

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

ZDRAVOTNICKÁ
OSVĚTA 50. - 90. LET 20.
STOLETÍ V ČECHÁCH

Bakalářská práce

Eva Schneiderwindová

Výchova ke zdraví (2009 - 2012)

Vedoucí práce: PhDr. et PaedDr. Věra Kosíková, Ph. D.

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracovala samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 10. dubna 2012

.....

vlastnoruční podpis

Především děkuji PhDr. et PaedDr. Věře Kosíkové, Ph. D. za pečlivé vedení práce a množství cenných rad. Dále bych ráda poděkovala respondentům, kteří při rozhovorech trpělivě odpovídali na mé otázky.

OBSAH

1 ÚVOD.....	3
2 ZÁKLADNÍ TERMÍNY.....	4
2.1 Zdraví.....	4
2.2 Zdravý životní styl.....	5
2.3 Definice nemoci.....	6
3 ZDRAVOTNICKÁ OSVĚTA A JEJÍ HISTORIE.....	8
3.1 Zdravotnická osvěta.....	8
3.2 Historie zdravotnické osvěty.....	9
3.2.1 Starověk.....	9
3.2.2 Středověk.....	10
3.2.3 Novověk.....	10
3.3 Další vývoj osvěty do 60. let 20. století.....	11
3.3.1 Utváření poválečné osvětové struktury.....	11
3.3.2 Nové osvětové organizace.....	13
4 ZDRAVOTNICKÁ OSVĚTA V INSTITUCÍCH.....	15
4.1 Dětské a mládežnické hnutí po II. světové válce.....	15
4.2 Společnost pro racionální výživu.....	17
4.3 Ústav zdravotní výchovy v Praze.....	19
4.4 Zdravotnická osvěta v závodech.....	20
5 MÉDIA JAKO PODPORA ZDRAVOTNICKÉ OSVĚTY.....	22
5.1 Tisk.....	22
5.1.1 Časopis Československá hygiena.....	22
5.1.2 Časopis Zdraví.....	23
5.1.3 Časopis Zdravotnická pracovnice.....	24
5.2 Film.....	25

6 SPOLEČENSKÁ VÝZNAMNOST ZDRAVOTNICKÉ OSVĚTY	27
7 PRAKTICKÁ ČÁST	29
7.1 Cíl, metodika a vzorek výzkumu	29
7.2 Zdraví	29
7.3 Pozitivní ovlivňování zdraví	32
7.4 Zdravotnická osvěta v období od 50. do 90. let 20. století	36
7.5 Shrnutí výsledků kvalitativního šetření.....	43
8 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ.....	44
9 RESUMÉ	45
10 SEZNAM LITERATURY	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	50

1 Úvod

Zdravotní výchova neboli osvěta zahrnuje takové činnosti, které zvyšují zdravotní uvědomělost jedince či celé společnosti. Rozšiřuje poznatky o zdraví a učí zodpovědnosti za něj. Dle Světové zdravotnické organizace je zdravotní výchova specifickou medicínskou disciplínou, jejímž cílem je poskytovat vědomosti a rozvíjet činnosti jednotlivců i sociálních skupin, zaměřené na zachování jejich zdraví. Zdravotní výchova je nepostradatelná pro celou společnost, jelikož ovlivňuje její samotnou existenci. Již Platón viděl ve vzdělávání pacientů ideál léčení. Lékař tedy měl své pacienty především vést k péči o zdraví, a až v případě potřeby měl léčit a starat se o ně.

Teoretická část práce je zaměřena na vykonávání zdravotnické osvěty od 50. do 90. let minulého století v celospolečenském měřítku. Toto období bylo zvoleno pro svou specifičnost a celkovou jednotu. V první kapitole teoretické části jsou explikovány základní pojmy, které jsou pro práci stěžejní. Vymezení pojmu zdravotnická osvěta bylo spojeno s popisem její historie, který má ve stručnosti přiblížit historický kontext zdravotní výchovy. Následující podkapitola umožňuje vhled do problematiky již samotné zdravotnické osvěty od 50. let a zahrnuje například vzdělání osvětových pracovníků či formy zdravotnické osvěty. V kapitole o zdravotně osvětových organizacích je uvedeno několik významných institucí a jejich pojetí zdravotnické osvěty. Dále se práce zabývá osvětovými články ve zdravotnických časopisech, které vycházely v uvedeném období, a krátkými zdravotně osvětovými filmy. Poslední kapitola pojednává o důležitosti zdravotnické osvěty v celospolečenském měřítku.

Praktická část je zaměřena na zjišťování praktických informací o průběhu zdravotnické osvěty o zdravotní gramotnosti respondentů a jejich postoj ke zdraví. Šetření probíhalo formou rozhovorů, které byly postaveny na třech hlavních otázkách. Při interpretaci důležitých momentů rozhovorů byly pod jednotlivá témata citovány výroky respondentů. Závěr je věnován významu efektivní zdravotnické osvěty.

2 Základní termíny

2.1 Zdraví

Zdraví je bezesporu jedna z nejvýznamnějších hodnot v lidském životě a pohled na něj se vyvíjel vlivem doby i lidského očekávání, tudíž se postupně měnilo i jeho definování. V roce 1977 se objevila první přesnější definice, která charakterizovala zdraví jako schopnost vést ekonomicky a sociálně produktivní život. O více než dvacet let později se toto pojetí konkretizuje. *„Zdraví je vnímáno jako snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjištěných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví.“* (Čeledová, 2010, s. 14). Zdraví neznamena pouze nepřítomnost nemoci, ale má mnoho aspektů, které mohou mít odlišné preference podle individuálních potřeb každého člověka, jenž je bio - psycho - socio - spirituálním jedincem. Na zdraví je v současné době pohlíženo z mnoha perspektiv. Světová zdravotnická organizace ustanovila zdraví jako stav úplné biologické, psychické a sociální pohody, nejen tedy nepřítomnost nemoci nebo vady. Tato definice vyjadřuje zdraví jako jednoznačně kladnou hodnotu a staví do stejné pozice roviny fyzickou, psychickou i sociální. Právě sociální pohoda není příliš často vnímána jednotlivě, ale mnoho lidí ji řadí k oblasti psychického zdraví. Jako zápor tohoto pojetí je brána nepřítomnost spirituální roviny. Tento nedostatek doplňuje definice J. Křivohlavého, kde autor popisuje zdraví jako celkový stav člověka, tedy tělesný, psychický, sociální a duchovní, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není při tom překážkou ani druhým lidem. Pojetí zdraví se z pochopitelných důvodů liší i podle hledisek různých vědních oborů. V biomedicině je zdraví viděno jako stav dokonalé homeostázy, při níž každá buňka i orgán funguje zcela bez poruchy a v naprosté harmonii s ostatními. Psychosociální pojetí klade důraz na pocity každého jedince, který by se měl cítit vyrovnaný a v harmonii se svým okolím, přičemž je schopen plnit své úkoly a společenské role.

Faktorů, které působí na naše zdraví, je celá řada, některé může jedinec ovlivnit sám, jiné ovšem lze ovlivnit jen minimálně či vůbec. Tyto faktory spadají do tzv. determinantů zdraví, které lze definovat jako osobní, společenské a ekonomické faktory, které spolu s faktory životního prostředí jsou vzájemně se ovlivňujícími proměnnými. Významně se ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny nebo celé společnosti.

(Nutbeam, 1998) Jako determinanty zdraví jsou označovány životní styl, genetické predispozice, faktory prostředí a úroveň zdravotní péče. Genetická vybavenost jedince se podílí na jeho zdraví asi 10 – 15 % a týká se zdravotních rozdílností pohlaví, vrozených vývojových vad nebo míry náchylnosti k některým onemocněním. Do faktorů prostředí se řadí životní prostředí, prostředí lokální, dále pracovní, sociální či klimatické podmínky. Lidské zdraví je jimi dáno přibližně z 20 %. Kvalita zdravotní péče tkví v rozvoji medicíny a techniky, úrovni zdravotnictví a zdravotním systému dané země a v dostupnosti lékařské péče. Zdravotnictvím je lidské zdraví ovlivňováno zhruba stejně jako genetickými predispozicemi. Způsob života, stravování, míra pohybové aktivity, úroveň vzdělání, postoj ke zdraví i zneužívání návykových látek, to vše představuje životní styl, který až z poloviny determinuje zdraví jedince. Skutečnost, že se faktory navzájem ovlivňují, dokazuje například fakt, že zdravým životním stylem může člověk ovlivnit i negativní genetické predispozice. Z toho vyplývá nutnost poskytování dostatku informací, rozvíjení dovedností a formování postojů, které by měly tvořit výchovu k odpovědnosti za vlastní zdraví.

2.2 Zdravý životní styl

Díky nastalým mírovým podmínkám po válce se mohly zlepšovat a rozvíjet podmínky pro zdravý životní styl obyvatelstva, jímž se rozuměla hygiena těla i duše. Více se kladl důraz na správnou výživu, čistotu i účelnost oblečení a na zdravotní nezávadnost prostředí, ve kterém se žilo a pracovalo. Socialistický způsob života navíc vyzdvihoval radost z práce, při které člověk rozvíjel svoji osobnost. Vyzdvihován byl rovněž i odpočinek, který státní podniky podporovaly organizací ozdravných pobytů. V polovině padesátých let se začaly po sovětském vzoru otevírat tzv. gastronomy, byla to lahůdkářství, bufety či uzenářství a množily se také samoobsluhy. V těchto stravovacích zařízeních však nešlo o dodržování zdravé výživy, ale spíše o uspokojení chuti člověka. Po dobách nedostatku ve válečných obdobích tyto obchody lidé vítali a právě to následně vedlo ke zvýšení konzumaci nezdravých potravin a alkoholických nápojů.

Životní styl představuje dobrovolné chování, které je založeno na individuálním výběru možnosti jednotlivce v daných situacích. Výběr je limitován socio - ekonomickou situací člověka a bývá v souladu s kulturními a rodinnými zvyklostmi. Při vedení zdravého

životního stylu by se měl člověk vyvarovat tzv. rizikových faktorů, které představuje například kouření, nadměrné požívání alkoholu, zneužívání drog, nepřiměřená psychická zátěž či nedostatek pohybové aktivity. Rizikovými faktory jsou obecně míněny takové faktory, které negativně ovlivňují naše zdraví, a to může vést k rozvoji některé choroby. Zásadní je tedy optimalizace výživy, která by měla být pestrá a vyvážená se správným poměrem vitaminů, tuků, cukrů, bílkovin, včetně dalších látek. Stejně důležité je dodržování pitného režimu. Odborníci dále prosazují alespoň hodinu pohybové aktivity denně, při které je třeba mít správně zvýšenou tepovou frekvenci tak, aby byla trénována především vytrvalostní složka. Stále se zvyšující nároky na člověka a jeho psychiku vyžadují zvláštní péči o duševní zdraví, která spadá pod disciplínu zvanou psychohygiena. Správná duševní hygiena může snížit či zcela potlačit rizika vyvolávající různé psychické poruchy a zvýšit intenzitu protektivních faktorů, které navozují pocity spokojenosti, celkové odolnosti a výkonnosti.

2.3 Definice nemoci

Nemoc je podobně jako zdraví definována z více pohledů. Obecně je nemoc pojata jako patologický stav těla nebo mysli v důsledku změny funkcí buněk, který následně přechází v morfologické poškození buněk, tkání a orgánů. (Čeledová, 2010) Mnoho psychických obtíží se somatizuje, z čehož vyplývá nutnost pečovat o naši psychickou stránku, abychom si zajistili i dobrou fyzickou formu. Hlavně v současné době se projevuje jako jedna ze zásadních příčin zdravotních komplikací stres, který může, kromě způsobení nových zdravotních problémů, negativně ovlivňovat i uzdravování již nemocného člověka. Ze sociologického hlediska s sebou nemoc přináší různá úskalí v podobě ochrany zdraví ostatních, snížení svého společenského statusu a povinnosti usilovat o léčbu.

Civilizační nemoci závisí na moderní městské a technické civilizaci. Vlivem vymožeností doby se vytvářejí nadměrné nároky na psychickou stránku člověka a naopak nedostatečné nároky jsou kladeny na tělesnou činnost a přizpůsobivost. Téměř opak představují nemoci sociální, které byly popsány na odborném semináři roku 1966. *„Nemocemi sociálními rozumíme chorobné stavy, vyplývající z neúčasti určité části populace na optimálním civilizačním vývoji té které doby. Tyto chorobné stavy souvisejí s psychickým opožděním a tělesným přetížením.“* (Daněk, 1966, s. 1) V dobách otrokářské

a feudální společnosti či kapitalistické industrializace byly sociální nemoci častějším jevem než nemoci civilizační. Rozvoj civilizačních nemocí je z velké části ovlivňován životním stylem lidí. Jistou roli hrají genetické predispozice, avšak pokud se bude dodržovat zdravý způsob života, genetika nemusí být rozhodujícím faktorem. Při prevenci civilizačních nemocí se klade důraz na rekreaci, což je důležitá součást všech lidských činností. Právě obnova sil tělesných i psychických, spojená s dostatečným pohybem a zdravou výživou, může být dobrou cestou, jak neonemocnět některou z civilizačních chorob.

3 Zdravotnická osvěta a její historie

3.1 Zdravotnická osvěta

Zdravotní výchovu, dříve nazývanou zdravotnická osvěta, lze pojímat jako soubor výchovně - vzdělávacích činností zaměřených na tělesný, sociální i duševní rozvoj lidí, který má za cíl přispět ke zlepšení zdraví jedinců i celé společnosti. Osvětová práce obecně je masovou kulturně organizační činností, která má za cíl vychovat v daném směru co největší počet lidí. (Škoda, 1968) Témata mohou být různá, vždy však mají za úkol dostatečně informovat co nejširší okruh lidí a přesvědčit je, aby byli zodpovědnější a lépe pečovali o své zdraví.

Zdravotní výchova je úzce spojena s prevencí a ochranou zdraví a jejím hlavním úkolem je zaměřením se na rizikové faktory a edukace pacientů. Předpokladem zde je, že edukovaní správně pochopí a přijmou poučení, kterému následně přizpůsobí své chování. Světová zdravotnická organizace vysvětluje podporu zdraví jako proces, který má lidem pomoci najít lepší kontrolu nad determinanty zdraví a zlepšovat tak celkově jejich zdravotní stav. Nástrojem podpory zdraví může být zájem o druhé, spolupráce, kontrola nad životními podmínkami či participace. Podpora bývá nejúčinnější na místech, kde lidé žijí, pracují a setkávají se. Efektivní provádění prevence a podpory zdraví bývá pro stát zpravidla levnější než léčba nemocí samotných.

K osvětě se využívá různých prostředků, které jsou více či méně účinné a měnily se postupem doby. V dnešním světě jsou hlavními činiteli zdravotnické osvěty masmédiá, zejména tedy Internet, televize a vysokonákladový tisk. Informují nás také různé brožury a letáky, ty však nedovedou zaujmout tak široký okruh lidí. Navzdory prospěšnému vlivu médií na informovanost lidí přinášejí samy mnoho závažných rizik. V televizi se jedná o klamavé reklamy, na Internetu je zase snadná dostupnost rizikového obsahu pro děti a mládež. Zde vyvstává jasný úkol rodiny a komunikace mezi jejími členy, rodiče by měli dětem pomoci rozeznávat užitečné informace od dezinformací a reklamních triků.

3.2 Historie zdravotnické osvěty

3.2.1 Starověk

Základní životosprávní a hygienické poučky se již v době tvorby mytologií dostaly do knih, jejichž autorita napomáhala dodržování těchto pouček. V náboženských textech asi ze 13. století př. n. l., které byly nalezeny ve zříceninách města Chattusas v Malé Asii, se píše: „*Vy všichni, kteří máte co činit s nádobami pro bohy (číšníci, stolníci, kuchaři, pekaři, nalévači vína), bojte se bohů! Místo, kde lámete chléb, budiž zameteno a pokropeno. Necht' práh nepřekročí pes nebo vepř! Bud'te vždy umytí a mějte čisté šaty! Mějte upravené vlasy a čisté nehty! Podá-li někdo bohům znečištěnou nádobu, necht' bohové mu dají jíst a pít lidský trus a moč.*“ (Daněk, 1963, s. 1) Některé ze stravovacích zvyků se s lidstvem táhnou již od dob loveckého způsobu života, a to například upřednostňování masité potravy.

Mnohé starověké spisy se zabývaly mimo jiné životosprávou. Staroegyptská dialektická kniha Moudrost Aniho varuje před požitím většího množství alkoholu. Ze staroperské Avesty je zřejmé, že Peršané byli přesvědčeni o škodlivosti nečistoty. V životosprávních návodech starých Peršanů se vyskytují výzvy lidem, aby konzumovali dostatek chleba. Patrně odtud židé převzali obřadné pojídání chleba v dobách, kdy byli v babylonském otroctví. Také systém tradičního indického lékařství, Ájurvéda, se zabývala mimo jiné správnou životosprávou. Islámské náboženství zase zakazuje svému lidu alkohol nebo vepřové maso a požaduje po něm pravidelné mytí. Židovské náboženství se ve třetí knize Mojžíšově zabývá hygienou a kniha Genesis je dokonce nejstarší známý literární dokument, ve kterém se nařizuje pravidelný odpočinek – každý sedmý den. Významná čínská lékařská a filosofická díla byla vytvořena v prvním tisíciletí před naším letopočtem. V těchto dílech nalézáme filosofické vyjádření myšlenek prevence. Již před třemi tisíci lety bylo pro Číňany důležitější nemocem předcházet, než je pak složitě léčit. K jejich zásadám patřil důraz na tělesné cvičení, správnou životosprávu a osobní hygienu. V naší kulturní tradici mají větší význam zdravotně výchovné prvky starověké řecké filosofie a medicíny. Pythagoras nebo Démokritos zastávali jako jedni z prvních myšlenky o tom, že za svoje zdraví je člověk zodpovědný sám a příchod nemoci může do značné míry ovlivnit pravou mírou jídla, pití a odpočinku. Hippokrates sestavil podrobné spisy o životosprávě a

nemocech. Je také autorem tzv. humorální teorie, která říká, že dobré jídlo je takové, které vytváří v těle dobré šťávy a špatné jídlo zase vytváří šťávy špatné.

3.2.2 Středověk

Zejména ve středověku se projevil negativní vliv křesťanství na zdravotní uvědomělost společnosti, který spočíval mimo jiné v šíření názoru, že nemoc je boží trest za hříchy nebo výsledek čarování a kouzel. Uvádí se, že v inkvizičních procesech bylo popraveno až pět miliónů lidí, kteří však většinou svými radami a bylinkami chtěli lidem pomoci. Největší podíl popravených tvořily ženy, které byly označovány za čarodějnice. V křesťanství nebyly vyjádřeny jakékoli hygienické či životosprávné pokyny, naopak lidé byli učeni nebát se smrti, protože vše co bylo lidské, bylo hříšné. Za své potřeby se měli lidé doslova stydět a pozemský život brát pouze jako přípravu na život posmrtný. Je velice zarážející, že lidé v této době vykonávali své vylučovací potřeby téměř kdekoli a ulice i domy byly znečištěny exkrementy a jinými nečistotami. Právě kvůli těmto špatným hygienickým návykům jsou symboly této etapy dějin především morové rány a epidemie dalších závažných infekčních onemocnění.

