

**Hanusová, J., Štěpánková, T., Tomanová, J., Papežová, H.:
Internet jako nástroj včasné intervence u psychiatrických onemocnění**



Obsah prezentace

- představení dvou programů – včasné intervence a následné péče - internet
- Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze, jednotka ppp, prof. Papežová, ve spolupráci s PCPP



Podpůrné programy



ProYouth



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

Pro-youth: evropský
internetový program
zaměřený na prevenci
poruch příjmu potravy.(7
zemí, koordinátor
Univerzita v Heidelbergu)

Projekt „Nepozorní“ – ADHD u dospělých – pilotní program
Součástí je jak internetová, tak osobní podpora (PK 1. LF
UK)



<http://www.proyouth.eu>

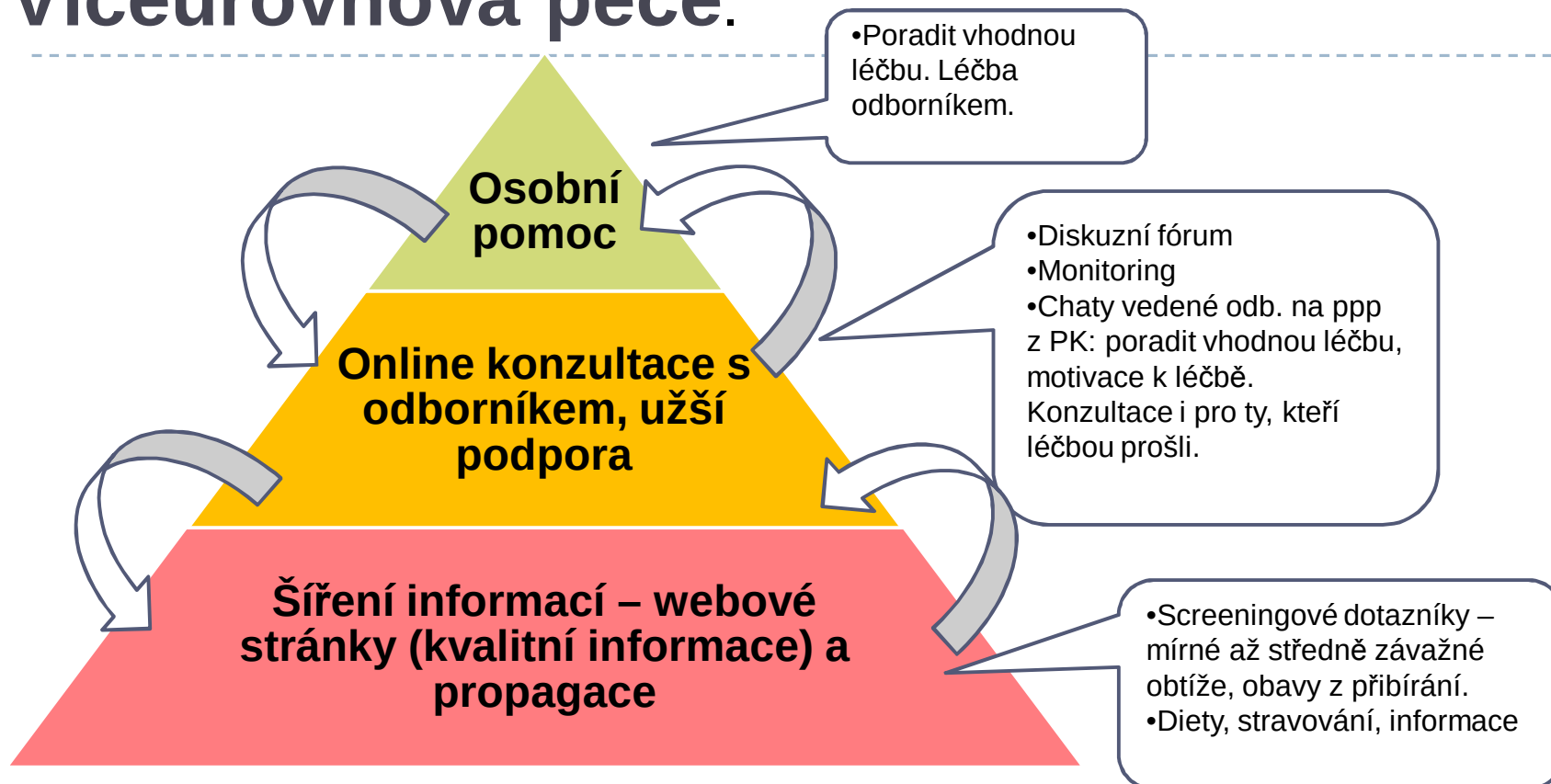


- } Screeningové dotazníky, informace, kontakty na odbornou pomoc, moderované fórum, chaty s odborníky. Komiks. Příručka pro učitele.

