



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 56	Název programu: Onkologická prevence – Prevence nádorových onemocnění a prevence nádoru kůže
Tematický celek: Prevence nádorových onemocnění	Autor manuálu: Bc. Jiří Stupka, DiS., Mgr. Petra Nekvapilová, MUDr. Anna Kubátová, MUDr. Alena Váňová, Lenka Švábová Kontakt: jiri.stupka@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli*	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 20 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook). Prostorové nároky - velikost místnosti 30 – 40 m ² .	
Jiné nebo podrobnější požadavky: Dle velikosti skupiny: 2 - 4 velké stoly, max. 22 židlí, stůl pro notebook k promítání edukačních videospotů.	
Specifikace potřebného vybavení: Nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, zajištění toalet, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, plátno či prostor pro promítání prezentace.	
Nutné vybavení: Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční, plátno, stoly.	
Žádoucí vybavení: Stoly, židle, tabule, dataprojektor, počítač se zvukem, dostupnost elektrické zásuvky, plátno či prostor pro promítání prezentace.	
Specifikace personálního zabezpečení: Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
1 lektor - ideálně 1 odborník na danou tematiku + jeden asistent.	
Specifikace skupiny účastníků: Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Muži i ženy maximálně 20 osob	



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

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.

1. Příprava pomůcek k programu
2. Úvod - představení programu, představení lektora – 5 minut
3. Interaktivní program s účastníky – 50 minut
4. Závěr a předání zdravotně výchovných materiálů – 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 popřípadě nákladní automobil – dodávka pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

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

1. Postava muže s vnitřními orgány
2. Postava ženy s vnitřními orgány
3. Kartičky se symboly cigaret, alkoholu, „nevhodných“ pokrmů, slunce
4. Modely s popisem vývoje nádorového onemocnění kůže, model plic, model tlustého střeva, model prsů, model varlat, model dutiny ústní
5. Postup samovyšetřování kůže – plakátek A4
6. Test samovyšetření kůže – plakátek A4
7. Typy kůže – plakátek A4
8. Spot zaměřený na prevenci rakoviny kůže
9. Zdravotně výchovné materiály
10. Počítač, dataprojektor, plátno

Videa:

- Video – Samovyšetřování kůže



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
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelů
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
 - interaktivní část včetně promítnutí edukačního videospotu (cca 50 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů
 - 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 pro realizaci programu. Na pomocné stoly si rozloží/připraví jednotlivé pomůcky (modely, otázky) tak, aby v průběhu programu nemusel nic hledat.

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, 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. Základním cílem preventivních aktivit v oblasti řešení nádorové problematiky je zvýšit zájem a znalosti o své zdraví a tím i snížit výskyt nádorových onemocnění v populaci. Dosáhnout vyšší informovanosti o možnostech primární prevence s důrazem na rizikové faktory životního stylu, samovyšetřování, zejména samovyšetřování kůže s možností včasného odhalení nádorů a tím zlepšení prognózy onemocnění a zvýšení kvality života. Změnit chování cílové skupiny ve smyslu dodržování preventivních opatření, například samovyšetřování kůže, zlepšování životního stylu a tím i zvyšování odolnosti v oblasti stravovacích zvyklostí, nekouření, omezení konzumace alkoholu, vyhýbat se úrazům, spálení od slunce a dostatečné a pravidelné pohybové aktivity.

„Dobrý den, jmenuji se jméno a příjmení a téma této hodiny je **Onkologická prevence – Prevence nádorových onemocnění a prevence nádorů kůže**. V rámci tohoto setkání probereme rizikové faktory, které mohou zvyšovat nádorová onemocnění, řekneme si, jak se mohou nádorová onemocnění, zejména nádorová onemocnění, které zvyšuje KOUŘENÍ, KONZUMACE ALKOHOLICKÝCH NÁPOJŮ, NEVHODNÁ STRAVA, SLUNĚNÍ/OPALOVÁNÍ a správný postup při samovyšetřování kůže – k dispozici máme i videospot.

2. Popis jednotlivých aktivit – interaktivní část

Lektor společně s koordinátory a mediátory podpory zdraví rozdělí účastníky do 2 skupin po cca 10 osobách.

Aktivita č. 1

Práce s postavami. Skupina posluchačů se rozdělí na dvě skupiny. Lektor připraví na stůl postavu muže a postavu ženy. Postavy mají dobře patrné vnitřní orgány. Lektor představí posluchačům všechny orgány a poté vyzve účastníky, aby přikládali malé kartičky se symbolem cigaret na orgány v těle, u kterých si myslí, že na ně negativně působí kouření a může vyvolat nádorové onemocnění.



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

Lektor vyzve posluchače, aby označili, obě skupiny najednou, **jaké orgány mohou být poškozeny nádorovým onemocněním v důsledku KOUŘENÍ.**

Odpověď: Kouření se může podílet na všech typech zhoubných nádorů, zejména...

- Dutinu ústní, jazyk
- Hrtan
- Hltan
- Plíce
- Jícen
- Žaludek
- Tlusté střevo
- Ledviny
- Srdce
- Játra
- Slinivka
- U žen děložní čípek, vejcovody, vaječníky, děloha
- U mužů prostata, varlata
- Močový měchýř

Po označení lektor vyzve obě skupiny, aby si navzájem zkontrolovali označení jednotlivých orgánů, které mohou být poškozeny kouřením. Pokud bude potřeba, lektor doplní.

Po doplnění lektor položí další otázky.

Lektor položí otázku.:

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje kouření?

