

Vysoká škola  
zdravotnická



# Efektivní strategie podpory zdraví IV.

Státní zdravotní ústav

16.6.2016

Lidmila Hamplová

*Ověření metodiky krátkých intervencí studentkami VŠ v praxi*

Vysoká škola zdravotnická o.p.s.

Praha

# Situace v ČR



Nedaří se snižovat počet onemocnění, na jejichž vzniku se zásadní měrou podílejí faktory nezdravého životního stylu

- **kardiovaskulární choroby – 1. místo mezi příčinami úmrtí (50 % populace)**
- **nádorová onemocnění – 2. místo**, přestože tato onemocnění jsou dle American Cancer Society až z 80 % preventabilní

Roky života, ztracené předčasným úmrtím nebo prožité v nemoci, mají za následek

- ***sníženou kvalitu života jedince***
- ***vzrůstající náklady na zdravotní péči***
- ***nezdravotní ztráty v důsledku pracovní neschopnosti, nižší ekonomické aktivity obyvatel a sníženého odvodu daně***

# Metoda krátkých intervencí



- WHO navržená, doporučená, mezinárodně ověřená a finančně nenáročná metoda prevence
- definované praktické postupy
- umožňuje časnou identifikaci rizikového chování
- ovlivňuje postoje a chování populace ve prospěch zdravého životního stylu
- podstatou jsou edukační a motivační rozhovory s pacientem
- realizuje vyškolený pracovník (ideálně všeobecná sestra)

## Cíle

- na základě krátkého strukturovaného rozhovoru **rozpoznat rizikový faktor**
- na základě výsledku vyhodnocení standardizovaného dotazníku **zjistit míru rizika**
- informovat pacienta **o dopadech** jeho rizikového chování **na zdraví**
- **motivovat** pacienta **ke změně chování** zvýšením jeho zdravotní gramotnosti
- **posílit** zodpovědnost pacienta za vlastní zdraví

Metoda splňuje požadavek na nízké náklady, snadnou dostupnost a efektivitu. Průměrná úspěšnost intervence, tedy rozhodnutí ke změně životního stylu, se pohybuje v rozmezí 12 – 40 % v závislosti na komunikovaném rizikovém faktoru a osobním přístupu intervenující osoby.

# Krátké intervence

## 2013

- projekt předložený SZÚ zaměřený na zavádění metody krátkých intervencí do široké praxe byl podpořen z dotačního programu MZ ČR *Národní program zdraví – projekty podpory zdraví*
- navržení a vytvoření sady edukačních karet věnovaných konkrétním rizikovým faktorům životního stylu
- **kouření**
- **nadměrná konzumace alkoholu**

**K edukačním kartám byl zpracován manuál, který popisuje práci edukátora s těmito kartami.**

## 2014

projekt SZÚ opětovně podpořen, doplnění o edukační karty

- **výživa**
- **pohybová aktivita**

## 2015

- **HIV/AIDS a ostatní STD**

**Vzhledem k novým edukačním kartám byl rozšířen manuál.**

Metoda byla postupně pilotně ověřena a zavedena v šesti zdravotnických zařízeních v ČR ambulantního i lůžkového typu, kde proběhl jednodenní seminář zaměřený na využití a správné používání edukačních karet všeobecnými sestrami, aby cílená intervence v určité oblasti nepřesáhla dobu 10-15 minut.

# Realizace projektu



**2016**

projekt předložený Vysokou školou zdravotnickou byl podpořen z dotačního programu MZ ČR *Národní program zdraví – projekty podpory zdraví*

VŠZ metodu krátké intervence zařadila do vzdělávacího programu pro bakalářský obor Všeobecná sestra 1., 2. a 3. ročníku studia. Studentky jsou seznámeny s metodou v průběhu výuky a provádějí nácvik edukace pod vedením řešitelek projektu – odborných asistentek VŠ.

Následně v rámci povinné skupinové i individuální letní praxe provádějí krátké intervence ve zdravotnických zařízeních, s nimiž má VŠZ uzavřenu smlouvu o zajištění odborné praxe. V zdravotnickém zařízení je o realizaci projektu koordinátorkou odborných praxí vždy informován nižší a střední zdravotnický management, který pomáhá ve spolupráci s mentorkami vytipovat pacienty vhodné k intervenci. Řešitelkami projektu je namátkově prováděna ve spolupracujících zdravotnických zařízeních kontrola kvality prováděné intervence studentkami.

Pro nelékařské zdravotnické pracovníky ze spolupracujících zdravotnických zařízení byl na počátku realizace projektu realizován odborný seminář o metodě krátkých intervencí akreditovaný ČAS.

## **Používané dotazníky v rámci intervence**

*Rizikový faktor kouření – Fagerstromův dotazník*

*Rizikový faktor nadměrná konzumace alkoholu – dotazník AUDIT*

*Rizikový faktor nezdravá výživa – dotazník zpracovaný SZÚ*

*Rizikový faktor nedostatečná pohybová aktivita- dotazník zpracovaný SZÚ*

*Rizikové sexuální chování – bez dotazníku, pouze vyhodnocení*

V rámci bienální smlouvy o spolupráci uzavřené mezi SZÚ a VŠZ jsou používány edukační karty a dotazníky vytvořené SZÚ.

# Zdravotnická zařízení, v nichž vykonávají studentky VŠZ odbornou praxi

- Všeobecná fakultní nemocnice, Praha 2
- Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Praha 10
- Nemocnice Na Františku, Praha 1
- Nemocnice Bohnice, Praha 8
- Nemocnice Na Bulovce, Praha 8
- Fakultní nemocnice v Motole, Praha 5
- Thomayerova nemocnice, Praha 4
- Ústřední vojenská nemocnice, Praha 6
- Nemocnice sv. Alžběty, s. r. o., Praha 2
- Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského, Praha 1
- Nemocnice Na Homolce, Praha 5
- IKEM, Praha 4
- Ústav hematologie a krevní transfuze, Praha 2
- Ústav pro péči o matku a dítě, Praha 4
- NH Hospital, a. s., Nemocnice Hořovice
- Oblastní nemocnice Mladá Boleslav
- Oblastní nemocnice Kladno, a.s.
- Mediterra, s.r.o. rehabilitační klinika Malvazinky
- Vsetínská nemocnice, a s.
- MEDICENTRUM PRAHA, a.s.
  
- a další zdravotnická ambulantní a lůžková zařízení po celé České republice, kde mají studenti a studentky povolenou vykonat individuální praxi

Hexamin  
tuhý lih  
(pevný podpalovač)

