



# Pro Youth



The European initiative  
for the promotion of mental health  
and the prevention of eating disorders

[WWW.PROYOUTH.EU](http://WWW.PROYOUTH.EU)

**Papežová, H., Hanusová, J., Přádová, K., Tomanová, J.:**

Pro-youth: mezinárodní internetový program zaměřený na prevenci poruch příjmu potravy. Seznámení s programem, první zkušenosti a výsledky



PCPP

# Co je ProYouth

---

- } Evropská iniciativa pro podporu duševního zdraví a prevenci poruch příjmu potravy u mladých lidí. (The European initiative for the promotion of mental health and the prevention of eating disorders. Promotion of young people's mental health)
- } **Online program zaměřený na prevenci poruch příjmu potravy.**
- } Jedná se o mezinárodní program, kterého se účastní 7 evropských zemí (koordinováno univerzitou v Heidelbergu). Program je zaměřen na celkem 660 000 studentů z těchto zemí).
- } Je určen pro všechny žáky základních, středních i studenty vysokých škol ve věku 15 – 25 let, v ČR je hlavní zaměření na cílovou skupinu 15 – 19 let. (Zúčastnit se ale může každý.) Osloveny byly všechny školy v ČR.
- } Studentky a studenti v ProYouth zjistí, zda jsou **sami ohroženi poruchami příjmu potravy**, naleznou zde kromě informací o tomto problému a dalších kontaktů, především **pomoc a podporu prostřednictvím online chatů s odborníky i se svými vrstevníky.**



# Cíle projektu

---

- } Díky dostupnosti internetu zajistit péči i v oblastech, kde je **sít odborných zařízení nedostatečná – co nejširší pokrytí.**
- } **Dostupnost informací a péče za relativně nízkou cenu.**
- } Na **internetu mnoho stránek propagujících nezdravé jídelní chování**, informace z médií x **ProYouth odborné informace**
- } **Nízkoprahový přístup**, první kontakt do doby, než vyhledají odbornou pomoc osobně.
- } **Včasné odhalení PPP a adekvátní intervence** mohou snížit závažnost průběhu a tím i **nákladů na léčbu**. Poruchy příjmu potravy jsou duševní choroby často spojené s depresí, úzkostí, sebepoškozováním a sociální izolací. Snižují kvalitu života postižených, jejich rodin i okolí, a vedou k obrovským výdajům na zdravotní péči. U žen ve věku 15-25 let, patří toto onemocnění mezi 4 nejčastější příčiny nemoci, trvalého postižení nebo dokonce smrti. (5% starších 18ti let, u mladších vyšší)
- } Zapojení mladých lidí do ProYouth může také pomoci **destigmatizaci PPP** a duševních poruch obecně.
- } Aktivní účast v ProYouth může být tím nejvhodnějším postupem pro mladé lidi, kteří jsou **ohroženi rizikem** rozvoje poruchy příjmu potravy nebo zakoušejí **mírné až středně závažné symptomy** onemocnění. Do programu se ale může zapojit každý.
- } Účast v ProYouth **nemůže nahradit odbornou léčbu**, může ale **pomoci prostřednictvím online poradce takovou léčbu nalézt** a podpořit ve vyhledání této pomoci.

# Program ProYouth pro studenty

- } Program je **anonymní**.
- } Vše je **bezplatné**, v **českém jazyce**.
- } Potřeba je **připojení na internet** a **vyplnit vstupní dotazník**.
- } **Studenti se můžou registrovat**  
[www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)
- } Projekt bude probíhat v letech **2011 – 2014**.

Co je to ProYouth?

Str. ProYouth v České Republice

Zapojte se jako student - moderátor

Zapojte se jako inštrukce

KONTAKTUJTE NÁS

ProYouth je evropská iniciativa na podporu zdraví a prevenci poruch příjmu potravy u mladých lidí...

JOIN!