Odpověď: Nejčastějším nádorovým onemocněním, které způsobuje kouření, je nádor (rakovina) plic.

Lektor znovu ukáže na postavě muže a ženy plic a zdůrazní riziko nádorového onemocnění plic.

Lektor položí otázku:

Jak se nádor plic může projevat?

Odpověď: Počáteční stadia se nemusí projevovat a mohou být zcela bez příznaků. Projevy v pokročilejších stádiích mohou být:

- Kašel, zejména déle trvající kašel
- Dušnost, špatné dýchání
- Chrapot
- Vykašlávání krvavého hlen
- Problémy s polykáním
- Bolest na hrudi
- Únava
- Teplota



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

- Otoky obličeje
- Záněty plic
- Váhový úbytek

Lektor položí otázku:

Jaká je nejjednodušší prevence proti nádorovému onemocnění plic?

Odpověď: NEKOUŘIT.

Lektor položí otázku:

Co je to pasivní kouření?

Odpověď: Pasivní kouření můžeme také nazvat druhotným kouřením či nedobrovolným kouřením. Jedná se o kouř z cigaret či jiných tabákových výrobků, kterému je vystavena jiná osoba a vdechuje ho.

Aktivita č. 2

Lektor vyzve účastníky, aby přikládali malé kartičky se symbolem alkoholických nápojů na orgány v těle, u kterých si myslí, že na ně negativně působí alkohol a může vyvolat nádorové onemocnění.

Lektor vyzve posluchače, aby označili, obě skupiny najednou, **jaké orgány poškozuje rizikový faktor ALKOHOL.**

Odpověď: Alkohol poškozuje:

- Dutinu ústní
- Hltan
- Hrtan
- Jícen
- Játra

Tyto orgány jsou výrazně potencovány nádorovým onemocněním v kombinaci s kouřením. Například pokud osoba kouří a pije alkoholické nápoje, zvyšuje se riziko nádorového onemocnění až 100 x.

- Prsa
- Průdušnice
- Plíce
- Žaludek
- Slinivku
- Tlusté střevo
- Dělohu
- Konečník

Po označení lektor vyzve obě skupiny, aby si navzájem zkontrolovali označení jednotlivých orgánů, které mohou být poškozeny alkoholem. Pokud bude potřeba, lektor doplní.

Po doplnění lektor položí otázku.



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

Lektor položí otázku:

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje konzumace alkoholických nápojů?

Odpověď: Mezi nejčastější nádorová onemocnění, které způsobuje konzumace alkoholu jsou: nádory v dutině ústní, nádory hltanu, hrtanu, jícnu a nádor (rakovina) jater.

Lektor položí otázku:

Jak se nádor jater může projevat?

Odpověď: Mezi první příznaky nádoru jater patří únava, žloutenka a bolest břicha.

- Nechutenství
- Bolest břicha, zejména v horní části – vpravo pod žeberním obloukem
- Nevolnost
- Úbytek na váze
- Zvětšení břicha
- Plnost
- Nepříjemný pocit v břiše
- Slabost

Lektor položí otázku:

Jaké jsou možnosti prevence proti nádorovému onemocnění jater?

Odpověď: NEKONZUMOVAT ALKOHOL. Maximálně omezit konzumaci alkoholu.

Aktivita č. 3

Lektor vyzve účastníky, aby přikládali malé kartičky se symbolem nevhodných potravin na orgány v těle, u kterých si myslí, že na ně negativně působí nevhodné/špatné stravování, přejídání a může vyvolat nádorové onemocnění.

Lektor vyzve posluchače, aby označili, obě skupiny najednou, **jaké orgány mohou být postiženy nádorovým onemocněním při NEVHODNÉM STRAVOVÁNÍ, PŘEJÍDÁNÍ, zejména vysoký příjem cukru, soli, preference smažených jídel, grilovaných jídel, příjem nasycených mastných kyselin, nedostatek ovoce a zeleniny, tedy vlákniny.**

Odpověď: Nevhodné/špatné stravování poškozuje:

- Jícen
- Žaludek
- Játra
- Žlučník
- Slinivku
- Prsa
- Prostatu
- Tenké střevo



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

- Tlusté střevo
- Dělohu
- Ledviny
- Konečník

Po označení lektor vyzve obě skupiny, aby si navzájem zkontrolovali označení jednotlivých orgánů, které mohou být poškozeny nadměrnou konzumací stravy, zejména nevhodné stravy, přejídání. Pokud bude potřeba, lektor doplní.

Po doplnění lektor položí otázky.

Lektor položí otázku:

Jaké potraviny mohou být příčinou nádorového onemocnění žaludku a tlustého střeva, zejména pokud je budeme konzumovat často a ve velké míře?

Odpověď: Jedná se o potraviny bohaté na cukr, sůl, nasycené mastné kyseliny, například uzeniny, smažená jídla, grilovaná masa, sladkosti, sladké nápoje.

Lektor položí otázku.

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje nadměrná konzumace potravin, zejména bohatých na cukr, sůl, nasycených mastných kyselin, například uzeniny, smažená jídla, grilovaná masa, sladkosti, sladké nápoje?

Odpověď: Nejčastějším nádorovým onemocněním, které způsobuje konzumace „nevhodných potravin“, je nádor (rakovina) tlustého střeva a žaludku.

Lektor položí otázku.

Jak se nádor tlustého střeva a žaludku může projevovat?

Odpověď: Mezi první příznaky nádoru žaludku a tlustého střeva patří.