- } Poruchy příjmu potravy.
- } Cílová skupina 15 – 25 let. Ti, kteří mají obtíže, obavy z přibírání, nespokojenost se svou postavou atd.
- } Anonymní, bezplatný.



Proč dělat internetový program. Víceúrovňová péče.



- Internet: Co nejširší pokrytí.
- Anonymní nízkoprahový přístup
- Odb. info v prostř. Internetu x stránky propagující nezdravé jídelní chování
 - Včasné odhalení snižuje závažnost onemocnění a náklady na léčbu
 - Dobrovolné – indikované zacílení
- Cost effectiveness – různé potřeby podle stupně obtíží

Zkušenosti z praxe: fórum, chaty

www.proyouth.eu

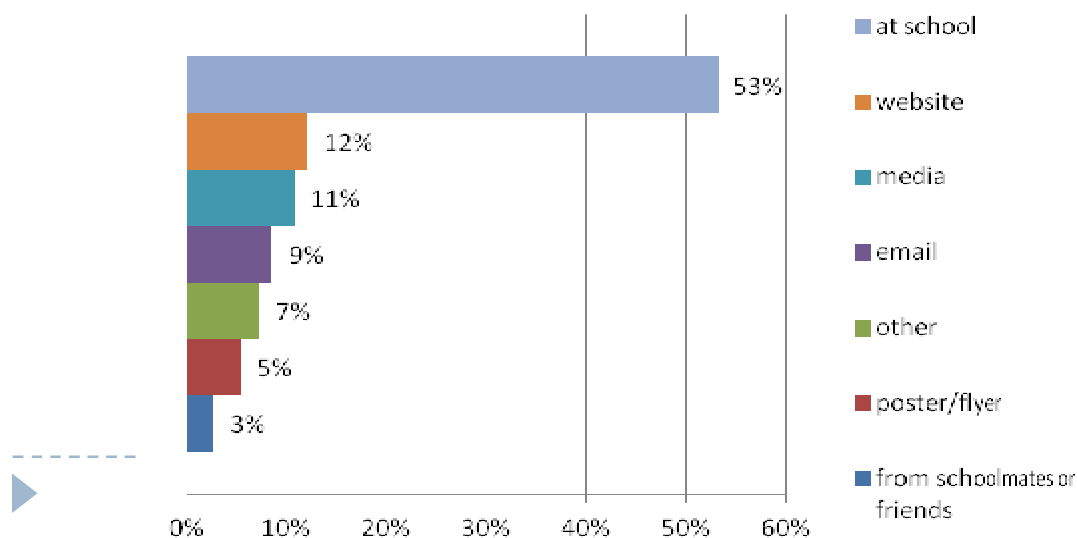
- } Někteří konzultují své **stravovací návyky**, mají **obavy z přibírání**, nejistota (fórum)
- } Někteří mají ale **závažné problémy**, včetně **psychiatrických** komorbidit. Na chatech i klienti po **opakované léčbě**.
- } Výhody: Chat je pro ně způsob **podpory v těžkých obdobích**
- } Mohou sdělovat i **témata, která by při osobním kontaktu neuvedli**
- } Poradce je **podporuje v hledání** odpovídající odborné pomoci, hledání **motivace** pro pokračování v léčbě
- } Limity: kontraproduktivní zároveň s léčbou, není osobní kontakt: v průběhu chatu se mohou objevit informace, kterých si poradce nemohl být na začátku vědom (např. psychiatrická diagnóza)
- } ProYouth: některé účastníky odradí příliš mnoho dotazníků



Šíření ProYouth v ČR

- Školy, prostř. ŠMP a MP, přímé oslovení škol, spolupracující organizace, weby (např. www.idealni.cz),
- Tv, noviny, rozhlas, V. Olmer, S. Chytrová
- Online kampaně na internetu – sklik, google adwords, cílené kampaně – začátek, velmi slibné. Nejedná se o reklamu ve smyslu získat co nejvíce zaregistrovaných, ale cíleně informovat indikovanou skupinu

Pro účastníky: jak jste se dozvěděli o ProYouth?



