



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 38	Název programu: Prevence užívání alkoholu
Tematický celek: Prevence závislosti	Autor manuálu: Bc. Andrea Dostalíková Bc. Michal Ziegler email: michal.ziegler@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoli* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.):	
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:	
3 stoly, židle pro 25 osob	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
2 lektoři	
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)	
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 – 50 minut (3 stanoviště po 15 minutách, 5 minut na přesuny mezi stanovišti) 3) Závěr, shrnutí, předání 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.)

Osobní automobil (transport tří magnetických tabulí o rozměrech 90 x 60 cm a dalších pomůcek)

Specifikace pomůcek:

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

- 7x magnetické (zalaminované kartičky) s tvrzeními
- 29x zalaminované NE
- 28x zalaminované ANO
- obrázek nebo model dítěte s fetálním alkoholovým syndromem
- magnety (zalaminované karty) tělesných orgánů – mozek, dutina ústní, jícen, srdce, ženský prs, žaludek, střeva, játra, slinivka břišní, reprodukční orgány muže a ženy
- magnetu (zalaminovanou kartu) “slepá mapa člověka”
- opilecké brýle
- dřevěné domino (ne herní)
- alkoholtester digitální
- detekční trubička 90x na kraj
- opilecké brýle různých stupňů opilosti
- vytyčovací kužely
- papír A4, obyčejné tužky, lepicí pásku
- magnetky (zalaminované karty) s obrázky vyjadřující standardní nápoj (0,5 l pivo, 0,2 l vína, 0,05 l destilátu)
- modely vyjadřující objemové množství standardního nápoje, magnety (zalaminované karty) s obrázky alkoholických nápojů (10x sklenice piva, 10x sklenka vína, 10x sklenka likéru, 10x panák destilátu)
- magnety (zalaminované karty) láhev rumu a láhev vína
- magnety (zalaminované karty) piktogramů (žena, muž, těhotná žena, automobil, léky, děti a teenageři)
- kalkulačka, psací potřeby, papíry A4
- viněty alkoholických nápojů



OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - rozestavení stolů pro jednotlivá stanoviště, rozestavení židlí pro usazení účastníků
 - příprava pomůcek a modelů pro plnění jednotlivých aktivit
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 50 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
 - interaktivní část s plněním připravených aktivit na stanovištích (cca 50 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením programu moderátoři připraví místnost pro realizaci programu. Každý z lektorů bude mít na starosti jedno stanoviště, které si předem připraví, tj. sestaví magnetické tabule a rozloží pomůcky pro modelové úkoly. První stanoviště je pro všechny účastníky společné.

Pro stanoviště č. 1 připraví magnetickou tabuli, stojan (alternativou je stůl), 7x magnetické (zalaminované kartičky) s tvrzeními, 29x zalaminované NE, 28x zalaminované ANO, obrázek nebo model dítěte s fetálním alkoholovým syndromem.

Pro stanoviště č. 2 připraví magnetickou tabuli, stojan (alternativou je stůl), magnety (zalaminované karty) tělesných orgánů – mozek, dutina ústní, jícen, srdce, ženský prs, žaludek, střeva, játra, slinivka břišní, reprodukční orgány muže a ženy, magnetu (zalaminovanou kartu) “slepá mapa člověka”, opilecké brýle, dřevěné domino (ne herní), alkoholtester digitální, detekční trubička 90x na kraj, opilecké brýle různých stupňů opilosti, vytyčovací kužely, papír A4, obyčejné tužky, lepicí pásku.

Pro stanoviště č. 3 připraví magnetickou tabuli, stojan (alternativou je stůl), magnetky (zalaminované karty) s obrázky vyjadřující standardní nápoj (0,5 l pivo, 0,2 l vína, 0,05 l destilátu), modely vyjadřující objemové množství standardního nápoje, magnety (zalaminované karty) s obrázky alkoholických nápojů (10x sklenice piva, 10x sklenka vína, 10x sklenka likéru, 10x panák destilátu), magnety (zalaminované karty) láhev rumu a láhev vína, magnety (zalaminované karty) piktogramů (žena, muž, těhotná žena, automobil, léky, děti a teenageri), kalkulačka, psací potřeby, papíry A4, viněty alkoholických nápojů.

V úvodu se lektor představí a přivítá účastníky, představí sebe i své kolegy a téma programu, krátce popíše jeho průběh a obsah. Následuje praktická část programu skládající se ze tří stanovišť. První stanoviště vykonávají všichni účastníci společně, na druhé a třetí stanoviště se rozdělí do dvou skupin.

Scénář úvodu programu

„Dobrý den všem. Dovolte, abych Vás přivítal/a a seznámil/a Vás s tématem dnešního programu. Jmenuji se a spolu s kolegy a se budeme věnovat tématu **Prevence užívání alkoholu**. Program se skládá celkově ze tří stanovišť. Z nichž první absolvujeme všichni společně. Pak se rozdělíme na dvě skupiny, kde každá skupina bude pracovat



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

s lektorem samostatně, po skončení stanoviště se skupiny prohodí. V programu se dozvíte, jaká jsou nejčastější tvrzení týkající se alkoholu, jaká zdravotní rizika jsou spojená s užíváním alkoholu. Dále si povíme, co je to standardní nápoj a pro porovnání se dozvíte, co je tzv. rizikové a škodlivé pití. Naučíme se také spočítat obsah g alkoholu v nápoji. (V úvodu lektor neuvádí nízkorizikové pití, protože toto chování má charakter výjimky z doporučení nepít alkohol. Proto je nízkorizikové pití uvedeno až dále v textu.)

2. Popis jednotlivých stanovišť

2.1. Interaktivní část (délka trvání cca 50 minut)

Stanoviště č.1: Tvrzení týkající se alkoholu (pozn. toto stanoviště vykonávají všichni účastníci společně)

Cíl: Uvědomit si, že nás obklopuje mnoho informací týkajících se alkoholu (z reklamy, na sociálních sítích, v blízkém okolí), které bereme jako fakt a již nepřemýšlíme, jestli se tyto informace zakládají na pravdě. Cílem aktivity je, aby účastníci posoudili, jestli jsou tvrzení pravdivá či nikoliv.

Časové nároky: 15 minut

Pomůcky: Stůl, 7x za laminované kartičky s tvrzeními, 29x za laminované ANO, 28x za laminované ANO, (poznámka: Kartičky ANO, NE dle počtu účastníků) obrázek nebo model dítěte s fetálním alkoholovým syndrom. (pozn. pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan)

Viz přílohy 4, 4 a

Popis aktivity:

- Lektor bude účastníkům předkládat častá tvrzení týkající se alkoholu.



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 1: Tvrzení týkající se alkoholu Příloha č 4, Zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ 2018-22

- Účastníci budou rozhodovat, jestli je tvrzení pravdivé či nikoliv. Pokud s tvrzením souhlasí, zvednou ANO, pokud s tvrzením nesouhlasí, zvednou NE.



Zdroj Předloha návrhu přílohy Tvrzení týkající se alkoholu – odpovědní kartičky ANO NE Příloha č 4a, Zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ 2018-22

- Po skončení hlasování pro orientaci zapíšeme výsledku poměru hlasování ANO ku NE na tabuli nebo na papír.
- Lektor může otevřít diskuzi, proč se účastníci rozhodli pro volbu ano či ne. (Zejména pokud bude převažovat počet nepravdivých tvrzení.)
- Lektor sdělí účastníkům správnou odpověď a doplní potřebné informace.
- Lektor sdělí účastníkům, zda je tvrzení pravdivé či nikoliv a doplňuje informace.

Tvrzení: Alkohol je droga.

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? ANO

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k alkoholu:
 - Alkohol (chemický vzorec C_2H_5OH , etylalkohol, etanol nebo lidově špiritus z latinského názvu spiritus vini) je bezbarvá čirá tekutina, která vzniká kvašením a patří mezi tzv. legální drogy, ale jsou případy, kdy je konzumace alkoholu nelegální, a to konzumace osob mladších 18 let, pro účastníky silničního provozu, pro zaměstnance v pracovní době či na služební cestě. Ve všech uvedených případech jeho konzumací dotyčná osoba porušuje zákon. Alkohol se řadí mezi návykové látky s tlumivým účinkem.
 - Při jednorázovém užití alkohol způsobuje: Alkohol v nižší dávce zlepšuje náladu a působí povzbudivě (pocity radosti, uvolnění a posílení sebevědomí, dochází ke ztrátě zábrán, lidé snáze komunikují s ostatními), postupně se objevuje únava, útlum a ospalost. Ve větším množství alkohol může utlumit mozkové centrum řídící dýchání a způsobit smrt zástavou dechu. Závisí na tom, jak velké množství alkoholu člověk požil a jak rychle. Z tělesných příznaků se typicky objevuje porucha rovnováhy, svalového napětí, zpomalení reakcí, nevolnost a zvracení. Na základě hladiny alkoholu v krvi rozlišujeme čtyři stadia intoxikace alkoholem: 1. Excitační stadium – lehká opilost (<1,5 ‰), 2. Hypnotické stadium – středně těžká opilost (1,6-2 ‰) - ospalost, 3. Narkotické stadium – těžká opilost (>2 ‰) - bezvědomí, 4. Asfyktické stadium – těžká opilost se ztrátou vědomí, hrozí zástava dechu a oběhu a smrt (>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

- Alkohol také zvyšuje pravděpodobnost agresivního jednání, na druhou stranu bývají tito lidé také častěji oběťmi násilných trestných činů (<https://www.alkoholpodkontrolou.cz/alkohol-a-me-zdravi/akutni-ucinky-alkoholu/>).
- Při dlouhodobém užívání alkoholu vzniká závislost. Obvykle začíná plíživě a nepozorovaně, kdy si člověk zprvu ani neuvědomuje, že pije pravidelně kvůli příjemnému pocitu a zapomnění na starosti a často až okolí ho upozorní na probíhající závislost. Lidé závislí na alkoholu obvykle tuto závislost zlehčují (bagatelizují), nechtějí přiznat sobě i okolí, že si bez alkoholu nedovedou představit svůj život.
- **Jak se pozná závislost? Mezi příznaky závislosti na alkoholu patří:**
 1. Silná touha pít alkohol (tzv. bažení).
 2. Potíže v kontrolování pití alkoholu, a to pokud jde o začátek, či ukončení pití nebo v množství vypitého alkoholu.
 3. Tělesný odvykací stav tzv. abstinční syndrom po vysazení alkoholu. Tělo si na alkohol zvyklo a potřebuje jej. Pokud si jedinec alkohol nedá, začne se potit, buší mu srdce, je neklidný, podrážděný, má nevolnost, zvrací a špatně spí. Mohou se objevit halucinace a blouznění. Zrakové halucinace v podobě bílých myšek jsou nejznámější, zdaleka ne však jediné. Někteří alkoholicí také popsují hmatové halucinace, kdy mají pocit, že po nich lezou švábi nebo brouci.
 4. Nárůst tolerance k účinkům alkoholu, k dosažení dobré nálady a opití je potřeba stále vyšších dávek alkoholu.
 5. Závislý člověk postupně zanedbává své zájmy a záliby, které ho těší a věnuje stále více času získávání alkoholu, užívání alkoholu a k zotavení se z jeho účinků.
 6. Závislý člověk pokračuje v pití alkoholu navzdory tomu, že už může mít zdravotní problémy způsobené pitím alkoholu a tyto problémy si uvědomuje.