- Špatné trávení
- Nechutenství
- Bolest břicha
- Pálení žáhy
- Nadýmání až křečovitě bolesti břicha
- Nevolnost
- Zvracení, někdy zvracení krve – natrávené krve – vypadá jako kávová sedlina
- Úbytek na váze
- Slabost
- Změna pravidelnosti stolice
- Průjem či zácpa
- Krev ve stolici
- Vylučování stolice v úzkých proužkách
- Pocit nedokonalého vyprázdnění střeva

Lektor položí otázku:



Jaké jsou možnosti prevence proti nádorovému onemocnění tlustého střeva a žaludku?

Odpověď: KOZUMOVAT DOSTEČNÉ MNOŽSTVÍ OVOCE A ZELENINY – POTRAVINY BOHATÉ NA VLÁKNINU. Maximálně omezit konzumaci potravin bohatých na cukr, sůl, nasycených mastných kyselin, například uzenin, grilovaná masa, smažená jídla, sladkosti, sladké nápoje.

Aktivita č. 4

Lektor vyzve účastníky, aby přikládali malé kartičky se symbolem slunce na orgány, u kterých si myslí, že na ně negativně působí sluneční záření/opalování a může vyvolat nádorové onemocnění.

Lektor vyzve posluchače, aby označili, obě skupiny najednou, **jaké orgány může poškodit rizikový faktor SLUNĚNÍ/OPALOVÁNÍ.**

Odpověď:

- Kůže, zejména části, na které svítí slunce, nejsou zahalené
Slunění, opalování či spálení pokožky může vyvolat nádorové onemocnění kůže, tzv. rakovina kůže. I jedno spálení pokožky zvyšuje riziko nádorů kůže.

Lektor položí otázku:

Jak se můžeme chránit před nádorovým onemocněním kůže?

Odpověď: Vzhledem k tomu, že mezi nejrizikovější faktory patří UV záření při opalování a vystavování se slunečnímu záření, spočívá prevence v zahalování a zakrývání pokožky před sluncem. Velmi důležité je také sledovat změny na těle, změny na naší pokožce, tedy provádět samovyšetřování pokožky. Jak provádět samovyšetřování pokožky si ukážeme.

Lektor ukáže na obrázku (viz. obrázek č. 1), nebo na modelu, maligní melanom a další znaménka, které mohou být riziková.

Melanom se projeví změnou charakteru kožních útvarů (névus, mateřské znaménko aj.). Jde nejčastěji o následující kožní změny: asymetrie, zneostření okrajů, zvětšení, změna barvy, krvácení, změna povrchu, svědění – viz obrázky – viz model.

Melanom je nejagresivnější kožní nádor, který metastázuje do kůže, lymfatických uzlin i do vnitřních orgánů, jako jsou mozek, střeva a plíce. Melanom může vypadat jako skvrna, která se náhle objevila na pokožce a od okolní kůže se liší jen svým zbarvením. Někdy se rozvine z mateřského znaménka, které má člověk na kůži již mnoho let. K lékaři byste se měli vypravit v momentě, kdy zaznamenáte náhlou změnu znaménka. Pokud se objeví ztmavnutí nebo nerovnoměrné probarvení, změna tvaru nebo vystoupenutí, je třeba vyhledat odbornou pomoc. Ideální je nechat si svá znaménka pravidelně, **jednou za rok zkontrolovat u kožního lékaře.**



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

Obrázek č. 1 - A B C D E

Zdroj: (obrázek pouze ilustrace, není majetek SZÚ)

- **Asymmetry:** Asymetrická skvrna, která není v podobě kruhu či oválu

A



B

- **Border:** Ohraničení skvrny není ostré a pravidelné. Skvrna je rozpitá, s výběžky





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

C

- **Colour:** Barva skvrny není uniformní, alarmující je tmavě hnědá až černá, s nepravidelnou pigmentací



D

- **Diameter:** Průměr znaménka, který přesahuje pět milimetrů





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

E

- **Elevation:** Znaménko je nad úrovní kůže a roste do výšky



Aktivita č. 5

Lektor vyzve účastníky, aby si udělali místo. Názorně, dle instrukcí lektora, bude každý sám provádět samovyšetření pokožky.

K dispozici je videospot, který může být k tomuto úkolu využitý.

Promítnutí edukačního videospotu „Jak postupovat při samovyšetřování kůže“.

Cílem videospotu je ve stručnosti účastníky seznámit s problematikou samovyšetřování kůže.

Postup samovyšetření kůže:

1. Vyšetřete přední a zadní část těla, poté boky se zdviženými pažemi.
2. Ohněte paže v lokti a vyšetřete dlaně a vnitřní strany paže.
3. Posad'te se a prohlédněte si vnitřní strany stehen, lýtek, chodidla a prostory mezi prsty na nohou.
4. Prohlédněte týlní krajinu a prostory za uchem pomocí ručního zrcátka, vlasy mějte zvednuté.
5. Vyšetřete záda, jak horní, tak dolní část, poté hýždě pomocí ručního zrcátka

Samovyšetření kůže by se mělo provádět minimálně 3 x do roka.

