

Manuál k  
Zápisníku  
zdravia Vášho  
dieťaťa





Zdravie dieťaťa je našou prioritou

# Úvod

Zápisník zdravia je pre Vás, milí rodičia. Vašou najdôležitejšou rodičovskou povinnosťou je chrániť zdravie Vašich detí. Ochrana zdravia, prevencia pred ochoreniami, kvalitná a včasná diagnostika, správna a účinná liečba ochorení a dodržiavanie pokynov lekárov je aj súčasťou verejného, celospoločenského záujmu.

Zápisník majte uložený tam, kde je Vaše dieťa. Ak pôjde dieťa na viacdňový výlet, návštevu ku starým rodičom, do tábora, na liečenie, odovzdajte ho zdravotníkovi, ak pôjde Vaše dieťa k rodine, či známym, odovzdajte ho osobe, ktorej dôverujete a o ktorej viete, že sa o Vaše dieťa vie postarať.

Všetci si želáme, aby Vaše deti boli včas a kvalitne vyšetrené. Aby po vyšetrení dostali riadnu liečbu. Aby mali zabezpečenú prevenciu pred ochoreniami, úrazmi. Aby sme im vytvorili bezpečné a zdravé prostredie pre ich správny vývin.

Aby bolo čo najzdravšie po stránke fyzickej, psychickej, emocionálnej aj sociálnej.

Ako rodičia ste za ochranu zdravia detí zodpovední do ich 18 rokov.

Zápisník ochrany zdravia bude pre Vás pomôckou k tomu, aby ste sa naučili odovzdávať si informácie medzi sebou tak, aby ste ich vedeli ďalej poskytnúť lekárom. Zároveň tým tvoríte vzory správania pre Vaše deti. To, čo a ako dnes robíte Vy, ako ich najbližší, budú raz robiť Vaše deti. Základy zdravotnej gramotnosti, základy ochrany ich vlastného zdravia v čase dospelosti tvoríte dnes Vy. Mama a otec.

Dobrovoľnú, riadenú, alebo vynútenú.

## V zápisníku nájdete:

- informácie o Vašom dieťati,
- informácie o rodičoch,
- informácie o lekároch Vášho dieťaťa,
- základnú anamnézu o aktuálnom stave Vášho dieťaťa (na stránkach "Záznam"),
- informácie o podaných liekoch, príznakoch aj nastavenej liečbe,
- odkazy na overené zdroje, odkiaľ môžete čerpať poznatky, skúsenosti, rady a odporúčania.

## Zápisník Vám a aj Vaším deťom pomôže pri spolupráci a lepšej komunikácii:

- Ak ste rodičia, ktorí spolu žijú, zapisovanie údajov Vám môže pomôcť pri konzultáciách medzi sebou, hlavne však pri vyšetreniach u lekárov. Pomôže v časoch, kedy deti pôjdu k starým rodičom, do tábora, či do školy v prírode. Vediete dobrovoľnú spoluprácu.
- Ak ste rodičia, ktorí spolu nežijú a na spolupráci sa vedia dohodnúť, riadne, načas a pravidelne si medzi sebou vymieňate informácie, platí pre Vás bod 1. Praktikujete dobrovoľnú spoluprácu.
- Ak ste rodičia, ktorí spolu nežijú a obaja, alebo jeden z Vás doteraz nevedel, alebo nepodával informácie druhému rodičovi, máte práve v rukách nástroj, pomôcku k tomu, aby ste zdravie Vášho dieťaťa chránili lepšie. Práve pre týchto rodičov sme zápisník vytvorili. Potrebujete pomoc, potrebujete zlepšiť Vašu spoluprácu:
  - pre rodičov, ktorí by chceli zlepšiť komunikáciu, ale sa im to nedarí, nevedia, ako na to - pomôcť môže psychológ, mediátor, rodinný známy, príbuzný, kouč, kamarát. Rodičia, ktorí sa chcú zlepšiť v komunikácii, potrebujú pomoc – využijú riadenú spoluprácu.
  - pre rodičov, ktorí nechcú komunikovať s druhým rodičom, alebo komunikujú málo, je potrebné nájsť odborníka, ktorý Vám pomôže (bude viesť tzv. vynútenú spoluprácu). Táto jediná dosiahne podobnú ochranu zdravia detí, ako majú deti rodičov v bode 1 a 2.

