



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 42	Název programu: Poradenství v odvykání kouření	
Tematický celek: Prevence závislostí	Autor manuálu: Bc. Michal Ziegler Email: michal.ziegler@szu.cz	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy	b) Venku, ale pod střechou	e) Venku kdekoli
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): přibližně 15 m ² na 1 stanoviště + čekárna		
Jiné nebo podrobnější požadavky: Program 42 podléhá provoznímu řádu a příslušným povolením dle platné legislativy (proto je vhodné ho spojit s programem P12). Povolení KÚ a KHS musí být vyřízeno cca 2 měsíce před akcí. Upozornění: v případě Dne zdraví ve venkovních prostorech je třeba se vyhnout extrémním klimatickým podmínkám (dle specifikace přístrojů).		
Specifikace potřebného vybavení: Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost elektrické zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)		
Nutné vybavení:		
<ul style="list-style-type: none">• podle počtu odborného personálu min. 1 - 2 stoly, 2 - 4 židle• monitor oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu• náustky k analyzátoru oxidu uhelnatého (250ks v balení)• spirometr vč. příslušenství (dechový analyzátor) • model ročního množství dehtu - představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plícemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku • model hlenu - sklenice obsahuje hlen, který by kuřák s CHOPN vykašlal asi za 2 týdny • model zkažená krev (odhalená krev kuřáka) - vysvětluje poškození, které způsobuje kouření v krevním řečišti kuřáka. Tepna modelu zobrazuje, jak oxid uhelnatý „dusí“ kyslík v krevním řečišti kuřáka a obsahuje modely představující jedy a hromadění krevních destiček způsobené kouřením		



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

- **model obličeje znázorňující důsledky kouření** - interaktivní 3D prezentace po sundání svrchního modelu tváře odhaluje kosmetické dopady kouření – včetně vrásek, bledé šedavé pokožky, vpadlých tváří a rakoviny kůže
- dezinfekce na čištění přístroje
- dezinfekce na kůži 250 ml spray
- rukavice vyšetřovací (1 vyšetření = 2 rukavice, různé velikosti) 100 ks v balení
- dezinfekce na plochy - 750ml spray
- přípravek k dezinfekci rukou 475ml
- hygienické dezinfekční ubrousky 1 dóza/200ubr. (dezinfekce povrchů)
- tužkové baterie AA (4 baterie v balení)
- pytel na odpadky (35 l/30 ks v bal.)
- odpadkový koš 1x na komunál, 1x na infekční odpad
- papírový ručník Z-Z (cca 200ks v balíčku)
- box na infekční odpad 30 l
- oblečení: zdravotnický plášť

V případě provozu stanoviště ve vnitřních prostorách je nutné zajistit dostatečné odvětrání místnosti – okna. Zajistit prostor pro čekající klienty – lavice, židle. Pro stanoviště zajistit ideálně samostatný prostor/místnost pro konzultaci bez narušení soukromí.

K provozu stanoviště je potřeba mít zajištěná povolení!

- **Provozní řád**
- Závazné stanovisko KHS k provoznímu řádu
- Rozhodnutí o povolení k akci -KÚ

Upozornění: náustky po analýze oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu se stávají infekčním materiálem, vzhledem k manipulaci s infekčním zdravotnickým odpadem je nutné zajištění likvidace dle provozního řádu.

Žádoucí vybavení:

rychlovarná konvice, kelímky, pitná voda, tekoucí pitná voda (plnění hygienických požadavků), toaleta – nejlépe pro klienty a personál

Specifikace personálního zabezpečení

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

Je potřeba odborný zdravotnický pracovník v počtu: v závislosti na počtu klientů ideálně 2 pracovníci – lékaři, všeobecná sestra, asistent ochrany veřejného zdraví, zaškolení do problematiky odvykání kouření.

Specifikace skupiny účastníků:

Vzhledem k tomu, že se jedná o práci v terénu spojenou s větším počtem klientů a jedná se o individuální konzultaci, počítá se s odesláním klienta na odborné pracoviště.

Čas na jednoho klienta cca na 20 minut.



Maximální počet účastníků z cílové skupiny je dán časovou náročností jednotlivých vyšetření. Vzhledem k individuálním konzultacím v rámci rozboru naměřených výsledků se během 1 hodiny vystřídají max. 2 účastníci Dne zdraví.

Délka Dne zdraví je max. 6 hodin

Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)

Vzhledem k tomu, že se jedná o práci v terénu spojenou s větším počtem klientů a jedná se o individuální konzultaci, počítá se s odesláním klienta na odborné pracoviště. Čas na 1 klient cca na 20 minut.

1. stanoviště: analýza CO ve vydechaném vzduchu, rychlé zhodnocení rizika vzniku chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN)– 1x, konzultace naměřených výsledků
2. stanoviště: Fagerströmův dotazník

Klient stráví na každém stanovišti cca 10-20 min. v rámci individuální konzultace. Počet klientů je tedy závislý na době individuální konzultace.

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.)

Pro dopravení přístrojů, pomůcek, zdravotnického materiálu, zdravotně výchovných materiálů a členů týmu na místo konání Dne zdraví je třeba minimálně vozidlo velikosti pick-up a osobní vozidlo.

Specifikace pomůcek

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

- **model ročního množství dehtu** - představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plicemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku
- **model hlenu** - sklenice obsahuje hlen, který by kuřák s CHOPN vykašlal asi za 2 týdny
- **model zkažená krev (odhalená krev kuřáka)** - vysvětluje poškození, které způsobuje kouření v krevním řečišti kuřáka. Tepna modelu zobrazuje, jak oxid uhelnatý „dusí“ kyslík v krevním řečišti kuřáka a obsahuje modely představující jedy a hromadění krevních destiček způsobené kouřením
- **model obličeje znázorňující důsledky kouření** - interaktivní 3D prezentace po sundání svrchního modelu tváře odhaluje kosmetické dopady kouření – včetně vrásek, bledé šedavé pokožky, vpadlých tváří a rakoviny kůže
- Viz příloha na konci manuálu



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek a přístrojů a stanoviště dle schváleného provozního řádu
 - rozložení modelů, pomůcek...
 - realizace stanoviště je podmíněna splnění podmínek pro poskytování preventivní péče mimo zdravotnické zařízení dle zákona 372/2011 Sb., Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách) dle § 11a § 11b poskytování preventivní péče mimo zdravotnické zařízení.
 - Realizace se hlásí v podobě oznámení 2,5 – 3 měsíce dopředu
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - program probíhá ve smyslu krátkých intervencí, měření probíhá u každého klienta individuálně
 - stanoviště: analýza CO ve vydechaném vzduchu,
 - doplňkové měření pomocí přenosného spirometru vitalograph COPD6 rychlé zhodnocení rizika vzniku chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN)– 1x,
 - konzultace naměřených výsledků
 - stanoviště: Fagerströmův dotazník
 - Klient stráví na každém stanovišti cca 10-20 min. v rámci individuální konzultace. Počet klientů je tedy závislý na době individuální konzultace.
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) na místě vzniká infekční odpad svoz a úklid se řídí provozním řádem akce.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s Odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, které jsou vypracovány na základě evidence based medicine.

Cíl programu:

Hlavním cílem je upozornit klienty na rizika spojená s užíváním tabákových výrobků, **zvýšení znalostí o** škodlivých účincích kouření, vysvětlit klientovi, že se jedná o závislost, motivovat klienta ke změně chování tj. zanechání kouření, získat pacienta pro rozhodnutí žít zdravěji. Ideální je pokud program navazuje na programy P12 a P37.

