Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 66	**Název programu: Plánované rodičovství**
Tematický celek: Reprodukční zdraví	**Autor manuálu: MUDr. Lenka Luhanová, Bc. Jiří Stupka, DiS.** **email: lenka.luhanova@szu.cz, jiri.stupka@szu.cz**

Specifikace místa konání programu:

~~a)~~ Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* ~~c) Venku kdekoli*~~
*nehodící se škrtněte

Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):
Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 30 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook…).

Jiné nebo podrobnější požadavky:
5-7 stolů a 25 židlí

Specifikace potřebného vybavení:

Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, zajištění toalet, dataprojektor, počítač, apod.)

Nutné vybavení:
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, PC s reproduktory, projekční, plátno či bílá stěna na promítání.

Žádoucí vybavení:

Specifikace personálního zabezpečení:

Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

Jeden lektor. Je – li lektorů více, mohou pomáhat u jednotlivých stolů. Orientace lektora v dané problematice nutná.

Specifikace skupiny účastníků:

Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.

Smíšená skupina ideálně v počtu 20 -25 osob.

Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. Úvod: Přivítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 5 min**.**
2**.** Rozdělení účastníků na skupiny, práce na stanovištích cca 40 min.
3. Edukační videospoty či ukázka na modelech cca 5 minut
4. Závěr: Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 minut.

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- PC, dataprojektor.
- Model pánve muž, model pánve žena, model penisu, model ženské pochvy, model dělohy.
- Antikoncepce (bariérová antikoncepce, hormonální antikoncepce, postkoitální antikoncepce, chemická antikoncepce, nitroděložní tělíska). Zatím je k dispozici jen kondom a femidom k praktické ukázce. Ostatní je nutno probrat teoreticky s využitím textů v manuálu.
- Hygienické prostředky: tampóny, menstruační kalíšek.
- Desková hra: herní plán, kostka, žetony (figurky), otázky a úkoly pro účastníky
- Video 2x (viz program č. 11) – Správné použití kondomu, Správné použití femidomu. **Video může být nahrazeno ukázkou na modelech.**

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
   - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
   - rozestavění stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
   - rozložení modelu…
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
   - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
   - promítnutí edukačního videospotu (cca 6 min)
   - rovnoměrné rozdělení účastníků do skupin po 5 - 6 osobách (cca 2 minuty)
   - interaktivní část (cca 45 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
   - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
   - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
   - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce připraví lektor místnost a pomůcky pro realizaci programu. Připraví a rozloží pomůcky tak, aby byly přehledné a připraveny k použití. Zapojí PC a připraví plátno k promítání. Modely (mužské a ženské pánve, model dělohy, penisu a pochvy) budou uloženy na stole (stolech) pro lektora stejně jako ukázky antikoncepce (kondomy a femidomy) a hygienických potřeb (tampóny, menstruační kalíšek). Desková hra bude umístěna na stůl účastníků, žetony s kostkou a otázky si nechá lektor zatím u sebe.

Pro aktivitu č. 1 připraví na stůl účastníků deskovou hru a výše uvedené modely
Pro aktivitu č. 2 (videospot či praktické ukázky) připraví model penisu a vagíny

Úvodem lektor přivítá účastníky a představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu. **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu k rozvoji reprodukčního zdraví a vhodného sexuálního chování včetně vyhledání pravidelné lékařské péče. Cílem je též zvýšit obecné povědomí cílové skupiny o rizikovém chování v oblasti reprodukčního zdraví a apelovat na zodpovědné sexuální chování a plánované rodičovství. Lektor dále sdělí, jak bude společná hodina probíhat. K prohloubení znalostí, jak preventivně předcházet nevhodnému sexuálnímu chování a dalším rizikům v reprodukčním zdraví bude využitý interaktivní způsob komunikace. Následuje řízená interaktivní diskuze formou deskové hry. Po ní účastníci uvidí edukační videospot k nácviku použití kondomu a femidomu či si vše ukáží názorně na pomůckách.

Součástí programu jsou modely: mužské a ženské pánve, model dělohy, penisu a pochvy, ukázky hygienických potřeb pro ženy (tampóny, menstruační kelímek), ukázky antikoncepce (kondomy a femidomy), desková hra, figurky či žetony s kostkou, vytištěné otázky „Víš – nevíš“.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Po úvodu a seznámení následuje desková hra s otázkami, kdy se jednotlivá družstva snaží správně odpovědět, aby získala postup ve hře. Lektor při hře vede diskuzi a také ji ukončuje. Vysloví se k odpovědím a uvede správnou verzi. Zadává hlavní otázky a kvízové otázky před začátkem hry položí vedle hracího pole lícovou stranou dolů. Při vedené diskuzi budou používány vystavené modely a ukázky antikoncepce a hygienických pomůcek. Po ukončení hry následuje promítnutí edukačního videospotu, který se týká správného použití kondomu a femidomu či praktická ukázka na modelech. Závěrem lektor zdůrazní nejdůležitější zásady, které by si měli účastníci zapamatovat, případně zodpoví dotazy účastníků.

2.1. Interaktivní část

Tato část je realizována rozdělením účastníků do 4 skupin po cca 5 osobách.

Aktivita č. 1 Desková hra, délka cca 40 minut

Lektor nastaví pravidla. Vyzve účastníky, aby se rozdělili do 4 družstev. Každé družstvo obdrží jeden žeton (figurku) dané barvy (červená, modrá, zelená, žlutá) a účastníci se sesednou k hernímu plánu – herní pole ve tvaru pyramidy. Vedle hracího pole leží balíček kartiček **s kvízovými otázkami** lícem dolů. Lektor má u sebe papír, kde jsou uvedeny **hlavní otázky** pro vstup do hry a vstup do vyšších „pater pyramidy“. Lektor vyzve, aby si každé družstvo zvolilo jednoho („kapitána“), který bude posunovat figurku po hracím plánu, ostatní budou pomáhat plnit úkoly.

Pro posun v poli deskové hry je nutno před vržením kostkou zodpovědět **jednoduché kvízové otázky formou odpovědi ano – ne.** Hra obsahuje 27 kvízových otázek. Lektor na počátku hry papírky s kvízovými otázkami položí na stůl lícem dolů a hráč si svůj papírek obrací a odpovídá společně se svým družstvem. Lektor vysvětlí, že na papírcích jsou tvrzení, která jsou pravdivá či nepravdivá a hráč se svým družstvem musí odpovědět a ev. vysvětlit své stanovisko, aby mohl ve hře posunout svůj žeton (figurku) dále o příslušný počet polí. Lektor klade hlavní otázky na startu a dvou vyšších úrovních (viz dále) a kontroluje všechny odpovědi a vždy sdělí správné znění a vysvětlí. Při odpovídání jsou používány modely a další pomůcky připravené na stolech.

Vedle hracího pole leží balíček kartiček s kvízovými otázkami rubem navrch. Před hodem kostkou vždy ten, co je na řadě, otočí kartičku a jeho družstvo zodpoví otázku, aby hráči mohli ve hře pokračovat. Po zodpovězení položí kartu na spodek balíčku a můžete postoupit figurkou o příslušný počet polí dle hodu kostkou. Na startovací pole bude hráč (zástupce daného družstva) vpuštěn po správném zodpovězení první **hlavní otázky, která se týká reprodukčního zdraví. Reprodukční zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody ve všech otázkách týkajících se reprodukčního systému a jeho funkcí a procesů.** Figurku kapitán postaví na pole své barvy. Černě vybarvená políčka nejsou platná. Hráči postupují po políčcích směrem k vrcholu herního plánu (pyramidy) pomocí hrací kostky. Hráč postoupí o počet políček, který kostka určí. Aby mohl hráč hodit kostkou a postoupit po černobílých polích výš nebo do strany (**nesmí postoupit zpět)**, musí vždy jeho družstvo zodpovědět **kvízovou otázku typu ano-ne.** Pokud je políčko obsazeno jinou figurkou, musí hráč po zodpovězení otázky počkat a házet znovu opět po další kvízové otázce. V třetině herního plánu (převýšení 1) jsou barevně vyznačená políčka, hráče čeká další hlavní úkol (otázka), který zadá lektor. Pokud družstvo nezná správnou odpověď, spadne z pyramidy dolů a dostává se zpět na start, pokračovat může opět po zodpovězení hlavní otázky z nižší úrovně. Hráči se na barevné políčko musí dostat pomocí správného hodu kostkou a musí vstoupit na políčko se svojí barvou. Teprve po zodpovězení **hlavní otázky první úrovně (první převýšení) týkající se antikoncepce (Antikoncepce je metoda, která způsobuje dočasnou**

