

STUDIE ŽIVOTNÍHO STYLU A ZDRAVÍ MLÁDEŽE V KRAJI VYSOČINA

Diskusní setkání (nejen) Zdravých krajů
18. 2. 2021

Stanislav Wasserbauer, MUDr.

Zdravá Vysočina, z. s. / Státní zdravotní ústav

Studie životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina

- **Historie, metodika, průběh studie**
- **Možnosti využití výsledků v praxi**
- **Nejdůležitější výsledky z Kraje Vysočina**

Základní informace o studii v Kraji Vysočina

- Myšlenka realizovat studii vznikla již v roce 2010 v pracovní skupině „Zdravého Kraje Vysočina“, studie byla **poprvé realizována v roce 2012.**
- **V roce 2017** byla studie opakována zejména pro možnost **srovnání výsledků a vyhodnocení efektivity** Krajem Vysočina realizovaných či podporovaných programů.
- Byla vyhotovena a v roce 2017 upravena **Metodika studie.**
- **Realizace:** Zdravá Vysočina, z.s. ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a SZŠ Jihlava.
- Přípravu, realizaci i vyhodnocení studie **financoval Kraj Vysočina.**

Obsah Metodiky

- 1. Úvod, cíle studie, rámcový obsah**
- 2. Případná rizika pro přípravu a realizaci studie**
- 3. Konkrétní obsah studie**
 - 3.1 Základní cíle
 - 3.2 Odůvodnění, základní hypotézy
 - 3.3 Konkrétní obsah, postup studie
 - 3.4 Cílová skupina
 - 3.5 Odborné, personální, organizační a další zajištění realizace
- 4. Jednotlivé části studie – popis a zdůvodnění**
 - 4.1 Vyšetření krevního tlaku a pulsu
 - 4.2 Měření váhy, výšky a stanovení BMI, tj. Indexu tělesné hmotnosti
 - 4.3 Vyšetření procenta tělesného tuku
 - 4.4 Měření obvodu pasu a obvodu boků, stanovení tzv. WHR indexu
 - 4.5 Ruffierův orientační test tělesné zdatnosti
 - 4.6 Výstava posterů, informace o životním stylu, konzultace výsledků
 - 4.7 Dotazníková studie

Základní cíle studie / 1

- Získat objektivní **informace o základních ukazatelích zdravotního stavu** mládeže v daném kraji.
- Získat informace **o způsobu života** mládeže a jejích zvyklostech ve vztahu k jejímu zdraví.
- Odhalit u mládeže **dosud skryté nadlimitní hodnoty** zdravotního stavu a doporučit těmto osobám další vyšetření u lékařů s případnou léčbou.

Základní cíle studie / 2

- **Srovnat výsledky s jinými dostupnými studiemi** a ev. studiemi provedenými v jiných krajích (a na Vysočině zejména s výsledky studie z roku 2012).
- Vyhodnotit získané výsledky a **závěry studie pak využít při koncipování zdravotní politiky** (zdravotního plánu, programu zdraví) v rámci kraje, **pro tvorbu dotačních titulů a pro směřování a podporu projektů** a aktivit zaměřených na podporu zdraví a primární prevenci nemocí a podporu zvyšování zdravotní gramotnosti.

Cílové skupiny studie

- Žačky a žáci z 2. ročníků náhodně vybraných středních škol.
- Je doporučeno min. 800 respondentů.
- **Na Vysočině: 22 SŠ – 46 tříd v těchto školách (v každé škole min. 2 třídy) – 960 respondentů.**
(2017)

Pravidla:

- V případě, že některý respondent odmítne účast ve studii nebo některá vyšetření či měření, nebo bude kontraindikace, nebude k účasti nucen.
- Podobně všichni respondenti nemusí odpovědět na všechny otázky z dotazníku, akceptuje se i odmítnutí jeho vyplňování.
- Z hodnocení budou vyřazeny zcela nesmyslné a nehodnotitelné odpovědi.
- Podobně, pokud respondent u otázky, kde lze odpovědět pouze jednou odpovědí, zakroužkuje více odpovědí.

Konkrétní postup studie (1. část)

1. **Příprava** personálního a organizačního zajištění studie.
2. **Zajištění financí** na pokrytí nákladů studie.
3. Příprava a **vyhotovení metodiky**.
4. *Ev. realizace pilotní studie, její vyhodnocení.*
5. Náhodný tzv. stratifikovaný **výběr středních škol**, vč. náhradních škol.
6. **Oslovení ředitelů** vybraných SŠ dopisem (hejtman kraje, jeho náměstek) se základními informacemi a přínosem studie.
7. **Vyslovení souhlasu** ze strany ředitelů škol a zaslání kontaktní osoby.

