



Program prevence rakoviny prsu na SŠ a SOU v Pardubickém kraji

Závěrečná zpráva

V České republice ročně onemocní nádory prsu kolem 6000 žen, z nichž přibližně čtvrtina tomuto onemocnění podlehně! V ČR incidence každoročně narůstá a v porovnání s ostatními kraji incidence (výskyt) rakoviny prsu (Dg.C50) v Pardubickém kraji převyšuje celostátní průměr. Vzhledem k tomu, že 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 mladších žen důležitou a přitom 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. Řada výše zmíněných faktů vedla Státní zdravotní ústav k realizaci projektu, který byl zaměřen na prevenci rakoviny prsu.

Základní myšlenkou a cílem projektu bylo seznámit studentky 3. a 4. ročníků SŠ a 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 byl samotný nácvik samovyšetření prsu na didaktických modelech – prsních vestách a edukace. V neposlední řadě jsme dívky informovali o možnostech mammologického screeningu. Projekt jsme realizovali formou výukových seminářů, které proběhly od března do května 2009 celkem na osmnácti středních školách Pardubického kraje a během realizace projektu bylo proškoleny 1556 studentů! Zájem škol byl nečekaně velký a protože jsme nebyli schopni uspokojit zájem všech škol, budeme se snažit o realizaci projektu i v příštím roce 2010. Svůj nemalý podíl na velkém zájmu škol měla jistě také Všeobecná zdravotní pojišťovna, která projekt finančně podpořila a výukové semináře mohli být poskytnuty školám zcela zdarma. Díky VZP jsme zajistili kvalitní nácvikový prsní model. Edukační materiály a dárkové předměty také věnovala Všeobecná zdravotní pojišťovna.

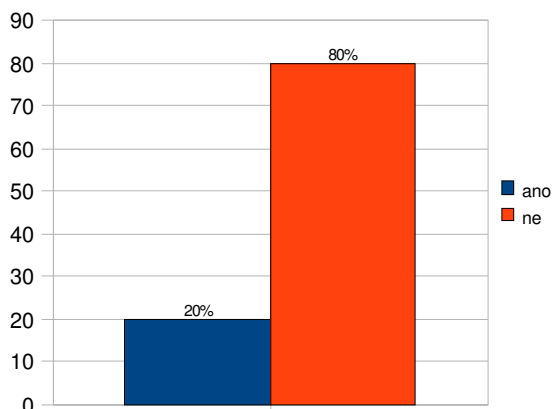
Před zahájením projektu jsme studentům předložili k vyplnění úvodní dotazník. Žáci odpověděli v anonymním úvodním dotazníku celkem na 8 otázek, pomocí kterých jsme obecně zmapovali jejich znalosti před přednáškou. Úvodní otázka nám pomohla zjistit kolik děvčat si pravidelně provádělo samovyšetřování před seminářem. Výsledek - pouhých 20% se pravidelně samovyšetřuje a zná význam samovyšetřování! Z dalších výsledků úvodního testu je patrné, že 80% studentů má nejasnosti v rizikových faktorech tohoto onemocnění. Ale ani jeden žák netušil o existenci specializovaných akreditovaných mamologických pracovišť!! Celkově nás výsledky úvodního testu utvrdily v potřebnosti projektu. Po úvodním testu následovala přednáška, jejíž součástí byl praktický nácvik samovyšetřování na prsních vestách, přičemž dívky zakreslovaly nahmatané bulky do pracovních listů. Vyhodnocení pracovních listů nám posloužilo jako další způsob, kterým jsme hodnotili efektivitu projektu. Výsledky byly mile překvapující, 82% žáků správně vyhmatalo a zakreslilo všechny nádorová ložiska v prsních modelech. Poslední formou hodnotitelného výstupu byl závěrečný znalostní test. Z výsledků je patrné, že po absolvování výukového semináře měli studenti jasno nejen v rizikových faktorech rakoviny prsu, ale i způsobech prevence a významu samovyšetřování. Z celkem 13ti otázek odpověděli na 7 otázek s téměř 100% úspěšností. Z těchto odpovědí jasně vyplývá, že po výukovém semináři všichni vědí, kolik žen ročně onemocní, u kterého lékaře a kde mohou žádat preventivní vyšetření prsu, jak často by měli provádět samovyšetření i jakým způsobem. Asi největším úspěchem byly výsledky úvodní otázky závěrečného testu, která zněla, zda si po dnešním výukovém semináři začnou provádět samovyšetřování. 99% dívek odpovědělo ANO.

