



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 17	Název programu: Prevence užívání alkoholu v těhotenství (Poruchy fetálního alkoholového spektra (FASDs), se zaměřením na fetální alkoholový syndrom (FAS))	
Tematický celek: Prevence závislosti	Autor manuálu: Bc. Michal Ziegler Mgr. Jana Lávičková Bc. Andrea Dostalíková grafické návrhy pomůcek: Daniela Jansíková email: michal.ziegler@szu.cz	
Specifikace místa konání programu:		
a) Pouze uvnitř budovy* *nehodící se škrtněte	b) Venku, ale pod střechou*	c) Venku kdekoli*
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):		
Místnost o velikosti 20-30 m ²		
Jiné nebo podrobnější požadavky:		
-		
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:		
<ul style="list-style-type: none">• Místnost vybavená přívodem elektrické energie, stoly pro rozložení pomůcek min. 3x, židle pro příslušný počet účastníků a lektory• PC notebook s reproduktory, pro spuštění kvízu a spotu na stanovišti č.1 (spuštění spotu není podmínkou realizace)		
Žádoucí vybavení:		
WC s hygienickým vybavením		
Specifikace personálního zabezpečení:		
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.		
2 lektori		
Specifikace skupiny účastníků:		
Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.		
Maximální počet 25 osob (muži i ženy).		
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)		



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

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

1) Představení lektorů a programu – 5 minut

2) Práce na stanovištích – 65minut

3) Závěr, shrnutí, rozdání zdravotně výchovných materiálů, rozloučení – 5 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.)

Specifikace pomůcek:

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

- model novorozence s FAS
 - model zdravého novorozence
 - vědomostní kvíz textu v powerpointové prezentaci / (zalaminované otázky)
 - magnetická tabule
 - židle, stoly
 - PC / notebook, dataprojektor, plátno
 - obrázky nealko míchaných nápojů na zalaminovaných foto/v ppt/ovoce a led, sklenky, brčka, na přípravu nápojů na ukázkou
- (Pomůcky včetně alternativ jsou rozepsány na konci MM, popřípadě u jednotlivých stanovišť.)



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelu
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 65 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minuty)
 - interaktivní část (cca 65 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - zodpovězení případných dotazů, rozdání zdravotně výchovných materiálů, rozloučení
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením programu lektori připraví místnost pro realizaci programu. Předem si připraví potřebné pomůcky.

Zahájení programu

Jeden z lektorů zahájí program, přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše jeho průběh a obsah.

Scénář úvodu programu:

„Dobrý den. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a spolu s kolegy a se budeme věnovat tématu **fetální alkoholový syndrom (FAS)**. Řekneme si, co znamená pojem fetální alkoholový syndrom a jaké zdravotní následky jsou s ním spojené. Zahrajeme si soutěž, kde si povíme další zajímavé informace k našemu tématu. Nakonec si ukážeme, jak je možné nahradit alkohol v nápojích, uspokojit své chuťové buňky a zároveň podporovat své zdraví.“

2. Popis jednotlivých stanovišť

2.1. Stanoviště č. 1: Vědomostní kvíz aneb desatero otázek alkohol vs. Těhotenství

Cíl: Odpovědět účastníkům na často kladené otázky týkající se pití alkoholu v těhotenství, stanoviště vysvětlí, co je to tzv. FASDs a FAS čím je způsobeno. Jednoznačně poukáže na škodlivost konzumace alkoholu během plánování rodičovství a během těhotenství poutavou formou.

Klíčové vědomosti: Informace k otázkám a odpovědím vztahující se k *FASDs a FAS*.

Časové nároky: 25 minut

Pomůcky:

- stůl na rozložení pomůcek,
- 2 - 3 stoly pro účastníky, židle pro účastníky,
- laminované otázky k vědomostnímu kvízu (10x),
- laminovanou kartu otázky a odpovědi pro lektora,
- papíry A4, psací potřeby pro účastníky
- body pro účastníky příloha č. 4



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

Alternativa 1:

- notebook, promítací technika, promítací plátno/bílá zeď
- mediální nosič s předpřipravenou prezentací s otázkami a odpověďmi ke kvízu.

Alternativa 2:

- magnetická tabule a stojan
- fixy na tabuli
- magnety
- laminované karty s otázkami ke kvízu (TIP: karty lze v kombinovat s dodanými magnety, případně laminované karty opatřit oboustrannou magnetickou páskou, otázky pak drží na magnetické tabuli, oboustranná magnetická páska není součástí projektu).

Přílohy: **Viz přílohy v části c 4, 4a, 4b, 4c, 5**

Popis aktivity:

Lektor účastníky rozdělí do dvou až tří početně vyrovnaných skupin (dle počtu účastníků na kurzu).

Alternativa 1: Lektor má otázky a odpovědi ke kvízu v připravené v prezentaci PowerPoint, proto by měl být k dispozici notebook/stolní počítač s data projektorem pro spuštění prezentace a promítnutí otázek účastníkům kurzu.

Alternativa 2: Lektor postupně pokládá laminované karty na stůl nebo magnetickou tabuli. Lektor postupně čte otázky, účastníci v rámci své skupiny odhadují správné odpovědi, které si poté vždy zapíší na papír. Lektor vyslechne odpovědi na otázku od jednotlivých skupin účastníků a za každou správnou odpověď si tým připíše bod na svém bodovém skóre. Tým s největším počtem správných odpovědí vyhrává. Lektor doplňuje informace k jednotlivým odpovědím.

- **Popis aktivity osnova:**
 - Aktivita probíhá formou kvízu.
 - Účastníci budou rozděleni do dvou až tří početně vyrovnaných skupin (dle počtu účastníků na kurzu).
- Lektor má otázky a odpovědi k vědomostnímu kvízu připravené dle verze/alternativy stanoviště (viz pomůcky).



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 bude postupně účastníkům programu klást/číst otázky k vědomostnímu kvízu týkající se konzumace alkoholu v těhotenství. Současně vždy umístí čtenou laminovanou otázku na stůl či magnetickou tabuli, popřípadě lektor pustí postupně účastníkům kurzu předpřipravenou prezentaci s otázkami k vědomostnímu kvízu.
- Lektor postupně čte otázky, účastníci v rámci své skupiny odhadují správné odpovědi.
- Skupina účastníků (1,2,3) zapíše vždy svou odpověď na papír.
 - Lektor postupně vyslechne odpovědi skupin účastníků na otázku.
 - Lektor sdělí účastníkům správnou odpověď a doplní potřebné informace k jednotlivým odpovědím
 - Lektor může otevřít diskusi, nad jednotlivými odpověďmi. (Zejména pokud bude převažovat počet nepravdivých tvrzení.)
- Za každou správnou odpověď si tým připiše bod na svém bodovém skóre. Tým obdrží kartičku (viz. příloha 4b).
- Tým s největším počtem správných odpovědí vyhrává.

Náhled pomůcek:



1. **otázka:** Co je to FASDs (Fetal Alcohol Syndrome Disorders)?

Odpověď: PORUCHY FETÁLNÍHO ALKOHOLOVÉHO SPEKTRA jsou tzv. souborem poruch (zahrnující FAS, FAE a další), které se rozvíjí po porodu a během vývoje dětí v důsledku konzumace alkoholu matky během těhotenství.

- **Alkohol je škodlivá látka, která způsobuje odumírání nejen mozkových buněk, které vyvolávají různý stupeň poškození mozku nebo porodní problémy.** (Alkohol pod kontrolou, 2021)



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

- Poruchy, které alkohol může způsobit, závisí nejen na množství vypitého alkoholu, ale také na období, kdy jej matka vypila. Pití během celé doby těhotenství může způsobit i problémy při porodu. V podstatě je jedno, zda se jedná o občasně pití větších dávek alkoholu nebo pravidelné pití malých dávek alkoholu každý den. I jednorázová konzumace většího množství alkoholu (rozuměj více skleniček za sebou) může být pro nenarozené dítě škodlivé. Pokud žena přestane okamžitě během těhotenství pít, významně tím sníží riziko vlivu alkoholu na dítě. (Reality Works, 2018)

Poruchy se nejčastěji projevují tzv. buď anebo:

- poruchou růstu dítěte, nízkou porodní vahou, poškozením mozku a typickými rysy v obličeji, vývojovými a duševními poruchami, neschopností se učit - tzv. FAS - zahrnuje všechny znaky dalších následujících skupin
- sníženým intelektem a poruchami chování bez fyzického projevu - tzv. FAE
- odchylkami od normálního vývoje po porodu i v průběhu dětství - tzv. ARBD, které se projevují:
 - srdečními defekty
 - zrakovými a sluchovými problémy
 - anomáliemi ve vývoji kloubů
 - poškozením ledvin
- sníženou mírou pozornosti, poruchami chování, obsedantně-kompulzivní poruchou - tzv. ARND.
- FAS a FAE patří mezi nejzávažnější poruchy způsobené pitím alkoholu v těhotenství a při plánování rodičovství.
- Ročně se v ČR podle aktuálního odhadů narodí více než 3 000 NOVOROZENCŮ, kteří trpí celoživotně následky poruch FASDs. (Reality Works, 2018)

Doplnění odpovědi pro lektora:

FASDs je lékařským termínem popisující celkové poškození mozku způsobené vlivem alkoholu na nenarozené dítě.

- Ročně se v ČR podle aktuálního odhadů narodí více než 3 000 NOVOROZENCŮ se zdravotními komplikacemi, deformitami a postiženími, které jim způsobila konzumace alkoholu během těhotenství. Rozvine se u nich tzv. FASDs (porucha fetálního alkoholového spektra). (Stop alkoholu v těhotenství, 2020)
- Poruchy fetálního alkoholového spektra (Fetal Alcohol Syndrome Disorders) (FASD) – souhrnný název zahrnující následující poruchy:
 - FAS (Fetal Alcohol Syndrome) – vztahuje se na děti s výskytem všech tří skupin příznaků
 - FAE (Fetal Alcohol Effects) – přítomny pouze poruchy chování a intelektu(narozdílod FAS bez fyzického projevu)



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

- ARBD (Alcohol-Related Birth Defects) – jedná se o odchylky od normálního vývoje v době porodu – srdeční defekty, poškození ledvin, zrakové a sluchové problémy, anomálie ve vývoji kloubů
- ARND (Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorders) – snížená míra pozornosti, poruchy chování, obsedantně-kompulzivní porucha.

