

Název projektu	„Jistota v cestě za krásou a zdravím“ Program prevence rakoviny prsu na SŠ a SOU v Pardubickém kraji
Stručná charakteristika projektu, zdůvodnění projektu	<p>Základní myšlenkou projektu je seznámit studentky středních škol a středních odborných učilišť Pardubického kraje s programem prevence nádoru prsu. Vysvětlit studentkám význam prevence a stručně informovat o incidenci rakoviny prsu v ČR. Seznámit je s rizikovými faktory, se současným screeningem a samovyšetřením prsu včetně nácviku na didaktických modelech – prsních vestách. V neposlední řadě posílit preventivní faktory tohoto onemocnění a seznámit je se zásadami „zdravého životního stylu“.</p> <p>V ČR ročně onemocní nádory prsu 6000 žen, z nichž přibližně čtvrtina tomuto onemocnění podlehně! V ČR incidence každoročně narůstá. V porovnání s ostatními kraji v zásadě incidence C50 v Pardubickém kraji převyšuje celostátní průměr. A protože se jedná o nejčastější nádor u žen, je primární prevence, kterou projekt implementuje, nepochybně významná. (zdroj dat: ÚZIS 2003)</p>
Cíle a přínos projektu	<p><u>Cíle:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oslovit vybranou skupinu žen, kterou budou studentky SŠ a SOU v Pardubickém kraji. 2. Vysvětlit význam prevence. 3. Informovat o incidenci rakoviny prsu v ČR. 4. Informovat o zásadách „zdravého životního stylu“ a posílit preventivní faktory. 5. Seznámit s rizikovými faktory vzniku nádorů. 6. Informovat o možnosti mammologického screeningu. 7. Nacvičit pomocí instruktážního videopořadu a prsních vest jak provádět samovyšetření prsu. <p><u>Přínos:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zvýšení povědomí o prevenci nádorů. 2. Změna životního stylu spojená se eliminací některých rizikových faktorů. 3. Celková změna postojů ke svému zdraví.
Doba realizace od - do	Leden 2008 – červen 2009
Místo realizace projektu	Střední školy a Střední odborná učiliště v Pardubickém kraji, dle zájmu škol
Kolika osobám je projekt přímo určen:	Celkem je projekt přímo určen pro cca 550 studentek SŠ a SOU Pardubického kraje.(dle zájmu škol)
Garant projektu (osoba odpovídající za odbornou stránku projektu) (Jméno, titul, funkce, adresa, telefon, e-mail)	<p>Ivana Hrnčířová, MUDr. Mamodiagnostické centrum Pardubice Nábřeží Závodu Míru 1962, 530 02 Pardubice Tel. 466 614 420, e-mail: ivana.hrnairova@post.cz</p> <p>Informovanost a podchycení mladých žen k prevenci přinese osobní profit pro ženy z psychologického a zdravotního hlediska, pro společnost má dlouhodobý význam navíc i z hlediska ekonomického. Ivana Hrnčířová</p>

1. Charakteristika organizace s ohledem na dosavadní zaměření

Základní poslání Zdravotního ústavu je zabezpečení zdravotnických služeb na úseku ochrany veřejného zdraví. Mezi činnosti ZÚ patří mimo jiné sledování ukazatelů zdravotního stavu obyvatelstva, výchova k podpoře a ochraně veřejného zdraví, včetně informační, školicí a ediční činnosti a poskytování poradenských služeb.

Oddělení podpory zdraví, které je součástí zdravotního odboru ZÚ a které iniciuje tento projekt, se dlouhodobě zabývá problematikou **primární prevence** a zdravého životního stylu. Poskytuje konzultační služby v oblasti zdravé výživy, snižování nadváhy a zdravého pohybu, odvykání kouření, organizuje cvičení pro ženy s nadváhou a cvičení zaměřené na prevenci bolestí zad. K dalším aktivitám patří "Dny zdraví", přednášková a další intervenční činnost v oblasti prevence metabolických, nádorových a srdečně cévních onemocnění.