a zcela vratnou ztrátu schopnosti oplodnění ženského vajíčka mužskou spermií, a tedy brání vzniku neplánovaného těhotenství) může družstvo pokračovat dále. Hráči postupují a odpovídají dále na jednoduché otázky (ano – ne) až k další úrovni barevně označených polí – převýšení 2, kde obdrží od lektora **poslední hlavní otázku, která se týká plánovaného rodičovství, které umožňuje jednotlivcům a párům předvídat a dosáhnout požadovaného počtu dětí a ovlivnit jejich načasování. Má příznivý vliv na zdraví a pohodu matky i plodu, zamezuje nechtěným těhotenstvím, zdravotním rizikům i rizikům úmrtí.** Pokud družstvo nezná správnou odpověď na hlavní otázky kladené lektorem k plánovanému rodičovství na „ druhém převýšení“, spadne z pyramidy dolů a dostává se na nižší úroveň barevných polí, kde může pokračovat zase po zodpovězení další hlavní otázky na prvním převýšení (Antikoncepce). Hra pokračuje stejným způsobem dále až k vrcholu pyramidy. Na vrcholu hracího plánu, kam se musí hráč dostat jako první, aby vyhrál, je obrázek miminka. Vyhrává družstvo, jehož hráč se dostane co nejdříve na vrchol pyramidy. Před vyhlášením výsledků po ukončení hry, kdy vítězné družstvo dosáhne vrcholu pyramidy, se lektor zeptá, zda si přítomní všimli nakreslených padáčků s nápisem „klimaktérium“. Otáže se, co to asi znamená. Očekává odpověď, že klimaktérium je v životě ženy etapa (kolem 45 - 50 roku věku), kdy se snižuje tvorba hormonů a zastavuje menstruační cyklus, klesá a ztrácí se možnost otěhotnět.

Na závěr hry lektor poblahopřeje vítězům a vyzve účastníky k zamyšlení nad vším, co absolvovali, dá jim prostor k dalším otázkám, které zodpoví.

Desková hra: díl „Reprodukční zdraví“ - hlavní otázky pro start ve hře

Otázka: **V úvodu byl zmíněn pojem reprodukční zdraví, dokážete ho vysvětlit?**
Odpověď: „Reprodukční zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady ve všech aspektech souvisejících s reprodukčním chováním a reprodukční soustavou jedince“. Reprodukční zdraví je problematika celé populace, neboť se zabývá schopností oplodnit, otěhotnět, donosit a porodit zdravé dítě.

Otázka: **Pro koho je důležité sexuální zdraví?**
Odpověď: Sexuální zdraví je nezbytné pro jednotlivce, páry i rodiny a obecně pro sociální a ekonomický rozvoj komunit i národů.

Otázka: **Co je třeba respektovat, abych si udržel sexuální zdraví?**
Odpověď: Sexuální zdraví vyžaduje pozitivní a respektující přístup k sexualitě i k sexuálním vztahům a prožívání sexuálních zážitků bez nátlaků, diskriminace či násilí. K zachování sexuálního zdraví je třeba respektovat a chránit sexuální práva všech osob.

Otázka: **Jaké jsou rizikové faktory v reprodukčním zdraví? Co ovlivňuje negativně reprodukční zdraví?**

Odpověď: Kouření a tabákové výrobky, alkohol, užívání drog či jiných návykových látek, **promiskuita** (co je promiskuita? = časté střídání sexuálních partnerů, zejména pokud má člověk více sexuálních partnerů), hrozí nakažení se pohlavně přenosnou infekcí – (znáte nějakou pohlavně přenosnou infekci? = například – kapavka, syfilis, chlamydie, HIV/AIDS), časné zahájení sexuálního života, prostituce.

Otázka: **Co mohu/můžete udělat pro své reprodukční zdraví? Jak se mohu starat o své reprodukční zdraví? (pozitivní faktory)**
Odpověď: Budu žít zdravě (nekouřit, nepít alkohol, nebrat drogy a jiné návykové látky, zdravá výživa, nestresovat se, pěstovat pohybové aktivity), nebudu střídat sexuální partnery, budu pěstovat bezpečný sex, budu navštěvovat pravidelné lékařské kontroly – praktický lékař 1 x za 2 roky – hradí zdravotní pojišťovna, od 15let pravidelné návštěvy gynekologa 1 x za rok - hradí zdravotní pojišťovna, existuje i dětský gynekolog. V případě potřeby návštěva jakéhokoliv odborného lékaře – například v případě podezření na pohlavně přenosnou nákazu návštěva dermatovenerologa (kožní lékař) či urologa – hradí zdravotní pojišťovna. Mohu využít možnosti očkování proti HPV viru (Human papiloma virus) – existují vakcíny – Cervarix, Gardasil a Gardasil 9, které chrání před možností vzniku rakoviny děložního čípku.

Otázka: **Kdy je nejlépe se nechat očkovat proti rakovině děložního čípku a jaké jsou komplikace?**
Odpověď: Očkování proti rakovině děložního čípku v současné době je nabízeno dívkám ve věku 9 – 13 let, které ještě nezačaly sexuálně žít a nejeví známky infekce HPV virem. Očkování dívek ve věku 13 let je hrazeno v ČR zdravotními pojišťovnami. Význam může mít i očkování chlapců, kteří mohou být v budoucnu přenašeči infekce. Může je chránit též před výskytem sexuálně přenosných bradavic a karcinomem penisu. U sexuálně žijících žen může mít očkování význam, ale je na ošetřujícím lékaři posoudit individuální riziko získání nové infekce HPV. Očkování provádějí praktičtí lékaři pro děti a dorost, gynekologové a očkovací centra. Vakcíny mají minimální nežádoucí účinky (horečka, zčervenání, bolest a otok), očkovaný nesmí být na podávanou látku alergický. Vakcíny obsahují pouze části virů, nemohou způsobit onemocnění. Uvádí se, že očkování mladých dívek sexuálně zatím neaktivních chrání až z 80 %.

Desková hra: díl „Antikoncepce“ – hlavní otázky pro pokračování ve hře (1. třetina hry – 1. úroveň)

Otázka**: Co je to antikoncepce?**
Odpověď: Antikoncepce (také můžeme nazývat kontracepce) je metoda, která způsobuje dočasnou a zcela vratnou ztrátu schopnosti oplodnění ženského vajíčka mužskou spermií, a tedy brání vzniku neplánovaného těhotenství.

Otázka**: Znáte nějaké druhy antikoncepce?**

Odpověď: **Hormonální antikoncepce** – tzv. prášky, pilulky, hormonální náplasti, hormonální kroužek, kožní implantáty, injekce
Chemická antikoncepce – krémy, čípky
Postkoitální antikoncepce tzv. pilulka PO (po nechráněném pohlavním styku)
Nitroděložní tělísko – existují hormonální i nehormonální
Bariérová antikoncepce - kondom, femidom, (pesar)
Metoda plodných a neplodných dnů – toto není spolehlivá metoda!!!

Otázka **–** úkol**: Rozdělte jednotlivé druhy antikoncepce**
Účastníci mají za úkol antikoncepci rozdělit podle druhu a říci, jaké přípravky k tomuto druhu patří. Lektor může ukazovat jednotlivé přípravky, pokud budou k dispozici, a podle rad posluchačů ukládat na správné místo nebo mohou rozdělovat sami uchazeči:
Na toto místo dejte, prosím, všechnu hormonální antikoncepci.
Na toto místo dejte, prosím, všechnu chemickou antikoncepci.
Na toto místo dejte, prosím, všechnu postkoitální antikoncepci tzv. pilulky / pilulku PO.
Na toto místo dejte, prosím, všechnu bariérovou antikoncepci.
Na toto místo dejte, prosím, všechna nitroděložní tělíska.
Pokud nebudou přípravky k dispozici, účastníci odpovídají pouze ústně.
Odpověď: **Hormonální antikoncepce** – tzv. prášky, pilulky, hormonální náplasti, hormonální kroužek, kožní implantáty, injekce.
Chemická antikoncepce – krémy, čípky.
Postkoitální antikoncepce tzv. pilulka Po (po nechráněném pohlavním styku).
Nitroděložní tělísko – existují hormonální i nehormonální.
Bariérová antikoncepce – kondom mužský, kondom ženský (Femidom).