Tvrzení: Pití alkoholu je jeden z nejčastějších spouštěčů domácího násilí a sexuálních napadení.

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? ANO

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Až 2/3 nahlášených případů domácího násilí je pod vlivem alkoholu alespoň jednoho z účastníků. Pod vlivem alkoholu odpadají zábrany a agresivní impulzy se zesilují.



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

Tvrzení: Alkohol prospívá zdraví (ve smyslu alkoholické nápoje)

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? NE

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Žádné množství vypitého alkoholu nelze brát za bezpečné. Alkohol patří mezi nejvýznamnější původce zdravotních problémů. Zdraví prospěšné působení alkoholu je vzhledem k ostatním škodlivým účinkům zanedbatelné. Mnoho zdraví prospěšných látek je i v hroznovém víně. Výzkumy ukazují, že hroznové víno a hroznová šťáva rozšiřují cévy, zlepšují proudění krve a zabraňují ukládání cholesterolu na stěnách tepen (arterií).

Tvrzení: Občasné pití alkoholu v těhotenství je prospěšné.

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? NE

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Během těhotenství nebo v době, kdy plánujeme dítě, neexistuje bezpečné množství alkoholu. Konzumace alkoholu zvyšuje riziko vzniku tzv. fetálního alkoholového syndromu. Jedná se o poškození vyvíjejícího se dítěte, kdy alkohol působí na plod jako toxická látka. Děti s fetální alkoholovým syndromem mají typické rysy v obličeji, trpí mentální retardací a mají menší vzrůst (ukázat obrázek dítěte s fetálním alkoholovým syndromem, event. model) Konzumace alkoholu v těhotenství zvyšuje i riziko potratu.

Tvrzení: Automobil se dobře řídí i po pár pivech.

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? NE

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Přes 4 000 nehod ročně se stane pod vlivem alkoholu, z nich je přibližně 50 smrtelných. V závislosti na hmotnosti a pohlaví může už po jednom alkoholickém nápoji (např. 0,5 l piva) hladina alkoholu stoupnout na 0,3 ‰, což může prodloužit reakční dobu a zhoršit schopnost soustředění. Ke zhoršení řídičských schopností dochází, i pokud máte kocovinu (bolest hlavy, žízeň z odvodnění, nevolnost, zvracení, třes. Je způsobená metabolitem alkoholu acetaldehydem).

Tvrzení: Alkohol může přispět k tloustnutí.

Lektor se zeptá se účastníků, zda je tvrzení pravdivé?



Pravda? ANO

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Alkohol sám o sobě má vysokou energetickou hodnotu. Alkohol dodá tělu energii, ale nedodá tělu žádné živiny, proto se často hovoří o tzv. „prázdných kaloriích.“ Do alkoholických nápojů je přidáván ještě cukr, například ve formě džusů nebo sirupů, takže se jeho kalorická hodnota ještě zvýší.
- 0,5 litru piva má přibližně energetickou hodnotu cca. 185 kcal = 770 kJ = malý balíček chipsů (50 g).
- Jídlo, které nás slušně zasytí, má pro představu 2000 až 2500 kJ.
- Denní energetický příjem běžného člověka, který nedělá těžkou práci a nechce přibrat je 8000 a 10 000 kJ.
- Pokud si dáme v restauraci více pív např. 10, tak jsme přijali v podstatě celodenní energetický příjem běžného člověka za večer.
- Alkohol podporuje výrazně chuť k jídlu.
- Pro představu 1 „panák“ tvrdého alkoholu se kaloricky rovná jednomu žloutkovému věnečku.

Tvrzení: Káva mi pomůže vystřízlivět.

Lektor se zeptá účastníků, zda je tvrzení pravdivé?

Pravda? NE

- Nyní lektor sdělí doplňující informace k tvrzení:
- Kofein obsažený v kávě nám může pomoci s ospalostí, dodá člověku pocit bdělosti, ale na hladinu alkoholu v krvi ani na projevy opilosti nemá vliv. Jediným spolehlivým pomocníkem ve vystřízlivění je dostatečný pitný režim a spánek. Naše tělo potřebuje čas, aby zpracovalo alkohol. Neexistují žádné rychlo-návody, jak vystřízlivět, pouze klid, spánek a doplňování nealkoholických tekutin. Rychlost odbourávání alkoholu závisí na pohlaví, kdy ženy odbourávají alkohol hůře než muži, protože mají menší podíl svalů v těle a také méně jaterního enzymu, který detoxikuje alkohol v játrech. Rychlost odbourávání alkoholu závisí také na zdravotním stavu jedince a lécích, které užívá. Některé léky reagují s alkoholem, který zpomaluje jejich vstřebávání. Pokud člověk užívá léky a pije v té době alkohol, zvyšují se tak škodlivé účinky alkoholu i léků na organismus.

Pozn.: Na stanovištích č. 2 a 3 budou účastníci rozděleni do dvou skupin.



2.2. Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu

Cíl: Seznámit účastníky programu se zdravotními následky užívání alkoholu. Účastníci získají povědomí o závažných zdravotních důsledcích, které vlivem užívání alkoholu postihují tělesné orgány. Dojde k uvědomění si závažných zdravotních rizik plynoucích z konzumace alkoholu.

Klíčové vědomosti: Znalost účinků alkoholu dlouhodobých i krátkodobých souvisejících s užíváním alkoholu.

Časové nároky: 10-15 minut

Pomůcky:

- Stůl (pozn. pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan)
- Zalaminovaná “slepá mapa” lidské postavy“ (může být použita z programu č. 37)
- Magnety nebo zalaminované karty s natištěnými lidskými orgány:
 - Mozek
 - Dutina ústní
 - Jícen
 - Srdce
 - Ženský prs
 - Žaludek
 - Střeva
 - Játra
 - Slinivka
 - Reprodukční orgány – mužské a ženské
- Opilecké brýle – brýle vytvářejí vizuální zkreslení, způsobují ztrátu rovnováhy a špatnou
- Koordinaci pohybů stejně jako je tomu u člověka pod vlivem alkoholu
- Dominové dřevěné kostky bez čísel (ne herní domino) na stavění věže s opileckými brýlemi
- Vytyčovací kužely, barevná páska
- Papíry A4, psací potřeby
- Tabulka s dobou nutnou k vystřízlivění
- Alkohol tester digitální, alkohol tester jednorázový – detekční trubičky, variabilně je možné si předpřipravít/stáhnout do mobilního telefonu aplikaci alkulačka



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

- Viz přílohy 5, 5a, 5b, 5c, 5d

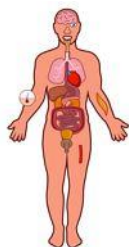
Popis aktivity:

- Lektor připraví na stůl/magnetickou tabuli „slepu mapu“ lidského těla a stranou připraví obrázky jednotlivých orgánů.



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu – slepá mapa těla muž, orgány, orgány k vystřížení. Příloha č 5a,5c, Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020.

- Úkolem účastníků bude do “slepé mapy člověka” správně umístit orgány, které jsou poškozovány nadměrným užíváním alkoholu.



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu - lidského těla. Příloha č 5. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020.

- Lektor sdělí na úvod: „Alkohol spolu s kouřením a obezitou patří mezi největší, avšak ovlivnitelná zdravotní rizika. Nadměrná konzumace alkoholu je spojována se vznikem více než 60 různých onemocnění. U lidí, kteří alkohol pijí ve větším množství, stoupá riziko zdravotních problémů, protože alkohol je buněčný jed (tzv. mutagen, karcinogen) a podporuje rakovinné bujení.“
- Dále se lektor zeptá: “Které orgány si myslíte, že jsou poškozovány pitím alkoholu?” Postupně budou účastníci jednotlivě vkládat na „slepu mapu“ lidského těla magnetické orgány a lektor doplňuje stručně informace o onemocnění u jednotlivých orgánů.
 - Možnosti:
 - **Mozek:** Alkohol bezprostředně i dlouhodobě poškozuje buňky mozku. Při soustavnějším pití alkoholu se nestačí obnovovat mozkové buňky, tyto buňky jsou ve zvýšené míře ničeny nebo nahrazovány méně funkčními.



Mohou se objevovat poruchy paměti, poruchy nervového systému, závislost, rozpad osobnosti

- **Alkohol poškozuj**e srdce a krevní oběh: zvyšuje hladinu cholesterolu, krevní tlak a přispívá k rozvoji a urychlení arteriosklerózy s jejími dalšími následky např. infarkty, mozkové mrtvice
- **Plíce:** Alkohol se společně s kouřením podílí na rozvoji dechových obtíží a vznikem nádorů plic
Alkohol společně se špatným životním stylem (výživa, nedostatek pohybu) přispívá k rozvoji obezity i cukrovky.
- **Žaludek, střevo:** Časté pití alkoholu se projevuje chronickým zánětem žaludku s možným rozvojem žaludečních a dvanácterníkových vředů. Je prokázáno i zvýšené riziko nádorů střev.
- **Játra:** Dalším postiženým orgánem jsou játra, ty se převážně podílí na přeměně a zpracování alkoholu na méně škodlivé sloučeniny.

Z jaterních poruch je nejčastější ztuchnění jater, takzvaná steatóza. Pokud člověk nepřestane pít alkoholické nápoje, dochází ke vzniku závažného onemocnění k tzv. svaštění jater, neboli cirhóze jater, které i při léčbě může skončit selháním a smrtí.