3.2.3 Novověk

Počátkem 14. století se začali objevovat lékaři, kteří bojovali proti pověrám a nabádali k osobní hygieně. Ve svých dílech sice varují před nadměrným užíváním jídla a pití, ale ani nedoporučují úplnou abstinenci, lidé by měli volit jakousi střední cestu. Z konce renesance pochází první protikuřácký traktát sepsaný anglickým králem Jakubem I.. Jan Amos Komenský ve svých pokrokových spisech rovněž rozebíral zásady zdravotní výchovy u školních dětí. Později se zdravotnické poznatky staly předmětem výuky hlavně díky tomu, že spoluorganizátorem školní reformy Marie Terezie byl lékař. Poskytnutím znalosti čtení umožnila povinná školní docházka také lepší účinnost zdravotně výchovných publikací.

V době dělby práce v lékařských vědách, tedy v 18. a 19. století, se začaly objevovat racionálně podložené životosprávné a hygienické rady. Tato doba přinesla velké výzkumné poznatky z oblasti biologie, chemie, fyziologie nebo antropologie. Francouzský

chemik Antoine-Laurent de Lavoisier zavedl kalorimetrii a objasnil roli kyslíku při spalování, okysličování a dýchání. Oblastí hygieny se zabývala například anglická Závodní zdravotní inspekce nebo profesor medicíny Ramazzini, který ve svém díle líčí způsob práce a života lidí v různých řemeslech a nemoci, kterými nejčastěji trpí. Význam hygieny zdůrazňovali svými výzkumy i lékaři z celého světa. Velmi pokrokovou postavou v otázkách organizace zdravotnictví ve střední Evropě je MUDr. Emanuel Kusý, autor moravského zemského zákona o hygienické a protiepidemické činnosti. Tvrdil, že zdravotnická osvěta je jednou ze základních povinností každého lékaře.

3.3 Další vývoj osvěty do 60. let 20. století

3.3.1 Utváření poválečné osvětové struktury

Jeden z tehdejších předních osvětových pracovníků A. Uhlíř se snažil podpořit zájmy lidovému a zdůrazňoval kulturní demokracii. Volal po větším styku dělníků a vzdělaných lidí, dělníky však nebral jako pracující lid, kterého bylo třeba si cenit. Viděl je jako sociální vrstvu lidí, která potřebuje další vzdělávání. Roku 1919 jsou vydány dva lidovému zákony, které byly opřeny o tradice a zkušenosti dělnického hnutí. V roce 1938, za přímého ohrožení republiky německým fašismem se konal celostátní lidovému sjezd, na kterém se žádala solidarita občanů a jejich názorová jednota. Stát během 2. světové války neměl o lidovému zájem, ale i přesto pracovala Socialistická akademie, která v těchto letech plnila úlohu osvětové instituce. Na její působení se navázalo v poválečném období.

Koncem 40. let procházely vývojem lidové osvětové školy, které se rozdělovaly do tří úrovní podle míry vzdělávání. První stupeň představovala osvětová škola, která měla za úkol doplňovat školní vzdělávání, a měla ve školním roce alespoň 80 vyučovacími hodin. Vyšší osvětová škola byla druhým stupněm lidové osvětové školy a jejím cílem bylo rozšiřovat a prohlubovat politické, vědecké, hospodářské či umělecké vzdělání. Tato forma vzdělání vychovávala občany pro plnění úkolů ve veřejných funkcích a představovala okolo 180 vyučovacími hodin ročně. Třetím a tedy nejvyšším stupněm zde byly lidové osvětové akademie, ve kterých vzdělávání trvalo soustavně i několik let. Některé osvětové

školy pořádaly přednášky v obcích a městech mimo rámec školy. Ty byly především v kompetenci tzv. putovních škol, které na začátku 50. let minulého století zajížděly asi do pěti set obcí. Kromě všeobecně vzdělávacích předmětů se na školách pořádaly jazykové, komerční či praktické kurzy. Zásadní pro osvětovou činnost však bylo pořádání školení dobrovolných osvětových pracovníků. Několik desítek osvětových pracovníků vyškolila Ústřední zemědělská škola. Roku 1953 dochází na základě nového školského zákona k reorganizaci školství v zemi. Reforma dala vzniknout třem novým osvětovým školám, které byly v Praze, Brně a Bratislavě. První dva roky studia na těchto školách byly zaměřeny spíše teoreticky, žákům bylo poskytováno všeobecné vzdělání, kdežto ve zbylých dvou letech následovaly předměty odborného charakteru a povinná praxe. Ani tato koncepce však nevytrvala dlouho a o tři roky později se zřídilo dvouleté nástavbové studium osvěty, na které mohli nastoupit absolventi jedenáctiletých středních škol nebo již osvětoví pracovníci, kteří si chtějí prohloubit své vzdělání v různých specializacích. Další změny ve školství proběhly v roce 1962 a po nedostatečně koordinovaném a nejednotném vzdělávání osvětových pracovníků přišlo vyhlášení jednotné vzdělávací soustavy, která měla vést ke sjednocení a zkvalitnění jejich výchovy.

V Soběslavi roku 1950 se konal sjezd osvětových pracovníků, který se vytyčením směrnic pro další osvětovou činnost stal důležitým mezníkem pro osvětu obecně. Byly vyhlášeny nové formy řízení kulturně osvětové práce. Předpoklad dalšího rozvoje osvěty měl být vytvořen zapojením veřejnosprávních orgánů. Osvětová péče byla dříve úkolem pouze osvětových rad zcela oddělených od veřejné správy. Avšak toto pojetí přestalo vyhovovat rostoucím potřebám rychle se rozvíjející společnosti. Nově zřízené besedy při národních výborech měly za úkol zaměřit se zejména na venkov, kde bylo třeba pomocí osvěty překonat náboženské a reakční vlivy a převzít tak roli různých spolků, které zde osvětu dříve prováděli. V souvislosti se zakládáním osvětových besed docházelo i k převodu působnosti organizací na státní osvětová zařízení a tedy k jejich postupné likvidaci, což však mělo negativní dopad na vykonavatele osvěty. Mnoho dlouholetých a zkušených dobrovolných pracovníků odešlo po rozpadu spolků. Později byla vyhlášena soutěž o nejúspěšnější plnění osvětových úkolů za účelem zvýšení aktivity osvětových pracovníků. Soutěž se totiž týkala osvětových besed i okresních a krajských osvětových komisí.

3.3.2 Nové osvětové organizace

Tehdejší ministerstvo informací a osvěty ustanovilo jako svůj poradní orgán Osvětový poradní sbor, který se podílel na plánování a koordinaci osvětové činnosti. Právě v plánování osvětových akcí byly velké nedostatky. Místo drobné, avšak důkladné práce byly prosazovány velké akce, na které se museli zaměřit všichni vykonavatelé osvěty. Přehnané normy v plánování masových akcí vedly k nespolehlivým a ne příliš přesným údajům. Byly také prosazovány nezvyklé formy osvěty jako například zavádění kroužků pro společný poslech rozhlasu. Kroužky nebyly příliš úspěšné, protože většina lidí měla vlastní rozhlasový přijímač doma. Snaha o oživení osvětové činnosti se později projevila v zapojení divadelních ochotnických souborů. Přispět mělo i pořádání aktivů mládeže, které se řídily zájmy mladých lidí a napomáhaly tak k rozvoji jejich iniciativy. Vlivem politické situace v zemi byl Sovětský svaz hlavním poskytovatelem inspirace a zkušeností a bylo překládáno mnoho publikací o správném vykonávání osvěty. Na efektivním vykonávání osvěty se nemalou měrou podílel i Výzkumný osvětový ústav, později prošel reorganizací a získal název Osvětový ústav v Praze. Ověřoval nové formy osvětové práce a na základě šetření vydával vlastní odborné příručky a metodiky.

Na rozmach osvětové činnosti mělo vliv založení Československé společnosti pro šíření politických a vědeckých znalostí. V počátcích se její působnost diferencovala na několik hlavních odvětví, a to společenské, přírodní, technické a zemědělské vědy, literaturu a umění. Společnost měla v poměrně krátké době velký úspěch zejména díky znásobenému počtu konaných přednášek. Během pěti let společnost uspořádala více než 48 tisíc přednášek pro zhruba tři a půl milionu posluchačů a jako pomocný materiál vydala na 200 populárně naučných brožur. (Škoda, 1968) Na podnět společnosti se od roku 1955 znovu zavádí na Filozoficko - historické fakultě Karlovy univerzity osvětová specializace, která umožňuje získat vysokoškolské vzdělání v oboru osvěty a zajistit tak vedle dobrovolníků i profesionální školitele.

Až na Sjezdu socialistické kultury v roce 1959 se poprvé oficiálně objevila připomínka, že úspěšnost osvěty nelze hodnotit pouze podle počtu kulturních zařízení či vydaných odborných publikací, ale především podle celkového kulturního pokroku. Na místo staré struktury organizací osvěty se zakládaly sítě poradenských a vzdělávacích zařízení, které se, jak bylo později prokázáno, lépe osvědčily. První polovina šedesátých let

se v oblasti osvěty vyznačovala zesilujícím vlivem KSČ na osvětovou praxi, která také zdůrazňovala nutnost zvýšit vzdělanost všech pracujících obyvatel. V důsledku celkové společensko - historické situace v zemi se však rozvoji osvěty v průběhu let šedesátých příliš dobře nevedlo a jejími hlavními rysy se stala formálnost a pasivita.

4 Zdravotnická osvěta v institucích

Od 50. let minulého století masové organizace samy prováděly osvětu i školily zdravotní pracovníky. Zdravotnická osvěta byla obvykle odborářskou činností zdravotnického personálu. Bylo to především Revoluční odborové hnutí, které ve své výchovné činnosti dbalo na pochopení pracujících lidí, že zvyšování kulturní úrovně je přímo úměrné zvyšování produktivity práce, jehož výsledkem pak bylo zvýšené úsilí pracujících. Revoluční odborové hnutí vedlo své zdravotnické pracovníky k tomu, aby brali zdravotnickou osvětu jako svoji pracovní povinnost a vydávalo materiály a směrnice k této činnosti. Odbory zřizovaly závodní kluby, které byly hlavními osvětovými zařízeními. Pracující se zde seznamovali s různými problematikami formou přednášek či besed.

Jako opora zdravotnictví působil Československý Červený kříž, který získával a školil pomocný zdravotnický personál jako jsou pomocné sestry, samaritáni a pomocné ošetrovatelské služby. S jejich pomocí posléze pořádal i vlastní zdravotnické akce. Školení pracovníci měli snahu o všeobecné zlepšení hygienických poměrů. Červený kříž rovněž prováděl edukaci samaritánů ze Svazu československého hasičstva, kteří měli být základem zdravotnické svépomoci zejména na venkově. Masové organizace byly vždy důležitou podporou zdravotní výchovy obyvatel, avšak zejména kvůli politické situaci v zemi od roku 1968 byla zdravotnická osvěta obtížná. Za období normalizace byly potlačovány i kulturní a zájmové organizace.

4.1 Dětské a mládežnické hnutí po II. světové válce

„Namísto dřívějšího velkého množství organizací, působících na mládež protichůdnými zájmy, vytvářely se jednotné národní politické organizace mládeže. Postupně se během roku 1945 na našem území vytvořil Svaz mládeže Karpát, sdružující Ukrajince (leden 1945), Svaz slovenskej mládeže (březen 1945), Svaz české mládeže (květen 1945) a později Svaz polské mládeže (1947)“ (Steiniger, Malík, 1986, s. 137)

Komunistická strana Československa myšlenku jednoty mládeže v zájmu své ideologie podporovala a snažila se potlačit rebely v řadách mládeže, kteří by byli odpůrci komunismu. Mládež se v této době sdružovala i v dalších organizacích, jako byl Sokol, Junák nebo Orel. Dále existovaly závodní komise ROH, Svaz vysokoškolského

studentstva, který tvořili studenti ze všech univerzitních měst či organizace mládeže při církvích. Klement Gottwald, který byl tehdejším předsedou vlády, nabádal mládež ke střežení odkazu národní a demokratické revoluce. Tento odkaz specifikoval na manifestaci Svazu české mládeže roku 1947, jako snahu nepřipustit k moci velkostatkáře a průmyslové magnáty, kteří naši zemi zradili, rozvíjet znárodněné hospodářství, udržovat spojenectví se Sovětským svazem či upevňovat jednotu národa právě přes všenárodní organizace. Ty se okamžitě zapojovaly do obnovy státu tak, že pomáhaly při rekonstrukci zničených závodů, škol a sklizních úrody. Svazácké organizace také pořádaly řadu kulturních akcí a vytvářely zájmové kroužky. Tato činnost nedávala mládeži prostor k nudě ani k vymýšlení vlastních, někdy bezesmyslných aktivit. Kroužky byly různého zaměření, například divadelní, literární, výtvarné, jazykové, motoristické, veslařské atd., takže si většina mladých mohla realizovat své osobní zájmy.

V oblasti dětských organizací se stal stěžejním Československý svaz mládeže, později Socialistický svaz mládeže. Jiné dětské organizace jako Dětská tělovýchovná jednota (DTJ), skauti DTJ, Orel nebo YMCA (u nás Křesťanská sdružení mládeže) nikdy nedosáhly jejich významu. Období socialismu vytvářelo nové podmínky pro děti, došlo k odstranění dětské práce a třídní nerovnosti ve vzdělání, tudíž všechny děti měly stejné podmínky při nástupu do školy. Zlepšila se i úroveň zdravotní péče a bylo zavedeno povinné očkování, které vymýtilo řadu rozšířených chorob. Socialistický svaz mládeže, který nahradil Československý svaz mládeže, fungoval v letech 1970 – 1989 a stal se jakýmsi předstupněm Komunistické strany Československa. Svaz měl sdružovat mladé lidi a studenty mezi 15 a 35 lety, skrytým politickým cílem bylo cenzurovat jejich názory a ovlivňovat je. V této době vznikaly i první pionýrské oddíly, a to v Praze a okolí a v severních Čechách. Od junáckých oddílů se odlišovaly politickou zaměřeností i způsobem organizace. Pionýrská organizace Československého svazu mládeže (později Pionýrská organizace Socialistického svazu mládeže), jak zněl plný název, čerpala z modelu tehdejší sovětské pionýrské organizace, své úkoly tedy stavěla na principech marxismu a leninismu. Struktura pionýrské organizace byla totožná se strukturou školy, při níž byla organizace vedena. Škola tvořila pionýrskou skupinu a jedna třída byla pionýrský oddíl. Pionýři měli být všestranně zdatní a uvědomělí občané, budovatelé socialismu. Konkrétní výchovné požadavky na děti byly sepsány v pionýrských zásadách. Jedná se o deset zásad, jak se má chovat správný pionýr. Děti byly tedy nabádány, aby se chovaly vždy

slušně, dbaly o svoji hygienu, dobře se učily, byly spolehlivé a pracovitě. V páté pionýrské zásadě se píše, aby pionýr pečoval o své zdraví, dbal o svoji čistotu, cvičil a otužoval se. Tehdejší dětská populace byla nejspíše i proto v lepší fyzické kondici než je ta současná.

Zdravotní osvěta v Sokole byla poměrně rozsáhlá, ale v 50. letech minulého století byl problémem nedostatek zdravotníků v jednotách, kteří by ji prováděli. Avšak ani vedení Sokola nemělo o zdravotnickou osvětu velký zájem, protože by tím organizace mohla přicházet o peníze. Dodržování nových hygienických zásad by totiž mohlo znemožnit pronajímat tělocvičné prostory jiným spolkům k pořádání společenských akcí. Zdravotní náplň na kurzech představovala pouze nepatrnou část z týdenního pobytu a jednalo se většinou pouze o první pomoc. Osvěta v Sokole opomíjela vliv tělesné výchovy na zdraví dětí. Kromě pravidelného cvičení se v Sokole organizovaly zájezdy, besedy a přednášky, výlety do přírody, divadelní představení, vydávala se řada časopisů a příruček a členové jezdili na Všesokolské slety. Brzy však byla tato organizace upozaděna politickým režimem, který propagoval sjednocenou tělovýchovu. Pokus o obnovu Sokola v roce 1968 se nezdařil a hnutí u nás začalo opět plně fungovat až v roce 1990.

4.2 Společnost pro racionální výživu

O nápravu zhoršujících se stravovacích návyků lidu po válečném období se snažili odborníci na výživu ve Společnosti pro racionální výživu, která byla založena již v roce 1945 a ve které panovaly dva odlišné názory na vhodnou skladbu stravy obyvatelstva. Část odborníků prosazovala stravu z preindustriálních dob společnosti, kdežto zbylí odborníci byli spíše zastánci vědecko - technického přístupu k výživě. I když postupem času došlo ke sjednocení názorů a byly uznávány oba přístupy, hospodářství Československa neumožňovalo splnění podmínek na zdravé potraviny Společnosti pro racionální výživu, zejména kvůli závislosti na sezónních plodinách a ekonomické situaci.

Společnost viděla hlavní poslání ve stanovení a následné propagování stravovacích schémat pro různé skupiny obyvatelstva. Skupiny se měli rozlišovat podle mnoha determinantů jako je věk, pohlaví, zaměstnání, zdravotní rizika a podobně. Zlepšení postoje k úpravě stravovacích návyků bylo viděno jako jeden z významných preventivních faktorů mnoha nemocí. Zdravotní výchova v této oblasti musí vycházet z biologických a společenských potřeb, které se liší v každé z výše zmíněných skupin. Na sjezdech, kterých

se aktivně účastnilo i mnoho odborníků, se řešil problém společného stravování v závodních jídelnách. Jídla by měla plnit funkci prevence výživou, zejména pak ve školních jídelnách, kde se tak většinou neděje. Vedoucí výchovného střediska pro společné stravování dále zdůrazňuje výchovnou funkci stravy školní jídelny, ve které jde o nastavení hygienických, kulturních a stravovacích návyků.

Pro zkvalitnění výchovného působení na obyvatelstvo založila v roce 1981 Společnost pro racionální výživu pobočku v Západočeském kraji. Stalo se tak v Karlových Varech a členům pobočky byla umožněna pravidelná účast na odborných seminářích o problematice výživy obyvatel a tudíž byla zajištěna lepší informovanost. Odborníci si byli jisti, že se zdravotnickou osvětou zaměřenou na výživu se budou muset zaměřit nejen na dospělé, ale především na dospívající a mladistvé, na které již působí řada negativních vlivů. Cílem bylo ovlivnit trávení volného času mladých lidí, měli více cvičit a věnovat se umění či poznávání přírody a nevyplňovat ho odpočíváním a přejídáním se. Vědělo se, že strava obyvatel oplývá vysokým energetickým příjmem a to vede k velkému podílu obézních lidí v zemi. Proto by měl mít každý a zvláště mladý člověk dostatek znalostí z oblasti výživy. Během celého roku 1982 měli pracovníci zdravotní výchovy Západočeského kraje působit ve školách, učilištích a v domovech mládeže na mladou generaci. Tento plán souvisel s celostátní akcí Výživa a zdraví, která měla propagovat dodržování správného rozložení stravy během dne, kontroly výživy v jídelnách, optimální složení stravy, dodržování hygienických pravidel při úpravě pokrmů a měla informovat o správné výživě vůbec. V kinech před promítáním filmu měl být promítán krátký zdravotně osvětový film, který by tímto prostřednictvím informoval širokou veřejnost o racionální výživě.