Otázka: Dokážete vysvětlit, jak se která antikoncepce užívá?
Odpověď:
A/ Hormonální antikoncepce HA (prášky, pilulky, hormonální náplasti, hormonální kroužek, kožní implantáty, injekce)

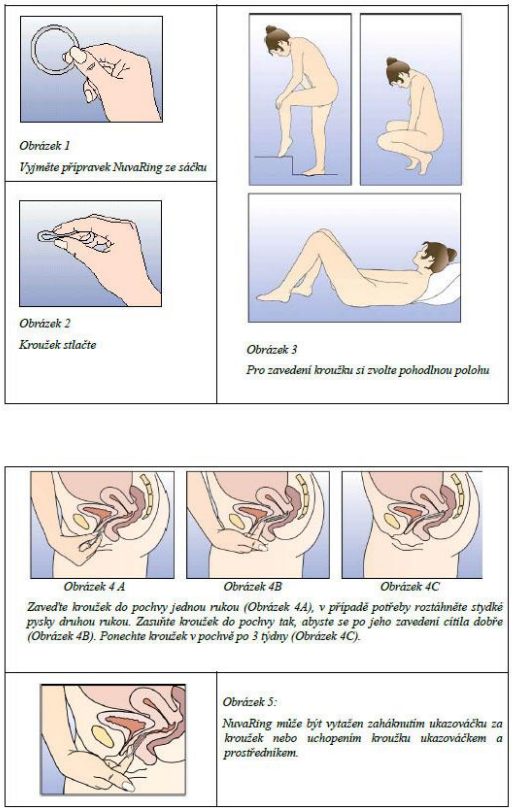
Tablety – v „platíčku“ je 21 nebo 28 tablet. Začíná se užívat první den menstruačního cyklu, tedy první den menstruace, tedy první den menstruačního krvácení. Každý den žena užívá 1 tabletu, a to ideálně ve stejnou denní dobu. Po užití všech 21 tablet bude mít žena 7 dní pauzu. V pauze se neužívá žádná tableta. Po 7 denní pauze žena začne užívat opět jednu tabletu denně.

Pokud je v „platíčku“ 28 tablet - žena začíná užívat první den menstruačního cyklu, tedy první den menstruace, tedy první den menstruačního krvácení. Každý den žena užívá 1 tabletu ideálně ve stejnou denní dobu. Po užití všech 28 tablet, nedělá žena žádnou pauzu a začne užívat další tabletu z nového „platíčka“.

POZOR: Jakákoliv hormonální antikoncepce je na předpis gynekologa! Nebojte se lékaře zeptat, jak funguje, zda může mít některé vedlejší účinky, jak je spolehlivá atd. Absolutních kontraindikací užívání HA není mnoho. Patří mezi ně hluboká žilní trombóza, embolie plicní, centrální mozková příhoda, nekorigovaná hypertenze s orgánovými změnami, diabetes mellitus s orgánovými změnami, závažné jaterní choroby a dlouhodobá imobilizace. Mezi relativní kontraindikace patří tabakismus (především u žen nad 35 let), migrény a další choroby.

Hormonální náplast – žena si sama nalepí náplast na kůži na dobře viditelné místo – aby ji i místo nalepení mohla dobře kontrolovat. Náplast se nelepí na krk, prsa, poškozenou či podrážděnou pokožku. Interval nalepení je 1x týdně a opakuje se třikrát = 21 dní (1 náplast = 7 dní a potom výměna). Náplast by se neměla v jednom cyklu lepit dvakrát na stejné místo kvůli možnému podráždění pokožky. Po odlepení třetí náplasti bude 7 dní pauza, tedy čtvrtý týden bude bez hormonální náplasti.

Hormonální kroužek – hormonální kroužek si žena zavádí sama a sama si také hormonální kroužek vyjímá z pochvy. Žena si zavede hormonální kroužek první den menstruačního cyklu a kroužek zůstává 21 dní v pochvě. Po uplynutí 21 dní žena kroužek vyjme a bude mít 7 dní pauzu 21 + 7.



Obrázek č. 1: Nuva Ring – příbalový leták

B/ Chemická antikoncepce – jedná se o krémy, gely a globule. Používají se těsně před pohlavním stykem. Žena si zavede krém, čípek či gel hluboko do pochvy, kde se díky tělesné teplotě rozpustí a brání tak k proniknutí spermií, gel má spermicidní účinky. Výhoda oproti hormonální antikoncepci je, že se nemusí užívat denně. Další výhodou je, že není potřeba lékařského předpisu, je volně prodejná, neobsahuje žádné hormony. Velkou nevýhodou oproti hormonální antikoncepci je, že má chemická antikoncepce nižší ochranu.

C/ Postkoitální antikoncepce – pokud žena měla nechráněný pohlavní styk a neužívá žádnou antikoncepci, je šance, že může otěhotnět. Pokud otěhotnět nechce, měla by užít nejpozději do 72 hodin pilulku PO, tedy postkoitální antikoncepci. Pilulka PO je volně prodejná. Užití je v příbalovém letáku, popřípadě poradí lékárník. Jde o druh hormonální antikoncepce, která je určena především jako „první pomoc“ po nechráněném pohlavním styku nebo po selhání jiné antikoncepční metody (protržený kondom, zapomenutá tableta perorální antikoncepce aj.). Tato metoda není vhodná k opakovanému užívání a nepřeruší již probíhající těhotenství.
Přípravky:
Postinor - obsahuje 2 tablety – 1. tabletu žena užije nejpozději do 72 hodin – čím dříve tím lépe, 2. tabletu užije 12 hodin po užití 1. tablety.
Escapelle – obsahuje 1 tabletu. Tableta se užije nejpozději do 72 hodin.
Ella One – obsahuje 1 tabletu. Tableta se může užít až 120 hodin po pohlavním styku. Pozor, žena by měla znát svůj menstruační cyklus, tato tableta by se měla užít před ovulací, protože proběhlou ovulaci tableta nezastaví a mohlo by dojít k otěhotnění.

D/ Nitroděložní tělísko – tělísko je vyrobené většinou z plastické hmoty, opatřené měděným drátkem (někdy zlatým, stříbrným nebo ze slitiny). Tělísko do dělohy zavádí gynekolog při běžné návštěvě v ordinaci při plném vědomí pacientky. Některá tělíska obsahují syntetické hormony, pak jde o **hormonální nitroděložní tělísko**. Nitroděložní tělíska se obvykle zavádějí na nejvýše 5 let, pak se doporučuje jejich výměna.

E/ Bariérová antikoncepce
Kondom můžeme považovat za nejlepší ochranu, protože **chrání před pohlavně přenosnými infekcemi, HIV/AIDS a před nechtěným těhotenstvím,** nemá takřka žádné vedlejší účinky a je levný. **Výhodou kondomu** je ochrana před nechtěním početím, ochrana před pohlavně přenosnými infekcemi, chrání před HIV/AIDS, neobsahuje hormony, usnadňuje penisu vstup do pochvy díky lubrikační složce (kondom je potažen tenkým filmem gelu, který snižuje tření pokožky), nízká cena. **Nevýhodou** kondomu může být alergie na latex, ale POZOR jsou i nelatexové kondomy tzv. latex free. Dále se může objevit u některých jedinců psychický blok, ale v mnoha případech se jedná pouze výmluvu a nechuť používání kondomu.

Lektor předvede na modelu, jak se správné používá kondom. Vyzve přítomné, kdo chce, může si zkusit na připravený model kondom nasadit. Lektor musí umět správně nasadit kondom. V tomto okamžiku lze použít i edukační videospot: **Správné použití kondomu a femidomu,** pokud je k dispozici. Viz kapitola 2.2. Návod uvedený v této kapitole je též návodem pro lektora pro praktickou ukázku realisticky na modelu, pokud není k dispozici videospot či možnost promítání.