Toluen  
rozpouštědlo

Nikotin  
přípravek  
na hubení hmyzu

Metan  
odpady,  
kanalizace

Kyselina octová  
vinný ocet

Oxid uhelnatý



Amoniak  
čističe toalet

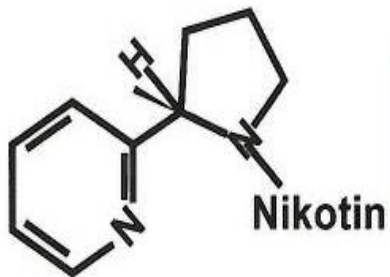
Metanol  
nemrznoucí směsi,  
palivo

Arzén  
jed, tranzistory,  
hubení hlodavců

Butan  
zapalovače

Kadmium  
baterie

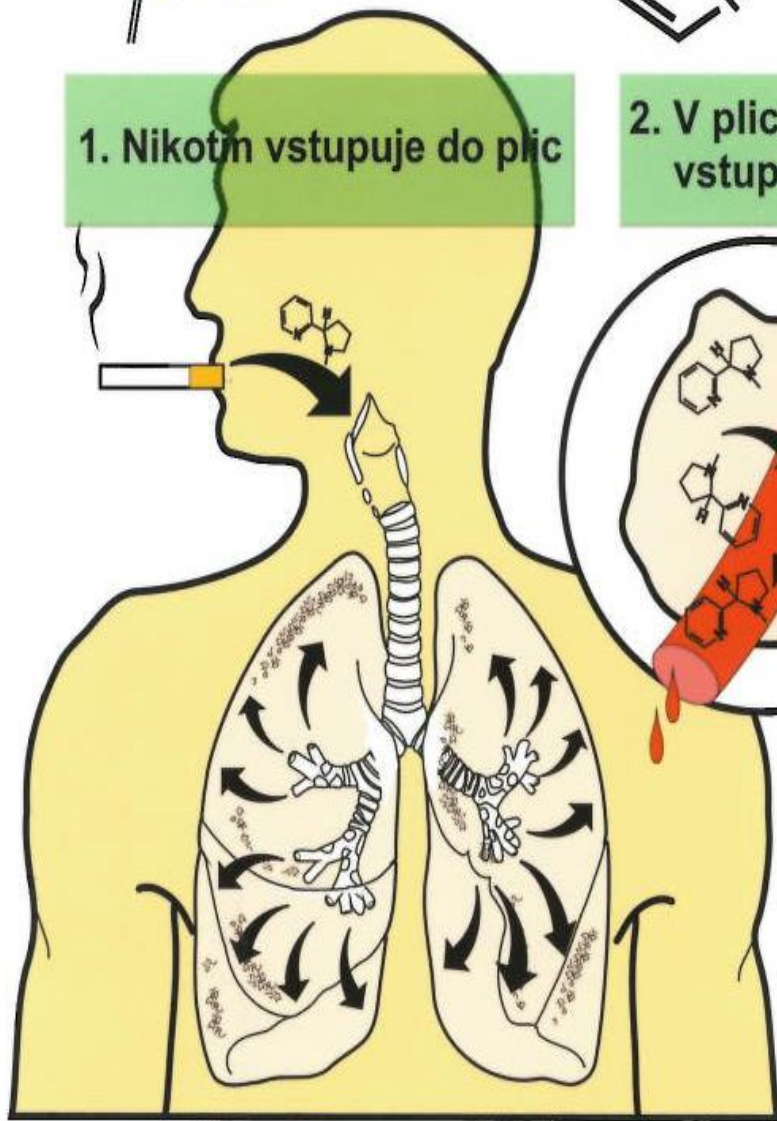
1D



# Nikotinová závislost

1. Nikotin vstupuje do plic

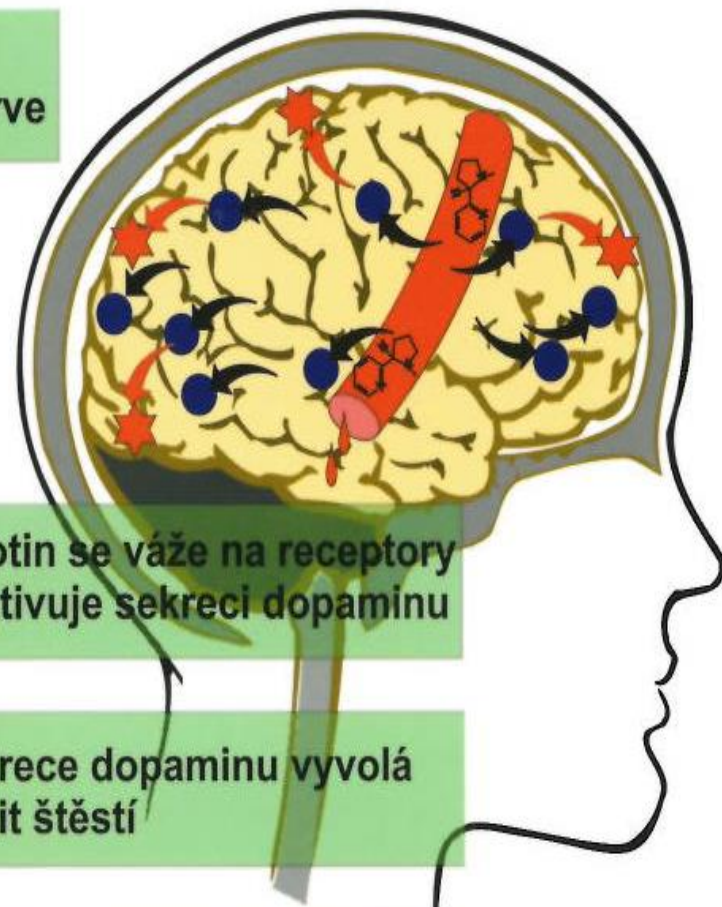
2. V plicních sklípcích vstupuje nikotin do krve



3. Nikotin se váže na receptory  
● a aktivuje sekreci dopaminu

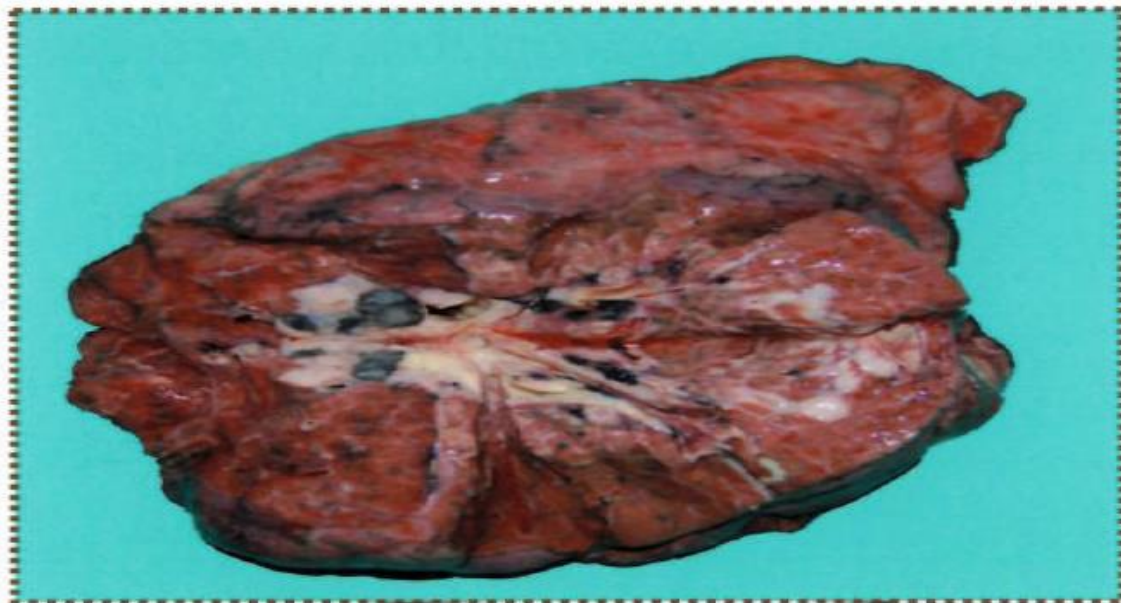
4. Sekrece dopaminu vyvolá  
★ pocit štěstí