Společnost pro racionální výživu, stejně jako mnohé další organizace do 90. let, pořádala každoroční sjezdy, na kterých její odborníci uvažovali o různých cestách racionalizace a o výchově obyvatelstva ke správné výživě. Společnost si byla vědoma, že v tehdejší společnosti se výchova ke správné výživě stala jedním z nejvíce rozvíjených témat. Odborníci z medicínských oborů často vyzdvihovali nové důkazy o vztahu mezi stavem organismu a způsobem výživy. Některé z těchto poznatků byly zásadní pro vedoucí pracovníky z různých odvětví, a proto se organizace rozhodla klást větší důraz na informování a ovlivňování právě těchto pracovníků, protože oni pak mohou své postoje

šířit dále mezi obyvatelstvo. Samotná podstata činnosti Společnosti pro racionální výživu byla založena na myšlence, že starost o výživu není odpovědností pouze zdravotnického personálu. Hlavním problémem, který musela organizace při propagování zdravých potravin plnit, byl sezónní nedostatek či nadbytek určitého zboží. Společnost na sjezdu v roce 1966 odmítla propagovat produkty pouze podle okamžité tržní situace, a tak se musela často potýkat s nelehkým výběrem správné tematiky pro vhodnou skladbu obyvatelstva.

4.3 Ústav zdravotní výchovy v Praze

Tato instituce pod vedením ministerstva zdravotnictví pravidelně stanovovala plány a úkoly zdravotnické osvěty. Jakákoli výchova se v tomto směru nepodílela jen na formování zdravotnických postojů, ale úzce souvisela i s vlivem na politické myšlení jednotlivců či kolektivu. Vedení ústavu si bylo vědomo, že zdravotní výchova vyžaduje trvalou pozornost a zajištění opatření, která povedou k větší účinnosti osvěty. Stanovené úkoly zdravotní výchovy vycházely z programových cílů, které byly ustanoveny na příslušném sjezdu KSČ. Bylo zformulováno obsahové zaměření zdravotně výchovné činnosti, úkoly oddělení zdravotní výchovy či osvětová práce zdravotnických pracovníků. Od konce 70. let byla stanovena také kritéria hodnocení účinnosti zdravotně osvětové práce, což bylo velice pokrokové a měla tak být zajištěna zvyšující se úroveň osvěty.

Jako příklad ustanovení hlavních zdravotnických úkolů lze uvést rok 1980. Prvním cílem se stalo upevňování zásad zdravotnické politiky a socialistického zdravotnictví. Ve zkratce může být tento cíl popsán jako snaha o zvyšování kvality a účinnosti zdravotnické osvěty obyvatelstva. Bylo zde zahrnuto i prohlubování principů zdravotnické morálky a etiky. K této činnosti byly využity metodické pokyny z roku 1979, které rovněž stanovil Ústav zdravotní výchovy. Zdravotníci měli za úkol prohloubit vědomosti občanů o zdravotnictví zveřejňováním konkrétních výsledků, zúčastňovat se přednášek a dalších veřejných akcí. Oddělení zdravotní výchovy mělo organizovat propagační akce k významným, zejména politickým událostem, na kterých zveřejňovala cíle zdravotnictví a poukazovat na práci zdravotníků. Dalším z úkolů bylo vytvoření spolupráce s institucemi a společenskými organizacemi nezdravotnického zaměření, edukovat je v oblasti zdravotnické osvěty a tím zajistit její další šíření.

Existovaly i celospolečenské zdravotnické programy, které plnily další úkoly zdravotní výchovy v roce 1980. Jedním z nich byla zdravotní výchova v péči o ženu a dítě. Podílely se na něm gynekologické a pediatrické obory a jejich těžiště spočívalo ve spolupráci se školskými, sociálními a kulturními pracovníky. Ty měli působit zejména na rodiče, aby vytvářeli podmínky pro zdravý způsob života svých dětí. Mělo se také zhodnotit dosavadní působení výchovy k rodičovství a efektivita školního předmětu péče o dítě. Dále se měla propagovat primární prevence kardiovaskulárních a onkologických onemocnění. V oblasti virologie bylo cílem snižovat nemocnost na chřipku, virového zánětu jater a zamezit i šíření jejich epidemií. Výchovná činnost se vztahovala rovněž na upevňování zásad zdravého způsobu života či na ochranu životního a pracovního prostředí. Závěrečným bodem zdravotně výchovných úloh na rok 1980 bylo zkvalitnění a zvýšení účelnosti zdravotnické osvěty. Mělo tak být učiněno na základě stanovení podmínek pro realizaci zdravotnické osvěty a metodických plánů.

K efektivnímu šíření zdravotnické osvěty bylo zapotřebí průzkumů, které poskytovaly úřadu zpětnou vazbu, protože vnikaly problematické situace a žádoucí bylo jim předcházet. Mnohdy se stalo, že na akci pro mladé lidi přišly spíše ženy středního věku, protože téma paradoxně mladé lidi nezaujalo. Při další příležitosti tedy probíhaly dvě paralelní akce, na jednu byli pozváni vojáci z kasáren a učňové z internátů a druhá byla založena na dobrovolné účasti. S dobrovolnou účastí souvisí i další příklad akce. Na jednom z okresních oddělení byl vyhlášen kurz pro ženy trpící obezitou. Na kurz se však přihlásily i ženy, které nebyly obézní, ale chtěly se pouze zúčastnit cvičení. Dodatečně byl tedy zřízen kurz účelové gymnastiky. Tyto situace však způsobily zbytečné komplikace, kterým lze zabránit právě předcházejícími šetřeními. Na školních i mimoškolních akcích pro děti se dobře odsvědčily soutěže, jejichž úspěšnost byla také závislá na správném podchycení zájmu.

4.4 Zdravotnická osvěta v závodech

Plán zdravotnické osvěty v závodech vypracovával závodní lékař za asistence závodní sestry. Z celostátního, krajského a tematického plánu krajského lékaře se vybírala témata, která se svým zaměřením nejvíce týkala problematiky daného závodu. Čtvrtletní plán zdravotnické osvěty byl definitivně projednán s okresním osvětovým lékařem a

komisí národního pojištění závodu. Plány většinou zahrnovaly měsíčně obnovované nástěnky věnované zdravotní problematice, tematické relace v závodním rozhlasu, besedy či zdravotnické přednášky spojované i s promítáním zdravotně osvětového filmu, zdravotnické výstavy nebo pořádání hygienických a bezpečnostních kurzů. Závodní sestra dohlížela i na vydávání závodního časopisu a v každém čísle byl doktorem publikovaný zdravotně osvětový článek. Na zdravotnických nástěnkách se vystavovaly pokyny závodního zdravotnického střediska, oznámení o zdravotnických akcích, kurzech, přednáškách apod. Nástěnky také obsahovaly plakáty a letáky týkající se zdravotní výchovy. Jejich úkolem bylo především vzbudit pozornost a zájem o aktuálních problematikách týkajících se lidského zdraví.

Závodní rozhlas býval většinou používán v době přestávek a bylo tedy nutné, aby relace nebyly delší než pět minut. Závodní lékař nebo zdravotnická pracovnice hovořili o aktuálních zdravotnických otázkách v závodě nebo byl použit materiál z krajského ústředí zdravotnické osvěty. Velmi se osvědčily gramofonové desky, na kterých byly namluveny osvětové přednášky a někdy se přehrávaly v závodním rozhlasu. Krajský úřad zdravotnické osvěty rovněž sestavoval několikrát ročně přednášky na celostátní témata, které se na závodě pak upravily do konkrétnější podoby vhodné pro dané pracoviště a prezentovaly se zaměstnancům, někdy doplněné o zdravotně osvětový film. S velkou účinností se shledaly besedy, které zejména svoji formou „otázek a odpovědí“ účinně zvyšovaly zdravotní uvědomělost zaměstnanců. Témata byla velmi konkrétní a týkala se aktuální problematiky v podniku. Nejčastějšími tématy byly absence, úrazy na pracovišti, alkoholismus, prevence chorob z povolání či vhodné cvičení pro zaměstnance. Po vzoru Sovětského svazu se v závodech začaly umisťovat schránky na dotazy, které pak na besedě nebo v závodním časopise zodpovídal závodní lékař.

5 Média jako podpora zdravotnické osvěty

Prostřednictvím masmédií se lidé nejčastěji dozvídají o aktuálních problematikách z různých oblastí. Mají velký vliv na veřejné mínění, nejen za totalitního režimu formovaly politické názory obyvatel, jsou zdrojem informací i dezinformací a přinášejí i jistou formu zábavy. Jejich výhodou je to, že mohou informovat široký okruh lidí najednou a právě to je jedním z cílů zdravotnické osvěty. Pro šíření osvěty jsou nejčastější masová média, periodický tisk, televize a rozhlas. Trendem současné doby, který využívá stále více lidí, je Internet. Od 50. do 90. let 20. století byly natáčeny krátké zdravotně osvětové filmy, které se promítaly v kinech před začátkem filmu v relaci s názvem Týdeník, dále byly filmy pouštěny například účastníkům besed a přednášek na zdravotnické téma. V periodickém tisku vycházely samostatné články o zdraví, ale byly vydávány i specializované časopisy na téma zdraví a zdravotnictví, které byly pro obyvatele k dostání ve volném prodeji. Co se týče rozhlasového vysílání, na posluchače pravidelně působila ranní rozcvička, která jak bylo zdůrazňováno, se měla cvičit při otevřeném okně.

5.1 Tisk

Publikace článků se zdravotně osvětovou tematikou byla jistě významná pro pochopení této problematiky obyvatelstvem. Zdravotnickou osvětou a zdravím vůbec se zabývaly časopisy Československá hygiena, Zdravotnická pracovnice nebo Zdraví, přičemž časopis Zdravotnická pracovnice, jak již název napovídá, byl určen zejména střednímu a nižšímu zdravotnickému personálu. Články se zabývaly aktualitami z oblastí lidského zdraví, primární prevence či různými vědeckými výzkumy, ale nechyběly ani příspěvky od čtenářů. Ve většině případů byly články psány lékaři či jinými odborníky na dané téma, čímž mohly získat větší váhu.

5.1.1 Časopis Československá hygiena

V časopise Československá hygiena z roku 1956 autor poukazuje na naléhavost tématu v článku nazvaném „O situaci a vývoji naší hygieny“. Roku 1952 byl u nás vydán zákon o hygienické a protiepidemické péči, která se tak stala součástí státní zdravotní péče.

Místo okrajové disciplíny lékařských věd, jak tomu bylo v dobách minulých, se hygiena stala nedílnou součástí každodenního života a bylo prokazováno, že díky této vědě je zvyšováno zdraví obyvatel. Středem zájmu hygieny je vztah lidské společnosti k vnějšímu prostředí, které bylo shledáno jako významný faktor ovlivňující zdraví člověka, bohužel mnohdy negativně. Popisují se zde také metody výzkumu této disciplíny, protože hygiena je viděna současně jako experimentální věda. Důležitá byla práce terénních hygieniků, jejichž úkolem byla analýza pozitivních a negativních vlivů zevního prostředí na zdraví lidu, stanovit úpravy prostředí a na závěr zhodnotit výsledky. Autor usuzuje, že hygienické závady zdánlivě nejsou naléhavé, jelikož mnohdy jsou dlouhou dobu málo znatelné a jejich důsledky primárně nebolí. Velkou váhu má pravidelný dohled a zdravotnická osvěta, která zvyšuje uvědomění kolektivu zejména v oblasti hygieny. V počátcích byly výzkumy čistoty povrchových toků, čištění odpadních vod či ovzduší sídlišť. Článek zmiňuje i nutnost ozdravení potravinářské výroby a zvyšování kvality výživy obyvatel.

5.1.2 Časopis Zdraví

Začátkem roku 1989 vydal časopis Zdraví několik článků, v nichž se zdůrazňovala potřeba sexuální výchovy. Články apelují zejména na mladou generaci, která osvětu potřebuje nejvíce. A právě tehdejší stav sexuální výchovy vidí autor jako nedostatečný, někde dokonce zcela chybějící. Hlavní příčinou je údajně stud, který v lidech přetrvával z dob morálních norem stanovených církví a který brání v šíření sexuální výchovy. Špatný stav byl i na pedagogických fakultách, kde se sexuální výchova nevyučovala, tudíž budoucí učitelé nebyli připraveni dál předávat své znalosti z této oblasti. Její zanedbání má vliv také na jevy jako je vysoká rozvodovost, vysoké počty interrupcí či špatně fungující rodiny kvůli nevyzrálosti partnerů. Dále je poukazováno na přímé ohrožení virem HIV, u něhož je osvěta obzvláště důležitá pro zpomalení jeho šíření. Výzkumy ze Spojených států amerických a zemí západní Evropy již prokázaly účinnost správné osvěty v oblasti sexuální výchovy. U nás o problematice AIDS informovaly letáky a brožury, avšak zásady bezpečnějšího pohlavního života byly opomíjeny.

Jeden z článků v tomtéž časopise připouští nevhodnost naší národní kuchyně, která překypuje množstvím živočišných tuků, škrobovin a alkoholu. Autor článku MUDr. Karel Daněk, CSc., který má na svém kontě mnoho odborných publikací z oblasti zdraví a

zdravotnické osvěty, je přesvědčen, že účinným nástrojem při provádění výchovy ke zdravějšímu stravování bude demonstrace na názorném příkladu, jako jsou zahraniční sportovci, kteří mají lepší soutěžní výsledky než naši reprezentanti. Konzumace zdravého jídla, dostatek vitaminů a vlákniny je totiž klíčem k lepší fyzické kondici. Začíná se také hovořit o nežádoucích chemických příměsích potravin, které zahrnují barviva nebo konzervační prostředky. Bohužel do doby vydání časopisu nebyla ještě zdravotní rizika těchto aditiv probádána.

5.1.3 Časopis Zdravotnická pracovnice

Tento časopis byl určen zejména pro čtenáře pracující jako střední zdravotnický personál a vycházel od začátku 50. let do roku 1991, kdy ho vystřídal časopis Sestra. Jednalo se o měsíčník, který se zaměřoval na aktuální informace z oblasti zdravotní výchovy, nových léčebných metod nebo například na politické a odbornářské aktuality související se zdravotnictvím. V každém čísle se objevil také krátký text k určitému mýtu v oblasti zdraví, který všeobecně zažitou dezinformaci objasňoval. Kromě redaktorů do časopisu hojně přispívali lékaři z různých oborů či pracovníci Ústavu zdravotní výchovy.

V periodiku se často řešil problém civilizačních chorob a možnosti jejich prevence. Říjnové číslo z roku 1974 obsahovalo článek o prevenci a léčení infarktu myokardu. Nejprve byl proveden výzkum, který zjišťoval povědomí lidí, kteří již infarkt myokardu prodělali, o správné výživě a pojmech jako jsou kalorie či vitamíny v potravě. Výzkum se prováděl u 200 mužů a téměř 90 % z nich uvedlo, že přesně ví, co znamenají výše uvedené pojmy. V odpovědích na praktické otázky však uvedla správnou odpověď jen přibližně polovina dotazovaných. Otázky na správný výběr pokrmu dle dietního plánu byly zodpovězeny korektně také zhruba polovinou dotazovaných. Z tohoto lze usoudit, že stupeň informovanosti lidí není tak vysoký, jak by se dalo očekávat. Dalším problémem bylo shledáno nedodržování doporučené diety z jiného důvodu, než je neznalost. Výzkum potvrdil, že pro některé lidi je nakupování vhodných dietních potravin nereálné, ať už z hlediska finančního či hlediska dostupnosti produktů.

5.2 Film

Do padesátých let byly zdravotnické filmy vyráběny bez dostatečné koordinace řadou institucí. Roku 1953 zřídila vláda filmové oddělení spadající pod ministerstvo zdravotnictví, které se o rok později stalo součástí Výzkumného ústavu zdravotnické osvěty. Na základě odborných podkladů se produkovaly zejména zdravotnicko - osvětové filmy, u nichž měly dominovat zásady zdravotnické osvěty a otázky prevence. Do poloviny šedesátých let se podařilo natočit téměř 200 filmů ze všech oblastí zdravotnictví, o některých problematikách bylo filmů i více. Například na téma výživy vzniklo dokonce 20 osvětových filmů. Větší počet filmů měly i obory péče o matku a dítě nebo stomatologie. Zejména v 50. a 60. letech dvacátého století byl zájem o filmy zaměřené k náborům dárců krve. Natočily se například filmy *Dar života – krev*, *Veliký zápas* či *Dárci života*. Nouze nebyla ani o snímky zahraniční produkce. Film maďarské produkce s českým komentářem *Zachránci života* zobrazuje průběh náborů dárců krve ve městech i na venkově, samotný odběr krve i jeden případ transfuze darované krve.

Ústřední ústav zdravotnické osvěty pravidelně vydává metodický list, ve kterém informuje zdravotnicko - osvětové pracovníky o nových filmech a metodických postupech při jejich využívání. Filmy se zdravotně osvětovou tematikou jsou také propagovány ve zdravotnických časopisech, kterými jsou například měsíčníky *Zdraví* či *Zdravotnická pracovnice*. U uměleckých filmů, které zpracovávaly tematiku náročnějším způsobem, se předpokládal určitý stupeň znalosti diváka o zdravotnické osvětě, jenž mělo přinést její dlouhodobé působení. Tyto filmy zpravidla vyrábělo Studio populárně vědeckých a naučných filmů. Další formou zpracování zdravotně osvětové tematiky byl tzv. filmový šot neboli filmový plakát. V tomto krátkém filmu mohlo být zpracováno jedno či dvě témata, prokázalo se však, že dobře vystihují jejich hlavní zásady.

Národní centrum podpory zdraví vydávalo Katalogy zdravotnických filmů, diafilmů a filmových smyček. V nich byly krátké popisky k filmům, které byly natočeny v období, pro něž byl daný katalog vydán. Pokud měl někdo zájem o zhlédnutí některého ze zdravotnických filmů, byla v katalogu uvedena i adresa, na které se mohl film objednat ke koupi nebo k vypůjčení. V 70. a 80. letech se celá řada snímků věnovala problematice AIDS. Jedním instrukčním filmem provázeli herci J. Molavcová a J. Bartoška, kteří vysvětlují podstatu onemocnění a seznamují diváka s dostupnými metodami prevence.

Tento film byl určen žákům od vyšších ročníků základních škol po středoškoláky. Dalším častým tématem v krátkých filmech bylo zneužívání návykových látek. Pětadvacetiminutový snímek "Proč přestat" informuje o zdravotních následcích kouření a pokouší se motivovat k odvykání kouření. Snímky se nesnažily ovlivňovat pouze skupinu primárně postižených lidí, ale i rodiče, vychovatele a učitele. Bez mála půlhodinový film z roku 1989 popisoval životní příběh dvou mladých lidí s drogovou závislostí. Režisér se snažil poukázat zejména na nejednoznačnost rozpoznání drogově závislého člena rodiny či žáka, které vyžaduje výbornou informovanost a vnímavost. Zvláštní cílovou skupinu pak představovaly děti předškolního věku. Kreslený film natočený v roce 1986 trval deset minut a byl určen těm nejmenším divákům. Dětem předškolního a mladšího školního věku se snímek snažil srozumitelnou formou ukázat nejčastější rizika domácích tepelných úrazů.