2. Základní idea a obsah projektu, zdůvodnění potřebnosti projektu

Základní myšlenkou projektu je seznámit studentky SŠ SOU Pardubického kraje s programem prevence rakoviny prsu. Informovat dívky o incidenci rakoviny prsu a významu prevence, seznámit je s rizikovými faktory. Významnou etapou projektu je edukace spojená s videoprojekcí a nácvikem samovyšetření prsu na didaktických modelech – prsních vestách. V neposlední řadě bychom chtěli informovat dívky o možnostech mammologického screeningu. Na základě získaných vědomostí a dovedností si studentky zvýší povědomí o prevenci nádorů a svým počínáním (změnou životního stylu) pak mohou eliminovat některé rizikové faktory, posílit preventivní faktory a celkově změnit postoje ke svému zdraví.

Zdůvodnění potřebnosti:

V ČR ročně onemocní nádory prsu kolem 6000 žen, z nichž přibližně čtvrtina tomuto onemocnění podlehně! V ČR incidence každoročně narůstá. V porovnání s ostatními kraji v zásadě incidence C50 v Pardubickém kraji převyšuje celostátní průměr. A protože se jedná o nejčastější nádor u žen, je primární prevence nepochybně významná. Věková skupina dívek a žen do 45-ti let nemá nárok ze zdravotního pojištění na bezplatné vyšetření ultrazvukem a mammografem. Proto je samovyšetření prsu právě u těchto dívek důležitou a při tom nejjednodušší formou prevence. V dnešní době je stále řada žen a dívek, které podceňují důležitost prevence, proto je třeba začít s výchovou a vzděláváním již u dospívajících dívek. Z hlediska zdravotní politiky projekt naplňuje 8. strategický cíl, dílčí úkol č. 8.2. z programu WHO Zdraví 21, který je od roku 2006 ve své krajské modifikaci součástí zdravotní politiky Pardubického kraje.

3. Cíl projektu

1. Oslovit vybranou skupinu žen, kterou budou studentky SŠ a SOU v Pardubickém kraji
2. Vysvětlit význam prevence
3. Informovat o incidenci rakoviny prsu v ČR
4. Seznámit s rizikovými faktory vzniku nádorů
5. Informovat o zásadách „zdravého životního stylu“ s cílem omezit vliv některých RF
6. Posílit preventivní faktory
7. Informovat o možnosti mammologického screeningu
8. Nacvičit pomocí instruktážního videopořadu a prsních vest jak provádět samovyšetření prsu

4. Vymezení cílové populace

Cílovou skupinou jsou studentky 3. a 4. ročníků SŠ a SOU v Pardubickém kraji. V první polovině r. 2008 (tj. ve druhém pololetí školního roku 2007/2008) se chceme zaměřit především na školy v okresech Pardubice a Chrudim, v následujícím školním roce se zaměříme na střední školy v okresech Svitavy a Ústí nad Orlicí (tyto okresy spadají do působnosti ZÚ se sídlem v Pardubicích).

5. Způsob realizace projektu

Prostory a technické vybavení

- Předpokládáme, že zařadíme seminář do výuky na základě domluvy s ředitelem školy, který zvolí vyučovací předmět, v rámci kterého by bylo vhodné seminář realizovat.
- Výukový seminář bude probíhat v učebnách, realizace projektu na prsních modelech nevyžaduje náročné prostorové požadavky.
- Technické vybavení jako notebook, promítací plátno zajistí škola a televizor s videopřehrávačem (dle možností školy).

Počet studentek na jedné přednášce:

15 - 20 studentek, rozdělených do 2 - 3 pracovních skupin

Počet lektorů

1-2 lektoři. Podle domluvy s vyučujícím.