Hodnocení úvodního dotazníku „Jistota v cestě za krásou a zdravím“

Před zahájením projektu jsme studentům předložili k vyplnění úvodní dotazník. Žáci odpověděli v anonymním úvodním dotazníku celkem na 8 otázek, pomocí kterých jsme obecně zmapovali jejich znalosti před přednáškou. Správné odpovědi jsou označeny vždy **modře**. Úvodní otázka nám pomohla zjistit kolik děvčat (i chlapců) si provádělo samovyšetřování před přednáškou. Hodnoty v grafech jsou uváděny vždy v % přičemž 100% je 1556 studentů především dívek. Projekt se zúčastnilo přesně 1530 dívek a 26 chlapců.

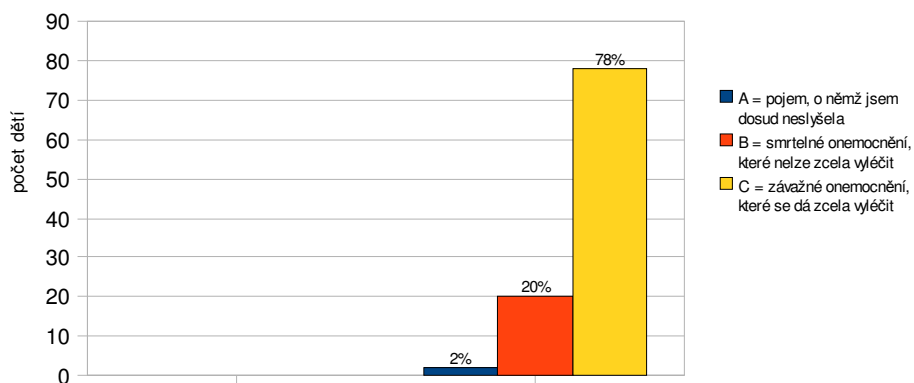
Úvodní otázka: Provádíš si v současné době pravidelně samovyšetřování prsů? (ano - ne?)

Ano odpovědělo jen pouhých 20% dívek. Z průzkumu jasně vyplývá, že realizace projektu je potřebná.



1.otázka: Nádorové onemocnění prsu je (zaškrtni pouze jednu správnou odpověď):

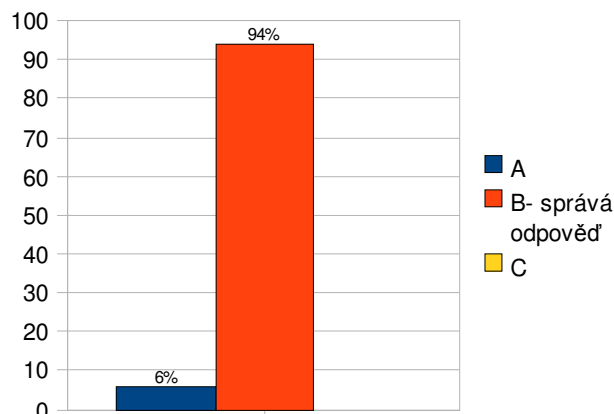
- a/ pojem, o němž jsem dosud neslyšela
- b/ smrtelné onemocnění, které nelze zcela vyléčit
- c/ závažné onemocnění, které se dá zcela vyléčit**



2.otázka: Myslíš si, že nádorové onemocnění prsu je onemocnění, jehož výskyt se v posledních letech:

- a/ snižuje
- b/ zvyšuje**
- c/ nemění se

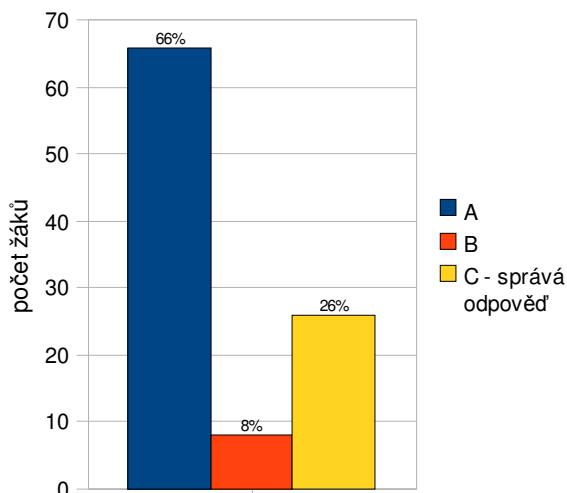
94% žáků odpovědělo správně, jen 6% se domnívá, že výskyt rakoviny prsu se v posledních letech snižuje, odpověď za C) neodpověděl nikdo.