Konkrétní postup studie (2. část)

8. **Dohodnutí termínů** návštěv ve školách.
9. *Ev. vyžádání souhlasu rodičů se zapojením žáčky či žáka do studie.*
10. **Návštěva ve škole** – vyšetření + dotazník + ev. doprovodné aktivity.
11. Vložení všech získaných informací a **výsledků do PC** programu.
12. Analýza a **vyhodnocení** výsledků vyšetření a údajů získaných z dotazníků.
13. **Závěrečná zpráva**, ev. včetně návrhu doporučení.
14. **Informace (zpětná vazba) školám** o výsledcích studie, zaslání ZZ.
15. **Projednání ZZ na úrovni kraje** (PS, hejtman, náměstkové, zastupitelé...).

Odborné, personální a organizační zajištění realizace studie

- Je třeba, aby se na studii podíleli **odborní zdravotničtí pracovníci** (na Vysočině 2 lékaři a 2 zdravotní sestry) **pod jejichž dohledem budou pomáhat např. studenti** (na Vysočině studentky SZŠ).
- Všichni realizátoři musí být předem proškoleni.
- Každá návštěva SŠ by měla být zajištěna **4 – 5 pracovníky**.
- Musí být dodržovány veškeré hygienické požadavky a předpisy, vč. Vyhlášky č. 306/2012 Sb. o podmínkách předcházení vzniku a šíření infekčních onemocnění.
- Musí být respektován Zákon č. 372/2011 Sb. o zdravotních službách **(konzultovat konkrétní realizaci s odborem zdravotnictví KÚ a s příslušnou KHS)**.
- Musí být dodržován Zákon č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních údajů.

Případná rizika a úskalí studie

- Příprava a zejména samotná realizace studie je **poměrně náročná**.
- Je třeba navštívit více než 20 SŠ, v nich min. 40 tříd.
Každá návštěva musí být zajištěna 4 – 5 odbornými pracovníky.
- V každé třídě zajištění studie trvá 1 – 2 vyučovací hodiny. Tým zvládne během jednoho dne max. 2 třídy v jedné škole. Realizace na vybraných školách bude tedy trvat minimálně 20 pracovních dnů.
- Studie klade značné nároky i na organizaci návštěv na SŠ. Organizační tým musí předem domlouvat termíny návštěv (někdy byl problém).
- Obrovský počet dat ze studie je nutno zadat do počítače a následně vyhodnotit.
- Nutno zpracovat Závěrečnou zprávu – je obsáhlá, min. 100 stran.
- Určitá rizika mohou představovat i samotní studenti, školy...

Rámcový obsah studie

Vyšetřování / měření ukazatelů zdravotního stavu

- krevní tlak a puls
- tělesná hmotnost a výška
- BMI, % tělesného tuku
- obvod pasu, obvod boků, WHR index
- Ruffierův test tělesné zdatnosti
- *v roce 2012 i hladina celkového cholesterolu z kapky krve*

Individuální konzultace, poradenství, doporučení

Vyplnění anonymního dotazníku

Zvyšování zdravotní gramotnosti, zdravotní osvěta

Dotazník pro žáky (1. a 2. strana)

DOTAZNÍK PRO STUDENTKY A STUDENTY STŘEDNÍCH ŠKOL V ÚSTECKÉM KRAJI

Chceme Vás poprosit o spolupráci při realizaci studie „Životní styl a zdraví mládeže v Ústeckém kraji“, jehož součástí je i tento dotazník. Je zaměřen především na životní styl a na s ním spojená rizika zdraví. Dotazník je zcela anonymní a Vámi sdělené informace budou sloužit pouze k celkovému statistickému zpracování.

Vaše odpovědi napište buď textem, nebo zakroužkujte – např.

(2)

případně označte křížkem Vámi zvolenou odpověď v dané buňce (čtverečku) – např.

X

Pokud není u otázky uvedeno jinak, zvolte vždy pouze jednu z nabízených odpovědí.

Děkujeme Vám za spolupráci a za pravdivé zodpovězení daných otázek.

