

Jak zlepšit přístup společnosti ke zdraví, jak pečovat o zdraví společnosti a zvládnout ekonomicky náročnou situaci s růstem nákladů vynakládaných na zdravotnictví z pohledu odborníku rehabilitace Zdravíčko.

Pojen zdraví vyjadřuje ideální stav lidského organismu, kdy jeho tělesné i duševní funkce pracují bez nejmenších výkyvů v dokonalé harmonii.

Pro většinu lidí současné populace je tento ideální stav nedosažitelný a to dokonce už při jeho narození. Vývoj člověka prochází neustálými změnami, které zanechávají genetickou stopu na každém z nás, proto už při zrození jsme nositeli nejrůznějších důsledků tohoto vývoje.

Daleko snáze dosáhneme nemoci než zdraví. nemoc je naopak nerovnováha v našem tělesném a duševním fungování, která se nějak projevuje více či méně zřetelně.

U nemoci jsme přistoupili k diferenciaci podle závažnosti a ta se odvíjí od toho, jak mění kvalitu našeho života. Přístupy ke kvalitám života se rovněž velmi liší podle náročnosti každého jednotlivce.

Příklad:

Sportovec cítí jako stav omezující jeho kvalitu života už to, když klesá jeho mimořádná schopnost zdolávat nejrůznější překážky svou fyzickou silou.

Matematik cítí jako zdravotní selhávání snížení koncentrace, poruchy zraku apod.

Tato **individuální měřítka** jsou natolik různá, že z nich není možné stanovit obecné pravidlo. Přesto se každá společnost snaží o zobecnění a vytvoření svého označení pro stav zdraví a stav nemoci. Vyjádřit s čím se dá žít bez velkých celospolečenských omezení a kdy už dosáhneme na úlevy, které daná společnost nabízí je jakýmsi obecným měřítkem zdraví pro určitou část populace.

Málo kdo si ale uvědomuje jak se tento **žebříček hodnot posouvá ve vztahu k vývoji společnosti**. Když bude populace zamořena závažnými nemocemi, budou malá onemocnění přesunuta do oblasti tolerovaného postižení zdraví. Naopak pokud bude společnost správně uplatňovat prevenci a péči o zdraví těla i duše a dá možnost jednotlivcům se plně realizovat v této společnosti, bude hranice pro zdraví stoupat a sebemenší omezení bude středem zájmu a řešení této společnosti a s ní i jednotlivce.

Současná společnost je natolik roztržštěná a **nejednotná**, že zde vznikají velmi **odlišné skupiny lidí obsažené v jedné současné populaci**.

Důkazem této nejednotnosti je fakt, že zde nacházíme poměrně silnou skupinu lidí, jejichž tělesné i duševní zdraví hovoří o tom, že populace stárne výrazně pomaleji než tomu bylo u populací minulých. **Dožívají se vyššího věku, jejich tělesné schopnosti převyšují schopnosti stejně starých lidí předchozí generace.**

Vedle toho se objevila **silná skupina lidí s výrazným tělesným nebo mentálním omezením už v poměrně velmi nízkém věku**. Spousta lidí potřebuje pro další fungování nejrůznější náhrady v podobě protéz, endoprotéz a léků, které jim zajistí jejich přežití.

V takové společnosti je **velmi obtížné stanovit obecné hranice mezi tolerovaným zdravím a nemocí**.

V zájmu nemocných je, aby byla tato hranice pokud možno co nejnižší, aby dosáhli na své úlevy.

Pro zdravé by bylo naopak dobré, kdyby se tato hranice zvyšovala, aby mohli ve svém úsilí pečovat o své zdraví pokračovat a z čistě ekonomických důvodů aby nemuseli vytvářet tak vysokou hodnotu na tvorbu úlev pro celospolečensky uznané nemocné. **Nelze podcenit i tu skutečnost, že vnímají tento stav jako celospolečensky podporovanou křivdu namířenou proti nim, kteří jsou jediným pilířem o něž se stejná společnost opírá.**

Víme, že **křivda** je jedním z nejzávažnějších faktorů působících na duševní pohodu a následně duševní zdraví. V důsledku tohoto nezodpovědného postoje **poškozujeme zdraví právě té skupině populace, která je jejím pilířem a přináší do zdravotnictví nejvíce finančních prostředků.**

Současná společnost jedná velmi zmateně, protože **dala příležitost jednotlivcům, kteří projevují svou lásku k lidem jako zastánci snižování hranice pro zařazení mezi nemocné pod rouškou soucitu s postiženými.**

Prosazujeme další a další úlevy pro tzv. **nemocné** a tím je zbavujeme osobní snahy o uzdravení. **Těm škodíme nejvíce**, protože ne jen, že je nevychováváme k preventivní péči o zdraví, ale tuto skupinu stále zvětšujeme o další nemocné a tím zvyšujeme jejich celospolečenskou neoblíbenost. Projevuje se ve vztahu lékařů, rodiny, zaměstnavatelů a okolí u nichž **převýší nesouhlas nad soucitem**. Na nevědomé úrovni je vystavujeme velmi špatným „vztahovým“ podmínkám.