Otázka: **Rozdělte, prosím, antikoncepci tak, že vyjmenujete druhy antikoncepce, která chrání před otěhotněním a potom ostatní druhy, které chrání před HIV/AIDS a současně před pohlavně přenosnými infekcemi a před nechtěným těhotenstvím.**
Odpověď: **Před otěhotněním:** všechny typy antikoncepce
Hormonální antikoncepce – tzv. prášky, pilulky, náplasti, kroužek, kožní implantáty, injekce
Chemická antikoncepce – krémy, čípky
Postkoitální antikoncepce tzv. pilulka Po (po nechráněném pohlavním styku)
Nitroděložní tělísko – existují hormonální i nehormonální
Bariérová antikoncepce – kondom mužský, kondom ženský

Před pohlavně přenosnými infekcemi a opřed nechtěným těhotenstvím pouze
bariérová antikoncepce – kondom mužský, kondom ženský.

Lektor při probírání téma antikoncepce poukáže i na spolehlivost jednotlivých přípravků – viz tabulka č. 1 a dále v příloze č. 3.

Otázka: **Co je interrupce?**
Odpověď: V České republice má žena sama možnost svobodně se o osudu svého těhotenství rozhodnout, k eventuálnímu potratu ji ovšem taky nikdo nesmí nutit. Podle platných zákonů lze graviditu ukončit na žádost ženy do 12. týdne (což odpovídá přibližně deseti týdnům od oplodňující soulože). Zákon rozlišuje jednak interrupci **na žádost ženy** a interrupci **ze zdravotních důvodů**. Právní rámec je stanoven Zákonem České národní rady č. 66/1986 Sb., upřesněný prováděcí vyhláškou č. 75/1986.

Otázka. **Co je sterilizace?** (Zákon č. 373/2011 Sb. Zákon o specifických zdravotních službách)
Odpověď: Sterilizací se rozumí zdravotní výkon zabraňující plodnosti bez odstranění nebo poškození pohlavních žláz. Sterilizace se většinou provádí ze zdravotních důvodů, ale je možné ji provést i z jiných než zdravotních důvodů. Zdravotními důvody se rozumí takové nemoci nebo vady, u nichž existuje vysoká míra pravděpodobnosti vážného ohrožení zdraví nebo života v důsledku těhotenství nebo porodu nebo zdravého vývoje plodu nebo zdraví nebo života budoucího dítěte. Sterilizaci z jiných než zdravotních důvodů lze provést pacientovi, který dovršil věk 21 let, nebrání-li jejímu provedení závažné zdravotní důvody, a to na základě jeho písemné žádosti. Žádost je součástí zdravotnické dokumentace vedené o pacientovi.

Zde bude může být provedena ukázka na modelech: kde a jak se provádí sterilizace (co se přerušuje).

3.3. Plánované rodičovství – hlavní otázky pro pokračování ve hře (ve 2/3 hry – 2. úroveň)

Otázka: Jak byste popsali, co je to těhotenství?

Odpověď: Těhotenství je proces, kterým žena donosí živé potomky od početí do doby, kdy je potomstvo schopno života mimo dělohu. Začíná početím (proces oplodnění a vzniku zárodečné buňky splynutím spermie a vajíčka, která se dále formuje) a končí porodem.

Otázka: **Co je plánované rodičovství?**

Odpověď: Plánované rodičovství umožňuje jednotlivcům a párům předvídat a dosáhnout požadovaného počtu dětí a ovlivnit jejich načasování.

Otázka: **Jakým způsobem mohu dosáhnout naplánování početí?**

Odpověď: Toho je možné dosáhnout použitím antikoncepčních metod a léčbou neplodnosti. Schopnost žen ovlivnit načasování a počet těhotenství má přímý vliv na jejich zdraví a pohodu, stejně jako na výsledek těhotenství.

Otázka: **Jak pomáhá plánování rodičovství ženě – budoucí matce?**

Odpověď: Plánované rodičovství ve smyslu používání antikoncepce pomáhá snížit míru nechtěných těhotenství, zamezit zdravotním rizikům či rizikům úmrtí např. z důvodu brzkého porodu, snižuje počet interrupcí.

3.4. Vědomostní kvíz – otázky typu ano x ne ve hře nutné pro posun žetonu (figurky)

Pro posun v poli deskové hry je nutno před vržením kostkou zodpovědět jednoduché otázky formou odpovědi ano – ne. Lektor na počátku hry papírky s otázkami položí na stůl lícem dolů a hráč si svůj papírek obrací a odpovídá společně se svým družstvem. Lektor vysvětlí, že na papírcích jsou tvrzení, která jsou pravdivá či nepravdivá a hráč se svým družstvem musí odpovědět a ev. vysvětlit své stanovisko, aby mohl ve hře posunout svůj žeton (figurku) dále o příslušný počet polí.

<u>Tvrzení (otázky) – pravda x lež</u> (otázky nutné pro posun figurky/žetonu ve hře)

1. Chrání Vás hormonální antikoncepce před HIV a před pohlavně přenosnými infekcemi?

   Odpověď - NE

2. Chrání Vás chemická antikoncepce před HIV a před pohlavně přenosnými infekcemi?

   Odpověď - NE

3. Chrání Vás postkoitální antikoncepce, tzv. pilulka PO před HIV a před pohlavně přenosnými infekcemi?

   Odpověď – NE

4. Chrání Vás bariérová antikoncepce před HIV a před pohlavně přenosnými infekcemi?

   Odpověď – ANO

5. Chrání Vás nitroděložní tělísko před HIV a před pohlavně přenosnými infekcemi?

   Odpověď – NE

6. Chrání hormonální antikoncepce před HPV (Human papiloma virus) virem, který způsobuje nádory čípku?

   Odpověď – NE

7. Když budu užívat správně a pravidelně hormonální antikoncepci je velké riziko, že otěhotním?

   Odpověď – NE

8. Chrání očkování proti HPV (Human papiloma virus) před nádorem děložního čípku?

   Odpověď – ANO

9. Správné použití kondomu chrání pouze před otěhotněním?

   Odpověď – NE

10. Kondom je bezpečný pro ženy, které ještě neměly sex?

    Odpověď – ANO

11. Postkoitální antikoncepce tzv. pilulka PO je pouze na lékařský předpis?

    Odpověď – NE

12. Pokud se ženě nedaří otěhotnět, znamená to, že je neplodná?

    Odpověď – NE

13. Masturbace je nemoc?

    Odpověď – NE

14. Heterosexuál je člověk, který je zaměřen na opačné pohlaví, tzn. muž miluje ženu, žena miluje muže?

    Odpověď – ANO

15. Homosexuál je člověk, který je zaměřen na stejné pohlaví? (muž miluje muže, žena miluje ženu)?

    Odpověď – ANO

16. Homosexualita je nemoc?

    Odpověď – NE

17. Bisexuál je člověk, který je zaměřen na obě pohlaví? (muž miluje muže i ženy, žena miluje muže i ženy)?

    Odpověď – ANO

18. Reprodukční zdraví se týká pouze pohlavních orgánů?

    Odpověď – NE

19. Od kolika let může mít člověk legálně v České republice pohlavní styk, je to tzv. věk souhlasu? Vyber z možností: od 18 let, od 15 let, od 21 let

    Odpověď: od 15 let

20. V České republice je homosexualita trestná a homosexuální páry se musí skrývat?

    Odpověď – NE

21. Mohu při prvním pohlavním styku otěhotnět?

    Odpověď – ANO

22. V opilosti mohu otěhotnět?

    Odpověď – ANO

23. Ovulace znamená uvolnění vajíčka z vaječníku, jedná se o den, kdy má žena největší šanci (největší pravděpodobnost) otěhotnět?

