**METODIKA PREVENTIVNÍHO PROGRAMU**

„Správné užívání léků“

**Základní informace o preventivním programu:**

Úroveň provádění: všeobecná primární prevence

Oblast zaměření: podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu

Cílová skupina: starší školní věk (8. 9. třída ZŠ), SŠ a široká veřejnost, v počtu max. 30 osob

Forma: interaktivní program se zapojením účastníků

Délka programu: jednorázový, 60 min

Poskytovatel: Státní zdravotní ústav, Centrum podpory veřejného zdraví

**Popis preventivního programu**

Preventivní program se zaměřuje na předcházení rizik spojených s léky. Seznamuje žáky s tématy jako je nadužívání léků u akutních i chronických onemocnění, značení léčiv a potravinových doplňků nebo jejich správného skladování. Dozví se, co dělat při otravě léky nebo co má obsahovat domácí lékárnička, a co dělat s nepotřebnými léky. Žáci jsou rozděleni do skupina plní jednoduché úkoly na 3 stanovištích.

**Východiska programu**

S léky se potkáváme všichni každý den. Potkáváme se s nimi buď tak, že nám je někdo předepíše nebo doporučí, nebo se s nimi setkáváme doslova na každém kroku v reklamě všude kolem nás. A to nejen na reklamních billboardech a poutačích, ale i televizi, na internetu v prostorech online světa a na sociálních sítích.

U veřejnosti se setkáváme s nízkým povědomím o rizicích nadužívání léků nebo jejich nevhodných kombinací. Problémem je také špatná informovanost o tom, že na virová respirační onemocnění jsou ATB neúčinná a mohou mít při častém a neopodstatněném užívání negativní účinky. Stále častěji také přibývá  nadužívání analgetik, nesteroidních antirevmatik, anxiolytik, sedativ i doplňků stravy nad rámec doporučených dávek (riziko hypervitaminóz, rakoviny). Dále můžeme jmenovat nedostatek kritického myšlení ve vztahu k reklamě na multivitaminové přípravky/ doplňky stravy a informací o vybavení domácí lékárničky a o expiraci léků.

**Cíle programu**

Hlavním cílem je seznámit účastníky s obecnými zásadami, jak nakládat s léky a předejít tak možným rizikům**.**

**Cílová skupina**

Cílovou skupinou programu jsou žáci 8. – 9. tříd základních škol, popřípadě příslušných ročníků víceletých gymnázií, studenti SŠ a veřejnost.

**Časová struktura**

Úvod a rozdělení do skupin: cca 10 minut

Interaktivní/ praktická část (cca 45 minut):

Stanoviště č.: 1 - Co patří do domácí lékárničky? 15 minut

Stanoviště č.: 2 - Nejsem případ pro doktora, aneb poradím si sám…15 minut

Stanoviště č.: 3 - Aby léky pomáhaly a neškodily…15 minut

Poděkování za účast a rozloučení s účastníky: 5 minut

**Obsah programu**

Popis jednotlivých stanovišť.

*Stanoviště č. 1.: Co patří do domácí lékárničky?*

Účastníci si ujasní, co jsou to léky, jaké je vhodné místo pro umístění domácí lékárničky, co vše patří a nepatří do domácí lékárničky formou interaktivní hry s kartami (např. základní léky, kapky, masti – volný prodej, základní zdravotnické vybavení a materiál patřící do lékárničky aj.) Lektor s nimi diskutuje a pokládá otázky, na které účastníci odpovídají a on je vhodně doplňuje.

*Stanoviště č. 2.: Nejsem případ pro doktora, aneb poradím si sám****…***

Úkolem žáků/účastníků je přiřadit k poranění/zdravotnímu problému vhodný způsob řešení (ošetření) s pomocí karet -např. :

* štípanec od komára – mast proti svědění s obsahem antihistaminik.
* panáček obvázaný krk, potí se, červený nos, smrká – léky na nachlazení.

*Stanoviště č. 3.: Aby léky pomáhaly a neškodily…*

Stanoviště se věnuje problematice správného užívání léků, zejména antibiotik a část je věnovaná i první pomoci při náhodném požití léku dítětem nebo předávkování. Součástí je kvíz, kdy lektor rozdá každému účastníkovi odpovědní kartičky ANO a NE a pokládá jim otázky, na které pomocí karet odpovídají a rozhodují, zda s tvrzením souhlasí.

**Personální nároky**

Moderátorem programu je osoba odborně způsobilá a proškolená organizátorem v metodice programu. Za jeho zácvik zodpovídá organizátor projektu.

Jsou zapotřebí 2 lektoři, orientace lektora v dané problematice je nutná.

**Prostorové požadavky**

Prostory konání úměrné počtu účastníků např. místnost o velikosti školní třídy.

**Kontraindikace (omezení)**

Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami. V případě nesprávného užívání programu (změny v metodice, záměna pomůcek) nelze zaručit jeho efektivitu.

**Materiální požadavky**

Zajišťuje realizátor.

Stanoviště č.: 1 - Co patří do domácí lékárničky?

* Kartičky zdravotnického vybavení
* Prázdný obal od běžného léku, ze základního vybavení lékárničky
* Stůl na rozložení pomůcek, magnetická tabule, stojan, magnety
* Lékovka, lékárnička, krabička od běžně dostupného léku

Stanoviště č.: 2 - Nejsem případ pro doktora, aneb poradím si sám…

* Kartičky řešení (ošetření s pomocí léky),
* obrázky znázorňující poranění či jiné životní situace
* Stůl na rozložení pomůcek/ magnetická tabule, stojan, magnety

Stanoviště č.: 3 - Aby léky pomáhaly a neškodily…

* Odpovědní kartičky ANO a NE v dostatečném množství (dle počtu účastníků)
* Stůl na rozložení pomůcek/ magnetická tabule, stojan, magnety
* Kartičky otázky ke kvízu k problematice ATB
* Papír psací potřeby

**Návaznosti / vhodné kombinace**

Je možné na tuto problematiku navázat ve v předmětu Výchova ke zdraví a dalších společenskovědních předmětech.

**Realizátor**

Název organizace: Státní zdravotní ústav

Adresa: Šrobárova 48/49, Praha 10, 100 00

**Autoři a garanti programu:**

Bc. Andrea Dostalíková, Bc. Michal Ziegler, Mgr. Jana Lávičková, MUDr. Alena Váňová, MUDr. Martin Chaloupka, Bc. Veronika Andrikovičová

****