- **Poškození ledvin**
- **Reprodukční systém poruchy:**
 - U mužů dochází k poruchám potence a ke snížené tvorbě spermií.
 - U žen alkohol vyvolává hormonální poruchy, poruchy menstruace, dřívější nástup menopauzy.
 - **FAS:** Děti matek alkoholiček často mívají fetální alkoholový syndrom (FAS). Mají nízkou porodní váhu, malou hlavu, úzké oční štěrby a plochou střední část obličeje.
 - Dále je charakteristický nízký hřbet nosu, chybějící rýha mezi nosem a horním rtem.
 - Děti bývají nepokojné, podrážděné a hyperaktivní. U některých se může vyskytnout mentální retardace. Poruchy u novorozenců spojené s požíváním alkoholu jsou stálé a nelze je léčit.
- **Nádory:**
 - Konzumace alkoholu se z onkologického hlediska nedoporučuje vůbec. Vyšší konzumace alkoholu zvyšuje riziko vzniku nádorů, je dobré tedy vědět, že i malé opakované dávky alkoholu zvyšují riziko vzniku nádorového 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

- Ohroženy mohou být zejména osoby s výskytem nádorových onemocnění v rodině např. ženy s vyšším rizikem vzniku rakoviny prsu, ty by alkohol neměly konzumovat vůbec.
 - Rakovina dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu
 - Rakovina žaludku, tlustého střeva a prsu
-
- **Rizika duševní a sociální:**
 - Přímé nepřímé důsledky opilství a alkoholismu
 - Rodinné rozvraty
 - Agresivní chování
 - Úrazy
 - Sebevraždy
 - Kriminální činnost
 - Rozpad osobnosti
-
- Shrnutí:
 1. **MOZEK**
závislost na alkoholu
problémy s učením a pamětí, poruchy spánku, depresivní stavy
alkoholová demence
opilost
 2. **DUTINA ÚSTNÍ**
rakovina dutiny ústní
 3. **JÍCEN**
krváčení z jícnu – komplikace jaterní cirhózy
rakovina jícnu
 4. **SRDCE**
vysoký krevní tlak
nepravidelný srdeční rytmus, riziko srdečního selhání
chudokrevnost



5. ŽENSKÝ a MUŽSKÝ PRS

rakovina prsu

6. ŽALUDEK

žaludeční vředy

záněty žaludku

7. STŘEVA

rakovina střev

8. JÁTRA

cirhóza jater

selhání jater

nádor jater

9. SLINIVKA BŘIŠNÍ (PANKREAS)

záněty slinivky břišní

cukrovka 2. typu

nádor slinivky

10. REPRODUKČNÍ ORGÁNY

sexuální potíže – muži impotence

neplodnost u žen, poruchy menstruace u žen

Po sestavení slepé mapy člověka s orgány lektor upozorní na akutní účinek alkoholu – opilst.

- U toho lektor sdělí:
- „Při malých dávkách alkohol povzbuzuje (přibližně po 0,5 l piva, 2 dcl vína, „panáku“ 0,05 l tvrdého alkoholu), dojde ke zlepšení nálady, zvýšení pocitu sebevědomí. Jak pije člověk dále, později dochází ke ztrátě zábrán a kritičnosti, dostavuje se útlum, únava a spánek. Z akutního hlediska je nejnebezpečnější otrava alkoholem, kdy může dojít až ke smrti (alkoholemie nad 3‰).
- Pod vlivem alkoholu se častěji vyskytují různé formy rizikového chování:
 - nechráněný sex s náhodným partnerem a zvýšené riziko přenosu pohlavních infekčních onemocnění nebo nechtěného těhotenství,
 - časté jsou také úrazy pod vlivem alkoholu, včetně dopravních nehod,



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

- vyšší je výskyt domácího násilí a kriminálního jednání, protože člověk ztrácí sebekontrolu.“
- Dále lektor sdělí:
 - „Přesné stanovení hladiny alkoholu v těle se provádí odběrem žilní krve a následnou analýzou krve v laboratoři, popřípadě dechovou zkouškou za pomoci kalibrovaného přístroje. Přesnou hladinu alkoholu v krvi stanoví pouze krevní test, ostatní metody jsou pouze orientační. Mezi orientační metody stanovení alkoholu v krvi můžeme zařadit odhad na základě množství vypitého alkoholu za pomoci např. tzv. pravítka k určení alkoholu v krvi nebo jednorázového či digitálního alkohol testeru). Dále je možné využít množství aplikací v mobilním telefonu a na internetu.“ (lektor ukáže účastníkům)

- **Poznámka:** Hladina alkoholu v krvi

Přibližná koncentrace alkoholu v krvi závisí na vaší tělesné váze, pohlaví, počtu dávek alkoholu a doby, která uplynula od začátku pití (časový faktor) a na současném užívání některých léků.

- **Základní jednotka alkoholu v krvi je 1 promile.**
 - 1 gram alkoholu v 1 kg krve = 1 promile alkoholu
- **Metody určování koncentrace alkoholu v krvi**
 - dechová zkouška, odběr krve,
 - orientační odhad na základě množství vypitého alkoholu: pravítko k určení alkoholu v krvi (není součástí stanoviště)
 - alkohol tester (digitální, jednorázový)
 - jednorázové detekční trubičky (90x na kraj)
 - aplikace <http://www.alkohol-test.cz/cz/index.php>

Přesné stanovení hladiny alkoholu dokáže jen krevní test, ostatní metody jsou pouze orientační.

Práce s digitálním alkohol testerem, postup:

Na stanovišti bude k dispozici analyzátor alkoholu v dechu Alkoholit X



Použití:

- 20-30 min po požití alkoholu
- 5 min po požití poslední cigarety
- Do přístroje vložíme 9 v baterii, nový náustek
- Vyzveme klienta, aby se nedechl a zadržel dech
- Stlačíme tlačítko funkce, spustí se odpočítávání času 15 až 0 – klient nedýchá
- Na přístroji se zobrazí „blow“
- Jakmile odpočítávání skončí na nule, zobrazí se „blow“ klient vydechne do náustku cca 5 s.
- Pumpa odebere vzorek, v přístroji klapne, zobrazí se výsledek.
- Přístroj se po 20 s vypne.
- **Pro každé měření vždy použijte nový náustek, mezi měřeními je potřeba pauza minimálně 2 minuty.**

Jednorázový alkohol tester (detekční trubičky): lektor rozdává jednorázový alkohol test účastníkům kurzu. /závisí na počtu dostupných jednorázových alkohol testů (vždy bychom měli mít alespoň jeden na akci) celkově na kraj máme k dispozici 90 ks.

- Dále lektor sdělí:
 - „V závislosti na zkonsumovaném množství a tělesné kondici jedince může alkohol způsobovat poruchy rovnováhy, zpomalení reakčního času, nevolnost a zvracení, poruchy chování s agresivitou, při těžších otravách poruchy vědomí až smrt.“

2.2.1. Teoretický podklad pro lektora

Spolu s kouřením a obezitou patří alkohol mezi největší, avšak ovlivnitelná zdravotní rizika.

Vzájemné působení zmíněných rizikových faktorů má na výskyt různých onemocnění synergický efekt, pokud osoba kouří i pije alkohol, riziko rakoviny ústní dutiny se zvyšuje nejméně 30x, jsou zdroje, které uvádí i 400x. Nadměrná konzumace alkoholu je spojována se vznikem více než 60 různých akutních i chronických onemocnění.



Alkohol (chemicky etanol) vzniká kvašením cukrů. Společně s nikotinem patří mezi legální drogy, nicméně v řadě situacích je jeho konzumace nelegální (účastníci silničního provozu, v pracovní době, u osob mladších 18 let). Jedná se o látku s orgánovou toxicitou.

Po konzumaci se alkohol rychle vstřebává do krve z celého zažívacího traktu, včetně sliznice úst, jícnu a žaludku. Ze žaludku do mozku se alkohol dostane během několika minut po požití a začne se projevovat snižováním činnosti nervových buněk.

Maximum koncentrace alkoholu v krvi se objevuje zhruba za půl až 1 hodinu od konzumace.

Rychlost vstřebání alkoholu závisí na potravě konzumované spolu s alkoholickým nápojem, typu alkoholického nápoje (alkoholické nápoje s obsahem oxidu uhličitého a alkoholické teplé nápoje se vstřebávají rychleji). Krví se alkohol vstřebává do jater, kde se z krve odstraňuje během procesu metabolizace za účasti řady enzymů (např. alkoholdehydrogenáza), kdy je přeměněn na netoxické látky. Játra dokáží takto odbourat jen omezené množství alkoholu, zbytek dále cirkuluje po těle. Intenzita účinku alkoholu na tělo je tak přímo úměrná zkonsumovanému množství.

Přesné stanovení hladiny alkoholu v těle se provádí odběrem žilní krve a následnou analýzou krve v laboratoři, popřípadě dechovou zkouškou za pomoci kalibrovaného přístroje. Přesnou hladinu alkoholu v krvi stanoví pouze krevní test, ostatní metody jsou pouze orientační. Mezi orientační metody stanovení alkoholu v krvi můžeme zařadit stanovení odhadem na základě množství vypitého alkoholu za pomoci např. tzv. pravítka k určení alkoholu v krvi, alkohol testeru, nebo aplikace v mobilním telefonu a na internetu. <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/alkohol-a-kazdodenni-zivot/alkohol-a-rizeni/>

Krátkodobé účinky alkoholu

Stav po požití alkoholu se nejčastěji projeví jako opilost. Malé dávky alkoholu působí stimulačně. Dojde ke zlepšení nálady, pocitu zvýšeného sebevědomí. Později dochází ke ztrátě zábran a kritičnosti, postupně se dostavuje útlum, únava a spánek. Z akutního hlediska je nejnebezpečnější otrava alkoholem, kdy může dojít až ke smrti (alkoholemie nad 3‰). Pod vlivem alkoholu se častěji vyskytují různé formy rizikového chování-nechráněný sex s náhodným partnerem a zvýšené riziko přenosu pohlavních infekčních onemocnění nebo nechtěného těhotenství. Časté jsou také úrazy pod vlivem alkoholu, včetně dopravních nehod. V závislosti na zkonsumovaném množství a tělesné kondici jedince může alkohol způsobovat poruchy rovnováhy, zpomalení reakčního času, nevolnost a zvracení, poruchy chování s agresivitou, při těžších intoxikacích poruchy vědomí až smrt.



Dlouhodobé účinky alkoholu

Mezi dlouhodobé účinky nadměrného užívání alkoholu patří:

Poruchy trávení, průjmy, záněty žaludku a s ní související komplikace (např. jícnové varixy, jedná se o rozšířené žíly v podslizniční vrstvě jícnu. Smrtelnou komplikací jícnových varixů je krvácení.).

Žloutenka: projevem nefunkčních jater pak je žloutenka - zežloutnutí kůže, sliznic a očního bělma.

Jaterní cirhóza: játra, která odbourávají (detoxikují) alkohol v těle, mohou být alkoholem poškozena do té míry, že poškozené jaterní buňky již nedokáží zregenerovat a jsou nahrazeny vazivem – rozvíjí se jaterní cirhóza.

Selhání jater: následkem jaterní cirhózy nastává selhání jater, kdy nemocný zemře na otravu amoniakem, který vzniká při rozpadu bílkovin a játra by jej měla správně detoxikovat na močovinu, což nemocná játra nedokáží. Amoniak následně poškozuje mozek, nemocný má převrácený denní rytmus - ve dne spí, v noci bdí a celkově je velmi unavený, trpí silným třesem rukou a z dechu je cítit zápach.

Z cirhózy může vzniknout **rakovina jater** (karcinom jater) a také dojde k selhání ledvin.

Alkohol je rizikovým faktorem pro rozvoj nádorových onemocnění jícnu, žlučníku, tenkého střeva, tlustého střeva a konečníku, u žen rakoviny prsu.

Dlouhodobé užívání alkoholu poškozuje **slinivku břišní** a dochází k rozvoji cukrovky nebo nádoru slinivky.

Častá je chudokrevnost a poruchy srážení krve, protože v játrech se tvoří srážlivé faktory a ukládá zásobní železo a vitamíny.