6 Společenská významnost zdravotnické osvěty

Zdraví představuje jednu z podmínek vedení plnohodnotného a produktivního života a nemělo by být tedy podceňováno, naopak si zasluhuje celospolečenskou ochranu. Každý člověk vnímá své zdraví odlišným způsobem, chápání tohoto pojmu se mění v průběhu dějin i v průběhu života jednotlivce, vždy se však řadilo k nejvýznamnějším hodnotám v lidském životě. Právě pro udržování zdraví je nezbytná osvěta, která by měla nejen informovat o zdravém způsobu života, možnostech prevence a léčby různých onemocnění, ale především pozitivně ovlivnit postoj lidí k vlastnímu zdraví. Ze společenského hlediska připadá důležitá role v oblasti podpory zdraví ženám. Zejména v době předrevoluční byly ženy v postavení, kdy se hlavně ony staraly o výživu v rodině, vytváření hygienických návyků a celkovému přístupu ke zdraví.

Gramotnost znamená dovednost číst a psát, v přesnějším pojetí se označuje jako gramotnost primární. Ve vyspělých zemích, kde stoupá potřeba ovládat i mnoho dalších dovedností, se hovoří zejména o sekundární gramotnosti, do které spadá gramotnost počítačová, finanční nebo právě zdravotní. Podstatou této sekundární gramotnosti je uvědomit si potřebu informací, umět informace získat a porozumět jim a na základě toho revidovat zastaralé poznatky, protože prochází neustálým vývojem. „*Zdravotní gramotnost je soubor poznávacích a společenských dovedností, které určují motivaci a schopnost lidí získat, pochopit a využít zdravotní informace k podpoře svého zdraví.*“ (WHO, 1998 in Zvírotsky, 2009, s. 8) Zdravotní gramotnost lze dělit na další tři oblasti. Člověk, který si dokáže zjistit potřebné informace a následně se jimi i řídí, má funkční zdravotní gramotnost. Někdy se tomuto typu říká direktivní gramotnost, jelikož ji lze získat direktivní výchovou. Indirektivní zdravotní gramotnost mají jedinci, kteří přistupují k informacím aktivně a jsou motivováni k upevňování svého zdraví. Na tento druh zdravotní gramotnosti nestačí pouze zdravotnická osvěta, ale přispívá k ní také cílevědomá výchova. Poslední typ zdravotní gramotnosti, kritická zdravotní gramotnost, je v tomto ohledu nejvyšší úrovní. Člověk je schopen posuzovat zdraví vlastní i zdraví populace v globálních souvislostech, avšak takové myšlení je velice dlouhodobým úkolem.

Každý člověk by měl mít k dispozici dostatek informací, aby mohl správně pečovat o své zdraví. Někdy však vyvstává problém nezájmu lidí o tyto informace. V takových případech je nutné posílit sebeuvědomění člověka a vést ho k samostatnosti a odpovědnosti za jeho rozhodnutí. Většina lidí si uvědomuje důležitou funkci prevence, avšak je stále velký podíl obyvatel, kteří dodržují doporučená preventivní opatření v lepším případě velice neochotně. Tito lidé paradoxně většinou ochotně podstupují mnohdy nepříjemnou léčbu, které mohli svým přičiněním předejít.

Životní styl byl shledán jako nejvýznamnějším determinantem lidského zdraví. Přestože životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování, ne vždy je dobrovolné bezvýhradně. Chování člověka může být ovlivněno společenskými tradicemi, zvyklostmi v rodině či sociálním postavením. Hodnoty a postoje závisí tedy na řadě dalších faktorů, například na vzdělání, zaměstnání, temperamentu, věku či pohlaví. Rozvíjení zdravotních návyků a postojů by mělo být utvářeno již od raného dětství v rodině, posléze ve škole. Správné rozhodnutí, jak se chovat ke svému zdraví, je závislé na míře znalostí jedince o tom, co je pro jeho zdraví prospěšné a co nikoliv.

7 Praktická část

7.1 Cíl, metodika a vzorek výzkumu

Cílem výzkumu bylo získat praktické informace o zdravotnické osvětě v období od 50. do 90. let 20. století. Sledovalo se, jak byla osvěta realizována, kde byla prováděna a jaký měla vliv na dotazované. Dále bylo zjišťováno, jakým způsobem se respondenti snaží ovlivňovat své zdraví a jaký k němu mají postoj.

V nestrukturovaném interview bylo užíváno otevřených otázek. K rozhovoru byl připraven seznam otázek, které se s respondentem měly probrat. Při rozhovoru samotném byl použit diktafon jako zaznamenávací technika. Následně byl pro lepší zpracovatelnost rozhovor přepsán do písemné formy. Vzorek tvořil 8 osob, z toho 7 žen a 1 muž. Přesně polovina respondentů žije na venkově a druhá polovina ve městě. Z celkového počtu získali 4 respondenti střední vzdělání s maturitou, 1 dosáhl vysokoškolského vzdělání, další respondent absolvoval vyšší odbornou školu. Dotazovaný muž dvakrát absolvoval střední odborné učiliště, pokaždé v jiném oboru, a nejstarší z respondentů má základní vzdělání. Pro pokrytí celého období se věkové rozložení respondentů pohybovalo na škále od 40 do 87 let.

7.2 Zdraví

Význam zdraví

V této části respondenti subjektivně vyjádřili význam zdraví.

„Zdraví pro mě znamená šťastný život.“ ... „Zdraví je nezbytné k tomu, aby člověk mohl vůbec žít.“ ... „Je to zatím spíš taková fráze, až s příchodem nemoci si začnu vždy uvědomovat, jak je zdraví důležité.“ ... „Znamená pro mě všechno, protože když ho nemáme, nepomůžou nám pak peníze ani nic jiného.“ ... „Zdraví pro mě jednoduše znamená fungování.“ ... „Zdraví je to nejdůležitější pro klidný život každého člověka.“

Subjektivní podání definice zdraví

Respondenti se pokusili svými slovy definovat pojem zdraví.

„Zdraví je štěstí.“ ... „Zdraví vidím jako celkový stav člověka, po duševní i fyzické stránce.“ ... „Člověk by měl být v celkové pohodě, všechno souvisí se vším, takže i psychické potíže se promítnou do celkového zdravotního stavu člověka.“

Popis zdravého člověka

Dotazovaní uvedli, jak se cítí, když jsou zdraví.

„Když jsem zdravá, tak se cítím psychicky svěží, necítím žádnou fyzickou bolest a celkově se cítím dobře.“ ... „Se zdravím souvisí duševní i tělesná rovnováha, bez které by to nešlo.“ ... „I když je člověk duševně zdravý a psychicky na dně, tak není zdravý.“ ... „Byl jsem silný fyzicky i psychicky, takže nejen že jsem netrpěl žádným onemocněním, ale dokázal jsem se mnohem lépe vyrovnat i s různými starostmi.“ ... „Nebyla jsem omezená, nic mě nebolelo a mohla jsem pracovat nebo se věnovat domácím pracím.“

Aspekty nemoci

V této kategorii se vyskytují popisy stavu člověka při nemoci.

„Bez zdraví nemůže člověk pracovat, bez práce nemá prostředky na živobytí, ztrácí sebevědomí a nakonec upadá do deprese, ztrácí smysl života.“ ... „Nemocný člověk musí vyhledávat pomoc a být na někom závislý. To je pro mě při nemoci nejhorší, že nejsem plně soběstačná.“ ... „Úplně se člověku změní hodnoty života, kvůli svému stavu je nucen všechno přehodnotit.“ ... „Nebyly by peníze na zabezpečení budoucnosti mé rodiny. Vlastně by možná nebyly ani peníze na léky, takže bych se jen těžko uzdravil.“ ... „Člověk se snaží něco dělat, ale nic se neudělá naplno“ ... „Ve většině případů nemůže pracovat, takže jdou finanční prostředky na minimum a ještě víc klesá kvalita života.“

Další vlivy působící na zdraví

Zde jsou udávány vlivy na zdraví respondentů.

„Hodně mě ovlivňuje počasí, když venku svítí slunce, tak se cítím vitálně, jdu pracovat ven a to mě naplňuje spokojeností.“ ... „Občas záleží také na přístupu doktorů,

kteří zejména v současné době stále častěji ordinují léky, které se víc vyplatí jim než pacientům.“ ... „Důležité jsou i mezilidské vztahy, které se odráží na psychice, protože když mám s někým špatné vztahy, tak o tom přemýšlím a jsem z toho ve stresu“ ... „Záleží také hodně na psychice každého člověka, protože někoho z běžného života vykolejí i poměrně malý problém, jiného nezlomí ani závažné onemocnění.“ ... „Dnes si lidé moc ničí zdraví různými starostmi a zbytečným stresem, na to jsem já nikdy netrpěla.“

Interpretace výsledků

Při interpretaci pojmu zdraví si respondenti často pomáhali vytvořením charakteristiky zdravého člověka. Každý z respondentů touto formou vyjádřil, že zdraví je pro ně něco žádoucího a velmi pozitivního. Někdo popisoval své zdraví jako fyzickou a z toho vyplývající i psychickou sílu a vyjádřil souvislost mezi finančními prostředky a zotavením se z nemoci. Z těchto skutečností lze usoudit, že je pro něj fyzická síla důležitější než pro ostatní dotazované a jeho hlavním životním cílem je zajištění finančních prostředků pro sebe i svoji rodinu. Při hlubším zamyšlení respondenti dospěli k názoru, že aspektů ovlivňujících zdraví je více a vzájemně spolu úzce souvisí. Nikdo z dotazovaných neopomněl psychickou stránku osobnosti. Jako jeden z hlavních činitelů ovlivňujících lidské zdraví byl vyzdvihován stres, avšak několik dotazovaných naopak uvedlo, že stres na ně vůbec nedoléhá. Potřebu lékařů a předepisovaných léků ke svému zdraví zmínili dva respondenti. Výpovědi respondentů potvrdili správnost a logičnost definice zdraví zejména J. Křivohlavého a Světové zdravotnické organizace. Duchovní neboli spirituální rovina byla však opomíjena, což mohlo být způsobeno výběrem nevěřících respondentů. Je rovněž možné, že si nikdo z respondentů neuvědomil možnost zařazení tohoto pohledu do aspektů ovlivňujících zdraví. Tato rovina mohla být podvědomě zahrnována do celkového pocitu rovnováhy a harmonie.

7.3 Pozitivní ovlivňování zdraví

Udržování zdraví

Respondenti vypovídali, jak pečují o své zdraví, zejména jak tomu bylo od 50. do 90. let minulého století.

„Již od dětství jsem byla kvůli prodělané mozkové obrně nucena starat se o své zdraví.“ ... „Dříve jsme hodně sportovali, ale nechali jsme toho a teď spíš dbáme na zdravou výživu.“ ... „Je také pravda, že do těch 90. let jsem zdraví příliš neřešila, když jsem sportovala, bylo to pouze pro zábavu, nikoli za účelem zlepšit si kondici.“ ... „V období zhruba do těch 80. nebo 90. let jsem dělala vlastně to samé, ale bylo toho mnohem víc a mohla jsem se svým zájmům věnovat častěji a intenzivněji.“ ... „Před svou nemocí jsem zdraví neřešil vůbec, zdravé stravování šlo mimo mě.“ ... „Zdraví mi sloužilo dobře, takže jsem neviděl důvod k nějaké péči o zdraví.“ ... „Celý život jsem byla zdravá, takže o svoje zdraví jsem se starat nemusela.“

Pohybová aktivita v dětství

Oslovení uváděli formy svých pohybových aktivit během dětství.

„V letních měsících jsem měla dost pohybu i doma, protože jsme se museli starat o hospodářství, chodit pást zvířata a sušit seno, což bylo také náročné na pohyb.“ ... „V místě bydliště jsme měli koupaliště, kam se v létě chodilo plavat a v zimě jsme chodili často bruslit na zamrzlý rybník.“ ... „Jako děti nás ale nenapadlo sedět ve volných chvílích jen tak doma, šli jsme prostě běhat ven.“ ... „Jako malý kluk jsem chodil hrát na rybník hokej a hrál jsem s kamarády i další kolektivní hry, ale tenkrát to nebral nikdo tak, že je dobré, že mám dostatek pohybu.“ ... „V pozdějším věku jsem často a rád chodil do lesa, klidně i na pár dnů, protože náš malý domek byl pro rodiče a pro mě se sestrou opravdu velmi těsný.“

Způsob stravování v dětském věku

V této části respondenti vzpomínali, co převážně obsahoval jejich jídelníček, když byly děti a zda byly vedeny ke zdravému stravování.

„Moje matka na tu dobu překvapivě důkladně dbala na zdravé stravování, museli jsme jíst zeleninu vypěstovanou na zahrádce a pít mléko od domácí krávy.“ ... „Kupovali

jsme ovoce a zeleninu minimálně, většinou jsme jedli to, co maminka vypěstovala. Babička měla ve vedlejší vesnici krávu, takže jsme zhruba ještě do mých deseti let měli i domácí mléko.“ ... „Rodiče nás vůbec nevedli k nějakému zdravému životnímu stylu, naopak si myslím, že jsme jako malí jedli hodně nezdravě.“

Fyzické zdraví

Jsou zde uvedeny vyjádření dotazovaných o jejich pohybové aktivitě, jak si tedy udržují své fyzické zdraví.

„Musím také přiznat, že čím jsem starší, místo procházky si jdu raději lehnout.“ ... „Cvičení mě nebaví, takže moje fyzická aktivita většinou spočívá v tom, že uklízím dům, což mě baví.“ ... „Pracuji jako zdravotní sestra na interním oddělení, takže v rušných všedních dnech mám hodně pohybu i zde.“ ... „Tělesné zdraví si ve svém věku snažím udržet pravidelným docházením k lékaři, na rehabilitaci a jezdím pravidelně na léčebný pobyt do lázní. Kromě klasické medicíny mám ráda i přírodní léčiva, takže piju různé bylinné čaje.“ ... „Občas se také vydám na procházku do přírody, nadýchat se čerstvého vzduchu.“ ... „Postupem času je člověk prostě pohodlnější, takže místo sportování jsme zvolili dodržování zásad zdravé výživy.“ ... „Chodím každý den přes celé město do práce a z práce pěšky, chodím do sauny, na masáže a cvičit. Jsem také členkou zdejšího turistického spolku, se kterým pravidelně chodíme na túry.“ ... „Celý život jsem tvrdě pracoval, takže sporty jsem nikdy nevyhledával.“ ... „Podobně jsem na tom i dnes, protože jak léta přibývají, několik hodin denního dojíždění do práce a dlouhá pracovní doba jsou pro mě stále náročnější a náročnější.“ ... „Pravidelně cvičím, hlavně proto, abych měla sama ze sebe dobrý pocit.“ ... „Teď už se snažím jen pravidelně navštěvovat lékaře a brát předepsané léky.“

Pozitivní stravovací návyky

Tato část nastiňuje, jestli se oslovení lidé snaží dodržovat zásady zdravé výživy. Pokud ano, jaký způsob pro to zvolili.

„Snažím se pro sebe i svoji rodinu zdravě vařit, nakupovat kvalitní potraviny nebo číst etikety výrobků.“ ... „Z jídelníčku jsme úplně vynechali uzeniny a jíme více syrové zeleniny. Nakupujeme hodně na farmářských trzích a z ovoce si pak děláme šťávy, džusy

z obchodu už skoro vůbec nekupujeme.“ ... „Omezují tučná jídla nebo uzeniny. Vyhýbám se i polotovárům, instantním jídlům a dalším podobným produktům.“ ... „Nevařím těžká tučná jídla a jím hodně ovoce a zeleniny hlavně přes léto, kdy si některé druhy pěstují na zahrádce.“ ... „Vyhýbám se uzeninám a samozřejmě sladkostem a příliš tučným jídlům. Jím převážně domácí vařenou stravu.“

Duševní zdraví

Pokud dotazovaní uvedli, že pečují o svoji psychiku, tato část uvádí, jaké k tomu užívají prostředky.

„Když je hezké počasí, pracuji na zahrádce. To mi pak přináší i psychické uspokojení, protože mám radost z vykonané práce.“ ... „Duševní zdraví si udržuji hlavně kulturou, protože pravidelně chodím do divadla a také ráda čtu.“ ... „Celkově se snažím udržet se v dobré pohodě a nepřipouštět si stres, i když někdy to není jednoduché.“ ... „Snažím se o dobrou životosprávu a hlavně udržovat se v psychické pohodě.“ ... „Snažím se udržet si co nejdéle i zdravou mysl, takže jsem před nedávnem začala chodit na hodiny angličtiny.“ ... „Po jídle se podívám na zprávy, abych se udržoval v obraze.“

Sociální aspekty zdraví

Někteří respondenti vyjádřili potřebu pečovat i o svoji sociální pohodu.

„Některé aktivity mě ale baví, protože je dělám se svojí rodinou a vnoučaty, jezdíme na kole nebo chodíme do lesa se psem.“ ... „Většinou chodím do divadla se svou rodinou, takže se to odráží na dobrých rodinných vztazích, protože jsme hodně v kontaktu.“ ... „V létě je možnost jet na týdenní aktivní dovolenou, většinou do některých českých nebo slovenských hor. Této možnosti s radostí využívám pravidelně již několik let, protože pro mě je aktivní dovolená s přáteli tím nejlepším relaxem.“

Faktory ovlivňující postoj ke zlepšování zdravotního stavu

Co respondenty ovlivnilo natolik, aby lépe pečovali o své zdraví.

„Asi nejvíce k tomu přispěla televize, kde často sledujeme pořady o zdravém životním stylu. Ovlivnilo mě také to, že stále více stejně starých lidí kolem mě trpělo

zdravotními problémy. Velký zlom nastal minulý rok, protože manžel prodělal akutní dnový záchvat.“ ... „Věřím, že když pravidelně budu cvičit mozek, některé choroby, které se týkají starých lidí, by se mi mohly vyhnout.“ ... „V dnešní době se snažím, hlavně kvůli své cukrovce, jíst zdravě a častěji za den.“ ... „Moje maminka většinou dělala všechno na vodě nebo na páře a toho se držím i já.“ ... „Před pár lety jsem přestala také kouřit. Vzniklo to vlastně tak, že stále více mých kamarádů, kteří jsou o několik málo let starší než já, začali mít stále častěji zdravotní potíže.“ ... „Starosti se zdravím přišli až se stářím.“

Interpretace výsledků

Většina dotazovaných o své zdraví až do 90. let nijak významně nepečovala. O dvou respondentech lze usuzovat, že jsou sportovně založeni, takže sporty provozovali po celý svůj život. Pohybové aktivity v dětství měli všichni dostatek, avšak nikdo je k ní zvlášť nevedl, protože pohyb pro děti byl samozřejmostí a nekladl se důraz na jeho prospěšnost zdraví. Vzhledem k věku a pracovní vyčerpání respondentů se většina z nich snaží spíše dodržovat zásady správné výživy než aby se věnovali sportovním aktivitám. Někteří respondenti o své zdraví pečují pravidelným docházením k lékaři či na rehabilitační cvičení a užíváním předepsaných léků. Bylo zjištěno, že od 50. do 90. let bylo běžné pěstování ovoce a zeleniny na vlastním pozemku. Ač si to lidé mnohdy neuvědomovali, stravovali se zdravě, když vařili z domácích surovin a v obchodech kupovali potraviny jen zřídka. Respondenti v dnešní době kladou důraz nejvíce na správné stravování. Dalo by se říci, že se vrací zpět ke stravování z doby svého dětství či dospívání, když se snaží jíst hodně ovoce, zeleniny a přírodních potravin bez chemických látek. Dotazovaní se téměř se stejnou pečlivostí starají i o svoji psychickou stránku osobnosti. Každý si uvědomuje důležitost duševního zdraví a podle svých možností se věnují různým činnostem, jako je navštěvování jazykových kurzů či kulturních představení nebo sledování nových událostí ve zpravodajství. Tyto aktivity bývají velice pravidelné. Zhruba polovina dotazovaných si uvědomila rovněž důležitost sociálních vazeb, které se snaží udržovat společnými aktivitami. Pozitivní přístup ke zdraví je ovlivňován mnoha faktory. Někoho přiměly k péči o zdraví až zdravotní potíže spojené s pokročilým věkem, avšak nejvíce se respondenti cítili ovlivněni rodinnými zvyky, okruhem blízkých přátel a médií.

