



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

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 36	Název programu: Prevence sexuálně přenosných onemocnění
Tematický celek: Reprodukční zdraví	Autor manuálu: Lenka Vrzalová email: lenka.vrzalova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
a) Pouze uvnitř budovy* b) Venku, ale pod střechou* c) Venku kdekoliv* *nehodící se škrtněte	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků, kapacita max. 10 – 15 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
Jiné nebo podrobnější požadavky: 5 velkých stolů, max. 20 židlí, dostupnost el. zásuvky, plátno(bílá stěna), dataprojektor, počítač	
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: Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční, plátno	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení: Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
2 lektoři - min. u 1 lektora orientace v dané problematice nutná + 1 asistent	
Specifikace skupiny účastníků: Maximální početnost skupiny, může-li být skupina smíšená (muži i ženy) apod.	
Smíšená skupina ideálně v počtu 10 - 15 osob.	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	



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

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.
1. Úvod: Představení programu, cíle programu – cca 5 minut 2. Vlastní program seznámení s problematikou, příběhy lidí, možnosti prevence před infekcemi. 3. Závěr: Zodpovězení dotazů, vysvětlení nejasností, poděkování. 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 chladič boxy apod.)
K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.
Specifikace pomůcek: Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu
• notebook, dataprojektor • prostředky prevence (kondomy, femidomy, lubrikanty aj. antikoncepce) • model penisu na nasazování kondomu • model pochvy k zavedení femidomu • pytle do odpadkového koše • papírové utěrky • seznam zdravotně výchovných materiálů a videí: - Ach jo...! – leták SZÚ - Pět příběhů – text z manuálu či z prezentace Video 2x (viz program č. 11) – Správné použití kondomu, Správné použití femidomu



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
 - na pomocné stoly si rozloží jednotlivé pomůcky tak, aby v průběhu programu nemusel hledat, co k čemu patří.
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 2 minuty)
 - krátké seznámení s 5 pohlavně přenosnými nemocemi (dále jen PPN) jejich příznaky, léčbou a povinnostmi (cca 8 min)
 - kazuistiky (příběhy) + doplňující otázky – diskuze (20 min)
 - interaktivní část - Bezpečný sex - připomenutí možností prevence A, B, C (abstinence, být věrný, kondom), seznámení se s druhy kondomů, lubrikantů, ukázka správného nasazení kondomu, ukázka správného zavedení femidomu (popřípadě video) – (cca 25 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
 - předání zdravotně výchovných materiálů, kondomů
 - stručné zopakování základních pravidel bezpečného sexu, 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

Na začátku programu se lektor představí a přivítá s účastníky. Pracovat se v rámci programu bude společně. Lektor účastníky seznámí s tím, jaké jsou nejčastější pohlavně přenosné choroby, s jejich příznaky. K dispozici jsou připraveny kazuistiky - příběhy, na jejichž příkladech může lektor posluchače lépe seznámit s průběhem a léčbou pohlavně přenosných onemocnění (dále PPN).

Lektor shrne obsah programu, co účastníky čeká:

- Krátké seznámení s 5 PPN jejich příznaky, léčbou a povinnostmi
- PPN - § 53 zákona 258/2000 Sb. v platném znění – Opatření proti šíření infekčních onemocnění fyzickými osobami, které vylučují choroboplodné zárodky.
- Kazuistiky (příběhy) + doplňující otázky - diskuze
- Bezpečný sex - připomenutí možností prevence A, B, C (abstinence, být věrný, kondom).
- Seznámení s druhy kondomů, lubrikantů, ukázka správného nasazení kondomu, ukázka správného zavedení femidomu (popřípadě video).
- Diskuse k celému programu, stručné zopakování základních pravidel bezpečného sexu.
- Rozloučení s účastníky a předání dárečků v podobě kondomů, zdravotně výchovných materiálů.

2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

Lektor vysvětlí, že PPN jsou nemoci, které se přenáší převážně pohlavním stykem. Život člověku komplikují po zdravotní stránce, ale i po stránce ekonomické a sociální.

Příznaky onemocnění mohou nebo nemusí být žádné. Lektor zdůrazní, že podle příznaků nelze určit diagnózu, ale jsou nutná laboratorní vyšetření. V případě, že se člověk nakazí a nedostane se mu včasné léčby, mohou nastat zdravotní komplikace. Proto platí, pokud se mi objeví zdravotní komplikace a uvědomím si, že jsem měl/a nechráněný pohlavní styk, je dobré třeba i zbytečně navštívit lékaře.

Po krátkém úvodu následuje seznámení s 5 PPN (kapavka, syfilis, chlamydie, HPV, HIV/AIDS).

2.1. Pohlavně přenosné nemoci (PPN) a jak je poznáme?

Lektor seznámí posluchače s projevy jednotlivých pohlavně přenosných nemocí.



Kapavka

Pokud se objeví příznaky, objeví se již za 2 – 4 dny po sexuálním kontaktu.

Ženy - bolesti v podbřišku a hnisavý výtok z pochvy, pálení při močení a hlenovitý výtok z rodidel, může být i bez příznaků.

Muži – pálení při močení a zelenožlutý výtok z močové trubice, před ranním vymočením muž může pozorovat výtok (v podobě bílé tekutiny) z močové trubice, tzv. „kapka dobré ráno“.