Jako komplikace dlouhodobého užívání alkoholu se objevují **poruchy spánku**, úzkostně depresivními stavy nebo poruchy paměti. Nedostatek vitamínů ze skupiny B (B1, B12) a kyseliny listové může vést až k život ohrožujícím stavům. Dochází k poškození srdce a cév s následným vznikem arteriální hypertenze a onemocnění srdce s poruchou jeho funkce. Možný vznik demence je dán poškozením nervového systému, které je vyvoláno neurotoxickým působením alkoholu.

U mužů poškození endokrinního systému vede až ke vzniku impotence a u žen k poruchám menstruace, neplodnosti. U těhotných žen může dojít k poškození plodu a vzniku **fetálního alkoholového syndromu** (samostatný program č. 17).



2.3. Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů

Cílem stanoviště je:

Seznámit účastníky s faktem, že bezpečné pití alkoholu neexistuje. K poškození zdraví dochází vždy.

Uvědomit si, kolik je možno vypít alkoholu, abychom co nejméně poškodili své zdraví (tzv. nízkorizikové pití).

Seznámit účastníky s informacemi:

- Co je to standartní nápoj, aneb kolik standartních nápojů se vejde do flašky od rumu, vína atd.).
- Jak si jednoduše přepočítáme, kolik je g alkoholu v nápoji a jaký stupeň pití odpovídá naší konzumaci.
- Seznámíme účastníky s jednotlivými stupni pití:
 - Co považujeme za nízkorizikové pití?
 - Co považujeme za rizikové a škodlivé pití?
 - Opakované a pravidelné pití závislost.
- Na závěr či v průběhu obsahu stanoviště probere lektor s účastníky možné situace a otázky k tématu. Kolik je „bezpečné“ vypít alkoholických nápojů v dané situaci?“

Časové nároky: 15 minut

Klíčové vědomosti: Co je to standardní nápoj a co je to tzv. nízkorizikové pití alkoholu? Co je to tzv. rizikové a škodlivé pití alkoholu?

Pomůcky:

- magnetická tabule, stojan, fixy na bílou tabuli, houbička na čištění bílé tabule, alternativa stůl, židle
- magnety / zalaminované karty s natištěnými obrázky standardních nápojů: 0,5l piva 1x, 0,2l vína 1x, 0,05l destilátu 1x, rovná se 2x,
- magnety: / za laminované karty sklenice vína 10x, sklenice likéru 10x a půl litru piva 10x, obrázek panáku destilátu 10x,
- magnety: / za laminované karty láhve rumu 1x, lahve vína 1x, obrázky piktogramů (sada 7 ks), (velikost kartičky 10 x 5 cm),
- modely standardního nápoje (sklenice 0,5 l piva, 2 dcl sklenice vína, 0,05l panák)
- etikety od běžných alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol), případně prázdné láhve od alkoholu (je potřeba si donést vlastní)



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

- kalkulačka (stačí na mobilním telefonu), psací potřeby, papír A4

Viz přílohy 6 a-c, 7

- **Popis aktivity:**

- Pokud budeme mluvit o konzumaci alkoholu, měli bychom se alespoň zmínit co to alkohol je, jak vzniká co je to alkoholický nápoj a jaká je spotřeba alkoholu.
- Lektor na úvod sdělí:
- Alkohol (etanol- C_2H_5OH) je bezbarvá čirá tekutina, která se vyrábí přírodním procesem zvaným fermentace neboli kvašení. S alkoholem v různých podobách se setkáváme již od osídlení našeho území, příkladem může být kvašený nápoj vyráběný z medu- tzv. Medovina, s kterou se více méně setkáváme dodnes.
- Co je to alkoholický nápoj?
- Dle zákona: zákon č. 65/2017 Sb. Zákon o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek je alkoholickým nápojem nápoj obsahující více než 0,5 % objemových etanolu. (Pozn. zejména ve starší literatuře, potravinářské technologie se můžeme setkat s definicí, že se jedná o nápoje, obsahující přes 0,75 objemových procent etanolu vždy se řídíme zákonem)
- **Spotřeba alkoholu v České republice** činí cca 7,7 litrů čistého alkoholu na osobu za rok, což je dvakrát více než průměrná celosvětová spotřeba. Muži spotřebují 10,9 litrů čistého alkoholu ročně a ženy 4,6 litrů. (Zpráva o užívání tabáku a alkoholu v ČR 2020- Průměrná roční spotřeba alkoholu v přepočtu na litry čistého alkoholu 2019 -SZU 2020) Mezi alkoholické nápoje patří nápoje obsahující přes 0,5 objemových procent etanolu.
- **Nadměrná konzumace alkoholu** je příčinou vážných poškození zdraví. Množství konzumovaného alkoholu, které je již považováno za škodlivé, se v jednotlivých zemích světa liší. **Proto byl vytvořen tzv. standardní nápoj.** Konzumace standardního nápoje představuje nízké riziko zdravotních komplikací z alkoholu, avšak konzument alkoholu by si měl uvědomit, že žádnou hodnotu nelze označit za bezpečnou a nízkorizikové pití neznamená, že není žádné riziko zdravotních komplikací.



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) Lektor vysvětlí, co je to standardní nápoj a jaké jsou stupně pití:

- **Standardní nápoj** představuje alkoholický nápoj s 16-18 gramy alkoholu. Toto množství alkoholu je obsaženo v různém objemovém množství, např. 0,5 l piva, 0,2 l vína, 0,1l likéru, 0,05l tvrdého alkoholu.
- Jako **nízkorizikové pití** se označuje pití maximálně 1 standardního nápoje za den a vždy alespoň 2 dny v týdnu být úplně bez alkoholu.
- **Rizikové pití** je taková úroveň konzumace alkoholu, která pravděpodobně povede k poškození zdraví, bude-li návyk v pití přetrvávat; podle pracovní definice WHO (Světová zdravotnická organizace) je to více než 20 g alkoholu denně pro ženy a více než 40 g alkoholu denně pro muže (viz jak vypočítat obsah alkoholu v nápoji).
- **Škodlivé pití** je definováno jako "způsob pití způsobující škody na zdraví, fyzickém nebo duševním". Masivní epizodické= nárazové pití (někdy označované jako „binge drinking“), které může být zvláště škodlivé ve vztahu k některým formám poškození zdraví, lze definovat jako vypití nejméně 60 g alkoholu při jedné příležitosti.
- **Opakované pravidelné pití alkoholu** vede ke vzniku a rozvoji závislosti (viz MK10), všechny stupně pití vedou ke zdravotním poškozením.

➤ **Stupně pití shrnutí:**

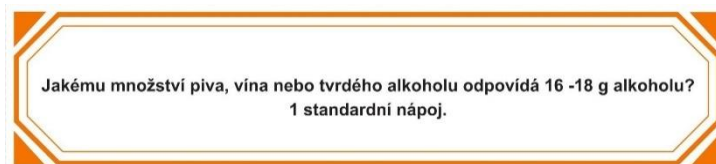
- Nízkorizikové pití: 1 standardní nápoj/den
- Rizikové pití: pro ženu více, než 1 standardní nápoje/den, pro muže více, než 2
- Škodlivé pití: více, než 4 standardní nápoje/den

Závěr: „Konzumace alkoholu poškozuje zdraví. Doporučuje se alkohol nepít vůbec. Pokud alkohol konzumujeme, mělo bychom za den přijmout maximálně 16-18 g alkoholu, 1 tzv. Standardní nápoj. Konzumace by neměla být každodenní ani pravidelná, během sedmidenního týdne by měly být alespoň dva dny plně bez konzumace alkoholu. Jedná se o tzv. nízkorizikové pití. Toto není dávka doporučená, ale jde o dávku pro část populace dospělé relativně bezpečnou. Tato dávka je však individuální.

- a) Lektor se zeptá: „Jakému množství piva nebo vína nebo tvrdého alkoholu odpovídá 16-18 g alkoholu? (Což odpovídá 1 standardnímu nápoji.)“



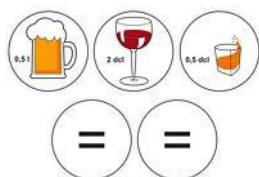
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – standardní nápoje. Příloha č 6. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020.

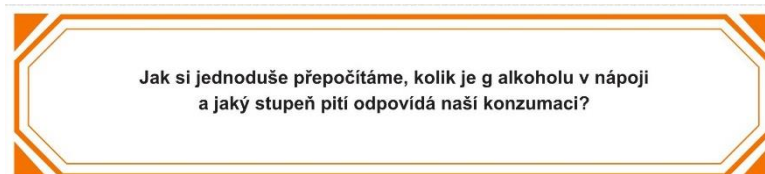
- Lektor nechá účastníky odpovědět, zhodnotí představu účastníků.

Poté lektor názorně ukáže za pomoci magnetů /za laminovaných karet alkoholických nápojů /případně modelů alkoholických nápojů co je to standardní nápoj.



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – standardní nápoje. Příloha č 6. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020.

- Standardní nápoj obsahuje 16 – 18 gramů alkoholu je vyjádřen objemovým množstvím: 1 sklenka vína 0,2l nebo 1 „panák“ tvrdého alkoholu 0,05l, nebo 1 malá sklenka likéru 0,1l, nebo 1 velké pivo 0,5l.
 - Lektor upozorní: „Množství alkoholu v 10° pivu (obsahuje 16 g alkoholu) a 12° pivu (obsahuje 20 g alkoholu) se liší. Je třeba zdůraznit, že tzv. nealkoholické pivo není úplně bez alkoholu, obsahuje malé množství alkoholu, přibližně do 0,5 objemových % alkoholu, to je zhruba 2 g alkoholu v půl litru nealkoholického piva. 4 nealkoholická piva odpovídají přibližně jednomu alkoholickému pivu.“ Přesné množství alkoholu v nápoji i v pivu vypočítáme přesně z etikety nápoje.
- b) Jak si jednoduše přepočítáme, kolik je g alkoholu v nápoji a jaký stupeň pití odpovídá naší konzumaci.**





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

Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů –Jak si jednoduše přepočítáme, kolik je g alkoholu v nápoji a jaký stupeň pití odpovídá naší konzumaci,etikety nápojů.. Příloha č 6a. .Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.

- Lektor se zeptá účastníků: Kolik alkoholických nápojů běžně zkonsumují/zkonsumovali při návštěvě restauračního zařízení. Pokud účastníci kurzu uvést nechtějí, lektor si vymyslí příklad konzumace fiktivní postavy.
- Potřebujeme: kalkulačku (vlastní, např. v mobilu), etikety z alkoholických nápojů, papíry A4, psací potřeby.



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů ,etikety nápojů.. Příloha č 6a. .Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.