3.otázka: Zkus odhadnout kolika ženám je každoročně zjištěn zhoubný nádor prsu:

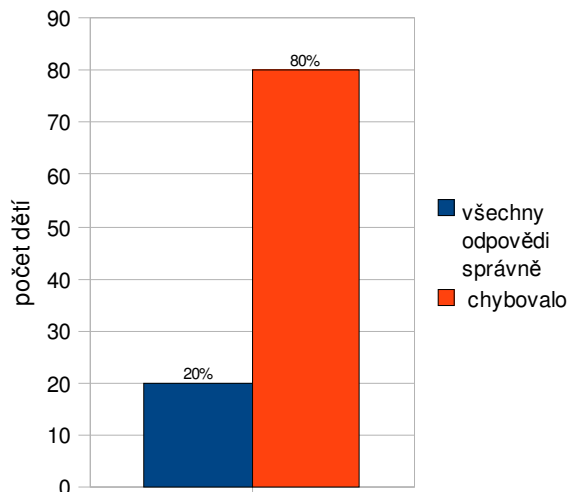
- a/ 1500
- b/ 600
- c/ 6000**

Z grafu je patrné, že žáci nemají představu jak je rakovina prsu nebezpečná a kolik žen rakovinou každý rok onemocní. Většina se domnívá, že je to pouhých 1500 žen. **Skutečný počet je čtyřnásobně vyšší!**



4.otázka: Zaškrtni všechny rizikové faktory, o kterých si NEMYSLÍŠ, že by se podílely na vzniku zhoubného nádoru prsu:

- a/ kouření, nadměrné užívání alkoholu
- c/ obezita, nedostatek pohybu
- d/ léky**
- e/ stres
- f/ užívání hormonální antikoncepce
- g/ nadměrné opalování
- i/ nedostatek spánku**
- j/ časně zahájení sexuálního života**
- k) dědičnost (výskyt nádoru prsu u přímých příbuzných)
- l) s vyšším věkem stoupá riziko
- m) kojení**
- n) infekční onemocnění**

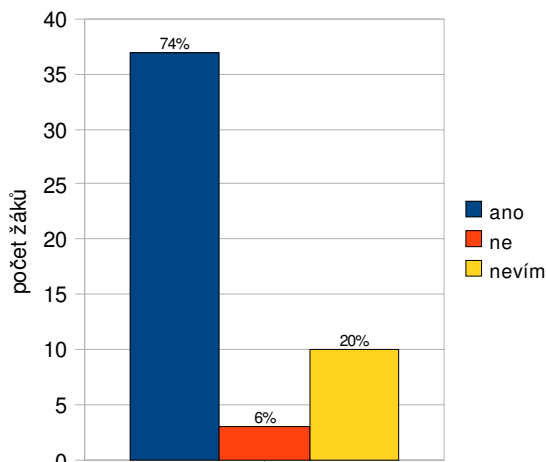


Z nabízených 12ti možností se pět rizikových faktorů přímo nepodílí na vzniku rakoviny prsu. Správně všech pět označilo jen 20% žáků. Zbývajících 80% alespoň v jednom RF (rizikovém faktoru) chybovalo. Odpovědi možná ovlivnila záludně položená otázka. Řada žáků označovala často odpovědi a,c,f z čehož vyplývá, že kouření, nadměrné užívání alkoholu, obezitu, nedostatek pohybu a dlouhodobé užívání hormonální antikoncepce nepovažují za nijak nebezpečné v souvislosti s rakovinou prsu. Obecně lze říci, že studenti měli před přednáškou v rizikových faktorech ovlivňující rakovinu prsu poměrně velké neznalosti.

5.otázka: Myslíš si, že se rakovina prsu objevuje u žen mladších 25 ti let ?