- Jak hodnotíte svůj současný zdravotní stav? Jako
 - 1 velmi dobrý
 - 2 spíše dobrý
 - 3 průměrný
 - 4 spíše špatný
 - 5 velmi špatný
- Byl/a jste v posledních dvou letech na preventivní prohlídce u svého lékaře?
 - 1 ano
 - 2 ne
- Jste dispenzarizován/a/ - tzn. sledován/a/ - lékařem z důvodu nějakého onemocnění?
 - 1 ano
 - 2 ne
- Pokud ano, uveďte s jakým onemocněním:

	není to dále, jak rok	před 1 – 3 lety	před více než 3 lety	nikdy	nevím
5. Kdy Vám byl naposledy měřen krevní tlak v ordinaci lékaře?					
6. Kdy Vám byla naposledy stanovena hladina cholesterolu v krvi?					
7. Kdy jste byl/a naposledy u zubního lékaře?					

- Jak často si čistíte zuby?
 - 1 minimálně 3x denně
 - 2 2x denně (ráno a večer)
 - 3 1x denně
 - 4 méně často, nebo nikdy
- Snídáte?
 - 1 ne, nikdy nebo jen výjimečně
 - 2 ano, ale jen občas, nepravidelně
 - 3 ano, často, ale ne pravidelně každý den
 - 4 ano, pravidelně každý den

- Jaký tuk používáte nejčastěji jako pomazánku na chléb, rohlík či jiné pečivo? Prosím i zde zaškrtněte jen jednu odpověď.

- 1 žádný
- 2 margarin (Ramu, Floru aj.)
- 3 sýr nebo pomazánku vyrobenou ze sýru
- 4 máslo, pomazánkové máslo, pomazánku vyrobenou z másla
- 5 sádlo

- Jak často jste v posledním týdnu (tj. v posledních 7 dnech) konzumoval/a následující potraviny a nápoje? Označte křížkem v každém řádku jednu odpověď.

	ani jednou	1-2x	3-4x	5x nebo vícekrát
a) mléko, mléčné nápoje, zákys...				
b) mléčné výrobky (sýry, jogurty...)				
c) kuře, krůtu či jiné drůbeží nebo bílé maso				
d) rybí maso				
e) vepřové maso, hovězí maso, zvěřinu				
f) uzeniny, salámy, párky, uzené maso...				
g) luštěniny (hrách, čočka, fazole...)				
h) čerstvou zeleninu				
i) čerstvé ovoce				
j) zeleninu či ovoce tepelně upravené, konzervované...				
k) smažené brambory (hranolky, americké apod.)				
l) bílé pečivo (rohlíky, housky, koláče...)				
m) celozrnné či tmavé pečivo				
n) cereálie (cornflakes, ovesnou kaši...)				
o) vejce a pokrmy z nich				
p) čokoládu, cukrovinky, zákusky				
q) chipsy, kreky, arašidy apod. slané pochutiny				
r) alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty)				
s) neslazené nápoje (vodu, minerálku, sodu, čaj...)				
t) slazené nápoje (colu, kofolu, limonády...)				
u) smažené pokrmy				

- Kouří někdo z členů Vaší rodiny doma (tzn. uvnitř bytu)?
 - 1 ne, nikdo nekouří
 - 2 ano, ale jen občas
 - 3 ano, pravidelně nebo často
- Kolik hodin denně v průměru trávíte v prostředí, kde Vy nebo někdo jiný kouří?
 - 1 více než 3 hodiny
 - 2 1 – 3 hodiny
 - 3 méně než hodinu
 - 4 většinou nebo vůbec nebývám v prostředí, kde se kouří
- Kouříte v současné době?
 - 1 ano, pravidelně víc než 10 cigaret denně
 - 2 ano, pravidelně 10 nebo méně než 10 cigaret denně
 - 3 ano, ale pouze občas, nepravidelně
 - 4 ne

Dotazník pro žáky (3. a 4. strana)

15. Pokud v současnosti nekouříte, kouřil/a jste někdy v minulosti pravidelně? *Pokud kouříte, na otázku neodpovídejte.*

- 1 ano, více než rok
- 2 ano, ale méně než rok
- 3 ne, nikdy

16. Pokud v současnosti kouříte, kolik let již kouříte? *Pokud nekouříte, na otázku neodpovídejte.*

- 1 necelý rok
- 2 1 – 3 roky
- 3 více než 3 roky

17. Pokud jezdíte na kole, používáte helmu? *Pokud na kole nejezdíte, na otázku neodpovídejte.*

- 1 ano, vždy nebo téměř vždy
- 2 občas, někdy
- 3 ne, helmu při jízdě na kole nepoužívám

18. Jak často cvičíte, běháte, jezdíte na kole nebo jinak aktivně sportujete v min. délce 30 minut v „kuse“?

- 1 každý den
- 2 3 x – 5 x týdně
- 3 jednou nebo 2 x týdně
- 4 méně často

19. Kolik času strávíte v průměru denně:

	žádný nebo méně než 10 minut	10 – 30 minut	30 – 60 minut	více než 1 hodinu
a) chůzí (vč. cest do a ze školy)				
b) cvičením (doma, v posilovně, ve Fitness apod.)				
c) jízdou na kole, plaváním, jiným sportem, tancem...				
d) u televize				
e) u počítače				
f) pobytem nebo prací v přírodě, v lese, na zahradě...				

