



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 58	Název programu: Onkologická prevence – Samovyšetření varlat
Tematický celek: Prevence nádorových onemocnění	Autor manuálu: Bc. Jiří Stupka, DiS., Mgr. Petra Nekvapilová, MUDr. Anna Kubátová, MUDr. Alena Váňová, Lenka Švábová Kontakt: jiri.stupka@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* e) Venku kdekoliv*	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 15 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook). Prostorové nároky - velikost místnosti 30 – 40 m ² .	
Jiné nebo podrobnější požadavky: Dle velikosti skupiny: 2 velké stoly, max. 18 židlí, stůl pro notebook k promítání edukačních videospotů.	
Specifikace potřebného vybavení: Nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, zajištění toalet, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, plátно či prostor pro promítání prezentace.	
Nutné vybavení: Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční, plátно, stoly.	
Žádoucí vybavení: Stoly, židle, tabule, dataprojektor, počítač se zvukem, dostupnost elektrické zásuvky, plátно či prostor pro promítání prezentace.	
Specifikace personálního zabezpečení: Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
1 lektor - ideálně 1 odborník na danou tematiku + jeden asistent.	
Specifikace skupiny účastníků: Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Muži i ženy maximálně 15 osob (ideální je tento program realizovat extra pro ženy a extra pro muže).	



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

Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)

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

1. Příprava pomůcek k programu
2. Úvod - představení programu, představení lektora - 5 minut
3. Interaktivní program s účastníky – 45 minut
4. Závěr a předání zdravotně výchovných materiálů – 10 minut

Celková dotace programu je 60 minut.

Specifikace požadavků na transport:

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

K transportu je potřebný osobní automobil popřípadě nákladní automobil – dodávka pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

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

1. Model pro samovyšetřování varlat
2. Postup samovyšetření varlat
3. Zdravotně výchovné materiály
4. Počítač, dataprojektor, plátno

Videa:

- Video – Samovyšetřování varlat



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

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

- 1. Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15 - 20 minut, nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory, nastavení projekčního plátna, kontrola zvuku
 - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
 - rozložení modelů
- 2. Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 5 minut)
 - interaktivní část včetně promítnutí edukačního videospotu (cca 45 minut)
- 3. Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 10 minut)
 - distribuce zdravotně výchovných materiálů
 - zodpovězení případných dotazů
- 4. Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

1. Praktický popis programu

Před zahájením akce připraví lektor místnost pro realizaci programu. Na pomocné stoly si rozloží/připraví jednotlivé pomůcky (modely, otázky) tak, aby v průběhu programu nemusel nic hledat.

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své spolupracovníky, sdělí průběh a cíl programu.

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

„Dobrý den, jmenuji se jméno a příjmení a téma této hodiny je **Onkologická prevence se zaměřením na Samovyšetření varlat**. V rámci tohoto setkání probereme, formou otázek, rizikové faktory, které mohou zvyšovat nádorová onemocnění, řekneme si, jak se mohou nádorová onemocnění, zejména nádorová onemocnění varlat projevit a na modelu se ukážeme správný postup při samovyšetřování varlat – k dispozici máme i videospot.

2. Popis jednotlivých aktivit – interaktivní část

1. aktivita

Pracuje celá skupina dohromady.

Lektor připraví na stůl otázky, které se týkají rizikových faktorů a samovyšetřování varlat. Lektor vyzve posluchače, aby vždy pouze jeden vybral otázku, postupně od 1. – 10., přečetl otázku nahlas pro všechny posluchače a vybral někoho ze skupiny, kdo na otázku odpoví, popř. může odpovídat sám či společně. Lektor koordinuje a doplňuje odpovědi. Je určitý předpoklad, že posluchači všechny vyjmenované možnosti v odpovědích nesdělí.