5. Přibývá počet nikotinových  
receptorů, které vyžadují  
více nikotinu ● ● ● ● ● ●





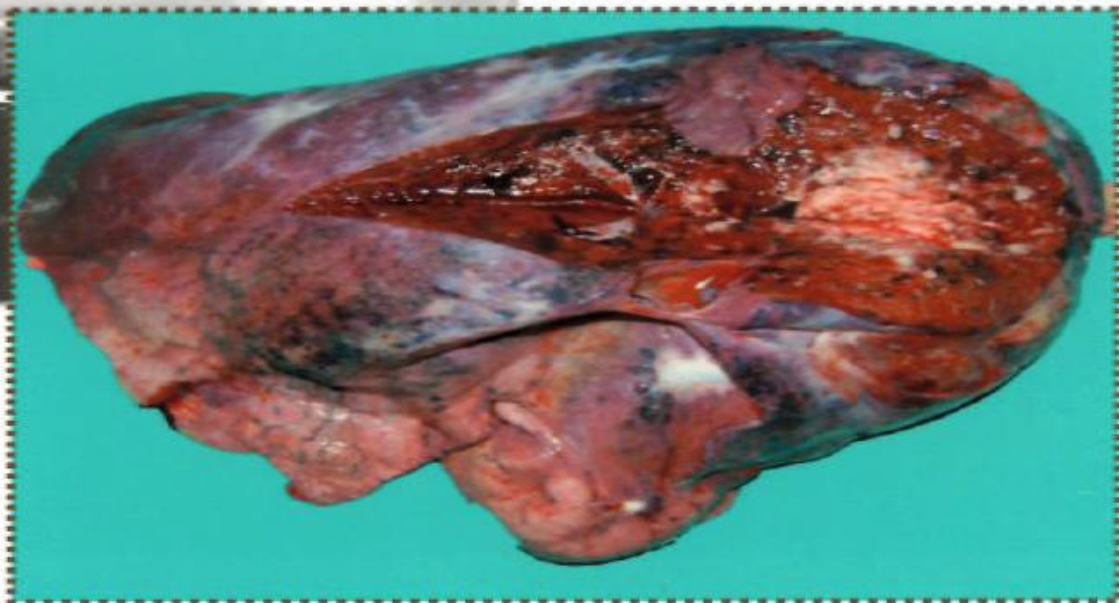
# PLÍCE KUŘÁKA



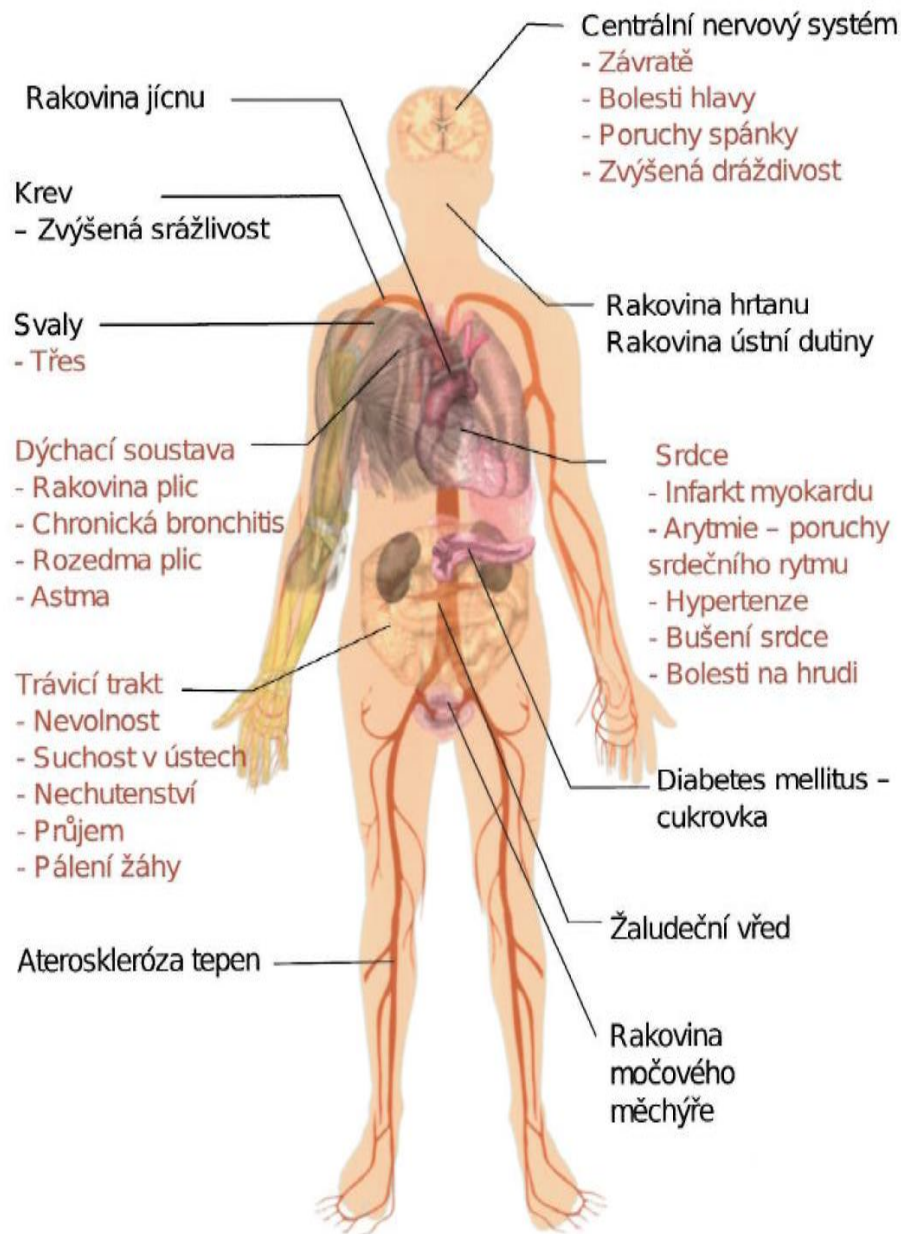
Plíce zasažená  
karcinomem  
(nádorem) v její  
centrální části.  
Nádor má bělavou  
barvu.



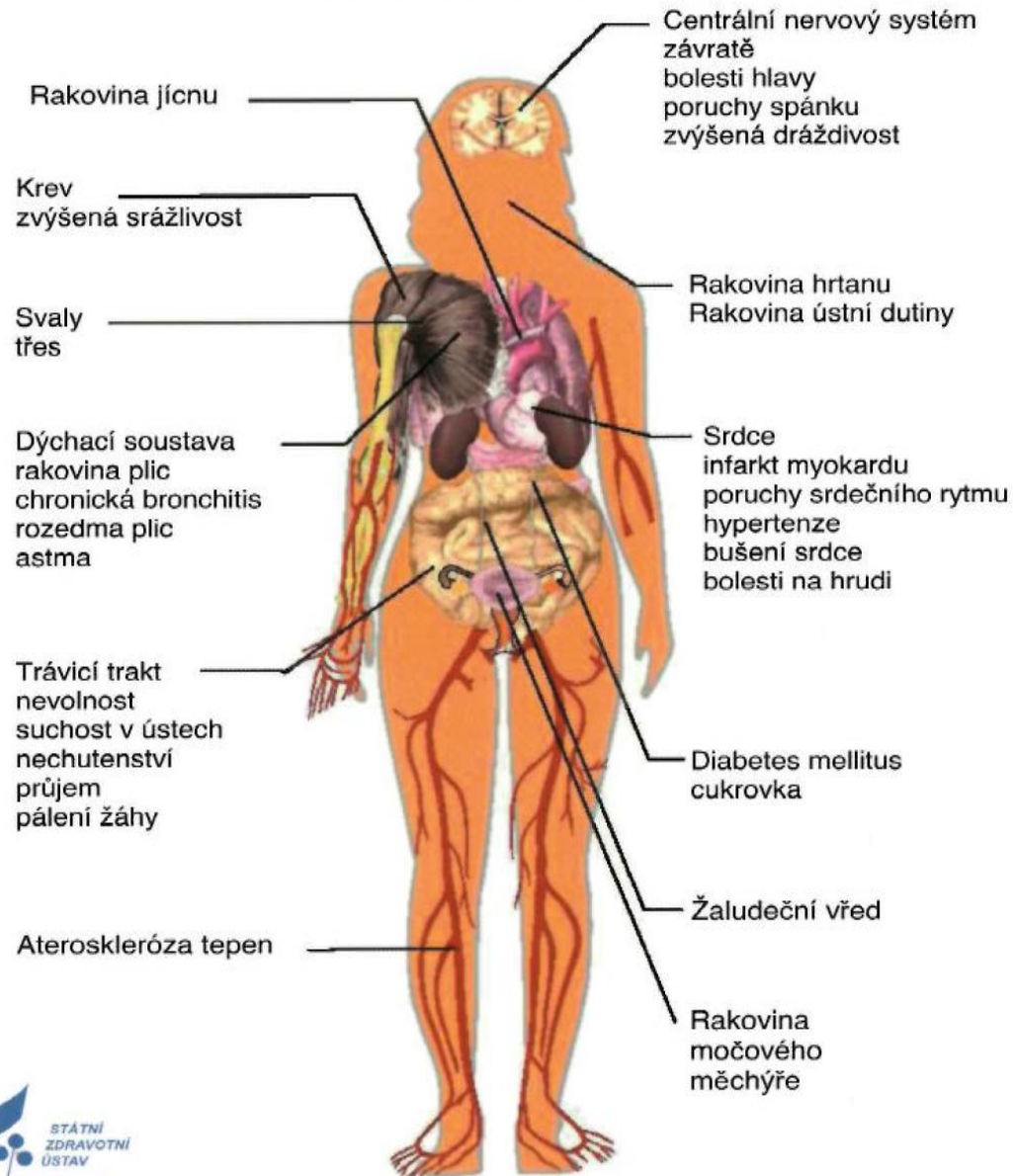
Plíce zasažená  
karcinomem (bělavé  
ložisko uvnitř  
nažiznuté plíce).