Relativně **zdraví nesouhlasí** s tímto vývojem proto, že za svou osobní morálku zaplatí účet za ty, kteří ji nemají. Produktem tohoto vývoje je nepřímé **ohrožení duševního zdraví relativně fyzicky a mentálně zdravých zástupců této populace.**

S touto „křivdou“ **souhlasit je schopen pouze vysoce duchovně vyspělý člověk, který má své tělesné a duševní zdraví ve velké rovnováze** a nenechá se zlomit. **Takto silných lidí není mnoho právě proto, že konzumní společnost pro ně nevytváří vhodné prostředí.**

Řešení ?

Není demokratické, má spíš diktátorské sklony.

Proč ?

Nejsme všichni na takové duchovní a duševní úrovni, abychom si uvědomili, že

- zneužívat výhod zdravotnictví a celospolečenských je nepoctivé,
- že žít na úkor druhých bez pocitu díků a úcty není správné,
- že tvůrčí musíme být všichni i když v různě omezené míře, protože to je klíč ke spokojenosti a zdraví.

Tato morálka není pro každého stejně dostupná a proto je nutné celospolečensky ochránit ne jen nemocné, ale také zdravé.

Osobní péče o zdraví daná zákonem se má ne jen „**dodržovat**“, ale toto dodržování společností kontrolovat, případné nedodržování velmi důsledně vyhodnocovat a činit účinná opatření k dodržování tohoto zákona. V současné společnosti více podporujeme nedodržování než dodržování tohoto zákona.

Jak?

- souhlasem s klamavou reklamou
- lží a podvody
- postavením základních subjektů do opačné pozice než celospolečensky předstírá – příkladem je zdravotnictví, které potřebuje nemocné a Ti jediní jsou zdrojem jejich příjmů do poslední koruny
- věda a výzkum, která dává lidem naději na přežití nejrůznějších nemocí, které jsou důsledkem jejich špatného osobního přístupu ke zdraví – nadodrožování zásad správné životosprávy, pohybového režimu, kompenzace únavy a přetížení. Tolerujeme a podporujeme hazard tím, že auta mají vysoké rychlosti, film a reklama dává za vzor vyznavače hazardu. Bez hazardu a jeho důsledků není o čem psát. Základní morální pravidla jsou málo atraktivní a nudná.
- atd. atd. až k pláči
- velká část společnosti nesouhlasí s tímto celospolečenským jednáním, ale jejich vysoká morální úroveň k druhým i k sobě jim brání v tom se postavit proti této vlně omylů. Nepřežili by to, nebo by mohli velmi vážně onemocnět.

Ale jakým právem bude strádat generace, které nikdo o péči o zdraví nic správného neřekl. Generaci vystavené krátkonohé lži, nepravdám a zmateným informacím?

Jaký bude vztah dnešní mládeže k práci, solidaritě, společnosti. Chováme se k nim tak, jako by byli slepí, hloupí a jednoduší. To se ale nedomnívám. Jen považuji za nutné, abychom se připravili na to, že ne jen, že s námi nemusí souhlasit, ale nejspíš si nezasloužíme ani jejich úctu a možná ani soucit. Dnes jsme bezohlední my jejich tělu i duši a učíme je tomuto chování. Můžeme čekat, že je naučíme něčemu co nevidí?

Ani nejvlivnější lidé světa, ani boháči ani slavní nedokáží ochránit své potomky před světem do nějž vstoupí.

- oni budou žít a dívat se jen tak jak je naučíme.
- k jaké pokoře je tedy musíme vést, aby unesli ty spousty nemocných, postižených a nešťastných. Jaké bohatství jim musíme dát do vínku, aby pro ně všechny mohli zajistit

důstojný život? Jakou láskou budou častovat přestárlé lidi, když už dnes je učíme vnímat problém s touto skupinou lidí?

- A pokud v nich vidíme budoucí vládcy, komu budou vládnout?

Kdo říká A, měl by říci i B. Těch co volají A, hřímají hesla a nesrozumitelná sdělení je hodně. Já k nim nechci patřit, to je málo. To dnes opravdu nestačí.