7.4 Zdravotnická osvěta v období od 50. do 90. let 20. století

Školní forma osvěty

Jak probíhala zdravotnická osvěta na školách, které dotazovaní navštěvovali ve výše uvedeném období.

„Během chřipkového období jsme ve škole dostali balíčky vitamínu C, ale už nám nikdo neřekl, že máme brát dvakrát denně jednu tabletku, takže jsme vitamíny většinou snědli najednou jako bonbóny a tím pádem to nemělo žádný efekt.“... „Média i škola nás vedli k tomu, že máme pravidelně navštěvovat lékaře, nechat se očkovat a vyvarovat se nezdravým věcem. Konkrétně ve škole jsme mívali pravidelné lékařské prohlídky, kdy přijel doktor se sestrou do školy. Dále jsme se třídou dvakrát ročně navštěvovali zubaře.“ ... „Jinak jsme v předmětu branná výchova absolvovali základy první pomoci.“ ... „Na základní škole si pamatuji hlavně hromadné očkování.“ ... „Ve škole jsme v rámci branné výchovy byli poučeni o první pomoci a poctivě jsme chodili na branná cvičení.“ ... „Existoval předmět péče o dítě, který byl pouze pro dívky, vyučovala se tam vlastně sexuální výchova, prevence pohlavně přenosných chorob, výchova k rodičovství a tedy péče o dítě od narození.“ ... „Ve škole si pamatuji na civilní obranu a na její zdravotnickou družinu, se kterou jsme jezdili i na různé soutěže. Soutěž spočívala v tom, že jsme měli hledat v nějaké zbořené budově namaskované figuranty s různými zraněními, kterým jsme museli poskytnout první pomoc.“ ... „Ve škole jsme měli civilní obranu, kde jsme si zkoušeli plynové masky a jak bychom se chovali v případě útoku na náš stát, někdy to bylo opravdu kuriózní. Chodili jsme občas i na pochodová cvičení, údajně v rámci utužování zdraví.“ ... „Měli jsme zdravovědu, ale tam nebyla ani zmínka o tom, jak se lidé mají stravovat, jednalo se především o první pomoc,“ ... „Na nižším stupni jsme o velké přestávce dostávali mléko, ale to se mi vybavuje asi proto, že bylo strašně sladké.“ ... „Ve škole jsme žádné přednášky o zdraví neměli, jako je tomu teď. Ani třeba k zubaři jsme společně nechodili, to musel každý sám.“

Sexuální výchova

Jakým způsobem probíhala sexuální výchova od 50. do 90. let 20. století.

„Kladl se důraz hlavně na partnerskou věrnost než na nutnost antikoncepce. Ta pro nás byla až téměř do 90. let tabu, stejně jako nereálná představa jejího kupování v obchodě.“ ... „Sexuální výchova nebyla. Když jsem byla ve třetím ročníku na obchodní akademii, tak jedna spolužačka otěhotněla. Byl z toho velký skandál, dostala 3 z mravů a byla vyloučena ze školy. Byla jakoby vyřazena ze společnosti.“ ... „V deváté třídě jsme měli přednášku o sexuální výchově, ale jinak se o tom spíš veřejně nemluvalo. Asi ve 14 letech jsem dostala od rodičů knihu o dospívání.“ ... „Nebyla ani antikoncepce, dívky se vdávaly většinou ve věku okolo 20 let a pohlavní styk před svatbou se snažily mít co nejméně nebo vůbec, protože potrat byl obrovský problém.“

Informovanost o nemocech

V této části bylo zjišťováno, zda byli dotazovaní informováni o závažných chorobách.

„O AIDS jsem se poprvé dozvěděla, až když jsem po mateřské dovolené nastoupila do práce jako zdravotní sestra. Do nemocnice nám přišel oběžník, který nás informoval o zvláštní chřipce, která napadá imunitní systém člověka a jmenuje se A I D S. V oběžníku však bylo napsáno, že tato nová nemoc je v Americe, takže jsme si mysleli, že se nás tato hrozba nikdy týkat nebude.“ ... „O onemocnění AIDS se ještě nevědělo a o rakovině se spíš mlčelo, byla to taková milosrdná lež.“ ... „Lidé o tom nevěděli a asi ani vědět nechtěli“ ... „Když nás informovali o AIDS, ani nám neřekli, jak se přenáší.“

Péče o nemocné

Zde je zaznamenáno, jak respondenti vnímali péči o nemocné do 90. let, případně jejich vlastní zkušenosti s léčbou.

„Během školního věku jsem kvůli podvýživě byla dvakrát v dětské ozdravovně v Plzni. Bylo to v létě asi 3 nebo 4 týdny a museli jsme dodržovat přísný léčebný režim, museli jsme spát po obědě, pobývat určenou dobu venku na slunci a sníst jídlo, které nám bylo dáno.“ ... „Informovanost od lékařů třeba v nemocnicích byla hrozná. Můj muž zemřel ve 35 letech na rakovinu, ale doktoři nám dlouhou dobu neřekli, co se s ním děje. Na první

operaci byl ani ne ve 20 letech a to jsme vůbec nebyli informováni o jeho stavu, nevěděli jsme, co mu je, řekli nám, že je to běžná rutinní operace. Další operace proběhla v jeho 27 letech a to už nám tedy řekli, že to bylo onkologického původu a že bude jezdit na týden na kapačky, byla to pochopitelně chemoterapie.“ ... „Moje dcera v 10 letech onemocněla cukrovkou a třeba přístup ve škole byl bezvadný. Asi celkem 3 děti ve zdejší základní škole trpěly stejnou nemocí a ve školní jídelně nebyl problém vařit pro ně speciální jídla. Dcera jezdila i na tábory pro diabetické děti.“ ... „Když jsem byl nemocný, tak jsem si mohl lehnout a vypotit se, maximálně mi dávali nějaký bylinný čaj, ale to mě jako dítě samozřejmě nebavilo, většinou jsem to přeběhal.“

Organizace provádějící zdravotnickou osvětu

Dotazovaní popisovali své poznatky o zdravotnické osvětě prováděné různými organizacemi do 90. let.

„Pracoval Červený kříž, který pořádal školení pro laiky. Absolvovala jsem kurz dobrovolné sestry, bylo to asi v 60. letech. V té době jsem bydlela na venkově, kam přijel náš obvodní lékař a ti, kteří měli o kurz zájem, se mohli od něj naučit základy ošetrovatelské práce.“ ... „I na vesnických školách fungoval Červený kříž, zaměřoval se hlavně na první pomoc, organizoval besedy o zdravé výživě nebo prevenci chorob.“ ... „Na besedách s lidmi od Červeného kříže byly dobré i praktické zkušenosti, které jsme si odnášeli, protože jsme se učili ošetřovat různá zranění.“ ... „Vím, že byly nějaké přednášky a besedy v kulturním domě, ale já jsem na ně nechodila, jako mladí jsme si mysleli, že se nás to netýká.“ ... „Červený kříž sice pořádal besedy, ale účastnilo se jich jen málo lidí, většinou lidí, kteří už u Červeného kříže dělali.“

Tisk

Jedná se o zkušenosti oslovených lidí se zdravotnickou osvětou propagovanou tiskem od 50. do 90. let.

„Právě v práci jsem se seznámila s časopisem Zdravotnická pracovnice, který byl v nemocnici volně ke čtení.“ ... „Na žádné časopisy si nevzpomínám“ ... „Vím, že vycházeli časopisy o zdraví, ale neodebírala jsem je, spíš když se mi nějaký dostal do ruky, tak jsem si ho přečetla. Bylo to spíš ale v období, kdy jsem měla děti a sháněla jsem rady

všeho druhu.“ ... „Vycházel časopis Zdraví a časopis Červeného kříže, ale o tom jsem byla informovaná spíš přes kamarádku, která u Červeného kříže pracovala. Podle mě v nich ale byly spíš medicínské články než konkrétní informace o tom, co dělat pro své zdraví nebo jak se správně stravovat.“

Filmová a rozhlasová propagace

Pokud měli respondenti nějakou zkušenost s filmovou propagací zdravotní osvěty, je zde uvedena.

„Ale pamatuji se na filmy s Janem Čenským. Bylo to několik dílů s příběhy na tuto tematiku a ty mě ovlivnily, hlavně protože nic jiného tehdy nebylo k dispozici.“ ... „Televize tenkrát také vysílala reklamy, ale nebyly tak komerční jako dnes. Spíš se propagovalo, abychom konzumovali mléko, přibínáčky, zeleninu a ovoce.“ ... „V televizi a rozhlasu nic moc nebylo.“ ... „Každé ráno v sedm hodin byla v radiu rozcvička a mělo se cvičit při otevřeném okně.“ ... „Co se týče filmů o osvětě, pamatuji se na film o narkomanech, který nám pustili až na střední škole, ale celé to bylo pojato celkem nesmyslně, protože bylo na narkomany nahlíženo jako na zvěř a narkomanie, že je nemoc.“

Životní styl

Téma se zabývá způsobem života dotazovaných do 90. let.

„Vzhledem k tomu, že pocházím z vesnice, tento způsob života, zejména pěstování vlastních plodin byl typický pro většinu rodin. S odstupem času se ale zjistilo, že celá oblast mojí rodné vesnice leží na podloží s velkým výskytem radonu, který je vysoce radioaktivní.“ ... „Když někdo ve vesnici nebo okolních vesnicích umřel, lidé mu chodili za rakví jako průvod až na hřbitov, protože se mělo za to, že když se nebude chodit na pohřby jiných lidí, nikdo nepřijde pak ani jim. Problém byl v tom, že rakev vezlo auto, které jelo krokem, a za autem hned šly děti, takže si pamatuji, že mi bylo vždycky ještě do druhého dne špatně z těch výfukových plynů.“ ... „Že lidé jedli hodně zeleniny a využívali kolem sebe spíš přírodních zdrojů. To bylo dáno tím, že jim bylo líto něco vyhodit a peníze se šetřily na jiné věci.“ ... „Vím, že ve městě byla možnost sportovních aktivit, byly tady dokonce k dispozici tenisové kurty, ale to všechno bylo spíš pro výše postavené lidi z města.“ ... „Nějaký čas také byli informace o tom, že by se lidé měli otužovat a třeba děti

v létě by měly běhat bosy.“ ... „Dospělí se starali o dům, o domácnost a děti spolu po škole běhaly venku, tak to prostě bylo.“ ... „Nikdy jsem se ale nezabývala tím, jestli v jídle není třeba moc tuku.“

Potraviny

Bylo zjišťováno, které potraviny lidé preferovali, a jaký to mělo důvod.

„Jinak o zdravých a nezdravých potravinách se příliš nemluvalo, kupovalo se spíše to, co bylo zrovna k dostání, než aby se koukalo především na to, jestli je to zdravé.“ ... „Do škol se také dodávalo ovoce, které nám bylo rozdáváno, a nutili nás do polévek. Tehdy se nám to jako dětem nelíbilo, protože nám to někdy nechutnalo, ale při pohledu zpět to bylo vlastně dobře.“ ... „Na druhou stranu nám říkali, abychom jedli hodně vajec a másla a v posledních letech se zjistilo, že by to mělo být spíš naopak.“ ... „Informací o nějakých zdravých jídlech bylo daleko méně, než je teď. Jedla se hlavně zelenina, která se pěstovala na zahrádkách, protože v obchodě to nebylo. Lidé tím byli nuceni jíst zdravě, ale nebylo to cíleně pro zdraví, nikdo si to neuvědomoval.“ ... „Lidem z vesnice, kteří dělali v jednotném zemědělském družstvu, každé ráno vozili mléko zadarmo.“ ... „Nebyly peníze na nic jiného, takže se muselo jíst to, co se vypěstovalo na zahrádce.“ ... „Nepamatuji se na žádné směsi koření, jako jsou dnes polévková koření a další, vařilo se s bylinkami, které se vypěstovaly. Na slazení kávy nebo čaje jsme doma používali téměř výhradně med.“ ... „My jsme pěstovali na zahradě zeleninu, která se pak jedla většinou celý rok. Vařila jsem sice vždy domácí stravu, koupily se nejnütnější věci jako cukr nebo mouka a jinak se vařilo z toho, co bylo doma.“

Návyky získané v primární rodině

Respondenti poukázali na návyky, které byly dodržovány v jejich rodinách a zda je ovlivnily.

„Moje matka na tu dobu překvapivě důkladně dbala na zdravé stravování, museli jsme jíst zeleninu vypěstovanou na zahrádce a pít mléko od domácí krávy.“ ... „V rodině se celý můj život vlastně vařilo dietně, nic slaného, nic těžkého, nic mastného ani moc kořeněná jídla. Já jsem se to naučila a vařím tak do teďka.“ ... „A jedli to všichni, dokonce

i můj otec a dědeček jedli vařenou zeleninu a nikdo si nedovolil se nad tím ošklíbat nebo říct, že to nechce.“

Úspěchy v oblasti zdravotnické osvěty

Dotazovaní uvedli, co bylo podle nich pozitivního na zdravotnické osvětě uvedeného období.

„Myslím si, že tenkrát úloha takových reklam nebyla prodat to zboží, ale spíš dostat do podvědomí lidí jak se mají stravovat.“ ... „Je pravda, že kvůli politickému režimu to bylo hodně jednostranně zaměřené, ale zase dokázali ovlivnit lidi nejen v politice, ale i v přístupu ke zdraví. Nebylo to žádnou násilnou formou, jako jsou dnes mnohdy hloupé reklamy, takže si to lidé ani třeba často neuvědomovali.“ ... „Lidé tedy nevědomky dělali svému zdraví dobře. Myslím si, že všechno šlo tak nějak snáze, životy plynuly víc v souladu s přírodou.“ ... „Ani děti nenapadlo jen tak sedět doma, jako ty dnešní.“

Nedostatky zdravotnické osvěty

Byl vyjadřován nesouhlas oslovených lidí s některými aspekty zdravotnické osvěty v uvedeném období.

„Tabu bylo, že se do potravin přidávají éčka kvůli vzhledu a chuti, různé karcinogenní konzervanty, aby potraviny déle vydržely.“ ... „Jako zdravotní sestra se dnes a denně setkávám s obezitou zejména u starších lidí, která také vede k mnoha jejich závažným onemocněním. Myslím, že na začátku byla nedostatečná osvěta a nedostatečné poučení těchto lidí o zdravém životě.“ ... „Besedy byly celkově daleko méně otevřené, než tomu je dnes a vždy jsme byli rozdělení na dvě skupiny, dívky a chlapci. Témata se však týkala spíš doby těhotenství, porodu a pak tedy vývoje dítěte, než početí dítěte.“ ... „O takových závažných nemocech se prostě nemluvalo, možná byl stejný poměr nemocných rakovinou stejný jako dnes, ale nikdo o tom nevěděl.“ ... „Hlavní věc, která mi vadila, bylo to, že nikde nebyla ani zmínka o tom, jak bychom se měli stravovat.“

Pohled na zdravotnickou osvětu dnes

Dotazovaní hodnotili zdravotní výchovu v současné době a uváděli doporučení pro její lepší efektivitu.

„Je zapotřebí více odborníků, kteří budou mluvit o stravě, o pohybu a o zdravém způsobu života. Kdyby se naskytl způsob, jak těmito tématy oslovit a ovlivnit více lidí, mohlo by to zachránit některé lidské životy a to by byl obrovský úspěch.“ ... „Myslím si, že důraz na pravidelné prohlídky v současnosti chybí.“ ... „Zdravotnictví z mého pohledu vydává nesmyslně málo prostředků na prevenci, přitom léčba nemocí je nesrovnatelně dražší.“ ... „Jako problém vidím i to, že rodiče nemají peníze poslat dítě na školu v přírodě nebo na lyžařský kurz, kde jsou děti vedeny ke sportu a k pohybu jako takovému.“ ... „Dnes je mládež lépe informovaná už na základní škole - rodinná výchova, výchova ke zdraví. A má mnoho informací z televize a dnes hlavně z Internetu. Ze sdělovacích prostředků bohužel často plynou pseudoinformace. Dívkám pletou hlavu diety na hubnutí, které vedou k nesprávným stravovacím návykům.“ ... „Díky médiím je informovanost celkem dobrá, ale někteří rodiče by si s dětmi spíš měli sednout a vysvětlit jim hodně věcí sami, aby je děti správně pochopily.“

Interpretace výsledků

Všichni dotazovaní absolvovali zdravotnickou osvětu ve škole, většinou to bylo v rámci branné výchovy či předmětu péče o dítě. Někteří respondenti uvedli, že ve zmiňovaném období nechodili k lékaři ani na preventivní prohlídky, protože byli zdraví. Tento jev souvisí s tím, že dokud je člověk zdravý, nemá žádné bolesti ani jiné zdravotní obtíže, nemá potřebu navštěvovat lékaře. Dalším možným vysvětlením mohou být domněnky lidí, že právě jim určitá nemoc nehrozí. Většina dotazovaných z města se věnovala různým koníčkům a sportovním aktivitám, kdežto na venkově byl pohyb spojený spíše s prací. Na bydlišti nezáležel způsob stravování, protože bylo zjištěno, že i oslovení z města měli své pozemky, kde pěstovali ovoce a zeleninu k vlastní spotřebě. Jako pozitivní viděli respondenti životní styl té doby, který byl více propojený s přírodou a jejími zdroji. Naopak negativním bylo shledáno tabuizování mnohých témat.