Syfilis

Prvním příznakem nakažení syfilis je vřídek- červená skvrnka nejčastěji v oblasti genitálu, ale také se může objevit v oblasti konečníku či v ústech/krku (zejména u mužů mající sex s muži). Nemusí být na viditelném místě.

Asi po dvou měsících se může objevit vyrážka na celém těle, na zevních rodidlech, v ústní dutině se objevují ploché puchýřky, zvýšená teplota, bolest hlavy, kloubů, únava...

Bez léčby - po pěti až deseti letech neléčení dochází k postižení centrálního nervového systému, srdce, cév a kostí.

Chlamydie

Příznaky po sedmi dnech po pohlavním styku.

Ženy – pociťují pálení při pohlavním styku, silný výtok, tupá bolest v zádech.

Muži - pálení a bolesti při močení. Problém je, že infekce někdy probíhá bezpříznakově a muž se stává trvalým zdrojem infekce pro všechny sexuální partnerky/partnery.

HPV – papilomavirus

V oblasti genitálu se objeví bradavice, které mohou mít květákovitý vzhled a mohou nepříjemně páchnout, obzvláště pokud se zapaří. Nebo se na sliznicích genitálu mohou objevit výrůstky v podobě bradaviček. Toto jsou nezhoubné nádory. Nicméně HPV může způsobovat také zhoubné bujení sliznice děložního čípku, zevního pohlavního ústrojí ženy, u mužů řitního otvoru a penisu. Příznaky nejsou jednoznačné, mohou se objevit bolesti v oblasti přirození, nicméně pokud máme bolesti nebo se nám něco nezdá, je třeba se obrátit na lékaře. Vzhledem k tomu, že průběh onemocnění může být dlouhou dobu asymptomatický mají velký význam pravidelné gynekologické prohlídky, které dokáží odhalit zhoubné bujení v časném stádiu, což výrazně zlepšuje prognózu onemocnění.

HIV/AIDS

Začátek onemocnění probíhá bezpříznakově, může trvat i několik let.

První příznaky během 3 – 6 týdnů může být horečka (více než 38°C), pocit únavy a bolesti jako při chřipce, průjem, zduřelé lymfatické uzliny na krku, v podpaží a tříselech.

O onemocnění AIDS se hovoří, když už je velmi oslabená imunita a organismus je lehce přístupný a ohrožitelný i infekcemi, jako je např. chřipka.



2. 2. Kazuistiky příběhy

Lektor si připraví příběhy s kazuistikami jednotlivých onemocnění a vyzve účastníky k besedě, aktivnímu se zapojení a zodpovězení položených otázek, kterým předchází přečtení jednotlivých kazuistik.

Lektor si vybere kazuistiku - příběh, který nahlas a srozumitelně přečte, aby všichni posluchači slyšeli. Lektor si vybere příběh podle svého. Podmínkou výběru, ale zůstává, aby účastníci byli seznámeni s každou PPN. (Lektor má možnost si vybrat z 10 příběhů, volit příběhy by měl, aby od každé infekce posluchači slyšeli jeden příběh tj. min. pět příběhů). Úkolem účastníků bude diskutovat s lektorem o jednotlivých příbězích. Lektor účastníkům bude pokládat otázky (příklady otázek jsou u každého příběhu) např. jak mohli infekci předejít, kam jít k lékaři apod.

U čtení příběhů by neměl prozrazovat, o jakou infekci se jedná. Měla by to být zpětná vazba, zda si posluchači pamatují příznaky nemocí, které jim byly na začátku představeny a popsány. Na konci, ale vždy zdůrazní, aby nepodceňovali jakékoliv příznaky a navštívili včas lékaře.

Kazuistika č. 1: Karel – Kapavka

Karel (41 let), pracuje jako skladník v jednom z obchodních řetězců. Jednou v noci si zavolal pohotovost pro silně bolestivé zduření pravého varlete a nadvarlete s celkovými příznaky - horečkou 39°C, třesavkou, zvracením a bolestmi břicha.

Na pohotovosti lékař zjišťoval, jestli Karel neměl nechráněný sex. Karel si vzpomněl, že asi před 2 měsíci, po firemním večírku, měl parku v centru Prahy náhodný nechráněný pohlavní styk se ženou, kterou znal, jak se říká „od vidění“. Vzpomněl si, že asi po 4 dnech, po zážitku v parku, se objevil hnisavý výtok. Na vyšetření nikam nešel a doufal, že příznaky samy odezní. Ty se po 2 týdnech bez léčby zmírnily, ale později se objevily zmíněné potíže, díky kterým byl odvezen na pohotovost.

Karel byl hospitalizován. Byla provedena všechna potřebná vyšetření mimo jiné vyšetření na pohlavní onemocnění, diagnostikována byla kapavka.

Po intenzivní antibiotické léčbě se stav upravil. Během léčby musel Karel dodržovat úplnou sexuální abstinenci.

Otázky:

- Kdy už měl Karel navštívit lékaře?
Hned v době, kdy se objevily první příznaky.
- Ke kterému lékaři si mohl dojít?



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

K obvodnímu lékaři, který by ho odeslal na kožní, případně na kožní nebo infekční ambulanci.

- Mohl přenosu infekce zabránit a jak?

