



ZPRAVODAJ SPECIÁL

Kampaň „Dny zdraví 2005“

SPECIÁL - LISTOPAD 2005

ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE A REGIONY ČR

DNY ZDRAVÍ 2005

V tomto roce se ve dnech 4.-17. října uskutečnila již po jedenácté celostátní kampaň Národní sítě Zdravých měst (NSZM) „Dny zdraví“, zaměřená na podporu zdravého životního stylu ve městech a obcích. Zájem o zapojení se do kampaně Dny zdraví každoročně stoupá. Zatímco v roce 1995 se do ní zapojilo pět Zdravých měst, v roce 2005 je to již rekordních 24 municipalit.

Hlavním cílem této akce je zajímavou a nenásilnou formou informovat občany o tom, jak správně pečovat o své zdraví a jak předcházet zdravotním potížím. Programy kampaní se snaží propagovat ty aktivity, které mohou dlouhodobě přispívat fyzické i duševní pohodě člověka. Tematickou různorodostí i zapojením odborných partnerů v jednotlivých městech se jedná o vůbec nejrozsáhlejší akci na podporu zdravého životního stylu v České republice.

Členové NSZM zapojeni do kampaně Dny zdraví v roce 2005:

Blansko, Boskovice, Brno, České Budějovice, Hodonín, Chrudim, Karviná, Kopřivnice, Kroměříž, Letovice, Litoměřice, Moravská Třebová, Mladá Boleslav, Orlová, Pelhřimov, Příbram, Strašín, Štětí, Třebíč, Valašské Meziříčí, Velké Meziříčí, Veselí nad Moravou, Vsetín a Zlín.

Mediálními partnery Dnů zdraví 2005 se staly:

Český rozhlas 2 – Praha, zpravodajský server iHNed.cz a měsíčník Osobní lékař.

PRAHA
ČESKÝ ROZHLAS 2

iHNed.cz

*Osobní
lékař*

Záslouhou NSZM se akce k tomuto tématu ve městech, které původně probíhaly každá v jiném termínu, podařilo sladit na několikátýdenní přehlídku nejrůznějších osvětových programů, sportovních aktivit, ale i akcí zaměřených např. na bourání bariér mezi minoritními skupinami obyvatel a většinovou společností. Města tak mohou zkušenosti s konáním akcí navzájem sdílet, je usnadněna i celostátní medializace tématu podpory zdraví a aktivit v jednotlivých městech.

Kampaň Dny zdraví doplňuje Světový Den zdraví, který se na podnět Světové zdravotnické organizace (WHO) slaví 7. dubna a má za cíl zvýšit celkové povědomí o specifických zdravotních



oblastech. Letošním tématem Světového Dne zdraví je tak „**zdraví matky a dětí**“. Řada členů NSZM často pořádá tematické akce v obou termínech a poskytuje tak propagaci zdraví a kvality života velký prostor.

Dny zdraví nejsou jen osvětovou kampaní, ale i součástí plánování pro zdraví

Pro NSZM je téma zdraví jako fyzické, duševní a sociální pohody jedním z klíčových témat. Asociace má zájem podporu zdraví pojmout v rámci rozvoje měst, obcí a regionů ne odděleně, ale v systému veřejné správy – zabývat se plánováním pro zdraví.

Dlouhodobou snahou NSZM je zakomponovat podporu zdraví do celkového systému strategického řízení ve městech. V současné době je proto ve spolupráci s vybranými odborníky z ČR sestavována metodika pro expertní zdravotní plány. Nástrojem pro sledování způsobů, jak města, obce i regiony v praxi podporují zdraví je nový informační systém NSZM - DataPlán, který byl představen na veletrhu informačních a telekomunikačních technologií INVEX v říjnu tohoto roku. V DataPlánu NSZM budou rovněž obsaženy příklady dobré praxe, nejen z oblasti podpory zdraví, které ukazují zkušenosti měst, obcí a regionů a umožňují sdílení dobrých nápadů a inovací s ostatními – jsou přirozeně i motivací a inspirací pro druhé.

NSZM zároveň pro rok 2006 stanovila konkrétní témata na podporu zdraví, a to například zdraví a aktivní stáří, prevence úrazů, plánování pro zdraví a mnoho jiných. K tématice úrazů a jejich prevenci je s Českým Rozhlasem připravována na rok 2006 rozsáhlá osvětová kampaň, jejímž vyvrcholením bude červnový „Festival zdraví a pohybu“ v Olomouci.



V rámci kampaně se konalo i Setkání na Ministerstvu zdravotnictví, jehož tématem byly „Komunitní programy podpory zdraví WHO“. Seminář, se zaměřil na problematiku podpory zdraví jak ve veřejné, tak v soukromé sféře. Hlavní význam tohoto setkání tkvěl především v tom, že se zde vůbec poprvé sešli zástupci všech hlavních aktérů politiky podpory zdraví – státní a komunitní instituce stejně jako podniková sféra. Tato kombinace umožňovala pohlížet na danou problematiku z komplexního hlediska. Své příspěvky zde přednesli např. zástupce Ministerstva zdravotnictví (MZ ČR), Světové zdravotnické organizace, Zdravých měst, Zdravých škol i Zdravého podniku.