## Poškození orgánů tabákovým kouřem a nikotinem



# Poškození orgánů tabákovým kouřem a nikotinem



# CO SE DĚJE V TĚLE, POKUD PŘESTANETE KOUŘIT...



# Dotazník po provedené intervenci – KOUŘENÍ

- Máte v úmyslu omezit kouření? ano-ne
- Rozhodl/a jste se zcela zanechat kouření? ano-ne
- Uvažujete o návštěvě specializované poradny? ano-ne
- Je pro Vás tato forma řešení závislosti zásahem do soukromí? ano-ne

*Datum provedené intervence, razítko dozoruujícího zdravotnického pracovníka, razítko pracoviště*

# Co je standardní nápoj?



1 velké pivo (500 ml 4%, 16 g alkohol)

**Pivo**



1 sklenka vína (200 ml 11%, 17-18 g alkoholu)

**Víno**



1 malá sklenka likéru nebo  
aperitivu (100 ml 20%, 18 g alkoholu)

**Likér**

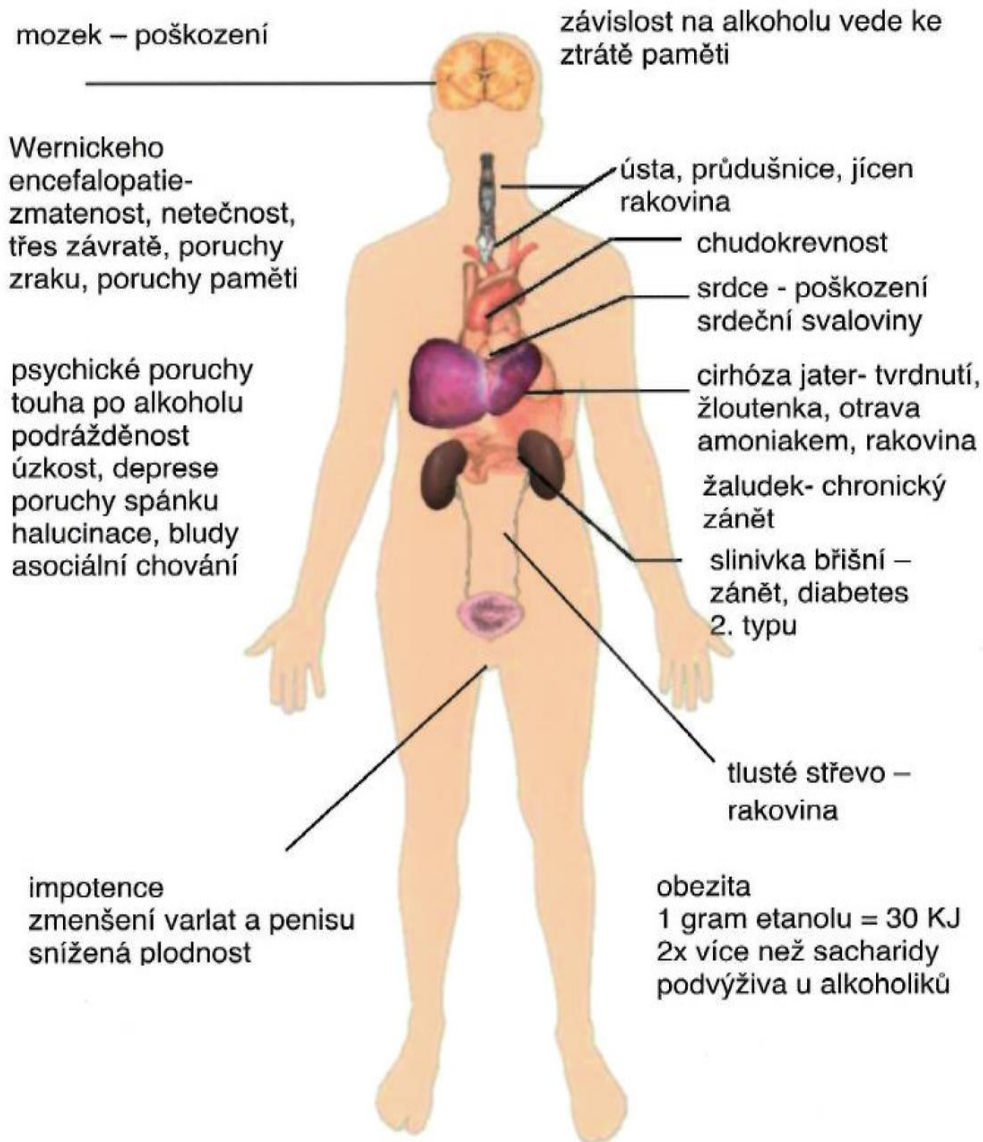


1 sklenka tvrdého alkoholu (40% sky,  
gin, vodka 50 ml 40%, 16 g alkoholu)