Ano, použitím kondomu nebo si odepřít sexuální zážitek.

Kazuistika č. 2: Lea - Kapavka

Lea (20let), mladá svobodná žena, která pracuje jako dělnice na montážní lince. Na jaře loňského roku Lea začaly trápit bolesti v podbřišku, pálení při močení a občasný výtok z rodidel. Myslela si, že je to jen nachlazení, ale přesto navštívila gynekologa. Lékař zjišťoval, jestli neměla nechráněný pohlavní styk. Lea odpověděla, že má vztah s kolegou Adamem (43 let), který pracuje jako údržbář, a spí spolu bez kondomu, protože užívá hormonální antikoncepci. Ačkoliv Lea, udávala stálý vztah. Lékař s jejím souhlasem provedl vyšetření na pohlavní nemoci. Diagnostikována byla kapavka a nasazena léčba antibiotiky.

Bylo nutné informovat jejího partnera, aby se nechal vyšetřit také. U Adama se samozřejmě onemocnění také potvrdilo a mimo jiné přiznal další sexuální kontakty se dvěma ženami. Obě ženy se dostavily na vyšetření, a u jedné z nich byla kapavka rovněž diagnostikována. Lea s Adamem se rozešli.

Otázky:

- Kdyby Lea nepřišla včas k lékaři, co by mohlo následovat?
Neléčená kapavka může přejít do chronické formy, postihnout i další oblasti, jako jsou játra, oko nebo klouby, a způsobit neplodnost či neschopnost donosit dítě, léčbu kapavky navíc může komplikovat tzv. antibiotická rezistence.
- Mohla Lea infekci zabránit, a pokud ano, jak?
Můžeme být zodpovědní za své chování, ale chování partnera neovlivníme. Používat kondom se vyplatí, i když jsme ve vztahu.
- Proč je nutná v období léčby sexuální abstinence obou partnerů?
Aby léčba byla opravdu důsledná, a infekce se tak dál nešířila.

Kazuistika č. 3: Ondřej – Syfilis

Ondřej (26 let), společně se svým partnerem (oba IT specialisté), s nímž má tři letou známost, pozoroval potíže při močení a výtok z močové trubice. Oba považovali onemocnění za kapavku, na vyšetření nikam nešli. Podle údajů jim známý lékař naordinoval Sumamed, silné antibiotikum, po němž potíže ustoupily u obou mužů. Žádná vyšetření nebyla provedena.

Po půl roce se Ondřej dostavil do kožní ambulance, z důvodu, že pozoroval dva zatvrdlé vřídky v podkoží na penisu a na předkožce. Popíral styk s jiným než stálým partnerem.

Ondřej byl hospitalizován, byly mu provedeny krevní testy na syfilis a další potřebná vyšetření. Syfilis byla potvrzena. Vyšetření na kapavku byla negativní. Na vyšetření a k hospitalizaci byl přijat i jeho partner, u kterého byla syfilis potvrzena také. Nakonec se Ondřejův partner přiznal k náhodným sexuálním kontaktům v gay klubu. U obou byla nutná úplná sexuální abstinence až do úplného vyléčení.



Otázky:

- Kdy měl Ondřej navštívit lékaře?
Hned při objevení se prvních příznaků. Samoléčba v těchto případech není vhodná. Podstatná jsou laboratorní vyšetření, jak před léčbou (aby lékař nasadil vhodná antibiotika), tak po léčbě, jestli léčba byla úspěšná.
- Ke kterému lékaři si měl dojít?
Ke svému obvodnímu lékaři, na kožní, případně jsou možnosti testování v různých organizacích kožní, gynekologie (ženy), poradenská centra SZÚ, ČSAP.
- Mohl přenosu infekce zabránit a jak?
Můžeme být zodpovědní za své chování, ale chování partnera neovlivníme. Kondom můžeme používat, i když jsme ve vztahu.

Kazuistika č. 4: Patrik – Syfilis

Patrik (38) manažer nadnárodní společnosti, svobodný, heterosexuál. Víkendy rád tráví na tzv. swingers párty s přáteli. Po jedné z akcí byl osloven pracovnící KHS, aby se dostavil na vyšetření - odběr krve na protilátky syfilis. Důvodem, proč byl vyhledán a odeslán na vyšetření, bylo, že u jednoho účastníka akce byla diagnostikována syfilis. Patrik se na vyšetření dostavil, ačkoliv neměl žádné potíže. Lékař se doptával na rizika. Patrik uvedl, že se podobných akcí pravidelně zúčastňuje, nicméně důsledně používá a mění kondom. Není si vědom, že by někdy kondom praskl nebo sklouzl apod. Výsledek Patrikova vyšetření byl negativní.

Otázky:

- Kdyby Patrik kondom nepoužil, mohl se nakazit?
Ano, kondom pomohl k tomu, aby se nenakazil.
- Pokud byl osloven pracovníkem KHS, musí se dostavit na vyšetření?
Ano, je to povinnost ze zákona.
- Pokud odmítne, jaké jsou sankce?
Pokud by se vyzvaný člověk nedostavil k vyšetření, bude ještě jednou vyzván písemně KHS. Pokud ani v tomto případě neuposlechne výzvy, pracovník KHS na základě exekučního příkazu osloví Policii ČR. Dotyčný v doprovodu policie se musí podrobit vyšetření.