- **Příklad:** Host restaurace zkonsumoval 5 piv 12° piva s obsahem 4,4 % alkoholu (můžeme použít i jiný typ alkoholického nápoje, na který máme připravenou etiketu)
- *Dle vinět na alkoholickém nápoji se množství alkoholu obsažené v nápoji vypočítá takto:*

$$\text{Hmotnost} = (\text{objem nápoje v ml} * \text{obsah alkoholu v \%} * 0,8) / 100 \text{ [g]}$$

*0,8 etanolová konstanta

Host zkonsumoval:

$$\text{Hmotnost} = (2500 \text{ ml piva} \times 4,4\% \times 0,8) / 100$$

Hmotnost alkoholu v [g] je: 88g..... což odpovídá 5 standardním nápojů (4,8)

- Nyní vyhodnotíme, do jakého stupně konzumace hosta příkladu spadá.

Uvedená jednorázová dávka alkoholu spadá do škodlivé konzumace alkoholu a dojde zde k poškození zdraví.

Viz stupně pití:



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

- Nízkorizikové pití: 1 standardní nápoj/den (16-18g), minimálně 2 dny v týdnu bez alkoholu.
- Rizikové pití: více, než 1 standardní nápoj/den (více než 20 g alkoholu pro ženy-, pro muže je to více než 40 g alkoholu na den což odpovídá více než 2 standardní nápoje.
- Škodlivé pití: vypítí nejméně 60 g alkoholu při jedné příležitosti, tedy více než 4 standardní nápoje/den.

Ukázka kolik obsahují jednotlivé nápoje alkoholu:

1 půllitr piva (500 ml) o síle 4 % = 16 g etanolu

1 sklenka vína (200 ml) o síle 11 % = 17 g etanolu

1 odlivka destilátu (50 ml) o síle 40 % = 16 g etanolu

1 malá sklenička likéru (100 ml) o síle 20 % = 18 g etanolu

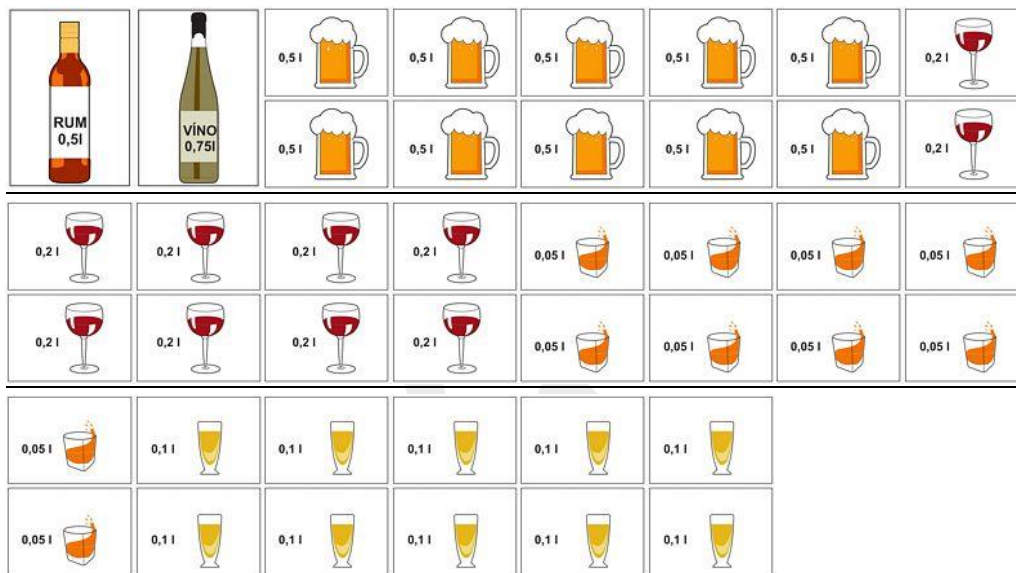
- Zde si také ukážeme, kolik standardních nápojů se vejde do lahve od vína, rumu.

Pomůcky: viz příloha: 6, 6a, 6b

- Lektor ukáže, nechá skupinu účastníků vyjádřit pomocí kartiček jednotlivých standardních nápojů kolik standardních nápojů je v láhvi vína a rumu.

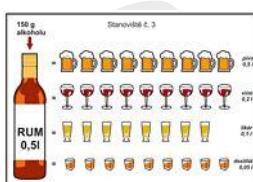


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – slouží k vyjádření kolik standardních nápojů je obsaženo v lahvi vína, rumu, Příloha č 6b. Zpracovala : Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.

- i. Láhev rumu – 150 g alkoholu = 8-9 standardních nápojů



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů rum– slouží k vyhodnocení. Příloha č 6b. Zpracovala : Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.

- ii. Láhev vína červeného nebo bílého – 78 g alkoholu = 4-5 standardních nápojů



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů víno – slouží k vyhodnocení. Příloha č 6b. Zpracovala : Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.



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

- (U některých osob, kteří konzumují alkoholické nápoje, pokud se jich zeptáme, zda vypijí například 5 piv- tak nám odpoví, že bez problému. Pokud se jich zeptáme, zda by vypili sami 1 lahev vína, zde již s odpovědí budou váhat, přestože zkonsumují obsahově stejné množství alkoholu.)

2.3.1 Doplnující stanoviště č. 4 (tomuto stanoviště se věnujeme, pouze pokud máme dostatek času)

- **Pomůcky:** za laminované otázky, za laminované piktogramy, papír A4, psací potřeby, příloha č.7,7a



Zdroj: Předloha návrhu přílohy Doplnující stanoviště č. 4 – za laminované otázky, piktogramy. Příloha č 7. Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020-21.

c) Na závěr či v průběhu obsahu stanoviště probere lektor s účastníky možné situace a otázky k tématu. Kolik je „bezpečné“ vypít alkoholických nápojů v dané situaci...?“

- Lektor se začne účastníků ptát na otázky:
 - „Kolik je bezpečné vypít alkoholických nápojů v dané situaci...?“
- Účastníci podle svého uvážení- odpovídají pomocí magnetek s natištěnými obrázky jednotlivých piktogramů.
- Lektor účastníky nechá odpovědět a následně sdělí správnou odpověď a rozšiřující informace.
 - 1) Lektor se zeptá účastníků: „Kolik může těhotná žena vypít alkoholu, aby se jednalo o bezpečnou dávku alkoholu?“
 - Poté, co několik účastníků navrhne odpověď, lektor sdělí:



➤ **„Těhotná žena nesmí pít žádný alkohol“**

- Lektor/účastník přiřadí piktogram těhotné ženy k obrázku s přeškrtnutou láhví.
 - Lektor sdělí: Konzumace alkoholu v těhotenství může způsobit potrat. Může poškodit nenarozené dítě, protože vlivem alkoholu nastávají tzv. Mutace buněk, genetické změny, které se označují jak fetální alkoholový syndrom.“
- 2) Lektor se zeptá účastníků: „Kolik je možno vypít nápojů před řízením motorového vozidla nebo při obsluze strojů?“

- Poté, co několik účastníků navrhne odpověď, lektor sdělí:

➤ **„Před řízením automobilu nebo obsluhou strojů se nesmí pít žádný alkohol“**

- Lektor/účastník přiřadí piktogram automobilu k obrázku s přeškrtnutou láhví. Pozor na nealkoholické pivo, které může obsahovat malé množství alkoholu v závislosti na výrobním postupu. 4 nealkoholická piva mohou obsahovat množství alkoholu, které odpovídá 1 alkoholickému pivu.“

- 3) Lektor se zeptá účastníků: „Kolik je možno vypít nápojů při užívání léků?“

- Poté, co několik účastníků navrhne odpověď, lektor sdělí:

➤ **„Při užívání léků by neměl být konzumován žádný alkohol“**

- Lektor/účastník přiřadí piktogram léků k obrázku s přeškrtnutou láhví. Alkohol v kombinaci s léky poškozuje játra ještě výrazněji a účinek léků se může měnit.“

- 4) Lektor se zeptá účastníků: „Kolik mohou vypít alkoholických nápojů děti a teenageři?“

- Poté, co několik účastníků navrhne odpověď, lektor sdělí:

➤ **„Děti a teenageři by neměli pít žádný alkohol“**

- Lektor/účastník přiřadí piktogram dětí k obrázku s přeškrtnutou láhví. Je bohužel smutná pravda, že děti ochutnají alkohol poprvé v rodině. Dospělí by ani neměli pít alkohol před nezletilými dětmi, protože jsou pro ně příkladem. Zároveň na dětských „party“ by se neměly servírovat „dětské“ nealko sekty, které napodobují alkoholické nápoje, ale ovocné freshe a smoothies. Dospělí nikdy nemají dávat dětem alkohol se spikleneckým výrazem ochutnat jako něco



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

pro ně zakázaného co je jen pro dospělé, protože děti rády napodobují dospělé, aby dokázaly, že již nejsou dětmi.

5) Lektor vyzve účastníky: „Prosím, zamysleme se, zda známe někoho, kdo vypije za večer více, než 1 pivo/sklenku vína/sklenku likéru nebo „panák“ tvrdého alkoholu. Uvede, že např. 9 piv odpovídá 1 láhvi rumu.

- Dokázali bychom ho/ji upozornit, že si poškozuje zdraví? Lektor nezjišťuje, zda účastníci někoho takového znají, ale zeptá se skupiny, zda by obecně dokázali upozornit někoho, kdo pije alkohol, zda by dokázali upozornit těhotnou ženu, aby nepila alkohol nebo řidiče před jízdou.
- Lektor účastníky požádá, aby navrhli, jaké „věty“ použít. Pokud nikdo neodpoví, ukáže lektor následující věty.
- Lektor přečte účastníkům věty, kterými je možné upozornit osobu, která pije alkohol, že si poškozuje zdraví a požádá je o další návrhy. Mohou diskutovat, zda jsou věty účinné nebo ne a jaké by byly vhodnější.
- Lektor se zeptá : „Jak na Vás tyto věty působí?“
 - „Četla jsem, že by člověk neměl vůbec pít alkohol, co si tom myslíš?“
 - „Četla jsem, že když pije těhotná žena alkohol, může být dítě pak hyperaktivní, co si o tom myslíš?“
 - „Slyšela jsem, že pití alkoholu v těhotenství způsobí genetické poškození dítěte....“
 - „Víte, že alkohol způsobuje, že člověk hůře vidí červeno barvu?“ To se při řízení moc nehodí...“
 - „Víš, že alkohol způsobuje tunelové vidění? Atd.....“

6) Lektor se zeptá účastníků: „Zamysleme se nad tím, proč lidé pijí alkohol? Co je k tomu vede? Jaké mají důvody? Zkusme navrhnout, jak by se dokázali lidé obejít bez alkoholu.“

- Lektor ponechá účastníky volně diskutovat, důvody jim nevyvrací. Návrhy zapisuje na flipchart nebo tabuli, případně na papír. V závěru je shrne a navrhne účastníkům, aby na další den programů přinesli např. fotografie



nealko nápojů nebo recepty na nealko nápoje nebo aby doma požádali své děti, aby je vymyslely. Fotografie a recepty mohou být se souhlasem účastníka umístěny na web projektu.