## Čo je to spolupráca a prečo je dôležitá?

Je to spoločná práca dvoch, alebo viacerých osôb, spoločná účasť pri nejakej činnosti so záujmom dosiahnutia spoločného cieľa.

Ak je cieľom Vášho rodičovstva ochrana zdravia Vášho dieťaťa, potom ste povinní spolupracovať. Spolupracovať medzi sebou, s celou rodinou a aj s lekármi. Ak matka a otec spolupracujú, vymieňajú si vzájomne informácie o zdraví, liečbe, správaní a o školských výsledkoch, o aktivitách v škole a mimo školy, chránia zdravý vývin svojho dieťaťa. A to je v najlepšom záujme dieťaťa.

Ak budete spolupracovať medzi sebou podľa pokynov, ktoré nájdete na ďalšej strane, pomôžete tým svojim deťom, lekárom aj každému, s kým Vaše dieťa prichádza do kontaktu. Budete praktikovať to, čo uznávajú odborníci vo svete detí podporujú, budete robiť spoločnú rodičovskú starostlivosť – zdieľané rodičovstvo.

Mnohé odborné štúdie vo svete podávajú dôkazy o tom, že najlepšie prosperujú deti vtedy, ak ich rodičia spolupracujú.

Vaše deti sú chránené najviac a najlepšie vtedy, keď majú všetci lekári a zdravotnícki pracovníci kvalitné podrobné informácie. Tieto im musíte poskytovať Vy.

Zápisník Vás naučí zručnosti spolupráce, zároveň tým Vaše deti uvidia, budú počuť, ako sa o nich spoločne staráte. To potrebujú vidieť, to potrebujú počúvať. Takto sa naučia to aj sami robiť.

Informácie pomôžu aj lekárom.

## Konkrétne pokyny pre rodičov vedúce k najlepšej ochrane zdravia Vašich detí:

V úplných rodinách, kde deti žijú spoločne s rodičmi, alebo v rodinách po rozchode rodičov, v každej rodine je najlepšie pre deti to, ak vidia, že sa rodičia rozprávajú o ich zdraví, liekoch, vyšetreniach. Rodičia vedia posúdiť to, ako dieťa vzhľadom na svoj vek rozumie ochoreniu, úrazu a podľa toho aj volia formu a spôsob výchovy smerom k ochrane zdravia. Jednoducho, rodičia majú spoločný cieľ, ktorým je aj ochrana zdravia, aj to, aby lekári mali všetky možné informácie a zároveň takíto rodičia hľadajú možnosti, ako správnou formou svoje deti aj učiť tomu, čo ešte nevedia.

Zručnosti si budujeme všetci tým, že ich opakujeme. Vedomosti, čiže poznatky iných, alebo svoje skúsime použiť v živote. Týmto učíme svoje deti aj istej múdrosti, toto všetko môžeme nazvať, ak sa to týka zdravia, slovným spojením zdravotná gramotnosť.

### Spôsob komunikácie si môžete dohodnúť:

- osobne,
- telefonicky,
- e-mailom, sms, mobilné aplikácie.

Ak sa dohodnúť na spôsobe odovzdávania informácií neviete, potom je dôležité, aby deti neboli súčasťou prípadných osobných alebo telefonických hádok. V takomto prípade je v najlepšom záujme dieťaťa tzv. administratívna komunikácia. Táto pripomína pracovný vzťah a vyžaduje písomné zdieľanie. Používajte pri nej:

- sms, mms pre rýchle odovzdanie informácií,
- e-mail pre poslanie záverov lekárov, fotiek, informácií zo školy, dokumentov a pravidelného týždenného zhrnutia celkového vývinu dieťaťa, noviniek, alebo návrhov, či žiadostí medzi sebou.