Kazuistika č. 5: Denisa – Chlamydie

Denisa (25 let), matka dvouleté holčičky, o kterou se stará s partnerem, který není otcem holčičky. Denisa je toho času na mateřské dovolené. Denisa navštívila svého gynekologa, kvůli pálení a bolesti při pohlavním styku, objevil se i slabý výtok z pochvy a onemocnění provázela únava. Lékař provedl běžné gynekologické vyšetření a doptával se Denisy na sexuální kontakty. Uvedla, že se před půl rokem rozešla s biologickým otcem svého dítěte, ale i když měla již nového partnera, přiznala, že udržovala sexuální kontakt s předchozím partnerem. Lékař provedl krevní odběry a stěry, diagnostikoval přítomnost chlamydií, předepsal antibiotika, která museli brát oba sexuální partneři, i když se u nich ještě neprojevil



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

příznaky. Jinak by mohli zůstat nadále přenašeči a léčba by se musela stále opakovat. Během onemocnění byla nutná úplná sexuální abstinence u všech zúčastněných. Denisa se údajně přestala stýkat jak s otcem svého dítěte, tak i s novým partnerem.

Otázky:

- Mohla poznat již podle příznaků, o kterou infekci jedná?
Ne, podle příznaků lze jen těžko poznat, o kterou infekci by se mohlo jednat, důležitá jsou lékařské vyšetření.
- Lze chlamydiovou infekci léčit?
Ano, antibiotiky.
- Mohla přenosu infekce zabránit a jak?
Můžeme být zodpovědní za své chování, ale chování partnera neovlivníme. Kondom můžeme používat, i když jsme ve vztahu. V situaci, kdy máme partnerů více je na místě používat kondom.

Kazuistika č. 6: Petr – chlamydie

Petr (29 let) se rozešel s dlouhodobou přítelkyní a hledal si nový vztah. Na narozeninové párty svého kamaráda se seznámil s dívkou, která se mu líbila. Po skončení večírku se spolu pomilovali. Sex byl chráněný. Za měsíc byl Petr kontaktován dívkou, aby si došel k lékaři na vyšetření, protože jí lékař diagnostikoval chlamydie. Petr neměl žádné potíže, ale k lékaři na vyšetření si došel, byl v pořádku.

Otázky:

- Ačkoliv neměl zdravotní potíže, mohl být nakažený?
Ano, i když by se u něj neprojevily žádné příznaky, mohl by být nakažený. Proto je dobré, třeba i zbytečně jít k lékaři na vyšetření.
- Který lékař by mu požadované vyšetření provedl?
Obvodní lékař, kožní ambulance, infekční ambulance.
- Kdyby Petr kondom nepoužil, mohl se nakazit?
Ano, kondom pomohl k tomu, aby se nenakazil.

Kazuistika č. 7: Tereza – HPV

Tereza (38 let), daňová poradkyně na volné noze, vdaná (s manželem mají pravidelný sex, žena používá jako antikoncepci nitroděložní tělísko), dvě děti. Začaly se u ní objevovat nespecifické zdravotní komplikace. Neustále bojovala s nízkou imunitou, bolestí v krku, nemocné hlasivky, opary, rýma. Stále se opakující nachlazení. Snažila jsem se jíst více ovoce a zeleniny, koupila si různé doplňky stravy a léky na podporu imunity. Navštívila praktického lékaře, který bez předchozích krevních odběrů naordinoval širokospektrá antibiotika. Ta sice na chvíli pomohla, ale potíže se začaly objevovat znova.

S nachlazením se naučila žít a ignorovat jej, kdyby se ke všem těmto problémům nepřidaly gynekologické problémy. Neustálé výtoky, krvácení mimo menstruaci a bolesti v podbřišku ji donutily navštívit gynekologa. Po různých stěrech a odběrech krve byl po dlouhých 14 dnech



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

výsledek skoro jasný. Podezření na HPV virus. Série vyšetření a výsledek podezření potvrdil. Naštěstí to byl časně zachycený nádor, který šel chirurgicky odstranit pouze s částí čípku, a to u Terezy stačilo. Lékař ještě předepsal léčbu na podporu imunity.

Otázky:

- Jak často by se mělo chodit na preventivní gynekologické prohlídky?
Jednou za rok. Součástí preventivní prohlídky je i vyšetření děložního čípku.
- Mohou se nakazit infekcí HPV i muži?
Ano, muži nejsou jen přenašeči HPV. Kromě rizika přenosu infekce HPV na svou partnerku se i u nich mohou objevit onemocnění způsobená HPV infekcí, jakou jsou např. rakovina konečníku a genitální bradavice.
- Jaké možnosti ochrany před infekcí HPV jsou?
Očkování žen i mužů, nejlépe před začátkem pohlavního života. Hradí i pojišťovny, ale podmínky hrazení očkování pojišťovnami se mění!!!

Kazuistika č. 8: Vilma – HPV

Vilma (18 let), prodavačka, po dvouměsíční známosti se u jejího partnera objevily v oblasti konečníku bradavičnaté (květákovité) útvary. Její partner šel k lékaři na vyšetření a byly mu bradavičky chirurgicky odstraněny. Vilma s partnerem při sexu používali kondom, protože Vilma neužívá hormonální antikoncepci. Ve 14 letech byla očkována na HPV. Když zjistila, že partner má potíže, došla si za gynekologem na vyšetření. Výsledky vyšetření dopadly dobře.