Otázky:

1. Znáte nějaké rizikové faktory, které mohou zvýšit riziko nádorového onemocnění varlat?

Odpověď: Pohlaví, věk, rasa, kouření, konzumace alkoholických nápojů, užívání drog či jiných návykových látek, nesestouplá varlata při narození tzv. kryptorchismus, úrazy varlat (jízda na kole), strava - nadváha/obezita, nedostatečná pohybová aktivita, nádorové onemocnění v rodině, dále riziko částečně zvyšuje prostředí, ve kterém žije – ovzduší.

2. Můžete vyjmenovaná rizika rozdělit na faktory ovlivnitelné a neovlivnitelné?

Lektor bude postupně sdělovat různé rizikové faktory a účastníci budou řadit do faktorů ovlivnitelných a neovlivnitelných, celé může být pro přehlednost psáno na velký papír.

Odpověď:

OVLIVNITELNÉ	NEOVLIVNITELNÉ
Kouření	pohlaví
konzumace alkoholických nápojů	věk
užívání drog či jiných návykových látek	rasa
nadváha/obezita	nesestouplá varlata při narození tzv. kryptorchismus
nízká / nedostatečná pohybová aktivita	genetická predispozice - nádorové onemocnění v rodině či předchozí nádorové onemocnění
strava bohatá na cukr, sůl a tuky	Downův syndrom
Stres	dále riziko částečně zvyšuje prostředí, ve kterém žije – ovzduší



3. Jak se může nádor varlat projevovat?

Odpověď: Nádor varlat se nemusí dlouhou dobu projevovat vůbec. Mezi nejčastější příznaky, které může muž pozorovat - pociťovat patří: bulka, hrbolek, nerovnosti na varleti, tupá bolest v dolní části břicha či v třísllech, bolest či tzv. nepohoda ve varleti nebo v šourku - také se někdy toto popisuje jako nejapná bolest varlete či šourku, pocit napětí, zvýšená citlivost varlat, zatvrdnutí varlete, změna velikosti – zvětšení, zmenšení varlete, změna objemu varlat, změna objemu šourku.

Pokud má muž kterýkoliv z výše uvedených příznaků či pocit nepohody, který trvá 2 týdny, je potřeba rychle vyhledat lékaře. Nemusí se jednat o nádorové onemocnění, ale je důležité lékařské kontroly.

4. Od kolika let by muž měl provádět pravidelně samovyšetřování varlat?

Odpověď: od puberty, tedy ideálně od 15 let.

5. Jak často by muž měl provádět samovyšetření varlat?

Odpověď: pravidelně 1 x měsíčně

Pokud muž se samovyšetřováním začíná, může samovyšetřování provádět první měsíc častěji, klidně každý den. Jde především o nácvik. Během měsíce ve varlatech nedochází k žádným změnám.

6. Jak dlouho trvá samovyšetření varlat?

Odpověď: Celé vyšetření (pohledem i pohmatem) trvá cca 10 minut.

7. Kdy je nutné navštívit odborného lékaře?

Odpověď: Muž by měl co nejdříve navštívit lékaře pokud:

- zaznamenaná – nahmatá si bulku, hrbolek, nerovnost na varleti
- změnila se velikost šourku či velikost varlat
- pociťuje bolest v šourku či bolest varlat
- pokud má divný pocit, pocit nepohody související s varlaty, šourkem, který trvá 2 týdny, je potřeba rychle vyhledat lékaře



8. Znáte nějaké infekční onemocnění, které může u mužů způsobit neplodnost?

- pokud ano, znáte možnost ochrany – účinné prevence proti tomuto infekčnímu onemocnění?

Odpověď: Příušnice (parotitis epidemica), očkování

9. Co dělat, jak postupovat, pokud se stane úraz varlat a zevního genitálu?

Odpověď: Pokud se stane úraz zevního mužského genitálu – penisu, varlat (šourku), projevuje se to silnou, obrovskou bolestí v celé této oblasti. Může dojít k otoku, mohou být patrné hematomy – tzv. modřiny, dojde k zbarvení poraněné části, může být natržená kůže v oblasti penisu, či na penisu a šourku, může dojít ke krvácení, při velkých úrazech – úrazy tzv. při práci se stroji, může dojít k natržení, utržení penisu, šourku.