## Po zvolení spôsobu komunikácie typu a), alebo b) sa budete vzájomne informovať:

- O každej zmene zdravotného stavu dieťaťa a podaní prvej pomoci dieťaťu. Ide o príznaky ochorenia, úraz, alebo nezvyčajné správanie (kašeľ, bolesti brucha, zubu, bolesti na hrudi, sťažené dýchanie, hnačka, vysoká teplota, rana, zlomenina, závažný pád s poranením, silnejšie udretie časti tela, najmä hlavy a chrbta).
- Neodkladne podáte druhému rodičovi informáciu o tom, že idete s dieťaťom k lekárovi.
- Pýtajte sa druhého rodiča na to, či aj on si všimol nezvyčajné príznaky ochorenia, stavu po úraze, alebo iné správanie dieťaťa.
- V prípade plánovaných vyšetrení informujte druhého rodiča o dôvodoch odporúčania, kto vyšetrenie odporučil a k akému lekárovi chcete dieťa objednať. Po objednaní dieťaťa na vyšetrenie oznámite druhému rodičovi meno, špecializáciu a adresu lekára, tiež dátum a čas vyšetrenia.
- Umožníte si vzájomne prítomnosť na každom vyšetrení dieťaťa. Ak jeden z rodičov nemôže, alebo nechce byť na vyšetrení, je potrebné, aby ste lekárovi nahlásili aj fakty o tom, ako vníma ochorenie, alebo stav po úraze, či nezvyčajné správanie druhý rodič. Vyžiadate si vytlačenú lekársku správu z vyšetrenia, ktorú Vám každý lekár, alebo zdravotnícke zariadenie je povinné vydať. Zápisník zdravia noste so sebou na každé vyšetrenie.
- Dôsledne podajte lekárovi údaje do anamnézy. To je prvá a veľmi dôležitá časť vyšetrenia. Lekár sa Vás bude pýtať na pre neho podstatné informácie.
- Nezabudnite každému lekárovi povedať, či je Vaše dieťa riadne zaočkované. Informácie o tom, či dieťa je, alebo nie je zaočkované, môžu zachrániť Vašmu dieťaťu život.
- Dôsledne počúvajte vysvetlenie lekára o ochorení, stave po úraze, prípadne pri konzultáciách (logopéd, psychológ, dentálna hygiena, rehabilitácia a podobne). Tieto informácie následne podajte druhému rodičovi.
- Pýtajte sa lekára, ak niečomu nerozumiете. Pýtajte sa na možný priebeh ochorenia, na možné následky liečby, prípadne možné nežiaduce účinky.
- Podpisujte informovaný súhlas a pri každej návšteve zdravotného zariadenia žiadajte kópiu záznamu, vytlačenú na papieri.

- Závery lekárov odovzdajte osobne, alebo elektronicky druhému rodičovi. Nechajte si jednu kópiu aj pre seba.
- Pred každým vycestovaním mimo Slovenska, informujte o ceste druhého rodiča (dĺžka pobytu, miesto, krajiny cez, ktoré prechádzate, spôsob dopravy,...).
- Ak plánujete dovolenku v zahraničí, informujte druhého rodiča o tejto skutočnosti hneď, ako dovolenku objednáte, alebo si budete istý dátumom a miestom.
- Navštívte stránku Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR, nájdite si: „Registrácia pred cestou do zahraničia“ a vyplňte formulár. Ak Vaša cesta s dieťaťom bude dlhšia, ako 2 dni, vyplnenie formuláru Vám pomôže chrániť Vás a aj Vaše dieťa v prípade núdzovej situácie. Ministerstvo sleduje bezpečnosť v jednotlivých krajinách a v prípade nečakanej udalosti (zranenie, choroba, strata dokladov a podobne) vie rýchlejšie poskytnúť prípadnú pomoc v zahraničí. Ako kontaktnú osobu, ktorá zostala na Slovensku, uveďte aj meno a priezvisko druhého rodiča.
- Raz za týždeň oznámte druhému rodičovi celkové zhrnutie zdravotného stavu, prípadne ďalšie aktivity dieťaťa.
- Informujte druhého rodiča neodkladne o neprítomnosti v školskom zariadení a aj o dôvodoch tejto neprítomnosti.
- Informácie zo školy, či materskej školy, podané pedagogickými pracovníkmi ústne, alebo písomne, neodkladne oznamujte aj druhému rodičovi (zmeny, besiedky, vystúpenia, výlety, upozornenia,...).
- Pri zmene správania, alebo konania dieťaťa, ktoré považujete za rizikové, alebo nezvyčajné, neodkladne podajte druhému rodičovi tieto informácie (zmena hlasu, ohrýzanie nechtov, vzdor, strach z niečoho, nechť niečo robiť, nerešpektovanie pravidiel,...).