Otázky:

- Je kondom dostatečnou ochranou před infekcí HPV?
Kondom snižuje riziko přenosu HPV infekce, dokonalou ochranu však neposkytuje. HPV viry se mohou přenést i pouhým kontaktem pokožky v genitální oblasti či v ústech.
- Je očkování dostatečnou ochranou před infekcí HPV?
Účinnou prevencí před infekcí HPV představuje kombinace pravidelných gynekologických prohlídek, jejichž součástí je cytologické vyšetření, a včasné očkování proti rakovině děložního čípku.

Kazuistika č. 9: Sára - HIV/AIDS

Sára (19 let) se dostavila do venerologické poradny se žádostí o vyšetření vzhledem k tomu, že její bývalý první partner z výkonu trestu ji psal dopisy, ve kterých ji informoval, že je ve vězeňské nemocnici léčen pro pohlavní nemoci, které mu byly diagnostikovány, tj. syfilis, žloutenka C a HIV. Sára mimo jiné přiznala, že kromě sexuálního kontaktu společně užívali injekčně pervitin.

V době, kdy byl její partner uvězněn, se seznámila s dalším partnerem, který žil současně s jinou ženou, se kterou měl dítě. Pohlavní styky probíhaly prakticky paralelně s oběma ženami.



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

Sára v dermatovenerologické poradně byla vyšetřena na všechny sexuálně přenosné choroby. Byla u ní prokázána pozitivita stejných infekcí jako u prvního partnera. Byla odeslána do AIDS centra, kam docházel i její nový partner.

Sára je velmi neukázněná pacientka, protože na kontroly do AIDS centra po skončené léčbě syfilis nedochází.

Otázky:

- Jaké měla Sára možnosti, aby se nenakazila?
Používání kondomu chrání před infekcí. Můžeme být zodpovědní za své chování, ale chování partnera bohužel neovlivníme. Jedna z cest přenosu PPN může být i sdílení „nádobíčka“ při společném užívání injekčních drog. Vždy by měl uživatel drog mít svoje jehly, stříkačky.
- Sára sice úspěšně ukončila léčbu syfilis, nicméně je její povinností se léčit i na infekci HIV?
V jejím zájmu je, aby byla pravidelně lékaři vyšetřována a dodržovala naordinovanou léčbu. Pokud by se neléčila, byla by písemně k léčbě vyzvána KHS.
- Lze infekci HIV zcela vyléčit?
Léčba, která HIV pozitivní osobě prodlouží a zkvalitní život, existuje, ale zcela nevyléčí.

Kazuistika č. 10: Čestmír - HIV/AIDS

Čestmír (18let) student zdravotnické školy. Čestmír měl staršího přítele (41 let), se kterým měl asi půl roku vztah. Po ukončení vztahu se doslechl od kamarádů, že mu partner byl nevěrný a údajně je HIV pozitivní. Čestmír neváhal a šel na testy. V poradně, kde testy dělají, se zdravotník Čestmíra dotazoval, jak je to dlouho od rizika (od nechráněného sexu). Čestmír uvedl, že měl sexuální kontakt s dotyčným naposledy před třemi měsíci, neměl ani jiný sexuální kontakt. Poctivě používali kondom a nepamatuje si, že by kondom praskl nebo sklouzl. Testy vyšly v pořádku – byl negativní.

Otázky:

- Kde testují na protilátky HIV?
Praktický lékař, poradny SZÚ, ZÚ, ČSAP. Bližší kontakty a adresy jsou dostupné na internetu, stačí zadat „testování HIV“. Testy jsou většinou anonymní a zdarma.
- Za jak dlouho od rizika od nechráněného sexu je dobré jít na testy na protilátky HIV, abych měl správný výsledek?
Nejdříve za dva měsíce od rizika (např. od nechráněného sexu). V případě, že by dotyčný přišel dříve, případná infekce by se nemusela ještě prokázat. Což by mohlo mít vliv na další sexuální chování dotyčného.
- Jaké jsou další možnosti přenosu infekce HIV?



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

Pohlavním stykem (vaginální, anální, orální), krví, z matky na dítě, sdílení jehel při aplikaci injekčních drog.

2. 3. Prevence A, B, C (abstinence, být věrný, kondom).

Lektor vysvětlí, co je bezpečný sex:

A – abstinence, sexuální abstinence

Nemám sex, tudíž se nemohu nakazit, ale technicky vzato toto není preventivní metoda přenosu pohlavních onemocnění. Ze sexuálních praktik bychom za zcela bezpečnou metodu mohli považovat masturbaci.

Sexuální abstinence je úplně běžná a správná do tzv. věku souhlasu, tj. do doby pro legální pohlavní styk, který je v České republice od 15 let. To je specifikováno § 187 trestního zákoníku, zákon číslo 40/2009 Sb., Trestní zákoník, ve znění pozdějších předpisů.

B – být si věrní

Nejspolehlivější ochranou je partnerská věrnost za předpokladu, že partneři byli zdraví od začátku svého vztahu. Před začátkem každého nového vztahu by se měli nechat otestovat (oba partneři), alespoň na protilátky HIV.