Úvod:

1. Kouření a závislost

Kouření výrazně ovlivňuje délku a kvalitu života. Podílí se na vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, chronických plicních onemocnění a dalších nemocí ve všech klinických oborech.

Kouření je naučené chování, jehož osvojení trvá řádově měsíce i několik let, proto i odvykání kouření od odhodlání přestat kouřit respektive od poslední cigarety, trvá přibližně stejnou dobu i déle. Kouření je považováno dle WHO za nemoc a jako takové se řadí do mezinárodní klasifikace nemocí, jako syndrom závislosti na tabáku po kód F17.2. Závislost na kouření můžeme rozdělit na fyzickou a psychosociální. ^{Zdroj 1,2}

Sociální závislostí rozumíme kouření v nějaké společnosti kamarádů, známých kde je nám dobře, kde všichni kouří a kde jsme většinou pobízeni, ať si dáme alespoň pro jednou „šluka“ s nimi. Většinou se jedná o společnost, kde se těžko říká ne. Kouření v tu chvíli nám může nabídnout prostředek k navázání kontaktu, téma hovoru. Nejčastěji např. zapálení cigarety při překonání osobních komunikačních bariér s kolegy, partnery, neznámými lidmi. V tuto chvíli nám to nepřipadá nebezpečné, vlastně je to i pro nás v dané chvíli výhodné, ale po chvíli se z toho může stát pravidlo do budoucna, kdy i tyto situace nevědomky vyhledáváme. Postupně se začíná vytvářet i vazba psychická. ^{Zdroj1,2}



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

Psychickou závislostí pak rozumíme stav, kdy se cigareta stává pomocníkem, řešením v určité situaci, později součástí našeho chování, životního stylu. Např. kouření cigaret znamená dočasné snížení stresu, úzkosti, při návalu práce, po práci, po jídle, po sexu, při odpočinku, při telefonování, u mnoha osob je součástí rituálu (rituálu zapalování).^{Zdroj:1,2}

Psychosociální závislost je tedy závislostí **na cigaretě jako na předmětu či prostředku komunikace**, bez ohledu na její obsah, kterou dříve či později komplikuje závislost fyzická.

Fyzická závislost je závislostí na psychoaktivní látce nikotinu. Závislost vzniká velice rychle řádově do dvou let u 85% kuřáků. Vzniká zpravidla při častém a dlouhodobějším kouření. (Pozn. závislost nevzniká úplně ve všech případech, viz. sváteční kuřáci.)

Při kouření se nikotin uvolňuje do kouře, vstřebává se např. skrz sliznici v ústech, nose či skrz stěnu plicních sklípků. V těle putuje krví a v mozku se váže na nikotinové acetylcholinové receptory a dráždí je. Vyvolává stav relaxace a stimuluje myšlení a pozornost. Dále však svými efekty vyvolává extrémně silnou závislost (nikotin je považován za jednu z nejnávykovějších látek vůbec. V první fázi působí stimulačně a pak přechází do fáze mírného útlumu. Nikotin dále zvyšuje krevní tlak, zrychluje činnost srdce, stahuje cévy, zvyšuje obsah mastných kyselin v krvi, blokuje syntézu estrogenu, stoupá produkce potu a může dojít ke stažení zornic. Při dlouhodobějším užívání dochází k posílení syntézy endorfinů tzv. hormonů štěstí (nicméně za cenu vzniku závislosti). Při dlouhodobém kouření však kuřáci ztrácí schopnost vnímání rozkoše, cigareta se stává berličkou, aby se necítily zle!

Pokud hladina nikotinu klesne pod určitou hranici, je nutkání kouřit velmi intenzivní, pokud si kuřák zapálí cigaretu, doplní tak hladinu nikotinu v těle - dostaví se uklidnění a předpokládané účinky. V případě nekouření se dostavují abstinenční příznaky (třes neklid, úzkost podrážděnost atd.).

2. Co je úkolem na stanovišti:

- Cílenými otázkami, prostřednictvím dotazníku, analýzou CO ve vydechovaném vzduchu zjistit zda je člověk závislý.
- Vysvětlit jednoduše co je to závislost.
- Shrnout rizika a následky kouření (za pomoci modelů a zdravotně výchovných materiálů)



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

- Dát klientovi podnět ke změně chování tj. nekouření.
- Poskytnout informaci jak přestat kouřit, nabídnout pomoc v podobě informací o nejbližším poradenském místě, poskytnout zdravotně výchovný materiál.

3. Postup na stanovišti:

1. **Připravte si Fagerströmův dotazník** nikotinové závislosti a jeho vyhodnocení, obrazové karty o tabáku, čistý list papíru a seznam poraden pro odvykání kouření, mějte po ruce příslušné modely vztahující se ke kouření, přístroj na analýzu CO, přístroj na měření vitální kapacity plic.
2. Klienta přivítáme na stanovišti, představíme se. Dotazem zjistíme, zda klient kouří.

A. Pokud je pacient/klient nekuřák

- **Provedeme** 2-4 minuty krátký rozhovor, který posílí jeho dosavadní chování. Klienta pochválíme. Zodpovíme eventuální dotazy. Např. u modelů představující demonstraci účinků tabákového kouře na lidský organismus vysvětlíme mechanismus účinku, případně vysvětlíme co je to závislost a jaké jsou její druhy.
- **Pokud klient projeví aktivní zájem, můžeme provést měření na zjištění obsahu CO ve vydechaném vzduchu.** (Pozn. většinu klientů, kteří nejsou kuřáci a pracují v provozu kde je zvýšená prašnost nebo se na pracovišti/ doma kouří, právě toto měření zajímá.) Pokračujte prosím bodem: **viz Příloha 1 bod 5 + manuál přístroje, je nutno se seznámit s přístrojem a vyzkoušet ho před vlastním prováděním stanoviště.**
- Klientovi nabídneme změření vitální kapacity plic (viz níže) pro orientační zjištění tzv. plicního věku. Pokračujte prosím bodem:
- Klientovi poděkujeme, předáme zdravotně výchovné materiály. V případě špatných výsledků doporučíme klientovi návštěvu místně příslušné plicní ambulance.

B. Pokud je pacient/klient kuřák

Hlavním cílem je upozornit klienty na rizika spojená s užíváním tabákových výrobků, **zvýšit znalosti o škodlivých účincích kouření, vysvětlit klientovi, že se jedná o závislost** (použijeme úvod manuálu, kde vysvětlujeme druhy a mechanismus závislosti), **motivovat**



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

klienta ke změně chování tj. zanechání kouření, získat pacienta pro rozhodnutí žít zdravěji.

Na úvod s klientem uděláme krátký monitorovací rozhovor, kde se cíleně ptáme, jak klient dlouho kouří. Kolik cigaret vykouří za den. Zda sportuje. Kde a za jakých situací kouří tabákové výrobky a z jakého důvodu vlastně kouří. Zda má klient nějaké zdravotní obtíže. (Pokud je klient změřen v rámci našeho stanoviště P37 – krevní tlak, cholesterol apod máme jako moderátoři výhodu, můžeme zde případně poukázat na současný negativní stav)

Upozorníme klienta na škodlivost kouření tabákových výrobků, k tomu můžeme využít modely, které máme k dispozici, modely: krev kuřáka, hlen kuřáka, dehet apod.

