**Návrh Zdravotně-preventivního programu**

**v Olomouckém kraji v roce 2018**

Předkládaný návrh navazuje v souvislosti s Plánem primární prevence v Olomouckém kraji pro období 2015-2020na předchozí návrh čerpání finančních prostředků ze Zdravotně-preventivního programu realizovaného v roce 2017.

1. **Projekt „*Buď HIV negativní, chraň si svůj život*“**
2. **Důvod pro vytvoření projektu**

**Od roku 2002 je dle tiskové zprávy „Trendy vývoje a výskyt HIV/AIDS v ČR v roce 2016“** (zdroj informací: Národní referenční laboratoř pro HIV/AIDS, Státní zdravotní ústav Praha,
27. 1. 2017), **v ČR zaznamenáván výrazně setrvalý nárůst výskytu infekce HIV u občanů ČR,** včetně cizinců s dlouhodobým pobytem (rezidentů). Stoupající tendence HIV pozitivních osob je zřejmá i z následujícího Grafu 1.

**Graf 1. HIV/AIDS v ČR k 31. 10. 2017**



V roce 2010 bylo podle ECDC (European Centre for Disease Prevention and Control) v EU diagnostikováno celkem 11 % HIV infikovaných, spadajících do kategorie 15-24 let. **V ČR** **počet HIV infikovaných** **v roce 2015** v této věkové kategorii **převyšoval evropský průměr** (Graf 2).

**Graf 2. Nově infikovaní virem HIV v uvedených zemích podle věku, rok 2015**



*Zdroj: ECDC*

Díky surveillance infekce HIV, což je systematický sběr a analýza epidemiologických dat o výskytu a šíření infekce v populaci, dochází k získávání podkladů pro plánování, provádění a monitorování účinnosti preventivních aktivit v této oblasti.

Krajská hygienická stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci jako věcně a místně příslušný orgán ochrany veřejného zdraví, si je vědoma **naléhavosti problematiky** a vhodnou formou **primární prevence** nabízí všem školám Olomouckého kraje veškeré potřebné informace spojené s tímto důležitým tématem prostřednictvím preventivně výchovných programů, které jsou školám nabízeny zcela **ZDARMA.**

1. **Cíle, cílová skupina**

Hlavním cílem projektu *„Buď HIV negativní, chraň si svůj život“* je zvýšit jak teoretické, tak praktické znalosti žáků o HIV/AIDS a pokusit se tak snížit procento HIV nakažených ve věkové skupině 15-24 let a následně i dalších věkových kategoriích.

**Cílová skupina**

Cílovou skupinu tvoří primárně mládež ve věkové skupině 13-15 let, u které lze předpokládat, že ještě nežije pohlavním životem nebo je teprve na jeho počátku, a je tudíž nesmírně důležité, aby získala správné návyky a informace v oblasti prevence pohlavně přenosných chorob.

1. **Informace o průběhu projektu**

**Personální zabezpečení:** **1 vyškolený lektor (moderátor)**

**Prostorové zázemí:** Programy budou probíhat v prostorách učebny Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, Wolkerova 74/6, 779 11 Olomouc.

**Vlastní průběh projektu:**

**Projekt bude realizován stejně jako v roce 2017.**

V rámci propagace kampaně zaměřené mimo jiné i na problematiku HIV/AIDS, proběhla v září 2017 beseda s učiteli, při které byl projekt prezentován. Současně byly obeslány všechny ZŠ a SŠ v kraji informacemi o výše uvedeném preventivním programu. Pro přetrvávající velký zájem, kdy poptávka ze strany škol převyšuje naši nabídku, je navazující návrh předkládán i pro letošní rok.

1. **Časový harmonogram**

**Leden - listopad 2018**

Projekt*„Buď HIV negativní, chraň si svůj život“* bude plynule pokračovat paralelně s níže navrženými projekty *„Jíme zdravě, pestře, hravě“* a *„Jsem NEzávislý – NEkouřím“* a bude školám dále nabízen v průběhu celého roku 2018 (ZDARMA).

**Prosinec 2018**

Vyhodnocení projektu, zpracování vstupních a výstupních dotazníků, závěrečná zpráva.