Související akcí, i když již mírně po skončení kampaně, je i Sekce NSZM v Třebíči. Tentokrát je zaměřená na „Místní plány zdraví a životního prostředí“ (LEHAP) a bude zahrnovat aktuální sdělení zástupců Kanceláře WHO v ČR, MZ ČR a NSZM ČR k otázkám plánování pro zdraví, k roli Krajských hygienických stanic a Zdravotních ústavů v procesech LEHAP. Účastníci se budou moci rovněž seznámit se zkušenostmi ze Zdravých měst ČR, konkrétně Třebíče, Vsetína a Chrudimi.

Dále uvedené informace jsou pouze stručným přehledem vybraných aktivit v rámci kampaně Dny zdraví, podrobnější informace o programech a aktivitách zapojených měst lze nalézt na internetové adrese: <http://www.nszm.cz/dzd>

Zdravé tělo = zdravý duch

Vedle programů zaměřených na fyzický stav člověka, které se uskutečnily ve většině Zdravých měst, byly pro návštěvníky připraveny i méně tradiční akce. Kromě služby umožňující účastníkům dobrovolné vyšetření krevního tlaku, hladiny cholesterolu či určení množství tuků a cukrů v těle (tzv. BMI index), se tak mohli návštěvníci seznámit např. s tím, jak pracuje lidský mozek, a také si otestovat funkčnost jejich vlastního. I další aktivity, které měly upozornit na vnitřní, psychickou hygienu, tak následují doporučení Světové zdravotnické organizace, která na problematiku duševního zdraví a duševních nemocí upozornila již v roce 2001.

V řadě měst proto probíhaly na toto téma přednášky např. o zdolávání stresu či jak najít cestu k duševní rovnováze apod. V „psychocentrech“ ve Zlíně nebo v Hodoníně si zase návštěvníci mohli otestovat své IQ nebo se seznámit s ukázkami arteterapie či muzikoterapie.

V průběhu kampaně se tradičně prezentovaly především nejrůznější pohybové aktivity, které si návštěvník mohl sám na vlastní kůži vyzkoušet, např. ve Vsetíně probíhala 8.10. akce nazvaná speciálně **Dny zdraví a pohybu**, kde vystoupil i **mistr světa** ve sportovním aerobiku Vladimír Valouch.

S potřebami tělesného i duševního zdraví vedle pohybu, kterého bylo v těchto dnech zajištěno dostatek, souvisí i zdravá výživa. Většina měst do svého programu zařadila nejrůznější kampaně zaměřené právě na propagaci zdravé stravy a bio potravin. Ochutnávka zdravých pokrmů proběhla např. v Chrudimi, Blansko zase pořádalo již 4. ročník „Světového dne vegetariánů“, spojený rovněž s ochutnávkou jídel. MŠ v Letovicích připravila pro rodiče dětí ochutnávku ovocných a zeleninových salátů. Přednášky ke zdravé výživě se konaly např. v Boskovicih, Třebíči, Litoměřicích či v Moravské Třebové. Zlín na toto téma uspořádal prezentaci „Historie vegetariánství a čeští lékaři“ a anketu zaměřenou na stravování v MŠ a ZŠ „5x denně ovoce a zeleninu“.



Ready Kirken a No Name vystoupili v rámci Týdnů duševního zdraví

V Mladé Boleslavi a v Ústí nad Labem se od 6.9. do 17.11. uskutečnily **Týdny pro duševní zdraví**, soustředěné mimo jiné na aktivity směřující k odbourávání bariér mezi různými skupinami obyvatel a k začleňování sociálně hendikepovaných do každodenního života společnosti. Psychiatrická léčebna Kosmonosy v rámci mladoboleslavského Týdne pro duševní zdraví zahájila již 3. ročník výstavy výtvarných prací pacientů pod názvem „Napříč hlavou“. V areálu psychiatrické léčebny se 11.9. rovněž uskutečnil festival „Na kopečku“ - obdoba bohnického festivalu Mezi ploty, kde mezi jinými zazněla hudba známých kapel jako No Name nebo Ready Kirken. V Ústí nad Labem patří k nejvýraznějším a nejnavštěvovanějším akcím těchto dnů **Veletrh sociálních služeb**, kde se prezentují poskytovatelé sociálních služeb Ústecka. Jedná se o přehlídku činností nabízených ústeckými nestátními neziskovými organizacemi.