(Alkohol pod kontrolou, 2021)

2. Co je to FAS (Fetal Alcohol Syndrome)?

Odpověď: FETÁLNÍ ALKOHOLOVÝ SYNDROM je syndrom, který se rozvíjí u dětí, jejichž matka v těhotenství konzumovala nadměrné dávky alkoholu.

FAS je porucha při narození, která ovlivňuje růst dítěte, jeho mozek a obličej. Jsou zde popisovány poruchy v chování, neschopnost se učit, opožděný vývoj dítěte před porodem, po porodu a specifické odchylky v obličeji. (Reality Works, 2018)

- FAS, není léčitelný a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života. (CDC, 2021)
- Ročně se narodí více než 300 novorozenců, u nichž se plně rozvine syndrom FAS. (Stop alkoholu v těhotenství, 2020)

Doplnění odpovědi pro lektora:

Dítě se pak rodí se specifickými tělesnými a psychickými následky, které jej poškodí na celý život.

- Jde o poruchy růstu, deformity v obličeji, postižení centrální nervové soustavy.
- Dítě se nerodí opilé, ani závislé, nicméně někteří kojenci mohou vykazovat abstinенční příznaky.
- FAS, není léčitelný a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života. (CDC, 2021)
- FAS není dědičný, poruchy při narození nejsou nijak geneticky svázané, jedná se tedy o poruchy čistě spojené s pitím alkoholu v průběhu plánování rodičovství a během těhotenství. (Reality Works, 2018)

Ročně se v ČR narodí více než 300 novorozenců, u nichž se plně rozvine tzv. FAS (fetální alkoholový syndrom) se závažnými poruchami nervového systému, deformitou obličeje, poruchami růstu. Na vině je vysoká konzumace alkoholu v těhotenství. (Stop alkoholu v těhotenství, 2020)



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

(Poznámka: Charakteristické znaky syndromu FAS jsou popisovány na modelech normálního dítěte a dítětem s FAS na stanovišti číslo 2.)

3. otázka: „Jaké maximální množství alkoholu může těhotná žena vypít, aby nepoškodila své nenarozené dítě?“

Odpověď: **Bezpečné množství konzumovaného alkoholu neexistuje, proto jakékoliv množství alkoholu konzumovaného v těhotenství nelze považovat za bezpečné.**

Ze strany ženy by nemělo docházet ke konzumaci alkoholu v jakékoliv podobě.

Všechny nápoje obsahující alkohol včetně vína i piva mohou poškodit nenarozené dítě, během těhotenství neexistuje období, kdy by bylo bezpečné pít alkohol. Alkohol může poškodit vaše dítě v průběhu těhotenství kdykoliv. (CDC, 2021)

„Vždy, když pije žena alkohol, pije ho s ní i její nenarozené dítě.“

Doplnění odpovědi pro lektora:

Bezpečné množství konzumovaného alkoholu neexistuje, proto jakékoliv množství alkoholu konzumovaného v těhotenství nelze považovat za bezpečné.

- Doposud nebyla stanovena dávka alkoholu v těhotenství, která by byla pro vyvíjející se dítě neškodná (tedy pro zárodek a plod).
- Tzv. komplex poruch fetálního alkoholového spektra může vzniknout i po jednorázovém pití alkoholu ve větším množství.
- Proto odborníci doporučují úplnou abstinenci alkoholu nejenom v těhotenství, ale také pokud možno i při plánování rodičovství.
- Na druhé straně se poruchy fetálního alkoholového spektra neprojeví u všech dětí, jejichž matky v těhotenství pily alkohol (u všech exponovaných plodů), ale zároveň není vyloučeno, že by při pozdějším vývoji dítěte mohlo dojít k projevům vývojových poruch.
- Všechny nápoje obsahující alkohol, včetně vína či piva, mohou poškodit nenarozené dítě, během těhotenství neexistuje období, kdy by bylo bezpečné pít alkohol. Alkohol může poškodit vaše dítě v průběhu těhotenství kdykoliv.



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

- Plné projevy FAS se vyskytují pouze u dětí mladších 3 let a to u 2-5 %. Zatímco riziko ohrožení dítěte alkoholem je 35 %. (Moore Persaud, 2002)

Vliv alkoholu na nenarozené dítě vysvětlení:

Musíme si uvědomit, že stejné množství alkoholu vypité budoucí matkou působí i na embryo dítěte, ale po mnohem delší dobu. Pokud žena pije během těhotenství alkohol (jednorázově či příležitostně), alkohol se dostává k nenarozenému dítěti prostřednictvím placenty z tělního oběhu matky. Následně alkohol prochází krevním řečištěm embrya, poté se alkohol dostává do plodové vody, kde obklopí celé embryo a následně je jím znovu přijat. V tomto stupni vývoje tkáň embrya obsahují velké množství vody, absorbují alkohol. Embryo samo o sobě není schopno alkohol odbourávat, je závislé na fetoplacentárním oběhu - tzv. propojení embrya s pupeční šňůrou s matky. *. (Reality Works, 2018)

*Důvodem je skutečnost, že odbourání alkoholu umožňují jaterní enzymy, které ale dítě do 8. týdne těhotenství ještě netvoří. (Alkohol pod kontrolou, 2021)

Hladina alkoholu v těle embrya může být často i ve vyšších koncentracích než je hladina alkoholu v krvi matky a odbourává se dvakrát pomaleji než u matky. (Karpayak, 2015)

Poruchy, které alkohol může způsobit, závisí nejen na množství vypitého alkoholu, ale také na období, kdy jej matka vypila.

V prvním trimestru těhotenství dělením buněk vznikají tkáň, vytváří se základ pro orgány, tkáň jsou mimořádně citlivé na působení toxických látek, včetně alkoholu. Pokud matka konzumuje alkohol právě v tomto období, dochází zde k největšímu riziku poškození orgánů embrya.

Užívání alkoholu je pro dítě škodlivé také v pozdějších stádiích těhotenství. Pokračování v konzumaci **alkoholu v druhém trimestru vede k častým spontánním potratům a během třetího trimestru představuje pití alkoholu riziko pro rozvoj behaviorálních a tělesných poruch.** (Reality Works, 2018)

4. otázka: Co dělat, když jsem pila alkohol a pak zjistím, že jsem těhotná?

Odpověď: **Jakmile zjistíte, že byste mohla být těhotná, okamžitě přestaňte pít alkohol.**

Pokud jste během těhotenství vypila jakékoli množství alkoholu, promluvte si co nejdříve se svým ošetřujícím lékařem a o své obavy se podělte. Dbejte na pravidelné zdravotní (prenatální) prohlídky.

Doplnění odpovědi pro lektora:



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

Pokud alkohol přestanete pít okamžitě, vaše šance na to mít zdravé miminko se zvýší. Ještě jistější je, pokud se konzumaci alkoholu úplně vyhnete i při plánování rodičovství.

Pokud jste během těhotenství vypila jakékoli množství alkoholu, promluvte si co nejdříve se svým ošetřujícím lékařem a o své obavy se podělte. Dbejte na pravidelné zdravotní (prenatální) prohlídky. (CDC, 2021)

5. otázka: Je možné fetální alkoholový syndrom vyléčit?

Odpověď: **Ne.**

Je to celoživotní stav, který ovlivňuje život dítěte a později dospělého člověka a jeho rodinných příslušníků. Avšak pokud jsou poruchy fetálního alkoholového spektra rozpoznány, mohou jedinci s podporou služeb, speciálního vzdělávání a celoživotní péče vést plnohodnotný život.

- Poškození způsobené alkoholem v těhotenství je trvalé.
- FAS, není léčitelný a znamená pro jedince celoživotní postižení a omezení v mnoha oblastech života. (Moore Persaud, 2002)

Doplnění pro lektora:

Poškození způsobené alkoholem v těhotenství je trvalé. FASDs není vyléčitelné a ani z něj dítě nevyroste. Je to celoživotní stav, který ovlivňuje život dítěte a později dospělého člověka a jeho rodinných příslušníků. Avšak pokud jsou poruchy fetálního alkoholového spektra rozpoznány, mohou jedinci s podporou služeb, speciálního vzdělávání a celoživotní péče vést plnohodnotný život. Toto je podmíněno následujícími faktory.

Jedná se o faktory, které zahrnují:

- 1) Diagnostika dítěte s FASDs před dovršením 6. roku života
- 2) Milující a pečující rodina v průběhu školní docházky
- 3) Absence násilí
- 4) Zapojení speciálního vzdělávání a sociálních služeb

- FAS spadá do vrozených vývojových vad, ale jedná se o multifaktoriální dědičnost což znamená, že veškeré vady jsou ovlivněny faktory prostředí (viry, léčiva, toxické látky (Moore Persaud, 2002)

6. otázka: Pokud pije alkohol muž, má to nějaký vliv na oplodnění?



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

Odpověď: Pití alkoholu u otce může také vést k ovlivnění oplodnění i těhotenství. Alkohol se prostřednictvím tělního oběhu otce dostane do varlat, kde sníží počet spermií a jejich pohyblivost. Sníženou pohyblivostí spermií dojde k ovlivnění procesu výběru spermií pro oplození vajíčka.

Časté pití alkoholu během dospívání může trvale změnit mužskou DNA spermií. Což v praxi znamená, že i když muž již alkohol nadále nekonzumuje, zestárne a zplodí dítě, jeho poškozené spermiie mohou stále působit určité poruchy dítěte. (Reality Works, 2018)

Pití alkoholu u mužů může způsobovat:

- Neplodnost
- Nízkou porodní váhu
- Klinické problémy vedoucí k trvalému poškození dítěte

Již při plánování rodičovství i během těhotenství se prokázalo, že důležitost role otce a partnera nabývá na významu i z hlediska podpory ženy během těhotenství:

- Může pomoci ženě vyhnout se pití alkoholu během těhotenství.
- Může ji povzbudit, aby se zdržela alkoholu tím, že se bude vyhýbat společenským situacím, které konzumaci alkoholu zahrnují.
- Pomoci jí může i tím, že se sám vyhýbá alkoholu.

