobrego przystosowania się do środowiska, radzenia sobie z ekstremalnymi zmianami.

We współczesnej koncepcji zdrowia, jest ono określane mianem **wartości**, dzięki której jednostka lub cała grupa może realizować swoje życiowe aspiracje oraz zmieniać środowisko. Zdrowie również pojmowane jest jako **bogactwo** dla społeczeństwa, gwarantujące jego rozwój społeczny i ekonomiczny. Funkcjonuje także jako **środek** do codziennego życia, umożliwiając lepszą jego jakość. Biorąc pod uwagę holistyczną czyli całościową koncepcję zdrowia możemy wyróżnić jego cztery następujące wymiary:

1. **Zdrowie fizyczne** - prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz jego układów i narządów;
2. **Zdrowie psychiczne**, a w jego obrębie zdrowie:
 - umysłowe - zdolność do jasnego, logicznego myślenia,
 - zdrowie emocjonalne - zdolność do rozpoznawania uczuć i wyrażania ich w odpowiedni sposób; umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciami, depresją oraz lękiem;
3. **Zdrowie społeczne** - zdolność do utrzymywania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oraz pełnienia ról społecznych;
4. **Zdrowie duchowe** - u niektórych ludzi jest związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u niektórych dotyczy utrzymywania wewnętrznego spokoju (Woynarowska, Sokołowska, 2000).

Poniżej przedstawiono rycinę, która obrazuje procentowy wpływ czynników kształtujących zdrowie wg. Lalonde (1974).



PROFILAKTYKA

Profilaktyka (prewencja, zapobieganie) są to wszystkie działania podejmowane w celu zapobiegania pojawieniu się i/lub rozwojowi niepożądanych zachowań, stanów lub zjawisk w danej populacji. Nadrzędnym zadaniem tych działań jest przeciwdziałanie zagrożeniom (w tym także chorobom), których wystąpienie lub nasilenie się jest w przyszłości prawdopodobne. Działania profilaktyczne mają zmniejszyć prawdopodobieństwo tych zagrożeń i służą utrzymaniu stanu dotychczasowego (status quo).

Tradycyjnie wyróżnia się trzy poziomy **profilaktycznych działań medycznych**:

- **Profilaktyka I fazy** (pierwszorzędowa, pierwotna) – dotycząca całej populacji lub znacznej jej części, obejmuje ona działania najwcześniejsze, których celem jest uprzedzenie choroby lub zmniejszenie ryzyka jej rozwoju. Ma ona szeroki zakres i obejmuje działania:
 - **swoiste** - zapobieganie konkretnej chorobie, np. szczepienia ochronne, podawanie witaminy D niemowlętom i małym dzieciom w celu zapobiegania krzywicy;
 - **nieswoiste** - zapobieganie wielu chorobom, np. karmienie piersią, racjonalne żywienie, aktywność fizyczna.

- **Profilaktyka II fazy** (drugorzędowa, wtórna) – ukierunkowana na określoną grupę populacji, ze zwiększonym zagrożeniem wystąpienia jakiejś choroby. Celem jej jest wczesne wykrycie objawów i wdrożenie leczenia. Ten rodzaj profilaktyki polega przede wszystkim na wykonywaniu badań profilaktycznych, wśród których można wyróżnić trzy grupy:
 - **testy przesiewowe i profilaktyczne badania lekarskie dzieci;**
 - **profilaktyczne badania lekarskie** (w tym także laboratoryjne i rtg) różnych grup zawodowych;
 - **inne badania profilaktyczne** u dorosłych w celu wczesnego wykrywania najczęstszych chorób, w tym: Pomiar ciśnienia tętniczego, stężenia cholesterolu we krwi, badanie stomatologiczne, u kobiet badania cytologiczne, mammografia i/lub USG piersi, u mężczyzn (powyżej 50 roku życia) badanie poziomu PSA w celu wczesnego wykrycia raka gruczołu prostaty.
- **Profilaktyka III fazy** (trzeciorzędowa, działania rehabilitacyjne, rewalidacyjne, reedukacyjne) – ukierunkowana na osoby przewlekle chore lub niepełnosprawne. Celem jej jest zapobieganie dalszym, niepomyślnym skutkom chorób lub niepełnosprawności w tym:
 - **przywrócenie** (rehabilitacja) lub zastąpienie (np. proteza) uszkodzonych funkcji;
 - **pomoc w radzeniu sobie** z chorobą i w zaakceptowaniu swego stanu;
 - **przeciwdziałanie** izolacji społecznej, prowadzącej do wtórnego kalectwa;
 - **pomoc w utrzymaniu** dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, np. rozwijanie funkcji kompensujących niepełnosprawność, umiejętności samooceny zdrowia i samopielegnacji, rozwijanie zainteresowań i umiejętności zwiększających szansę na aktywne i samodzielne uczestnictwo w życiu społecznym (Woynarowska, 2008).