7.5 Shrnutí výsledků kvalitativního šetření

Cílem výzkumu bylo zjistit, kde a jakým způsobem probíhala zdravotnická osvěta do 90. let minulého století a jak na ni respondenti reagovali. Na základních školách se osvěta objevovala především v předmětech branná výchova, civilní obrana a péče o dítě. V branné výchově a civilní obraně se jednalo spíše o zdravotní a zásady první pomoci. V předmětu péče o dítě se vyučovala především výchova k rodičovství a sexuální výchova. Některé školy vedly své žáky k dodržování primární prevence tím, že děti chodily společně na preventivní prohlídky k lékaři, nebo lékař přijel za žáky přímo do škol. Besedy pro veřejnost byly pořádány většinou Červeným křížem, ale obyvatelé příliš nezaujaly, proto je navštěvoval poměrně úzký okruh lidí. Osvěta tedy nebyla tímto způsobem dostatečně efektivní. Informovanost lidí o závažných chorobách nebyla příliš dobrá, dostupné údaje bývaly zkreslené. Respondenty ovlivnila osvěta z hlediska primární prevence, někteří z nich vypověděli, že už ve školních letech v nich byla pěstována zodpovědnost za své zdraví, a proto dodnes přisuzují velkou váhu primární prevenci. Někteří lidé však přistupovali ke svému zdraví a péči o něj spíše pasivně. Dle některých odpovědí lze usuzovat, že se o své zdraví začali starat, až když nastal zdravotní problém. Velký vliv měl také tehdejší životní styl, kdy lidé pěstovali vlastní plodiny, které sloužili k jejich spotřebě. Postoj dotazovaných ke zdraví utvářela především jejich rodina nebo blízké okolí. Pokud se v rodině například zdravě vařilo, většinou se tento zvyk přenesl i na ně. Respondenti také vyjádřili zvýšené obavy o své zdraví, pokud někdo z jejich přátel začal mít zdravotní potíže.

Dotazovaní své zdraví chápou jako propojení více faktorů, zejména duševních a fyzických. Tato tvrzení korespondují například s definicí Světové zdravotnické organizace, která vymezila zdraví jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Pouze jeden respondent vyjádřil mezilidské vztahy, tedy sociální aspekt, jako důležitý faktor ovlivňující zdraví, což mohl zapříčinit fakt, že lidé mají tendenci sociální rovinu slučovat s rovinou psychickou. Svě zdraví si oslovení upevňují dodržováním zásad zdravé výživy, sportovními aktivitami, navštěvováním kulturních akcí nebo podstupováním léčebných procedur. Nejvíce uváděný negativní faktor, ovlivňující zdraví byl stres.

8 Závěr a doporučení

Riziko onemocnění některou ze závažných civilizačních chorob je v současné době poměrně vysoké, zejména kvůli životnímu stylu. Je tedy třeba provádět zdravotnickou osvětu důkladně a efektivně, aby měla kvalita lidského života vzestupnou tendenci. Správný postoj ke zdraví by se měl utvářet již od dětství a jednu z hlavních rolí v tomto úkolu má škola. Pedagogové by měli žáky hlavně mladšího školního věku správně motivovat a utvářet pro ně příklad, jak správně pečovat o své zdraví. Již univerzita by měla budoucí pedagogy vychovávat k dodržování zásad zdravého životního stylu, aby mohli v praxi být v tomto směru vzorem pro své žáky. Děti ve starším školním věku by měly být především výchovou v rodině vedeny od direktivní zdravotní gramotnosti k indirektivní, protože při dnešním vlivu médií hrozí nebezpečí výběru zkreslené či zcela mylné informace. Děti by se měly naučit nad zdravím přemýšlet a měly by si uvědomovat svoji zodpovědnost za vlastní zdraví. Je užitečné vést děti a mladé lidi k dodržování prevence, protože pokud si zvyknou na pravidelné prohlídky, v dospělosti by se jim touto cestou mohlo podařit minimálně předejít propuknutí některé nemoci a její, mnohdy nepříjemné, léčby. Díky správně prováděné zdravotnické osvětě mohou i dospělí lidé přehodnotit svůj dosavadní životní styl a rozhodnout se k eliminaci rizikových faktorů pro své zdraví.

9 Resumé

Bakalářská práce je zaměřena na průběh a formy zdravotnické osvěty v 50. – 90. letech 20. století. Teoretická část se skládá z pěti kapitol. Nejprve jsou vysvětleny pojmy zdraví, nemoc a zdravý životní styl. Dále je představena zdravotnická osvěta a jsou popsány důležité historické momenty v jednotlivých obdobích, která jsou chronologicky seřazena. Další kapitoly jsou věnovány stěžejním institucím zdravotnické osvěty do 90. let a mediální propagaci osvěty. Závěrečná kapitola teoretické části je zároveň úvodem k části praktické a je v ní vyzdvihována důležitost zdravotnické osvěty pro celou společnost.

Cílem praktické části je osvětlit realizaci zdravotnické osvěty v 50. – 90. letech minulého století a zjistit její vliv na veřejnost. Bylo také sledováno, jaký mají dotazovaní postoj ke zdraví a jak své zdraví ovlivňují. K šetření bylo vybráno 8 respondentů, s nimiž byl veden rozhovor, který byl zaznamenáván a následně zpracován do písemné podoby. Zjištěné údaje jsou rozděleny na tři hlavní oblasti, ve kterých jsou citovány výroky respondentů na dané téma. Výsledky vyvozené z rozhovorů jsou shrnuty na závěr praktické části. V závěru celé práce jsou vyjádřena doporučení týkající se zdravotnické osvěty pro praxi.

This bachelor thesis is focused on the course and forms of health education from the 50's to the 90's of the 20th century. The theoretical part consists of five chapters. First there are explained the concepts of health, disease and healthy lifestyle. In addition there is introduced health education and there are described important historical moments in each period which are chronologically sorted. Next chapters are dedicated to the key institutions of health education until the 90's and the media propagation of education. The final chapter of the theoretical part is also an introduction to the practical part and it highlights the importance of the health education for the entire company.

The goal of the practical part is to clarify the realization of the health education from the 50's to the 90's and to find out it's impact on the society. It was also monitored what stand the questioned people take regarding to their health and how they affect it. For the survey was chosen 8 respondents with whom was the conversation hold. The conversation was then recorded and compiled to the text version afterwards. The data that were

discovered are divided into the three main areas in which are quote the respondent statements to the topic. The results that were concluded from the interviews are summarized at the end of the practical part. At the end of the whole thesis, there are expressed the recommendations for the practice of health education.

10 Seznam literatury

ADAMEC, Č. *10 let Ústředního ústavu zdravotnické osvěty*. Praha: Ústřední ústav zdravotnické osvěty v Praze, 1963, 43 s.

BRONCOVÁ, D. *Historie farmacie v Českých zemích*. Praha: Milpo media ve spolupráci s vydavatelstvím a nakl. MILPO, 2003, 174 s. Z historie průmyslu. ISBN 80-86098-30-3.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA R. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138.

DANĚK, K. *Civilizační nemoci: Vývoj a prevence*. Nové Město: Okr. ústředí zdravot. výchovy obyvatelstva. 1966, 33 s.

DAŇEK, K. *Úvod do dějin zdravotnické osvěty (v třídních společnostech): určeno zdravotníkům, lektorům a prac. zdravot. osvěty*. Brno: Jihomor. kraj. ústav zdravot. osvěty, 1963.

FABIÁNOVÁ, B. *Péče o zdraví v ČSSR 1945 – 1965: k 20. výročí osvobození Československa*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 1965, 63 s.

MACHOVÁ, J. a kol. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. *Zdravotní výchova a hnutí lidových zdravotníků*. Praha : Ministerstvo zdravotnictví, 1950.

NUTBEAM, D. (1998): Health Promoting Glossary. In: Health promotion international, roč. 13, č. 4, s. 349 – 364. Geneva: WHO. ISSN 0957-4824.

PROCHÁZKA, J., ŠVEJNOHA, J. *80 let dorostu Českého červeného kříže*. Praha : Úřad Českého červeného kříže, 2000. ISBN 80-239-2039-1.

ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV ZDRAVOTNICKÉ OSVĚTY. *Zdravotnická osvěta, sborník referátů z druhé celostátní konference 3. – 5. dubna 1963 v Praze*. Praha : Ústřední ústav zdravotnické osvěty, 1964.

SPOLEČNOST PRO RACIONÁLNÍ VÝŽIVU. *Správnou výživou každý den: Sborník referátů a diskusních příspěvků 9. tematické konference. Prevence*. Praha: Společnost pro racionální výživu, 1984, 237 s.

SPOLEČNOST PRO RACIONÁLNÍ VÝŽIVU. XXI. sjezd Společnosti pro racionální výživu 18. – 19. října 1972 Karlovy Vary. *Prevence výživou: Téze referátu a sdělení*. Praha: Společnost pro racionální výživu, 1972.

STEINIGER, B., MALÍK, M. *Přehled dětských a mládežnických organizací v Československu v devatenáctém a dvacátém století*. Praha: Mladá fronta, 1986.

ŠKODA, K. *Kapitoly z dějin České osvěty*. Praha: Orbis, 1968, 104 s.

TRNKA, T. *Lidová výchova, její teorie, složky, metody a organizace*. Ostrava: Profil, 1970, 268 s.

ZVÍROTSKÝ, M. *Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy: učební text pro studenty pedagogických oborů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2009, 80 s. ISBN 978-80-7290-431-0.

Československá hygiena. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1956, **roč. 1** (č. 5). ISSN 0009-0573.

Československá hygiena. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1965, **roč. 10** (č. 8). ISSN 0009-0573.

Československá hygiena. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1979, **roč. 24** (č. 3). ISSN 0009-0573.

Československá hygiena. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1979, **roč. 24** (č. 6-7). ISSN 0009-0573.

Československá hygiena. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1979, **roč. 24** (č. 10). ISSN 0009-0573.

Zdraví. Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989, **roč. 37** (č. 1). ISSN 0139-5629.

Zdraví. Praha: Český ústřední výbor Československého červeného kříže, 1989, **roč. 37** (č. 5). ISSN 0139-5629.

Zdravotnická pracovnice: odborný měsíčník pro střední a nižší zdravotnické pracovníky. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1962, **roč. 12** (č. 4)

Zdravotnická pracovnice: odborný měsíčník pro střední a nižší zdravotnické pracovníky. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1967, **roč. 17** (č. 1)

Zdravotnická pracovnice: odborná revue pro střední a nižší zdravotnické pracovníky.
Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1970, **roč. 20** (č. 9)

Zdravotnická pracovnice: časopis pro střední a nižší zdravotnický personál. Praha:
Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1974, **roč. 24** (č. 10)

Seznam příloh

Rozhovor 1

Rozhovor 2

Rozhovor 3

Rozhovor 4

Rozhovor 5

Rozhovor 6

Rozhovor 7

Rozhovor 8

Rozhovor 1

Pohlaví: žena

Věk: 53 let

Vzdělání: střední zdravotnická škola

Zaměstnání: zdravotní sestra

Bydliště: venkov

Otázka: Co pro Vás znamená pojem zdraví?

Odpověď: Zdraví je štěstí, protože bez zdraví člověk ztrácí smysl života, není nic – při vážné nemoci budoucnost zmizí. Jednoduše řečeno zdraví pro mne znamená šťastný život. Bez zdraví nemůže člověk pracovat, bez práce nemá prostředky na živobytí, ztrácí sebevědomí a nakonec upadá do deprese, ztrácí smysl života. Když jsem zdravá, tak se cítím psychicky svěží, necítím žádnou fyzickou bolest a celkově se cítím dobře. Hodně mě ovlivňuje počasí, když venku svítí slunce, tak se cítím vitálně, jdu pracovat ven a to mě naplňuje spokojeností.

Otázka: Děláte něco pro udržení zdraví?

Odpověď: Myslím si, že člověk své zdraví může ovlivnit pouze do jisté míry například správným stravováním. Já se také snažím pro sebe i svoji rodinu zdravě vařit, nakupovat kvalitní potraviny nebo číst etikety výrobků. Stejně důležitý je pohyb, ale na ten v době, kdy člověk chodí do práce a stará se při tom o domácnost, moc času nezbyvá. Musím také přiznat, že čím jsem starší, místo procházky si jdu raději lehnout, dívám se na televizi nebo si čtu. Cvičení mě nebaví, takže moje pohybová aktivita většinou spočívá v tom, že uklízím dům, což mě baví. Když je hezké počasí, tak pracuji na zahrádce. To mi pak přináší i psychické uspokojení, protože mám radost z vykonané práce. Některé aktivity mě ale baví, protože je dělám se svojí rodinou a vnoučaty, jezdíme na kole nebo chodíme do lesa se psem. Pracuji jako zdravotní sestra na interním oddělení, takže v rušných všedních dnech mám hodně pohybu i tam. Jsem ráda, že nemám sedavé zaměstnání. Obrovský vliv na psychické i fyzické zdraví má stres, kterého se snažím co nejvíce

vyvarovat, problémy zbytečně neřeším a nepřidělávám si starosti s každou malicherností. Na naše zdraví má také velký vliv genetická predispozice a proti té se nedá dělat vůbec nic.

Otázka: Jaké máte zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Pokud se pamatuji na moje školní léta, tak zdravotnická osvěta na základní škole skoro neexistovala. Několikrát se sice stalo, že během chřipkového období jsme ve škole dostali balíčky vitamínu C, ale už nám nikdo neřekl, že máme brát 2x denně 1 tabletku, takže jsme vitamíny většinou snědli najednou jako bonbóny a tím pádem to nemělo žádný efekt. Pamatuji se také na období rozdávání mléka o přestávce ve školní jídelně. Sexuální výchovu jsme absolvovali v 9. třídě asi jako všichni. Řeč byla o pohlavně přenosných nemocech a kladl se důraz hlavně na partnerskou věrnost než na nutnost antikoncepce. Ta pro nás byla až téměř do 90. let tabu, stejně jako nereálná představa jejího kupování v obchodě. Jinak o zdravých a nezdravých potravinách se příliš nemluvalo, kupovalo se spíše to, co bylo zrovna k dostání, než aby se koukalo především na to, jestli je to zdravé. Probírala se škodlivost kouření, ale to jsme jako náctiletí příliš nevnímali. Na střední zdravotnické škole, kterou jsem absolvovala, se o zdravém stylu života mluvilo v rámci výuky, ale zase jen okrajově. Zde mě asi zdravotnická osvěta ovlivnila nejvíce, protože jsem sem dozvěděla některé zásady správného stravování, které jsem dodržovala, abych neměla nadváhu. Že je pohyb zdravý jsem věděla, ale konkrétně k tomu účelu jsem sporty nevyhledávala. V té době jsme se sestrami chodily v zimě bruslit nebo sáňkovat a v létě jsme chodily na koupaliště plavat. V letních měsících jsem měla dost pohybu i doma, protože jsme se museli starat o hospodářství, chodit pást zvířata a sušit seno, což bylo také náročné na pohyb, protože se seno muselo několikrát denně obracet. Tabu bylo, že se do potravin přidávají E kvůli vzhledu a chuti a různé karcinogenní konzervanty, aby potraviny déle vydržely. O různých nemocech jsme samozřejmě věděli, ale o AIDS jsem se poprvé dozvěděla, až když jsem po mateřské dovolené nastoupila do práce jako zdravotní sestra. Do nemocnice nám přišel oběžník, který nás informoval o zvláštní chřipce, která napadá imunitní systém člověka a jmenuje se A I D S. V oběžníku však bylo napsáno, že tato nová nemoc je v Americe, takže jsme si mysleli, že se nás tato hrozba nikdy týkat nebude. Právě v práci jsem se seznámila s časopisem Zdravotnická pracovnice, který byl v nemocnici volně ke čtení. Jako největší sportovní výkon v utužování zdraví byla spartakiáda, kterou jsme s nadšením nacvičovali, ale ne proto, abychom udělali něco pro své zdraví, ale spíš jsme se chtěli seznámit s novými lidmi a poznat jiné prostředí. Moje matka na tu dobu

překvapivě důkladně dbala na zdravé stravování, museli jsme jíst zeleninu vypěstovanou na zahrádce a pít mléko od domácí krávy. Vzhledem k tomu, že pocházím z vesnice, tento způsob života, zejména pěstování vlastních plodin, byl typický pro většinu rodin. S odstupem času se ale zjistilo, že celá oblast mojí rodné vesnice leží na podloží s velkým výskytem radonu, který je vysoce radioaktivní. Zjistilo se to při zkoumání příčin vysokého počtu onemocněných rakovinou v této oblasti. Je tedy otázkou, zda tato „zdravá“ výživa nebyla úplně špatná, možná že by v tomto případě byla zelenina z obchodu mnohem zdravější. Když jsem sama měla děti, snažila jsem se vařit zdravě, ale v době komunismu bylo mnoho potravin nedostatkových a mnoho druhů zeleniny nebo ovoce se dalo sehnat většinou díky protekci. O zdravé výživě a zdravém životním stylu se začalo mluvit až po revoluci. Pak se najednou na trhu objevilo mnoho zdraví prospěšných doplňků stravy a média hlásala o jejich převratných blahodárných účincích na lidský organismus. Záleží na každém člověku, jestli se nechá zlákat reklamou, myslím si, že většinou jde jen o byznys farmaceutického průmyslu. V současné době je někdy těžké z toho nepřeborného množství potravin na trhu vybrat ty opravdu zdravé a nezávadné. Ve veřejných sdělovacích prostředcích se celkem pravidelně objevují testy nejrůznějších výrobků a většinou jsem udivena zjištěními potravinářské inspekce, co všechno můžeme najít v regálech obchodů. Jako obrovský problém dnešní doby vidím obezitu. Jako zdravotní sestra se dnes a denně setkávám s obezitou zejména u starších lidí, která také vede mnoha jejich závažným onemocněním. Myslím, že na začátku byla nedostatečná osvěta a nedostatečné poučení těchto lidí o zdravém životě. Proto je zapotřebí více odborníků, kteří budou mluvit o stravě, o pohybu a o zdravém způsobu života. Kdyby se naskytl způsob, jak těmito tématy oslovit a ovlivnit více lidí, mohlo by to zachránit některé lidské životy a to by byl obrovský úspěch.

Rozhovor 2

Pohlaví: žena

Věk: 68 let

Vzdělání: střední odborné – obchodní akademie

Zaměstnání: důchodce

Bydliště: město

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Již od dětství jsem byla kvůli prodělané mozkové obrně nucena starat se o své zdraví, takže jsem si zvykla na to, že doktoři jsou mí kamarádi. Zdraví je nezbytné k tomu, aby člověk mohl vůbec žít. Se zdravím souvisí duševní i tělesná rovnováha, bez které by to nešlo. Občas záleží také na přístupu doktorů, kteří zejména v současné době stále častěji ordinují léky, které se víc vyplatí jim, než pacientovi.

Otázka: Co děláte pro udržení svého zdraví?

Odpověď: Tělesné zdraví si ve svém věku snažím udržet pravidelným docházením k lékaři, na rehabilitaci a jezdím pravidelně na léčebný pobyt do lázní. Kromě klasické medicíny mám ráda i přírodní léčiva, takže piju různé bylinné čaje. Duševní zdraví si udržuji hlavně kulturou, protože pravidelně chodím do divadla a také ráda čtu. Pro člověka mého věku je určitě nezbytné udržovat si kulturní přehled, navíc většinou chodím do divadla se svou rodinou, takže se to odráží na dobrých rodinných vztazích, protože jsme hodně v kontaktu. Celkově se snažím udržet se v dobré pohodě a nepřipouštět si stres, i když někdy to není jednoduché. Občas se také vydám na procházku do přírody, nadýchat se čerstvého vzduchu, protože žiju v Plzni a místní ovzduší není pro zdraví člověka asi to nejlepší.