2.3.1 Teoretický podklad pro lektora

Spotřeba alkoholu v České republice činí cca 7,7 litrů čistého alkoholu na osobu za rok, což je dvakrát více než průměrná celosvětová spotřeba. Muži spotřebují 10,9 litrů čistého alkoholu ročně a ženy 4,6 litrů. Mezi alkoholické nápoje patří nápoje obsahující přes 0,5 objemových procent ethanolu.

Nadměrná konzumace alkoholu je příčinou vážných poškození zdraví. Množství konzumovaného alkoholu, které je již považováno za škodlivé, se v jednotlivých zemích světa liší. Konzumace standardního nápoje představuje nízké riziko zdravotních komplikací z alkoholu, avšak konzument alkoholu by si měl uvědomit, že žádnou hodnotu nelze označit za bezpečnou a nízkorizikové pití neznamená, že není žádné riziko zdravotních komplikací.

Standardní nápoj představuje alkoholický nápoj s 16-18 gramy alkoholu. Toto množství alkoholu je obsaženo v různém objemovém množství, např. 0,5 l piva, 0,2 l vína, 0,1l likéru, 0,05l tvrdého alkoholu. Jako nízkorizikové se označuje pití maximálně 1 standardního nápoje za den a vždy alespoň 2 dny v týdnu být úplně bez alkoholu.

Kolik obsahují g alkoholu jednotlivé nápoje alkoholu:

1 půllitr piva (500 ml) o síle 4 % = 16 g etanolu

1 sklenka vína (200 ml) o síle 11 % = 17 g etanolu

1 odlivka destilátu (50 ml) o síle 40 % = 16 g etanolu

1 malá sklenička likéru (100 ml) o síle 20 % = 18 g etanolu

Množství alkoholu obsaženého v alkoholickém nápoji se dá spočítat dle vzorce:

$Hmotnost (g) = (objem\ nápoje\ v\ ml * obsah\ alkoholu\ v\ \% * 0,8) / 100$



Co je rizikové pití alkoholu?

Rizikové pití je taková úroveň konzumace alkoholu, která pravděpodobně povede k poškození zdraví, bude-li návyk v pití přetrvávat; podle pracovní definice WHO (Světová zdravotnická organizace) je to více než 20 g alkoholu denně pro ženy a více než 40 g alkoholu denně pro muže (viz jak vypočítat obsah alkoholu v nápoji).

Škodlivé pití je definováno jako "způsob pití způsobující škody na zdraví, fyzickém nebo duševním". Masivní epizodické= nárazové pití (někdy označované jako „binge drinking“), které může být zvláště škodlivé ve vztahu k některým formám poškození zdraví, lze definovat jako vypití nejméně 60 g alkoholu při jedné příležitosti.

- Nízkorizikové pití: 1 standardní nápoj/den
- Rizikové pití: pro ženu více, než 1 standardní nápoje/den, pro muže více, než 2
- Škodlivé pití: více, než 4 standardní nápoje/den
- Závislost (podle <https://alkoholpodkontrolou.cz>)

Závislost na alkoholu je seskupení fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, kdy má požívání alkoholu pro daného jedince mnohem vyšší prioritu než jiné typy chování, které dříve měly větší hodnotu.

Mezinárodní klasifikace nemocí (DSM-5, MKN-11-MNS) uvádí následující znaky závislosti:

1. silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving, bažení, dychtění),
2. potíže v kontrole užívání látky, a to pokud jde o začátek a ukončení pití nebo o množství látky,
3. tělesný odvykací stav (abstinenční syndrom) – látka je užívána se záměrem zeslabit nebo odstranit odvykací příznaky,
4. nárůst tolerance k účinku látky – vyžadování vyšších dávek látek, aby se dosáhlo účinku původně vyvolaného nižšími dávkami; u alkoholu tolerance vzrůstá tak, že závislý denně může přijmout takovou dávku, která by zneschopnila nebo i usmrtila běžného uživatele bez tolerance,



5. postupné zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané látky a věnování zvýšeného množství času k získání nebo užívání látky nebo k zotavení se z jejího účinku,

6. pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (např. poškození jater nadměrným pitím, depresivní a úzkostné stavy, zdravotní problémy z důvodu nadměrného pití aj.),

Diagnóza závislosti by se obvykle měla stanovit pouze tehdy, jestliže během posledního roku došlo ke třem nebo více z uvedených jevů.

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu Cílem programu je podporovat formou terénních intervencí rozhodování ve prospěch zdraví u osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením v oblasti prevence onemocnění z užívání alkoholu. Formou názorných modelových úkolů zvýšit povědomí a informovanost o zdravotních důsledcích užívání alkoholu, a tímto motivovat a nasměrovat chování účastníků k nízkorizikovému pití či úplné abstinenci.

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 výskytem sociálně patologických jevů. Alkohol je jeden z hlavních rizikových faktorů, které jsou příčinou epidemie civilizačních onemocnění. Výrazně častější je užívání alkoholu u osob s nízkým vzděláním, osob nezaměstnaných, s nižším socioekonomickým postavením a u osob rozvedených či bez partnerského vztahu. Žádaným efektem tohoto programu je zlepšit informovanost, zvýšit zdravotní osvětu a gramotnost zejména v souvislosti se zdravotními důsledky vyplývajícími z nadměrného užívání alkoholu. V závislosti na získaných znalostech je stěžejní navodit chování směřující k podpoře zdraví, motivovat a podpořit k omezenému pití alkoholu, eventuálně k úplné abstinenci. 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.

CO? (= problém)

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).



PROČ?

S užíváním alkoholu jsou spojena mnohá zdravotní rizika (nemoci trávicí soustavy, onemocnění jater, onemocnění srdce, poruchy a poškození mozku). Konzumace alkoholu způsobuje rakovinu nejméně 9 orgánů lidského těla, krmě trávicího traktu rakovinu prsu, a to u žen i mužů.

- Nadměrné užívání alkoholu má vliv nejen na jedince samotného, ale i na rodinné a partnerské vztahy.
- Nadměrné užívání alkoholu je spojeno se zhoršením pracovní docházky, sníženým pracovním výkonem, v některých případech i ztrátou zaměstnání. S konzumací alkoholu na pracovišti je spojený zvýšený výskyt pracovních úrazů.
- Konzumace alkoholu může vést k různým formám rizikového chování (sex s náhodným partnerem bez použití kondomu, riskování v dopravě, úrazy).
- Pod vlivem alkoholu je páchána významná část trestné činnosti.
- Se závislostí na alkoholu roste riziko vzniku dopravní nehody pod vlivem alkoholu. Alkohol však zvyšuje u řidičů riziko dopravní nehody již po nízkých dávkách a se zvyšující se dávkou riziko nadále roste. Toto se týká i lidí, kteří na alkoholu závislí nejsou a ani ho škodlivě neužívají.

JAK?

- Zvýšit informovanost o dopadech alkoholu na zdraví.
- Zvýšit povědomí, jak rozpoznat závislost na alkohol a získat povědomí, jak závislost na alkoholu řešit.
- Zvýšit povědomí o chování/vnímání řidiče pod vlivem alkoholu.
- Vysvětlit, jaké množství alkoholu odpovídá 1 standardnímu nápoji, co je nízkorizikové pití.
- Nacvičovat odmítací techniky.
- Navrhovat receptury na atraktivní nealko nápoje.

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

- Neznalost nebo bagatelizace důsledků zdravotních, sociálních, finančních v souvislosti s užíváním alkoholu.
- Lhostejný přístup a neochota ke změně stávajícího rizikového chování, tj. nadměrná konzumace 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

- Nezodpovědný přístup ke zdraví a nesprávný životní styl (nadměrná konzumace alkoholu, kouření, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nadváha či obezita atd.), který vede ke zhoršování kvality života a zdraví.
- Neschopnost odmítnout nabízený alkohol ve společnosti.
- Nakupování zlevněného alkoholu v akcích a do zásoby.
- Nakupování velkých balení alkoholu.
- Pití před dětmi a nezletilými (negativní vzorce chování).
- Nabízení alkoholických nápojů dětem dospělými v domácnosti.
- Pití alkoholu před dětmi a nezletilou mládeží.
- Šetření na nákupu ovoce a zeleniny na freshe a ovocné nealko nápoje.
- Dětské „párty“ s „dětským šampaňským“- fixují se negativní vzorce chování pro dospělý život.

Motivy stávajícího chování

- Snadná dostupnost a nízká cena alkoholu.
- Alkohol je nejlevnější nápoj v otevřených stravovacích provozech.
- Všeobecně kladný postoj společnosti ke konzumaci alkoholu-bagatelizace pití.
- Nedostatečná informovanost o škodlivosti alkoholu, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků nadměrného užívání alkoholu.
- Nezodpovědný přístup ke svému zdraví.
- Neschopnost uvědomit si, že rizikové chování (nadměrné užívání alkoholu) zvyšuje riziko vzniku závažných onemocnění, které mohou vést k invaliditě nebo předčasnému úmrtí.
- Nesprávné návyky, získané špatnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace.
- Lhostejnost, nezodpovědnost či rezignace, která může zapříčinit nekontrolované užívání návykových látek.
- Domněnka, že odmítnutí alkoholu vede k sociální izolaci.
- Úspora finančních prostředků při nákupu velkého balení.
- Nenakupování čerstvého ovoce a zeleniny.
- Mýtus, že pivo nebo víno jsou prospěšné pro zdraví.
- Mýtus, že podávat dětem a mladistvým nealkoholické pivo je neškodné.
- Pasivní trávení volného času, nedostatek příležitostí, jak trávit čas aktivně a produktivně.

Nové požadované chování

- Na základě získaných vědomostí směřují své aktivity ve prospěch zdraví, zejména co se týká motivace k nízkorizikové konzumaci alkoholu či úplné abstinenci.



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

- Používají odmítací techniky.
- Neobávají se při odmítnutí alkoholu sociální izolace.
- Převzou odpovědnost za své zdraví-v těhotenství, před řízením ap. nepít alkohol.
- Vědomě odmítají rizikové chování spojené s nadměrnou konzumací alkoholu.
- Nekupují si alkoholické nápoje v akcích a ve slevách.
- Nekupují si naráz větší množství alkoholu.
- Spolupracují s odborníky, zejména při odvykání na alkoholu, a to vzhledem k větší efektivitě léčby závislosti.
- Nedávat dětem ochutnat alkoholické nápoje nebo nealko pivo před 18. rokem života
- Nepoužívají na dětských oslavách „dětské šampaňské“- používat ovocné freshe, koktejly, smoothies, vodu s ovocem ap.

Benefity (z nového chování)

- Zlepšení zdravotního stavu jedince i celé komunity.
- Snižování celospolečenských výdajů na škody způsobené alkoholem.