Následujících 11 otázek se bude týkat užívání drog, pití alkoholu a chování v sexuální oblasti. Bude se jednat o citlivá data, ale jak už jsme uvedli, dotazníky jsou skutečně anonymní a budou vyhodnoceny pouze jako celek. Proto i u těchto otázek Vás chceme poprosit o jejich pravdivé zodpovězení.

20. Znáte osobně někoho, kdo kouří marihuanu (tj. konopí, trávu)?

- 1 ne, neznám
- 2 ano, jednu osobu
- 3 ano, více osob

21. Znáte osobně někoho, kdo bere nějaké jiné drogy než je marihuana (např. hašiš, amfetamin, extázi, heroin...)?

- 1 ne, neznám
- 2 ano, jednu osobu
- 3 ano, více osob

22. Užíval/a jste někdy v životě nějakou drogu (mimo alkoholu a kouření cigaret)?

- 1 ano, pouze jednou
- 2 ano, vícekrát
- 3 ne, nikdy

23. Užíváte nějakou drogu (mimo alkoholu a kouření cigaret) v současné době?

- 1 ano, pravidelně každý den
- 2 ano, více než 2x týdně
- 3 ano, ale pouze občas
- 4 ne, neužívám

24. Pokud nějakou drogu v současnosti užíváte, o jaký druh drogy se jedná? Označte případně všechny, které užíváte. *Pokud žádnou drogu neužíváte, na otázku neodpovídejte.*

- 1 marihuana (konopí)
- 2 těžké látky
- 3 extáze
- 4 pervitin
- 5 jiný druh – uveďte název:

25. Jak často pijete alkohol?

- 1 nikdy
- 2 výjimečně, např. 2 – 5 x za rok
- 3 občas, např. 2 – 4 x měsíčně nebo jednou týdně
- 4 2 – 4 x týdně
- 5 častěji než 4x týdně, případně každý den

26. Kolikrát jste byl/a v posledním půl roce, tj. v posledních šesti měsících, opilý/á (tak, že Vám bylo druhý den špatně)?

- 1 nikdy
- 2 pouze jednou
- 3 2 – 4 x
- 4 více než 4x

27. Jel/a jste někdy v autě s řidičem, o němž jste věděl/a, že před jízdou požil alkohol či drogu?

- 1 ne
- 2 ano

28. Měl/a jste již pohlavní styk?

- 1 ano, měl/a
- 2 ne, neměl/a

29. Kolik jste měl/a/ dosud sexuálních partnerů?

Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a, na otázku neodpovídejte.

- 1 jednoho partnera
- 2 2 – 3 partnery
- 3 4 – 5 partnerů
- 4 více než 5 partnerů

30. Pokud máte s někým pohlavní styk, používáte kondom (prezervativu)?

Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a, na otázku neodpovídejte.

- 1 ano, vždy
- 2 ano, ale ne pokaždé
- 3 ne

31. Uveďte, jak velká je obec nebo město (tzn. kolik má obyvatel), ve kterém trvale bydlíte (pokud tuto informaci nevíte přesně, prosíme o co nejpřesnější odhad):

- 1 méně než 1.000 obyvatel
- 2 mezi 1.000 – 5.000 obyvateli
- 3 mezi 5.000 – 20.000 obyvateli
- 4 více než 20.000 obyvatel

32. Uveďte Vaše pohlaví:

- 1 muž
- 2 žena

Krevní tlak: / /

Váha: Výška: BMI:

Puls: % TK: Pas:

TF1: TF2: TF3:

DĚKUJEME VÁM ZA VAŠE ODPOVĚDI !!!

Kartička a limitní hodnoty vyšetření pro žáky

Jméno a příjmení:

Krevní tlak:/.....

Váha: kg Výška: cm BMI:

Puls: % TT: Obvod pasu: cm

TF1: TF2: TF3:

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

Ruffierova zkouška tělesné zdatnosti (RI):

Datum: Podpis:

Pokud Vám byla červeně označena některá z výše uvedených hodnot, doporučujeme Vám návštěvu Vašeho pediatra.