(CDC, 2021)

Doplnění odpovědi pro lektora:

Bylo zjištěno, že pravidelná konzumace alkoholu snižuje kvalitu a počet spermií. (Alkoholpod kontrolou, 2020) Ačkoliv alkohol lidé používají k odstranění zábran a ke snadnějšímu navázání kontaktů, i těch sexuálních, tak je nutné nezapomínat na to, že alkohol je pro buňky jed a karcinogen 1. třídy, tedy způsobuje také rakovinu. To platí i pro zárodečné buňky muže – spermiie. Z toho plynou možné komplikace s oplodněním ze strany muže. Poškozené spermiie jsou méně pohyblivé a snižuje se jejich počet, což způsobuje neplodnost.

Konkrétně dochází k poškození proteinu vyživujícího probíhající spermatogenezi (tvorbu spermií) u muže. (Moore Persaud, 2002)

7. otázka: Mohou se vyskytnout zdravotní komplikace u žen, které konzumovaly alkohol v těhotenství?

Odpověď: Ano **Krvácení, potraty, předčasné porody.**

Doplnění odpovědi pro lektora: Vysoké a střední dávky alkoholu (rozumí se nad 20g alkoholu za den nebo jednorázové nadměrné užívání) mohou v raném těhotenství narušit růst i vývoj zárodku. Čím vyšší je jeho příjem, tím závažnější jsou jeho následky. Často dochází i ke



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

komplikacím v průběhu plánování rodičovství, kdy dochází k problému s oplodněním, udržení těhotenství, problémům s děložní stěnou a následným komplikacím při porodu (**Krvácení, potraty, předčasné porody**) (Moore Persaud, 2002)

8. otázka: Ze kterého období pocházejí první záznamy o škodlivém působení alkoholu v těhotenství?

Odpověď: **Ze starověku.**

Doplnění odpovědi pro lektora: Platón (řecký filosof, matematik, pedagog) ve starověkém Řecku upozorňuje, že je-li dítě počato v alkoholovém opojení, objeví se u něho slabomyslnost, neposlušnost a bývá často nemocné.

9. otázka: Mohou být poruchy fetálního alkoholového spektra způsobené pitím alkoholu při kojení?

Odpověď: **Ne, nemůže. FASDs vzniká vystavením plodu alkoholu v těhotenství.**

- Alkohol, který matka konzumovala, se na začátku dostává do kolostra (prvotní mateřské mléko) a následně se kojením dostává do těla dítěte. Alkohol v mateřském mléce může u dítěte způsobit nevolnost, nechutenství, podrážděnost, poruchy spánku. Užívání alkoholu znesnadňuje i samotné kojení. Alkohol snižuje uvolňování hormonu zodpovědného za tvorbu mateřského mléka a může být příčinou nižší produkce mléka.

Doplnění odpovědi pro lektora:

FASDs sice nevznikne po konzumaci alkoholu v době kojení, ale i tak by kojící ženy měly být obezřetné v konzumaci alkoholu. Alkohol, který matka konzumovala, se na začátku dostává do kolostra (prvotní mateřské mléko) a následně se kojením dostává do těla dítěte. Alkohol v mateřském mléce může u dítěte způsobit nevolnost, nechutenství, podrážděnost, poruchy spánku. Užívání alkoholu znesnadňuje i samotné kojení. Alkohol snižuje uvolňování hormonu zodpovědného za tvorbu mateřského mléka a může být příčinou nižší produkce mléka.

Po alkoholu může dojít i ke změně chuti mateřského mléka, které pak kojenec odmítá. Další riziko spojené s konzumací alkoholu v období kojení je to, že alkohol snižuje pozornost matky a prohlubuje její spánek. Matka tak snáz přeslechne plačící dítě a nemusí na ně správně a včas reagovat. A pokud matka po konzumaci alkoholu kojí dítě v posteli, existuje reálné nebezpečí, že dojde k zalehnutí dítěte.

10. otázka: Existuje nějaká prevence vzniku poruch fetálního alkoholového spektra?



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

Odpověď: **Ano, úplná abstinence alkoholu v těhotenství a při plánování rodičovství u obou partnerů.**

2.2. Stanoviště č. 2: FASDs aneb ukázka rozdílů novorozence poškozeného působením opakované konzumace alkoholu v těhotenství (se zaměřením na FAS) a zdravého novorozence.

Cíl: Názorně účastníkům ukázat, jak vypadá kojeneček s poruchou fetálního alkoholového spektra se zaměřením na charakteristické znaky fetálního alkoholového syndromu.

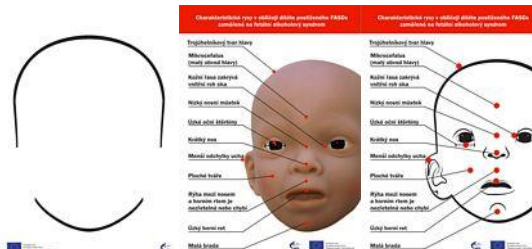
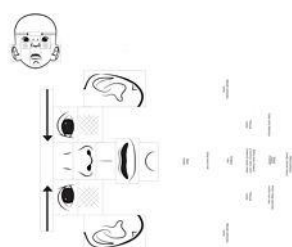
Klíčové vědomosti: Názorná ukázka má pomoci si uvědomit, že pití alkoholu v těhotenství může nenávratně poškodit nenarozené dítě a proč by alkohol neměl být vůbec v těhotenství konzumován.

Časové nároky: 20 minut

Pomůcky: model FAS Manikin (model dítěte s FAS), model zdravého novorozence Simon



- stůl na rozložení pomůcek,
- magnetická tabule, stojan, magnety
- papíry A4, psací potřeby
- obrázek s charakteristickými rysy FAS v obličeji (příloha 6)
- Příloha č. 6a Pamatuj, když piješ, pije i tvé dítě! – sono
- dotazník Tweak (příloha 6b, 6c)
- slepá mapa obličeje a jednotlivé části obličeje znaků FAS (příloha, 6c)





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 aktivity souhrn:** lektor účastníkům ukáže model dítěte s FAS a model zdravého novorozence. Požádá je, aby hledali rozdíly a říkali je nahlas - lektor je bude zároveň na obou modelech ukazovat. Poté lektor popíše, zbývající charakteristické rysy u dítěte s FAS, které jsou na modelu vidět a účastníci je neoznačili, porovnává je s modelem zdravého novorozence. Lektor popíše, ostatní znaky FAS, které nejsou na modelu viditelné. Po výkladu lektor může nechat oba modely kolovat mezi účastníky.
- Lektor na úvod sdělí:
FETÁLNÍ ALKOHOLOVÝ SYNDROM je syndrom, který se rozvíjí u dětí, jejichž matka v **těhotenství konzumovala nadměrné dávky alkoholu**. Fetální alkoholový syndrom je součástí poruch tzv. fetálního alkoholového spektra. FAS patří mezi nejtěžší poruchy poškození dítěte způsobené pitím alkoholu během plánování rodičovství a během těhotenství.
- Příznaky FAS se mohou projevat: poruchami růstu, duševním opožděním, sníženým intelektem, zpomaleným vývojem, poškozením centrálního nervového systému, odlišnostmi tvaru hlavy a obličeje, poruchami chování a narušením metabolismu dítěte.
- Lektor vezme do rukou model FAS manikin a model zdravého dítěte a vyzve skupinu účastníků, aby mu sdělila, které dítě je zdravé a u kterého dítěte se projevilo FAS.



Obrázek model FAS Manikin, model zdravého novorozence Simon SZÚ Praha 2019-2022



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 zdůrazní rozdíl mezi dítětem poškozeným FAS a zdravým dítětem. Poukáže na:

Nízkou porodní hmotnost, velikost dítěte: novorozenci ovlivnění alkoholem jsou při porodu často menší než zdraví jedinci, přibližně o jednu třetinu běžné váhy, jsou štíhlí, přestože jí normálně. (Reality Works, 2018)

Problémy s klouby a končetinami: prsty mohou být zahnuté do strany směrem k prostředníčku, klouby mohou být uvolněné, dítě často nemůže narovnat prsty v kloubech. (Reality Works, 2018)

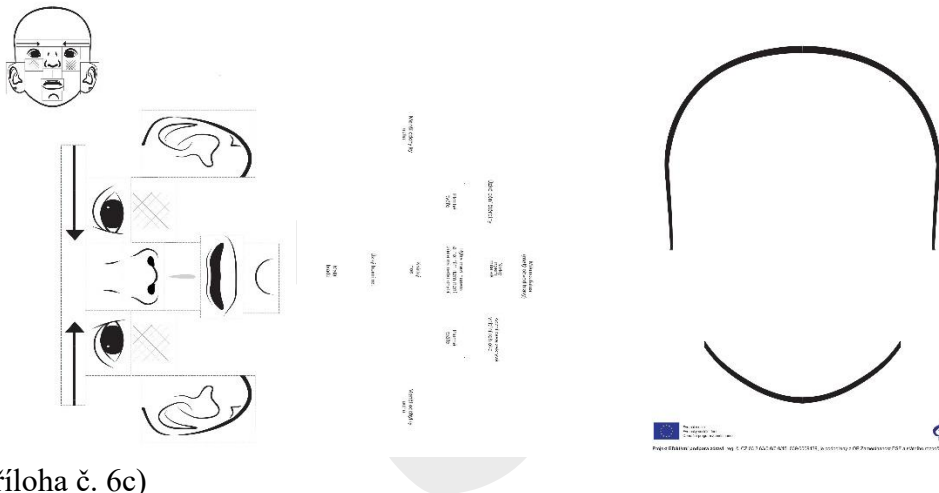
Kojenci ovlivnění alkoholem mají problémy s krmením, nepravidelným spánkem a stravovacími návyky, jsou rozmrzeli, nepozorní a velmi citliví. (Reality Works, 2018)

hnědé Nerovnoměrné rozložení a úbytek tukové tkáně – tenké horní a dolní končetiny (zimomřivost). (Karpyak, 2015)

Lektor vyzve skupinu účastníků, aby se podívali na hlavičky obou dvou modelů a hledali rozdíly a říkali je nahlas.