PŘIHLÁŠENÍ

Uživatelské jméno: \*

Heslo: \*

Přihlásit se

Znovit nové heslo

SUPPORTED BY

Health Programme 2008-2013

### Co je to ProYouth?

**Hlavním tématem ProYouth je propagace duševního zdraví**

Dospívání a raná dospělost může být pro mladé lidi náročným obdobím. Právě v této životní etapě jsme nejranitelnější a nejvíce náchylní k rozvoji emočních a duševních poruch. Problémy, jímž mladí lidé čelí, mohou dosahovat různého stupně závažnosti od menších přechodných starostí až k vážným duševním onemocněním. Tyto problémy mají obvykle značný dopad na to, jak se mladí lidé cítí a jak se chovají a mohou narušit jejich mezilidské vztahy, společenský a rodinný život, školní úspěšnost, celkovou pohodu a kvalitu života vůbec. Je dobře známo, že řada dospívajících se v takto závažných psychologických nebo emočních potížích může odtrhnout z nejrůznějších důvodů bez vnější podpory. Z tohoto důvodu se iniciativa ProYouth zaměřuje na propagaci duševního zdraví u mladých lidí mezi 15 a 25 lety, především v oblasti zdravého stravování, vztahu k vlastnímu tělu a poruch příjmu potravy. Tato internetová platforma svým uživatelům nabízí informace a podpůrné programy.

**Hlavní cíle**

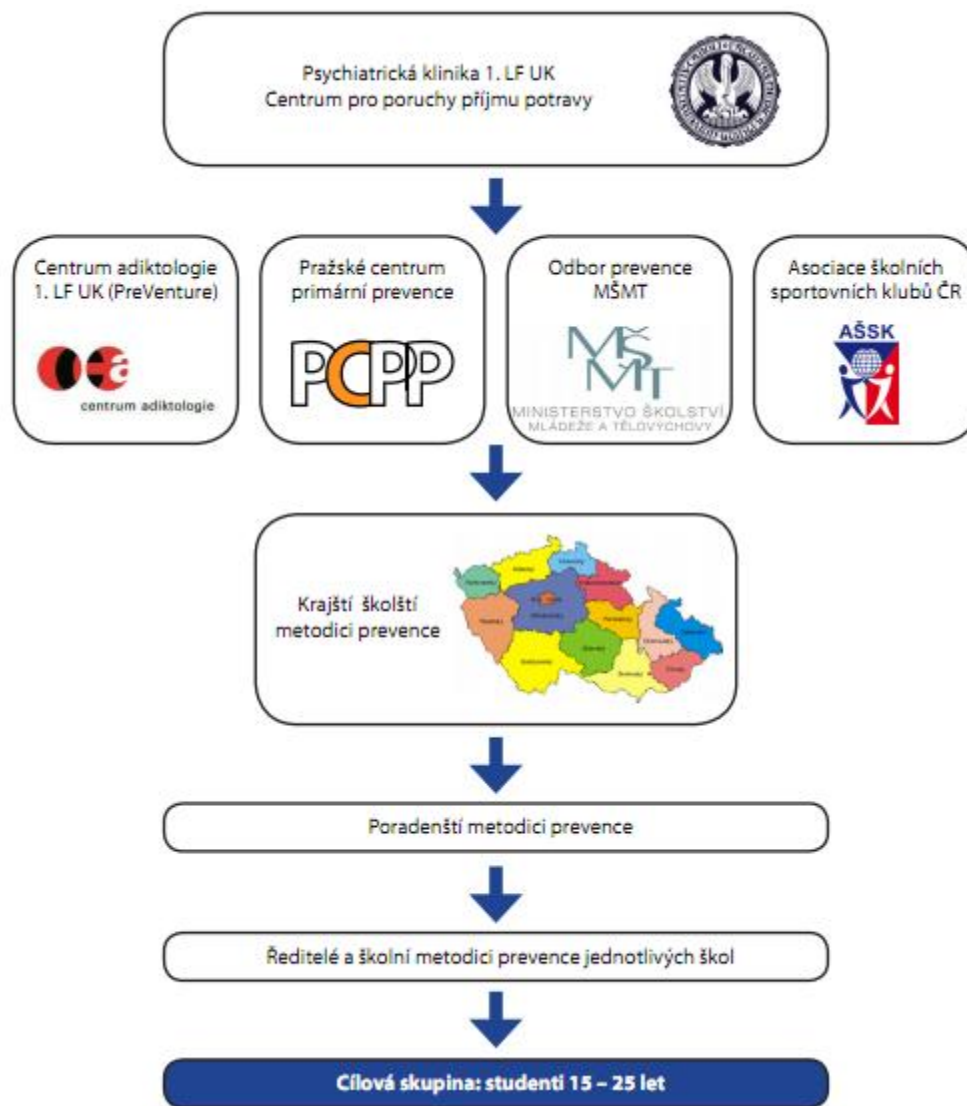
Hlavními cíli informačního a podpůrného systému ProYouth je:

1. Informovat a vzdělávat v problematice duševního zdraví, zdravého životního stylu a poruch příjmu potravy.
2. Pomáhat mladým lidem včas u sebe rozpoznat projevy problémového a rizikového chování.
3. Poskytnout uživatelům tipy, jak mohou pomoci sobě nebo ostatním.
4. Nabízet vrstevnickou podporu prostřednictvím internetové platformy ProYouth a působit tak proti rozvoji poruch příjmu potravy nebo souvisejících problémů.
5. Zprostředkovat klientům přístup k řádné lékařské péči a zmenšit tak interval mezi prvním projevem obtíží a vyhledáním odborné pomoci.