Bariéry (co brání novému chování)

- Chybí systematická a soustavná terénní práce výchovného charakteru a nedostatečné vzdělávání ve vyloučených lokalitách.
- Zažité negativní návyky a chování v rodinách i celých komunitách.
- Neznalost odmítacích technik
- Snadná dostupnost návykových látek, stigmatizace vyloučených lokalit.
- Neefektivní využívání volného času, nedostatečná zájmová činnost bez finančního zatížení.
- Obava z reakce okolí při domácím izolovaném pití
- Nepřiznání si závislosti na alkoholu
- Vymlouvání se na zdravotní prospěšnosti piva a vína
- Nedostatek čerstvého ovoce a zeleniny na nealko nápoje



Alkohol a COVID-19

Běžné mýty o alkoholu a COVID-19:

- Konzumace alkoholu ničí virus způsobující COVID-19. Pravda: Konzumace alkoholu virus a konzumace pravděpodobně zvýší zdravotní rizika, jestliže se osoba virem nakazí. Alkohol (při koncentraci alespoň 60 % obj.) funguje jako dezinfekce na vaší kůži, ale žádný takový účinek na vaše tělo nemá, pokud jej strávíte.
- Pití silného alkoholu zabíjí virus ve vdechovaném vzduchu. Pravda: Konzumace alkoholu virus ve vdechovaném vzduchu nezabíjí; nedezinfikuje vaše ústa ani hrdlo a neposkytuje vám žádnou ochranu před COVID-19.
- Alkohol (pivo, víno, destiláty nebo bylinný alkohol) stimuluje imunitu a odolnost proti viru. Pravda: Alkohol má zničující dopad na imunitní systém a nestimuluje imunitu ani odolnost proti viru.
 - Alkohol: co dělat a co nedělat při pandemii COVID-19
 - Obecně se alkoholu vyhýbejte, abyste neoslabovali svůj imunitní systém a zdraví a neohrožovali zdraví ostatních.
 - Buďte střizliví, abyste zůstali bdělí, jednali rychle a rozhodovali se s čistou hlavou ve prospěch sebe samých a dalších členů vaší rodiny a společnosti
 - Pokud pijete, pijte minimálně a zabraňte intoxikaci.
 - Neužívejte alkohol jako sociální doplněk ke kouření a naopak: lidé mají tendenci kouřit, nebo kouřit víc, když pijí alkohol, a s kouřením se pojí komplikovaný a nebezpečný vývoj COVID-19. Rovněž nezapomínejte, že kouření uvnitř škodí ostatním členům vaší domácnosti a je třeba se mu vyhýbat.



- Zkontrolujte, že k alkoholu nemají přístup děti a mladiství, a nenechte je alkohol konzumovat – jděte příkladem. S dětmi a mladistvými proberte problémy spojené s pitím a COVID-19, například porušování karantény a fyzického odstupu, což může zhoršovat pandemii. Sledujte čas, který vaše děti stráví před obrazovkou (včetně TV), protože tato média jsou zaplavena reklamou na alkohol; rovněž šíří škodlivé informace, jež mohou stimulovat první pití a zvýšenou konzumaci alkoholu.
 - Alkohol nikdy nemíchejte s léky, ani s rostlinnými, ani s volně prodejnými léky, protože to může snižovat jejich účinnost, nebo zvyšovat jejich účinky na úroveň, kdy se stávají toxickými a nebezpečnými. Nekonzumujte alkohol, jestliže užíváte jakékoliv léky ovlivňující centrální nervový systém (např. léky proti bolesti, prášky na spaní, antidepresiva atd.), protože alkohol může oslabovat funkci vašich jater a způsobit jejich selhání nebo jiné vážné potíže.
- Alkohol a odstup mezi osobami během pandemie COVID-19
- Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje pro zpomalení šíření viru jako ochranné opatření odstup minimálně jeden metr od nemocné osoby.
 - Bary, kasina, noční kluby, restaurace a další místa, kde se lidé scházejí k pití alkoholu (i doma), zvyšují riziko přenosu viru.
 - Fyzický odstup proto omezuje dostupnost alkoholu, takže představuje skvělou příležitost k omezení vašeho pití alkoholu a k tomu, abyste byli zdravější.
- Alkohol a domácí izolace nebo karanténa
- Aby se omezilo šíření COVID-19, země postupně zavádí celospolečenské uzavírky a karantény pro osoby podezřelé z onemocnění virem, nebo osoby, jež se dostaly do kontaktu s osobou nakaženou virem. To znamená, že v současné době zůstává doma bezprecedentní počet lidí.
 - Je důležité chápat, že alkohol představuje riziko pro vaše zdraví a bezpečnost, a proto je třeba se jej v domácí izolaci nebo karanténě vyvarovat.



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

- Při práci z domova dodržujte obvyklá pravidla svého pracoviště a nepijte. Nezapomínejte, že po přestávce na oběd byste měli být stále připraveni k práci – a to není možné, budete-li pod vlivem alkoholu.
- Alkohol není nezbytnou součástí vaší výživy a neměl by být prioritou vašeho nákupního seznamu. Nehromad'te alkohol doma, protože tím potenciálně zvyšujete vaši spotřebu alkoholu i spotřebu ostatních členů vaší domácnosti. Váš čas, peníze a další prostředky je lepší investovat do nákupu zdravých a výživově bohatých potravin udržujících zdraví a zlepšující reakci vašeho imunitního systému. Další nápady najdete v tipech pro potraviny a výživu během vlastní karantény vydaných WHO.
- Možná se domníváte, že pomocí alkoholu zvládnete stres, ale ve skutečnosti to není pro tento případ ten správný prostředek, protože je známo, že alkohol zvyšuje symptomy paniky a úzkostných stavů, deprese a dalších duševních poruch a riziko násilí v rodině a domácího násilí.
- Namísto toho, abyste svůj čas doma trávili popíjením alkoholu, zkuste si doma zacvičit. Fyzická aktivita posiluje imunitní systém a celkově – z krátkodobého i dlouhodobého hlediska – se jedná o vysoce přínosnou formu trávení karantény.
- Nenavádějte děti a další mladé lidi k pití a neopíjejte se před nimi. Konzumace alkoholu může zhoršovat zneužívání a zanedbávání dětí, zejména ve stísněných domácnostech, kde není možné se od pijana izolovat.
- Alkohol na dezinfekce se může při domácí izolaci stát snadno dostupným ke konzumaci. Proto je důležité tyto produkty uchovávat mimo dosah dětí a nezletilých osob, které je mohou zneužívat k pití.
- Užívání alkoholu může prohlubovat vlastní izolaci a izolace společně s pitím mohou zvyšovat riziko sebevraždy, takže je omezení vaší konzumace alkoholu velmi důležité. Přemýšlíte-li o sebevraždě, měli byste zavolat na místní nebo celostátní zdravotnické horké linky.
- Alkohol je úzce spojen s násilím, včetně násilí na partnerovi. Muži páchají většinu svého násilí na ženách, což zhoršuje jejich konzumace alkoholu, zatímco ženy jako oběti násilí pravděpodobně zvyšují své užívání alkoholu jako kompenzační mechanismus. Jste-li obětí násilí a jste-li uzavřeni s násilníkem v domácí izolaci, potřebujete záchranný plán pro případ, že se situace vyostří. Ten zahrnuje souseda, kamaráda, příbuzného nebo útočiště, kam se uchýlit v případě, že budete muset ihned opustit domácnost. Zkuste



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

využít pomoci ochotných členů rodiny a/nebo přátel a vyhledejte pomoc na horké lince nebo u místních služeb pro oběti. Budete-li v karanténě a budete potřebovat okamžitě opustit domácnost, zavolejte na horkou linku pomoci a jděte za někým, komu věříte.

➤ Poruchy související s konzumací alkoholu a COVID-19

- Poruchy související s konzumací alkoholu jsou charakterizovány nadměrným požíváním alkoholu a ztrátou kontroly nad jeho příjmem. Přestože patří mezi nejčastější duševní poruchy na světě, nachází se rovněž mezi nejvíce stigmatizovanými. Lidé s poruchami souvisejícími s požíváním alkoholu jsou více ohroženi COVID-19 nejen kvůli dopadu alkoholu na jejich zdraví, ale také proto, že jsou častěji obětí bezdomovectví či uvěznění než ostatní členové populace. Proto je za stávající situace zásadní, aby lidé, kteří potřebují pomoc kvůli svému pití, dostali veškerou nezbytnou podporu
- Budete-li mít vy, nebo vám blízká osoba, problémy s užíváním alkoholu, zamyslete se nad tímto: Současná situace je jedinečnou příležitostí jak skončit s pitím, nebo alespoň jak je podstatně omezit, protože se (z nutnosti) nemůžete účastnit různých sociálních situací nebo situací s tlakem vrstevníků, jako jsou večírky, setkání s přáteli, restaurace a kluby.
- On-line zásahy v případě poruch spojených s konzumací alkoholu prováděné odborníky a vzájemné pomocné skupiny mohou být méně stigmatizující, protože nabízí větší anonymitu a soukromí, takže si zjistíte, jako pomoc můžete získat na internetu.
- Najděte si kamaráda a vytvořte systém vlastní pomoci s někým, komu důvěřujete, a v případě potřeby vyhledejte další pomoc, například on-line poradenství, intervence a podpůrné skupiny.
- Uplatňujte fyzický odstup, ale sociálně se neizolujte: volejte, textujte a/nebo pište svým přátelům, kolegům, sousedům a příbuzným. Používejte nové a kreativní způsoby spojení s ostatními bez skutečného fyzického kontaktu.
- Vyhněte se alkoholovým lákadlům a spouštěčům v TV a médiích, kde probíhá neustálý marketing a propagace alkoholu; buďte opatrní a vyhněte se odkazům na sociální média sponzorovaným výrobcem alkoholu.
- Zkuste dodržovat svůj denní režim, jak to jen dokážete, zaměřte se na věci, které můžete kontrolovat, a snažte se chovat prakticky – například pomocí každodenního cvičení, zájmů nebo technik pro uvolnění mysli.



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

- Jestliže se nakazíte, informujte lékaře o své konzumaci alkoholu, aby mohl co nejlépe posoudit váš celkový zdravotní stav. Jak najít spolehlivé informace a jak poznat dezinformace.
- Hledejte důvěryhodné zdroje informací, například WHO, státní zdravotní orgány a svého praktického lékaře. Aktualizované informace o COVID-19 najdete na internetové stránce WHO.
- Informace, které dostanete, vždy důkladně prověřujte. Dávejte si pozor na internetové stránky používající stejné zprávy a mají stejný styl psaní i celkový styl, protože se pravděpodobně jedná o virální zprávy vytvářené pro hromadné šíření, jejichž účelem je dezinformace.
- Dávejte si pozor na nepravdivá a zavádějící tvrzení, zejména o účincích alkoholu na zdraví a imunitu. Tato tvrzení je třeba kategoricky odmítnout jako zdroje zdravotnických informací, protože neexistuje důkaz, že pití alkoholu poskytuje jakoukoliv ochranu před COVID-19, nebo má pozitivní dopad na vývoj a výsledky jakéhokoliv infekčního onemocnění.
- Pandemie onemocnění způsobovaného koronavirem (COVID-19) [on-line informační portál]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. (<http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>).
- Dávejte si pozor na internetové zprávy informující, že alkohol nabízí jakékoliv zásadní přínosy, jež skutečně potřebujete v době domácí izolace či karantény. Alkohol není v žádném případě nezbytnou složkou vašeho stravování a životního stylu.
- Upozorňujeme, že internetové stránky a příspěvky na sociálních médiích nabízející on-line prodej a dodávku alkoholických nápojů do domu mohou vést k vyšší konzumaci alkoholu a mohou snáze zasahovat děti.
- Jestliže nepijete, nedopusťte, aby vás jakýkoliv předpokládaný zdravotní problém nebo tvrzení přesvědčily k tomu, abyste začali. Závěrem hlavní informace k zapamatování: Nikdy byste neměli pít žádné alkoholické nápoje jako prevenci nebo léčbu infekce COVID-19.
- Zdroj:http://szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/WHO/08_Alkohol_a_COVID_Co_byste_meli_vedet_long.pdf



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

POMŮCKY

Příloha č. 2



Foto: Ing. Mariana Juskanin, Státní zdravotní ústav 2020.