**Tvrký alkohol**

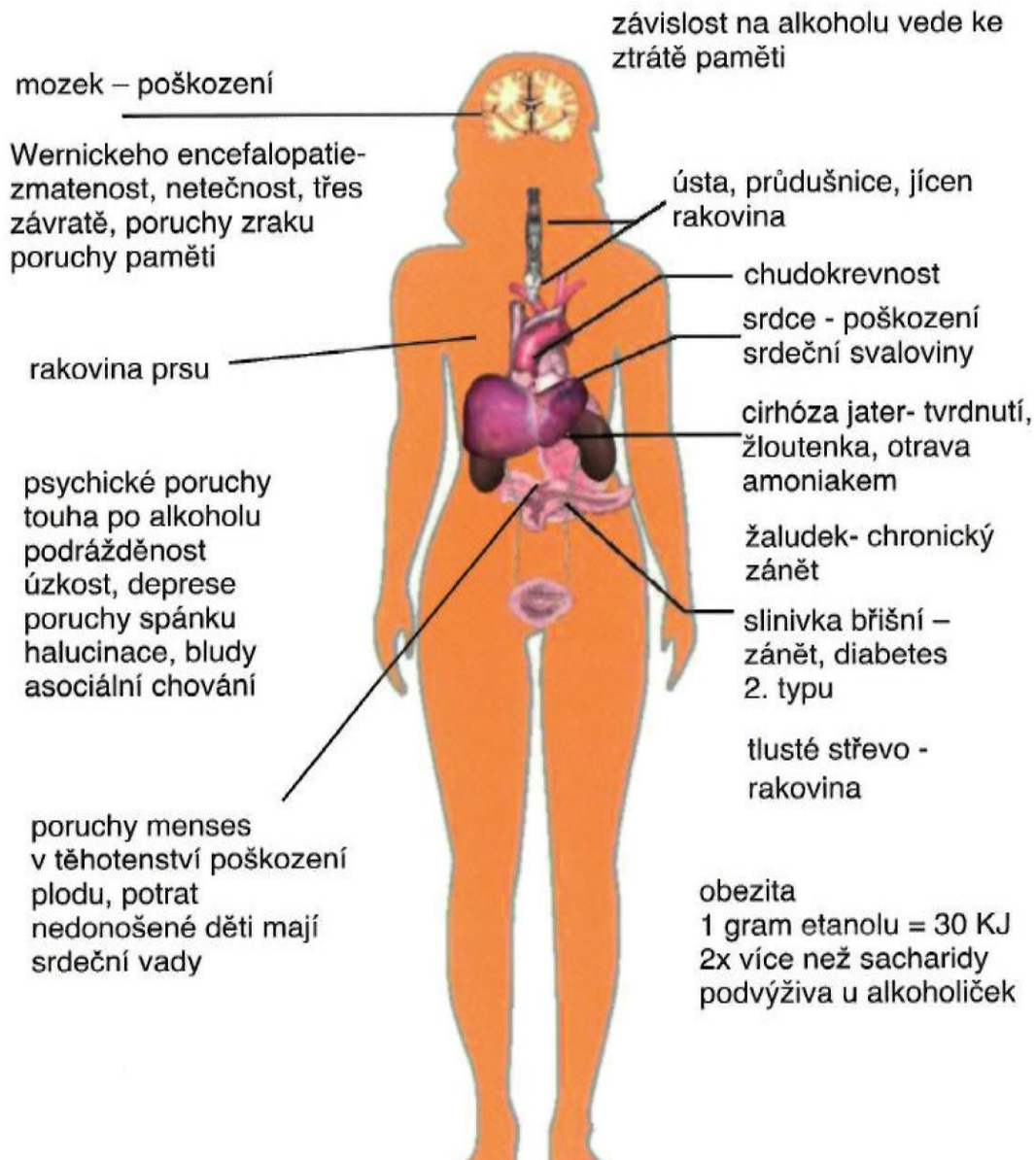
# Poškození orgánů užíváním alkoholu

Alkohol je droga



# Poškození orgánů užíváním alkoholu

Alkohol je droga





2B

# JÁTRA ALKOHOLIKA



*Cirhózou postižená  
játra alkoholika.*



2A

# NAJDETE SE?



Děti u nás  
začínají pít alkohol již  
**VE 12 LETECH.**

Téměř **17 LITRŮ** čistého alkoholu,  
tak vysoká je průměrná spotřeba  
jednoho člověka (15+)  
za rok v ČR.

# Dotazník po provedené intervenci – nadměrná konzumace alkoholických nápojů

## Dotazník po provedené intervenci – ALKOHOL

- Máte v úmyslu omezit pití alkoholických nápojů? ano-ne
- Rozhodl/a jste se zanechat pití alkoholických nápojů? ano-ne
- Uvažujete o návštěvě specializované poradny? ano-ne
- Je pro Vás tato forma řešení závislosti zásahem do soukromí? ano-ne

*Datum provedené intervence, razítko dozorcujícího zdravotnického pracovníka, razítko pracoviště.*

# Rizikový faktor nesprávná výživa

## dotazník výživa (SZÚ)

- Dáváte přednost celozrnnému pečivu? Pro celiaky: Sníte za den alespoň 3 porce obilovin (rýže, jáhly, pohanka, bezlepkové pečivo apod.)?. / Pro nemocné ulcerózní kolitidou a Crohnovou chorobou: Sníte za den alespoň 3 porce povolených obilovin? Porcí je myšleno: 1 krajíc chleba cca 60g, 1 miska vloček cca 50g, vařená rýže a těstoviny cca 125g. ANO / NE
- Sníte za den alespoň 3 kusy zeleniny? (počítáno i se zeleninou tepelně upravenou - špenát, zelí, mrkev) ANO / NE
- Sníte za den alespoň 2 kusy čerstvého ovoce? ANO / NE
- Jíte pravidelně? (tzn. každé 2,5 – 3 hodiny nebo 3-5 denních jídel) ANO / NE
- Pijete denně mléko nebo jíte mléčné výrobky? ANO / NE
- Vyhýbáte se uzeninám (salámy, šunky, párky)? ANO / NE
- Jíte 1-2x týdně ryby (sladkovodní i mořské)? ANO / NE
- Dáváte přednost libovým druhům masa? / Pro vegetariány: Jíte pravidelně 2-3x týdně, luštěniny? ANO / NE
- Dáváte přednost rostlinným tukům (řepkový, olivový olej) místo sádla a másla? ANO / NE
- Sladkosti a pochutiny (brambůrky) jíte maximálně 1-2x týdně? ANO / NE
- Denně vypijete alespoň 1,5 litru nealkoholického neslazeného nápoje ? ANO / NE

# Dotazník výživa - hodnocení

- **Hodnocení výživových zvyklostí**
- 0-5 body: Vaše výživa je nedostatečné kvality, doporučujeme nápravu Vašich stravovacích zvyklostí.
- 6-8 bodů: Vaše výživa je uspokojující. Pro zvýšení kvality by bylo vhodné udělat pár drobných změn.
- 9-11 bodů: Vaše výživa je optimální.

# ENERGIE V ROVNOVÁZE

výdej energie



příjem energie



- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg



9500 kJ/den



12000 kJ/den

příjem energie  
ve středním věku (25 - 50 let)  
s optimálním BMI (18,5 - 24,9)

*snídaně*

20% CDE

do 2 hodin po probuzení



Mezi jednotlivými  
jídly by měl být  
odstup tři hodiny.

*svačina*

10% CDE



*Celkový denní  
energetický příjem (CDE)  
získáme z pěti jídel.*

*oběd*

30% CDE



*večeře*

25% CDE

2 - 3 hodiny před spánkem



*svačina*

10% CDE



# PŘÍJEM TEKUTIN BĚHEM DNE

3B



snídaně



2 dol  
neslazený  
čaj

svačina



2 dol  
voda

7x 2 dcl nápoje  
+ ovoce a zelenina  
+ polévka

oběd

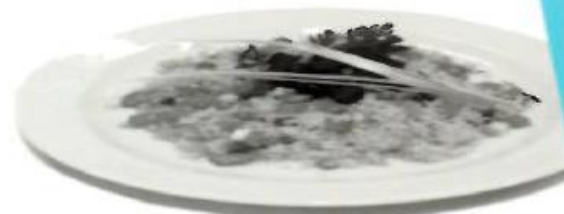


polévka



2 dol  
džus  
ředěný  
1:1

večeře



2 dol  
minerálka

2 dol  
neslazený  
čaj

svačina



2 dol  
jogurtový  
nápoj

2 dol  
kakao

### *nevhodné tekutiny*

dětské slazené a barvené nápoje  
 slazené a granulované čaje  
 silně mineralizované vody  
 káva ve větším množství  
 neředěné džusy  
 kolové nápoje  
 alkohol  
 soft drinky  
 iontové nápoje  
 energy drinky



### *vhodné tekutiny*

stolní voda nebo voda z kohoutku  
 slabě mineralizované vody  
 džus ředěný alespoň 1:1  
 neslazený čaj  
 mléko  
 ovoce a zelenina  
 polévky



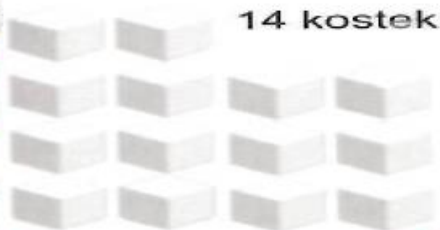


# CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH



kolový  
nápoj 0,5l

14 kostek



bonbóny 90g

14 kostek



smetanový  
krém 140g

5 kostek



ovocný nápoj  
250ml

5 kostek



čokoládová  
kobliha 60g

5 kostek



oplatky v hořké  
čokoládě 50g

5 kostek



jahodový  
jogurt 150g

5 kostek



Doporučené denní množství soli je **5 gramů** (plná čajová lžička) <sup>3E</sup>



k dosolování  
a solení  
při vaření

v potravinách  
(skrytá sůl)



O soli a zdravém solení se dočtete také na

[www.mene-solit.cz](http://www.mene-solit.cz)

3E

# Přesolené menu



## SNÍDANĚ

krajíc chleba s taveným sýrem  
a trvanlivým salámem

## SVAČINA

kornspitz s Nivou



## OBĚD

instantní gulášová polévka  
instantní sýrové těstoviny  
hlávkový salát s francouzským dresingem  
minerálka

## SVAČINA

pařížský salát a rohlík  
minerálka



## VEČEŘE

salámová pizza  
minerálka

## VEČER U TELEVIZE

chipsy a pivo

5g

5g

5g

Tento jídelníček **obsahuje více než 15 g soli**,  
tedy více než **trojnásobek doporučeného** denního množství.