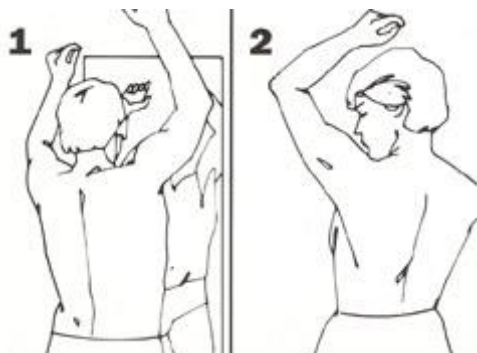
Grafické znázornění

Samovyšetření by Vás mělo vést k systematickému vyšetření všech partií těla. Následující vyšetření by se mělo provádět 3 x do roka a zabere Vám zhruba 5 minut času. Potřebujete velké zrcadlo, ruční zrcátko a dobře osvětlenou místnost. Správným samovyšetřováním přispějete k včasnému rozpoznání rizikového pigmentového útvaru (viz. Obrázek č. 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

Obrázek č. 2



1. Vyšetřete přední a zadní část těla, poté boky se zdviženými pažemi.
2. Ohněte paže v lokti a vyšetřete dlaně, předloktí a vnitřní strany paží.



3. Posadíte se a prohlédněte vnitřní strany stehen, lýtek, chodidla a prostory mezi prsty u nohou.
4. Prohlédněte týlní krajinu a prostory za uchem pomocí ručního zrcadla, vlasy mějte zvednuté.



5. Vyšetřete záda, jak horní, tak dolní část, poté hýždě pomocí ručního zrcátka.



Aktivita č. 6

Lektor vyzve účastníky, aby si sedli na svá místa, a sdělí, že jim představí test na samovyšetření kůže a znamének. Tento test může být formou powerpointové prezentace.

Test samovyšetření kůže

Odpovíte-li ano na některou z následujících otázek, poraďte se se svým lékařem.

Odpovíte-li ano na 3 nebo více následujících otázek, navštivte ihned svého lékaře

Otázky:

1. Svědí Vás nějaká pigmentová skvrna (piha, névus) nebo je zvýšeně citlivá?
2. Má skvrna průměr 5 mm nebo větší? Zvětšuje se?
3. Je nepravidelně ohraničená?
4. Zvyšuje se její černý nebo hnědý odstín?
5. Je zanícená?
6. Mokvá nebo se na ni tvoří stroupek?

Aktivita č. 7

Typy kůže

Lektor položí otázku účastníkům, **zda znají nějaké typy kůže?**

Lektor sdělí, jaké rozlišujeme u lidí typy kůže, jak je charakterizujeme a jak reagují jednotlivé typy kůže na sluneční záření. Na celém světě se rozlišujeme šest typů kůže (viz tabulka č. 1).

Odpověď: Rozlišuje se šest typů různé kůže. Každý typ charakterizuje určitou citlivost pokožky na ultrafialové záření (UV záření).






1. Pokožka se velmi snadno spálí a nikdy se neopálí nebo se opálí jen stěží.
2. Pokožka se snadno spálí a pomalu opaluje.
3. Pokožka se nespálí snadno a opálí se.
4. Pokožka se sotvakdy spálí a snadno opálí (středomořský typ).
5. Pokožka se nikdy nespálí, přirozeně tmavší pleť (asijské typy).
6. Pokožka se nikdy nespálí, přirozeně tmavá pleť (negroidní typy).

Zdroj: IARC, <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/vystavovani-se-slunci-uv-zareni/2907-jsou-nekteri-lide-sluncem-ohrozeni-vice-zalezi-na-tom-jaky-typ-kuze-nebo-barvu-vlasu-ci-oci-mam>

Tabulka č. 1 typy kůže




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

	Přirozená barva pleti	Citlivost na UV záření		Riziko vzniku rakoviny kůže
<i>Typ I</i> 	Velmi světlá, bledá, světlé nebo zrzavé vlasy, často pihy	++++	Pokožka se velmi snadno spálí a nikdy se neopálí nebo se opálí jen stěží	Největší riziko vzniku rakoviny kůže
<i>Typ II</i> 	Světlá, bílá pleť, světlé vlasy a modré nebo hnědé oči. Někdy tmavé vlasy	+++	Pokožka se snadno spálí a pomalu opaluje	Vysoké riziko vzniku rakoviny kůže
<i>Typ III</i> 	Světlehnědá, světle olivová pleť, tmavé vlasy a hnědé nebo zelené oči	++	Pokožka se nespálí snadno a opálí se	Vysoké riziko vzniku rakoviny kůže
<i>Typ IV</i> 	Středně hnědá, hnědé oči a tmavé vlasy	+	Pokožka se sotvakdy spálí a snadno opálí (středomořský typ)	Hrozí rakovina kůže
<i>Typ V</i> 	Tmavohnědá, hnědé oči a tmavé vlasy	+/_	Pokožka se nikdy nespálí, přirozeně tmavší pleť (asijské typy)	Nádorová onemocnění kůže jsou poměrně vzácná, ale pokud se vyskytnou, často se zjistí v pozdějším nebezpečnějším stádiu



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

<p><i>Typ VI</i></p> 	<p>Tmavohnědá až černá s vysokou hladinou pigmentu, tmavohnědé oči a černé vlasy</p>	<p>–</p>	<p>Pokožka se nikdy nespálí, přirozeně tmavá pleť (negroidní typy)</p>	<p>Nádorová onemocnění kůže jsou poměrně vzácná, ale pokud se vyskytnou, často se zjistí v pozdějším nebezpečnějším stádiu</p>
--	--	----------	--	---

Zdroj: Tabulka č. 1 <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/cs/12-zpusobu/vystavovani-se-slunci-uv-zareni/2907-jsou-nekteri-lide-sluncem-ohrozeni-vice-zalezi-na-tom-jaky-typ-kuze-nebo>

[nebo barvu-vlasu-ci-oci-mam](#)

Zdroj: IARC

3. Závěr a závěrečné zhodnocení programu

Lektor provede stručné zopakování základních informací v problematice nádorových onemocnění, předá zdravotně výchovné materiály a dává prostor účastníkům k diskusi. Zejména zdůrazní problematiku: kouření, užívání alkoholu, nevhodné stravovací návyky, slunění.