Metodický postup a průběh výukového semináře:

Výukový seminář pro každou skupinu (15-20 dívek) bude mít rozsah 2 vyučovacích hodin rozdělených do 2 bloků. Náplň semináře bude následující:

1.blok:

- Organizační a technické zajištění, spolupráce s vedením školy a učitelem.
- Seznámení se studenty a s průběhem i organizací výukového semináře.
- Úvodní dotazník, který ukáže lektorovi znalosti i dovednosti studentů a pomocí návodných otázek přiměje studenty k zamyšlení, zda nepodceňují důležitost preventivního samovyšetřování.
- Teoretické podklady k výuce budou promítány formou :
 - prezentace v PPT dataprojektorem na plátno
 - instruktážního videopořadu
- Následná edukace. Pro studentky jsou připraveny edukační materiály, které vydal SZÚ Praha. Další edukační materiály vydalo VZP ČR, Mamodiagnostické centrum MUDr. I.Hrnčířové ve spolupráci s Asociací mamodiagnostiků ČR a Zdravotním ústavem se sídlem v Pardubicích :
 - „Co víte o rakovině prsu?“
 - „Jak se bránit rakovině prsu?“
 - „Samovyšetřování prsu, jistota v cestě za krásou a zdravím“
 - „Samovyšetření prsu“

2.blok:

- Utvoření pracovních skupin. Dle počtu studentek se utvoří 2 –3 pracovní skupiny, přičemž každá skupina bude mít k dispozici jeden prsní model.
- Nácvik techniky samovyšetření na prsních modelech. Prsní modely (vesty) se používají k nácviku samovyšetření prsu. Lze na nich nahmatat rakovinné bulky v různých stádiích vývoje a v praxi si tak vyzkoušet, jak bulky pohmatem odhalit. Při nácviku bude kladen důraz na správnou techniku samovyšetřování.
- Zakreslení vyhmataných bulek do pracovních listů. Každá studentka zakreslí do pracovního listu všechna rakovinná ložiska, která vyhmatala. Při zakreslování ložisek bude kladen důraz na samostatnou práci studentek.

- Vyhodnocení pracovních listů pomocí šablony. Jednotlivé pracovní listy budou vyhodnoceny pomocí šablony, která je součástí výbavy prsních modelů. Kritéria pro hodnocení budou správná lokalizace a četnost ložisek.
- Závěrečný test. Pro zhodnocení výukového semináře děvčata absolvují jednoduchý znalostní testík, který bude i zpětnou vazbou pro lektora.
- Tématická beseda, při níž poskytneme prostor pro případné dotazy studentek.
- Rozdání upomínkových samolepek. Samolepky, vhodné například na zrcadlo do koupelny, obsahují nejen logo projektu, ale především cílený text, který má ženě připomenout nejvhodnější období pro samovyšetření. Text na vinilové samolepce: „Co třeba dnes! Nezapomeň na sebe!!“

6. Personální zajištění

ZS Gabriela Šťastná – lektorka kurzu

Mgr. Linda Říhová – asistent lektorky

7. Způsob hodnocení efektivity, konkrétní hodnotitelské výstupy

úvodní dotazník

praktický nácvik

hodnocení pracovních listů

závěrečný znalostní test

subjektivní hodnocení studentek

8. Rámcový časový harmonogram

Leden - březen 2008 – přípravné práce (prezentace PPT, tvorba dotazníků, oslovení škol s nabídkou výukových seminářů, utvoření seznamu škol, které projeví zájem, grafické zpracování a tisk samolepek)

Duben až září 2008 – zahájení výukových seminářů v okresech Pardubice a Chrudim

Říjen až prosinec 2008 - zahájení výukových seminářů v okresech Svitavy a Ústí nad Orlicí

Od roku 2009 – plynulé pokračování výukových seminářů podle zájmu škol

9. Stručné informace o realizátorovi projektu

Výukové semináře povede autorka projektu Gabriela Šťastná.

I. základní údaje:

pracoviště – ZÚ se sídlem v Pardubicích, asistent ochrany veřejného zdraví

II. přehled studia a zaměstnání:

1985 – 1989 SZŠ Pardubice

1989 – 1992 Nemocnice Pardubice, JIP interní odd.