1. **Projekt „*JÍME ZDRAVĚ, PESTŘE, HRAVĚ*“**
2. **Důvod pro vytvoření projektu**

Obezita je výsledkem nerovnováhy mezi příjmem a výdejem energie a představuje obrovský globální problém. Zásady zdravého stravování je nutné dětem vštěpovat od útlého věku, čímž by se měly naučit zdravě a hlavně přiměřeně jíst a zabránit tak vzniku nadváhy a obezity, se kterou se pojí i vznik dalších chronických neinfekčních onemocnění.

Je-li dítě zdravé dítě, nepřejídá se. Má vyvinutou přirozenou regulaci příjmu potravy a výdeje energie, čímž je chráněno před obezitou. Nejčastější příčinou obezity dětí je nadměrný příjem potravy a nedostatek pohybu, tzv. pozitivní energetická bilance. V dnešní době se často hovoří o tzv. **pandemii dětské obezity**. U dětí převládá sedavý způsob života (TV, video, počítač, internet) a nekontrolovaná konzumace energeticky bohatých potravin (slazené limonády, cukrovinky, slané pochutiny atd.).

Chronická neinfekční onemocnění, která jsou v důsledku špatných stravovacích návyků determinována zejména obezitou a nedostatečnou pohybovou aktivitou, představují nejčastější příčinu úmrtí v rozvinutých zemích. Zároveň představují i velkou zátěž pro ekonomiku jednotlivých zemí (např. výdaje na léčbu obézních pacientů nebo ztráty na HDP).

Podle Světové zdravotnické organizace by bylo možno zdravou výživou, přiměřenou fyzickou aktivitou a nekouřením zabránit vzniku ischemické choroby srdeční z 80 %, cukrovky 2. typu z 90 % a nádorů ze 30 %.

Podíl dětí s vyšší než normální váhou roste. Podle dvou etap mezinárodního šetření Health Behaviour in School-aged Children (dále jen HBSC) byl mezi lety 2010 a 2014 zaznamenám signifikantní nárůst nadváhy a obezity ve všech zkoumaných věkových kategoriích (viz Graf 3), přičemž chlapci vždy vykazovali větší míru nadváhy a obezity než dívky. Výskyt nadměrné hmotnosti v dětském věku zvyšuje riziko vzniku nadváhy a obezity v dospělosti.

**Graf 3. Podíl dětí ve věku 11-15 let s nadváhou nebo obezitou v  letech 2010 a 2014 v České republice**

Prevalence nadváhy a obezity u dětí a adolescentů je celosvětovým problémem, který se neustále rozrůstá (viz Obrázek 1).

**Obrázek 1. Prevalence nadváhy u dětí a adolescentů ve věku 5-19 let, WHO 2016**



1. **Cíle projektu a cílová skupina**

Hlavním cílem projektu je **zlepšit znalosti dětí o tématu správné výživy a ovlivnit tak jejich postoje ke konzumaci zdraví prospěšných potravin**. Zábavnou formou hry s prvkysoutěže by se děti měly naučit vybírat si zdraví prospěšné potraviny a orientovat se v široké nabídcepotravin na našem trhu. Důraz je kladen nejen na teoretické znalosti o výživě (např. potravinová pyramida, rozeznávání zástupců jednotlivých živin), ale také na praktické dovednosti (např. nákup a označování potravin, hygienické aspektyuchovávání potravin). Dalším cíliem uvedeného projektu je zvýšení komunikační a kooperační dovednosti žáků při práci ve skupině.

Projekt byl primárně určen pro žáky 3. - 5. tříd ZŠ. Na základě vysoké poptávky ze strany škol a zároveň alarmujících dat o životním stylu mládeže, jsme se rozhodli projekt modifikovat i pro starší ročníky (pro 8. a 9. třídy ZŠ, případně i pro 1. ročníky SŠ). Pro tuto věkovou skupinu bude původní podoba programu upravena tak, aby byla odpovídající věku a rozumové vyspělosti. Základní myšlenky projektu včetně názvu, zůstanou stejné.