Lektor zejména apeluje na význam prevence a včasné odhalení nemoci, zejména zdůrazní možnosti samovyšetřování kůže a kontrolu pigmentových znamének. Dále připomene důležitost pravidelných preventivních lékařských prohlídek.

Včasná diagnóza = lepší prognóza. Pravidelné a cílené sledování zdravotního stavu by mělo patřit k běžným životnímu stylu.

K prevenci nádorových onemocnění patří:

- preventivní prohlídky u praktického lékaře
- prohlídku absolvovat při objevení jakéhokoliv příznaku, který by mohl vznikající onemocnění signalizovat. Nejvíce ohroženi jsou kuřáci starší 40 let, kteří kouřili 20 let více než 20 cigaret denně a pracovníci v provozech se známými škodlivinami.
- samovyšetření kůže
- gynekologické kontroly
- očkování
- sledování pigmentových znamének
- sledování změn v zažívání, krev ve stolici
- sledování močení, vyšetření prostaty na urologii.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je motivovat cílovou skupinu v konání ve prospěch zdraví, a to v oblasti onkologické prevence. Základním cílem preventivních aktivit v oblasti řešení nádorové problematiky je zvýšit zájem a znalosti o své zdraví a tím i snížit výskyt nádorových onemocnění v populaci. Dosáhnout vyšší informovanosti o možnostech primární prevence s důrazem na rizikové faktory životního stylu, významu preventivních prohlídek, screeningových programů s možností včasného odhalení nádorů a tím zlepšení prognózy onemocnění a zvýšení kvality života.

Co chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je zvýšit počet osob, které budou pravidelně provádět samovyšetřování kůže. Zvýšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost v oblasti onkologické prevence - zejména informovat o možnostech samovyšetřování a úprava či změna životního stylu. V souvislosti s uvedeným dojde nejen ke zlepšení zdravotního stavu a zvýšení kvality života u uvedené cílové skupiny, ale současně i 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)

Nádorová onemocnění jsou v České republice za nemocemi srdce a cév druhou nejčastější příčinou úmrtí a tvoří 20-25 % ze všech úmrtí. Předpokládá se, že jejich výskyt bude nadále vzrůstat. Přitom se jedná o onemocnění, kterým je možné v mnoha případech předcházet. Lze je také mnohdy objevit v počínajícím stádiu a úspěšně léčit.

PROČ?

Nádorová onemocnění jsou onemocnění s předpokládanou multifaktoriální etiologií. Na jejich vzniku se podílí celá řada faktorů ať už samostatně nebo v kombinaci a můžeme hovořit o shlukování rizikových faktorů.

Hlavními a prevencí ovlivnitelnými rizikovými faktory jsou:

- kouření,
- nevhodná výživa,
- nedostatek pohybu,
- obezita,
- konzumace alkoholu,
- sluneční záření,
- ionizační záření,



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

- chemické látky,
- psychická zátěž,
- infekční etiologie, léky,
- aditiva, průmyslové výrobky,
- profesní vlivy.

Jedinečný vliv mají zejména faktory výživové, které se mohou uplatňovat jednak jako rizikové, ale i jako faktory protektivní. Mimořádnost vlivu výživy je dána stálou expozicí, rozdílnostmi výživových zvyklostí, řadou působících látek v přijímané potravě a genetickou variabilitou.

JAK?

Preventabilita nádorových onemocnění je velmi obtížná a daří se pouze částečně zejména zaměřením na faktory životního stylu, které se podílí na vzniku nádorových onemocnění až ze 75 %, tento přístup vyžaduje změnu v chování každého jednotlivce.

Prevence, která je nejúčinnější formou ochrany před vznikem onemocnění, znamená odstranění co možná největšího počtu rizikových faktorů z životního stylu a naopak v posílení přístupu k aktivnímu posilování zdraví.

Základem zdravého životního stylu jsou:

- Dobrá znalost rizik a jejich systematické ovlivňování.
Posilování ochranných faktorů životního stylu, ochrana před karcinogenními látkami v životním i pracovním prostředí, znalost vlastního těla, sledování změn a nezavírání očí před varovnými „signály“, jsou základní pilíře úspěšné prevence.
- Péče o vlastní zdraví – využívání pravidelných preventivních prohlídek, očkování, komunikace s lékařem
- Včasná a správná léčba – úspěšnost léčby závisí na stadiu nemoci při zahájení léčby.
- Včasná diagnóza = lepší prognóza. Pravidelné a cílené sledování zdravotního stavu a probíhajících změn, by mělo patřit k běžným životním úkonům. K prevenci nádorových onemocnění patří samovyšetřování varlat, pravidelné prohlídky u praktického lékaře či jiného specialisty – dle zdravotního stavu, sledování změn na kůži, samovyšetřování prsu, sledování změn v zažívání, přítomnost krve ve stolici (hemokult test = test na okultní krvácení), rozpoznání změn a obtíží při močení.