# OSTEOPORÓZA

rizikové faktory



## Projevy osteoporózy

- bolesti zad a kloubů
- kazivost zubů
- časté zlomeniny
- shrbená chůze

Zdravá kost



3A

## Vápník jako prevence osteoporózy



### příklad jídelníčku **bohatého na vápník**

snídaně

**bílý jogurt**, müsli s oříšky, **lněné semínko**, jablko, slazený čaj

svačina

celozrnná houska, margarín, **tvrdý sýr**, rajče, voda

oběd

**brokolicová polévka**, pstruh a bylinkové brambory, salát z čínské zelní, voda

svačina

**jogurtový nápoj**, banán, **mandle**

večeře

vaječná omeleta se zeleninou a **sýrem**, **posypaná řeřichou**, pečivo, čaj

# Dotazník po provedené intervenci – nesprávná výživa

## Dotazník po provedené intervenci – VÝŽIVA

- Máte v úmyslu upravit své stravovací zvyklosti? ano-ne
- Rozhodl/a jste se zásadně změnit svůj jídelníček? ano-ne
- Uvažujete o návštěvě specializované poradny? ano-ne
- Je pro Vás tato forma intervence zásahem do soukromí? ano-ne

*Datum provedené intervence, podpis zodpovědného zdravotnického pracovníka a razítko zdravotnického zařízení.*

# Rizikový faktor nedostatečná pohybová aktivita

## dotazník pohybová aktivita (SZÚ)

1. Každý den mám alespoň 30 minut pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
2. Každý den mám alespoň 1 hodinu pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
3. Pokud možno, vždy používám schody místo výtahu/eskalátoru. ANO/NE
4. Pohybová aktivita mě baví a těším se na ni. ANO/NE
5. Přes den nikdy nasedím víc než hodinu v kuse. ANO/NE
6. Pravidelně praktikuji nějaký druh posilování svalů (se závažím nebo vlastní vahou). ANO/NE
7. Aktivně vyhledávám každou možnost zvýšit přirozenou pohybovou aktivitu v každodenních činnostech. ANO/NE
8. Dlouhodobě se věnuji nějakému druhu sportu (ve skupině nebo individuálně). ANO/NE
9. Pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutelnou součástí mé práce/způsobu života. ANO/NE
10. Svůj volný čas trávím převážně aktivně. ANO/NE

# Dotazník pohybová aktivita (SZÚ) vyhodnocení

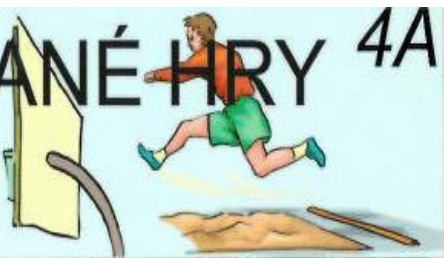
## Hodnocení pohybové aktivity

- 0-3 body: nedostatečná
- 4-6 bodů: uspokojující
- 7-10 bodů: optimální



# ORGANIZOVANÉ HRY 4A

Tenis, fotbal, hokej, florbal, volejbal, basketbal a další



# TRANSPORT

Kolo, kolečkové brusle a další



## POHYBOVÁ AKTIVITA



1. **Co získáš, když se budeš více hýbat a sportovat?** &  
Zdraví, sílu, pěknou postavu a větší sebevědomí.

2. **Ovlivňuje pohyb dobrou náladu?** J  
Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.

3. **Může ti pohyb pomoci najít nové kamarády?** C  
Ano a budeš mít jistotu, že jsi v dobré partě.

4. **Jak často máš sportovat?** 6  
Nejméně jednu hodinu denně.  
A každý další pohyb je pro tebe prospěšný.

5. **Můžeš začít plně sportovat bez předchozího rozcvičení?** G  
Ne. Před sportovním výkonem je vhodné se lehce rozcvičit.



## INDIVIDUÁLNÍ SPORTY

Plavání, tanec, gymnastika, bojové sporty a další



## SPONTÁNNÍ POHYB

Volné hry, švihadlo, míč, kolo, skateboard, koloběžka a další



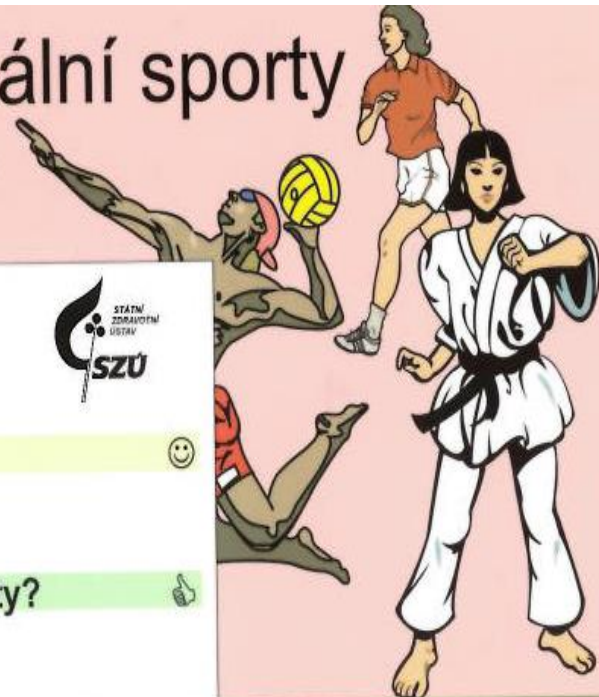
# Sportovní kluby

Pravidelná aktivita



# Individuální sporty

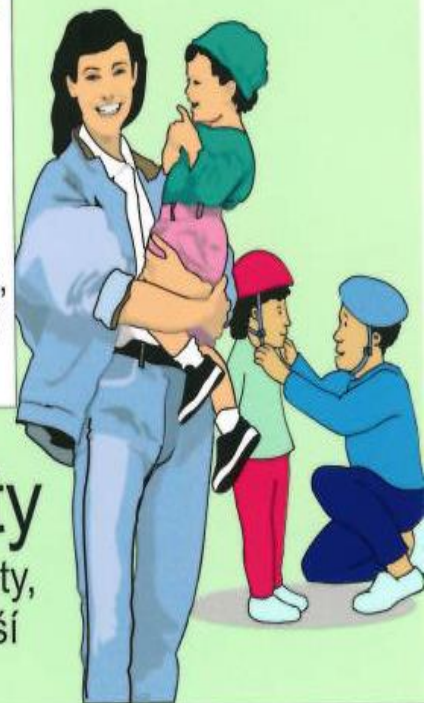
Posilovna, běh,  
tanec a další



## POHYBOVÁ AKTIVITA



- Může pohyb příznivě ovlivnit emoce?** 😊  
Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.
- Kdy lze očekávat zdravotní efekt pohybové aktivity?** 👍  
Nejdříve za půl roku pravidelného pohybu.
- Jaké je doporučení pohybové aktivity pro zdravou věkovou věkovou skupinu 18 - 64 let?**  
Pohyb střední intenzity 30-60 minut alespoň 5 dní v týdnu.  
Můžeme načítat po 10 minutách.
- Víte jaká jsou negativa nedostatečného pohybu?** ❤️  
Snížená kondice, omezená pohyblivost kloubů, obezita, cukrovka, srdečně-cévní poruchy, osteoporóza, snížená imunita, duševní problémy a další.



# Transport

Chůze, jízda na kole, kolečkové brusle  
a další



# Rodinné aktivity

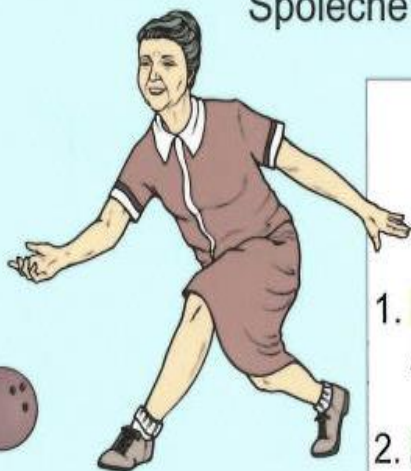
Hry s dětmi, výlety,  
vycházky a další



# Kluby důchodců

4c

Společné aktivity v kruhu přátel



# Hobby

Domácí mazlíček  
houbaření  
zahrada  
a jiné zájmy



## POHYBOVÁ AKTIVITA



- 1. Může pohyb příznivě ovlivnit emoce?** 😊  
Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.
- 2. Zlepšuje pohyb zdravotní stav chronicky nemocného člověka?**  
Ano a snižuje riziko recidivy.
- 3. Jaké je doporučení pohybové aktivity pro věkovou skupinu nad 65 let?**  
Pohyb střední intenzity 30-60 minut 3 - 5 dní v týdnu.  
Můžeme načítat po 10 minutách.
- 4. Víte jaká jsou negativa nedostatečného pohybu?** ❤️  
Snížená kondice, omezená pohyblivost kloubů, obezita, cukrovka, srdečně-cévní poruchy, osteoporóza, snížená imunita, duševní problémy a další.