1) **Zptejte se:** „*Neuvažoval jste, že byste s kouřením přestal? Řekněte mi upřímně, jaké klady Vám přináší kouření.*“ Poproste klienta, zda by vyjmenoval /na kousek papíru napsal plusy a minusy, které mu kouření přináší důvody, proč klient kouří
Plusy, které napsal na papír, se snažte nahradit jiným benefitem, negativa Vám naopak pomohou.

2) **Ukažte mu obrázek v příloze č. 3:** „*Víte, jaké chemické látky jsou v tabákovém kouří? A co způsobují?*“

3) **Upozorněte:** „*Pokud nepřestanete kouřit, je velmi pravděpodobné, že u Vás propukne některé z těchto onemocnění.*“ **Ukažte obrázek v příloze č. 7** pro muže nebo pro ženu a vysvětlíte mu, že tyto chemické látky způsobují uvedené choroby/ „**Rizika:**

Akutní rizika: dušnost, zhoršení astmatu, impotence, neplodnost, zvýšený obsah CO v krvi.

Dlouhodobá rizika: Infarkty a mozkové mrtvice, rakovina (plic hrtan, jícen, hltan dutina ústní, pankreas, močový měchýř, leukemie, chronická plicní onemocnění (chronická bronchitida, emfyzém)

Prostředí: zvýšená rizika výskytu onemocnění při pohybu v zakouřeném prostředí viz výše pro rodinu kuřáka při pobytu v zakouřeném prostředí, snížená imunita, zvýšené riziko syndromu náhlého úmrtí kojence, otitidy- záněty středouší, častější infekce dýchacích cest u dětí.“ Zdroj:2



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

- 4) **Zjištění nikotinové závislosti:** o tom zda je klient závislý, či není, zjistíme jednoduše pomocí několika otázek: zda klient kouří, jak dlouho kouří, kolik vykouří cigaret či jiných tabákových výrobků (doutníky, vodní dýmky, zahřívaný tabák, atd. za den (nebo zda kouří elektronické cigarety). Případně požádejte pacienta/klienta, aby vyplnil test nikotinové závislosti příloha č. 2 a podle klíče vyhodnoťte.
- 5) **Měření oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu** tzv. objektivizace expozice tabákovému kouří. Klientovi nabídneme změření hladiny CO ve vydechovaném vzduchu a úroveň tzv. vitální kapacity plic pro zjištění možných počínajících příznaků chronické obstrukční plicní nemoci, která se může následkem kouření rozvinout. Pozn.: Mnoho kuřáků nevěří, že se do lidského organismu dostávají škodlivé látky. Jednou z metod je analýza CO ve vydechovaném vzduchu po zadržení vzduchu na 15s a následném maximálním výdechu do specializovaného přístroje. Proved'te analýzu CO ve vydechovaném vzduchu (Postupujeme dle přílohy č. 1. -pokud je stanoviště propojeno s programem P12, je možné že klient již má obsah CO ve vydechovaném vzduchu změřen) přístroj prokáže expozici v posledních 12-24 hodinách

Analýza CO ve vydechovaném vzduchu umožní:

- a) Posouzení míry kuřáctví
Počet cigarety denně
Doba od poslední cigarety (čím vyšší jsou hodnoty, tím je doba kratší)
Denní doba testu (ráno nejnižší, večer nejvyšší hodnoty)
- b) Demonstraci zlepšení zdraví po zanechání kouření
Hodnoty CO se vrátí na nekuřácké za 24 hodin, což je trvalé a okamžité zlepšení (pokud klient nezačne kouřit)
- c) Verifikaci ústního sdělení
- d) Další průkaz expozice škodlivých látek v tabákovém kouří je náročnější, **v terénu ji proto neprovádíme**, dá se prokázat sledováním metabolitu nikotinu (kotlininu) v krvi, ve slinách nebo v moči případně sledováním metabolitu kyanidu přítomného v tabákovém kouří tzv. thiokyonátu. Lze jej prokázat v séru nebo v moči.



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

Postup pro měření CO naleznete v Příloze č 1 (+ manuál přístroje, je nutno se seznámit s přístrojem a vyzkoušet ho před vlastním prováděním měření)

- 6) **Doporučte** mu, aby přestal kouřit: „*Měl byste přestat kouřit. Už jste to někdy zkoušel?*“
- 7) Vysvětlete mu, proč není snadné přestat kouřit: „*Víte, proč není snadné přestat? Na tomhle obrázku vidíte, jak se u kuřáka zmnoží nikotinové receptory na nervových buňkách. Při kouření se na ně naváže nikotin, který tak uvolní hormon štěstí- dopamin- do krve.*“ **Ukažte obrázek nikotinové závislosti v příloze č. 4** „*Chuť na cigaretu je signálem, že váš mozek vyžaduje dopamin*“. Závislost je vysvětlena v úvodu manuálu.
- 8) **Doporučte**: „*Měl byste vyhledat poradnu pro odvykání kouření.*“ Předejte leták k odvykání kouření příloha č. 5, příloha č. 6 Seznam poraden odvykání kouření.
- 9) **Poradte 4 D**: „*Pokud budete mít chuť na cigaretu, zkuste oddálit její zapálení*“: Delay, Deep breath, Drink, Do (odložit zapálení cigarety, zhluboka se několikrát nadechnout, napít se, začít něco dělat).

10. Pomozte pacientovi nalézt prospěch z toho, že přestane kouřit viz. Benefity.

Benefity, pokud přestanu kouřit:

- 1) “Za 8-12 hodin se mi sníží hladina oxidu uhelnatého v krvi a hladina kyslíku se tak zvýší na svou obvyklou úroveň.”
- 2) “Za 2-3 dny se mi zlepší čich a chuť.”
- 3) “Za 1 rok se u mě sníží riziko srdečního infarktu o jednu třetinu oproti kuřákovi.”
- 4) “Za 10 let se sníží u mě riziko rakoviny plic a dalších orgánů (jícnu, jater, hrtanu, močového měchýře).”
- 5) “Ušetřím peníze, které bych jinak utratil za cigarety. Pokud vykouřím průměrně jednu krabičku cigaret denně, tak pokud přestanu kouřit, za týden ušetřím 700 korun, za měsíc 2800 korun.”
- 6) “Přestanu se zadýchávat.”
- 7) “Zlepší se mi imunita a celkový zdravotní stav.” **nezadýchávání, nepřítomnost „kuřáckého kašle“**



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

- 8) “Zlepší se mi fyzická kondice.” (lepší fyzická výkonnost, lepší výsledky ve sportu)
- 9) “Na zubech se mi přestanou tvořit žlutohnědé pigmentové skvrny způsobené cigaretovým kouřem.”
- 10) “Přestane mi zapáchat z úst.”
- 11) “Nebudou mi tolik přibývat vrásky.“
- 12) “Zbavím se zažloutlých nehtů a konečků prstů.”
- 13) “Přestanu být otrokem cigarety.” **nezávislost, svobodné jednání**

V rámci rozhovoru na stanovišti se snažíme **najít motivaci klienta k nekouření vzhledem k relevantní zdravotnímu stavu, rodinné anamnéze a sociální situaci, věku pohlaví, předáme seznam poraden v daném kraji.**

Klientovi můžeme sdělit doporučení jak se připravit na zanechání kouření.