Moje konkrétní B je:

- učme od samého narození děti, mládež, dospělé, ale i seniory zdravému životnímu stylu. Nečekejme od nich nic, začněme tak, jako bychom mluvili o něčem zcela novém. Zabraňme tomu, aby nám nerozuměli.
- Látku tohoto tématu udělejme zodpovědně, tak aby výsledek přinesl finanční efekt pouze celospolečenský, nikoli individuální. Nechme na něm pracovat odborníky s poctivým přístupem a srdcem. Ať pracují zadarmo a oceněním jejich práce bude klid na práci, zajištění základního příjmu. Tak aby to nebylo atraktivní pro nikoho, pro to nemyslí opravdu poctivě.
- dejte zdravotní péči limity stejné pro každého, zabraňme parazitování a zneužívání přímou kontrolou čerpání individuální péče ve vztahu k osobní péči o zdraví. Dnešní medicína zná nejčastější příčiny nemocí a ví, že jsou důsledkem špatného životního stylu. Proč tedy neděláme nic proto, abychom nemocné nutili nad tím alespoň přemýšlet.

Příklad v televizi:

.. díky novému kardiostimulátoru mohu hrát tenis celé hodiny ???.....
.. kvalita života člověka s cukrovkou není ohrožena ???.....

A co ten kdo nemlsá, sportuje k tělu ohleduplně a platí účet svého spoluobčana. A co navíc, musí s tím souhlasit.

- Lživá reklama je už dnes trestná. Stačí jeden den u televize, zdravý rozum a vidíme jak se toto porušování stalo moderní a pro kolik lidí zdrojem příjmů. Tradiční výchova k opatrnosti v přejímání názorů podsouvaných reklamou nejsme vychováni. Kapitalistická společnost západního světa si prošla delším časovým vývojem, kdy měla čas reagovat a poučit se z negativních zkušeností. V tomto ohledu se mnozí z nás staví k reklamě jako děti a věří úplně všemu.

Příklad: nejkrásnější reklama je na alkohol a léky. Bez užívání léku bychom nikdy nemohli být zdraví. Víte vůbec kolik dětí už dnes neumí bez léků čelit žádné bolesti?

- Na naše zdraví jak duševní, tak následně tělesné velmi negativně působí přestimulování organismu jak vizuálně, tak auditivně. Obrazy a zvuky ve své agresivní podobě /mnoho barev, mnoho zvuků/ silně narušují naši duševní i tělesnou rovnováhu. Velmi silně potlačují naše přirozené tvůrčí schopnosti, které jsou pro každého člověka základním motivem aktivního prožívání života. Je velmi nutné v zájmu zdraví omezit na minimum obrazovou a zvukovou stimulaci a dopřát našemu duševnímu vývoji klid a čas pro nastolení duševní i tělesné rovnováhy.
- Absence kvalitního pohybu snižuje naši schopnost adekvátně reagovat na zevní vlivy. Zde vládne absolutní nezodpovědnost v informování společnosti. Doporučované kompenzace absence pohybu z velké části vedou k poškozování zdraví, přeceňováním skutečných individuálních schopností. Podbízená cvičení jsou vedena opět ekonomickými vlivy a mnohdy velmi závažnou neznalostí funkční anatomie pohybového aparátu.

Příklad: sed kompenzujeme jízdou na kole a usilujeme snížení bolestí v zádech. Působení jízdy na kole je zcela jiné. Podobně je to s plaváním, které si dali do svých programů všechny zdravotní pojišťovny, aniž by správně zhodnotily účinnost plavání na zdraví a konkrétní onemocnění. Peníze EU investujeme do nákladných projektů tenisových hal, kde si většina lidí své zdraví spíše zhorší než zlepší a skutečně fungující pohybové aktivity vedené odborníky zápasí o přežití. Tím myslím menší skupiny kondiční a zdravotních cvičení, kde jsou minimální příjmy a nikoho tak malá aktivita nezajímá. Přitom jedině v malých skupinách lze zohlednit jednotlivce a opravdu efektivně řešit individuální schopnosti a kompenzaci pracovního přetížení.