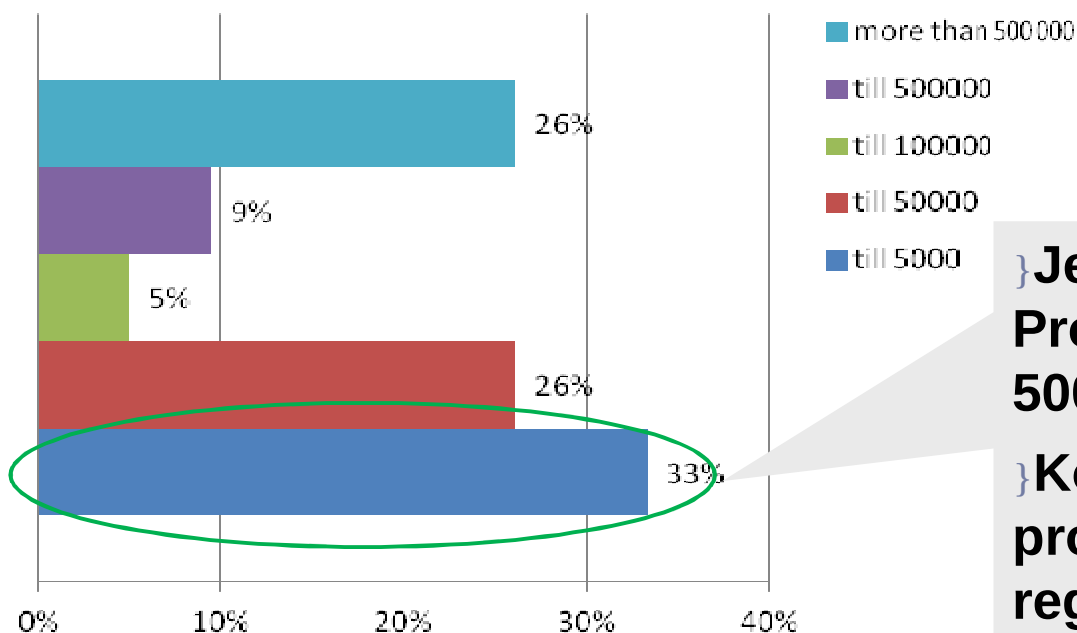
Výsledky

- } Přístupy na stránku (opakované): **cca 50000**
- } Unikátní návštěvníci: **cca 8000**
- } Screeningových dotazníků: **1080**
- } Registrovaných: **454**
- } **Nejvyužívanější je diskuzní fórum**
(stejně jako v ostatních zemích)



Struktura účastníků: co se povedlo

Zaregistrovaní uživatelé: Kolik obyvatel má obec, ve které bydlíte?



} Jedna třetina uživatelů ProYouth je z obce do 5000 obyvatel.

} Koresponduje s cílem projektu, oslovit i regiony a malé obce, kde je síť odborných zařízení nedostatečná.



ProYouth: www.pomocppp.cz – pro rodiče, partnery

En ěl 'nmknd onq cm (ě
ady qf hr sq bd+idcmct bg'
r sq mj` ady
r bqldmhf nu` bg` c` k` Áog
cns` ymÁ!!

Bg` sx ěon qf hr sq bh+1 ě2
i ě` r smÁh 0/ 4
y` qf hr squ` mxbg t ěu` sdK!-

0711 t mj` smÁog m y`
l ěmt k` qj '00.1/ 01,
00.1/ 02(+3/ \$ r d uq bÁ
Klr sno` c 1/ / -

I` m` Snl` `mmu' ěonq cbd

Hřend` `bd n uÁdqpchmm
sdq oěh



POMOC PRO RODIČE A PŘÁTELE
JÍDLA A NEMOC. DIETY. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY. ANOREXIE. BULIMIE.

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

PŘIHLAŠENÍ

Vítejte uživateli admin, [Odhlásit se](#)

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.