1. Pamatujte, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestanete kouřit.
3. Svě rodině a svým spolupracovníkům, kamarádům oznamte, že již nekouříte a požádejte je, aby Vás ve Vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky, zapalovače. Nebudete je potřebovat. Doporučuje se doma intenzivně vyvětrat, vyprat záclony, koberce, vymalovat (pokud kouříte doma), vyprat oblečení.
5. Vypracujte přehled situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření (činnosti pro léto, zimu, déšť).
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj čas co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků, pozor na zakouřené prostory.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně tekutin, jezte ovoce a zeleninu.



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

9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použít žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorrete, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se poradte vždy se svým lékařem, v lékárně, v poradně pro odvykání kouření.

Na závěr klientovi předáme informaci o poradnách závislosti na tabáku v jeho kraji, městě. Pokud má klient zájem, můžeme mu pomoci poradnu zkontaktovat.

4. Požadavky na zajištění programu

4.1. Personální zajištění stanovišť

Na realizaci programu, z důvodu probíhající analýzy CO ve vydechovaném vzduchu a je zde zajišťována odborná konzultace k naměřeným výsledkům, jsou stejné požadavky, jako na personál pro Den zdraví. V rámci Dne zdraví jsou kladeny na personál zajišťující daná stanoviště nemalé nároky, předmětem poskytované činnosti jsou různé druhy zdravotního vyšetření a jeho následné zhodnocení, včetně individuální konzultace naměřených hodnot. Potřebný personál pro zajištění jednotlivých stanovišť musí být odborný zdravotnický personál, který je schopen poskytnout základní první pomoc návštěvníkům akce v případě nutnosti.

Na realizaci programu je třeba 1-2 odborných zdravotnických pracovníků. Stanoviště zajišťují výhradně odborní zdravotničtí pracovníci s příslušnou praxí, mající potřebné vzdělání zkušeností s problematikou v odvykání kouření, v rozsahu krátkých intervencí. Preferujeme lékaře, všeobecné sestry, asistenty ochrany veřejného zdraví. Spirometrii by měl provádět ideálně lékař.

Veškerý zdravotnický personál je povinen vykonávat činnosti na stanovišti v souladu se schváleným provozním řádem. Zdravotnický personál je zároveň povinen provést před zahájením akce odbornou přípravu vztahenou k dané tématice a cílové skupině.

4.2. Provozní řád, povolení

Pokud na stanovišti bude probíhat analýza CO ve vydechovaném vzduchu, zjednodušená spirometrie, stanoviště spadá pod pořádání akce za účelem výkonu zdravotní činnosti, mimo



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

zdravotnické zařízení a podléhá vydání závazného stanoviska místně příslušné KHS a následnému povolení akce místně příslušným Krajským úřadem za účelem splnění podmínek pro poskytování preventivní péče mimo zdravotnické zařízení dle zákona 372/2011 Sb., Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zákon o zdravotních službách) dle § 11a § 11b poskytování preventivní péče mimo zdravotnické zařízení.

Program stanoviště musí být včas oznámen na Centrum podpory veřejného zdraví Státního zdravotního ústavu v Praze v písemné podobě, které zajistí příslušné povolení a dozor nad akcí. V písemné podobě musí být informace o přesné adrese místa konání, datum akce a časové rozmezí, popis akce zejména seznam zdravotnických vyšetření/činností, vymezení odbornosti zdravotnického personálu, seznam použitých přístrojů a vybavení ideálně přes formulář o akci. O zařazení stanoviště ke vzdělávací akci musí být nahlášeno nejpozději 2,5 - 3 měsíce před vlastním pořádáním akce. **Stanoviště nesmí být prováděno bez příslušných povolení.**

4.3. Technické vybavení stanoviště Dne zdraví

Výměr stanoviště:

Stanoviště potřebuje cca do 8 m² (v závislosti na počtu konzultantů). Důvodem je skutečnost, že se jedná o zdravotní vyšetření, kde se provádí individuální konzultace naměřených výsledků, musí být zohledněna diskrétní zóna pro klienty. Pro stanoviště je vhodná samostatná místnost/prostor.

V areálu místa konání stanoviště je zakázáno kouření, konzumace alkoholických nápojů či jiných návykových látek.

Nájem příslušných prostor vyjednává oslovený pořadatel.

Obecné vybavení stanoviště:

Pro pořádání Dne zdraví je potřeba zajistit min. 1-2 stoly, 2-4 židle, vlastní pomůcky modely, přístroje, zdravotnický materiál, a další vybavení dle činnosti na stanovišti. Žádoucí je i zajištění prostor pro čekající klienty – lavice, židle.

Akci je potřeba nahlásit minimálně 2 měsíce předem, aby se stihla udělat příslušná povolení.

Je potřeba mít provozní řád 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

Závazné stanovisko k provoznímu řádu- KHS

Rozhodnutí o udělení povolení k poskytování zdravotních výkonů mimo zdravotnické zařízení- vybavuje KÚ

Závazná stanoviska a povolení po předchozím včasném nahlášení koordinátorem projektu vybavuje SZÚ.

Provoz a vybavení na stanoviště podléhá epidemiologické situaci. Pracovníci se musí řídit vydanými epidemiologickými a ochrannými opatřeními místně příslušné KHS a MZČR.

Pro potřeby zdravotních vyšetření, zejména pak pro odběry kapilární krve, je rovněž potřeba zajistit tekoucí pitnou vodu, umyvadlo a toaletu (nejlépe pro klienty a personál odděleně). V případě pořádání Dne zdraví ve vnitřních prostorách – dostatečné odvětrání místnosti prostřednictvím otevíratelného okna. Výše zmíněné podmínky se zajišťují v souladu s provozním řádem příslušného Dne zdraví, za účelem splnění podmínek povolení dle zákona 372/2011 Sb., Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování.

Upozornění: vzhledem k manipulaci s infekčním zdravotnickým odpadem je nutné zajištění jeho likvidace dle provozního řádu.

4.4 Kouření a COVID-19

Negativní účinky tabákového kouře na lidské zdraví jsou jednoznačně prokázány. Kouření je významným rizikovým faktorem pro vznik řady závažných onemocnění dýchacího ústrojí.

Kuřáci již mohou trpět některým plicním onemocněním nebo sníženou kapacitou plic, což může zapříčinit závažný průběh nemoci COVID-19. Stav, který zvyšuje potřebu kyslíku nebo snižují schopnost těla kyslík využívat, také vystavují pacienty vyššímu riziku závažných plicních stavů, jako je zápal plic. Z hlediska přenosu nákazy jsou kuřáci zranitelnějšími vůči COVID-19, jelikož jsou prsty v kontaktu se rty (případně kontaminovanými cigaretami nebo kuřáckými pomůckami), což zvyšuje možnost přenosu viru. U kuřáckých potřeb často dochází ke sdílení náustků, to může usnadňovat přenos COVID-19 ve společenském a sociálním prostředí.



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

Zdroj literatura:

1. Jak přestat kouřit MUDr. Eva Králíková, Mudr. Jiří Kozák Maxdorf, str. 20-22 Co je kouření
2. Odvykání kouření v denní praxi lékaře, MUDr. Eva Králíková Mudr. Jiří T. Kozák, Maxdorf Jesenius, 1997, ISBN 80-85800-66-7
3. Metoda 4R (podle Fiore at al., 1996)
4. Fagerstrom test of Nicotine Dependence, FTND, podle Heathererton et al., 1991
5. Ověřování metodiky krátkých intervencí v praxi I, II, III, Krátké intervence
Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví MZ 2013, 2014, 2015, 2016, 2017,
prezentace MUDr. Marie Nejedlá
MMP42V21022023



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

Příloha č. 1 Analýza CO ve vydechovaném vzduchu, a zjednodušená spirometrie.