- Je nutné zjistit, vymezit a zohlednit skutečnou pohybovou a mentální úroveň většiny společnosti a upravit stávající požadavky kladené především na děti a mládež tam ,kde se na ní podílíme celospolečensky. Tělesná výchova apod. upravit osnovy tak, aby tělesná výchova plnila celospolečensky prospěšnou úlohu
 1. zvýšit podíl pohybu ve vztahu k jeho nedostatku – základním cílem je pohyb zdravý , bezpečný a dostupná široké skupině dětí /ideál, pokud dojdeš do školy a jsi tedy zdrav, můžeš absolvovat cvičení, protože svou náročností neohrozí tvé zdrav, ale je to předmět jako každý jiný/. Velká většina dětí v současné době nedosáhne na svými schopnostmi na základy výkonnostních sportů a proto se těchto aktivit účastní malá skupina dětí a pro mnoho dalších dětí jsou zdraví ohrožující. Osobně jsem pracovala 10 let na cvičení, které může v tomto ohledu velmi pomoci otázku zdraví a pohybu a vztahu dětí k němu . Cvičení se jmenuje Cvičení s multifunkční podložkou Zdravíčko®, možná je nás více, kteří máme zájem tuto situaci řešit. Dostat příležitost prosadit změny na tomto poli je téměř nadlidský výkon.
 2. zavést cvičení i do ostatních hodin výuky jako výchovu k péči o tělo a kompenzaci nedostatku pohybu a kompenzaci špatného sedu. Př.cvičení na židlích apod.
 3. Zavést předmět výchova ke skutečně fungujícímu zdravému životnímu stylu v němž pomůžeme mladé generaci se v této problematice lépe orientovat. Je nutno uchránit výuku před lživými, neobdobnými a nesprávně motivovanými informacemi. Ochránit hodiny před možným zneužitím. Výuka správného sedu a vytvoření podmínek pro jeho dodržování
 4. Eliminovat nošení břemen u dětí na zádech jako jednu z hlavních příčin vzniku vadného držení těla a následných poruch funkce pohybového aparátu a následně i funkcí vnitřních orgánů a systémů. Podpora méně škodlivé varianty př. vozit břemena na kolečkách

Pojem zdraví je slovo, které v nás vzbuzuje velmi nejednotné představy. Málo kdo vnímá zdraví jako komplex schopností které musí navzájem vytvářet jakousi rovnováhu. Je nutno oprášit tuto definici a vysvětlit ji tak, aby ji téměř všichni mohli porozumět. Pokud se nám to podaří, bude orientace jednotlivců v dnešním světě bezpečnější a snadněji najdeme správný směr k napravení poruch a poškození.

Př. Výchova ke zdravému životnímu stylu rehabilitace Zdravíčko

Zdraví

Zdraví je rovnováha v tělesnosti a jejich funkcích a rovnováha v emocionální rovině. Tělesná zdatnost neznamená stejně vyváženou duševní zdatnost a naopak.

- **rovnováha** je vyrovnaný stav **mezi tělesnými a duševními schopnostmi** člověka,
- dále **na úrovni tělesné** mezi schopnostmi pohybového aparátu a jejich využíváním,
- **na úrovni duševní** mezi mentálními schopnostmi a jejich využíváním,

V tomto pojetí existuje prostor pro **individuální stanovení hranic mezi schopnostmi a jejich využíváním pro každého jedince.**

Překračování individuálních schopností je rovno ohrožování nebo poškozování této rovnováhy, tedy zdraví.

Správné stanovení hranice mezi schopnostmi a jejich využitím dává člověku možnost trénováním hranici schopností pomalu posouvat vzhůru. Základem je zvýšit schopnost a teprve potom tuto schopnost využít nikoli naopak.

Naše schopnosti jsou dány kvalitou našeho zdraví.

Úroveň řízení je dána schopnostmi naší vnitřní aktivity a kontroly prostřednictvím centrální a autonomní nervové soustavy /CNS,ANS/

CNS řídí především naše volní aktivity včetně pohybů.

ANS pracuje na podkladě vjemů a pocitů, které vznikají bez vědomé kontroly a řízení.

Pří prevenci a léčení pohybem využíváme více ANS proto, že pracuje přesněji a je provázán s CNS. Cvičíme a vnímáme své cvičení, vnímáme pocity při cvičení a vnímáme dosah pohybu až do naší psychiky. Jsme v rovnováze a tuto rovnováhu si uvědomujeme a prožíváme ji. Máme určitou schopnost a zpracujeme její vliv na moje tělo jako celek.

Nechováme se k sobě jako krotitel, který bere na lenocha bič a žene jej do záhuby. A očekáváme pocit zdraví, trvalé harmonie, vnitřního klidu a radosti.

Trvalý pocit je pravdivý, přechodný je klamný.

I hlad lze zahnat jednou tyčinkou myslí, ale dlouhodobá sytost přichází po kvalitním obědě uvařeném laskavým kuchařem v čisté kuchyni.

Zuzana Beranová s kolektivem rehabilitace Zdravíčko v Krnově