Lektor na tabuli/stůl položí slepou mapu dětského obličeje a ve spolupráci se skupinou umístí (účastníci programu umístí) na slepou mapu odhalené charakteristické rysy FAS v obličeji jmenované skupinou.

Přílohu 6c část 2 je nutno za laminovat a rozstříhat předem



(Příloha č. 6c)

Typické znaky FAS v obličeji:

Malý obvod hlavy – microcefalus je způsobený předčasným ukončením růstu mozku i lebečních kostí celé hlavy a fontanely.

Trojúhelníkový tvar hlavy

Vývojové vady v obličeji



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

malé oční štěrbiný - úzké otevření oka
horní víčko překrývající vnitřní koutek oka
šilhání

astigmatismus (oční vada, která je způsobena asymetrií optické mohutnosti rohovky, způsobuje nerovnoměrné zaostření, **vnímaný obraz může být v jedné rovině rozmazaný, zatímco v druhé rovině ostrý. Vnímání takového obrazu je nepříjemné a znemožňuje kvalitní vidění.**)

ploché střed obličeje

ploché tváře

krátký a zvednutý nos

nízký nosní můstek

úzký horní ret

Nezřetelná prohlubenina horního rtu: rýha mezi nosem a rtem je nezřetelná nebo chybí

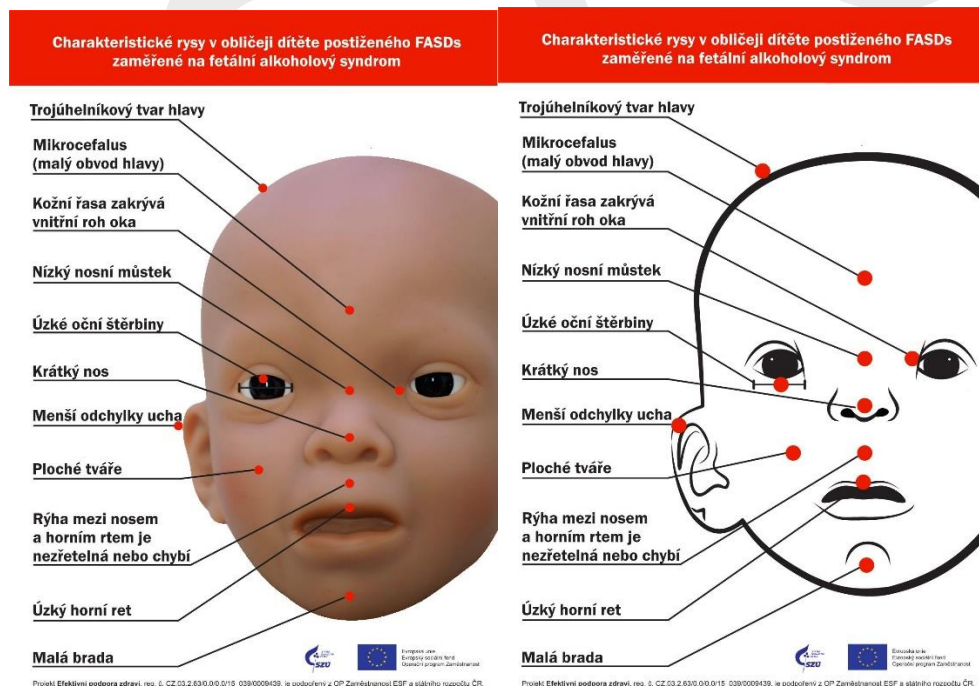
odchytky ušních boltců - ušní boltce jsou nízko položené

dolní čelist ustupující dozadu

malá brada

(Reality Works, 2018), (Karpyak, 2015)

Lektor přidá na tabuli/stůl kompletní obrázek s charakteristickými znaky FASDs zaměřenými na FAS (obrázky jsou stejné, druhý obrázek je tu z důvodu šetření tonerů)



(Příloha č. 6)



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

Poté lektor popíše zbývající charakteristické rysy u dítěte s FAS, které jsou na modelu FAS Manikin vidět a účastníci je neoznačili, porovnává je s modelem zdravého novorozence. Lektor doplní ostatní rysy FAS, které na modelu nejsou vidět:

Dále se může objevit:

kýla
skolióza páteře
srdeční vady
vady ledvin

Ostatní poškození:

snížení intelektu (mírná až střední mentální retardace)
poruchy pozornosti
poruchy paměti a učení
poruchy vývoje řeči
poruchy osobnosti a chování
psychomotorická retardace
hyperaktivita u předškolních dětí
zvýšené riziko závislostního chování v dospělosti
náchylnost k duševním poruchám
(Reality Works, 2018), (Karpyak, 2015)

Pokud jsou na stanovišti převážně ženy např. budoucí maminky, lektor rozdá dotazník.

Na závěr stanoviště přiřazujeme i jednoduchý 5-ti položkový dotazník Tweak pro těhotné ženy. Dotazník je určen ženám, které chtějí zjistit, zda se u nich vyskytuje riziko vzniku FASDs a FAS (dotazník slouží určení tolerance alkoholu matky a zjištění, zda se budoucí maminka neřadí mezi tzv. uživatele alkoholu, nebo i náhodné uživatele alkoholu)

Sledujeme	Otázka	Počet bodů
Toleranci	Jaké množství alkoholu snesete?	Více než 5 drinků 2 body
Obavy	Stalo se během posledního roku to, že by vaše okolí vyjádřilo obavy nebo stížnosti ohledně vašeho pití?	Ano= 2 body
Ranní pití	Pijete alkohol poté, co vstanete?	Ano = 1 bod



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

Amnézie	Pozorovala jste v souvislosti s pitím alkoholu tzv. výpadky paměti?	Ano = 1 bod
Přestat	Pocitujete potřebu své pití omezit?	Ano 1 bod

Vyhodnocení

Vychází-li výsledek testů 0, **gratulujeme, k těhotenství přistupujete zodpovědně.**

Vychází-li výsledek testů 1 - 3 body – existence vzniku výskytu FASDs a Fas je nízké

Vychází-li výsledek testů více než 3 body - existuje u vás riziko vzniku FASDs a FAS (Miller GA., 2005), (Příloha č. 6a)

Závěr: Žena by neměla pít alkohol nejen v těhotenství, ale ani pokud plánuje těhotenství, právě proto, že alkohol poškozuje buňky tzv. mutacemi, změnami genetické informace, které se neprojeví v mnoha orgánech. Alkohol by neměl pít ani partner. Pokud žena těhotenství neplánovala a zjistí, že je těhotná, tak by měla přestat pít ihned poté, co se dozví, že otěhotněla. Na druhou stranu je třeba zdůraznit, že žena by neměla být vystavena nepříjemnému společenskému tlaku nebo kritice, pokud alkohol pila. Důležité je, aby přestala s pitím a případně se neostýchala svěřit lékaři, aby mohl včas provést preventivní vyšetření.

Fetální alkoholový syndrom není jediným ohrožením pro vývoj dítěte v pozdějších stádiích těhotenství. Současní pediatři již referují o rizicích tzv. Poruchy fetálního alkoholového spektra.

Poruchy fetálního alkoholového spektra (Fetal Alcohol Syndrome Disorders) (FASD) – souhrnný název zahrnující následující poruchy:

- FAS (Fetal Alcohol Syndrome) – vztahuje se na děti s výskytem všech tří skupin příznaků
- FAE (Fetal Alcohol Effects) – přítomny pouze poruchy chování a intelektu (narozdíl od FAS bez fyzického projevu)
- ARBD (Alcohol-Related Birth Defects) – jedná se o odchylky od normálního vývoje v době porodu – srdeční defekty, poškození ledvin, zrakové a sluchové problémy, anomálie ve vývoji kloubů
- ARND (Alcohol-Related Neurodevelopmental Disorders) – snížená míra pozornosti, poruchy chování, obsedantně-kompulzivní porucha. (Alkohol pod kontrolou, 2021)

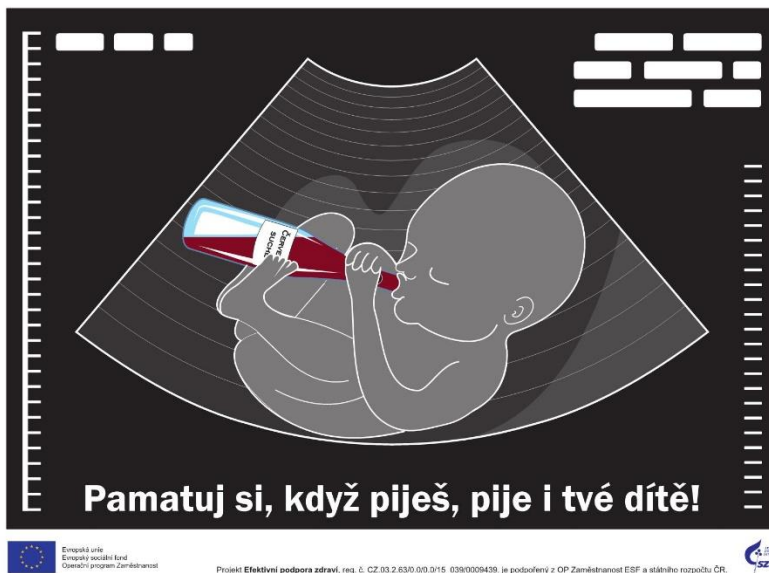
Je potřeba si uvědomit, že čím více žena při plánování rodičovství a během těhotenství pije, tím většímu riziku vystavuje i své nenarozené dítě.

Pokud žena pije během těhotenství alkohol ať už jednorázově či příležitostně měla by se obrátit na svého porodníka nebo praktického lékaře.

(CDC, 2021), (Reality Works, 2018), (Karpayak 2015), (Alkohol pod kontrolou, 2021)



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. 6a Stanoviště č. 2 MM P17 sono

Obrázek „Pamatuj si, když piješ, pije i tvé dítě!“ SZÚ, 2021 (Příloha 6a)

2.3. Stanoviště č. 3: Poskládej si svůj nápoj, aneb čím nahradit alkoholické nápoje a jak odmítnout alkohol ve společnosti.