C – „condom“ - česky „kondom“

Nejrizikovější je nechráněný pohlavní styk na jednu noc, k němuž může dojít pod vlivem alkoholu či drog. Neměli bychom zapomínat ani na situaci, kdy se jednou vyspíme s člověkem, kterého sice známe i několik let, ale neznáme jeho sexuální historii.

Lektor může zmínit i podstatu dodržování hygienických zásad (oba partneři by se měli před a po sexu osprchovat).

Co dělat, když praskne kondom?

Ženy - jít na toaletu (ženy velmi často trpí na záněty močových cest a nechráněný pohlavní styk je jednou z příčin, proto je dobré, když se jde žena po sexu vymočit- proudem moči se odplaví případná infekce z močových cest), opláchnout zevní rodidla (ne výplachy – mohou poškodit sliznici pochvy, a v tu chvíli by to byla otevřená „brána pro infekci“!!!). V případě, že žena není chráněná jinak před otěhotněním, je možno zakoupit (lze koupit bez receptu) v lékárně postkoitální antikoncepci, která pokud se užije do 72 hodin zabrání se nechtěnému těhotenství (např. Postinor). Pokud se objeví zdravotní potíže (např. výtoky, pálení při močení) je na místě návštěva gynekologie (případně dermatovenerologie). Testování po třech měsících na protilátky HIV, syfilis, hepatitidy B, C.



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

Muži - jít na toaletu (vymočit se - proudem moči se odplaví infekce), opláchnout se. V případě zdravotních potíží (výtoky, pálení při močení) návštěva obvodního lékaře či dermatovenerologie, po třech měsících na testy na protilátky HIV, syfilis, hepatitidy B, C.

2. 4. Druhy kondomů, lubrikantů, ukázka správného nasazení kondomu (návod).

Lektor si připraví model penisu a model vaginy a kondomy a femidomy. Pokračuje dále praktickou ukázkou. Jednou z možností, jak se člověk může chránit před virem HIV a ostatními PPN je správné používání kondomu, a proto si teď ukážeme, jak se správně používá kondom a kdo bude chtít, si může zkusit na připravený model kondom nasadit. Lektor musí umět sám správně nasadit kondom. Pro názornost může použít i video Správné použití kondomu, Správné použití femidomu, viz program č. 11.

Správné nasazení kondomu: pomůcky kondomy + model penisu

1. Ukázka kondomu otočení z obou stran. Kondomů může být více – barvy, velikosti. Různé obaly.

2. Ukázka místa, kde je expirační doba = doba použitelnosti kondomu. Co vše je na obalu – důležité info: CE, , ISO 4074, LATEX, EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin .

CE = Tato značka CE dává možnost výrobku či zboží volný pohyb v rámci Evropského hospodářského prostoru. Tato značka vyjadřuje, že je výrobek v souladu s příslušnými požadavky Evropské unie.

 = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití

ISO 4074 = tato značka vyjadřuje, že se jedná o výrobek - kondom z přírodního latexu

LATEX = tato značka vyjadřuje, že jde o výrobek z latexu

EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin  = tyto značky vyjadřují, do kdy se kondom může použít

1. Ukázka, jak poznám, že není kondom porušený = stisknutím kondomu a ověřením zda je uvnitř obalu vzduchový polštářek. Pokud by vzduchový polštářek nebyl, je kondom porušený, pokud vzduchový polštářek je, kondom může být použit. Můžeme zkusit, že kondom v obalu krásně „klouže“, „jezdí“ = dostatečná lubrikace.

2. Dostatečnou lubrikaci zajistíme použitím lubrikačních gelů (na tzv. vodní nebo silikonové bázi). Nepoužívat krémy, oleje!!! Mastnota může narušit strukturu kondomu a kondom může prasknout.

4. Rozbalení kondomu.



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

5. Kondom rozbalíme tak, že kondom uvnitř obalu posuneme k jedné straně a na druhé – volné straně roztrhneme obal – většinou je místo označeno.
6. Kondom opatrně vyjmeme – obal dáme stranou.
7. Kondom uchopíme za srolovaný okraj a profoukneme. Profouknutím zjistíme správnou stranu. Správnou stranou rozumíme, že rolička kondomu je vně a lze rolovat.
8. Stiskneme špičku kondomu a přiložíme na model penisu, ve skutečnosti na ztopořený penis, penis v dostatečné erekci, a za stálého držení špičky kondomu rolujeme směrem „dolů“ ke kořeni penisu.
9. Tím, že máme stisknutou špičku kondomu, vytlačíme vzduch a utvoříme místo pro sperma tzv. rezervoár, rezervoár je prostor pro sperma.
10. Po ejakulaci, výronu spermatu, ihned ukončíme pohlavní styk, nikdy nepokračujeme v pohlavním styku, pokud došlo k ejakulaci do kondomu! Kondom opatrně sundáme tak, abychom nevyhlili obsah kondomu (sperma) a nepotřísnil partnerku, partnera.
11. Kondom zauzlujeme a můžeme zabalit například do papírového kapesníku a vyhodíme do odpadkového koše. Nikdy nevyhazujte kondom do toalety.
12. Kondom je na jedno použití = tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití.
13. Ani při použití kondomu by nemělo dojít k tomu, že máme s jedním kondomem vaginální a anální styk. Tedy jeden kondom – jeden otvor.