PROMOCJA ZDROWIA

Promocja zdrowia jest nowym obszarem strategii działań praktycznych na rzecz zdrowia jednostek i społeczności. Łączy elementy wielu dziedzin i dyscyplin naukowych – głównie socjologii, psychologii społecznej, medycyny, pedagogiki, ekonomii i nauk politycznych. Uzyskanie konsensusu co do jednej, ogólnie akceptowanej definicji promocji zdrowia wydaje się obecnie trudne, ze względu na złożoność i wieloaspektowość jej koncepcji i strategii oraz wielodyscyplinarne podejście. Najczęściej używana jest definicja z Karty Ottawskiej (1986), która określa promocję zdrowia jako: „**proces, który umożliwi ludziom zwiększenie kontroli nad ich zdrowiem oraz jego polepszenie i wzbogacenie**”.

Uszczegółowiając, promocja zdrowia:

- koncentruje się na życiu codziennym całej populacji, a nie tylko na osobach znajdujących się w sytuacji zagrożenia określoną chorobą;
- jest ukierunkowana na działania w obszarze determinant zdrowia, wymaga pełnej kooperacji różnych sektorów zarządzania, od szczebla centralnego po lokalne;
- łączy w sobie różne, lecz uzupełniające się sposoby oddziaływań, skierowane przeciwko zagrożeniom zdrowia;
- kieruje się ku efektywnemu i konkretnemu udziałowi społeczeństwa (różnych jego grup) w definiowaniu problemów zdrowia i podejmowaniu decyzji związanych z zagrożeniami zdrowia;
- odwołuje się do pomocy profesjonalistów medycznych jako jednego ze szczególnie istotnych podmiotów społecznych w kształtowaniu i wprowadzaniu promocji zdrowia (Dolińska-Zygmunt, 2001).

Ważne dla praktyki aspekty promocji zdrowia:

- koncentracja na zdrowiu (nie na chorobie) i zwiększaniu jego potencjału. Większy potencjał zdrowia to środek do poprawy jakości życia, czyli: sprawnego funkcjonowania do późnej starości, większej wydajności w pracy i zarobków oraz satysfakcji z życia
- nadrzędnym celem jest kształtowanie sprzyjającego zdrowiu stylu życia i środowiska (fizycznego i społecznego)
- uświadomienie ludziom, że oni sami podejmują decyzje i wybory w sprawach swego zdrowia i ponoszą odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi w swoim otoczeniu
- uświadomienie politykom i zarządzającym na różnych poziomach i we wszystkich organizacjach, że ich obowiązkiem jest tworzenie warunków, w których „zdrowe wybory będą dla ludzi łatwiejszymi wyborami” (Woynarowska, 2008)

EDUKACJA ZDROWOTNA

Termin ten, stosowany w naszym kraju coraz częściej, stanowi odpowiednik określenia w języku angielskim *health education* lub rzadziej używanego terminu *education for health*, któremu w języku polskim może odpowiadać określenie edukacja prozdrowotna, lub edukacja do zdrowia. Edukacja (łac. *educatio* - wychowanie, pielęgnowanie) obejmuje ogół wielowymiarowych działań i procesów służących wychowaniu oraz kształceniu osób lub grup społecznych i może być traktowana jako proces uczenia się człowieka przez całe życie (Śliwerski, 2003). W praktyce najczęściej używa się określenia „edukacja zdrowotna” ponieważ jest ono bardziej „pojemne” niż oświata lub wychowanie zdrowotne i odnosi się do ludzi w całym okresie trwania życia, obejmując swym obszarem działania różne formy uczenia się i nauczania itd.

We współczesnych definicjach podkreśla się następujące jej cechy:

- uczenie się, tzn. aktywność i zaangażowanie osób uczestniczących w edukacji zdrowotnej;
- proces całościowy, systematyczność oddziaływań oraz ich planowanie;
- oddziaływanie na jednostki i grupy, osoby zdrowe i chore, w celu zwiększenia ich kompetencji;
- dobrowolność udziału – bez przymusu i nacisku na uczących się, przy pełnym zrozumieniu i akceptacji przez nich działań podejmowanych w ramach edukacji zdrowotnej;
- interdyscyplinarność edukacji zdrowotnej.

Biorąc pod uwagę rolę współczesnej edukacji zdrowotnej Woynarowska (2008) proponuje poniższą definicję.

Edukacja zdrowotna jest całościowym procesem uczenia się ludzi jak żyć aby:

- zachować i doskonalić zdrowie własne i innych
- w przypadku wystąpienia choroby lub niepełnosprawności aktywnie uczestniczyć w jej leczeniu, radzić sobie i zmniejszać jej negatywne skutki