Cíl: Předat účastníkům možné alternativy, jak nahradit alkohol v nápojích a informaci, jak odmítnout alkohol ve společnosti.

Klíčové vědomosti: Dát účastníkům jednotlivé typy na nápoje bez alkoholu, aby se necítili vyřazení z popíjející společnosti a zároveň si pochutnali. Znat způsoby odmítání alkoholu

Časové nároky: 20 minut

Pomůcky:

- magnetická tabule, magnety, fixy na bílou tabuli, houbička na čištění bílé tabule, stůl, židle,
- stůl na rozložení pomůcek,
- Puzzle nealko nápoje 1-4, velikost A3, A4, (laminovat, rozstříhat, vytisknout vždy 1 vzor navíc)
- Kartičky ingrediencí pro nealko nápoje 1-4, 29x, (laminovat, vystříhnout)
- Podtácky nealko nápojů 1-4, s receptem na výrobu (laminovat vytisknout, zatím se jedná o grafické návrhy, vytisknout 1x)

Přílohy 7,7a,7b, 7c



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

Náhled pomůcek:

Puzzle (1-4)



Popis aktivity shrnutí: Lektor účastníkům představí nejčastější způsoby odmítnutí alkoholu, následuje diskuze, kde účastníci mohou navrhnout jiné způsoby odmítnutí a podělí se o své vlastní zkušenosti. V druhé části se podíváme na to, jak můžeme nahradit alko nápoje nealko nápoji. Účastníci složí puzzle nealkoholických nápojů a přiřadí k nim nezbytné ingredience. Lektor následně sdělí recept na jejich výrobu a tipy na výrobu jednoduchých nealko nápojů.

2.3.1 Část A) Jak odmítnout alkohol

- **Lektor na úvod sdělí:** „Pokud chceme být střízliví a nepít alkohol, nejen v období těhotenství, je to v některých situacích těžké. Obzvláště pobýváme-li ve společnosti, kdy ostatní popíjejí alkohol. Alkohol je součástí mnoha slavnostních příležitostí a setkání, proto je někdy až nemožné se alkoholu vyhnout. Zde si povíme způsoby, jak pohotově odmítnout alkohol, jak můžeme nahradit alkoholický nápoj nealkoholickým a zároveň si pochutnat.“ Všechny nápoje je možné servírovat v klasických sklenkách, ve vinných sklenkách na stopce, v moderních sklenkách s víčkem a s brčkem.
 - Přinášíme vám proto pět pohotových způsobů, jak odmítnout alkohol a přitom neurazit hostitele.
 - **Lektor sdělí tipy, jak pohotově odmítnout alkohol a přitom neurazit hostitele.** Jedná se o tzv zdvořilá odmítnutí, odmítnutí s vysvětlením, Jedná se o odmítnutí, které je vhodné u lidí, se kterými se snažíme udržet dobré vztahy.
1. „Řídím.“ Mnohdy stačí říct jedno jediné slůvko (nebo výmluvně zacinkat klíčkem od auta či motorky) a máte naprosto legitimní důvod, proč po zbytek večera zůstat o vodě či limonádě. Hodí se ještě dodat vysvětlení, že zároveň vyzvedáme po cestě domů rodinné příslušníky.



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

2. **„Zítřka musím vstávat hrozně brzo.“** Spánek milujeme všichni, takže se do vaší situace každý snadno vcítí. Stačí, když se s útrpným výrazem zmíníte, že druhý den vstáváte v půl páté ráno, například kvůli služební cestě nebo návštěvě praktického lékaře nebo řešení jiných neodkladných záležitostí (úřad práce, banka, mobilní operátor). Navíc vám tato hláška může posloužit i jako záminka k časnému odchodu z akce, na které se nudíte.
3. **„Večer mám ještě trénink.“** Dalším pádným důvodem, proč se zdržet konzumace alkoholu, může být sport. Ať si večer ještě chodíte zaběhat se psem, navštěvujete posilovnu nebo hrajete sálový fotbal, nikdo se vám nemůže divit, že potřebujete čistou hlavu, abyste podal/a solidní sportovní výkon. Když se navíc podíváte na složení libovolného alkoholického nápoje, zjistíte, že tělu dodává samé prázdné kalorie. Takže klidně můžete svést momentální nechť k „pití“ i na štíhlou linii – ani nebudete lhát.
4. **Dobry důvodem k odmítnutí konzumace alkoholu může být také váš zdravotní stav. Např. léčíte se na nějaké onemocnění, užíváte pravidelně léky, nebo vás trápí bolesti hlavy, necítíte se ve své kůži, čeká vás návštěva u lékaře spojená s odběry krve nebo jiným zdravotním vyšetřením.**
5. **Tzv. Metoda Rychlého odmítnutí říci prostě ne! Děkuji, nechci /nedám si. Odmítnutí gestem.** Tento druh odmítnutí je vhodný v situacích, kdy se s danými lidmi vidíme občasně a nemusíme řešit žádná morální dilemata.

(Zdraví jako vášeň, 2019), (Nešpor K., 2004)

Způsoby odmítnutí alkoholických nápojů - teoretická východiska pro lektory

Rychlá odmítnutí

Rychlé způsoby odmítání jsou založeny na tom, že s lidmi, kteří vás ohrožují, nemá smysl se zaplétat. Nebezpečnou situaci rychle ukončíte. Je to vhodné hlavně tam, kde vám na nabízejícím příliš nezáleží. **Nevidím, neslyším aneb Ignorování nabídky:** Nabízejícího ignorujete. Je jakoby průhledný, nemusíte se na něj ani podívat, jdete pryč. **Odmítnutí gestem:** Nejčastěji se bude jednat o zavrtění hlavou nebo odmítavý pohyb rukou. Situaci zase rychle ukončíte. **Prostě říci NE! (nebo o něco zdvořilejší "Nechci!"): I zde situaci rychle ukončíte.** K základním právům člověka patří určité věci odmítnout a nevysvětlovat. "NE" můžete zesílit zavrtěním hlavy a klesající hlasovou intonací. Hlavně ve formě "nechci" častý způsob odmítání.

Zdvořilá odmítnutí



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

Zdvořilé způsoby odmítání jsou vhodné hlavně u lidí, na kterých vám záleží a s nimiž si chce udržet dobré vztahy. Odmítnutí s vysvětlením: Použijete, jestliže chcete tomu, kdo nabízí, říci, že odmítáme alkohol, ale ne jeho osobu. Příklad: "Ne, doktor mi to zakázal a nedělá mi to dobře." **Nabídnutí lepší možnosti:** Nabízíte nějakou lepší možnost, např. kávu, pozvání domů místo sezení v hospodě apod. Na to pan A. zareagoval: "No jo, mohl jsem Lojzu i s jeho ženou pozvat k nám. Manželka by je docela ráda viděla." **Převedení řeči jinam:** Opět celkem jednoduché. Krátce odmítnete a začnete se bavit o něčem, co by člověka se kterým se bavíte, mohlo zajímat. **Odmítnutí s odložením:** Lidé ho používají poměrně často. Někdy se tím myslí skutečné odložení ("Ne, dneska to nejde, jsem tu autem."). Jindy se odmítnutí s odložením používá ve významu zdvořilého ne ("Ne, někdy jindy.")

Důrazná odmítnutí

"Jsou typy, že by vymámily z jalový krávy tele," poznamenal pan A. "Nějaký silnější způsob odmítání byste neměl?" **Ale ano, jsou i silnější způsoby odmítání. Porouchaná gramofonová deska:** Porouchaná gramofonová deska, jak známo, může dokola opakovat jednu větu. Vůbec při tom nemusíte poslouchat, co vám druhý říká. Příklad:

"Pojď na jedno."

"Nechci!"

"Přece by ses nebál ženy?"

"Nechci!"

"Dáme jedno a půjdeme domů."

"Nechci!" **Odmítnutí protiútokem:** Namísto omlouvání se a vysvětlování, řeknete druhému, co se vám na jeho chování nelíbí nebo mu uštedříme nějakou dobrou radu, např. "Starej se o sebe!".

Královská odmítnutí

Jsou zvlášť cenná, proto jsme je nazvali královskými. Odmítnutí jednou provždy: Používá se hlavně tehdy, chcete-li předejít tomu, aby vám dotyčný nabízel alkohol v budoucnu. Je tedy velmi užitečný u lidí, s nimiž přicházíte často do styku (spolupracovníci, sousedé, příbuzní apod.)

Příklady:



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

"Ne díky, co jsem s pitím přestal, cítím se lépe."

"Nechci, s pitím jsem skončil, nedělalo mi to dobře. "Odmítnutí jako pomoc: Tímto odmítnutím chrání člověk vlastní zdraví i zdraví nabízejícího. Příklad:

"Já už nepiju, a ty s tím také raději přestaň, dokud je čas."

A ještě poznámka. Pokud byste museli mluvit s lidmi, kteří jsou pod vlivem alkoholu, buďte opatrní. Alkohol zvyšuje agresivitu a podstatným způsobem se podílí na násilných trestných činech (bývá zjišťován v těle pachatelů i obětí). S opilým člověkem mluvejte spíše tichým a klidným hlasem. Tón hlasu je často důležitější nežli to, co říkáte.

(Nešpor K., 2004)

2.3.2 Část B) Jak můžeme nahradit alko nápoje nealko nápoji.

Popis aktivity: V druhé části se podíváme na to, jak můžeme nahradit alko nápoje nealko nápoji. Účastníci složí lektorem vybrané 1-2 puzzle nealkoholických nápojů a přiřadí k nim nezbytné ingredience. Lektor následně sdělí recept na jejich výrobu a tipy na výrobu jednoduchých nealko nápojů.