Účast v programu ProYouth je dobrovolná, anonymní a bezplatná. Zde si můžete vstupním testem a zaregistrovat se jako účastníci.

# Šíření ProYouth v ČR

- } Březen 2012 – spuštění **pro pilotní testování** (SŠ Evropská, SŠ Aloyse Klara)
- } Duben 2012: V ČR byly osloveny všechny ZŠ a SŠ prostřednictvím **odboru prevence MŠMT, krajských a poradenských metodiků prevence**.
- } Od září 2012 – nové oslovení, přednášky, workshopy, prof.Papežová na psychiatrických konferencích, AŠSK, info PK a OMP, informace učitelům na seminářích, přímo na školách (moderátorka), internet, TV
- } **Hlavní garant a koordinátor v ČR:**
- } **prof. MUDr. Hana Papežová, Csc.** (Centrum pro poruchy příjmu potravy, 1. LF UK a VFN)
- } **Na ProYouth spolupracuje:**
- } Pražské centrum primární prevence (CSSP)
- } Klinika adiktologie PK 1. LF UK a VFN v Pra
- } Odbor prevence MŠMT
- } Asociace školních sportovních klubů ČR



# ProYouth prezentace, hlavní adresa [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)



- [www.idealni.cz](#) - odborná poradna pro rodiče a děti, která nabízí odbornou pomoc a podporu při řešení problémů dětí a mládeže



- [www.radikraby.cz](#) - odborná poradna pro rodiče a děti, která nabízí odbornou pomoc a podporu při řešení problémů dětí a mládeže



- [www.radikraby.cz](#) - odborná poradna pro rodiče a děti, která nabízí odbornou pomoc a podporu při řešení problémů dětí a mládeže



- <https://www.facebook.com/#!/pages/ProYouth/150869274980190> - E-mailová adresa, která poskytuje odbornou pomoc a podporu při řešení problémů dětí a mládeže

} SEO analýza – zlepšení pozice [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu) ve vyhledávačích na klíčová slova vztahující se k ppp