Hodnoty vyšetřovaných ukazatelů zdravotního stavu

projekt „Životní styl a zdraví mládeže v Kraji Vysočina“

Ruffierova zkouška tělesné zdatnosti	
Index	Tělesná zdatnost
≤ 0	výborná
0,1 – 5	velmi dobrá
5,1 – 10	průměrná
10,1 – 15	podprůměrná
> 15	nedostačující

Krevní tlak (TK)		
	Systolický TK	Diastolický TK
normální – optimální	≤ 130	≤ 80
mírná hypertenze	131 – 140	81 – 85
závažnější či závažná hypertenze	> 140	> 85

Vzorec pro výpočet Ruffierovy zkoušky tělesné zdatnosti (RI):

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$



% tělesného tuku		
	Ženy	Chlapci
nízký obsah	4,0 – 16,0 %	4,0 – 10,0 %
optimální hodnota	16,1 – 30,0 %	10,1 – 21,0 %
zvýšený obsah	30,1 – 34,0 %	21,1 – 24,0 %
vysoký obsah	> 34,0 %	> 24,0 %

BMI	
podvýživa	≤ 19,0
správná hmotnost	19,1 – 24,0
nadváha	24,1 – 29,0
mírná obezita	29,1 – 34,0
těžká obezita	> 34,0

	Obvod pasu	
	zvýšené riziko	vysoké riziko
Ženy	> 80 cm	> 88 cm
Chlapci	> 94 cm	> 102 cm

	WHR index
	rizikové hodnoty
Ženy	> 0,85
Chlapci	> 1,00

$$WHR \text{ index} = \text{obvod v pase} / \text{obvod v bocích}$$

Pokud Vám byla při vyšetření na kartičce označena některá hodnota červeně, doporučujeme Vám návštěvu Vašeho praktického lékaře / pediatra.

Tak probíhaly návštěvy ve školách



úvod



dotazník



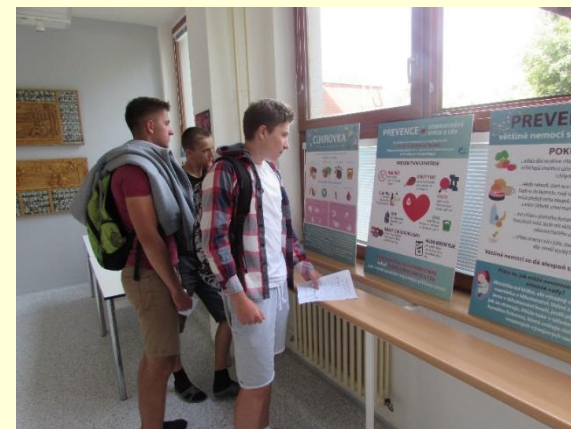
krevní tlak a puls



váha, výška, BMI, WHR



Ruffierův test



edukační část

Závěr: ... a co s výsledky studie?

Lze očekávat, že ve Zdravých krajích budou tyto výsledky využity zejména při:

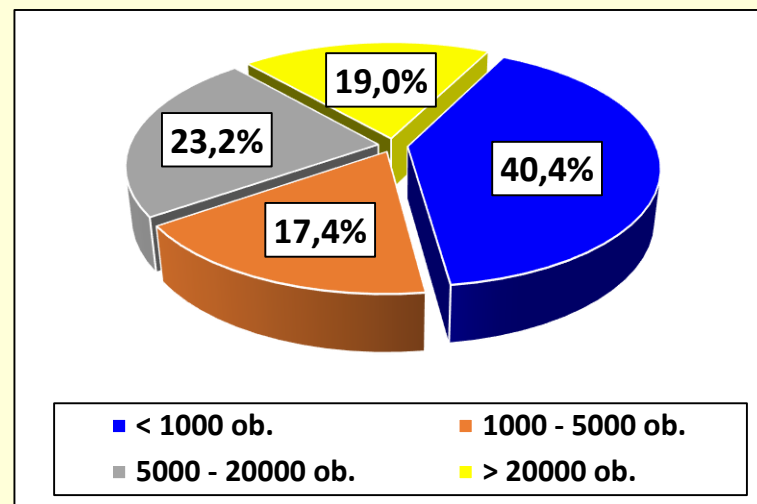
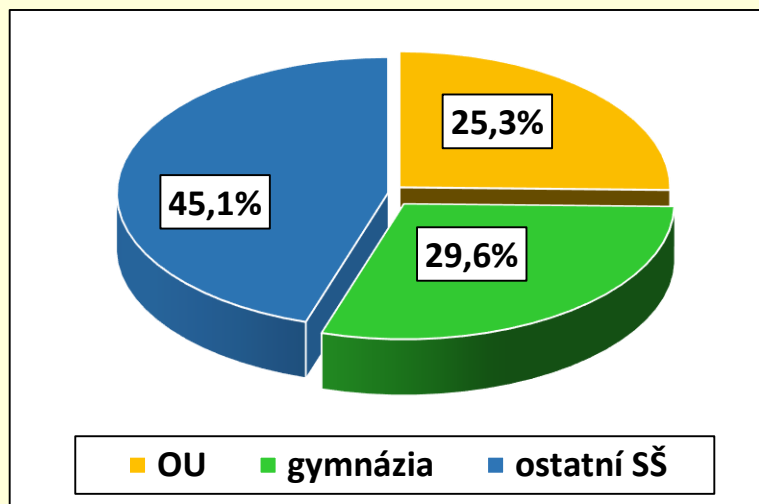
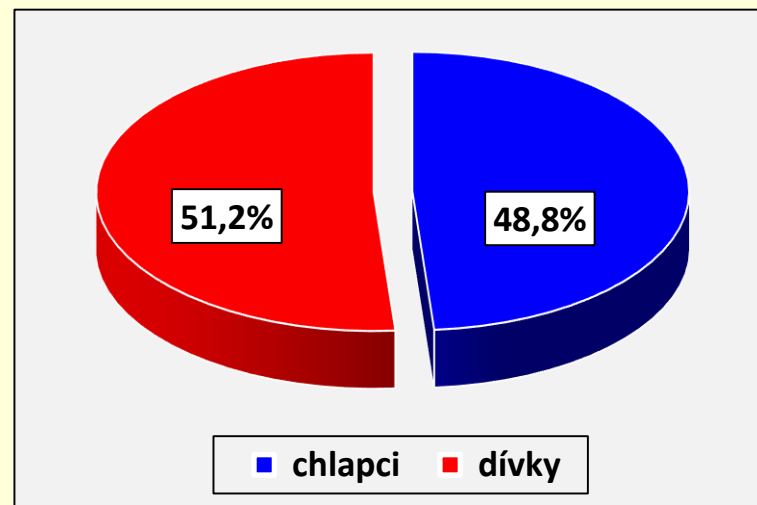
- **tvorbě zdravotní politiky kraje, vč. zdravotních plánů**
- **přípravě a využití dotačních titulů**
- **plánování, přípravě a realizaci projektů a aktivit prevence nemocí a podpory zdraví, zejména se zaměřením na děti a mládež.**

Studie v Kraji Vysočina v roce 2017

22 náhodně vybraných SŠ

46 tříd 2. ročníků (17-ti letí)