1. **Časový harmonogram projektu**

**Leden - listopad 2018**

Realizace projektu „*Jíme zdravě, pestře, hravě“* pro přihlášené školy z Olomouckého kraje. Projekt bude probíhat souběžně s projekty „*Buď HIV negativní, chraň si svůj život“* a „*Jsem NEzávislý - NEkouřím“* a stejně jako ty, bude školám poskytován **ZDARMA.**

**Prosinec 2018**

Vyhodnocení projektu, zpracování vstupních a výstupních dotazníků a vyhotovení závěrečné zprávy.

1. **Informace o průběhu projektu**

**Personální zabezpečení:** **1 vyškolený lektor (moderátor)**

**Prostorové zázemí:** Programy budou probíhat v prostorách učebny Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, Wolkerova 74/6, 779 11 Olomouc.

**Vlastní průběh projektu:**

Projekt pro 3. - 5. třídy bude probíhat stejně jako v roce 2017. Projekt pro 8. a 9. třídy ZŠ a
1. ročníky SŠ bude realizován na stejném základě jako pro nižší věkovou kategorii, ale informace a forma podání budou vhodně upraveny tak, aby odpovídaly potřebám a úrovni věkové kategorie 14-16 let. Stejně jako u programu pro žáky prvního stupně, bude i pro žáky druhého stupně program veden formou besedy proloženou diskuzí s žáky a prací ve skupinkách na různých úkolech spojených s tématem zdravé výživy a zdravého životního stylu. Kromě těchto témat bude do programu pro starší žáky začleněna i kapitola o poruchách příjmu potravy, které jsou rovněž velmi aktuálním tématem, a to nejen u dívek, ale i u chlapců.

1. **Projekt „Jsem NEzávislý – NEkouřím“**
2. **Důvod pro vytvoření projektu**

Konzumace tabákových výrobků představuje jednu z největších a zároveň nejrozšířenějších zdravotních hrozeb na světě. Podle WHO je v současné době na světě více než 1,1 miliardy kuřáků a kouření způsobuje přes 7 miliónů úmrtí ročně, z toho přes 6 miliónů jsou aktivní kuřáci, zbytek tvoří kuřáci pasivní.

Kouření samo o sobě zapříčiňuje velké množství nemocí nebo výrazně zvyšuje pravděpodobnost jejich výskytu. Nejčastějšími chorobami způsobenými užíváním tabákových výrobků jsou zejména kardiovaskulární onemocnění, chronická plicní onemocnění nebo různé druhy rakovinných nádorů. Těmto chorobám je přitom možno předcházet dobře zacílenou prevencí.

Ačkoliv trendem posledních let je pomalý pokles prevalence kouření, v České republice stále tvoří kuřáci přibližně čtvrtinu všech obyvatel a kouření u nás zapříčiňuje více jak pětinu všech ročních úmrtí.

Podle výzkumu Státního zdravotního ústavu v Praze „Užívání tabáku v České republice 2015“ (Sovinová, Csémy, 2016), je nejvyšší prevalence kuřáctví ve věkové skupině 15-24 let, a to 35,3%. Mezi mládeží jsou kromě klasických cigaret velmi populární i elektronické cigarety a vodní dýmky, které se mladým lidem jeví jako bezpečná varianta, ačkoliv opak je pravdou. Přetrvávajícím problémem je rovněž expozice tabákovému kouři v prostředí domova, kde opět nejohroženější je věková skupina mezi 15-24 lety. Pasivnímu kouření v této věkové kategorii je vystaveno téměř 13% obyvatel.

Největší riziko vytvoření si návyku na tabákové výrobky je v adolescentním věku. Většina aktivních kuřáků začíná kouřit již před 18. rokem života a proto je důležité zaměřovat prevenci právě na tuto věkovou skupinu.

Ve věkových kategoriích 11, 13 a 15 let je na základě porovnání HBSC studie z let 2010 a 2014 patrný pokles prevalence kouření u mládeže, přesto však stále zůstávají nezanedbatelná procenta dětských kuřáků. Zajímavým trendem posledních let je vyšší procento kuřaček, než kuřáků i v těchto věkových kategoriích (viz Graf 4).