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Nedostatek informací, neznalost
- Zlehčování symptomů onemocnění, strach
- Bagatelizace problému nebo nezájem
- některých diagnózách „se nehovoří“



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

- Špatné životní návyky, nezdravý styl života
- Nedodržování léčebného režimu

Motivy stávajícího chování

- strach z návštěvy lékaře,
- strach z onemocnění, strach ze smrti
- nevidí riziko, myslí si, že se jim nemoc vyhne
- nedostatek financí, obávají se, že léčba bude drahá
- nechut' měnit způsob života, rezignace

Nové požadované chování

Benefit (z nového chování)

- Zlepšená kvalita života
- Dostupnost lékařské péče
- Zná svého lékaře, komunikuje s ním o svých problémech
- Větší zodpovědnost za své zdraví
- Lepší možnost najít si dobré zaměstnání, finanční ohodnocení
- Změna životního stylu
- Zvýšení kvality bydlení

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatek informací, nefunguje plošná edukace, strach z onemocnění, tabuizace problémů, nezájem
- Horší sociální podmínky
- Nedostatek financí
- Špatná kvalita bydlení
- Nedostupnost lékařské péče
- Nedostatečné vzdělání
- Způsob jejich života, špatné hygienické návyky, kouření, alkohol, drogy
- Lpí na starých stereotypch v rodinách, neochota přijmout nové názory
- Nejsou registrováni u zdravotní pojišťovny
- Vysoká nezaměstnanost
- Barva pleti



COVID-19 a onkologičtí pacienti – obecné doporučení

Koronavirus je onemocnění, které se přenáší z člověka na člověka tzv. kapénkovou infekcí, která je přenášena vzduchem. Onkologicky nemocní patří mezi lidi se sníženou imunitou, jedná se tedy o skupinu ohroženou infekcí. Podobně jako senioři patří tato skupina mezi ohrožené skupiny obyvatel. Onkologicky nemocní by měli zvýšeně dbát na všechny preventivní postupy spojené s opatřeními proti nákaze koronavirem. Je tedy doporučeno používat ochranu úst a nosu (roušku, respirátor), desinfekci a mytí rukou, vyhýbat se možnému kontaktu s nemocnými, omezovat návštěvy, vycházení, např. i cestování hromadnými prostředky a pobývání v místech s mnoha lidmi okolo sebe. Takovými místy jsou samozřejmě i čekárny a ordinace. Návštěvu lékaře konzultujte telefonicky. Naopak je doporučeno např. chodit na krátké procházky na čerstvém vzduchu, dodržovat dostatečný přísun tekutin, vitamínů, energie dbát na pestrý stravovací režim. Od 1. 2. 2021 je možné provést registraci v Centrálním rezervačním systému na očkování proti COVID19. Aktuální stav a vhodnost očkování je vždy dobré konzultovat s ošetřujícím lékařem (praktický lékař, onkolog).

Více informací nalezneme např. v desateru bezpečnosti onkologického pacienta.

<https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pomoc-v-nemoci/covid-19/desatera/desatero-bezpecnosti-onkologickeho-pacienta-pro-aktualni-obdobi/>

Zdroj:

Desatero bezpečnosti onkologického pacienta pro aktuální období,

[prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D.](#) (FN Plzeň, Onkologická a radioterapeutická klinika)

www.linkos.cz

Zdroje:

1. Kollárová H. a kol. Vybrané kapitoly z epidemiologie, Olomouc 2017. ISBN 978-80-244-5230-2.
2. Fait Tomáš, Vrábík Michal, Češka Richard: Preventivní medicína, Maxdorf 2008,ISBN 978-80-7345-160-8
3. Novotvary 2016, ÚZIS
4. <http://www.uzis.cz/publikace/novotvary-2016>
5. <http://www.svod.cz/>
6. <https://www.mou.cz/>
7. [IARC](#)
8. www.szu.cz
9. mamo.cz