    Odpověď – ANO

24. Menstruační cyklus trvá obvykle 28 dní?

Odpověď – ANO

25. Když žena kojí, může otěhotnět?

    Odpověď – ANO

26. Při nasazování kondomu by muž měl mít umyté ruce?

    Odpověď – ANO

27. V případě, že žena plave v bazénu, může otěhotnět?

    Odpověď – NE

Na závěr hry lektor poblahopřeje vítězům a vyzve všechny k zamyšlení, co asi herní plán znázorňuje (hora – pyramida života) a upozorní i na obrázky padáků kolem pyramidy s nápisem „klimakterium“, který vysvětlí. **Klimaktérium** je přirozený stav v životě ženy, snižuje se tvorba hormonů (estrogenu, progesteronu) a zastavuje se menstruační cyklus. Žena ztrácí schopnost přirozeně otěhotnět. Tato doba přichází individuálně většinou mezi 45. až 50. rokem věku ženy. Klimakterium je často doprovázeno řadou nepříjemných projevů a zdravotních problémů (časté návaly horka s pocením, zvýšené pocení, poruchy spánku, deprese, rychlejší stárnutí pokožky). Objevují se i zdravotní potíže – sklon ke vzniku osteoporózy, hypertenze, zvýšení lipidogramu, sklony k nadváze. Tím se zvyšuje riziko srdečně-cévních chorob, objevuje se i riziko častějších zánětů močových cest.

2.2. Edukační videospot (délka trvání cca 5 minut)

Na závěr hry či při probírání bariérové antikoncepce bude promítnut edukační videospot, který se týká nasazení kondomu a zavedení femidomu či lektor přikročí k praktické ukázce na modelech podle níže uvedeného návodu (popis ve scénáři videospotu). Lektor musí umět sám správně nasadit kondom. Využít lze videa z metodického manuálu k programu č. 11: Správné použití kondomu, Správné použití femidomu.

Cílem videospotu či ukázky je uvědomit posluchače o přednostech bariérové antikoncepce v rámci prevence přenosu pohlavně přenosných onemocnění a prakticky prezentovat správné použití těchto antikoncepčních pomůcek.

2.3. Scénář edukačního videospotu

Videoukázka: Správné použití kondomu a femidomu

Videoukázka bude mít dvě části:

Správné nasazení kondomu:

Budou vidět pouze ruce, kondom a model penisu. Bude hrát příjemná melodie doprovázená mluveným postupem – komentář.

Správné nasazení kondomu: pomůcky: kondomy + model penisu

1. Ukázka kondomu otočení z obou stran. Kondomů může být více – barvy, velikosti. Různé obaly.

2. Ukázka místa, kde je exspirační doba = doba použitelnosti kondomu. Co vše je na obalu – důležité info: CE, ⧖, ISO 4074, LATEX, EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin ⌛.

CE = Tato značka CE dává možnost výrobku či zboží volný pohyb v rámci Evropského hospodářského prostoru. Tato značka vyjadřuje, že je výrobek v souladu s příslušnými požadavky Evropské unie.

⧖ = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití

ISO 4074 = tato značka vyjadřuje, že se jedná o výrobek - kondom z přírodního latexu

LATEX = tato značka vyjadřuje, že jde o výrobek z latexu

EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin ⌛ = tyto značky vyjadřují, do kdy se kondom může použít

3. Ukázka jak poznám, že není kondom porušený = stisknutím kondomu a ověřením, zda je uvnitř obalu vzduchový polštářek. Pokud by vzduchový polštářek nebyl, je kondom porušený, pokud vzduchový polštářek je, kondom může být použit. Můžeme zkusit, že kondom v obalu krásně „klouže“, „jezdí“ = dostatečná lubrikace.

4. Rozbalení kondomu

5. Kondom rozbalíme tak, že kondom uvnitř obalu posuneme k jedné straně a na druhé – volné straně roztrhneme obal – většinou je místo označeno.

6. Kondom opatrně vyjmeme – obal dáme stranou.

7. Kondom uchopíme za srolovaný okraj a profoukneme. Profouknutím zjistíme správnou stranu. Správnou stranou rozumíme, že rolička kondomu je vně a lze rolovat.

8. Stiskneme špičku kondomu a přiložíme na model penisu, ve skutečnosti na ztopořený penis, penis v dostatečné erekci, a za stálého držení špičky kondomu rolujeme směrem „dolů“ ke kořeni penisu.

9. Tím, že máme stisknutou špičku kondomu, vytlačíme vzduch a utvoříme místo pro sperma tzv. rezervoár, rezervoár je prostor pro sperma.

10. Po ejakulaci, výronu spermatu, ihned ukončíme pohlavní styk, nikdy nepokračujeme v pohlavním styku, pokud došlo k ejakulaci do kondomu! Kondom opatrně sundáme tak, abychom nevylili obsah kondomu (sperma) a nepotřísnili partnerku, partnera.

11. Kondom zauzlujeme a můžeme zabalit například do papírového kapesníku a vyhodíme do odpadkového koše. Nikdy nevyhazujte kondom do toalety.

12. Kondom je na jedno použití 2 = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití.

13. Ani při použití kondomu by nemělo dojít k tomu, že máme s jedním kondomem vaginální a anální styk. Tedy jeden kondom – jeden otvor.

Správné použití femidomu /zavedení femidomu - pomůcky: femidom + model ženské pochvy

Druhá část videa se bude zabývat ochranou pro ženy. Budou vidět pouze ruce, Femidom a model pochvy. Bude hrát příjemná melodie doprovázená mluveným postupem – komentář.
1. Ukázka femidomu otočení z obou stran. Budou ukázány různé obaly – pouze barevnost.

2. Ukázka místa, kde je expirační doba = doba použitelnosti femidomu. Co vše je na obalu – důležité info: CE, 2, EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin ⌛.

CE = Tato značka CE dává možnost výrobku či zboží volný pohyb v rámci Evropského hospodářského prostoru. Tato značka vyjadřuje, že je výrobek v souladu s příslušnými požadavky Evropské unie.

2 = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití

EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin ⌛ = tyto značky vyjadřují, do kdy se ženský kondom může použít.

3. Rozbalení femidomu

4. Femidom rozbalíme tak, že uvnitř obalu femidom posuneme, stáhneme k jedné straně a na druhé – volné straně roztrhneme obal, většinou je místo označeno.

5. Femidom opatrně vyjmeme a obal dáme stranou.

6. Femidom uchopíme za vnější kroužek a rozvineme femidom, můžeme profouknout.

7. Lektor slovně popíše femidom: vnější kroužek, vnitřní kroužek, femidom je lubrikovaný uvnitř i vně a je vyrobený ze syntetického polymeru, takže ho mohou použít i osoby alergické na latex.

8. Uchopíme femidom u špičky, kde se nachází vnitřní kroužek. Vnitřní kroužek stiskneme, vytvoříme „osmičku“ a tuto část zavedeme do pochvy. Vložíme prsty do femidomu a mírně zatlačíme a „upravíme“ uvnitř v pochvě. Vnitřní kroužek naléhá na děložní čípek a vnější kroužek chrání zevní genitál. Femidom může být zaveden i několik hodin před pohlavním stykem.

9. Muž musí vložit penis do femidomu nikoliv vedle.

10. Femidom je velmi pevný a nelatexový. To je výhoda pro osoby alergické na latex!

11. Po ejakulaci, výronu spermatu nemusíme ukončovat pohlavní styk a můžeme pokračovat v pohlavním styku. Femidom je pevný a nemůže sklouznout jako například mužský kondom. Při vyjmutí femidomu z pochvy je nutno zavedený femidom několikrát otočit a opatrně vysunout tak, abychom nevylili obsah femidomu.

12. Femidom můžeme zabalit například do papírového kapesníku a vyhodíme do odpadkového koše. Nikdy nevyhazujte femidom do toalety. (na videospotu bude toaleta graficky škrtlá).

13. Femidom je na jedno použití 2 = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití.

14. Femidom může být použit při análním styku u muže i u ženy. Při použití femidomu při análním styku vyjmeme vnitřní kroužek z femidomu a prsty opatrně zavedeme femidom do konečníku. Může být použit lubrikační gel.

15. Po ejakulaci zavedený femidom několikrát otočíme a opatrně vyjmeme z konečníku tak, abychom nepotřísnili partnera, partnerku.

2.3.1. Tabulka jako součást edukačního videospotu

Níže uvedená tabulka č. 1 bude součástí videospotu spolu se slovním komentářem.
Tabulka č. 1: Spolehlivost jednotlivých druhů antikoncepce (tzv. Pearlův index).