Při úrazu se postupuje systematicky s ohledem na rozsah úrazu.

Při úderu do zevního genitálu dochází k velké bolesti. Pokud tato bolest postupně odeznívá, nepřetrvává a cca do 30 minut bolest odezněla, je pravděpodobné, že je vše v pořádku a následně by mělo probíhat sledování a samovyšetřování, sebekontrola, není chybou navštívit po větším úderu do genitální krajiny lékaře.

V případě, že bolest po úrazu přetrvává, je neustupující, je potřeba okamžitě vyhledat lékaře.

V případě, že došlo k poranění typu natržení či utržení penisu, okamžitě ránu překryjte a chlaďte, tzv. ledujte a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Pozor: může dojít k tzv. torzi varlete (náhlá urologická příhoda), to znamená otočení varlete kolem cévní stopky a zamezení prokrvení varlete = k zaškrcení cév. Tento stav musí být vyřešený rychle cca do šesti hodin

10. Jakým způsobem se provádí samovyšetření varlat – postup?

Odpověď: Samovyšetřování varlat provádíme pohledem a pohmatem.

Samovyšetření si v praktické části vysvětlíme / ukážeme na modelu názorně krok za krokem – pohledem i pohmatem. (postup – viz praktická část).



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

Další doplňující otázky a zajímavosti:

Varlata, hovorově koule, kuličky, vejce a latinsky testes, jsou jedním z nejfrekventovanějších orgánů, co se dotýká týče. Muži si na ně sahají v průměru až 369x za měsíc. 😊

Ročně se v České republice zjistí okolo 500 osob s nádorovým onemocněním varlat.

Nejrizikovější skupinou jsou muži mezi 15 až 45 lety, nejvíce nemocných se objevuje ve věkové skupině 25 až 35 let. U dětí je nádor výjimečný.

MUDr. Miroslav Louda, Ph.D. , Urologická klinika Fakultní nemocnice v Hradec Králové.

Další doplňující otázky a zajímavosti:

11. Co je to hydrokéla (vodní kýla)?

12. Co je to varikokéla?

13. Co je to kryptorchismus?

14. Co je torze varlete?

Praktická část - práce s modelem a metoda samovyšetřování

2. aktivita

Tato „praktická“ část může začít shlédnutím videospotu, popřípadě může být videospot spuštěn později.

Samovyšetření:

Jeden z nejlepších, nejlevnějších a nejjednodušších způsobů, jak zjistit nádor varlat je metoda, která se nazývá „samovyšetřování varlat“.



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

Samovyšetřování varlat by muž měl provádět pravidelně, ideálně 1 x měsíčně. Den, kdy bude muž pravidelně provádět metodu samovyšetřování varlat si určí sám. Ideální je datum, které si dobře pamatuje. Například den svého narození, popřípadě první či poslední den v měsíci. Někteří muži využívají tzv. „houkání sirén“ či jiné dobře zapamatovatelné, ale pravidelně se opakující momenty.

Samovyšetřování varlat provádějte ideálně po teplé koupeli či teplé sprše. Šourek je uvolněný, vláčný, dobře hmatný a na šourku jsou velmi dobře vidět případné změny.

Samovyšetřování varlat se provádí pohledem a pohmatem.

Vyšetření pohledem:

Postavte se před dostatečně velké zrcadlo (vyšetření pohledem lze i bez zrcadla) a hledejte jakékoliv změny na šourku. Zejména se zaměřte na změny ve velikosti varlat – změna velikosti šourku - zmenšení či zvětšení varlat, změny barvy kůže šourku - například zarudnutí či jiné změny oproti normálu. POZOR: přirozeně je jedno varle větší, a proto je uloženo níže. (větší = těžší, tudíž uloženo níže).

V případě, že u vyšetření pohledem nenaleznete, nezpozorujete žádnou změnu, přistupte k druhé části.

Vyšetření pohmatem:

Vyšetření pohmatem je velmi důležité, protože řadu změn nemusíte vyšetřením pohledem zaznamenat.