**Graf 4. Kouření tabáku alespoň jednou týdně**

1. **Cíle projektu a cílová skupina**

Hlavní cílem projektu „*Jsem NEzávislý – Nekouřím“* je **zvýšení znalostí dětí a mládeže o rizicích spojených s kouřením**, a to jak klasických cigaret, tak i jejich alternativ jako jsou vodní dýmky nebo elektronické cigarety. Program by měl **formovat postoj dětí ke kouření** **a zobrazovat zdravý životní styl**, nezatížený problémy a onemocněními spojenými s užíváním tabákových výrobků, **jako** **pozitivní volbu**. Pro zvýšení efektivity programu budou zakoupeny pomůcky a modely pro prevenci užívání tabáku. Program bude podáván formou besedy s žáky, proložené aktivitami ve skupinkách.

Projekt je zacílen primárně na žáky 6. - 8. tříd, tedy na věkovou kategorii přibližně 11-14 let. Cílem je zabránit vzniku nových kuřáků a snížit počty již stávajících mladých kuřáků pomocí časné a vhodné prevence.

1. **Časový harmonogram projektu**

**Leden - březen 2018**

Příprava a vytváření finální podoby projektu, vytvoření prezentace a aktivit pro efektivnější a interaktivnější výuku, vytvoření vstupních a výstupních dotazníků pro žáky.

**Duben - listopad 2018**

Realizace projektu „*Jsem NEzávislý – NEkouřím“*. Projekt bude nabídnut všem základním školám Olomouckého kraje a stejně jako projekty „*Buď HIV negativní, chraň si svůj život“* a „*Jíme zdravě, pestře, hravě*“, bude i tento poskytován školám zcela ZDARMA.

**Prosinec 2018**

Vyhodnocení projektu, zpracování vstupních a výstupních dotazníků a sepsání závěrečné zprávy.

1. **Informace o průběhu projektu**

**Personální zabezpečení:** **1 vyškolený lektor (moderátor)**

**Prostorové zázemí:** Programy budou probíhat v prostorách učebny Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje se sídlem v Olomouci, Wolkerova 74/6, 779 11 Olomouc.

**Vlastní průběh projektu:**

Program je kapacitně určený pro jednu třídu, tedy 25-30 žáků, větší počet účastníků jednoho programu je vzhledem k personálním možnostem i prostorovému zázemí nevhodný a preventivní efekt by byl snížený. Program se bude opírat o podložená data a bude žáky seznamovat s riziky spojenými jak s aktivním, tak s pasivním kouřením. Projekt bude koncipován informativní formou, bez zbytečného zastrašování. Pro zvýšení dynamiky ve třídě, budou stejně jako u předchozích projektů, zařazeny úkoly a skupinové práce.

Projekt vzniká na základě velké poptávky ze strany škol o téma prevence užívání tabákových výrobků.

1. **Finanční rozpočet pro realizaci výše uvedených projektů**

**Náklady na výukové pomůcky**

* Pomůcky pro prevenci konzumace tabáku
* Pomůcky pro prevenci nezdravého životního stylu
* Analyzátor tělesného složení + výškoměr
* Doplnění pomůcek pro preventivní program Buď HIV negativní, chraň si svůj život
* Případně další potřebné výukové pomůcky

**Celková částka = 110 000 Kč**

**Náklady na propagaci a odměny pro žáky**

* Zpracování grafického návrhu pro prevenci spotřeby tabáku
* Rozšíření grafiky pro prevenci nezdravého stravování a životního stylu (pro 2. stupeň ZŠ a střední školy)
* Propagační materiály a odměny pro účastníky např.:
	+ Propagační plakáty
	+ Propagační samolepky
	+ Propagační propisky / tužky
	+ Propagační dotyková pera
	+ Propagační reflexní prvky
	+ Propagační odznaky
	+ Propagační batůžky
	+ Propagační BMI metry
	+ Propagační krokoměry
	+ Propagační náramky
	+ Propagační sešity / bloky
	+ Propagační tašky
	+ atd.