## Zdôvodnenie týchto pokynov :

- Pre rozvedených alebo oddelene žijúcich rodičov: nezabúdajte na to, že písomné zdieľanie informácií musí byť jasné, bez výčitiek voči druhému rodičovi, má mať formu „pracovno-administratívnu“. Ak sa jeden z rodičov pýta a chce vedieť doplňujúce informácie o zdravotnom stave dieťaťa, alebo liečbe, druhý rodič mu je povinný ich podať.
- Väčšina detí na Slovensku má nejaké chronické ochorenie. Najčastejšie sú to alergie, alebo poruchy zažívacie, či poruchy v správaní. Preto sú sledované v odborných ambulanciách (ORL, imunoalergológia, gastro-poradne, psychológ, logopéd, ortopéd a ďalšie). Takmer každé dieťa utrpí počas detstva nejaký úraz.
- Informácie, ktoré si medzi sebou ako rodičia odovzdáte, sú dôležité pre lekárov, pomáhajú pri stanovení presnej diagnózy (ochorenie, úraz, poruchy správania), uľahčujú prácu lekárom a môžu aj zachrániť život Vášmu dieťaťu.
- Preto o podstatných veciach, týkajúcich sa zdravia detí informujte aj v školskom zariadení a aj blízkych príbuzných.
- Pokyny, ktoré ste si práve prečítali, smerujú k tomu, aby bolo kvalitne naplnené právo dieťaťa na dosiahnutie najvyššej možnej úrovne zdravotného stavu.
- Ak jednému z Vás stačí nižšia miera informovanosti, je potrebné, aby toto oznámil druhému rodičovi. Naopak, ak sa však jeden z rodičov pýta, chce vedieť informácie, chce byť súčasťou ochrany zdravia, má právo na všetky informácie, aké má druhý rodič. Je Vašou rodičovskou povinnosťou sa vzájomne informovať.
- Zápisník zdravia Vášho dieťaťa pomôže lekárom rýchlejšie a lepšie zistiť prípadné ochorenie. Pomôžete lekárom sledovať, ako pomohli lieky, ktoré ste podali, alebo ako sa dieťaťu darí, ak ste zmenili stravovanie, alebo ste zmenili domáce prostredie. Každý lekár chce, aby Vaším deťom pomohol, preto pomôžeme spoločne aj my jemu. Tým, že mu dáme čo najviac informácií.

## Anamnéza, vysvetlenie pojmov, príklady, rady\*

Anamnéza je veľmi dôležitá a má významný prínos pre správne určenie diagnózy pacienta. Je to rozhovor pacienta s lekárom, alebo iným zdravotníckym pracovníkom. Pozostáva z kladenia otázok zo strany zdravotníka a odpovedí pacienta.

Anamnéza znamená spomínanie si, uvedomovanie si, rozpamätávanie sa. Kompletná anamnéza obsahuje všetky údaje o zdravotnom stave chorého od narodenia do času konania rozhovoru.

Otázky kladené pacientovi majú byť kladené jasne a zrozumiteľne s ohľadom na jeho vzdelanie a inteligenciu, či zdravotné povedomie. Rozprávať by mal predovšetkým pacient, niekedy je však nutné primerané usmernenie, aby boli zistené údaje, ktoré sú dôležité pre stanovenie správnej diagnózy, hoci pacient sa môže domnievať, že niektoré otázky sú bezvýznamné. Dôležité sú aj záporné odpovede napr. chýbanie niektorého príznaku.

Na čo sa Vás lekár bude pýtať:

- súčasný stav – ťažkosti, s ktorými pacient prichádza (subjektívne popísanie pacientom, objektívne zistené vyšetrením),
- prekonané ochorenia, úrazy, operácie, súčasná iná liečba, hospitalizácie v nemocnici, dedičné choroby, závislosti a pod.,
- pravidelná liečba s presným dávkovaním, u pacientov, ktorí užívajú viac liekov je vhodné priniesť zoznam so sebou,
- alergické reakcie na lieky, na iné látky, iné alergie,
- ochorenia rodičov,
- sociálne kontakty pacienta, bývanie, prostredie, spolupráca medzi rozídenými rodičmi.

Pri hľadaní informácií o zdraví detí, o liekoch, očkovaní, prvej pomoci vždy využívajte rady a odporúčania od ľudí, úradov, združení, ktoré zastrešuje štát. Najspoľahlivejším zdrojom sú oficiálne webové stránky **Ministerstva zdravotníctva SR**.

Používajte kritické myslenie pri čítaní diskusií na sociálnych sieťach. Ak Vás nejaká rada zaujme, overte si u lekára to, či je takáto informácia vhodná aj pre Vaše dieťa.