Otázka: Jaké jsou Vaše zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Mám dojem, že jsem osvětu vnímala pořád stejně, média i škola nás vedli k tomu, že máme pravidelně navštěvovat lékaře, nechat se preventivně očkovat a vyvarovat se nezdravým věcem. Konkrétně jsme ve škole mívali pravidelné lékařské prohlídky, kdy přijel doktor se sestrou do školy. Museli jsme se svléknout do spodního

prádla, pak jsme přistoupili ke stolku, kde nás pan doktor prohlédl a poslechl srdce. Dále jsme se třídou dvakrát ročně navštěvovali společně zubaře. Pokud byl nalezen nějaký zdravotní problém, řešilo se to s rodiči i se školou. Během školního věku jsem kvůli podvýživě byla dvakrát v dětské ozdravovně v Plzni. Bylo to v létě asi 3 nebo 4 týdny a museli jsme dodržovat přísný léčebný režim, museli jsme spát po obědě, pobývat určenou dobu venku na slunci a sníst jídlo, které nám bylo dáno.

Tenkrát byl jiný pohled i na lékaře, protože je všichni měli v úctě. Když lékař něco řekl nebo předepsal, tak jsme tomu téměř bezmezně věřili. Myslím si, že důraz na pravidelné prohlídky v současnosti chybí. V nás jako dětech to pěstovalo zvyk chodit na preventivní prohlídky a ve mně to přetrvalo dodnes. Preventivní prohlídky jsou hodně důležité, protože mohou zabránit rozvoji nemocí, jejichž léčba je pak mnohem nákladnější než prevence. Za mých školních let jsme měli brannou výchovu s první pomocí, ale sexuální výchova nebyla. Když jsem byla ve třetím ročníku na obchodní akademii, tak jedna spolužačka otěhotněla. Byl z toho velký skandál, dostala 3 z mravů a byla vyloučena ze školy. Byla jakoby vyřazena ze společnosti, protože to byla pro ni i pro její rodinu velká ostuda.

Když jsem pak nastoupila do zaměstnání, pracovali tam i učni, kteří museli chodit na prohlídky k lékaři pro učňovský dorost. Ten mnohdy objevil nemoci, o kterých nevěděli ani jejich rodiče. Dnes jsou k dispozici letáky a brožury na různé přípravky u lékaře, když nějaký vidím, většinou si ho přečtu a pokud mě jeho obsah zaujme, tak se jím i řídím, ale jinak tyto informace přímo nevyhledávám. Převážně mám zkušenost, že přípravky z reklamních kampaní nefungují. Víím sice o časopisech se zdravotnickou tematikou, ale nekupuji si je. Dříve nebylo tolik letáků a ani přípravků k dispozici, spíš se osvěta zaměřovala na prevenci a dokonce i vitaminy byly na lékařský předpis. Ve škole byly v období chřipkové epidemie tradiční chřipkové prázdniny. Jinak jsme v předmětu branná výchova absolvovali základy první pomoci, které se vyplatí znát. Ke zdravotnictví jsem asi vždy inklinovala, protože hned brzy v zaměstnání jsem šla darovat krev a dávala jsem jí, dokud mi to zdravotní stav dovozoval. Naplňovalo mě vědomí, že tímto způsobem mohu pomáhat nemocným lidem.

Mnohem více pracoval Červený kříž, který pořádal různá školení pro laiky. Absolvovala jsem kurz dobrovolné sestry, bylo to asi v 60. letech. V té době jsem bydlela na venkově, kam přijel náš obvodní lékař a ti, kteří měli o kurz zájem, se mohli od něj

naučit základy ošetrovatelské práce. Kurz trval asi 2 měsíce. Dostali jsme i potvrzení o absolvování kurzu. O onemocnění AIDS se ještě nevědělo a třeba o rakovině se spíš mlčelo, byla to taková milosrdná lež. Nastal velký průlom, když se objevilo očkování proti dětské obrně. Já osobně jsem prodělala lehčí formu dětské mozkové obrny a jezdila jsem na léčení do Jánských lázní. Někdy po roce 1950 se objevilo očkování tzv. na lžičku a skutečně byla tato choroba velmi eliminována. Jako dětská pacientka jsem byla svědkem toho, že na léčení přivezli na nosítkách dívku z Norska a zhruba za 3 měsíce odcházela o holích, což byl velký úspěch tehdejší medicíny a konkrétně Jánských lázní.

Do současné doby by se měla vrátit ta prevence, která za minulého režimu výborně fungovala. Dnes stále častěji v médiích vidíme a slyšíme o dětech se zkaženými zoubky, o výskytu tuberkulózy nebo černého kašle. Zdravotnictví z mého pohledu vydává nesmyslně málo prostředků na prevenci, přitom léčba nemocí je nesrovnatelně dražší.

Rozhovor 3

Pohlaví: žena

Věk: 45 let

Vzdělání: Vyšší odborné

Zaměstnání: úřednice

Bydliště: město

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Pro mě je to zatím spíš taková fráze, až s příchodem nemoci si začnu vždy uvědomovat, jak je zdraví důležité. S přibývajícím věkem s manželem více dbáme na prevenci a snažíme se upevnit své zdraví. Dříve jsme hodně sportovali, ale nechali jsme toho a teď spíš dbáme na zdravou výživu. Zdraví vidím jako celkový stav člověka, po duševní i fyzické stránce. I když je člověk tělesně zdravý a psychicky na dně, tak není zdravý.

Otázka: Co Vás přimělo dodržovat zdravou výživu, když jste chtěli pozitivně ovlivnit zdraví?

Odpověď: Postupem času je člověk prostě pohodlnější, takže místo sportování jsme zvolili dodržování zásad zdravé výživy. Asi nejvíce k tomu přispěla televize, kde často sledujeme pořady o zdravém životním stylu. Ovlivnilo mě také to, že stále více stejně starých lidí kolem mě trpělo zdravotními problémy. Velký zlom nastal minulý rok, protože manžel prodělal akutní dnavý záchvat, takže jsme úplně přehodnotili stravovací návyky. Museli jsme si nejprve zjistit, co přesně dna obnáší a všichni z rodiny jsme se tomu přizpůsobili. Z jídelníčku jsme úplně vynechali uzeniny a jíme více syrové zeleniny. Nakupujeme hodně na farmářských trzích a z ovoce si pak děláme šťávy, džusy z obchodu už skoro vůbec nekupujeme. Bio výrobky nekupuji, protože si myslím, že je to spíš záležitost reklamní kampaně.

Otázka: Jaké máte zkušenosti se zdravotnickou osvětou do 90. let a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Na základní škole si pamatuji hlavně hromadné očkování, kdy přišel lékař do třídy, my jsme se museli seřadit a všichni jsme byli naočkováni. Někdy byl tento

postup poněkud potupný, ale mělo to velký význam. Jako děti už jsme chápaly důležitost preventivních prohlídek a očkování. Vzbudilo to v nás pocit zodpovědnosti za vlastní zdraví a myslím, že nejen já teď učím této zodpovědnosti i své děti. Pravidelně absolvuji preventivní kontroly u lékařů a nikdy mě nenapadlo přemýšlet nad tím, že bych tam nešla. Osvěta celkově tenkrát vedla k péči o své zdraví, protože zdravý člověk budoval socialismus.

Ve škole jsme v rámci branné výchovy byli poučeni o první pomoci a poctivě jsme chodili na branná cvičení. Ke svačinám jsme v jídelně dostávali mléko a rohlík, což bylo úžasné ve srovnání s dnešními svačinami dětí, které mají k dispozici balené bagety z automatů se saláty nebo uzeninami. Do škol se také dodávalo ovoce, které nám bylo rozdáváno a nutili nás do polévek. Tehdy se nám to jako dětem nelíbilo, protože nám to někdy nechutnalo, ale při pohledu zpět to bylo vlastně dobře. Když některé dnešní děti jí jen to, co chtějí, tedy pochopitelně co jim chutná, nemůžeme se divit velkému podílu obézních dětí.

Od páté třídy jsem závodně plavala a kvůli tomu jsem pravidelně jednou ročně chodila na velké vyšetření, kde jsem byla testována na fyzickou zátěž, měření kapacity plic apod. V deváté třídě jsme měli přednášku o sexuální výchově, ale jinak se o tom spíš veřejně nemluvalo. Asi ve 14 letech jsem dostala od rodičů knihu o dospívání. Ale pamatuji se na filmy s Janem Čenským, bylo to několik dílů s příběhy na tuto tematiku a ty mě ovlivnily, hlavně protože nic jiného tehdy nebylo k dispozici. Od 15 let jsem chodila pravidelně do kina a před filmem místo dnešních reklam běžely tzv. týdeníky, které byly většinou o aktuálních tématech z oblasti politiky nebo právě zdraví. Se střední školou jsme také chodili na preventivní prohlídky.

Televize tenkrát také vysílala reklamy, ale nebyly tak komerční jako dnes. Spíš se propagovalo, abychom konzumovali mléko, přibináčky, zeleninu a ovoce. Některé potraviny sice nebyly k sehnání, ale na ty reklamy nebyly. V reklamách se objevovaly jablka, hrušky, švestky, kyselé zelí, cibule nebo česnek a tyto potraviny se objevovaly i na plakátech. Myslím si, že tenkrát úloha takových reklam nebyla prodat to zboží, ale spíš dostat do podvědomí lidí to, jak se mají stravovat. Na druhou stranu nám říkali, abychom jedli hodně vajec a másla a v posledních letech se zjistilo, že by to mělo být spíš naopak.

Zdravotnická osvěta tenkrát byla podle mého názoru celkem účinná. Je pravda, že kvůli politickému režimu to bylo hodně jednostranně zaměřené, ale zase dokázali ovlivnit

lidi nejen v politice, ale i v přístupu ke zdraví. Nebylo to žádnou násilnou formou, jako jsou dnes mnohdy hloupé reklamy, takže si to lidé ani často neuvědomovali. Nepamatují se, že by se někdy řeklo, že nejsou peníze například na očkování dětí a lidé si je musí sami doplatit. Dnes mají děti málo pohybu, protože než aby běhali venku, často raději sedí před televizí nebo u počítače. Jako problém vidím i to, že rodiče nemají peníze poslat dítě na školu v přírodě nebo na lyžařský kurz, kde jsou děti vedeny ke sportu a k pohybu jako takovému. Když rodiče posílali mě na školu v přírodě, tak platili pouze minimální kapesné a jinak bylo vše zdarma. Rekreační pohyby ROH byly také na ten způsob. Většinu ceny platilo ROH, a tak jsme za minimální částku byli na zájezdu s kulturním programem a plným zaopatřením. Pohyb byl v té době hodně podporován a myslím si, že obezita je tedy záležitostí až spíše porevoluční. Ani si ve škole nepamatují obézní spolužáky. Na střední škole v hodinách tělesné výchovy jsme nacvičovali sestavy na spartakiádu, což nás bavilo, takže to byla dobrá motivace k pohybu.

Rozhovor 4

Pohlaví: žena

Věk: 52 let

Vzdělání: vysokoškolské

Zaměstnání: učitelka

Bydliště: venkov

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Zdraví je to nejdůležitější pro klidný život každého člověka. Když je člověk zdravý, tak má mnohem méně starostí a nemusí se zabývat spoustou dalších věcí. To ale musí asi každý člověk poznat sám. Většina lidí, kteří nezažili těžší nemoc mají úplně jiné priority. Když se cítím zdravá, je to vlastně nepřítomnost nemoci, ale i celkově stesového stavu. Nemocný člověk tohle sám velmi těžko ovlivňuje, protože musí vyhledávat pomoc a být na někom závislý. To je pro mě při nemoci nejhorší, že nejsem plně soběstačná.

Otázka: Co děláte pro udržování svého zdraví?

Odpověď: Snažím se o dobrou životosprávu a hlavně udržovat se v psychické pohodě. Co se týče stravy, omezuji tučná a smažená jídla nebo uzeniny. Vyhýbám se i polotovarům, instantním jídlům a dalším podobným produktům. Většinou čtu etikety na potravinářských výrobcích, ale myslím si, že ať koupím cokoliv, nikdy to nebude pro mé zdraví stoprocentně prospěšné. Dříve jsem sem snažila mít i pravidelný pohyb, ale teď kvůli práci a péči o domácnost nezbývá moc času. Jsem ale z vesnice, kde nebylo moc příležitostí ke sportu a není dodnes, takže jsem musela za sportem dojíždět do většího města. Problém byl v tom, že se dojíždění prodražilo a mnohdy se kvůli hodině sportu nechtělo ztrácet další hodinu na cestě. V místě bydliště jsme měli koupaliště, kam se v létě chodilo plavat a v zimě jsme chodili často bruslit na zamrzlý rybník. Nikdy ve svém životě jsem neměla problém s váhou, takže jsem ani sportování vyloženě nevyhledávala. Je také pravda, že do 90. let jsem zdraví příliš neřešila. Když jsem sportovala, bylo to pouze pro zábavu a nikoli za účelem zlepšit si kondici. Jako děti nás ale nenapadlo sedět ve volných chvílích jen tak doma, šli jsme prostě běhat ven. Bydleli jsme s rodiči v rodinném domě se

zahradou, takže jsme kupovali ovoce a zeleninu minimálně, většinou jsme jedli to, co maminka vypěstovala. Babička měla ve vedlejší vesnici krávu, takže jsme zhruba ještě do mých deseti let měli i domácí mléko. V mládí jsem žádné zdravotní potíže neměla a do budoucna jsem své zdraví neřešila. Ani v dětství jsem netrpěla na angíny nebo chřipky a rýma se v té době spíš neřešila. V mém blízkém okolí také nikdo netrpěl závažějšími zdravotními problémy, takže mi celkově zdravotní potíže přišly hodně vzdálené.

Otázka: Jaké jsou Vaše zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Já když jsem chodila na základní školu, tak existoval předmět péče o dítě, který byl pouze pro dívky. Vyučovala se tam vlastně sexuální výchova, hygiena, prevence pohlavně přenosných chorob, výchova k rodičovství a péče o dítě od narození. S panenkou jsme se učili i dítě správně chovat a koupat. Myslím si, že tento předmět měl svůj účel, záleželo samozřejmě také na tom, kdo ten předmět učil. Naše mladá učitelka nám už tenkrát dokonce řekla o možnostech antikoncepce. I na vesnických školách fungoval Červený kříž, zaměřoval se hlavně na první pomoc, organizoval besedy o zdravé výživě nebo prevenci chorob. Na střední škole jsme absolvovali pouze besedy asi jednou ročně, většinou s pracovníky Červeného kříže nebo s lékaři. Na besedách s lidmi od Červeného kříže byly dobré i praktické zkušenosti o první pomoci, které jsme si odnášeli, protože jsme se učili ošetřovat různá zranění, obvazovat rány, provádět resuscitace. Asi na všech školách probíhala branná výchova a s ní spojené různé závody a soutěže, které měly až celostátní kola. Na těchto závodech bylo vždy alespoň jedno stanoviště s první pomocí. Nějaké brožury jsme ve škole také dostávali, ale jejich obsah už si nevybavím. Besedy byly celkově daleko méně otevřené než tomu je dnes a vždy jsme byli rozděleni na dvě skupiny, dívky a chlapci. Témata se však týkala spíš doby těhotenství, porodu a pak tedy vývoje dítěte, než početí dítěte. O nemoci AIDS jsme nevěděli, ale určitě tenkrát bylo riziko nákazy velmi nízké. Nebyla ani antikoncepce, dívky se vdávaly většinou ve věku okolo 20 let a pohlavní styk před svatbou se snažily mít co nejméně nebo vůbec, protože potrat byl obrovský problém. Chodilo se před komisi, což bylo podle mého názoru velmi potupné, kde úplně cizí lidé rozhodovali, zda se potrat uskuteční nebo ne. V televizi a rozhlasu nic moc nebylo, na žádné časopisy si nevzpomínám. V rámci ROH fungoval systém rodinných rekreací, jezdili celé rodiny, byly tam sportoviště, tělocvičny, probíhaly zde i lyžařské kurzy, ale vše probíhalo pod dohledem instruktorů, takže i pro děti to bylo bezpečné.

Dnes je mládež lépe informovaná už na základní škole – rodinná výchova, výchova ke zdraví. Děti mají mnoho informací z televize a dnes hlavně z Internetu. Ze sdělovacích prostředků bohužel často plynou pseudoinformace. Dívkám pletou hlavu diety na hubnutí, které vedou k nesprávným stravovacím návykům. V oblasti sexuální výchovy mají informace velmi brzo i bez přispění školy a rodičů, kteří se i dnes tomuto tématu někdy bohužel vyhýbají. Zdravotnická výchova probíhá formou spolupráce se střední zdravotnickou školou. Žáci 3. a 4. ročníku s učitelem navštíví ZŠ a zapojují děti do praktických situací s použitím zdravotnických materiálů a přístrojů k záchraně života.

Rozhovor 5

Pohlaví: žena

Věk: 59 let

Vzdělání: střední

Zaměstnání: úřednice

Bydliště: město

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Zdraví pro mě znamená všechno, protože když ho nemáme, nepomůžou pak peníze ani nic jiného. Člověk by měl být v celkové pohodě, protože všechno souvisí se vším, takže i psychické potíže se promítnou do celkového zdravotního stavu člověka. Důležité jsou i mezilidské vztahy, které se odrážejí na psychice, protože když mám s někým špatné vztahy, tak o tom přemýšlím a jsem z toho ve stresu. Stres je pro zdraví člověka velmi škodlivý. Když je člověk nemocný, úplně se mu změní hodnoty života. Kvůli svému stavu je nucen všechno přehodnotit.

Otázka: Co děláte pro udržování svého zdraví?

Odpověď: Chodím každý den přes celé město do práce a z práce pěšky, chodím do sauny, na masáže a cvičit. Jsem také členkou zdejšího turistického spolku, se kterým pravidelně chodíme na túry a v létě je možnost jet na týdenní aktivní dovolenou, většinou do některých českých nebo slovenských hor. Této možnosti s radostí využívám pravidelně již několik let, protože pro mě je aktivní dovolená s přáteli tím nejlepším relaxem. Co se týče stravování, nevařím těžká tučná jídla a jím hodně ovoce a zeleniny, hlavně přes léto, kdy si někdejší druhy pěstuji na zahrádce. Snažím se udržet si co nejdéle i zdravou mysl, takže jsem před nedávnem začala chodit na hodiny angličtiny a věřím, že když budu pravidelně cvičit mozek, tak některé choroby, které se týkají starých lidí, by se mi mohly vyhnout. V období zhruba do těch 80. nebo 90. let jsem dělala vlastně to samé, ale bylo toho víc a mohla jsem se svým zájmům věnovat častěji a intenzivněji.

Otázka: Jaké máte zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: O různých nemocech jako je AIDS se vůbec nemluvílo, veřejnost o nich prostě nevěděla. Ve škole si pamatuji na civililní obranu a na její zdravotnickou družinu, se kterou jezdili jsme i na různé soutěže. Soutěž spočívala třeba v tom, že jsme měli hledat v nějaké zbořené budově namaskované figuranty s různými zraněními, kterým jsme museli poskytnout první pomoc. U všeho byli rozhodčí, kteří nás hodnotili a pamatuji si na naše druhé místo v celorepublikové soutěži. V téhle zdravotnické družině jsem se naučila poměrně hodně, hlavně co se týče první pomoci a ošetřování různých zranění. Jinak vím, že vycházeli časopisy o zdraví, ale neodebírala jsem je. Spíš jen když se mi nějaký dostal do ruky, tak jsem si ho přečetla. Bylo to hlavně ale v období, kdy jsem měla děti a sháněla jsem rady všeho druhu. Tady ve městě jsme měli také výborného dětského lékaře, uměl dobře poradit, ale hrozně vyváděl, když zjistil, že matka dítěte kouří, zvlášť když kouř byl cítit i z dítěte, byly to ale výjimky. Myslím si, že tenkrát se tolik ani nekouřilo a kouřili především muži. Také se to tolik neodsuzovalo, zkrátka se to nijak zvlášť neřešilo.