Metoda[1,2]	**% žen, u nichž dojde k neočekávanému otěhotnění během prvního roku používání**		**Rostoucí účinnost při „typickém používání“**
	Typické použití	**Dokonalé použití**	
Podkožní implantát	0,05	0,05	nejúčinnější
Nitroděložní hormonální antikoncepce	**0,2**	**0,2**	↑
Sterilizace muže	0,15	0,10	
Sterilizace ženy	0,5	0,5	
Nitroděložní tělísko na bázi mědi	0,8	0,6	
Vaginální kroužek	9	0,3	
Náplast	9	0,3	
Perorální antikoncepce (pilulka)	9	0,3	
Pesar se spermicidem	12	6	
Mužský kondom	18	2	
Ženský kondom	21	5	nejméně účinné
Žádná metoda	85	85	

1. Family planning: a global handbook for providers : evidence-based guidance developed through worldwide collaboration. Baltimore: John Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Communication programs, Knowledge for Health Project, 2011, xii, 372 p. ISBN 09-788-5637-6.

2. Contraceptive failure in the United States.James Trussell, Office of Population Research, Princeton University, Princeton, NJ 08540, USA; The Hull York Medical School, University of Hull, Hull HU6 7RX, England. Contraception 83 (2011) 397–404

Závěr:

Lektor zhodnotí znalosti, zopakuje stručně možnosti prevence v reprodukčním zdraví a motivace ke správnému sexuálnímu chování. Připomene, že součástí prevence je i řádná hygiena v období menstruačního cyklu (lektor vychází z odborných východisek), a ukáže hygienické pomůcky, které má rozloženy na stole. Vyzve posluchače k posledním dotazům, které zodpoví, zdůrazní na závěr doporučení Sexuální desatero:

Sexuální desatero - nejdůležitější preventivní zásady v oblasti sexuálního chování

1. Měj stálého partnera, nestřídej příliš sexuální partnery!
2. Používej ochranu!! Nejlepší ochranou proti infekcím je kondom!
3. Cti zákon, do 15 let je sex tabu!
4. Vyhni se rizikovým sexuálním praktikám!
5. Nenech se nutit v sexu k něčemu, co se Ti nelíbí, co nechceš!
6. Mysli na riziko vzniku nechtěného těhotenství, používej antikoncepci!
7. Pravidelně navštěvuj minimálně 1x ročně svého gynekologa (žena), muž při potížích dermatovenerologa (kožního lékaře), urologa či praktického lékaře!
8. V případě potíží či bolestí či krvácení neváhej vyhledat lékaře ihned!
9. Pokud máš potíže, nech vyšetřit a ev. léčit i svého partnera!
10. Nech sebe či svoji dceru očkovat proti rakovině děložního čípku!

Rozdá edukační materiál a drobné dárečky (kondomy) a rozloučí se s účastníky.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k prevenci a volbě zdravého životního stylu k rozvoji reprodukčního zdraví a vhodného sexuálního chování včetně vyhledání pravidelné lékařské péče. Cílem je též zvýšit obecné povědomí cílové skupiny o rizikovém chování v oblasti reprodukčního zdraví a apelovat na zodpovědné sexuální chování a plánované rodičovství.

CO chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je snížit rizika v reprodukčním zdraví (předčasné zahájení sexuálního života, nechtěná otěhotnění, potraty, poškození plodu v těhotenství, přenos infekce, atd.), zlepšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost o správném sexuálním chování včetně včasného vyhledání lékařské pomoci. Vést k pravidelným preventivním návštěvám odborných lékařů. V důsledku toho může dojít i ke snížení možných následků nesprávného chování či neplánovaných rodičovství, komplikací v těhotenství a při porodu, snížení rizika vrozených vývojových vad, rizika patologických těhotenství i přenosu infekcí u lidí ohrožených chudobou a sociálním vyloučením. V souvislosti s uvedeným dojde nejen ke zlepšení zdravotního stavu a zvýšení kvality života u

uvedené cílové skupiny, ale současně i k významným ekonomickým úsporám, a to zejména ve zdravotnické a v sociální oblasti.
Manuál nabízí konkrétní postupy při realizaci tohoto programu, které však lze měnit v závislosti na konkrétních faktorech a podmínkách v terénu.

CO? (= problém)
Problém: Nesprávné návyky v sexuálním chování, nedostatečná znalost možností plánování těhotenství, možností přenosu infekce a prevence v reprodukčním zdraví, odmítání lékařské péče.

- Ženy ohrožené chudobou rodí v mnohem mladším věku, rodí v průměru častěji než většinová populace, často mívají děti po celé své reprodukční období a své těhotenství většinou neplánují. Je u nich nižší zdravotní gramotnost.
- Ženy ohrožené chudobou často nevyhledávají pravidelnou lékařskou péči, často i v době vzniklých zdravotních potíží.
- Cílová skupina má nízkou informovanost v otázkách prevence v sexuálním zdraví

PROČ?

- Často se neprovádí osvěta v oblasti sexuální výchovy a plánovaného rodičovství.
- Ve větší míře se u osob ze sociálně vyloučených lokalit vyskytují časná těhotenství a předčasné zahájení sexuálního života.
- Častá promiskuita.
- Nemají informace o přenosu pohlavních chorob a o možnostech antikoncepce či očkování proti karcinomu děložního čípku.
- Nechodí na preventivní gynekologické prohlídky.
- Nevyužívají možnosti hormonální substituce v klimakteriu.
- Neznalost v této oblasti přináší problémy nejen zdravotní, ale i sociální a ekonomické.
- Nízká úroveň reprodukčního zdraví představuje nejen zdravotní problém, ale i sociální a ekonomické problémy

JAK?

- Naučte se plánovat rodičovství
- Vyhněte se sexuálním rizikům vhodným sexuálním chováním.
- Seznamte se s tím, co je potřeba k udržení sexuálního zdraví žen i jejich partnerů.
- Celá rodina se může podílet na výchově k reprodukčnímu zdraví.
- Mějte na mysli, že lékařské péče a preventivní prohlídky jsou důležité k zachování zdraví.
- Dodržujte důležité zásady, jak si uchovat dobré reprodukční zdraví.
- Zvyšte si povědomí o bezpečném sexuálním chování a o prevenci šíření pohlavně přenosných chorob, o antikoncepci bránící nežádoucímu těhotenství, o osobní hygieně

v době menstruace - přednášky, besedy, interaktivní programy, ZVM, edukační videa.

- Zvyšte si povědomí o reprodukčním zdraví (možnostech prevence šíření pohlavně přenosných nemocí prevence nádorových onemocnění – očkování proti HPV, pravidelné lékařské gynekologické prohlídky) - přednášky, besedy, zdravotně výchovné materiály, edukační videa, workshopy s aktivním zapojením účastníků, interaktivní programy.
- Pravidelně navštěvujte odborné lékaře a poradny.

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Bagatelizace problému a podceňování problémů v oblasti reprodukčního zdraví.
- Nesprávné sexuální chování a návyky.
- Nepoužívání antikoncepce
- Nepoužívání ochranných prostředků.
- Nedostatečná výchova, nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Požívání návykových látek v těhotenství.
- Časné zahájení sexuálního života
- Promiskuita
- Neznalost možností očkován

Motivy stávajícího chování

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků v oblasti reprodukčního zdraví
- Neschopnost uvědomit si, že nesprávné sexuální chování a nedodržování důležitých preventivních zásad mohou vést k přenosu infekce a dalším zdravotním potížím, poškození plodu v těhotenství, k potratům, vzniku nechtěného těhotenství.
- Nedostatek financí vedoucí ke špatnému životnímu stylu.
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost
- Nekontrolované požívání návykových látek
- Nedostatečná míra zodpovědnosti.
- Promiskuita
- Nevhodné sexuální chování
- Nerovnost přístupu k informacím
- Úroveň vzdělání
- Prostředí, ve kterém cílová skupina žije

Nové požadované chování

- Vědí o důsledcích rizikového chování, sexuálně přenosných onemocněních
- Naučí se plánovat rodičovství.
- Dodržují vhodné chování a návyky v běžném životě, v těhotenství a v období po porodu.
- Správně vedou a vychovávají děti a mládež v oblasti sexuálního zdraví.
- Zodpovědné se chovají v oblasti sexuálního zdraví.
- Pravidelně navštěvují odborné lékaře a poradny

Benefity (z nového chování)

- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování.
- Zvýšení zdravotní gramotnosti v oblasti sexuálního zdraví
- Minimalizace rizika vzniku vrozených vývojových vad, patologických těhotenství, předčasných porodů, porodů infikovaných novorozenců, potratů, nechtěných těhotenství.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků v oblasti reprodukčního zdraví.
- Nedostatek financí, špatné vybavení domácnosti.
- Špatné návyky získané v dětství, rizikové vzorce chování, návykové látky.
- Laxnost, nechuť něco měnit, pohodlnost, nezodpovědnost.
- Intimní záležitosti, o kterých rád málokdo hovoří a diskutuje.
- Prozatím málo fungující opakované zvaní na screeningová vyšetření.
- Nevhodné životní podmínky
- Nerovný přístup k informacím

Covid-19 a jeho vliv na vývoj těhotenství

Sdělovací prostředky v souvislosti s onemocněním Covid-19 sdělují často velmi znepokojující zprávy, které samozřejmě zasahují i těhotné ženy. Vzhledem k tomu, že většina jich má zvýšený zájem o zdraví svoje i budoucího miminka, tyto obecné informace je značně ovlivňují a děsí. Strach se dotýká celé rodiny.