960 respondentů / žáků SŠ

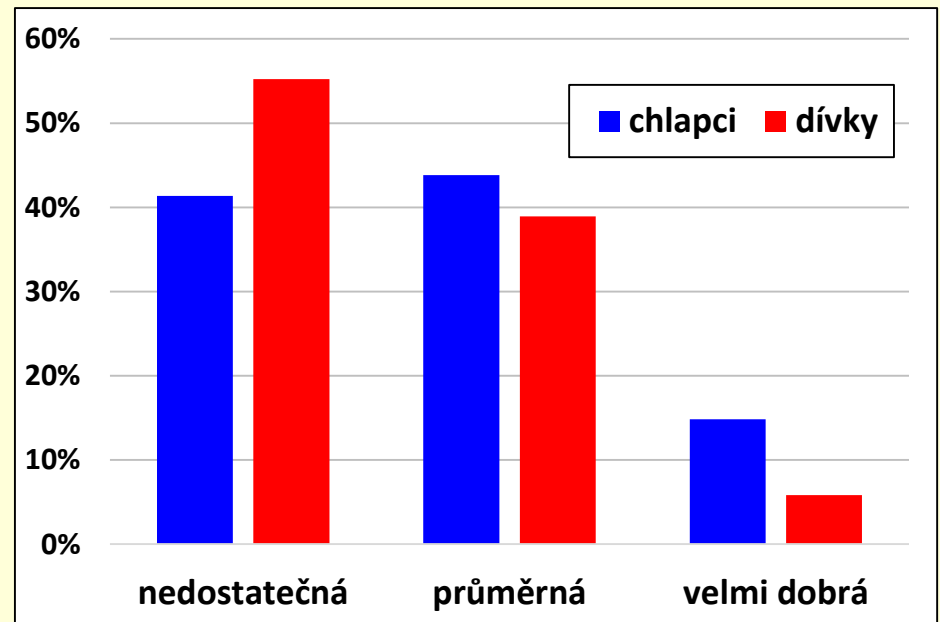


Krevní tlak, nadváha a obezita

- **2 % studentů mělo krevní tlak vyšší než 140/85 mm Hg,**
13 % studentů mělo buď vyšší systolický TK než 140 nebo diastolický TK vyšší než 85 mm Hg.
- Chlapci mají zvýšený krevní tlak častěji než dívky.
- **Nadváhu či obezitu (dle BMI) mělo 30 % žáků,** obezitu pak téměř 9 %. Výsledky v r. 2017 byly horší než v r. 2012.
- Nadváhu či **obezitu mají výrazně více chlapci (36 %)** než dívky (25 %).
- Nadváhu či obezitu má **40 % učňů** oproti 20 % gymnazistů.

Procento tělesného tuku a tělesná zdatnost

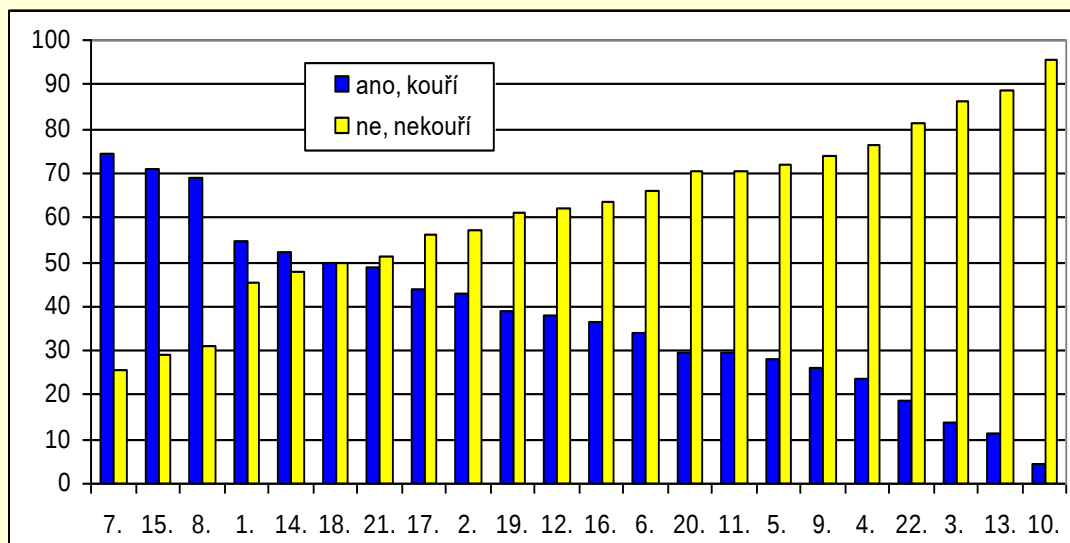
- **Zvýšené či vysoké % tělesného tuku má 44 % žáků** (56 % dívek a 32 % chlapců).
- Velmi dobrou **tělesnou zdatnost** (podle Ruffierova testu) má pouze desetina žáků.
- Nedostatečnou či **podprůměrnou tělesnou zdatnost má téměř polovina žáků – 55 % dívek a 41 % chlapců.**



Prevalence kouření

- **Třetina žáků kouří**, z toho 16 % pravidelně, 17 % občas.
- Chlapci kouří častěji pravidelně (18 %), dívky častěji občas (21 %).
- **Učni kouří výrazně více** (pravidelně 31 %) než studenti z ostatních škol (např. gymnazisté – 7 %).
- **Čtvrtina mládeže začíná kouřit nejpozději v 15 letech**, čtvrtina z těch, co kouří, pak již před 13. rokem věku.