Na stanovišti se provádí **analýza CO ve vydechovaném vzduchu a zjednodušená spirometrie**. Pro program je zejména důležitá analýza CO ve vydechovaném vzduchu.

Analýza CO (oxidu uhelnatého) ve vydechovaném vzduchu se provádí vysoutěženým přístrojem. Dechový test určuje množství CO v dechu kuřáka a tím udává hladinu karboxyhemoglobinu v krvi (CO se v krvi váže na červené krevní barvivo - hemoglobin).

Tento test slouží také jako indikátor přítomnosti některých dalších toxických látek (toxických látek z kouření je přes 8000 a přes 165 z nich je rakovinotvorných). Měření na tomto přístroji upozorňuje na rizikovost kouření, aby si klient uvědomil, co způsobuje vysoká hladina CO ve vydechovaném vzduchu v organismu. Vysoká hladina CO ve svém důsledku způsobuje nedostatečnou výživu tkání a orgánů a tím rozvoj onemocnění plic, srdce a cév. Oxid uhelnatý zůstává v těle ještě po dobu cca 12 hodin (po 5-6 hodinách se původní koncentrace CO sníží na polovinu), v závislosti na řadě dalších faktorů jako např. tělesná aktivita, pohlaví a množství inhalací (kouření).

Zjednodušená spirometrie slouží k odhalení obtíží, které by mohly následně vést k rozvoji chronické obstrukční plicní nemoci, a tím napomáhá k časnějšímu zachytu onemocnění. Mezi nejčastější příčiny tohoto onemocnění patří kouření a dále pobyt či práce v nevhodném prostředí s nadměrnými exhalacemi, jiná chronická onemocnění dýchacích cest.

Na tomto stanovišti se měření provádí primárně u kuřáků.

Vybavení stanoviště:

Stůl o rozměrech min. 90 x 90 cm, popř. Ø 90 cm, židle 2-3 x, oboje s omyvatelným povrchem. Plocha stolu překrytá netkanou textilií – perlan nebo ubrusem. Dezinfekční přípravky na dezinfekci rukou, povrchů ploch (Sterillium BODE, Incidin Oxyfoam S) a přístrojů (dle doporučení výrobce a konzultace s KHS). Vysoutěžené přístroje sloužící k analýze vydechovaného CO a vitální kapacity plic s příslušenstvím (náustky na jedno použití). Jednorázové hygienické vlhčené dezinfekční ubrousky bezalkoholové, papírové ručníky v zásobníku. Na komunální odpad odpadkový koš s jednorázovým sáčkem na odpadky.



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

Na infekční odpad odpadkový koš s jednorázovým sáčkem na odpadky. (rukavice, tubusy pro kontaminované tubusy po klientech). Kancelářské potřeby – propisovací tužky, nůžky, lepicí páska, náhradní baterie pro měřicí přístroje, formuláře pro evidenci získaných výsledků ve formátu A4, Kartačka ze Dne zdraví - pro záznam klientovi.

Doporučený postup:

1. Klienta přivítáme na stanovišti, představíme se. Dotazem zjistíme, zda klient kouří. Pokud ne, můžeme mu nabídnout změření vitální kapacity plic (viz níže) pro orientační zjištění tzv. plicního věku.
2. Pokud ano, nabídneme změření hladiny CO ve vydechovaném vzduchu a úroveň tzv. vitální kapacity plic pro zjištění možných počínajících příznaků chronické obstrukční plicní nemoci, která se může následkem kouření rozvinout.
„Na tomto stanovišti Vám změříme kolik CO (oxidu uhelnatého) vydechujete a pak si můžete nechat změřit tzv. vitální kapacitu plic jednoduchým spirometrem. Toto vyšetření ukáže, zda vaše plíce a dýchací cesty nevykazují známky obstrukční plicní nemoci, což je velmi závažné plicní onemocnění, které může být, mimo jiné, způsobeno kouřením.“
3. Klientovi krátce popíšeme průběh a způsob měření, které se na stanovišti provádí. Vysvětlíme, co kouření v těle způsobuje za použití zdravotně výchovných materiálů. Při měření je bezpodmínečně nutné postupovat přesně podle návodu k použití jednotlivých přístrojů jak při jednotlivých měřeních, tak i při péči o ně.
4. Měření CO ve vydechovaném vzduchu: Klienta se zeptáme, kdy naposledy kouřil. Test se může dělat nejdříve 10 minut po vykouření poslední cigarety.
„Analyzátor CO je přístroj, který provádí analýzu vydechovaného vzduchu. Přístroj umožňuje okamžité zjištění hladiny vydechovaného oxidu uhelnatého v dechu a % karboxyhemoglobinu v krvi.“

Postup měření CO ve vydechovaném vzduchu pomocí přístroje Bedfont Smokerlyzer Micro+ :

- Vezmeme si jednorázová rukavice, roušku /respirátor, přístroj dezinfikujeme ubrouskem.
- Před zahájením měření zkontrolujeme indikátor stavu baterií.



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

- **Zapneme přístroj a nastavíme:** pohlaví, věk klienta, ev. u žen nastavíme případné těhotenství dle typu přístroje.
- Do tubusu zasuneme vždy nový jednorázový náustek.
- Manipulaci s náustkem provádí zdravotnický personál v rukavicích na jedno použití
- **Klientovi vysvětlíme postup měření:** řekneme mu, že budeme potřebovat, aby na cca 15 sec. zadržel dech a to po maximálním nádechu, po tuto dobu nebude mluvit, ani se smát. Po dobu měření bude mít klient přístroj v ruce a bude sledovat displej, na kterém se mu budou zobrazovat jednotlivé kroky – vizuální forma odpočtu času, zazní zvukový signál v posledních 3 sec., zobrazí se pokyn k vydechnutí.
- **Vyzveme klienta k nádechu.**
- **Následně zmáčkneme tlačítko** pro odpočítávání času 15 sec. Spustí se odpočítávání 15 až nula. Poslední 3 sekundy se objeví akustický signál. V okamžiku kdy bude na displeji 0 (tedy po 3. zaznění akustického signálu), **klient vydechne s maximálním úsilím do náustku.**
- Nyní se na display zobrazí množství oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu a % karboxyhemoglobinu v krvi.

Referenční hodnoty: Analyzátor CO – Bedfont Smokerlyzer Micro+

Barevná indikace	Popis	Hodnoty (PPM)	
		Dospělí	Těhotné a kojící ženy a děti
Zelená	Nekuřák	0-6	0-3
Oranžová	Občasný kuřák (Hraniční)	7-9	4-6
1 Červená	Kuřák- lehká závislost	10-15	7-10
2 Červená	Kuřák střední závislost	16-25	11-15
3 Červená	Kuřák- silná závislost	26-35	16-25
3 Červená blikající	Kuřák- velmi silná závislost	36+	26+

Přístroj zobrazuje navázaný procentuální obsah CO v krvi– tzv. karboxyhemoglobin

Před každým vyšetřením vyměníme hygienický náustek na jedno použití a přístroj oťeme hygienickým ubrouskem s dezinfekcí. Upotřebené náustky vhodíme do připraveného kontejneru na infekční odpad. Manipulaci s náustkem provádí



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

zdravotnický personál v rukavicích na jedno použití. **Nezapomínáme, že při práci s přístrojem vzniká infekční odpad! (rukavice, tubusy apod.)**

5. Měření funkčnosti plic pomocí přístroje Vitalograph copd-6

- Jedná se doplňující měření

Vitalograph copd-6 je určen pro rychlé zhodnocení rizika vzniku chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN) jedná se o screeningové spirometrické vyšetření, které přispívá k časnějšímu záchytu onemocnění.