U vyšetření pohmatem je důležité, aby muž vyšetřoval každé varle zvlášť.

NIKDY nevyšetřujeme obě varlata najednou!

Je pouze na Vás jakým varletem začnete.

V šourku uchopíte jedno varle a oběma rukama, shora palcema proti ukazovákům a prostředníkům, přesněji bříšky těchto prstů, postupně prohmatáváte varle shora směrem dolů. Tímto způsobem vyšetříme přední a zadní stranu varlete, poté vyšetříme boky / strany varlete, a dále vyšetříme / prohmatáme horní část varlete a dolní část varlete (tzv. špičky varlete).

Povrch varlat je hladký a na varlatech nejsou žádné nerovnosti. POZOR: při samovyšetřování pohmatem nahmatáme nadvarle, které je součástí varlete. Nadvarle je při vyšetření pohmatem citlivé ostatně jako celé varle, takže při samovyšetřování pohmatem musíme být jemní, aby samovyšetřování nebolelo.



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

Po vyšetření jednoho varlete vyšetříme stejným způsobem druhé varle.

V případě, že na varlatech nezaznamenáme žádnou změnu, ani pohledem, ani pohmatem, je vše v pořádku a další samovyšetření proběhne za měsíc, tzv. pravidelné samovyšetřování.

V případě, že na varleti zaznamenáte jakoukoliv nerovnost, bulku, krustu, změnu ve velikosti, tvaru či je varle na pouhý jemný dotyk bolestivé, nebo pokud pocítíte ve varleti pocit těžkosti či takový divný špatně popsatelný pocit (tíha, svědění, diskomfort), vyhledejte lékaře.

Ideální postup je přes praktického lékaře, který Vás s tímto problémem odkáže odborníkovi – urologovi, který udělá další potřebná vyšetření.

Není potřeba se obávat, stydět se a vyšetření odkládat. Čím dříve začnete problém řešit a na jakékoliv změny včas upozorníte, tím vyšší je šance, že v případě problému začnete včas léčit a tím vyšší je šance k úplnému uzdravení.

Autor tohoto textu a postupu: Bc. Jiří Stupka, DiS.

Samovyšetření varlat Vám zabere cca 15 minut.

DŮLEŽITÉ JE PŘIJÍT VČAS !

Aplikace:

Nainstalujte si zdarma aplikaci do mobilu z www.hlidackouli.cz

Aplikace obsahuje:

Jak na samovyšetřování, ilustrovaný návod, instruktážní video, ale Hlavně hlídá termín, kdy máte provést pravidelné samovyšetřování varlat.

3. Závěr a závěrečné zhodnocení programu

Lektor provede stručné zopakování základních informací v problematice nádorových onemocnění, zejména motivaci k pravidelnému samovyšetřování varlat. Dále předá zdravotně výchovné materiály a dává prostor účastníkům k diskusi.

Dále připomene důležitost pravidelných preventivních lékařských prohlídek.



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

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

K prevenci nádorových onemocnění patří:

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

ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

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

Co chceme změnit?

Očekávaným dlouhodobým efektem programu je zvýšit počet osob, které budou pravidelně provádět samovyšetřování varlat. Zvýšit informovanost, zdravotní osvětu a gramotnost v oblasti onkologické prevence - zejména informovat o možnostech samovyšetřování. V souvislosti s uvedeným dojde nejen ke zlepšení zdravotního stavu a zvýšení kvality života u uvedené cílové skupiny, ale současně i významným ekonomickým úsporám, a to zejména ve zdravotnické a v sociální oblasti.

Manuál nabízí konkrétní postupy při realizaci tohoto programu, které však lze měnit v závislosti na konkrétních faktorech a podmínkách v terénu.



CO? (= problém)

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

PROČ?

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

Hlavními a prevencí ovlivnitelnými rizikovými faktory jsou:

- kouření,
- nevhodná výživa,
- nedostatek pohybu,
- obezita,
- konzumace alkoholu,
- sluneční záření,
- ionizační záření,
- chemické látky,
- psychická zátěž,
- infekční etiologie, léky,
- aditiva, průmyslové výrobky,
- profesní vlivy.