## Pomoc od VIP, info na [www.asociaceppp.eu](http://www.asociaceppp.eu)

---

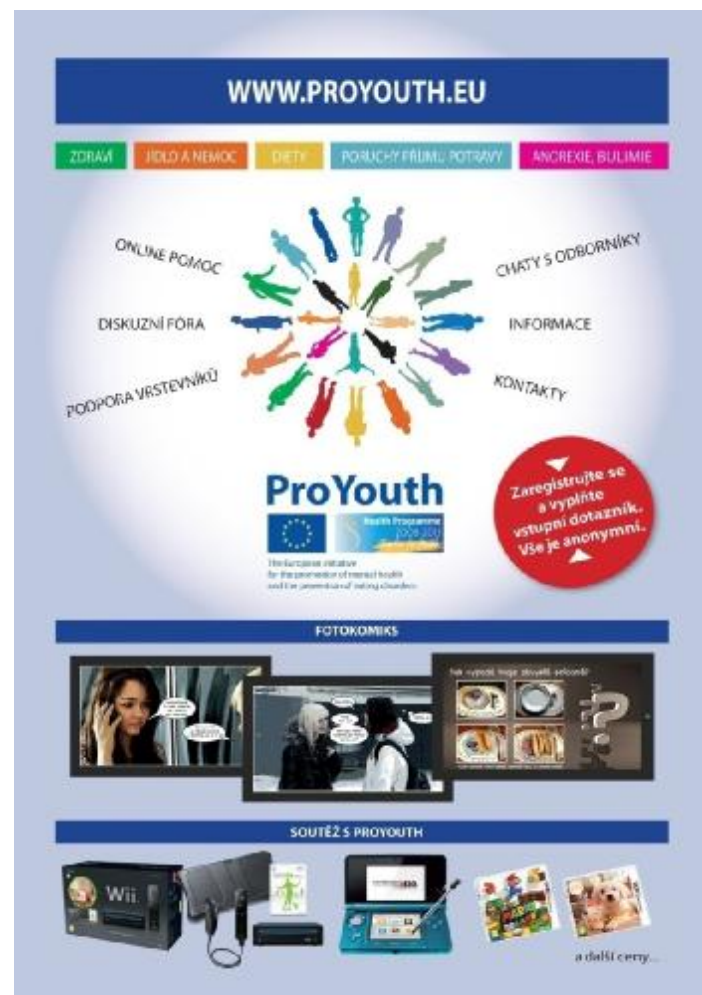


- V. Olmer hraný film o AN „Lehká jako dech“
- Filmová cena od dětské poroty na Dětském filmovém a televizním festivalu Oty Hofmana
- V prosinci v ČT
- S. Chytrá trpěla AN v adolescenci
- Oba podporují Svépomocnou asociaci psychogenních poruch příjmu potravy, přislíbili propagaci ProYouth

# Hlavní části programu

<http://www.proyouth.eu>, testovací přístup: testProYouth, testproyouth

- } **Screening** – nutné před registrací do programu. Posoudí **anonymně riziko ohrožení ppp**. Po vyplnění dotazníku, účastníci ihned obdrží **zpětnou vazbu** s případným doporučením registrace. (cca 20 otázek, spokojenost se svou postavou, obavy s přibírání, BMI, kompenzační chování). V ČR zjišťujeme také komorbiditu s ADHD
- Po přihlášení do programu je na uživatelích, jakých částí se budou účastnit:
- } **Monitoring** – **anonymní testy se zpětnou vazbou**, v případě zhoršení, podváhy, symptomů přijde **upozornění také online poradci**, který účastníka kontaktuje a zpravidla doporučí individuální konzultaci.
- } **Anonymní chaty** – možnost sjednat **individuální či skupinovou konzultaci s psychologem a psychiatry** se specializací na poruchy příjmu potravy z VFN v Praze
- } **Diskuzní fórum** – zeptat se na **dotazy odborníků i diskutovat s vrstevníky**
- } **Informace** – jak rozpoznat známky onemocnění, pomoci sobě i ostatním, **interaktivní fotokomiks s detektivním příběhem**
- } **Alerty poradcům..**



PCPP



# Fórum na [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)

} Moderování diskuzního fóra ProYouth **Karolína Přádová**, studentka adiktologie 1. LF UK

} Jídelníček a stravování – sestry z VFN z centra pro poruchy příjmu potravy, **Hana Šimůnková a Kateřina Bártová**

} 13 příspěvků, 47 odpovědí

} **Nejčastější dotazy:** váha, dieta, správná životospráva, (uživatelky v krátkém čase přibraly a hledají radu, správná životospráva, kolik, kdy a jak správně jíst..), potvrzení, ujištění..

} Počet uživatelů se zvyšuje, strach psát mezi prvními?

Téma	Odpovědi	Views	Poslední
 zvracení	1	90	od JanaTomanova 04/04/2012 - 15:55
 Špatné dny	2	50	od katerina07 19/10/2012 - 16:09
 Návrat do školy	1	33	od katerina07 21/10/2012 - 11:37
 jak neztouznout	4	127	od Karolína - mode... 22/10/2012 - 10:57
 jídlo	5	108	od Karolína - mode... 22/10/2012 - 11:04
 Zdravá výživa	2	43	od Karolína - mode... 22/10/2012 - 11:14
 Velikost porcí	1	30	od Karolína - mode... 23/10/2012 - 10:31
 Sport a poruchy příjmu potravy	6	125	od Karolína - mode... 23/10/2012 - 10:34
 Celebrity bez make-upu	2	22	od Karol 27/10/2012 - 11:37
 Přejídání	4	58	od Isaur 08/11/2012 - 10:27
 Jak se uklidnit?	2	25	od Karolína - mode... 14/11/2012 - 11:18
 Sám sebou	0	10	není
 Už nevím co se sebou <b>aktualizováno</b>	6 2 nové	62	Karolína - mode... 1 den 23 hodiny ago