Spirometr vypočítává předpokládanou hodnotu stavu plic na základě zadání věku, výšky, pohlaví a demografické skupiny dotyčného pacienta. Naměřením vydechnutého objemu FEV1 v první sekundě výdechu přístroj určí parametr FEV1% jako procento předpokládané hodnoty, vypočtené z dříve zadaných údajů. Parametr FEV1% dává informaci o stavu plic. Přístroj přepočítá tuto hodnotu na odpovídající orientační plicní věk, který je následně zobrazen na displeji.

Při funkčním vyšetření plic pacient ústy pevně obemkne náustek spirometru. Na nos dostane kolíček, který zajistí, že veškerý nadechnutý i vydechnutý vzduch jde pouze ústy. Následně pacient dýchá přes náustek do přístroje dle pokynů zdravotníka (sestra, lékař). Klient je vyzván k maximálnímu nádechu a maximálnímu výdechu do spirometru. Měření spirometrem je vždy orientační a při pochybnostech vždy klienta odkážeme na příslušného specializovaného lékaře prostřednictvím praktického lékaře. Referenční hodnoty jsou uvedeny v zalaminované kartě k přístroji

<https://youtu.be/xuAJOEGmfvU>



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

Přesný postup níže:

- **Vkládání údajů o klientech**

Při manipulaci s náustkem a přístrojem pracujeme v rukavicích.

- 1) Zapněte přístroj tlačítkem zapnuto/ vypnuto

- Nyní vkládáme informaci o našem věku. Hodnota začíná na 50, za pomoci šipek nahoru dolů zadáme požadovaný věk.
- Tlačítkem enter (střední tlačítko se šipkou doleva) potvrdíme nastavenou hodnotu.

- 2) Nyní budeme vkládat údaj o výšce klienta

- Na přístroji zobrazí přednastavená hodnota 175,
- Za pomoci šipek nahoru dolů zadáme požadovanou výšku v cm.
- Tlačítkem enter (střední tlačítko se šipkou doleva) potvrdíme nastavenou hodnotu.

- 3) Nyní vložíme údaj o pohlaví

- Za pomoci šipek nahoru dolů zadáme požadovanou (muž /žena)
- Tlačítkem enter (střední tlačítko se šipkou doleva) potvrdíme nastavenou hodnotu.

- 4) Po vložení pohlaví přejde přístroj do režimu vyšetření, zobrazí se ikona pro výdech.

- 5) V rukavicích zasuneme náustek do měřicí hlavy.

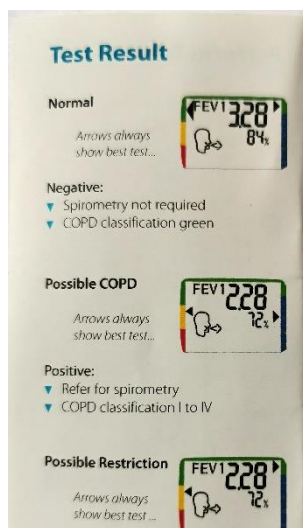
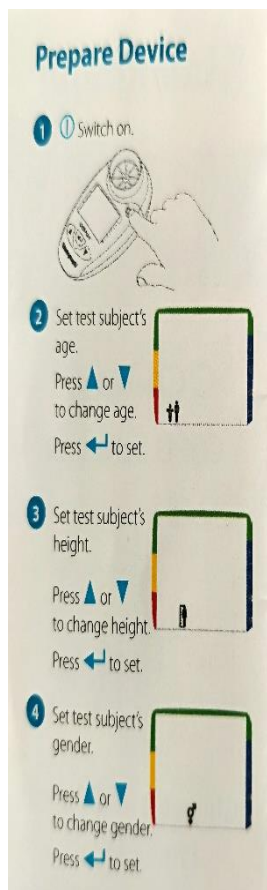
****Pozor přístroj se po určité době sám vypne!***

- **Provádění vyšetření**

- 1) Klient by měl při výdechu sedět.

- 2) Poučte klienta následujícím způsobem.

- Držte hlavu vzhůru. Nadechněte se co nejvíce a držte přístroj před ústy.
- Zadržte dech, vložte náustek do úst. Náustek jemně stiskněte zuby a těsně kolem něj sevřete rty.





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

- Co nejvíce a nejrychleji vydechněte, dokud se neozve akustický signál (akustický signál zazní cca. po 6-ti sekundách výdechu) vždy se zobraz
- **Vždy se zobrazí hodnota FEV1 a ikona k vydechnutí. Vydechnutí se opakuje celkem 3x!**


- **Výsledek**

- Nejlepší hodnoty v této serii po třech opakování se zobrazí po stisknutí středového tlačítka enter.

a) U pravé šipky se zobrazí klasifikace **Chronické obstrukční plicní nemoci (CHOPN)**

- Zelená je normální, negativní CHOPN
- Modré zóny I, II, III, IV jsou patologické. U klienta je doporučeno provést spirometrické vyšetření na odborném pracovišti prostřednictvím žádanky praktického lékaře klienta

b) Na levé straně přístroje černá šipka ukazuje tzv. obstrukční index

- 
- zelená je normální hodnota
 - Žlutá, oranžová, červená jsou patologické hodnoty, pošlete klienta na spirometrii, patrně ale nepůjde o CHOPN (na pravé straně bude šipka ukazovat na do zelené zóny)
 - Poznámka pokud pole na pravé straně není zelené, nebude zelené ani na straně levé

Toto je konec vyšetření.

- c) Stisknutím šipky nahoru se zobrazí hodnota FEV 6 a předpokládané FEV6%
- d) Opakované stisknutí tlačítka nahoru se zobrazí poměr FEV1/FEV6 a předpokládané FEV1/FEV6 v%
- e) Poslední stisk tlačítka nahoru se zobrazí uplynulý plicní věk.

- **Poznámka pokud se se při měření výdechu objeví „!“** znamená to, že poslední výdech byl nedostatečný:



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

- detekovaný kašel
- pomalý náběh výdechu
- více viz manuál přístroje

• **Obecné pokyny:**

- Každý klient by měl použít nový náustek.
- Mezi klienty by měla být alespoň 5 minutová pauza
- Následuje povrchové otření přístroje dezinfekčním ubrouskem k tomu určeném. (obsahující alespoň 70-90% alkohol)
- S přístrojem by měl pracovat pouze vyškolený zdravotnický personál ideálně lékař.
- Manipulace s náustky pouze v rukavicích.
- Výdech do přístroje provádějte do volného prostoru nikoliv na ostatní klienty, lektory.
- Náustky vyhazujte do infekčního odpadu.
- Manipulace s infekčním odpadem viz provozní řád.
- Čištění na místě dle provozního řádu.
- Čištění cca po 100 klientech, viz manuál přístroje.
- Měření se neprovádějte za nevhodných epidemiologických podmínek (covid 19, apod).