Příloha č. 3 Seznamy nezbytných pomůcek:

a) Pomůcky

Stanoviště č. 1

- 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

- Stůl, (poznámka pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan)
- Papír A4, psací potřeby
- 7x za laminované kartičky s tvrzeními,
- za laminované NE, za laminované ANO, (Poznámka: Kartičky ANO NE dle počtu účastníků)
- obrázek nebo model dítěte s fetálním alkoholovým syndrom.
- **Viz přílohy 4,4a**

Stanoviště č. 2

- Pomůcky:
 - stůl (poznámka pokud máme k dispozici magnetické karty, doporučujeme magnetickou tabuli a stojan)
 - za laminovaná “slepá mapa” lidské postavy“,
 - Magnety/ za laminované karty s natištěnými lidskými orgány:
 - Mozek
 - Dutina ústní
 - Jícen
 - Srdce
 - Ženský prs
 - Žaludek
 - Střeva
 - Játra
 - Slinivka
 - Reprodukční orgány mužské a ženské



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

- Opilecké brýle – brýle vytvářejí vizuální zkreslení, způsobují ztrátu rovnováhy a špatnou koordinaci pohybů stejně jako je tomu u člověka pod vlivem alkoholu,
- Dominové dřevěné kostky bez čísel (ne herní domino) na stavění věže s opileckými brýlemi
- vytyčovací kužely, barevná páska
- papíry A4, psací potřeby
- alkohol tester digitální, alkohol tester jednorázový – detekční trubičky, variabilně je možné si předpřipravit/ stáhnout do mobilního telefonu aplikaci alkulačka
- **viz přílohy 5, 5a, 5b, 5c, 5d**

Stanoviště č. 3

- Pomůcky:
 - magnetická tabule, stojan, fixy na bílou tabuli, houbička na čištění bílé tabule, stůl, židle,
 - magnety / za laminované karty s natištěnými obrázky standardních nápojů: 0,5l piva 1x, 0,2l vína 1x, 0,05l destilátu 1x, rovná se 2x,
 - magnety: / za laminované karty sklenice vína 10x, sklenice likéru 10x a půl litru piva 10x, obrázek panáku destilátu 10x,
 - magnety: / za laminované karty láhve rumu 1x, lahve vína 1x,
 - obrázky piktogramů (sada 7 ks),
 - modely standardního nápoje (sklenice 0,5 l piva, 2 dcl sklenice vína, 0,05l panák)
 - etikety od běžných alkoholických nápojů (pivo, víno, tvrdý alkohol), případně prázdné láhve od alkoholu (je potřeba si donést vlastní)
 - kalkulačka (stačí na mobilním telefonu), psací potřeby, papír A4.
 - **Viz přílohy 6 a-c, 7**



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

Doplňující stanoviště č. 4

- obrázky piktogramů (sada 7 ks),
- za laminované otázky
- viz příloha č 7

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.



- Modely standardního nápoje (sklenice 0,5 l piva, 2 dcl sklenice vína, 0,05l panák), (poznámka obrázků je pouze ilustrující).
- Zdroj: www.helago.cz



- Digitální alkoholtester Alkohol hit5
- Zdroj: www.alkohit.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

Podoba za laminovaných karet

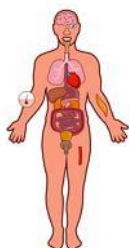
Příloha č. 4 Stanoviště č. 1: Tvrzení týkající se alkoholu

Tvrzení č. 1 Alkohol je droga.	Tvrzení č. 4 Občasné pití alkoholu v těhotenství je prospěšné.	
Tvrzení č. 2 Pití alkoholu je jeden z nejčastějších spouštěčů domácího násilí a sexuálních napadení.	Tvrzení č. 5 Automobil se dobře řídí i po pár pivech.	Tvrzení č. 7 Káva mi pomůže vystřízlivět.
Tvrzení č. 3 Alkohol prospívá zdraví.	Tvrzení č. 6 Alkohol může přispět k tloustnutí.	

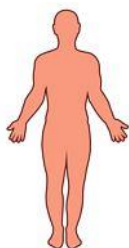
Příloha č. 4a Stanoviště č. 1:



Příloha č. 5 Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu - lidského těla, orgány



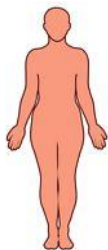
Příloha č. 5a Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu – slepá mapa těla muž A2.pdf



Příloha č. 5b Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu – slepá mapa těla žena A2.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



Příloha č. 5c Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu - orgány k vystřížení A4.pdf



Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2020.

Příloha č. 5d – Stanoviště č. 2: Zdravotní následky užívání alkoholu použití alkohol testeru na stanoviště č. 2



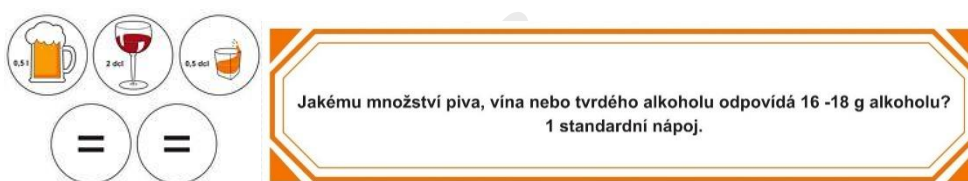
- Na stanovišti bude k dispozici analyzátor alkoholu v dechu Alkohit X
- Použití:
- 20-30 min po požití alkoholu
- 5 min po požití poslední cigarety
- Do přístroje vložíme 9 v baterii, nový náustek.
- Vyzveme klienta, aby se nedechl a zadržel dech.
- Stlačíme tlačítko funkce, spustí odpočítávání času 15 až 0 – klient nedýchá, na přístroji se zobrazí blow.
- Jakmile odpočítávání skončí na nule, zobrazí se blow klient vydechne do náustku cca 5s.
- Pumpa odebere vzorek, v přístroji klapne, zobrazí se výsledek



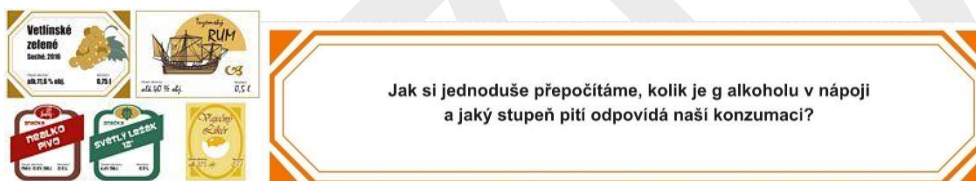
Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Přístroj se po 20 s vypne.
- Pro každé měření použijeme vždy nový náustek, mezi měřeními je potřeba pauza min 2 minuty.

Příloha č. 6 – Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – standardní nápoje

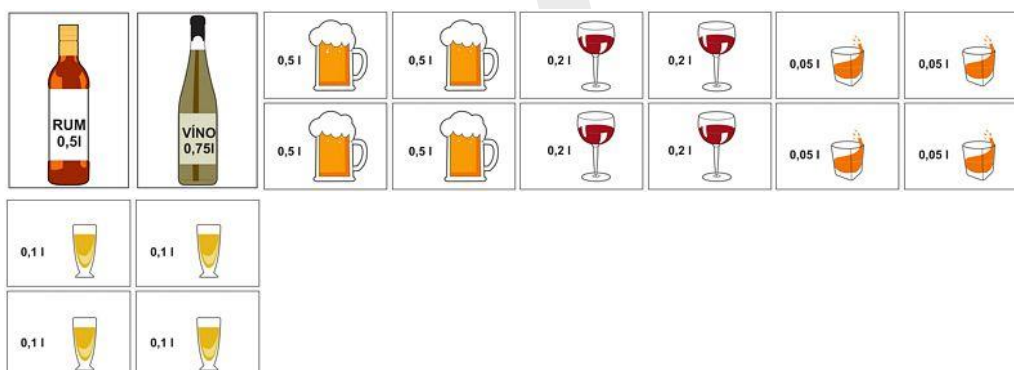


Příloha č. 6a – Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – Jak si jednoduše přepočítáme, kolik je g alkoholu v nápoji a jaký stupeň pití odpovídá naší konzumaci.



Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 2021.

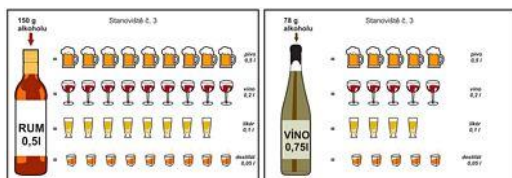
Příloha č. 6b – Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – slouží k vyjádření kolik standardních nápojů je obsaženo v lahvi vína, rumu.





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. 6c – Stanoviště č. 3: Konzumace alkoholických nápojů – slouží k vyhodnocení 6b



Příloha č. 7 Doplnující stanoviště č. 4 – za laminované otázky



Zpracovala: Daniela Jansíková, SZÚ, 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

Zdroje:

- <https://www.healthline.com/health/facts-about-alcohol#facts>
- <https://iogt.org/the-issues/advocacy/exposing-big-alcohol/big-alcohol-myths/>
- <https://alkoholpodkontrolou.cz>
- <https://www.drogy.cz/alkohol>
- <https://www.alkohol-skodi.cz/>
- <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000856.htm>
- http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Prehled_voditek_pro_stridmou_konzumaci_alkoholu_e_tanolu_.pdf
- <http://kratke-intervence.info/metodika/alkohol/>
- https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/profiles/cze.pdf?ua=1
- http://szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/WHO/08_Alkohol_a_COVID_Co_byste_meli_vedet_long.pdf
- <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>
- Kalina, K. a kol., 2015: Klinická adiktologie.
- <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zavislosti/alkohol.html>
- Užívání tabáku a alkoholu za rok 2018, SZÚ 2019
- http://szu.cz/uploads/Epidemiologie/Coronavirus/WHO/08_Alkohol_a_COVID_Co_byste_meli_vedet_long.pdf
- Zpráva o užívání tabáku a alkoholu v ČR 2020, SZÚ 2019
MMP38162023