Otevřená/uzavřená skupiny jak se přihlásit?

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Aenean vel massa quis mauris vehicula lacina. 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, facilis 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 eget facilis enim ipsum id lacus. Nullam at arcu a est sollicitudin eusmod. Nulla non arcu lacina neque faucibus fringilla. Aenean vel massa quis mauris vehicula lacina. 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, facilis vel sapien. Duis condimentum augue id magna semper rutrum. Nullam faucibus mi quis velit. Integer malesuada. Morbi scelerisque luctus velit.

NOVINKY

- Co jsou poruchy příjmu potravy
- Chaty a diskuze s odborníky
- Pro koho je chat určen
- Kdo odpovídá
- O nás

[hledat...](#)

KONTAKTUJTE NÁS

Máte nějaký další dotaz? Potřebujete individuální konzultaci?

Jméno...
Email...
Předmět...
Vaše zpráva...
Zadejte kód 973
[Odeslat](#)

KDO JE ONLINE

Právě připojeni - hosti: 1 a člen: 1

www.asociaceppp.eu | www.prevence-praha.cz
Copyright © 2012.



Cíle www.pomocppp.cz

- } Informovat, poradit, podpořit, pomoci:
 - } V možnostech léčby
 - } Ve zvládání náročných chvílích během léčby
 - } Rozhodnout se o vhodné formě léčby
 - } Zvládat pochybnosti o svých kompetencích, reakcích
 - } Témata dotazů: příznaky a průběh ppp, otázky viny (můžeme za PPP my, rodiče?), kontakty na spec.pracoviště
- } Poskytnout prostor pro vzájemné sdílení
- } Zachytit rodiny vhodné do Vícerodinné terapie



Nepozorní – AADHD/AADD

Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN v Praze, garant prof. Hana Papežová.



Nepozorní – Podpůrný program pro klienty s AADHD/ADD. Pilotní projekt.

- } Bude využívat i podpory pomocí internetu, metody jako u ProYouth x následná péče, významnou součástí i osobní podpora
- } **Podpůrné skupiny** (N = 10), 1. v ČR? – edukace, nácvik relaxace, techniky plánování: pracovní, mezilidské vztahy, dobrá nálada. Vede Tereza Štěpánková.
- } **Kognitivní trénink** – trénink v pracovní paměti – doma u počítače, zpočátku konzultace a trénink
- } **Psychiatrické vyšetření** a poradenství ohl. farmakoterapie
- } Skupinový program trvá **3 měsíce** a zahrnuje **šest setkání**. Po skončení programu následuje **online poradenství** a **koučing** i možnost kontaktu s dalšími lidmi s ADHD/ADD přes webové stránky na **diskuzním fóru**.



ADHD/ADD u dospělých, s čím klienti přicházejí

- } Neurovývojová porucha, symptomy ADHD přetrvávají do dospělosti, jen se projevují jinak než v dětství (hyperaktivita: místo vstávání ze židle a běhání po místnosti vnitřní neklid, mnoho činností najednou, impulsivní chování). Věkem někdy mizí příznaky hyperaktivity, ale často přetrvávají potíže z pozornosti - plánování, předvídání, ovládání pozornosti, impulsivita, emoční labilita.
- } Dospělí: Neúspěšnost v životě –selhávání v os.vztazích i v zaměstnání, které neodpovídá schopnostem, nedovedou si ho vysvětlit, cítí vinu.
- } Problémy s plánováním, dokončováním úkolů, více věcí najednou, zahlcení podněty, impulsivita, nesoustředěnost, zapomětlivost v běžném životě, plánování času (např. chaotický odchod z bytu)
- } Velmi často další potíže, komorb. Dg.: závislosti, ppp, úzkost, další problémy vyplývající i z neošetřené ADHD