- **Lektor na úvod sdělí:** Pojd'me se podívat na to, jak můžeme nahradit alkoholický nápoj nealkem a zároveň si pochutnat. Nejprve se pokusíme složit puzzle 2-(3,4) nealkoholických nápojů a následně se k nim pokusíme přiřadit správné ingredience. A sdělíme si postup jak rychle a jednoduše nápoj připravíme i doma.
- Lektor dle počtu účastníků (vytvoří 1-4 skupiny) položí na stůl postupně puzzle varianta 1-4 (pokud máme více skupin- do každé skupiny dáme 1 puzzle). Puzzle nealko nápoje při pokládání na stůl vždy promícháme (skupině můžeme dát k danému nealko nápoji vytištěný vzor). Po složení puzzle následně na stůl přidáme předem nastříhané kartičky s ingrediencemi (29x).
 - Úkolem účastníků kurzu je složit 1-4 puzzle z jednotlivých dílků obrázků nealkoholických nápojů a následně tipovat, které ingredience patří ke složenému obrázku nealkoholického nápoje a uhádnout název nealko nápoje
 - Následuje diskuse, v případě nejasností a dotazů odpovědi lektora
- Lektor následně sdělí recept na jejich výrobu a tipy na výrobu jednoduchých nealko nápojů.
- Pokud je dostatek času můžeme se vzájemně podělit o tipy na další nealkoholické nápoje



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

- Níže jsou poskládány tipy na jednoduchou výrobu nealkoholických nápojů na doma či party. Uvedené nealkoholické nápoje jsou jednoduché na výrobu a šetrné pro vaši peněženku, do většiny z nich se dá navíc použít sezonní ovoce a přísady, které najdeme běžně doma nebo pěstujeme na zahrádce.

Poznámka: nápoje vázané na puzzle jsou rozepsány podrobněji. Téměř všechny nápoje jsme vyzkoušeli, je možné na ně použít běžně dostupné suroviny, čas na přípravu je cca 10- 35 min.

1) **Voda ochucená ovocem** (puzzle č. 1)



Voda ochucená ovocem (citrón, pomeranč, jahoda) **nebo bylinkami** (máta, meduňka).

Pomůcky

- Džbánek
- Míchátka
- Sklenice
- Brčka

Ingredience:

- Citron
- Pomeranč
- Jahoda
- Borůvky
- Lístky máty, meduňky
- Citronová šťáva
- Jakékoliv sezonní ovoce



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

- Led
- Sodovka, perlivá voda

Postup:

- Voda je ideální alternativa, ale někdy je nudná, obzvláště při slavnostnější příležitosti. Naštěstí existuje plno způsobů, jak chuť čisté vody vylepšit bez velkého množství cukru. Vodu můžeme ochutit jahodami, citronem a mátou pro sladkou chuť. Nebo pokud máme raději citrusovou chuť, můžeme do vody přidat citron a limetku s okurkou. Přidání ovoce a bylinek nám pomůže zapomenout na alkohol a povzbudí nás v dodržování pitného režimu. Výhodou takového pití je, že můžeme okamžitě, jak dopijeme, řídit, plavat, jet na kole a ráno nás nebude bolet hlava. Také tím doplňujeme tekutiny podle pitného režimu, případně i vitamíny, pokud je nápoj s ovocem a zeleninou.

2) Ledové ovoce

Další alternativa, jak vylepšit čistou vodu je dát si do sklenky kostky ledu se zamraženým drobným ovocem (třešně, jahody, maliny, ostružiny) nebo s nakrájenými kousky většího ovoce (limeta, citron, pomeranč). Sklenka vypadá velmi esteticky, voda má ovocnou příchut', zažene rychle žízeň a osvěží. Okraj sklenky je možné ozdobit plátkem pomeranče nebo citronu. Alternativně je možné ovoce napíchnout na dlouhou špejli, která se ponoří do vody, horní okraj zůstane nad hladinou tak, aby jej bylo možné vzít do ruky („ovocný špíz v ledu“)

3) Brusinková prskavka (puzzle č. 2)



Pomůcky:

- Šejkr
- Sklenice
- Brčka



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

Ingredience:

- Led
- Brusinková šťáva, 80 ml
- Limetková šťáva, 10 ml
- Sodovka, perlivá voda 80 ml
- Postup:
 - Tento nápoj je skvělé osvěžení v horkém letním dni. Budeme potřebovat led, 80 ml brusinkové šťávy, šťávu z půlky limety, vychlazenou perlivou vodu.
 - Šejkr naplňte do poloviny ledem, přilijte 8 cl **brusinkového** džusu, a stejně tolik sody, 1 cl citronové šťávy a důkladně protřepejte. Přes sítko přecedte do vysoké sklenice s ledem. Sytější **koktejl** nejen pro milovníky divočiny.

4) **Virgin Bloody Mary**

- Nápoj je určen pro milovníky zeleninových šťáv všeho druhu. Do koktejlu patří 120 ml rajčatového džusu, 30 ml hovězího bujónu (méně odvážným postačí stejné množství vody), dvě kapky Tabasca (nebo podle chuti pro ty, co mají rádi ostré chutě), špetka soli, půl čajové lžičky worčestrové omáčky, špetka pepře. Nalijte vše do sklenice a dobře promíchejte. Podávejte s ponořeným stonkem řapíkatého celeru.

5) **Popelka na plese**

- Budete se cítit jako princezna, když budete usrkávat tento nápoj. Smícháme 50 ml pomerančové šťávy, 50 ml ananasové šťávy a 50 ml citrónové šťávy. Doplníme sklenici perlivou vodou. Můžeme přidat pár kapek malinového nebo jahodového sirupu, případně rozmixovat jednu mrkev. Okraj sklenky je možné ozdobit plátkem pomeranče nebo citrónu a snítkou máty.

6) **Mojito (puzzle č. 3)**



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



- Mojito je jedním z nejpopulárnějších nápojů současnosti. Nápoj osvěží více než verze s alkoholem. V rámci nadcházejících prvních dvou měsíců nového roku 2022 bude určitě vhodné se alkoholu vyvarovat a spíše upřednostňovat jejich nealkoholové varianty.

Pomůcky:

- Džbánek
- Odměrka
- Brčka
- Míchátka
- Vysoké sklenice
- Dlouhé lžičky

Ingredience:

- 6 lístků máty
- 1 snítka máty na ozdobení
- Led
- Drcenou tříšť
- 40 ml sodovky
- 30 ml Pomerančový džus
- 25 ml limetkové šťávy
- 25 ml citronové/bezinkové/ mango šťávy
- 4g třtinový cukr
- 2 srpečky limetky

Postup



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. Dejte 6 lístků máty na dno sklenice a za pomoci dlouhé lžičky vymáčkněte šťávu a příchut'.
2. Přidejte v uvedeném množství šťávy a smíchejte.
3. Dejte do mixu ledovou tříšť a opět zamíchejte.
4. Doplněte směs sodovkou.
5. Vršek máty sklenice ozdobte snítkou.

7) Domácí Ginger Ale alias Domácí zázvorová limonáda (puzzle č. 4)



- Jedná se o recept, kterým lehkou a rychlou hrníčkovou metodou lze připravit “Domácí zázvorovou limonádu”. Pro přípravu limonády je nutno si připravit následující (pomůcky) věci a ingredience.

Pomůcky:

- 1 malý kastrůlek
- 1 struhadlo
- 1 cedník
- míchátko
- 2 hrnečky (1 hrneček á 150 ml)
- 1 džbánek (1 litr) a několik skleniček

Ingredience:

- 1 kus zázvoru, velikost dle chuti
- 40 g třtinového cukru krupice (8-10 sáčků na 1 litr nápoje, 1 sáček 4g)
- 1 litr sodovky (použijeme cca. 250 ml)



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

- 100 ml limetkové šťávy
- Pitná voda 300 ml
- Led

- Postup:
 1. Nejprve očistíme a oloupeme zázvor. Ten nastrouháme do 1 hrnečku a celý hrneček přidáme do vařící se vody v rendlíku (asi 300 ml). Necháme vařit asi 5 minut na mírném ohni a následně necháme odstát asi 20 minut. Pak přelijte přes cedník do džbánu a zbylé kousky zázvoru vyhodte.
 2. Ve varné konvici si ohřejte vodu a vroucí vodu nalijte do jednoho hrnečku. Do druhého nasypete až po okraj třtinový cukr krupičku. Smíchejte dohromady a vytvořte tak cukerný základ nápoje.
 3. Do džbánu se zázvorovou vodou přidejte cukerný základ a zamíchejte, pak přidejte asi 250 ml sodovky a do celého nápoje pak vmíchejte asi 100 ml limetkové šťávy.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence vzniku fetálního alkoholového syndromu. Formou názorných modelových úkolů zvýšit povědomí a informovanost o zdravotních důsledcích užívání alkoholu v těhotenství, a tímto motivovat a nasměrovat chování účastnic programu k abstinenci v těhotenství.

Co chceme změnit?

Česká republika patří dlouhodobě mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu. Spotřeba alkoholu má přímý dopad na rozsah škod způsobených jeho nadměrným užíváním, a to včetně dopadů na zdraví a kvalitu života. Užívání alkoholu je spojeno se závažnými zdravotními problémy u těhotné ženy a dítěte, u kterého může vzniknout fetální alkoholový syndrom. Fetální alkoholový syndrom se v pozdějším věku pojí s výskytem závažných psychiatrických poruch a problémového chování s rizikem předčasného ukončení školní docházky, nezaměstnanosti a kriminálního chování. Žádaným efektem tohoto programu je zlepšit informovanost, zvýšit zdravotní osvětu a gramotnost zejména v souvislosti se zdravotními důsledky vyplývajícími z nadměrného užívání alkoholu v těhotenství. V závislosti na získaných znalostech je stěžejní navodit chování směřující k podpoře zdraví, motivovat a podpořit k abstinenci alkoholu v těhotenství u ženy. V souvislosti s uvedeným dojde ke zlepšení zdravotního stavu a zlepšení kvality života u cílové skupiny, rovněž dojde i k významným ekonomickým úsporám, zejména ve zdravotnické a sociální oblasti.

O CO se jedná?

Alkohol patří mezi návykové látky, přesto je u většiny společnosti značně oblíben a často konzumován. Nadměrné užívání alkoholu má prokazatelné negativní dopady na zdraví duševní (závislost, poruchy chování), fyzické (akutní a chronické účinky alkoholu na zdraví) a má vliv i na sociální oblast života (ztráta zaměstnání, trestné činy, ekonomické dopady užívání alkoholu jednotlivcem). Neméně významný je i vliv alkoholu na nenarozené dítě, kdy při konzumaci alkoholu v těhotenství může vzniknout fetální alkoholový syndrom.