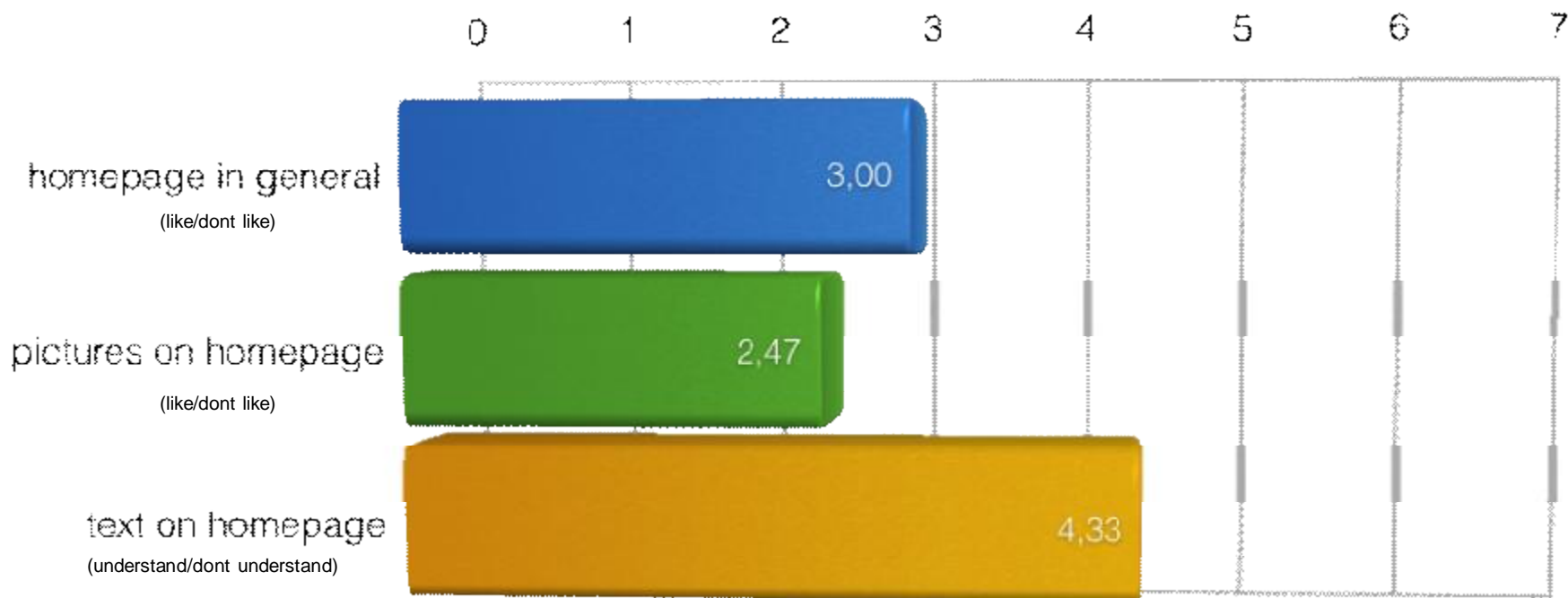


# Chaty na [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)

---

- } K dispozici **individuální a skupinové** (konzultace s psychology a psychiatry se specializací na poruchy příjmu potravy z VFN v Praze, v současné době dr. **Tereza Štěpánková**)
- } Termíny skupinových jednou za 14 dnů, individuálních v případě potřeby i častěji (poradce je s klienty i v emailovém kontaktu, pokud je to potřeba), 30 minut.
- } **Skupinové chaty** – Témata: zdravá strava, jídelníček, obecné dotazy, ne osobní, zatím nejsou příliš využívány, nahrazuje je fórum
- } **Individuální chaty** – intenzivnější podporu jednomu člověku. Témata: motivace k léčbě, obavy z toho, jak bude léčba probíhat.
- } Např. pravidelně je využívá klientka, která opakovaně prošla léčbou, je pro ni jednodušší svěřit se anonymně na chatu bez osobního kontaktu, vyventilovat psychickou tenzi, ulevit si, pro uklidnění, ujištění, probírají se možnosti léčby. Na chatu terapeutický vztah. Chaty přerušeny, pokud je v léčbě.
- X původní cíl – nízkoprahový přístup, první kontakt než vyhledají pomoc osobně, včasná intervence, obtíže ne tak závažné x ukazuje se potřeba těch, kteří mají závažné potíže

## Jak se vám líbí stránka [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)? (N=16). Pilotní testování březem 2012, SŠ Evropská