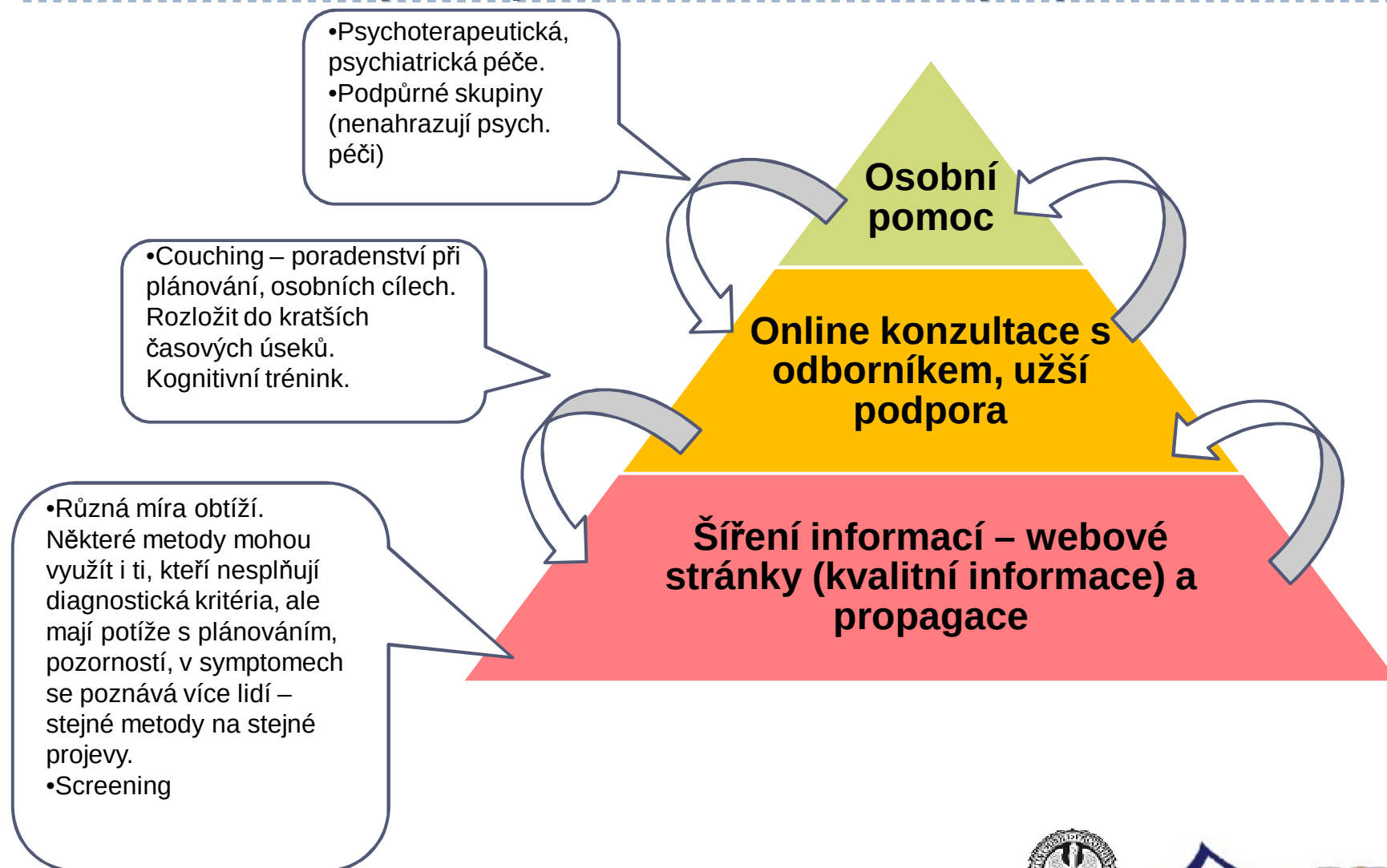
Nepozorní – AADHD. Pilotní projekt.

Co funguje

- } **Možnost setkání s ostatními:** vzájemné sdílení informací o ADHD/ADD a strategiích, jak s touto poruchou žít, se ukazuje jako velmi užitečné. Úleva, když potkají ostatní s podobnými problémy.
- } **Co mi ADHD dala:** Systém, kontrola, tolerance k ostatním lidem, vnitřní fantazie. Cílevědomost až urputnost – naopak velké= úsilí při dokončení úkolů. Pokud je téma zaujme, jsou schopni soustředit se velmi intenzivně a nejde je od tématu odtrhnout.



Víceúrovňová péče pro indikované skupiny.