Naučte sa prostredníctvom kritického myslenia zaobchádzať s informáciami. Nájdene informácie však preosejte cez sito otázok. Je toto názor odborníka? Má tento človek skúsenosti, vzdelanie?

### **Samostatne si môžete rozvíjať kritické myslenie:**

- Kritickým čítaním (napr. kontrolou zdroja v použítom texte).
- Buďte fér. Berte do úvahy posudzovacie štandardy v určitej disciplíne alebo oblasti.
- Používajte iba zdroje, ktoré sú považované za autoritu v danej oblasti.
- Berte do úvahy vždy viaceré uhly pohľadu (napr. mužský a ženský, odlišné socioekonomické skupiny, ...).
- Používajte jazyk, ktorému všetci bez obmedzenia rozumejú. (napr. bezpohlavné špecifikácie, neabsolútne termíny ako „vždy“, „často“, „mohlo by“, ...).

Prevenencia pred negatívnymi javmi, ochrana a záchrana človeka je bezpečnostná gramotnosť - schopnosť jedinca empaticky rozpoznať, pochopiť a konať tak, aby pri všetkej svojej činnosti v škole i mimo nej robil len premyslené činnosti prospešné sebe, svojim blízkym s prihliadnutím na prevenciu pred prípadnými negatívnymi javmi ohrozujúcimi zdravie a život a v prípade dopadu týchto javov na človeka vedel zaujať adekvátne stanovisko a činnosť na odvrátenie ďalších rizík, zodpovedajúcich potrebám jeho života a života iných.

Raz, keď Vaše deti vyrastú, isto si spomenú na chvíle, kedy ste ich Vy, ich rodičia naučili o zdraví, chorobách, úrazoch, o tom, ako ich liečiť, ako poskytnúť prvú pomoc pri úraze.

Budú vedieť pomôcť sebe a iným pri nehode, zranení, bolesti, či horúčke.

Nadobudnuté vedomosti, zručnosti, osvojené postoje spolupatričnosti a spolupráce medzi ich blízkymi, lekármi, nie len v krízových situáciách, budú deti sprevádzať po celý ich život.

To, ako im to dnes ukážeme, ako ich to naučíme, bude viesť k ich lepšej ochrane zdravia.

Budú vedieť spolupracovať, budú vedieť predchádzať zbytočným úrazom, budú poznať zmysel a výsledok spolupráce medzi ľuďmi. Budú vedieť zachraňovať zdravie a ľudské životy a takto budú robiť svet bezpečnejším.

# Úvodné stránky zápisníka

Je nevyhnutné uviesť všetky informácie, ktoré sú v zápisníku naznačené, teda stručne vypísať očkovania (ktoré dieťa absolvovalo), alergie (ktoré dieťa má), všetky ďalšie dôležité informácie o zdravotnom stave dieťaťa, ako aj základné identifikačné údaje ako je meno, adresa trvalého bydliska dieťaťa a zdravotnú poisťovňu dieťaťa.

Rovnako dôležité je uviesť základné informácie o rodičoch dieťaťa. Predovšetkým kontaktné údaje a bydliská oboch rodičov.

**Dbajte na vždy aktualizované telefonické kontakty na rodičov dieťaťa.**

# Ako vypísať záznam?

Dátum: \_\_\_\_\_

Kedy prebiehalo ochorenie

Pobyt u: \_\_\_\_\_

U koho sa dieťa v danom čase nachádzalo

## Príznaky:

Vypísať všetky príznaky, ktoré sa u dieťaťa prejavujú (napr. suchý kašeľ, hlien, bolesť hrdla, bolesť hlavy, malátnosť, zvýšená teplota,...).

## Návšteva lekára:

Zapísať, či bola potrebná návšteva lekára (detského lekára alebo špecialistu) a kedy presne bola.

## Lieky/Liečba:

Zapísať podané lieky/liečivá počas tohto obdobia, čas podania liekov, prípadne iné formy liečby odporúčané lekárom alebo lekárnikom.

Zápisník vznikol v spolupráci s Behaviorálnym a experimentálnym ekonomickým tímom Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, OZ Rada pre práva dieťaťa, OZ Striedavka, OZ Cochemská prax a Slovenskou spoločnosťou primárnej pediatrickej starostlivosti Slovenskej pediatrickej spoločnosti.