6. Péče o přístroje: postupujeme dle doporučení výrobce, volba dezinfekčních prostředků je konzultována a doporučena KHS Liberec. Přesný postup viz provozní řád a návody k použití od výrobců.



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

Příloha č. 2 *Fagerströmův test závislosti na nikotinu*

Body

1. Jak brzy po probuzení si zapálíte první cigaretu?

- | | |
|------------------|---|
| a) Do 5min | 3 |
| b) Za 6-30 min | 2 |
| c) Za 31 -60 min | 1 |
| d) Po 60 min | 0 |

2. Je pro Vás obtížné nekouřit tam, kde to není dovoleno?

- | | |
|--------|---|
| a) Ano | 1 |
| b) Ne | 2 |

3. Které cigarety byste se nejméně rád vzdala?

- | | |
|--------------------|---|
| a) První po ránu | 1 |
| b) Kterékoliv jiné | 0 |

4. Kolik cigaret denně kouříte?

- | | |
|-----------------|---|
| a) 10 nebo méně | 0 |
| b) 11-20 | 1 |
| c) 21-30 | 2 |
| d) 31 a více | 3 |

5. Kouříte víc v prvních hodinách dne po probuzení?



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

a) **Ano** **1**

b) **Ne** **0**

6. Kouříte, i když jste nemocný/á tak, že strávíte většinu dne na lůžku?

a) **Ano** **1**

b) **Ne** **0**

Po sečtení získaných bodů hodnotíme závislost na nikotinu takto:

0-1 Body: žádná nebo nízká

2-4 body: nízká

5 bodů: střední

6-7 bodů: vysoká

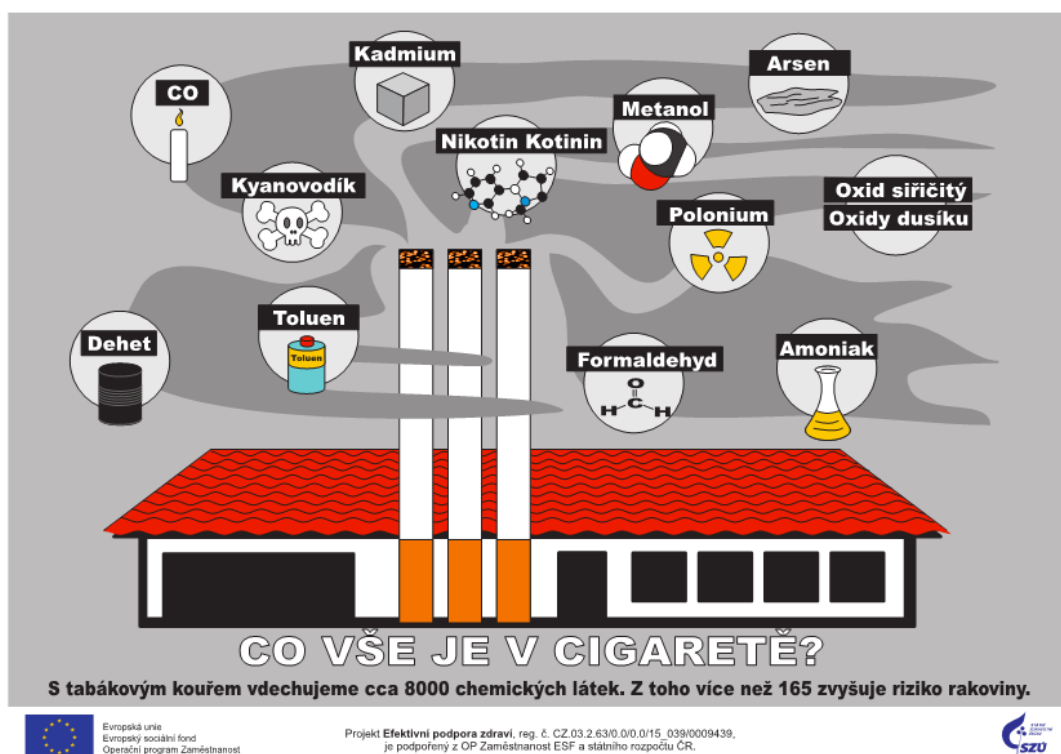
8-10 bodů: velmi vysoká

Zdroj: Fagerström test of Nicotine Dependence, FTND, podle Heathererton et al., 1991



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

Příloha č. 3 Škodlivé látky v cigaretách



Obrázek 1: „Co vše je v cigaretě“ zdroj: Bc. Michal Ziegler, Daniela Janská, Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví, SZU 2018, verze 2022

KOURENÍ

Kouření výrazně ovlivňuje délku a kvalitu života. Podílí se na vzniku kardiovaskulárních onemocnění, rakoviny, chronických plicních onemocnění a dalších nemocí ve všech klinických oborech. V tabákovém kouři se nachází více než 8000 chemických látek, z nichž je více než 165 prokazatelně rakvinotvorných. Mezi nejznámější škodlivé látky patří CO, dehet a nikotin. **Oxid uhelnatý** je jedovatý bezbarvý plyn bez zápachu a chuti. Při kouření se dostává do kuřákových plic a z nich se pak vstřebává do krve. Nebezpečí CO tkví hlavně v tom, že se velmi snadno váže na červené krevní barvivo – hemoglobin. Až 200x snadněji než kyslík, tím



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

ho nahrazuje a ochuzuje tak krev a následně celý organismus o jednu z nejdůležitějších složek, kterým je právě kyslík. Tím dochází k nedostatečnému okysličení tkání a orgánů, v důsledku čehož dochází k rozvoji aterosklerózy a častějšímu riziku vzniku kardiovaskulárních onemocnění např. infarktu myokardu, mozkové mrtvice, nedokrvění dolních končetin atd.

Vydechovaný CO se měří v jednotkách ppm CO (částic na milion z angl. parts per milion, tedy 1 díl CO v milionu dílů vzduchu). Hodnota ppm má přímou souvislost s množstvím CO, který je navázaný na hemoglobin a tvoří tak COHb – karboxyhemoglobin. Údaj % karboxyhemoglobinu v krvi nám udává kolik procent červených krvinek z celkového objemu krve je zasaženo oxidem uhelnatým.

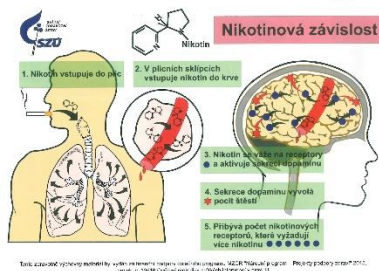
Dehet je skupina chemických látek, které způsobují nádorová onemocnění v celém organismu.