Moje dcera v 10 letech onemocněla cukrovkou a třeba přístup ve škole byl bezvadný. Asi celkem 3 děti ve zdejší základní škole trpěly stejnou nemocí a ve školní jídelně nebyl problém vařit pro ně speciální jídla. Dcera jedla i na tábory pro diabetické děti. Moje maminka měla nemocné ledviny, takže v rodině se celý můj život vlastně vařilo dietně, nic slaneho, nic těžkého, nic mastného ani moc kořeněná jídla. Já jsem se to naučila a vařím tak do teďka. Informací o nějakých zdravých jídlech bylo daleko míň než je teď. Jedla se hlavně zelenina, která se pěstovala na zahrádkách, protože v obchodě to nebylo. Lidé tak byli nuceni jíst zdravě, ale nebylo to cíleně pro zdraví, nikdo si to neuvědomoval. Byly taky velké rozdíly v možnostech a v zajištění rodin na vesnici a ve městech. Víím, že byly nějaké přednášky a besedy v kulturním domě, ale já jsem na ně nechodila, jako mladí jsme si mysleli, že se nás to netýká.

Jinak si myslím, že informovanost od lékařů třeba v nemocnicích byla hrozná. Můj muž zemřel ve 35 letech na rakovinu, ale doktoři nám dlouhou dobu neřekli, co se s ním děje. Na první operaci byl ani ne ve 20 letech a to jsme vůbec nebyli informováni o jeho stavu, nevěděli jsme co mu je, řekli nám, že je to běžná rutinní operace. Další operace proběhla v jeho 27 letech. Tenkrát už nám tedy řekli, že to bylo onkologického původu a že bude jezdit na týden na kapačky, byla to pochopitelně chemoterapie, o které nám nikdo nic neřekl. Pamatuji se, že byl v šoku, když mu začaly padat vlasy. Bylo mu špatně, ale nevěděl

proč, nevěděl s čím má bojovat. O takových závažných nemocech se prostě nemluvalo, možná byl poměr nemocných rakovinou stejný jako dnes, ale nikdo o tom nevěděl. Když tenkrát zemřel člověk, tak prostě zemřel a pozůstalí většinou neřešili proč, v úmrtním listu byla příčina napsaná latinsky a to lidem většinou nic neřeklo, pokud se na to nezeptali. O doktorech jsme si mysleli, že jsou to nějaké vyšší bytosti, odborníci, kteří za každých okolností vědí, co dělat. Dnes je to až k neuvěření, jak se doba změnila a lidé naopak doktorům nevěří skoro vůbec. Díky médiím je informovanost celkem dobrá, ale někteří rodiče by si s dětmi spíš měli sednout a vysvětlit jim hodně věcí sami, aby je děti správně pochopily.

Rozhovor 6

Pohlaví: muž

Věk: 58 let

Vzdělání: střední odborné učiliště

Zaměstnání: podnikatel

Bydliště: venkov

Otázka: Co pro vás znamená zdraví?

Odpověď: Zdraví je pro mě to nejdůležitější a mělo by být pro každého. Mladším lidem to možná tak nepřijde, protože chtějí budovat kariéry, ale s přibývajícím věkem se vše začíná stále víc točit okolo zdraví. Pokud bych nebyl zdravý a nechodil kvůli tomu do práce, nebyly by ani peníze na zabezpečení budoucnosti mé rodiny. Vlastně by možná nebyly ani peníze na léky, takže bych se jen těžko uzdravil. Zejména kvůli své práci jsem často vystavován stresu a vím, že to není pro zdraví dobré, snažím se tedy nepřipouštět si tolik některé problémy, ale někdy to zkrátka nejde. V současné době už o sobě jen zřídka mohu říct, že jsem zdravý, protože se vyskytují různé bolesti a před lety jsem navíc onemocněl cukrovkou. Když jsem se cítil zdravý, byl jsem silný fyzicky i psychicky, takže nejen, že jsem netrpěl žádným onemocněním, ale dokázal jsem se mnohem lépe vyrovnat i s různými starostmi.

Otázka: Co děláte pro své zdraví?

Odpověď: Celý život jsem tvrdě pracoval, takže sporty jsem nikdy nevyhledával, když jsem přišel večer z práce domů, byl jsem tak unavený, že mi nezbyvaly síly na nic jiného, než si jít lehnout. Podobně jsem na tom i dnes, protože jak léta přibývají, několik hodin denního dojíždění do práce a dlouhá pracovní doba jsou pro mě stále náročnější a náročnější. Z práce přijíždím každý den až k večeru, takže po jídle se podívám na zprávy, abych se udržoval v obraze, a pak jdu spát. Je jasné, že jako malý kluk jsem chodil hrát na rybník hokej a hrál jsem s kamarády i další kolektivní hry, ale tenkrát to nebral nikdo tak, že je dobré, že mám dostatek pohybu. Zkrátka doma nebylo co dělat, rodiče byli většinou rádi, že jsem venku, takže jsme běhali po vsi. Rodiče nás vůbec nevedli k nějakému zdravému životnímu stylu, naopak si myslím, že jsme jako malí jedli hodně nezdravě. Na

prvním stupni základní školy byl hlavní pan řídící, kterého se všichni báli, dokonce i rodiče. Na děti používal fyzické tresty a rodičům pak hlásil, že jejich dítě zlobilo. Takže hlavní starost rodičů spíš bylo to, abychom moc nezlobili a nedělali ostudu. V pozdějším věku jsem často a rád chodil do lesa, klidně i na pár dnů, protože náš malý domek byl pro rodiče a pro mě se sestrou opravdu velmi těsný, navíc jsem přírodu měl rád už od dětství. V dnešní době se snažím, hlavně kvůli své cukrovce, jíst zdravě a častěji za den. Kvůli pracovní vytíženosti to jde docela těžko. Vyhýbám se uzeninám a samozřejmě sladkostem a příliš tučným jídlům. Jím převážně domácí vařenou stravu. Před svou nemocí jsem zdraví neřešil vůbec, zdravé stravování šlo mimo mě, i když už se o tom dávno vědělo, vždycky bylo zkrátka nejdůležitější chodit do práce a postarat se tak o rodinu. Zdraví mi sloužilo dobře, takže jsem neviděl důvod k nějaké péči o zdraví. Když jsem měl děti, o jejich stravování se starala manželka. Někdy jsem sice děti napomínal, aby nejedly tolik sladké, ale jak říkám, jídlo dětí byla starost hlavně mé ženy.

Otázka: Jaké máte zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Ve škole jsme měli civilní obranu, kde jsme si zkoušeli plynové masky a jak bychom se chovali v případě útoku na náš stát, někdy to bylo opravdu kuriózní. Chodili jsme občas i na pochodová cvičení, údajně v rámci utužování zdraví. Na základní škole jsme měli obědy, na které jsem také chodil. Jinak si žádnou osvětu nepamatuji. Pořádek na škole sjednával pan řídící, který byl největší autoritou ve vesnici. Když se dozvěděl, že jsme s ostatními kluky odpoledne venku trhali někomu švestky přes plot, zavolal si nás druhý den ráno k sobě do kabinetu, kde nám dal co proto. Lidem z vesnice, kteří dělali v jednotném zemědělském družstvu, každé ráno vozili mléko zadarmo. Když jsem byl nemocný tak jsem si mohl lehnout a vypotit se, maximálně mi dávali nějaký bylinný čaj, ale to mě jako dítě samozřejmě nebavilo, většinou to jsem přeběhal. V dospívání jsem pak už nemocný nebýval. Podle mě jakákoliv osvěta, zvláště tady na vesnici, úplně chyběla. Pamatuji se na strašné zážitky z pohřbů cizích lidí. Když někdo ve vesnici nebo okolních vesnicích umřel, lidé mu chodili za rakví jako průvod až na hřbitov, protože se mělo za to, že když se nebude chodit na pohřby jiných lidí, nikdo nepřijde pak ani jim. Problém byl v tom, že rakev vezlo auto, které jelo krokem, a za autem hned šli děti, takže si pamatuji, že mi bylo vždycky ještě do druhého dne špatně z těch výfukových plynů, které na mě kouřili několik kilometrů cesty ke hřbitovu. Byl to samozřejmě nesmysl, protože dneska už se to zdá úplně absurdní a moje matka, se kterou jsem musel chodit v průvodu, stále žije.

Na vojně jsem byl u pohraniční stráže, takže tam žádná osvěta také neexistovala, to bylo možná v kasárnách. Já jsem žil prakticky po ty dva roky v lese, a když byl kuchař na stráži, protože to byl normální voják, nebo byl poplach, jedl jsem to, co jsem si ulovil v lese.

Když jsem nastoupil do práce, tak jsme měli možná vstupní prohlídku, ale jinak ne. Sám jsem k lékaři nechodil, protože mi nic nebylo. Na prohlídky a kontroly jsem začal chodit až tak v 50 letech, kdy jsem onemocněl cukrovkou. Lékaře jsme všeobecně brali jako nějaké neomylné a nedotknutelné bytosti a nikdo mi doma neřekl, že se jejich rozhodnutí můžu také bránit. Moje první zubařka mi úplně nesmyslně vytrhla 4 zdravé zuby a já jsem si myslel, že je to tak v pořádku. Až když jsem pak nastoupil k jinému zubaři, tak se divil, proč jsem si zuby nechával trhat. Byla to prostě špatná informovanost. O různých nemocech, jako byly AIDS nebo rakovina se také vůbec nemluvilo, ale lidé o tom nevěděli a asi ani vědět nechtěli. Na druhou stranu v bývalém režimu ten, kdo normálně chodil do práce, se měl dobře. Nedokážu si představit, že dneska by to bylo s informacemi jako tenkrát, když už nějaké, tak většinou zkreslené pro dobro režimu.

Rozhovor 7

Pohlaví: žena

Věk: 40 let

Vzdělání: střední

Povolání: podnikatelka

Bydliště: město

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Zdraví pro mě jednoduše znamená fungování. Pokud není člověk zdravý, nemá nic, protože všechny ostatní věci pro něj ztrácí hodnotu. Zdraví u mě příliš nesouvisí s nepřítomností bolesti, ale spíš s celkovou rovnováhou. S mírnou nebo občasnou bolestí se dá normálně fungovat, pracovat, dělat potřebné věci v domácnosti nebo se věnovat svým koníčkům. Když ale přijde zdravotní problém, člověk se třeba snaží něco dělat, ale nic se neudělá naplno. Nejhorší je, když člověka zasáhne opravdu vážná nemoc a je omezený, odkázaný na druhé. Ve většině případů nemůže pracovat, takže jdou finanční prostředky na minimum a ještě víc klesá kvalita života. Záleží také hodně na psychice každého člověka, protože někoho z běžného života vykolejí i poměrně malý problém, jiného nezlomí ani závažné onemocnění.

Otázka: Co děláte pro své zdraví?

Odpověď: Moje maminka většinou dělala všechno na vodě nebo na páře a toho se držím i já, při vaření tuk téměř nepoužívám. Celá moje rodina má ráda sladké, takže se je snažím utěšit nějakým domácím pečeným dezertem, do kterého dávám většinu ingrediencí nízkotučných. Samozřejmě je u nás ovoce, které pravidelně kupuji. Při vaření nepoužívám ani moc koření, protože vím, že není moc vhodné. Nepijeme ani sladké limonády, opravdu z nich cítím chemii a umělá sladidla. Já osobně pravidelně cvičím, hlavně proto, abych měla sama ze sebe dobrý pocit. Před pár lety jsem přestala také kouřit. Vzniklo to vlastně tak, že stále více mých kamarádů, kteří jsou o několik málo let starší než já, začali mít stále častěji zdravotní potíže. Když jsem pak na sobě pocítila, že mám problémy s dechem a dělá mi problém fyzická námaha, na kterou jsem byla předtím tak zvyklá, musela jsem si říct, že se chci dožít vnoučat a tohoto zlozvyku jsem nechala.

Otázka: Jaké jsou vaše zkušenosti se zdravotnickou osvětou?

Odpověď: V létě, když bylo hezky, tak sousedky si sedly na schody a tam se probralo všechno, vaření, zahrádka, děti, všechno. I když jsem vyrůstala v bytovce s rodiči a sestrou, tenkrát neexistovalo, aby někdo neměl zahrádku, kde by si nepěstoval svoji zeleninu. A jedli to všichni, dokonce i můj otec a dědeček jedli vařenou zeleninu a nikdo si nedovolil se nad tím ošklíbat nebo říct, že to nechce. Nebyly peníze na nic jiného, takže se muselo jíst to, co se vypěstovalo na zahrádce. Byla škoda si na záhon vysadit kytičky, když se tam přece může vysadit zelenina. Lidé tenkrát byli hodně šetřiví, nekupovali se žádné zbytečnosti, moji rodiče šetřili na dovolenou, na auto a na televizi.

Ve škole jsme měli zdravovědu, ale tam nebyla ani zmínka o tom, jak se lidé mají stravovat, jednalo se o především o první pomoc. To samé v branné výchově. O zdravé výživě a správném stravování se vůbec nemluvalo a to, že lidé jedli hodně zeleniny a využívali kolem sebe spíš přírodních zdrojů, to bylo dáno tím, že jim bylo líto něco vyhodit a peníze se šetřily na jiné věci. Apelovat na zdravou výživu lidí se začalo až několik let po revoluci. BMI index také vůbec neexistoval, takže lidé ani neměli představu, jakou by měli mít správně váhu. Lidé si dělali hodně domácí smetanu, která sice byla kalorická, ale na druhou stranu byla bez konzervačních látek a další chemie, která se dnes do potravin přidává. Jinak dochucovadla existovala už od mého dětství, hlavně maggi se používalo, ale nevědělo se o jejich škodlivosti. Nepamatuji se na žádné směsi koření jako jsou dnes polévková koření a další, vařilo se s bylinkami, které se vypěstovaly. Na slazení kávy nebo čaje jsme doma používali téměř výhradně med, protože dědeček měl několik včelstev, a to je podle mě mnohem zdravější sladidlo než je samotný cukr. Lidé tedy nevědomky dělali svému zdraví dobře. Myslím si, že všechno šlo tak nějak snáze, životy plynuly víc v souladu s přírodou.

Pamatuji se, že ve škole jsme nesměli pít, při hodinách vůbec a o přestávkách venku na chodbě, abychom ve třídě náhodou něco nepolili. Na nižším stupni jsme o velké přestávce dostávali mléko, ale to se mi vybavuje asi proto, že bylo strašně sladké. Co se týče časopisů, vím, že vycházel časopis zdraví a časopis Červeného kříže, ale o tom jsem byla informovaná spíš přes kamarádku, která u Červeného kříže pracovala. Podle mě v nich ale byly spíš medicínské články než konkrétní informace tom, co dělat pro své zdraví nebo jak se správně stravovat. Každé ráno v sedm hodin byla v rádiu rozcvička a mělo se cvičit při otevřeném okně. Nějaký čas také byly informace o tom, že by se lidé měli otužovat a

třeba děti v létě by měly běhat bosy. Ale my jsme venku po zahradě běhali bez bot stejně, protože rodiče řekli na co bychom si měli ničit boty, když budeme jen dovádět na zahradě. Červený kříž sice pořádal besedy, ale účastnilo se jich jen málo lidí, většinou lidí, kteří už u Červeného kříže dělali. Co se týče filmů o osvětě, pamatuji se na film o narkomanech, který nám pustili až na střední škole, ale celé to bylo pojato celkem nesmyslně, protože bylo na narkomany nahlíženo jako na zvěř a narkomanie, že je nemoc. Všechna závažná témata spíš tak jako vplynula, na střední škole jsme žádné besedy snad ani neměli. Slovo sex bylo vyloženě sprosté a každý se ho styděl vyslovit, takže když nás informovali o AIDS, tak nám ani neřekli, jak se přenáší. Víím, že ve městě byla možnost sportovních aktivit, byly tady dokonce k dispozici tenisové kurty, ale to všechno bylo spíš pro výše postavené lidi z města. Myslím si, že co se týče osvěty, byly spíš jen někdy nějaké náznaky. Hlavní věc, která mi vadila byla ta, že nikde nebyla ani zmínka o tom, jak bychom se měli stravovat.

Rozhovor 8

Pohlaví: žena

Věk: 87 let

Vzdělání: základní

Zaměstnání: důchodce

Bydliště: venkov

Otázka: Co pro Vás znamená zdraví?

Odpověď: Zdraví je něco, co v současné době už nemám. V mém věku už je jasné, že různé bolesti jsou na denním pořádku a pohyblivost se v posledních letech také výrazně snížila. Denně beru několik druhů léků, které mi více či méně pomáhají a pravidelně navštěvuji lékaře. Když jsem byla ještě zdravá, nebyla jsem omezená, nic mě nebolelo a mohla jsem pracovat nebo se věnovat domácím pracem v domě nebo na zahradě, což teď nemohu. Dnes si lidé moc ničím zdraví různými starostmi a zbytečným stresem, na to jsem já nikdy netrpěla.

Otázka: Co děláte pro své zdraví?

Odpověď: Teď už se snažím jen pravidelně navštěvovat lékaře a brát předepsané léky, protože bez nich už by to nešlo. Když jsem byla mladá, tak jsem své zdraví neřešila vůbec. Až když jsem měla děti, tak jsem se starala o jejich nemoci a úrazy. Chřipka se vypotila, dával se pít bylinkový čaj, třeba ze sušeného lipového květu. Celý život jsem byla zdravá, takže o svoje zdraví jsem se starat nemusela, vlastně na to ani nebyl čas, musela jsem pracovat a když jsem přišla domů, bylo třeba uvařit a zaopatřit děti. Starosti o zdraví přišly až se stářím.

Otázka: Jaké máte zkušenosti se zdravotnickou osvětou a kdy Vás nejvíce oslovila?

Odpověď: Ve škole jsme žádné přednášky o zdraví neměli, jako je tomu teď. Ani třeba k zubaři jsme společně nechodili, to musel taky každý sám. Na pravidelné prohlídky k lékařům jsem chodila celý život, docházela jsem do střediska do vedlejšího města. Televizi jsme dlouhou dobu neměli a noviny ani časopisy jsme neodebírali, takže nikoho, ani děti, nenapadlo jen tak sedět doma, jako ty dnešní. Dospělí se starali o dům, o domácnost a děti spolu po škole běhaly venku, tak to prostě bylo. Bylo také úplně

normální, že jsme si pomáhali mezi sebou s lidmi z vesnice. Když měl někdo třeba pole nebo sad, jiný mu pomohl při sklizení. My jsme pěstovali na zahradě zeleninu, která se pak jedla většinou celý rok. Vařila jsem sice vždy domácí stravu, koupily se nejnütnější věci jako cukr nebo mouka a jinak se vařilo z toho, co bylo doma. Nikdy jsem se ale nezabývala tím, jestli v jídle není třeba moc tuku. Dnes je toho plná televize i časopisy, co všechno je v jídle škodlivé. Tenkrát se o tom vůbec nevědělo, ani nás to nenapadlo a dneska už se tím také nezabývám, protože na stáří už nemá cenu něco dohánět.