0=Vůbec se mi nelíbí

7=Velmi se mi líbí

## Využil/a byste ProYouth, kdybyste potřeboval/a **pomoc pro sebe**?

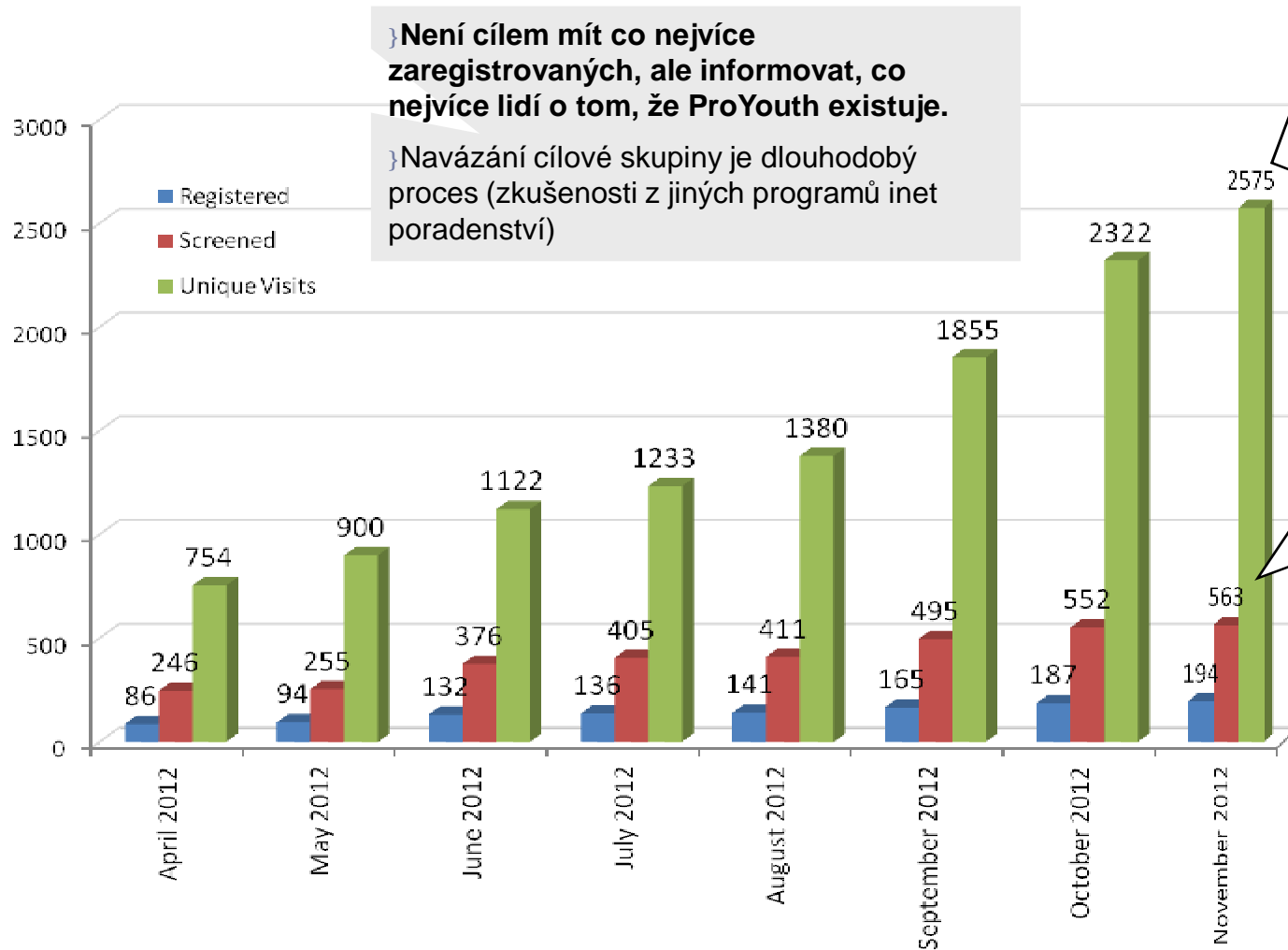
(N=16). Pilotní testování SŠ Evropská



- } Většina lidí by program využila, pokud by **potřebovali pomoc pro sebe**.
- } Oceňují **anonymitu**. Ti, kteří by nevyužili mají většinou jiné kontakty na pomoc, využili by přímo osobní pomoc.
- } Program je nejvhodnější pro ty, kteří již hledají pomoc a mají obtíže související s ppp (mírné až středně závažné), chtějí zkonzultovat váhu, jídelníček atd..
- } **Výhrady k nutné registraci a vstupnímu dotazníku a nedostatku informací o ppp před registrací.**
- } Registrace může být překážkou pro ty, kteří hledají informace či pomoc pro své blízké
- } Informace nejsou podány poutavou formou.
- } Pro učitele složitá registrace.