1992 – 1995 mateřská dovolená

1996 – 2000 zdravotní sestra v ordinaci praktického lékaře

2001 – 2002 KHS Pardubice, odbor PZ

2003 – dosud ZÚ se sídlem v Pardubicích, asistent PZ

další:

- Spoluředitel projektů podpory zdraví z let 2003-2007 – „Program prevence a podpory zdraví v Pardubickém kraji“ (Dotační program MZ ČR „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“)

- Účast na odborném semináři „Nádorové onemocnění prsu – školení školitelů“ metodika samovyšetřování (2003)

- Konference „Křišťálové srdce“ – Poděbrady (2005,2006,2007,2008)

- Konference Škola a zdraví 21 a Konference pro podporu zdraví dětí a mládeže – Brno (2006, 2007)
- Koordinátor „Dnů zdraví“ – 2002 až 2008
- Absolvování šesti výukových modulů akreditovaných kurzů SZÚ – NRC programu podpory zdraví a prevence nemocí
- 2008- lektor výukového programu „Hrou proti AIDS“, zajištění doplňkového stanoviště“prevence HPV viru

10. Stručné informace o garantovi projektu

Jméno, příjmení, tituly:

Ivana Hrnčířová, MUDr.

Datum a místo narození:

Adresa:

Mamodiagnostické centrum Pardubice

Nábřeží Závodu Míru 1962

530 02 Pardubice

Telefon, fax, e-mail:

Tel. 466 614 420

ivana.hrnairova@post.cz

Vzdělání-škola, zaměření, rok absolvování:

Lékařská fakulta všeobecného lékařství, UK, HK, 1983

Další vzdělání (kurzy) - škola, zaměření, rok absolvování:

Atestace I. a II st. Radioterapie 1987,1990

Atestace I.a II.st. Radiologie 1998,2002

Znalost jazyků (pasivní,aktivní, velmi dobrá):

angličtina, aktivní

Průběh zaměstnání (období, instituce, funkce, obsah práce):

8/83- 4/85 odd.rentgenu, nemocnice Pardubice

4/85- 4/97 Radioterapie, FN, HK, ordinář pro těžké zářiče, půl roční stáž VB 1996 Onkologické centrum Bristol, Londýn

4/97- 5/2003 Radiologická kl.FN,HK, vedoucí lékař Mamologického oddělení a Centrálního rentgenu

6/2003- doposud Mamodiagnostické centrum Pardubice, soukromé screeningové pracoviště, na 0,2 Radiologická kl. FN HK

Od roku 2001 pracuji v komisi odborníků pro screening prsu RS, místopředseda Asociace mamodiagnostiků ČR

Účast na relevantních projektech: spoluřešitel grantu v kooperaci Radiologické kl.FN HK s Osteocentrem FN HK, I. Interní kl. FN HK, Por.-gynekologickou kl.FN HK

Od r. 2001 se aktivně účastním přípravy , organizace a realizace preventivní péče karcinomu prsu

V ČR, organizace sítě a práce screeningových center. Spolupracuji se ZÚ Pardubice.

Rozpočet

Nákladová položka	Celková částka
DHIM	
Prsní vesta (didaktická pomůcka)	20 000,-
Spotřební materiál	
Potravinová fólie	200,-
Kancel. potřeby	
Papíry na úvodní dotazníky	400,-
Papíry na pracovní listy a záv. test	400,-
Cartrige do tiskárny 2ks	1 000,-
Materiál celkem	22 000,-
Vytvoření pousteru k projektu	4 000,-
Grafické zpracování a tisk samolepek	5 000,-
Účastnický poplatek na vzdělávací akci	2 000,-
Služby celkem	11 000,-
Cestovní náklady – doprava lektora a materiálu do škol (cca 1000 km po Pardubickém kraji)	13 000,-

CELKOVÉ NÁKLADY vč DPH	46 000,-
-------------------------------	-----------------

Poznámka: částka 4000 je rezerva pro další výdaje (vyšší náklady na tisk a grafické zpracování samolepek, výrobu pousteru apod.)