**Celková částka = 160 000 Kč**

**Náklady na technicko-provozní vybavení**

* Flipchart
* Nástěnka / paraván
* Mikrofonní systém
* Úložné boxy na výukové pomůcky
* Kancelářské a výtvarné potřeby
* Flash disky / externí disk
* Příslušenství k notebooku
* Případně další náklady na potřebné technicko-provozní vybavení

**Celková částka = 30 000 Kč**

**CELKEM 300 000 Kč**

**Informativní komentář k finančním nákladům:**

**Vyjádření KHS Olomouckého kraje:**

V září 2017 proběhla v prostorách učebny Krajské hygienické stanice se sídlem v Olomouci beseda s učiteli na téma *Prevence pro školy a do školy,* zaměřená na v letošním roce probíhající preventivní programy, které jsou školám poskytovány zdarma (Buď HIV negativní, chraň si svůj život a Jíme zdravě, pestře hravě). Součástí besedy byla i další témata jako *násilí* a *užívání tabákových výrobků*, prezentovaná externími lektory. Zároveň byl školám představen záměr rozšířit nabídku stávajících programů o prevenci kouření a modifikovat současný program o zdravé výživě i pro vyšší ročníky. Tato témata byla zvolena nejen díky svému významu a potřebě prevence, ale i na základě dotazníkového šetření, které bylo provedeno ve školách Olomouckého kraje. Účastníci besedy obdrželi propagační a edukační materiály k programům probíhajícím v prostorách Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje.

Na základě proběhlé besedy i aktivní komunikace se školami byl v roce 2017 zájem o naše preventivní programy tak velký, že nemohla být plně uspokojena poptávka škol. Některé školy projevily o tyto programy zájem, ale bohužel se jich nemohly zúčastnit kvůli obtížné dopravní dostupnosti a vzdálenosti (především školy z okresu Jeseník). Preventivní programy probíhají v současné době pouze v prostorách sídla Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje, přitom právě v odlehlejších oblastech kraje je prevence zdraví ohrožujících negativních jevů opravdu důležitá a bylo by vhodné zajistit vhodnou formou prevenci i v těchto oblastech.

Co se týká vybavení prostorů pro realizaci preventivních programů, došlo zde k výraznému zlepšení prostředí, a to nejen za podpory Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje, která zajistila výmalbu a modernizaci zastaralého nábytku v učebně, ale i přispěním Olomouckého kraje, díky jehož finanční podpoře bylo možné zakoupit interaktivní tabuli a další potřebnou techniku, která učiní programy dětem bližší a zábavnější. Pedagogové ze škol, kteří docházejí na tyto programy se svými žáky pravidelně, se k modernizaci učebny vyjadřovali velmi kladně a pochvalně.

Díky finanční podpoře ze strany Olomouckého kraje, můžeme rozšiřovat nabídku našich programů a rovněž v roce 2018 doplnit jak technické vybavení, zakoupit nové, interaktivní pomůcky pro realizaci nových i stávajících programů, tak i propagační předměty a odměny pro zúčastněné žáky.

V listopadu 2017 se jedné z přednášek „*Buď HIV negativní, chraň si svůj život“*, zúčastnila zástupkyně Olomouckého kraje. Rádi uvítáme účast ze strany krajského úřadu
i v následujícím roce 2018.

**Plán primární prevence na rok 2018:**

**Počet škol zapojených do projektů primární prevence:**

V roce 2018 předpokládáme účast (týká se všech programů) z řad ZŠ, SŠ a gymnázií s realizací **minimálně 55 preventivně výchovných programů** a z toho vyplývající počet cca **1 375 edukovaných žáků**.

**Kapacity KHS Olomouckého kraje na tyto projekty / počet lektorů:**

Z výše uvedeného vyplývá realizace **průměrně 3 akcí týdně** zajištěné jedním pracovníkem. Vzhledem k velkému  zájmu a poptávce ze strany škol o preventivně výchovné programy realizované v prostorách Krajské hygienické stanice Olomouckého kraje, je pravděpodobné, že bude výše uvedený předpoklad překročen. KHS se bude při realizaci programů snažit najít vhodný a akceptovatelný způsob přiblížení preventivních programů i na vzdálenější místa kraje se ztíženou dostupností.