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

JAK?

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

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

Základem zdravého životního stylu jsou:



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

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

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis)

- Nedostatek informací, neznalost
- Zlehčování symptomů onemocnění, strach
- Bagatelizace problému nebo nezáměr
- některých diagnózách „se nehovoří“
- Špatné životní návyky, nezdravý styl života
- Nedodržování léčebného režimu

Motivy stávajícího chování

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

Nové požadované chování

Benefit (z nového chování)

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



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

- Zvýšení kvality bydlení

Bariéry (co brání novému chování)

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

COVID-19 a onkologičtí pacienti – obecné doporučení

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

Více informací nalezneme např. v desateru bezpečnosti onkologického pacienta.

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



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:

Desatero bezpečnosti onkologického pacienta pro aktuální období,

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

www.linkos.cz

Zdroje:

1. Kollárová H. a kol. Vybrané kapitoly z epidemiologie, Olomouc 2017. ISBN 978-80-244-5230-2.
2. Fait Tomáš, Vrábík Michal, Češka Richard: Preventivní medicína, Maxdorf 2008,ISBN 978-80-7345-160-8
3. Novotvary 2016, ÚZIS
4. <http://www.uzis.cz/publikace/novotvary-2016>
5. <http://www.svod.cz/>
6. <https://www.mou.cz/>
7. IARC
8. www.szu.cz
9. mamo.cz
10. uzis.cz
11. J. Abrahámová, L. Dušek a kol., Možnosti včasného záchytu rakoviny prsu, 2003



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

Fotografie pomůcek k programu:



Otázky:

1. Znáte nějaké rizikové faktory, které mohou zvýšit riziko nádorového onemocnění varlat?

2. Můžete vyjmenovaná rizika rozdělit na faktory ovlivnitelné a neovlivnitelné?

Odpověď:

OVLIVNITELNÉ	NEOVLIVNITELNÉ
Kouření	pohlaví
konzumace alkoholických nápojů	věk
užívání drog či jiných návykových látek	rasa
nadváha/obezita	nesestouplá varlata při narození tzv. kryptorchismus



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

nízká / nedostatečná pohybová aktivita	genetická predispozice - nádorové onemocnění v rodině či předchozí nádorové onemocnění
strava bohatá na cukr, sůl a tuky	Downův syndrom
Stres	dále riziko částečně zvyšuje prostředí, ve kterém žije – ovzduší

3. Jak se může nádor varlat projevat?

4. Od kolika let by muž měl provádět pravidelně samovyšetřování varlat?

5. Jak často by muž měl provádět samovyšetření varlat?

6. Jak dlouho trvá samovyšetření varlat?

7. Kdy je nutné navštívit odborného lékaře?

8. Znáte nějaké infekční onemocnění, které může u mužů způsobit neplodnost?

- pokud ano, znáte možnost ochrany – účinné prevence proti tomuto infekčnímu onemocnění?

9. Co dělat, jak postupovat, pokud se stane úraz varlat a zevního genitálu?



10. Jakým způsobem se provádí samovyšetření varlat – postup?

Další doplňující otázky a zajímavosti:

Varlata, hovorově koule, kuličky, vejce a latinsky testes, jsou jedním z nejfrekventovanějších orgánů, co se dotýká týče. Muži si na ně sahají v průměru až 369x za měsíc. ☺

Ročně se v České republice zjistí okolo 500 osob s nádorovým onemocněním varlat.

Nejrizikovější skupinou jsou muži mezi 15 až 45 lety, nejvíce nemocných se objevuje ve věkové skupině 25 až 35 let. U dětí je nádor výjimečný.

MUDr. Miroslav Louda, Ph.D. , Urologická klinika Fakultní nemocnice v Hradec Králové.