# Sport



Kolo, plavání, jóga, pohybová cvičení, tenis, golf aj.

# Turistika



Pěší chůze, Nordic walking, cestování, výlety, fotografování aj.

# Dotazník po provedené intervenci – POHYBOVÁ AKTIVITA

**Máte v úmyslu zvýšit svoji pohybovou aktivitu ?                      ano-ne**

**Rozhodl/a jste se zvýšit svoji pohybovou aktivitu ?                      ano-ne**

**Uvažujete o návštěvě specializované poradny?                      ano-ne**

**Je pro Vás tato forma intervence zásahem do soukromí?    ano-ne**

***Datum realizace intervence, razítko zdravotnického zařízení, podpis  
zodpovědného zdravotnického pracovníka.***

# Rizikový faktor STD

Dotazník se nepoužívá, pouze se zjistí případný zájem pacienta o informace v dané oblasti.

**Pokud můj příběh  
někomu zachrání život,  
snad mělo smysl,  
že se stal...**

5A



Milá Báro,

byla jsi moje nejlepší kamarádka... dokud jsem nepoznala Lukáše. Bylo mu tehdy dvaadváct, dokonale upravený, bavil celou společnost a sršel zážitky z exotických cest. Připadala jsem si proti němu tak obyčejná a dětská. Nejdřív se mi zdál povýšený a nepřístupný, ale pak mě pozval k sobě. Chtěla jsem, aby měl kondom, ale odbyl mne s vtipem sobě vlastním, že přece neprší, tak nepotřebuje pláštěnku. Bylo mi trapně, on byl tak dokonalý. Nechtěla jsem ho ztratit. Brala jsem antikoncepci a doufala, že mne ochrání i před nemocemi. Před půl rokem nás potkal v baru Michal. Měl divné narážky a přišel mi dost protivný. Večer mi volal, jestli vím, že Lukáš je HIV pozitivní. Bledá závist, kdysi se mnou chtěl chodit. Nedůvěra ve mně ale začala hlodat. Nakonec jsem Lukášovi navrhla, že půjdeme spolu na testy. Rozčílil se a odmítl. Vyčetl mi, že mu nevěřím. Po dvou měsících jsem sebrala odvalu a šla na testy sama. Ten týden čekání. „Je mi líto, ale jste HIV pozitivní!“ Jak jsem mohla udělat takovou chybu! Jak mi to mohl udělat? Když jsme se sešli, chladně mě upozornil, že se ho to netýká a kdo ví, kde jsem k tomu přišla. Včera jsem ho potkala s nějakou ženou. Dělal, že mě nezná. Měla jsem jí to říct? Vždyť já nevím, jestli je pozitivní. Nijak se to na něm nepoznává. Víím jen, že byl můj jediný přítel za poslední dva roky. A já se v té době nakazila. A z krve to nebylo.

Můžeme se vidět? Jsi jediná, komu to říkám.

Dokážeš mě obejmout a mít ráda jako dřív? Věříš mi?

Tvoje Pavla

**Pokud můj příběh  
někomu zachráni život,  
snad mělo smysl,  
že se stal...**

5A



Milá mami a tati,

pamatujete, jak jsem za vámi přijel na Vánoce?

Je to přesně patnáct let. Rozhodli jste se, že mi pomůžete a prodáte dům. Ten dům, na kterém se táta celé roky dřel, oklepával staré cihly a tys po večerech uklízela, abyste mi zaplatili fotbal. Ani nevím, kdy to začalo. Snad jsem si připadal málo zkušený, neuměl vyprávět vtipy a tak jsem o to víc pil. Vyhodili mě ze školy a táta řekl, že jsem líný opilec. Práskl jsem dveřmi a šel dělat barmana. Bral jsem všechny přesčasy, ale peníze nepřibývaly, jak bych chtěl. Do toho mi sebrali řidičák. No měl jsem pár panáků, prostě smůla. Připadalo mi, že mi nic nevychází. Jednoho dne mě kámoš pozval na party, kde se šňupal heroin. Líbil se mi slastný pocit uvolnění a úlevy od starostí. A tak jsem začal občas šňupat. Na další party se objevila stříkačka, ani nevím, čím byla. Zbavit se výčitek svědomí a propadat se do úlevného zapomnění. Vyhodili mě z práce. S posledními úsporami jsem zkoušel štěstí v automatech. Někdy to vyšlo, ale víc jsem si půjčoval. Sehnat peníze na dávku bylo čím dál těžší. Ale nikdy jsem nekradl, vážně. I když vám to policajti tvrdili. Pak za mnou přijel Pěťa a představil mi svého kámoše, majitele hotelu. Ten mě nechal u sebe bydlet, vyhříváný bazén a třicet pokojů jen pro mě. Byl často na cestách, a když se vracel, vozil mi drahé dárky. Chtěl jen malou laskavost, sex bez kondomu. Byl na mě hodný a na párty, které pořádal, měl každý svoji stříkačku, žádné půjčování. Pak onemocněl. Diagnózu HIV diagnostikovali nejdřív u něj, měl zápal plic a nic nezabíralo. Za měsíc u mě... Byl to šok. Ted' jsem na odvykačce a chtěl bych to zvládnout. Ale ten virus mi prý už zůstane. Rozešli jsme se.

Někdy jen tak ležím na lavičce v parku a hádám, čemu se podobají mraky plující na obloze nade mnou, jak jsme to dělávali na zahradě s Pěťou, když jsme byli malí a z kuchyně voněl nedělní oběd. A vidím ty vaše oči zalité slzami... Víím, že jsem vás zklamal, ale nikdy jsem vás nepřestal mít rád, ať jsem dělal cokoli. Věříte mi?

Váš Martin

 **800 144 444**

### *Jaký je rozdíl mezi HIV a AIDS?*

HIV je virus, který způsobuje selhání lidské imunity (z ang. Human Immunodeficiency Virus). Napadne bílé krvinky (tzv. T-lymfocyty), zabuduje se do jejich genetické informace a přeprogramuje je na „výrobní linku“ na viry HIV. Místo své obranné funkce proti nakažlivým nemocem a nádorům tyto bílé krvinky „vyrábějí“ jen další viry HIV. Tím ubývá zdravých bílých krvinek a lidské tělo si nedokáže poradit s nemocemi, které by zdravá imunita zvládla (plísňová onemocnění, různé druhy oparů, záněty plic ale i nádory). V tuto chvíli už mluvíme o nemoci AIDS, selhání imunity, na které nemocný zemře. (Acquired Immunodeficiency Syndrom, syndrom získaného selhání imunity). HIV je tedy virus, AIDS je nemoc.

### *Podle jakých příznaků se pozná HIV primoinfekce?*

První příznaky po nákaze virem HIV se podobají chřipce nebo infekční mononukleóze. Patří mezi ně bolesti hlavy, svalů, kloubů, únava, nechutenství, zduřelé/zvětšené lymfatické uzliny, horečka, někdy vyrážka, bolesti břicha nebo průjem. Někteří HIV pozitivní lidé tyto příznaky nemají, i když se u nich nemoc dále rozvíjí.

### *Jaký pohlavní styk je nejrizikovější?*

Nechráněný pohlavní styk s osobou, u které neznáme HIV status. Nejrizikovější je nechráněný anální styk. Vyšší riziko při nechráněném styku do pochvy je pro ženu, protože sperma obsahuje více virů HIV než poševní sekret. Orální styk má riziko nižší, není ale nulové.

### *Provádějí se někde testy na HIV anonymně a zdarma?*

Ano, testovací místa najdete na webu

**prevenchiv.cz**



### *Za jak dlouho po nechráněném sexu mám jít na testy HIV, abych měl/a 100% jistotu?*

100% výsledek se dozvíte z testu, který je proveden za 3 měsíce po rizikové události, dříve ne.

