

Pozytywne mierniki zdrowia

Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niedomagań, ale i dobre samopoczucie. Możemy o sobie powiedzieć, że jesteśmy zdrowi, gdy nasze ogólne samopoczucie jest dobre, nic nam nie dolega. W ocenie stanu naszego zdrowia wykorzystywane są określone mierniki, które można podzielić na: pozytywne i negatywne.

Pozytywne mierniki zdrowia służą do określania:

- sprawności i prawidłowości funkcjonowania poszczególnych narządów całego organizmu.

Sprawność fizyczna zależy od genetycznych właściwości człowieka. Diagnozę poziomu sprawności fizycznej opiera się na podstawie trafnego i rzetelnego testu, łatwego do zastosowania w różnych warunkach, niezbyt czasochłonnego i w miarę łatwego. Dobry test powinien badać poszczególne zdolności motoryczne: siłę, szybkość, wytrzymałość, moc, zwinność, gibkość.

Testy pozwalają racjonalnie kierować rozwojem fizycznym dzieci i młodzieży. W konstruowaniu metod pomiaru ogólnej sprawności fizycznej Polska zajmuje jedno z czołowych miejsc w Europie. Krajowe testy sprawności fizycznej otwiera Miernik Mydlarskiego z 1934 roku, Miernik Sprawności Fizycznej Romana Trześniowskiego (1963), Test Sprawności Motorycznej Ludwika Denisiuka (1968-1969), Wrocławski Test Sprawności Fizycznej dla Dzieci w wieku 3-7 lat Bożeny Sekity (1974 i 1981), Indeks Sprawności Fizycznej Krzysztofa Zuchory (1975), Test Sprawności Fizycznej dla Dzieci i Młodzieży w wieku 8-18 lat Stefana Pilicza (1989), Test Chromińskiego. Za granicą popularne są: Test Minimalnej Sprawności Fizycznej Klausa - Webera, AAHPER Test, Test Fleishmana, Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej.

- Rozwoju fizycznego;

Rozwój fizyczny ocenia się na podstawie pomiarów somatycznych, głównie wysokości i masy ciała. Ponadto uwzględniane są niekiedy cechy dojrzewania oraz różnicowanie się tkanek i narządów. Umożliwia to obliczenie różnych wskaźników pochodnych, np.: wyrażających proporcje ciała.

- Jakości życia;

Jakość życia to subiektywnie odczuwalny obraz własnej sytuacji życiowej, odnoszący się do określonego fragmentu życia oraz określonego wzorca idealnego, który jest przedmiotem pragnień. Na jakość życia składają się: stan fizyczny i sprawność ruchowa, stan psychiczny, satysfakcja społeczna i ekonomiczna. Badania jakości życia związanej ze zdrowiem dzieci i młodzieży, pozwalają na wczesne wykrycie nieprawidłowości w ocenie zdrowia psychicznego, zaburzeń w relacjach społecznych, a tym samym szybką identyfikację osób zagrożonych problemami zdrowotnymi.

- Długości życia;

Jednym z niewielu stosowanych pozytywnych mierników zdrowia jest przeciętna oczekiwana długość życia danej populacji. Aby go uzyskać w każdym kolejnym roku na podstawie częstości zgonów w poszczególnych przedziałach wieku, oblicza się przeciętny oczekiwany czas trwania życia ludności dla każdego wieku.

Wykorzystanie w praktyce pozytywnych mierników zdrowia w chwili obecnej może być traktowane wyłącznie jako uzupełnienie mierników negatywnych. Tak więc ciągle jeszcze mierzymy raczej brak zdrowia, tj. oceniamy występowanie chorób lub ich skutki.

<https://slideplayer.pl/slide/837025/>