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

10. uzis.cz

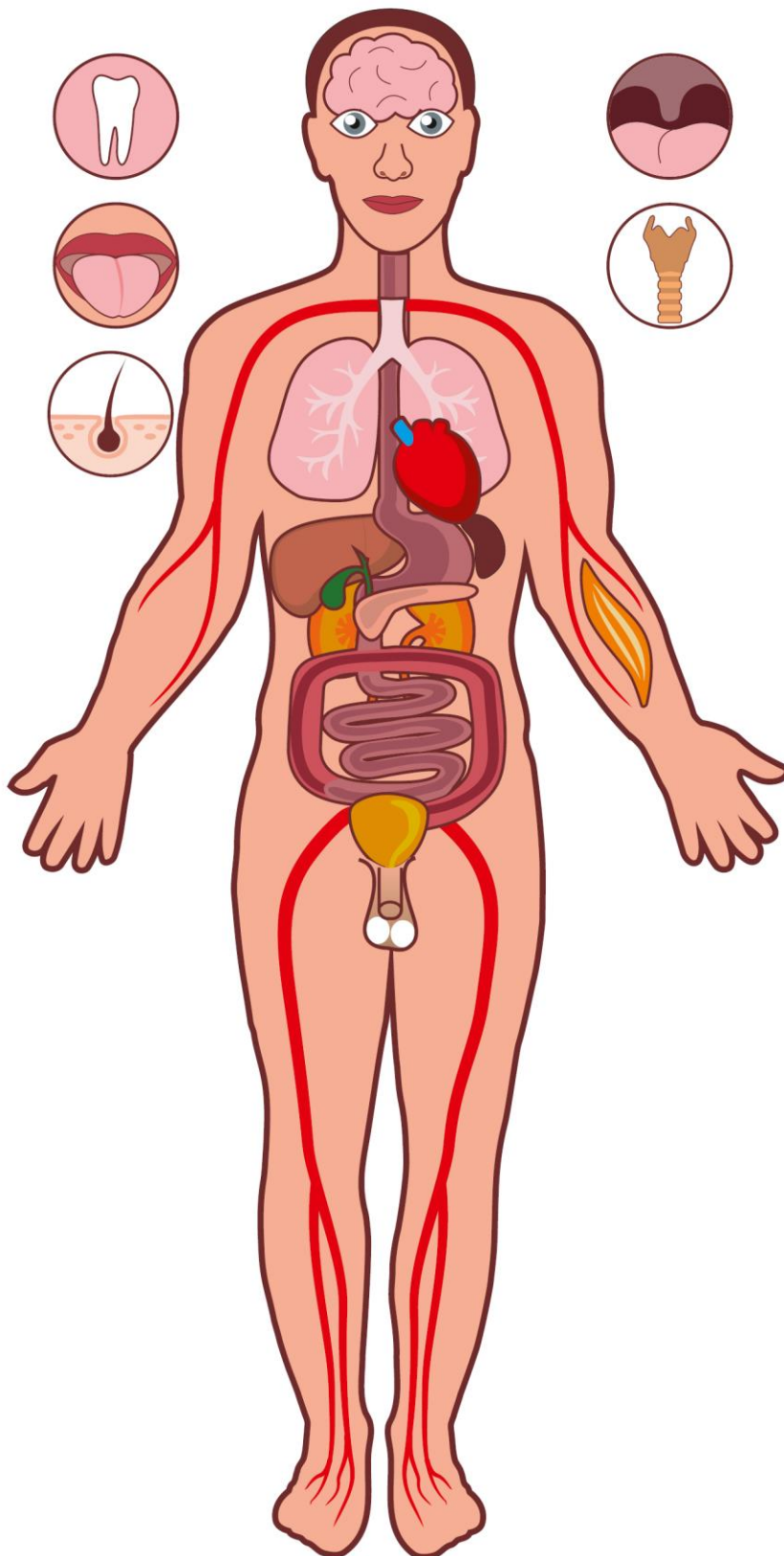
11. J. Abrahámová, L. Dušek a kol., Možnosti včasného záchytu rakoviny prsu, 2003

Fotografie pomůcek k programu:



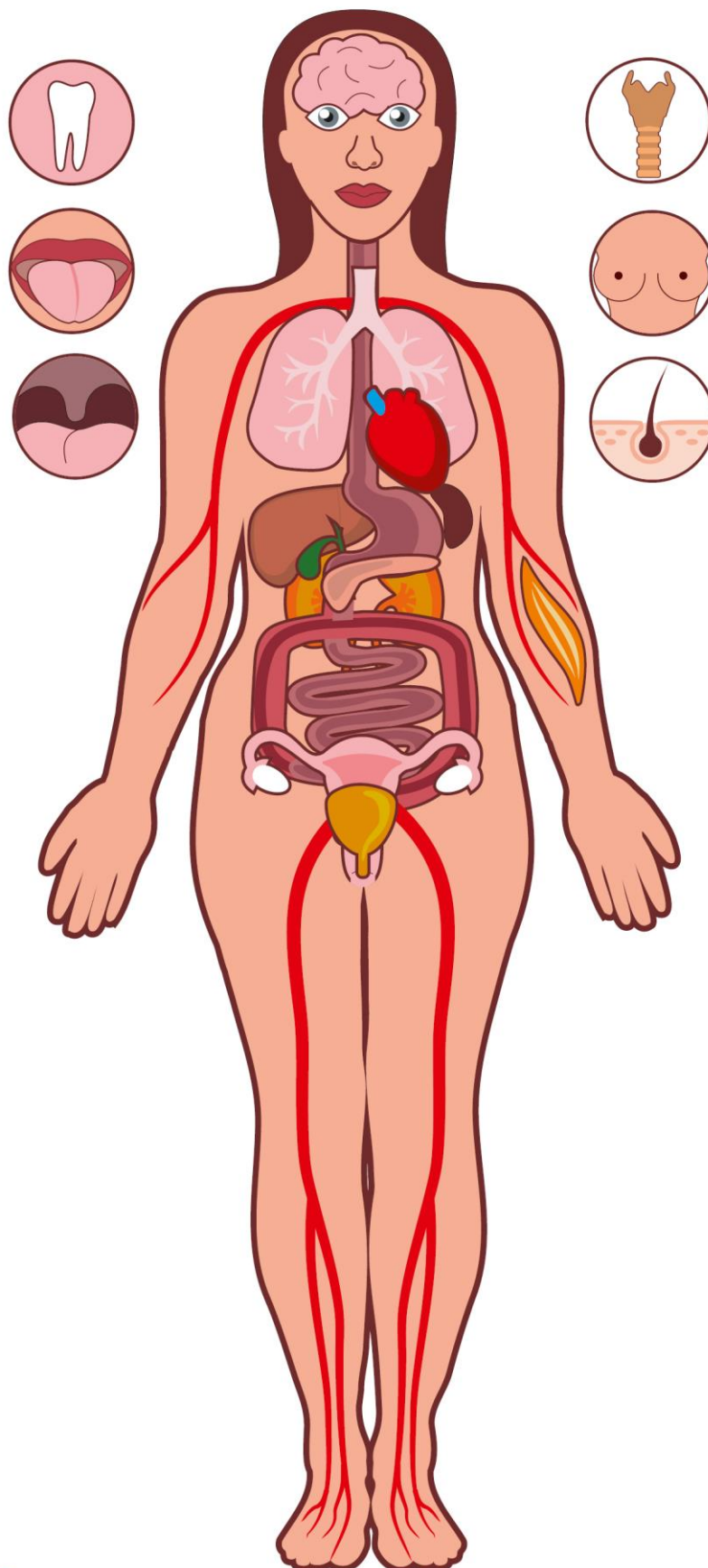


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



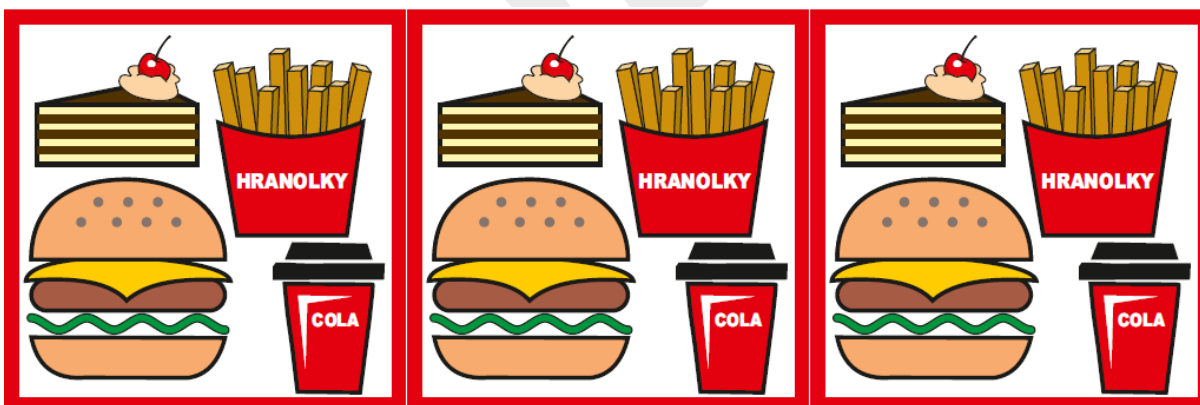


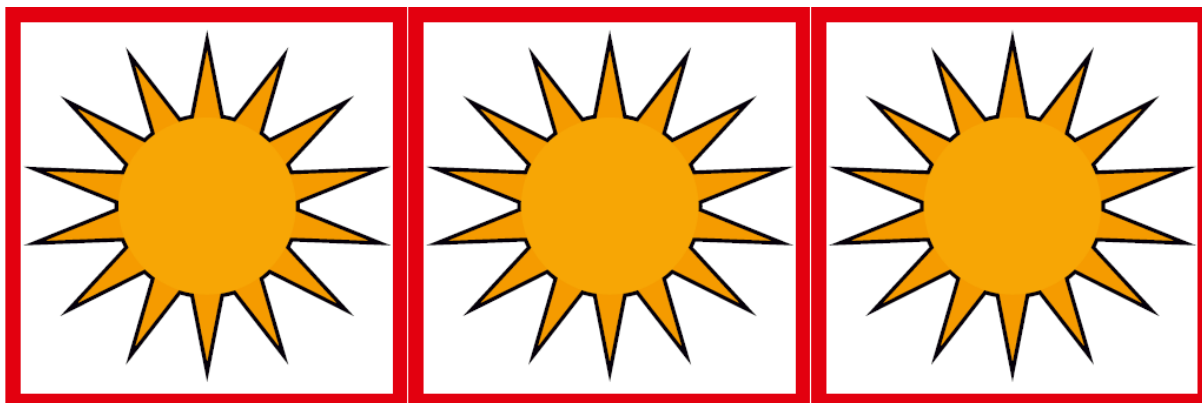
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR





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





Otázky:

KOUŘENÍ

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje kouření?

Jak se nádor plic může projevat?

Jaká je nejjednodušší prevence proti nádorovému onemocnění plic?

Co je to pasivní kouření?

ALKOHOL

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje konzumace alkoholických nápojů?

Jak se může nádor jater projevat?

Jaké jsou možnosti prevence proti nádorovému onemocnění jater?



NEVHODNÉ POTRAVINY

Jaké potraviny mohou být příčinou nádorového onemocnění žaludku a tlustého střeva, zejména pokud je budeme konzumovat často a ve velké míře?

Jaké je nejčastější nádorové onemocnění, které způsobuje nadměrná konzumace potravin, zejména bohatých na cukr, sůl, nasycených mastných kyselin, například uzeniny, smažená jídla, grilovaná masa, sladkosti, sladké nápoje?

Jak se nádor tlustého střeva a žaludku může projevovat?

Jaké jsou možnosti prevence proti nádorovému onemocnění tlustého střeva a žaludku?

SLUNĚNÍ / OPALOVÁNÍ

Jak se můžeme chránit před nádorovým onemocněním kůže?

Test samovyšetření kůže:

Odpovíte-li ano na některou z následujících otázek, poraďte se se svým lékařem.
Odpovíte-li ano na 3 nebo více následujících otázek, navštivte ihned svého lékaře.

Otázky:

1. Svědí Vás nějaká pigmentová skvrna (piha, névus) nebo je zvýšeně citlivá?
2. Má skvrna průměr 5 mm nebo větší? Zvětšuje se?
3. Je nepravidelně ohraničená?
4. Zvyšuje se její černý nebo hnědý odstín?
5. Je zanícená?
6. Mokvá nebo se na ni tvoří stroupek?



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