Propagace, informace

- Dokumentární film pro dospělé s ADHD/ADD
- webové stránky www.nepozornidospeli.cz (screening, chaty, fórum – koučing)
- Příručka pro dospělé (Čermáková, Uhlíková, Papežová)
- Termíny: listopad, prosinec 2013
- Pro učitelé a žáky: webové stránky www.prevence-praha.cz, v sekci pedagog, Markéta Čermáková



Shrnutí: ProYouth, Nepozorní

- Oba indikovaná prevence (intervence), sekundární prevence. Pro lidi, kteří již určité problémy zažívají. AADHD: následná péče.
- Internet – podpůrný x nemá nahradit osobní péči, umožňuje nám ale pokrýt širší cílovou skupinu
- **AADHD:**
 - + 1. je osobní kontakt, větší pravděpodobnost, že klient vydrží v projektu, dá se dosáhnout větších úspěchů
 - Je možné poskytnout péči pouze omezenému počtu klientů – kapacita.
- **ProYouth:**
 - + větší množství lidí
 - není přímý osobní kontakt, 1. je kontakt přes internet, menší motivace zůstat v programu
 - Cost effectiveness?



Děkujeme!

tympppp@proyouth.eu

jana.hanusova@prevence-praha.cz

www.proyouth.eu

www.nepozornidospeli.cz

www.prevence-praha.cz



Kritické otázky prevence obezity a poruchy příjmu potravy na školách - domýšlíme důsledky?