Další doplňující otázky a zajímavosti:

11. Co je to hydrokéla (vodní kýla)?

12. Co je to varikokéla?

13. Co je to kryptorchismus?

14. Co je torze varlete?

Postup při samovyšetření varlat:

Jeden z nejlepších, nejlevnějších a nejjednodušších způsobů, jak zjistit nádor varlat je metoda, která se nazývá „samovyšetřování varlat“.



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

Samovyšetřování varlat by muž měl provádět pravidelně, ideálně 1 x měsíčně. Den, kdy bude muž pravidelně provádět metodu samovyšetřování varlat si určí sám. Ideální je datum, které si dobře pamatuje. Například den svého narození, popřípadě první či poslední den v měsíci. Někteří muži využívají tzv. „houkání sirén“ či jiné dobře zapamatovatelné, ale pravidelně se opakující momenty.

Samovyšetřování varlat provádějte ideálně po teplé koupeli či teplé sprše. Šourek je uvolněný, vláčný, dobře hmatný a na šourku jsou velmi dobře vidět případné změny.

Samovyšetřování varlat se provádí pohledem a pohmatem.

Vyšetření pohledem:

Postavte se před dostatečně velké zrcadlo (vyšetření pohledem lze i bez zrcadla) a hledejte jakékoliv změny na šourku. Zejména se zaměřte na změny ve velikosti varlat – změna velikosti šourku - zmenšení či zvětšení varlat, změny barvy kůže šourku - například zarudnutí či jiné změny oproti normálu. POZOR: přirozeně je jedno varle větší, a proto je uloženo níže. (větší = těžší, tudíž uloženo níže).

V případě, že u vyšetření pohledem nenaleznete, nezpozorujete žádnou změnu, přistupte k druhé části.

Vyšetření pohmatem:

Vyšetření pohmatem je velmi důležité, protože řadu změn nemusíte vyšetřením pohledem zaznamenat.

U vyšetření pohmatem je důležité, aby muž vyšetřoval každé varle zvlášť.

NIKDY nevyšetřujeme obě varlata najednou!

Je pouze na Vás jakým varletem začnete.

V šourku uchopíte jedno varle a oběma rukama, shora palcema proti ukazovákům a prostředníkům, přesněji bříšky těchto prstů, postupně prohmatáváte varle shora směrem dolů. Tímto způsobem vyšetříme přední a zadní stranu varlete, poté vyšetříme boky / strany varlete, a dále vyšetříme / prohmatáme horní část varlete a dolní část varlete (tzv. špičky varlete).

Povrch varlat je hladký a na varlatech nejsou žádné nerovnosti. POZOR: při samovyšetřování pohmatem nahmatáme nadvarle, které je součástí varlete. Nadvarle je při vyšetření pohmatem citlivé ostatně jako celé varle, takže při samovyšetřování pohmatem musíme být jemní, aby samovyšetřování nebolelo.



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

Po vyšetření jednoho varlete vyšetříme stejným způsobem druhé varle.

V případě, že na varlatech nezaznamenáme žádnou změnu, ani pohledem, ani pohmatem, je vše v pořádku a další samovyšetření proběhne za měsíc, tzv. pravidelné samovyšetřování.

V případě, že na varleti zaznamenáte jakoukoliv nerovnost, bulku, krustu, změnu ve velikosti, tvaru či je varle na pouhý jemný dotyk bolestivé, nebo pokud pocítíte ve varleti pocit těžkosti či takový divný špatně popsatelný pocit (tíha, svědění, diskomfort), vyhledejte lékaře.

Ideální postup je přes praktického lékaře, který Vás s tímto problémem odkáže odborníkovi – urologovi, který udělá další potřebná vyšetření.

Není potřeba se obávat, stydět se a vyšetření odkládat. Čím dříve začnete problém řešit a na jakékoliv změny včas upozorníte, tím vyšší je šance, že v případě problému začnete včas léčit a tím vyšší je šance k úplnému uzdravení.

Autor tohoto textu a postupu: Bc. Jiří Stupka, DiS.

Samovyšetření varlat Vám zabere cca 15 minut.

DŮLEŽITÉ JE PŘIJÍT VČAS !