Nikotin je látka způsobující psychickou i fyzickou závislost. Společně s ostatními látkami obsaženými v tabákovém kouři se podílí na dalších poškozeních organismu. Při kouření se nikotin uvolňuje do kouře, vstřebává se např. skrz sliznici v ústech, nose či skrz stěnu plicních sklípků. V těle putuje krví a v mozku se váže na nikotinové acetylcholinové receptory a dráždí je. Vyvolává stav relaxace a stimuluje myšlení a pozornost. Dále však svými efekty vyvolává extrémně silnou závislost (považuje se za jednu z nejnávykovějších látek vůbec. V první fázi působí nikotin stimulačně a pak přechází do fáze mírného útlumu. Nikotin dále zvyšuje krevní tlak, zrychluje činnost srdce, stahuje cévy, zvyšuje obsah mastných kyselin v krvi, blokuje syntézu estrogenu, stoupá produkce potu a může dojít ke stažení zornic. Při dlouhodobějším užívání dochází k posílení syntézy endorfinů tzv. hormonů štěstí (nicméně za cenu vzniku závislosti). Při dlouhodobém kouření však kuřáci ztrácí schopnost vnímání rozkoše, cigareta se stává berličkou, aby se necítili zle! Pokud hladina nikotinu klesne pod určitou hranici, je nutkání kouřit velmi intenzivní pokud si kuřák zapálí cigaretu, doplní tak hladinu nikotinu v těle - dostaví se uklidnění a předpokládané účinky. V případě nekouření se dostavují abstinenci příznaky (třes neklid, úzkost podrážděnost atd.).



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

Příloha č. 4 Karta nikotinové závislosti



Příloha č. 5 Deset kroků, jak přestat kouřit, druhá strana komiks

1. Pamatujte, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestanete kouřit.
3. Svě rodině a svým spolupracovníkům, kamarádům oznamte, že již nekouříte a požádejte je, aby Vás ve Vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky, zapalovače. Nebudete je potřebovat. Doporučuje se doma intenzivně vyvětrat, vyprat záclony, koberce, vymalovat (pokud kouříte doma), vyprat oblečení.
5. Vypracujte přehled situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření (činnosti pro léto, zimu, déšť).
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj čas co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků, pozor na zakouřené prostory.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně tekutin, jezte ovoce a zeleninu.
9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorrete, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se poradte vždy se svým lékařem, v lékárně, v poradně pro odvykání kouření.

Více v rámci stanoviště programu č. 37 (Prevence užívání tabáku).



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

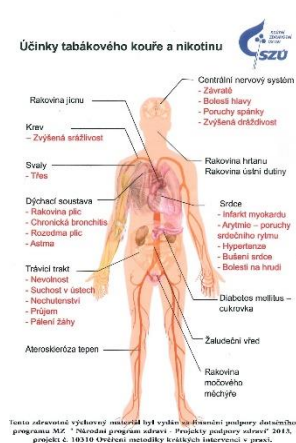
Příloha 5b druhá strana komiks kuřák vs. nekuřák



Příloha č. 6 Seznam poradenských míst

Pro jednotlivé kraje měli za úkol dodat KOO, bude doplněno. Lze využít služby Společnosti léčby závislosti na tabáku: <https://www.slzt.cz/centra-lecby>

Příloha č. 7 Rizika a důsledky kouření – muž/žena viz krátké intervence





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

Příloha č. 8 Fotografie pomůcek:



Foto: Ing. Marian Juskanin Státní zdravotní ústav



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

Popis modelů: P 37 a P42 modely se dají využít v obou programech

- **Balíček toxického dehtu**



- Tento realistický model obsahuje dvě vyjimatelné cigarety naplněné mazlavým „dehtem“. Dehet v těchto dvou cigaretách představuje množství jedovatého dehtu, který kuřák pojme vykouřením jednoho balíčku cigaret.

- **Rozměry:** 5 × 9 × 2 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-balicek-toxickeho-dehtu-142361.html>

- **Model ročního množství dehtu**



- Tento model obsahuje balíček cigaret a cigaretové nedopalky ponořené do mazlavého „dehtu“. Představuje takové množství karcinogenní tekutiny, jaké by prošlo plicemi kuřáka, kdyby kouřil půl krabičky denně po dobu jednoho roku.

- **Rozměry:** 13 × 14 × 8 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-rocnihomnozstvi-dehtu-142363.html?slova=model+dehtu>

- **Model hlenu**



- Utěsněná sklenice obsahuje hlen, který by kuřák s CHOPN vykašlal asi za 2 týdny.
- **Rozměry:** 10 × 15 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-hlenu-142380.html?slova=hlen>

- **Porovnávací model kuřákových plic**



- Realistický 3D model plic umožňuje pozorovatelům vidět, co dělá kouření cigaret s jejich plicemi. Model pravé plic s rozedmou a rakovinou plic je dokonalý pro individuální a skupinovou výuku.

- **Rozměry:** 13 × 23 × 10 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-r10063-srovnavaci-model-rakoviny-plic-134239.html>



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

- **Model plic kuřáka (P42)**



- Model pravé plíce s rozedmou a rakovinou plic je 3D model plíce, který umožňuje vidět, co dělá kouření cigaret s plícemi. Rozevřením vršku plíce je odhalen šedavě bílý jakoby vazivový nádor.

- **Rozměry:** 13 × 23 × 10 cm
- **Zdroj:** www.helago.cz

- **Zkažená krev odhalená krev kuřáka**



- Model je vytvořen tak, aby vypadal z jedné strany jako cigareta a z druhé jako tepna. Vysvětluje poškození, které způsobuje kouření v krevním řečišti kuřáka. Tepna modelu zobrazuje, jak oxid uhelnatý „dusí“ kyslík v krevním řečišti kuřáka a obsahuje modely představující jedy, které v něm proplouvají. Hromadění krevních destiček způsobené kouřením je znázorněno na stranách modelu. Zahrnuje kartu, která vysvětluje vlastnosti modelu a poskytuje další informace o důsledcích kouření. Popisky v angličtině.

- **Model má rozměry:** 25 × 8 × 6 cm
- **Karta je oboustranná o rozměrech:** 22 × 28 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-zkazena-krev-odhalena-krev-kuraka-142353.html>

- **Model obličeje znázorňující důsledky kouření (stanoviště č. 2)**



- Tento 3D model po sundání svrchní části tváře dramaticky odhaluje kosmetické dopady kouření – včetně vrásek, bledé šedavé pokožky, vpadlých tváří a rakoviny kůže. Text a ilustrace vyzdvihují další škodlivé důsledky, jako například žluté zuby, zbarvené nehty a lupénku. Popisky v angličtině.

- **Rozměry:** 36 × 52 cm
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-model-obliceje-znazornujici-dusledky-koureni-142390.html>

- **Sada modelu „Ponoř a pokaz“**



- Po ponoření do umělé tabákové šťávy se na zdravých zubech a dásních „zázračně“ objeví kazy, zánět dásní, leukoplakie a nádory. Zahrnuje ručně



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

malované 3D modely, umělou směs tabákové šťávy a nádobu, která vypadá jako krabička na šňupací tabák.

- **Průměr: 18 cm**
- **Zdroj:** <https://www.helago-cz.cz/eshop-sada-modelu-ponor-a-pokaz-142391.html>



- **Co dělá maminka, dělá i miminko**
 - Model 3D zobrazuje pomocí cigaretových nedopalků, prášků a pivních zátek umístěných v plastu, jak alkohol, tabák a další látky mohou projít placentou a poškodit plod. Vynikající pro poradce o zdraví a profesionální zdravotníky, lze využít při výuce nebo vystavit.
- **Rozměry: 15 × 17 × 6 cm**
- **Zdroj:** www.helago.cz

Přístroje:



- **Analyzátor CO v dechu Micro + smokerlyser**
 - Měří objem ppm CO v dechu
 - Měří %COHB v krvi a %FCOHB v plodě těhotných žen
- Příslušenství: náustky a nástavec



- **Vitalograph COPd6**
- Měří obstrukční index
- Měří klasifikace stádia CHOPN (stádia I-IV)
- Plicní věk (orientačně)



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

SZÚ