Správné použití femidomu /zavedení femidomu - pomůcky femidom + model ženské pochvy

1. Ukázka femidomu otočení z obou stran. Budou ukázány různé obaly – pouze barevnost.
2. Ukázka místa, kde je expirační doba = doba použitelnosti femidomu. Co vše je na obalu – důležité info: CE, EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin .
CE = Tato značka CE dává možnost výrobku či zboží volný pohyb v rámci Evropského hospodářského prostoru. Tato značka vyjadřuje, že je výrobek v souladu s příslušnými požadavky Evropské unie.
 = Tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití.
EXP., popř. piktogram přesýpacích hodin = tyto značky vyjadřují, do kdy se kondom může použít.
3. Rozbalení femidomu.
4. Femidom rozbalíme tak, že uvnitř obalu femidom posuneme, stáhneme k jedné straně a na druhé – volné straně roztrhneme obal, většinou je místo označeno.
5. Femidom opatrně vyjmeme a obal dáme stranou.
6. Femidom uchopíme za vnější kroužek a rozvineme femidom, můžeme profouknout.



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

7. Lektor slovně popíše femidom: vnější kroužek, vnitřní kroužek, femidom je lubrikovaný uvnitř i vně a je vyrobený ze syntetického polymeru, takže ho mohou použít i osoby alergické na latex.

Zavedení femidomu:

8. Uchopíme femidom u špičky, kde se nachází vnitřní kroužek. Vnitřní kroužek stiskneme, vytvoříme „osmičku“ a tuto část zavedeme do pochvy. Vložíme prsty do femidomu a mírně zatlačíme a „upravíme“ uvnitř v pochvě. Vnitřní kroužek naléhá na děložní čípek a vnější kroužek chrání zevní genitál. Femidom může být zaveden i několik hodin před pohlavním stykem.

9. Muž musí vložit penis do femidomu nikoliv vedle. Bude ukázáno při školení lektorů. (Na video spotu bude ukázáno, aby muž nezasunul penis vedle femidomu).

10. Femidom je velmi pevný a nelatexový. To je výhoda zejména pro osoby alergické na latex!

11. Po ejakulaci, výronu spermatu nemusíme ukončovat pohlavní styk a můžeme pokračovat v pohlavním styku. Femidom je pevný a nemůže sklouznout jako například mužský kondom. Vyjmutí femidomu z pochvy. Zavedený femidom několikrát otočíme a opatrně vysuneme tak, abychom nevyhlili obsah femidomu.

12. Femidom můžeme zabalit například do papírového kapesníku a vyhodíme do odpadkového koše. Nikdy nevyhazujte femidom do toalety. (na videospotu bude toaleta graficky škrtlá).

13. Femidom je na jedno použití  = tato značka vyjadřuje, že je výrobek pouze na jedno použití.

14. Femidom může být použit při análním styku u muže i u ženy. Při použití femidomu při análním styku vyjme vnitřní kroužek z femidomu a prsty opatrně zavedeme femidom do konečníku. Může být použit lubrikační gel (na tzv. vodní nebo silikonové bázi). Nepoužívat krémy, oleje!!! Mastnota může narušit strukturu femidomu.

15. Po ejakulaci zavedený femidom několikrát otočíme a opatrně vyjme z konečníku tak, abychom nepotřísnil partnera, partnerku.

3. Závěr

Než se účastníky lektor rozloučí, připomene, že pohlavně přenosné choroby mohou člověku zkomplikovat život, jak po stránce zdravotní, tak mohou zkomplikovat osobní vztahy, či dokonce mohou přijít i komplikace finanční (když se stane, že se člověk nakazí PPN, je v pracovní neschopnosti, v té chvíli přichází i o výdělek). Je důležité si uvědomit, že tyto zmíněné komplikace jsou zbytečné, protože PPN lze předejít. A jak lze předejít? Lektor stručně zopakuje pravidlo A, B, C.

Lektor vyzve účastníky k dotazům, které následně zodpoví. Než se lektor s účastníky rozloučí, předá dárečky v podobě kondomů, případně femidomů a zdravotně výchovných materiálů (např. leták „Ach jo!“, vizitka s kontakty na testování), a poděkuje za pozornost.



ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU

Cílem programu

Cílem programu je snížit počet případů pohlavně přenosných nemocí (dále PPN), zlepšit informovanost o možnostech prevence, zvýšit motivaci k používání prostředků prevence, zvýšení motivace k testování, motivace k včasné léčbě.

CO chceme změnit?

- Snížit výskyt pohlavně přenosných nemocí (PPN).
- Zvýšit informovanost o PPN, jejich příznacích, možnostech přenosu infekcí a tím omezit sexuálně rizikové chování (např. časný začátek sexuálního života promiskuita, prostituce, pohlavní styk s neznámým partnerem bez kondomu, krvavé praktiky a anální styk)
- Zvýšit motivaci k zodpovědnému chování – dlouhodobý vztah, používání kondomu.
- Motivace návštěvy lékaře (vyšetření, léčba, testování) v případě rizika či objevení se zdravotních problémů.
- Zamezit samoléčbě (riziko - nedostatečné zaléčení, přechod do chronicity, komplikace, rezistence na antibiotika).
- Zvýšit zájem o absolvování očkování proti žloutence B, rakovině děložního čípku.