Rozdíly v četnosti kouření mezi jednotlivými SŠ



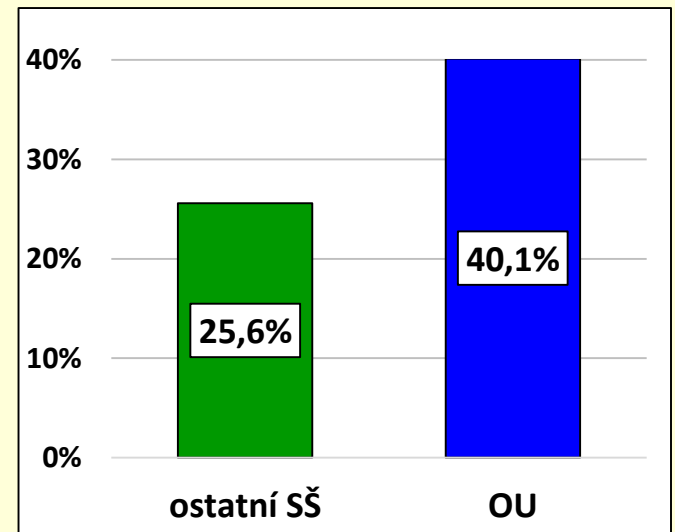
Pití alkoholu, užívání drog

- **16 % žáků pije alkohol min. 2x týdně.**
- Více než třetina (35 %) žáků přiznala, že za posledních 6 měsíců byla opilá (tak, že jim bylo druhý den špatně) více než 2x.
- Chlapci pijí a opíjejí se prokazatelně více a častěji než dívky, uční pijí a opíjejí se nejvíce ze všech studentů.
- 13 % žáků užívá (kromě alkoholu a cigaret) nějakou drogu, ve většině případů se jedná o **marihuanu**.
- Více než čtvrtina respondentů uvedla, že jeli někdy **v autě s řidičem, o němž věděli, že před jízdou požil alkohol či drogu.**

Sexuální zkušenosti

- **Alespoň jeden pohlavní styk přiznalo šest z deseti respondentů.**
- Alespoň jeden pohlavní styk přiznalo 47 % gymnazistů oproti 72 % učňů.
- **Minimálně 4 partnery již vystřídalo 11 % mládeže** (15 % studentů z větších měst oproti 9 % studentů z vesnic).
- Kondom vždy používá 42 % mládeže,
30 % mládeže nepoužívá kondom vůbec.

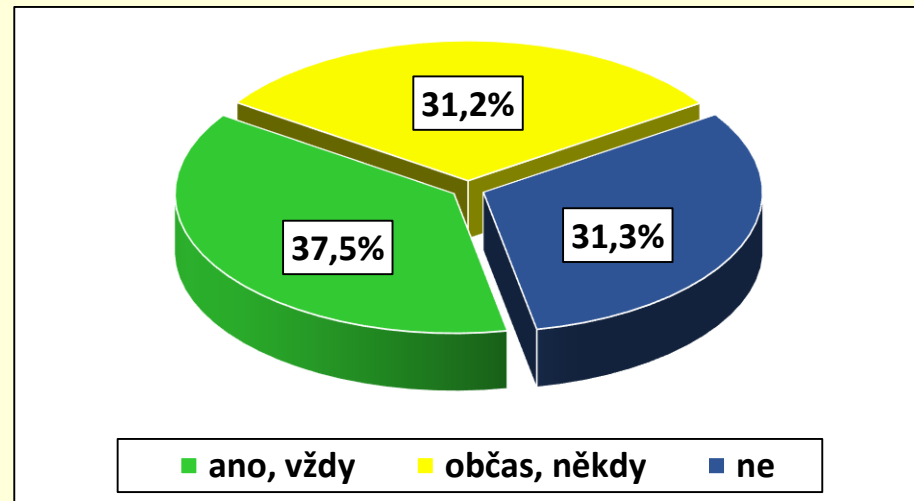
Kondom vůbec nepoužívá:



Používání helmy při jízdě na kole

- 38 % žáků používá helmu vždy.
- **Téměř třetina studentů, kteří jezdí na kole, helmu nepoužívá vůbec.**
- Helmu při jízdě na kole používají častěji dívky, gymnazisté a mládež žijící ve větších městech.

Používání helmy
při jízdě na kole



Stravování

- **Téměř polovina mládeže nesnídá** vůbec nebo jen občas.
- Nejčastěji jí mládež „bílé“ maso, 2/3 respondentů nemělo v posledním týdnu ryby ani jednou.
- **Konzumace uzenin je stále vysoká**, výrazně častější u chlapců.
- Bílé pečivo konzumuje mládež stále více než tmavé a celozrnné.
- Zeleninu min. 3x v posledních 7 dnech měly jen 2/3 žáků, dívky konzumují zeleninu častěji.
- **Pití slazených nápojů je u mládeže stále oblíbené**, pouze pětina žáků uvedla, že je neměla v posledním týdnu ani jednou.



Děkuji Vám za pozornost

MUDr. Stanislav Wasserbauer

kontaktní e-mail: stanislav.wasserbauer@szu.cz