PROČ je změna žádoucí?

- S užíváním alkoholu jsou spojena mnohá zdravotní rizika pro ženu v těhotenství (nemoci trávicí soustavy, onemocnění jater, onemocnění srdce, poruchy a poškození mozku, krvácení, předčasné odloučení placenty, potraty či předčasné porody).
- Nadměrné užívání alkoholu má vliv nejen ženu samotnou, ale i na nenarozené dítě.



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

Stávající chování:

- Neznalost nebo bagatelizace důsledků zdravotních a sociálních v souvislosti s užíváním alkoholu v těhotenství.
- Užívání alkoholu v těhotenství.
- Užívání alkoholu v těhotenství bráno za normu – vzory v komunitě.
- Lhostejný přístup a neochota ke změně stávajícího rizikového chování, tj. konzumace alkoholu v těhotenství.
- Nezodpovědný přístup ke zdraví svému a nenarozeného dítěte.
- Časná gravidita a nezdravý životní styl s konzumací alkoholu a návykových látek.

Motivy stávajícího chování:

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných důsledků nadměrného užívání alkoholu v těhotenství
- Všeobecně kladný postoj společnosti ke konzumaci alkoholu v těhotenství.
- Nezodpovědný přístup ke svému zdraví a nenarozeného dítěte.
- Nesprávné návyky, získané špatnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, nezodpovědnost či rezignace, která může zapříčinit užívání alkoholu v těhotenství.
- Snadná dostupnost a nízká cena alkoholu.

Bariéry (co brání změně chování):

- Chybí systematická a soustavná terénní práce výchovného charakteru a nedostatečné vzdělávání ve vyloučených lokalitách.
- Závislost na alkoholu ženy v těhotenství.
- Zažití negativní návyky a chování v rodinách i celých komunitách.
- Snadná dostupnost návykových látek, stigmatizace vyloučených lokalit.

Nové žádoucí chování:

- Na základě získaných vědomostí směřují své aktivity ve prospěch zdraví, zejména co se týká motivace úplné abstinence v těhotenství.
- Převzou odpovědnost za zdraví své i nenarozeného dítěte.
- Vědomě odmítají rizikové chování spojené s konzumací alkoholu v těhotenství.
- Jsou vzorem pro děti v rodinách.
- Spolupracují s odborníky, zejména při problému závislosti na alkoholu.



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

Předpokládané benefity:

- Zlepšení zdravotního stavu těhotné ženy.
- Porod zdravého dítěte bez následků užívání alkoholu v těhotenství.
- Snižování celospolečenských výdajů na škody způsobené alkoholem.

JAK na to?

- Motivovat k absolutní alkoholové abstinenci, tj. vyvarovat se konzumaci alkoholu v jakékoliv formě během těhotenství a i v době na jeho přípravu.
- Zvýšit povědomí o rizicích spojených s konzumací alkoholu v těhotenství.
- Změnit rizikové postoje a zažitá normativní chování cílové skupiny v oblasti konzumace alkoholu v těhotenství.

Cíle programu:

- Motivace účastníků k abstinenci alkoholu v těhotenství,
- Zvýšení povědomí o možných zdravotních následcích u dítěte při konzumaci alkoholu matkou.

Těhotenství a COVID-19

- Jsou těhotné ženy ve větším riziku než ostatní?

Těhotné ženy nejsou více ohroženy nákazou COVID-19 ani netrpí závažnějším průběhem onemocnění než ostatní osoby ve stejné věkové skupině. Může se virus přenést na dítě?

Neexistuje důkaz, že by virus mohl být přenesen na nenarozené dítě v průběhu těhotenství nebo porodu. Je známo, že u kojenců a malých dětí probíhá onemocnění COVID-19 jen v mírné formě.

- Může v těhotenství konzumace alkoholu chránit před onemocněním COVID-19?

V těhotenství by žena alkohol neměla konzumovat vůbec, protože tím poškozuje své nenarozené dítě. Všechny mýty, týkající se konzumace alkoholu jako ochrany před onemocněním COVID-19, se vztahují i na těhotné ženy. Alkohol nemůže v žádném případě chránit před onemocněním, naopak jako buněčný jed a látka, vyvolávající rakovinu, zatěžuje játra a další orgány.

Zdroj:

http://www.szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/Tehotne/Tehotne_COVID_19.pdf



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

POMŮCKY

Příloha č. 2 Fotografie pomůcek:



Foto: Ing. Marian Juskanin, Státní zdravotní ústav 2020

Příloha č. 3 Seznamy nezbytných pomůcek:

a) Pomůcky

Stanoviště č. 1 Vědomostní kvíz aneb desatero otázek alkohol vs. těhotenství

- **Popis aktivity:** Aktivita probíhá formou kvízu. Účastníci se rozdělí do dvou až tří početně vyrovnaných skupin (dle počtu účastníků na kurzu). Lektor má otázky a odpovědi ke kvízu v připravené powerpointové prezentaci, proto by měl být k dispozici notebook/stolní počítač s data projektorem pro spuštění prezentace a promítnutí otázek pro účastníky kurzu. /Alternativa 2: Lektor postupně klade laminované karty na stůl nebo magnetickou tabuli. Lektor postupně čte otázky, účastníci



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

odhadují správné odpovědi. Skupiny účastníků zapíše vždy odpověď na papír, lektor vyslechne odpovědi na otázku od jednotlivých skupin účastníků. Za každou správnou odpověď si tým připíše bod na svém bodovém skóre. Tým s největším počtem správných odpovědí vyhrává. Lektor doplňuje informace k jednotlivým odpovědím.

- stůl na rozložení pomůcek,
- 2-3 stoly pro účastníky, židle pro účastníky,
- laminované karta otázky a odpovědi pro lektora,
- papíry A4, psací potřeby
- body pro účastníky programu

Alternativa 1:

- notebook, promítací technika, promítací plátno/bílá zeď
- mediální nosič s předpřipravenou prezentací s otázkami ke kvízu.

Alternativa 2:

- magnetická tabule a stojan, magnety
- fixy na tabuli
- laminované otázky k vědomostnímu kvízu (10x),
- laminované karty s otázkami ke kvízu (TIP: karty lze v kombinovat s dodanými magnety, případně laminované karty opatřit oboustrannou magnetickou páskou, otázky pak drží na magnetické tabuli, oboustranná magnetická páska není součástí projektu).
- **Viz přílohy v části c 4, 4a, 4b, 4c, 5**

Stanoviště č. 2 Ukázka charakteristických rysů novorozence s fetálním alkoholovým syndromem

- **Popis aktivity souhrn:** lektor účastníkům ukáže model dítěte s FAS a model zdravého novorozence, požádá je, aby hledali rozdíly a říkali je nahlas - lektor je bude zároveň na obou modelech ukazovat. Poté lektor popíše zbývající charakteristické rysy u dítěte s FAS, které jsou na modelu vidět a účastníci je neoznačili, porovnává je s modelem zdravého novorozence. Lektor popíše ostatní znaky FAS, které nejsou na modelu viditelné. Po výkladu lektor může nechat oba modely kolovat mezi účastníky.



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

- stůl na rozložení pomůcek,
- magnetická tabule, stojan, magnety
- papíry A4, psací potřeby
- model FAS Manikin
- Model péče o novorozence – Simona/Simon
- Dotazník Tweak (příloha 6a)
- Obrázek s charakteristickými rysy FAS v obličeji (příloha 6)
- Slepá mapa obličeje a jednotlivé části obličeje znaků FAS (příloha 6)
- **Obrázek** „Pamatuj si, když piješ, pije i tvé dítě!“

Viz přílohy v části c: 5, 6, 6a, 6b

Stanoviště č. 3 Poskládej si svůj nápoj, aneb čím nahradit alkoholické nápoje a jak odmítnout alkohol ve společnosti.

- Popis aktivity: Lektor účastníkům představí nejčastější způsoby odmítnutí alkoholu, následuje diskuze, kde účastníci mohou navrhnout jiné způsoby odmítnutí a podělí se o své vlastní zkušenosti. V druhé části se podíváme na to, jak můžeme nahradit alko nápoje nealko nápoji. Účastníci složí puzzle nealkoholických nápojů a přiřadí k nim nezbytné ingredience. Lektor následně sdělí recept na jejich výrobu a tipy na výrobu jednoduchých nealko nápojů.
- Pomůcky:
 - magnetická tabule, stojan, magnety, fixy na bílou tabuli, houbička na čištění bílé tabule, stůl, židle,
 - stůl na rozložení pomůcek,
 - 2-3 stoly pro účastníky, židle pro účastníky,
 - Puzzle nealko nápoje 1-4, velikost A3, A4, (laminovat, rozstříhat, vytisknout vždy 1 vzor navíc)
 - Kartičky ingrediencí pro nealko nápoje 1-4, 29x, (laminovat, vystříhnout)



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

- tácky nealko nápojů 1-4, s receptem na výrobu (laminovat vytisknout, zatím jen grafické návrhy)
- Přílohy 7,7a,7b

b) Modely

FAS Manikin



- Model FAS, znázorňuje typické vady zahrnující mikrocefalus, malá oční víčka, plochý obličej, nezřetelnou prohlubeninu horního rtu, úzký horní ret, nízký nosní můstek, obrácený nos a menší ušní odchylky.
- Zdroj: SZÚ, 2021

Model péče o novorozence – Simona

Model pro výuku péče o děti



- Model pro mateřské vzdělávání, dívka. Panenka poskytuje výuku péče o novorozené dítě pro studenty i rodiče. Pohyblivá panenka může být použita pro výuku manipulace s dítětem, péče o pupečník a hygienu. Model má mírně otevřená ústa a umožňuje tak školení kojení. Velikost 50 cm, hmotnost 1,1 kg, obvod hlavy 39 cm.
- Zdroj: SZÚ, 2021

c) Podoba magnetek / laminovaných karet

Příloha č. 4 Stanoviště č. 1: Otázky týkající se alkoholu



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

Otázka č. 1 Co je to FASDs (Fetal Alcohol Syndrome Disorders)	Otázka č. 4 Co dělat, když jsem pila alkohol a pak zjistím, že jsem těhotná?	Otázka č. 7 Mohou se vyskytnout zdravotní komplikace u žen, které konzumovaly alkohol v těhotenství?	Otázka č. 10 Existuje nějaká prevence vzniku poruch fetálního alkoholového spektra?
Otázka č. 2 Co je to FAS (Fetal Alcohol Syndrome)	Otázka č. 5 Je možné fetální alkoholový syndrom vyléčit?	Otázka č. 8 Ze kterého období pocházejí první známky o škodlivém působení alkoholu v těhotenství?	
Otázka č. 3 Jaké maximální množství alkoholu může těhotná žena vypít, aby nepoškodila své nenarozené dítě?	Otázka č. 6 Pokud pije alkohol muž, má to nějaký vliv na oplodnění?	Otázka č. 9 Mohou být poruchy fetálního alkoholového spektra způsobené pitím alkoholu v období kojení?	