# Počet uživatelů [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)



} **Není cílem mít co nejvíce zaregistrovaných, ale informovat, co nejvíce lidí o tom, že ProYouth existuje.**

} Navázání cílové skupiny je dlouhodobý proces (zkušenosti z jiných programů inet poradenství)

} 75% znalo přímo adresu, 15% odkazující stránky především [www.prevence-praha.cz](http://www.prevence-praha.cz), [asociaceppp.eu](http://asociaceppp.eu), [idealni.cz](http://idealni.cz), nejmenší podíl vyhledávače 10% (zaměříme se)

} 22% z těch, kteří přijdou na stránky vyplní vstupní test,

} 34% z nich se zaregistruje



# Očekávané výsledky, co zjišťujeme, na co se zaměřujeme ve výzkumu - účinnost

---

## Témata:

- } Podle předchozích studií došlo k redukci klinických případů (z 8% na 4%) u jedinců vykazujících mírné až středně závažné symptomy ppp
- } Ověřovat, zda má užívání programu vliv na zmírnění symptomů, kdo jsou uživatelé ProYouth
- } Jaké jsou možnosti a limity internetové prevence u poruch příjmu potravy
- } Porovnání metod pro celorepublikové šíření programů internetové prevence pro jednotlivé cílové skupiny
- } Zhodnocení nákladů na program (cena na uživatele)
- } Uživatelská přívětivost programu (aby nebránila ve využití podpory)

## Metodika:

- } Dotazníkové baterie, sledování průběhu změn
- } Subjektivní hodnocení uživateli programu
- } Analýza dotazů na chatech a diskuzních fórech
- } Využití modulů, počty přístupů
- } Umístění v vyhledávačích, srovnání s umístěním stránek, které propagují nezdravé jídelní chování
- } Výsledky a data ze screeningových dotazníků budou prezentována na mezinárodní konferenci o poruchách příjmu potravy v březnu 2012, [www.asociaceppp.eu](http://www.asociaceppp.eu)



# Shrnutí

---

- } Program je především pro ty, kteří již pomoc potřebují, u nich byla také potvrzena účinnost z předchozích programů
- } Je prezentován všem studentům – kritika, že bez registrace a vyplňování dotazníků nenajdou informace – nemusí hledat odpověď pro sebe, ale pro své blízké
- } Složitý přístup pro učitele
- } Ohlasy na ProYouth na školách...
- } Zpřístupnění informací bez registrace a dotazníků – pro studenty komiks, pro učitele příručka, samostatná stránka chatů pro rodiče



PCPP

# Interaktivní fotokomiks o ppp

- } **Interaktivní fotokomiks,**
- } cílem je oslovit zábavnou formou počítačové hry především teenagery
- } a nabídnout jim základní informace o poruchách příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.
- } <http://www.divcivalka.net>
- } [www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)
- } Odkazy na [www.asociaceppp.eu](http://www.asociaceppp.eu)



Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky  
Projekt spolpříspěvně financovaný programem VZP  
Akce realizována v rámci projektu  
příspěvně financovaného z prostředků  
příjmu z daní z příjmu fyzických osob



Prof. MUDr. Karel Papalinský, Doc.  
vedoucí odborné poradny  
pro děti a mládež  
na Mouchalově ulici 1, 1. LF UK a VFN



Pracovní centrum  
pro děti a mládež  
www.umetor-podla.cz  
email: zpp@umetor-podla.cz  
tel: 222 074 429



LOPOLLO by PROCTON  
www.lopollo.com



Centrum pro děti a mládež  
www.niada.cz



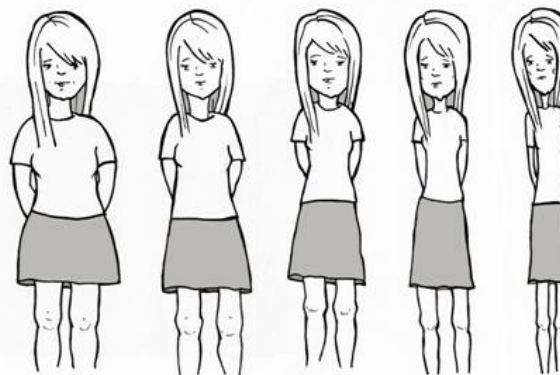


# Manuál pro učitele rodiče a přátele

- Podpora učitelů: příručka pro školní praxi
- co dělat když, Váš student/studentka trpí poruchou příjmu potravy, jak ve škole rozpoznat známky onemocnění, co je v kompetenci školy, jaké jsou možnosti spolupráce s rodinou a odborníky, kontakty a další praktické informace.