CO? (= problém)

- PPN se v populaci vyskytují - u všech skupin, které žijí sexuálním životem, bez rozdílu věku či pohlaví.
- Neléčené PPN mohou způsobovat zdravotní komplikace.
- Sociální problémy, problémy ve vztazích.
- Finanční důvody – neschopenka = snížený výdělek.
- Ekonomické důvody – náklady za léčbu.

PROČ?

Sexuální chování patří k životu a každý má právo znát rizika, které sexuální chování může přinést. Život ve vyloučených lokalitách není jednoduchý a výskyt sociálně



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

patologických jevů jako je např. prostituce, užívání injekčních drog, střídání partnerů nebo nedostatečná hygiena mohou vést k závažným infekčním onemocněním.

- PPN se v populaci vyskytují - u všech skupin, které žijí sexuálním životem, bez rozdílu věku či pohlaví.
- Neléčené PPN mohou způsobit komplikace vedoucí až k neplodnosti.
- Neléčené PPN mohou negativně ovlivnit průběh těhotenství (potrat, porod plodu s vývojovými vadami či zdraví novorozeného dítěte.
- PPN představuje pro nemocného zdravotní, sociální i ekonomické problémy.

JAK?

- Zintenzivnit zdravotně-výchovné programy pro rizikově se chovající minoritní skupiny populace (zejména muže mající sex s muži a prostituující osoby), informovat o časté koinfekci sexuálně přenosných chorob s infekcí HIV, o prvních příznacích sexuálně přenosných infekcí, o trestnosti vědomého šíření sexuálně přenosných chorob, o nutnosti současně léčit všechny sexuální partnery a dodržovat během léčby sexuální abstinenci.
- Posílit spolupráci ve vyloučených lokalitách s nevládními organizacemi (např. organizace, které se věnují prostituujícím se osobám Rozkoš bez rizika apod.), podporovat metody „streetworku“ včetně poskytování kondomů u rizikově se chovajících skupin populace.
- Interaktivně a poutavě předávat informace o možnostech prevence – interaktivní programy, workshopy, přednášky, videa, zdravotně výchovné materiály, kde budou informace - o možnostech bezpečného sexu (použití kondomu), o jednotlivých onemocněních, příznacích, možnostech léčby, o možnostech testování, na koho se obrátit v případě zdravotních potíží.
- Informovat o možnostech, na koho se obrátit v případě psycho - sociálních problémů (např. Charita).

CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY:

Stávající chování (popis) např.:

- Střídání partnerů
- Partnerské nevěry
- Nepoužívání kondomů
- Nedostatečná hygiena

Motivy stávajícího chování



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

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost, neznalost možných zdravotních rizik, nezodpovědný přístup k sexu vede ke zdravotním komplikacím.
- Předsudky, stydlivost.
- Neschopnost uvědomit si, že nezodpovědný přístup k sexu se může zkomplikovat s následnými zdravotními komplikacemi i na celý život.
- Díky nedostatku financí si nemohou dovolit nákup např. kondomů.
- Nedostatečné poučení o sexu v dospívání ať ze strany rodičů, školy...
- Nedostatečná míra zodpovědnosti.

Nové požadované chování

- Udržují dlouhodobé vztahy.
- Nebojí se mluvit o problémech, které se týkají sexuality.
- Používají kondomy.
- Chodí včas k lékaři, na testování, v případě objevení se zdravotních problémů.
- Dodržují zásady hygieny před a po sexu.
- Rodiče, kteří jsou poučeni, mohou zase lépe předávat informace o sexu dál svým dětem.

Benefity (z nového chování)

- Snížení výskytu pohlavně přenosných onemocnění.
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování.

Bariéry (co brání novému chování)

- Nedostatečná informovanost, nízká zdravotní gramotnost a neznalost možných zdravotních důsledků, které se mohou objevit při nezodpovědném sexuálním chování.
- Předsudky, stydlivost.
- Strach o sexuálních problémech mluvit.
- Strach z návštěvy lékaře při zdravotních potížích („co si o mně pomyslí“).
- Obavy, že bude lékařem odmítnut.
- Strach z výsledku testů na PPN.
- Nedostatek financí k nákupu prostředků prevence.
- Laxnost, nechut' něco měnit, pohodlnost, nezodpovědnost.



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

- prostředky prevence (kondomy, femidomy, lubrikanty aj. antikoncepce)
- model penisu na nasazování kondomu
- model pochvy k zavedení femidomu

Fota pomůcek



Zdroj: Státní zdravotní ústav, 2021

Leták





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: Státní zdravotní ústav, 2018

Zdroje:

- Zákon 258/2000 Sb., O ochraně veřejného zdraví.
- STI tajemství zbavené – publikace, autor Mgr. Petr Kaňka 2008
- Machová, J., Kubátová, D., a kol., Výchova ke zdraví. GRADA, 2009, str. 149 -161
ISBN 978-80-247-2715-8
- Rozkoš bez Rizika, Bezpečný sex- zdravotně výchovný materiál
- www.prevencehiv.cz
- www.szui.cz
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074937971930532X>