Běh Terryho Foxe a Pochod všech generací

V souvislosti s kampaní Dny zdraví podporují Zdravá města i velké mezinárodní akce jakou je např. „Běh Terryho Foxe“ – nekomerční humanitární akce na podporu výzkumu rakoviny a jiných civilizačních nemocí. Jedná se o netradiční veřejnou sbírku spojenou s aktivním pohybem (během, chůzí, jízdou na kole, kolečkových bruslích) pro všechny věkové kategorie. Tato akce se zrodila asi před 20 lety v Kanadě a probíhá každoročně ve více než 50 zemích světa. V České republice je organizována od roku 1993 na 200 místech, v tomto směru zaujímá naše republika již dlouhodobě **první místo** na světě počtem lokalit, v nichž se v rámci kalendářního roku běh uskuteční. Výtěžek sbírky je na základě rozhodnutí odborné grantové komise České onkologické společnosti při České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně každoročně přidělován vybraným českým a moravským výzkumným pracovištím. Tuto významnou akci zapojily do svých programů konkrétně Zdravá města **Blansko, Brno, Chrudim, Orlová a Třebíč** a další.

WHO zareagovala před pěti lety na nezadržitelný trend – stárnutí populace - iniciací celosvětového hnutí s názvem Aktivní stáří, jehož každoroční součástí je celosvětový happening **Obejměme Zeměkouli - Pochod všech generací**, který má za úkol upozornit na potřebu věnovat více pozornosti aktivnímu a zdravému stáří a podporovat harmonické soužití generací. V Brně proběhl již 7. ročník Pochodu všech generací, jehož trasa vedla údolím Říčky k Muchově boudě. V cíli 4 km dlouhé trasy si účastníci pochodu mohli zkontrolovat krevní tlak a obdrželi pamětní list s originálním razítkem. Čtvrtý, resp. třetí ročník této akce proběhl rovněž v Orlové a v Chrudimi.



Slavnostní otevření stacionářů Úsměv a Domovinka a Den charity v Třebíči

V pondělí 10. října proběhlo slavnostní otevření dvou denních stacionářů Oblastní charity Třebíč v adaptovaném areálu bývalé mateřské školky. Tento objekt, který se začal rekonstruovat v březnu 2005, obdržela charita do svého nájmu od města. Slouží stacionářům Úsměv a Domovinka, které jsou určeny pro seniory a osoby s mentálním a zdravotním postižením. Díky této rekonstrukci došlo k rozšíření kapacity obou zařízení, získaly se tak nové prostory např. pro dílny či knihovnu.

Dnem Charity byl v Třebíči vyhlášen 11. říjen. V tento den mohla veřejnost navštívit zařízení Oblastní charity Třebíč - Centrum duševního zdraví, Klub Zámek nebo Romské centrum pro děti a mládež. Pro veřejnost se otevřel také Domov pro matky v tísní, Azylový dům pro muže, K-centrum Noe pro drogově závislé a Domov pro seniory v Kněžicích a Hrotovicích s celotýdenní prodejní výstavou výrobků.

Předání spirometru nemocnici v Chrudimi

V rámci kampaně **Dny zdraví** a programu „Zdravé dýchání dětí“ byl Dětské alergologické ambulanci v Chrudimi předán **spirometr**, přístroj, který pomáhá včas odhalit potenciální problémy související s alergickými onemocněními. Podstatou projektu „Zdravé dýchání dětí“ je přispět k celkovému řešení problematiky alergických onemocnění, k primární i sekundární prevenci již v raném dětském věku a přispět k celkovému snížení závažnosti problematiky alergických onemocnění. Nezbytnou součástí projektu je právě i sledování klientů pomocí spirometrického vyšetření. Finanční částku chybějící na zakoupení spirometru, který byl v rámci kampaně Dny zdraví předán místostarostou Zdravého města Chrudim Petrem Řezníčkem dětské alergologické ambulanci, se podařilo získat díky projektu Zdravé město. Projekt byl rovněž podpořen grantem Pardubického kraje a Zdravého města Chrudim, zbytek finanční částky poskytli sponzoři.



Dny zdraví v mateřské škole v Litoměřicích

Do celostátní kampaně Dny zdraví se ve Zdravém městě Litoměřice aktivně zapojila také MŠ na Stránského ulici. Aby učitelé mohli informovat děti jak pečovat o své zdraví zábavnou formou, použili ve třídách s nejmenšími dětmi maňáskových scének a pohádek – pohádka O Toníkovi se soustředila na

hygienu těla, scénka Karkulka v MŠ seznamovala děti se správným stolováním, příběh Pásovec věnoval pozornost prevenci úrazů na silnicích. Starší děti cvičily pro zdraví, povídaly si o tom, proč je např. pohyb tak důležitý pro naše tělo, hovořily o významu zdravé stravy a dalších souvisejících tématech.

Další informace k zapojeným městům a aktivitám v rámci kampaně Dny zdraví lze nalézt na internetové adrese: <http://www.nszm.cz/dzd>.

KONTAKTY

NSZM ČR, Šrobárova 48, 100 42 Praha 10
T: +420 602 500639 | E: paha@nszm.cz | W: www.nszm.cz

Petr Švec, národní koordinátor Projektu Zdravé město
(použité ilustrační fotografie pocházejí z archivů Zdravých měst, obcí a regionů ČR)