**Mgr. Jana Tomanová, PhD., Psychiatrická klinika
1. LF UK a VFN v Praze, gar. prof. Papežová**

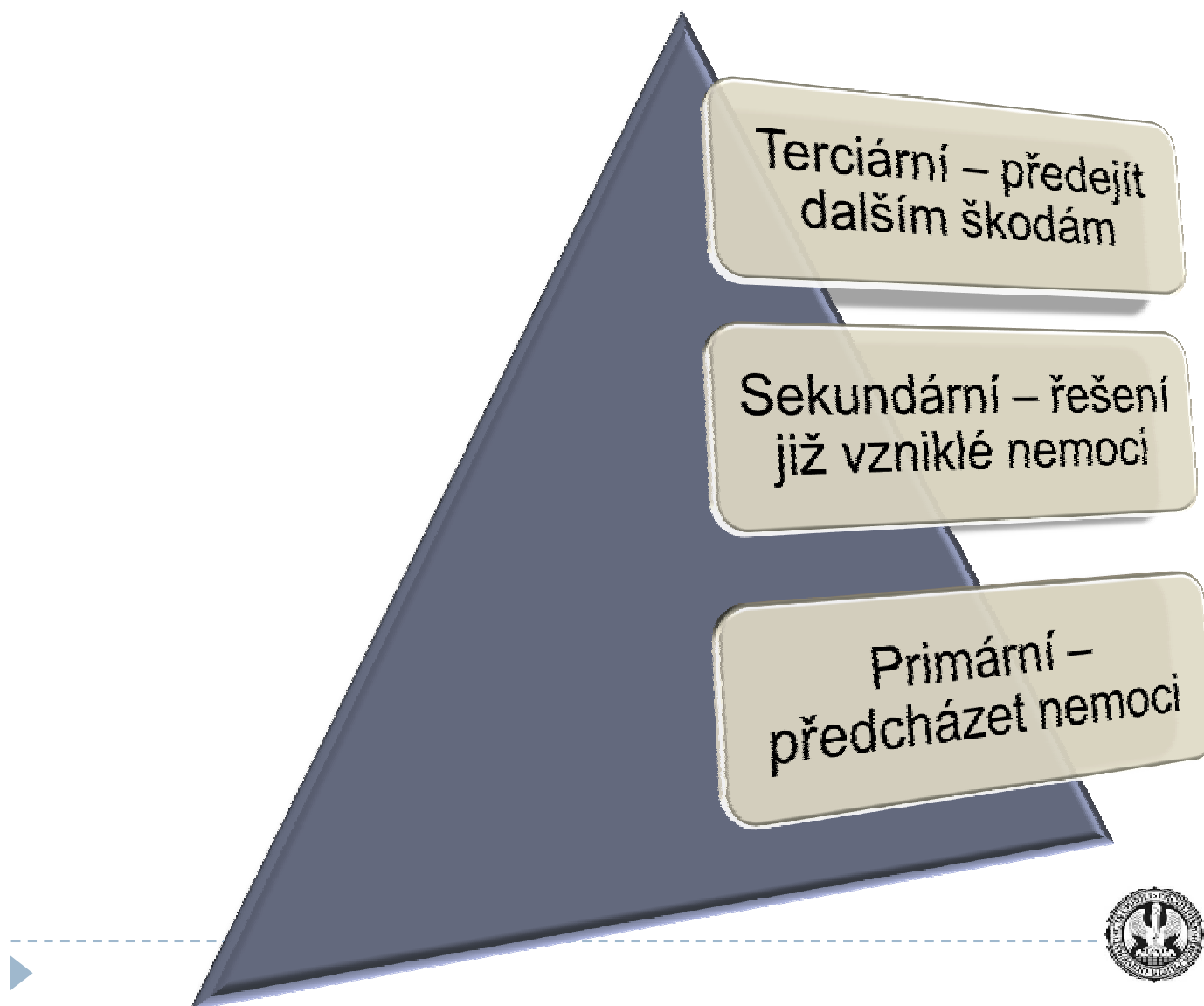


Motiv k tématu

- } Obsah i forma mnohých „preventivních“ a výchovných programů na školách
- } Potřeba upozornit na skrytá rizika
- } Zamyslet se nad některými otázkami při výchově ke zdraví a prevenci nežádoucích jevů



Úrovně prevence – u nás



Úrovně prevence (zaměřeno na PPP) - USA

Všeobecná prevence	Obecná populace, např. celá třída
Selektivní prevence	Osoby se zvýšeným rizikem, které symptomy PPP nevykazují (dospívající dívky, potomci pacientů PPP)
Indikovaná prevence	Ti, u kterých není (zatím) možné diagnostikovat PPP, ale vykazují známky narušeného vztahu k jídlu, postavě (chroničtí „dietáři“)
Léčba	Ti, kdo prokazatelně trpí PPP
Udržování stavu a prevence recidiv	Osoby s PPP ve stabilizovaném stavu, chroničtí pacienti

Cíle úspěšné primární prevence

- } Omezit nebo zastavit experimentování s odchylkami od zdravého životního stylu
- } Předejít škodám na tělesném a duševním zdraví
- } Celkově zdravější chování cílové populace
- } Podpora, hledání a obnova vlastních protektivních zdrojů a faktorů

X cílem není pobavit, zaujmout ani líbivost sdělení



Nešpor, 2000

Kritéria efektivity primární prevence

Program začíná pokud možno brzy a odpovídá věku

Program je malý a INTERAKTIVNÍ

Program zahrnuje většinu žáků či studentů

Program zahrnuje trénink sociálních (především komunikačních a asertivních) dovedností

Program bere v úvahu místní specifika

Program využívá pozitivní vrstevnické modely

Program je soustavný a dlouhodobý

Program je komplexní a využívá vícero strategií

Program počítá s komplikacemi a nabízí strategie jejich zvládní

Pozadí a principy efektivní prevence PPP

- } PPP jsou závažný klinický problém, který nelze jakkoliv zlehčovat
- } PPP se týkají i mužů a chlapců, to nelze v prevenci opomíjet
- } Prevence PPP nesmí podporovat nežádoucí návyky a chování (např. cílením pozornosti na jídelní zvyklosti)
- } Prevence poruch životního stylu musí být vedena odborníkem se zkušenostmi s PPP (těch je dosud málo)
- } Přetrvává značný sociální tlak (na štihlost, vzhledové charakteristiky, postoje ke stravě...)



Co příliš nefunguje

- } Emotivní, přehnaná sdělení v médiích (cílem je vysoký počet diváků, nikoliv prevence nebo edukace) – média jsou spíš součástí problému, nikoliv součástí jeho řešení (přenosy soutěží krásy, podivných pořadů o hubnutí, poskytují prostor pro zavádějící reklamu apod.)
- } Izolované, krátkodobé kampaně
- } „odstrašující“ případy, zjednodušování problému
- } Pouhé přednášky bez interaktivity a podpory sociálních dovedností a podpory osobnostní integrity
- } Kázání, kárání, vyhrožování



Škodlivé mýty o jídle a pohybu

- } Jedině tmavé pečivo je to správné
- } Tmavé maso je tučné a škodí
- } Živočišné tuky jsou koncentrované zlo
- } Čím víc zeleniny a ovoce, tím lépe
- } Večer se nesmí jíst
- } Hodně pít znamená hubnout
- } Čokoláda je zakázaná sladkost

???