Z hlediska epidemiologické situace přes vysoké počty nakažených bylo ve světě popsáno jen několik desítek těhotných žen s nemocí Covid – 19. Nebylo zatím zaznamenáno žádné úmrtí matky, plodu či novorozence v souvislosti s koronavirem. Těhotenství není nemoc, zdravé těhotně nemají vyšší riziko možného vzniku onemocnění než ostatní populace. Stejně jako u běžné populace, je třeba být ostražití u těhotných s přidruženými chronickými chorobami či s oslabenou imunitou. Virus se přenáší zejména kapénkovou cestou, přes spojivky

kontaminovanýma rukama a zřejmě i přes kontaminované povrchy. Byl zaznamenán ve stolici, poševním sekretu. Tato cesta přenosu na novorozence by bylo teoreticky možná, ale dle dosavadních údajů nákaza v průběhu porodu nebyla prokázána (max. 1 - 2 případy). Průběh onemocnění bývá u těhotných žen většinou lehký (jako nachlazení- kašel, zvýšená teplota). V Číně byl popsán jen jeden případ těžkého průběhu u rodičky, který vyžadovat mechanickou ventilaci. Došlo k úplnému uzdravení. Pokud by žena prodělala nákazu v těhotenství, zatím nebyly známy žádné komplikace jako potrat, vrozené vývojové vady. Po porodu ženy s pozitivními testy na Covid -19 se ani nedoporučuje izolovat novorozence od rodičky. Kojení a pouto s rodičkou má vysoké výhody, které převažují rizika. Při testování vzorků mateřského mléka nebyla zjištěna přítomnost viru. Při kojení je třeba dodržovat veškeré hygienické předpisy (dezinfekce rukou, rouška či maska, ev. odstříkané mléko podá zdravá osoba). Pro těhotné ženy, které přišly do kontaktu s osobou Covid-19 nebo mají samy příznaky, platí veškerá obecná pravidla jako pro ostatní obyvatelstvo. Tuto skutečnost musí vždy předem hlásit při nutnosti návštěvy zdravotnického zařízení. (13)

POMŮCKY

Fotografie pomůcek P 66

Foto: vlastní – autor: MUDr. Luhanová Lenka, SZÚ 2021

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2022

Předloha návrhu k výrobě karetní hry kvarteto. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ 2022.

Zdroje:

1. WHO. 2012a. Social science methods for research on sexual and reproductive health COLLUMBIEN, M.; BUSZA J.; CLELAND J.; CAMPBELL O. Geneva, 2012. ISBN 978-92-4-150311
2. WHO. 2012b. Safe abortion : technical and policy guidance for health systems. Geneve
3. WHO, 2017. Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach. ISBN: 978 92 4 151288
4. WHO. Sexual and reproductive-health. Dostupné z http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/sexual-and-reproductive-health
5. ÚZIS. Narození a zemřelí do 1 roku v roce 2016. Zdravotnická statistika. 2017. Dostupné z https://www.uzis.cz/category/tematicke-rady/zdravotnicka-statistika/narozeni-zemreli
6. https://www.gynmedico.cz/zajimavosti/zakladni-metody-antikoncepce/
7, https://www.abctehotenstvi.cz/txt/menstruacni-cyklus
8. https://www.vakciny.net/doporucene_ockovani/HPV.html
9.https://cs.medixa.org/lecba/vyznam-pravidelnych-gynekologickych-prohlidek
10. https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/120113077 - autor: V Zemanová - 2010
11.https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/61566/FryntovaK_PromiskuitaJako_LR_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y – autorka Fryntová Kristýna, 2015
12. Tereppeschová Adéla: Romské ženy a reprodukční zdraví – 2009 (BP)
13. https://koronavirus.mzcr.cz/informace-pro-tehotne-zeny-v-ere-covid-19/

Odborné texty pro lektora:

A. Reprodukční zdraví - problematika celé populace, neboť se zabývá schopností oplodnit, otěhotnět, donosit a porodit zdravé dítě. Sexuální zdraví je nezbytné pro jednotlivce, páry i rodiny a obecně pro sociální a ekonomický rozvoj komunit i národů. Sexuální zdraví vyžaduje pozitivní a respektující přístup k sexualitě i k sexuálním vztahům a prožívání sexuálních zážitků bez nátlaků, diskriminace či násilí. K zachování sexuálního zdraví je třeba respektovat a chránit sexuální práva všech osob.

B. Plánované rodičovství umožňuje jednotlivcům a párům předvídat a dosáhnout požadovaného počtu dětí a ovlivnit jejich načasování. Toho je možné dosáhnout použitím antikoncepčních metod a léčbou neplodnosti. Schopnost žen ovlivnit načasování a počet těhotenství má přímý vliv na jejich zdraví a pohodu, stejně jako na výsledek těhotenství.“ (3,4). Plánované rodičovství ve smyslu používání antikoncepce pomáhá snížit míru nechtěných těhotenství, zamezit zdravotním rizikům či rizikům úmrtí např. z důvodu předčasného porodu, snižuje počet interrupcí. WHO uvádí, že v Evropském regionu došlo k nárůstu užívání moderních antikoncepčních metod z 55.6 % v roce 2000 na 61.2 % v roce 2015 a tento trend pokračuje.

C. Porodnost – demografický ukazatel**,** který uvádí počet celkem narozených, (tj. živě i mrtvě) na 1 000 obyvatel. (ÚZIS). V roce 2016 se v Česku narodilo 113 083 dětí, z toho 112 663 živě. Nejčastějšími příčinami úmrtí kojenců jsou poruchy v souvislosti se zkrácením trvání těhotenství, nízkou porodní hmotností a vrozené vady oběhové soustavy. V roce 2016 byl průměrný věk matek-prvorodiček 28,2 let.

D. Antikoncepce (také můžeme nazývat kontracepce) je metoda, která způsobuje dočasnou a zcela vratnou ztrátu schopnosti oplodnění ženského vajíčka mužskou spermií, a tedy brání vzniku neplánovaného těhotenství.

Základní metody antikoncepce

- **Přirozené** – nejlevnější, nevyžadují žádné pomůcky, ovšem nejméně spolehlivé (přerušovaná soulož, metoda plodných a neplodných dnů).
- **Bariérové** – mechanicky zabraňují splynutí vajíčka a spermie (kondom, pesar, ženský kondom).

Výhody kondomu - chrání před nechtěným početím, chrání před pohlavně přenosnými infekcemi, neobsahuje hormony, usnadňuje penisu vstup do pochvy, nízká cena
Nevýhody kondomu – možnost alergie na latex, psychický blok u některých jedinců, možnost mechanického poškození (prasknutí)

- **Chemické** – využívají látky, které při kontaktu ničí spermie nebo omezují jejich pohyblivost (spermicidy ve formě vaginálních čípků nebo gelu).

- **Hormonální** – umělé hormony zabraňují dozrávání a uvolňování vajíčka (ovulaci) a ztěžují pronikání spermií do dělohy; patří mezi nejspolehlivější antikoncepční metody (kombinovaná pilulka, minipilulka, nitroděložní hormonální systém, náplast, injekce, podkožní tyčinka, vaginální kroužek).