PŘÍRUČKA PRO POMÁHAJÍCÍ PROFESE,  
UČITELE, RODINNÉ PŘÍSLUŠNÍKY A PŘÁTELE

TRPÍ VÁŠ STUDENT ČI ŽÁK MENTÁLNÍ ANOREXIÍ, BULIMIÍ  
NEBO JINOU PORUCHOU PŘÍJMU POTRAVY?



PCPP

# Podpora pro rodiče

- [www.pomocppp.cz](http://www.pomocppp.cz): pravidelné chaty s profesionály, informace a kontakty na profesionální pomoc



The screenshot displays the website's interface for parents. At the top, there is a navigation bar with 'HOME' and 'O NÁS'. Below it, a main header reads 'POMOC PRO RODIČE A PŘÁTELE JÍDLA A NEMOC. DIETY, PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY, ANOREXIE, BULIMIE.' To the right of the header is an image of fruit and a measuring tape. The main content area is titled 'Chaty a diskuze s odborníky' and features a photo of a family in a kitchen. Below the photo, there is a list of chat topics and a 'KONTAKTUJTE NÁS' section with a contact form. The footer contains the website's URL and copyright information.

**HOME O NÁS**

**HLAVNÍ MENU**

- PRO KOGO JE CHAT URČEN
- KDO ODPOVÍDÁ
- PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY
- ODKAZY NA DALŠÍ INFORMACE
- KALENDÁŘ
- CHAT

**UŽIVATELSKÉ MENU**

- Vaše údaje
- Přidat článek
- Přidat webový odkaz
- Odhlásit se

**PŘIHLÁŠENÍ**

Vložte uživatelské jméno a heslo

## Chaty a diskuze s odborníky

Na těchto stránkách naleznete chaty a diskuze vedené odborníky. Chaty jsou určeny především pro ty, kdo mají nejbližší k lidem, kteří trpí poruchou příjmu potravy.

Otevřené/zavřené skupiny?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vel massa quis mauris vehicula lacus. Nunc dapibus tortor vel mi dapibus sollicitudin. Aenean id metus id velit ullamcorper pulvinar. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin in tellus sit amet nibh dignissim sagittis. In convallis. Nullam eget nisi. Integer tempor. Pellentesque arcu. Curabitur ligula sapien, pulvinar a vestibulum quis, facilisis vel sapien. Duis condimentum augue id magna semper rutrum. Nullam faucibus mi quis velit. Integer malesuada. Morbi scelerisque luctus velit. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Fusce nibh. Duis bibendum, lectus ut viverra rhoncus, dolor nunc faucibus libero, eget facilis enim ipsum id lacus. Nullam at arcu a est sollicitudin euismod. Nulla non arcu lacus neque faucibus fringilla. Aenean vel massa quis mauris vehicula lacus. Nunc dapibus tortor vel mi dapibus sollicitudin. Aenean id metus id velit ullamcorper pulvinar. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Proin in tellus sit amet nibh dignissim sagittis. In convallis. Nullam eget nisi. Integer tempor. Pellentesque arcu. Curabitur ligula sapien, pulvinar a vestibulum quis, facilisis vel sapien. Duis condimentum augue id magna semper rutrum. Nullam faucibus mi quis velit. Integer malesuada. Morbi scelerisque luctus velit.

**KONTAKTUJTE NÁS**

Máte nějaký další dotaz? Potřebujete individuální konzultaci?

**KDO JE ONLINE**

Právě připojeni - host: 1 a člen: 1

www.pomocppp.eu | www.prevence-graha.cz  
Copyright © 2012.



PCPP

# Kontakty

---

[tymppp@proyouth.eu](mailto:tymppp@proyouth.eu) (Eliška Ředinová, koordinátorka projektu)

[www.proyouth.eu](http://www.proyouth.eu)

[www.pomocppp.cz](http://www.pomocppp.cz)

[www.prevence-praha.cz](http://www.prevence-praha.cz)

[www.asociaceppp.eu](http://www.asociaceppp.eu)

[jana.hanusova@prevence-praha.cz](mailto:jana.hanusova@prevence-praha.cz), [pcpp@prevence-praha.cz](mailto:pcpp@prevence-praha.cz)

**Děkujeme za pozornost!**