Nežádoucí účinky nevhodné prevence

- } Jídlo v myšlenkách
- } Jídlo v emocích
- } Pohyb jako výkon (pokles radosti)
- } Předávání negativních „receptů“
- } Podpora negativních „vzorů“



Co to je normálně jíst.

- } Pokud jste nedrželi dietu, ani jinak neexperimentovali se svým stravováním, platí, že ze všeho nejdůležitější je **věřit sobě** a svému tělu. Tělo si samo řekne, na co má chuť.
- } Rad pro „zdravou výživu“ se dočtete bezpočet v různých časopisech i na internetu. **Neustálé zabývání se tím, co jíme, zda se nejedná o „zdravá a tučná“ jídla se může změnit v posedlost a to může být velmi nebezpečné. Můžete najednou zjistit, že neděláte nic jiného, než počítáte kalorické hodnoty potravin a celý den řešíte jen jídlo. Když někdy sníte jeden rohlík navíc či tabulku čokolády, neztloustnete.**



Kudy cesta vede – preventivní programy

Pravidlo č. 1:

Pozitivní formulace



Méně říkat, co nedělat

- } Je lépe říkat, co má být uděláno

„Jezte u stolu.“ X „Nejezte u TV.“

- } Je lépe dávat konstruktivní pokyny a návrhy než jmenovat, co není vhodné a zakazovat

„Jdi a najdi si pohyb, který tě aspoň trochu bude bavit a začni u fotbalu.“ X „Nesmíš trávit tolik času u televize a snaž se hýbat.“

- } Je lépe jmenovat benefity přirozeného vztahu ke zdraví, jídlu a pohybu než rizika

„Bude se ti skvěle hrát basket.“ X „Takhle s basketem brzo skončíš.“



Kudy cesta vede

Pravidlo č. 2:

Zvaž, komu a co říkáš



Co ještě neslyšely, nemusí vždy vědět

- } Přizpůsobit program věku, nejen formou, ale i obsahem
- } Pozdní školní věk ocení důvěru a rovný přístup
- } Mladší školní věk – pozitivní podpora, posilování sebevědomí, osobnostních a sociálních dovedností, radost z pohybu – ne zaměření na výkon



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 3:

Program musí obsahovat osobnostní podporu



Já a já

Co můžeš udělat pro to, aby ses cítil/a ještě líp?

Co umíš opravdu dobře? Co chceš jednou umět?

Co nabízíš druhým a co sám (sama) sobě?

Co vše dokáže tvoje tělo?

Pochval ho za 10 věcí!



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 4:

Součástí je sociální výbava



Říkat NE je fajn

Asertivní dovednosti

Kolika způsoby umíš říct ne?

Tvé osobní důvody pro NE

Existuje recept na dobré vztahy?

Co mohu pro druhé udělat a co už nemusím?



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 5:

Opakování je matka moudrosti



Průběžná, pravidelná podpora

- } Vytvářet jen takové programy, které umožňují soustavnost, sled, zpětnou vazbu, vývoj...
- } Nestačí jednorázové akce



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 6:

Ukázat cestu z informačního labyrintu



REKLAMA – EXTRÉMNĚ ZDRAVÍ ŠKODLIVÁ !!



HUBNĚTE!

Jsme specialisté na formování postavy.

MĚSÍČNÍ KURZ HUBNUTÍ

TIGER
relax club

SPLŇTE SI SVÉ CÍLE...



Osobní jídelníček

základní pravidla hubnutí

první rychlá pomoc online

do 3 dnů ve vaši emailové schránce

OBJEDNAT JÍDELNÍČEK



Umění filtrovat informace

Jak (ne)surfovat po internetu

Jak se (ne)dívat na televizi

Jak poznat (ne)spolehlivý zdroj



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 7:

Program má dopad na žákovo okolí



Kudy cesta vede?

Pravidlo č. 8:

Probouzet zdravý rozum



Vědět proč je krok k tomu, začít to dělat

Rozhodni se sám (sama)

Zvaž, co je dobré právě pro tebe

Zvaž, co skutečně chceš



Děkujeme!

tomanova@tiscali.cz