Výhody hormonální antikoncepce: zabraňuje nechtěnému otěhotnění, chrání před mimoděložním těhotenstvím, snižuje intenzitu menstruačního krvácení, zajištuje pravidelnost mense, pomáhá k odsouvání menstruací a prodloužení období mezi menstruacemi, má léčebný účel (např. při snížení obsahu železa, bolestivé menstruaci, endometrióze…), snižuje riziko vzniku rakoviny dělohy a vaječníků, má pozitivní vliv na akné a pleť, reguluje ochlupení, snižuje riziko zánětu vaječníků a vejcovodů.

Absolutních kontraindikací užívání HA není mnoho. Patří mezi ně hluboká žilní trombóza, embolie plicní, centrální mozková příhoda, nekorigovaná hypertenze s orgánovými změnami, diabetes mellitus s orgánovými změnami závažné jaterní choroby a dlouhodobá imobilizace.

Mezi relativní kontraindikace patří tabakismus (především u žen nad 35 let) migrény s aurou a další choroby, jejichž závažnost posoudí předepisující lékař. Nevýhody: zvýšení objemu vody v těle, zvyšování tělesné hmotnosti.

- **Nitroděložní tělísko** – působí mechanicky, chemicky a aktivací obranných mechanismů proti uhnízdění vajíčka. Vhodná antikoncepční metoda u žen po porodu.
- **Sterilizace** – nevratný chirurgický zákrok, při němž dojde k přerušení vejcovodů u ženy nebo chámovodů u muže.

Sterilizaci nově upravuje zákon č. 373/2011 Sb. o specifických zdravotních službách. O zákrok nyní může požádat každý občan starší 21 let, aniž by k tomu měl zdravotní důvod, a to na základě písemné žádosti. Žadatel musí být poté poučen od svého ošetřujícího lékaře o povaze zákroku a jeho možných rizicích, a to v přítomnosti svědka z řad zdravotnických pracovníků.

E. Menstruace (menstruační fáze)

Menstruační cyklus v sobě zahrnuje poměrně složitý hormonální děj, při kterém dochází ke změnám na vaječníku, děloze (zvláště sliznici děložní), vejcovodech, pochvě. V jeho průběhu dochází ke změnám hladin řady hormonů, které se podílejí na řízení menstruačního cyklu.

- **Krvácení** 1. až 5. den menstruačního cyklu - odlučování děložní sliznice od stěny děložní a ta pak odchází spolu s menstruační krví z těla. Během několikadenní menstruace odejde z těla asi půl litru směsi krve, děložní sliznice a hlenu.
- **Regenerační fáze** - po skončení menstruace, odloučení děložní výstelky, dojde během 1-2 dnů k jejímu obnovení.

- **Proliferační (růstová) fáze -** trvá do 14. dne cyklu – narůstá a obnovuje se děložní sliznice. Ve vaječnících dozrává Graafův folikul, ve kterém se vyvíjí vajíčko. V polovině cyklu**,** tj. kolem 14. dne přichází ovulace – tedy uvolnění (nejčastěji jednoho) vajíčka z Graafova folikulu a to se dostává do vejcovodu. V tuto chvíli může dojít k oplození vajíčka a vzniku těhotenství.
- **Sekreční fáze -** 15. - 28. den cyklu se začnou v děložní sliznici rozšiřovat žlázky, které díky hormonálním změnám zvyšují svou sekreci. Hlavní roli v těchto změnách hraje hormon progesteron. Cílem celého procesu je přijetí oplozeného vajíčka k uhnízdění. Děložní sliznice dosahuje výšky až 7 mm.
- **Ischemická fáze -** Nedojde-li k oplození, přichází (ischemie = nedokrevnost) – 28. den. V této době dochází k rychlému poklesu hormonů progesteronu a estrogenu. Začínají povolovat a praskat stěny děložních kapilár, dochází ke krvácení a následuje začátek menstruační fáze.

Hygiena při menstruaci:
Menstruace je normální fyziologický jev ženského organismu, proto mohou dívky a ženy vykonávat běžné činnosti. Objevuje se větší únava a u některých žen větší či menší bolesti v podbřišku. Vhodné je při menstruaci neplánovat těžké fyzické či psychické výkony, nevhodný je přílišný pobyt na slunci, plavání je možné pouze ve chlorované vodě s hygienickými tampony při již velmi slabém krvácení. Zevní ženské pohlavní orgány by měly být vždy udržovány čisté, suché a s přístupem vzduchu – zabránění vzniku nežádoucího zápachu, infekce. Hygienické vložky či tampóny je nutno pravidelně měnit. 1 vložka obecně vydrží ženě průměrně 6 hodin dle síly krvácení a typu vložky. Před i po manipulaci s tamponem či vložkou je samozřejmostí si umýt ruce. Použité vložky patří do odpadkového koše zabalené do papíru. Vhodné je: denní sprchování, nesedat do vany, dávat přednost bavlněnému volnějšímu spodnímu prádlu, které se pravidelně mění. Doporučuje se nepoužívat běžné mýdlo, které snižuje potřebné kyselé prostředí v pochvě, ale speciální přípravky pro ženskou intimní hygienu.

F. Klimaktérium

Klimaktérium je přirozený stav v životě ženy, snižuje se tvorba hormonů (estrogenu, progesteronu) a zastavuje se menstruační cyklus. Žena ztrácí schopnost přirozeně otěhotnět. Tato doba přichází individuálně většinou mezi 45. až 50. rokem věku ženy. Klimakterium je často doprovázeno řadou nepříjemných projevů a zdravotních problémů (časté návaly horka s pocením, zvýšené pocení, poruchy spánku, deprese, rychlejší stárnutí pokožky). Objevují se i zdravotní potíže – sklon ke vzniku osteoporózy, hypertenze, zvýšení lipidogramu, sklony k nadváze. Tím se zvyšuje riziko srdečně-cévních chorob, objevuje se i riziko častějších zánětů močových cest.

G. Rizika časného zahájení sexuálního života, nebezpečí promiskuity.

Věk, kdy je legální začít s pohlavním životem, určuje v ČR trestní zákoník. Hranice je stanovena na 15 let. Riziko časného zahájení sexuálního života spočívá v oblasti psychiky (budoucí psychosociální vývoj) i v oblasti zdravotní (pohlavní choroby, nechtěné těhotenství, interrupce, neplodnost). Promiskuita je definována jako časté střídání partnerů bez větších citových projevů (hlubších vztahů) a bez zodpovědného výběru partnera. Rizika spočívají v přenosu pohlavních chorob, infekcí, vzniku nechtěných těhotenství, neplodnosti a negativním ovlivnění psychiky i sociálních vztahů.

H. Očkování proti HPV, význam pravidelných preventivních prohlídek

Pravidelné gynekologické prohlídky jsou součástí péče o zdraví žen, odhalují již existující onemocnění či poruchu, ale jsou i důležitou součástí prevence závažných onemocnění. Význam pravidelných gynekologických prohlídek spočívá zejména v časném záchytu nádorů ženských pohlavních orgánů.

Karcinom děložního hrdla je v celosvětovém měřítku nejčastějším zhoubným nádorem žen mladších 45 let. Každoročně přibývá téměř 500 000 nových případů a na následky téměř polovina umírá. Velkým problémem je v zemích a ve skupinách obyvatel, kde je nedostatečný či žádný screening. V České republice je ročně diagnostikováno 850 – 900 těchto nádorů. Očkování proti rakovině děložního čípku v současné době je nabízeno dívkám ve věku 9 – 13 let, které ještě nezačaly sexuálně žít a nejeví známky infekce HPV virem. Očkování dívek ve věku 13 let je hrazeno v ČR zdravotními pojišťovnami. Význam může mít i očkování chlapců, kteří mohou být v budoucnu přenašeči infekce. U sexuálně žijících žen může mít očkování význam, ale je na ošetřujícím lékaři posoudit individuální riziko získání nové infekce HPV. Očkování provádějí praktičtí lékaři pro děti a dorost, gynekologové a očkovací centra. Vakcíny mají minimální nežádoucí účinky (horečka, zčervenání, bolest a otok), očkovaný nesmí být na podávanou látku alergický. Vakcíny obsahují pouze části virů, nemohou způsobit onemocnění. Uvádí se, že očkování mladých dívek sexuálně zatím neaktivních chrání až z 80 %. **Kontraindikací očkování je zejména horečnaté onemocnění, alergie na použitou látku.**