

11. únor 2021 - Světový den nemocných

Světový den nemocných byl vyhlášen roku 1993 z iniciativy papeže Jana Pavla II.

Má nám připomenout, že na světě je mnoho nemocných, trpících lidí, kteří potřebují pomoc, péči a podporu. Je věnován i všem těm, jenž o nemocné pečují, tj. lékařům, sestřám, zdravotnickým pracovníkům a dobrovolníkům.



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

NEMOC lze charakterizovat jako pocit člověka, který se necítí zdravě nebo také jako souhrn reakcí člověka na nerovnováhu mezi ním a prostředím. Je doprovázena subjektivními pocity a prožitky. Nemocnému člověku je věnována zdravotní, ošetrovatelská nebo rehabilitační péče. Poněvadž je mnohdy ovlivněn nemocí i duševní stav, je vhodné zavedení i cílené psychologické nebo psychoterapeutické péče.

Nemoc přináší do života každého nemocného změny. Ať se týkají životního rytmu, ovlivnění života rodiny a okolí nebo přináší ekonomický dopad.

Nejčastěji vyskytující se onemocnění jsou:

- kardiovaskulární - postihující srdce a cévní systém,
- cévní mozkové příhody - nedokrvení či krvácení v důsledku prasknutí mozkové tepny,
- onkologická - nádory, nejčastěji zhoubné,
- degenerativní - kloubů, páteře,
- úrazy a poranění.

ZDRAVÍ je chápáno jako stav fyzické, duševní a sociální pohody, nejedná se jen o absenci nemoci nebo zdravotního postižení. Zdraví má zásadní vliv na kvalitu života.

Zdravotní stav jedince ovlivňuje:

- zdravý životní styl (způsob života) 60%
- systém zdravotní péče 10 -15%
- životní prostředí 8 -15%
- genetik (dědičnost) 8 -10%

Zdravý životní styl a správná psychohygiena mají velký vliv na zdraví každého z nás.

Péče o tělo.

Výživná, pestrá strava, omezení cukru, soli a tuků, dostatečný pitný režim, vyvarovat se kouření a návykovým látkám, prevence obezity, dostatečný, pravidelný a aktivní pohyb, tzn. alespoň 30 minut denně, vhodná relaxace (aktivní i pasivní), kvalitní spánek, efektivní zvládnání zátěžových a stresových situací.



Péče o psychiku.

Udržování kladných vztahů a to sám k sobě i okolí, pozitivní myšlení a postoje, schopnost ve vztazích přijímat i dávat, empatické a vstřícné chování, kreativita, učení se novému.



Zdroj: <https://pixabay.com/cs/>

Důležité pro „život ve zdraví“ je žít v rovnováze a pečovat o tělo i mysl.

Použité zdroje:

WikiSkripta.eu. Pojetí zdraví a nemoci.[online]. © 2021. [Cit. 9. 2. 2021].

Dostupné z: https://www.wikiskripta.eu/w/Pojetí_zdraví_a_nemoci

Vitalia.cz. Zdraví. Alternativní medicína. Co je to zdravý životní styl? [online]. © 2021. [Cit. 9. 2. 2021].

Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/co-je-to-zdravy-zivotni-styl/>.

Obrázky: <https://pixabay.com/cs/>

Ve Zlíně, dne 10. 2. 2021

Zpracovala: Bc. Lenka Doleželová