Příloha č. 4 a Stanoviště č. 1: Otázky a odpovědi k vědomostnímu kvízu pro lektora

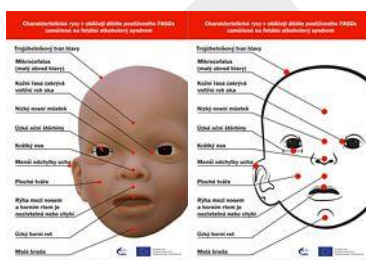
Příloha č. 4 b Stanoviště č. 1: Body pro team 1,2,3



Příloha č. 5 Stanoviště č. 1 a 2: Nutné znalosti pro lektora

- Dokument pdf

Příloha č. 6 Stanoviště č. 2 Obrázek charakteristické znaky novorozence v obličeji FASDs zaměřené na FAS



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.

Příloha č. 6a Stanoviště č. 2 **Obrázek** „Pamatuj si, když piješ, pije i tvé dítě!“



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.

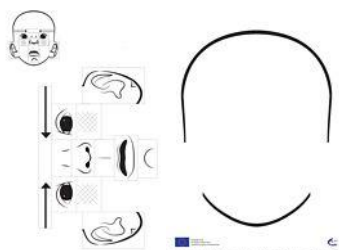


Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Příloha č. 6b Stanoviště č. 2 dotazník Tweak – pro klienty

Příloha č. 6c Stanoviště č. 2 dotazník Tweak - vyhodnocení

Příloha č. 6d Stanoviště č. 2 slepá mapa dítě sFASDs A3.pdf



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.

Příloha č. 7 Stanoviště č. 3 Puzzle nealko nápoje 1-4, velikost A3



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.

Příloha č. 7a Stanoviště č. 3 Puzzle nealko nápoje 1-4, velikost A4, (vytisknout vždy 1 vzor navíc)



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



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.

Příloha č. 7b Stanoviště č. 3 Kartičky ingrediencí pro nealko nápoje 1-4

listky máty	limetková šťáva	limetková šťáva	citron	sezonní ovoce
1 snítky máty	citronová / bezinková / mango šťáva	pitná voda	pomeranč	led
led	2 srpečky limetky	led	jahoda	voda
drcená tříšť	zázvor	brusinková šťáva,	borůvky	led
sodovka, perlivá voda	třtinový cukr	limetková šťáva	listky máty	třtinový cukr
pomerančový džus	sodovka, perlivá voda	sodovka, perlivá voda	citronová šťáva	

Příloha č. 7c Stanoviště č. 3 táčky nealko nápojů 1-4, s receptem na výrobu



Graficky zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2022.



Zdroje:

1. Denny L, Coles S, Blitz R. Fetal Alcohol Syndrome and Fetal Alcohol Spectrum Disorders. *Am Fam Physician*. 2017 Oct 15;96(8):515-522. PMID: 29094891. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29094891/>
2. Alkoholpodkontrolou, Fetální alkoholový syndrom cit. 2021, <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/co-dela-alkohol-zenam/fetalni-alkoholovy-syndrom/>
3. Typické znaky FAS v obličeji (ALKOHOLIK, 2017)
4. "Stop alkoholu v těhotenství". (2020, 9. září). Žádné množství alkoholu v těhotenství není bezpečné. [infografika]
5. SZU, prosinec 2021, <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/fetalni-alkoholovy-syndrom-priciny-a-priznaky?source=rss>
6. *Centers for Disease Control and Prevention, 2021*, Alcohol and Pregnancy Questions and Answers, <https://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/faqs.html>
7. <https://fasdunited.org/expectant-parents/>
8. Keith L. Moore, T.V.N. Persaud, *Embryologie s klinickým zaměřením, 2002*.
9. Reality Works, Model lidského plodu ovlivněný alkoholem- příručka pro učitele, 2018
10. Existuje několik výzkumných studií publikovaných vědci z Collaborative Initiative on Fetal Alcohol Spectrum Disorders (CIFASD), předního světového výzkumného konsorcia FASD, které zkoumaly mírnou prenatální expozici alkoholu.
11. The University of Queensland, 2013. Tato studie zjistila, že „ženy, které během těhotenství pravidelně pijí jen dvě sklenky vína na pití, mohou nepříznivě ovlivnit výsledky jejich dětí ve škole.“
12. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2012. Studie uzavírá: „Snížená porodní délka a hmotnost, mikrocefalie, hladké filtrum a tenká rumělková hranice jsou spojeny se specifickým gestačním načasováním prenatální expozice alkoholu a jsou závislé na dávce bez důkazu prahové hodnoty. Ženám by mělo být i nadále doporučeno, aby se zdržely konzumace alkoholu od početí během celého těhotenství.“
13. International Journal of Epidemiology, 2012. Tato studie uvádí: „I malá konzumace alkoholu během raného těhotenství podstatně zvýšila riziko spontánního potratu.“
14. Alcohol Research & Health, 2011. Tato studie zjistila, že pití nízké až střední úrovně během těhotenství je spojeno s potratem, porodem mrtvého dítěte, předčasným porodem a syndromem náhlého úmrtí kojenců (SIDS).
15. Alcohol, Health, and Research World, 1997. Tato studie uvádí, že „i malé množství alkoholu může ovlivnit vývoj dítěte“.



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

16. Erol A, Karpyak VM. Sex and gender-related differences in alcohol use and its consequences: Contemporary knowledge and future research considerations. *Drug Alcohol Depend.* 2015 Nov 1;156:1-13. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2015.08.023. Epub 2015 Sep 5. PMID: 26371405.
17. Chiodo LM, Sokol RJ, Delaney-Black V, Janisse J, Hannigan JH. Validity of the T-ACE in pregnancy in predicting child outcome and risk drinking. *Alcohol.* 2010 Nov-Dec;44(7-8):595-603. doi: 10.1016/j.alcohol.2009.08.009. Epub 2010 Jan 6. PMID: 20053522; PMCID: PMC2891940.
18. Russel, M., Martier SS, Sokol RJ, Mudar P, Jacobson S, Jacobson J. Detecting Risk Drinking during Pregnancy: A Comparison of Four Screening Questionnaires. *Am J Public Health.* 1996; 85: 1435 - 1439.
19. Selzer, M.L. (1971). [The Michigan Alcoholism Screening Test \(MAST\): The quest for a new diagnostic instrument.](#) *American Journal of Psychiatry,* 127, 1653-1658.
20. Westermeyer, Joseph, et al. “[Michigan Assessment-Screening Test for Alcohol and Drugs \(MAST/AD\): Evaluation in a Clinical Sample.](#)” *American Journal on Addictions,* vol. 13, no. 2, 2004, pp. 151–62. Crossref, doi:10.1080/10550490490435948.
21. Alan L. Shields, Ryan T. Howell, Jennifer Sharpe Potter & Roger D. Weiss (2007) The Michigan Alcoholism Screening Test and Its Shortened Form: A Meta-Analytic Inquiry Into Score Reliability, Substance Use & Misuse, 42:11, 1783-1800, DOI: [10.1080/10826080701212295](#)
22. A. D. Pokorny, B. A. Miller, H. B. Kaplan. [The brief MAST: a shortened version of the Michigan Alcoholism Screening Test](#) // *The American journal of psychiatry,* 1972 Sep; 129(3).
23. M. L. Selzer, A. Vinokur, L. van Rooijen. [A self-administered Short Michigan Alcoholism Screening Test \(SMAST\)](#) // *Journal of studies on alcohol,* 1975 Jan; 36(1)
24. Miller GA. Learning the language of addiction counseling. Second edition. John Wiley & Sons, Inc. 2005.
25. JA Ewing. [Detecting Alcoholism. The CAGE Questionnaire.](#) 252(14): JAMA 1905-7. 1984.
26. KA Bradley, KA Bradley, DR Kivlahan, KR Bush, MB McDonell, and SD Fihn. [Variations On The CAGE Alcohol Screening Questionnaire: Strengths And Limitations In VA General Medical Patients.](#) 25(10): *Alcohol. Clin. Exp. Res.* 1472-8. 2001.
27. Ewing, John A (1984). "Detecting Alcoholism: The CAGE Questionnaire". *JAMA.* 252 (14): 1905–1907. doi:10.1001/jama.1984.03350140051025. PMID 6471323.
28. Russell, M (1994). New Assessment tools for risk drinking during pregnancy: T-ACE, TWEAK and others. *Alcohol Health and Research World.*
29. CHAN, A. K.; PRISTACH, E. A.; WELTE, J. W.; AND RUSSELL, M. The TWEAK test in screening for alcoholism/ heavy drinking in three populations. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 6: 1188 -1192, 1993.



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

30. Goetz, P. Na alkohol velký pozor. 2019, <http://www.vrozene-vady.cz/primarni-prevence/index.php?co=alkohol>
31. Nešpor K., Jak překonat problémy s alkoholem, 2004, <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/sebeobrana-abstinenta>
32. Zdraví jako vášně, Znáte čtyři snadné triky, jak ve společnosti odmítnout alkohol, 2019 <https://www.zdravijakovasen.cz/dozvim-se/znate-4-snadne-triky-jak-ve-spolecnosti-odmitnout-alkohol>
33. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/childhood-adolescence/programs-initiatives/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd/frequently-asked-questions.html>
34. <https://canfasd.ca/fasd-faqs/>