### *Co je to imunologické okénko?*

Je to doba 3 měsíců po nákaze virem HIV, během které není možné prokázat v krvi protilátky. Infikovaný člověk může v této době při nechráněném pohlavním styku nakazit další osoby, protože neví, že je HIV pozitivní.

### *Slyšel/a jsem, že existují testy na HIV, které si koupím v lékárně a vyšetřím se doma.*

Takové testy na stanovení protilátek proti viru HIV ze slin nebo z krve je možné zakoupit, ale jsou určeny pro zdravotníky. Pokud si je koupíte, může vám vyjít test falešně pozitivní, protože reaguje i na jiné protilátky. Takový výsledek se nazývá reaktivní a je třeba jej zopakovat v akreditované laboratoři (např. ve Státním zdravotním ústavu). Vyšetření může být anonymní a zdarma. Pokud je test pozitivní, provádí se ještě tzv. konfirmační vyšetření na přítomnost viru HIV v krvi.

### *Zatím jsem měla vždy chráněný pohlavní styk, ale četla jsem, že francouzské líbání představuje riziko.*

Ano, protože sliny HIV pozitivní osoby obsahují virus HIV, ale v malé koncentraci, která by nákazu neměla způsobit. Riziko hrozí při kontaktu s krví při poranění rtů, úst nebo jazyka.

### *Jak dlouho přežije virus HIV mimo tělo?*

Kdyby např. na prkénku veřejné toalety byla krev nebo sperma a někdo si na něj sedl, k přenosu viru HIV vy nedošlo, protože virus rychle hyne a neprochází neporušenou pokožkou.

### *Je kondom dostatečná ochrana před HIV?*

Ano, pokud je použitý správně po celou dobu pohlavního styku, chrání před HIV.

Máte po nechráněném pohlavním styku (tj. bez kondomu) za 2 až 14 dní některý z uvedených příznaků?

Ve vlastním zájmu požádejte o vyšetření.



**Bolesti a pálení při močení, bílý až zelenožlutý výtok z močové trubice (u žen z rodidel) nebo svrbění v konečniku či bolesti v krku.** Pokud máte tyto problémy, mohli jste se nakazit **kapavkou**. Kapavka může probíhat i bez příznaků, ale neléčená vede k různým komplikacím včetně neplodnosti.

**Bolesti při močení, občas vodnatý výtok z močové trubice nebo rodidel,** tyto obtíže mohou značit nákazu **chlamydiemi**. Chlamydiové infekce někdy probíhají i bez příznaků, ale pokud se neléčí, mohou vést k různým komplikacím např.: kloubním potížím, mimoděložnímu těhotenství či neplodnosti. Tyto infekce jsou nejčastější.



**Skvrnka či pupínek na genitálu, v konečniku, v ústech,** která se později změní v nebolestivou oděrku až vřed. Následně se zvětší nejbližší lymfatické uzliny. **Zvýšená teplota,** dále 9. až 10. týden po nechráněném pohlavním styku: **vyrážka na kůži trupu a končetinách nebo ložiska v oblasti genitálu či v ústech.** Tyto příznaky mohou ukazovat na to, že máte **syfilis**. Syfilis může probíhat i bez obtíží. Neléčená nemoc ale poškozuje mozek, míchu, nervy, srdce, cévy, kosti a kůži. V těhotenství se může přenést na plod, vyvolat potrat nebo poškodit dítě vrozenými vadami.





**Svědění genitálu nebo zarudnutí předkožky a/nebo žaludu, u žen pálení v pochvě a hustý tvarohovitý výtok z genitálu. Jestliže máte tyto problémy, můžete mít *kvasinky*.**

**Malé bradavičnaté výrůstky na sliznici genitálu nebo konečníku a pocit svědění, tyto příznaky poukazují na virové onemocnění zvané *kondylomata*.**



Určité typy virů (papilomaviry) mohou vést, např. u žen, k rakovině děložního čípku. Muži mohou přenášet virus na své partnerky.

**Puchýřky na genitálu, v konečníku nebo v ústech, které se brzy změny v bolestivé vrádky, se nazývají *opar* (resp. genitální herpes). Často se vrací, když je postižený oslabený. Pokud se jednou oparem nakazíte, viry, které ho způsobují, přežívají ve Vašem těle již celý život i v případě, že se puchýřky zahojí. Nakazit se můžete od druhého člověka, který má právě výsev puchýřků.**



Objeví-li se u Vás za 2 až 4 týdny po rizikovém sexuálním styku **horečka, bolesti hlavy, svalů, kloubů, zánět nosohltanu, zduřelé lymfatické uzliny, vyrážka na trupu nebo na zádech**, mohlo by se jednat o *akutní HIV infekci*, která po letech vede k selhání obranyschopnosti – onemocnění *AIDS*. Infekce virem HIV může probíhat i bez příznaků, infekci lze prokázat pouze laboratorním vyšetřením, testem na HIV.

Pozorujete-li na sobě za 2 týdny až 6 měsíců **nažloutlou kůži, nažloutlé bělmo, tmavou moč a světlou stolicí spolu s příznaky podobnými chřipce**, potom můžete mít některou z *infekčních žloutenek* typu A, B, C. Zežloutnutí může být nenápadné.



# Rizikový faktor STD

## Dotazník po provedené intervenci – prevence HIV/AIDS a STD

Myslíte si, že Vaši blízcí se dostatečně chrání před nákazou HIV a ostatními sexuálně přenosnými chorobami ?

ano-ne

Mluvil/a jste někdy se svým partnerem/ partnerkou/ dětmi /známými/příbuznými, jak se chránit před HIV a pohlavními chorobami?

ano-ne

Ukázal/a byste obrazové karty svému partnerovi/partnerce dětem/známým/příbuzným ?

ano-ne

Dozvěděl jste se z karet nové informace?

ano-ne

***Datum, razítko zdravotnického zařízení, podpis zodpovědného pracovníka.***

# Dotazník pacienta

**Identifikační kód pacienta**

**Hlavní diagnóza slovně**

**Věk**  15 – 25  26 – 35  36 – 55  56 – 65  >65

**muž**  **žena**      váha:      výška:      **BMI :**

Vzdělání:  ZŠ       SŠ       VŠ

**kouření**  ne  příležitostně  pravidelně

**alkohol**  ne  příležitostně  pravidelně

**převážně žiji v obci**  do 2 000 obyvatel  
 2 000 – 30 000 obyvatel  
 > 30 000 obyvatel  
 > 1 milion obyvatel ( metropole)

Data z dotazníků mapujících rizikové faktory a výsledky dotazníkového šetření po provedené intervenci jsou postupně převáděna do elektronické podoby řešitelkami projektu k analýze a vyhodnocení.

# Zjištěné rizikové a intervenované faktory

- **Identifikační kód pacienta/ pacientky.....**
- **Zjištěné rizikové faktory**
  - Alkoholismus ano ne
  - Tabakizmus ano ne
  - Nesprávná výživa ano ne
  - Nedostatečná pohybová aktivita ano ne
  - Riziko sexuálně přenosných nemocí ano ne
  -
- **Intervenované faktory**
  - Alkoholismus ano ne
  - Tabakizmus ano ne
  - Nesprávná výživa ano ne
  - Nedostatečná pohybová aktivita ano ne
  - Riziko sexuálně přenosných nemocí ano ne

# Výstupy a očekávané dopady realizace projektu



Předpoklad v roce 2016 je intervence cca 3000 pacientek/pacientů. Projekt je plánován jako dvouletý.

## Výstupy intervence

- zvýšení zdravotní gramotnosti intervenovaných pacientek/ pacientů
  - porozumění informacím
  - vyhodnocení využití informací
  - úvaha o změně chování ve prospěch zdraví
- 
- **Longitudinální dopady intervence**
    - snížení incidence preventabilních onemocnění, prodloužení let života strávených ve zdraví a bez nemoci
    - vyšší sociální pohoda (méně konfliktních situací z důvodu existence rizikových faktorů)
    - snížení národohospodářských ztrát zdravotních i nezdravotních, vznikajících v důsledku nejčastějších chronických preventabilních onemocnění

**Děkuji za pozornost.**

HEALTH