- ano** - ne - nevím

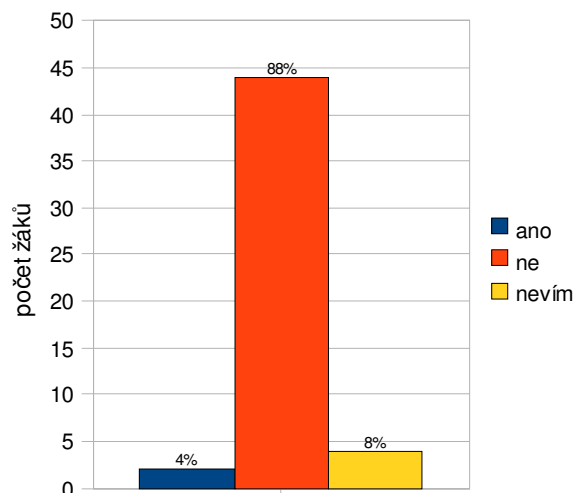
Odpovědi na tuto otázku byly potěšující 74% odpovědělo správně. Většina studentů si uvědomuje, že riziko onemocnění se týká i žen mladších 25ti let (tedy i jich). Jen 26 % odpovědělo „ne“ nebo „nevím“.



6.otázka: Nádorové onemocnění prsu se týká jen žen, nikoliv mužů.

Ano, souhlasím - **ne, nesouhlasím** - nevím

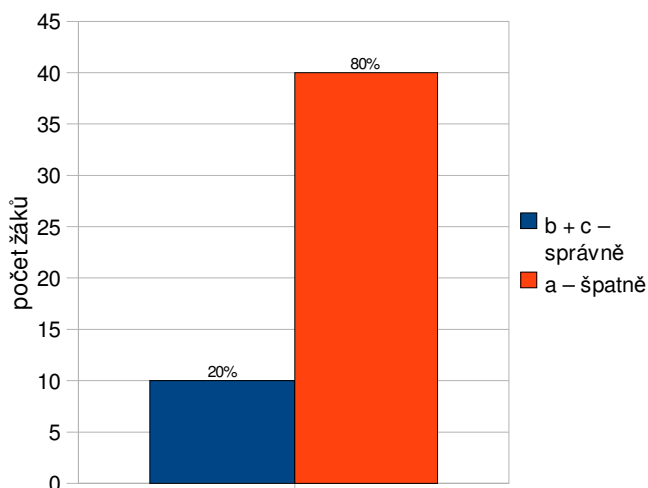
Správně odpovědělo 88% žáků, z čeho jasně vyplývá, že si plně uvědomují, že se rakovina prsů netýká jen žen, ale i mužů.



7.otázka: Vyšetření prsu má podle Tebe význam především v (zaškrtni všechny odpovědi o nichž si myslíš, že jsou správné) :

- a) předcházení vzniku onemocnění
- b) ve včasném odhalení změn tkáně prsu**
- c) je přínosem pro úspěšnou léčbu**

Správně označilo odpověď b),c) jen 20% studentů z výsledků je patrné, že i ve významu samovyšetřování před přednáškou neměli žáci jasno.

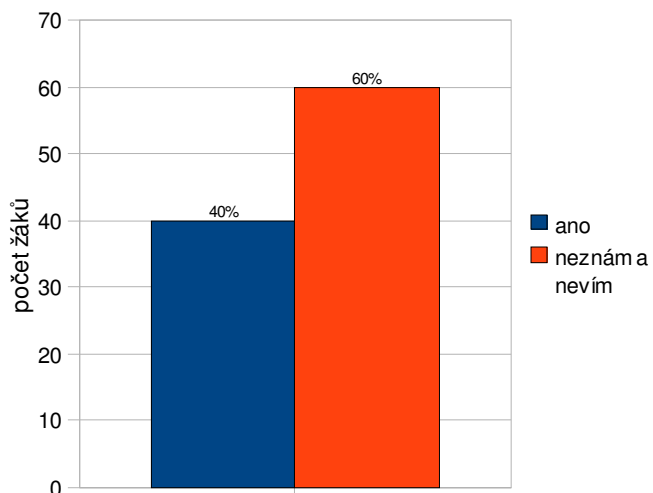


8.otázka: Víš o některém ze specializovaných pracovišť kam je možné se obrátit o radu či pomoc v případě, že bys měla pochybnosti o zdraví svých prsů?

Ano, znám (napiš kde)

Neznám a nevím, kde bych jej hledala

60% dívek vůbec netušilo kam se obrátit o radu či pomoc. Pouze 40% odpovědělo ano, ale z odpovědí je jasně patrné, že by se obraceli na obvodní lékaře a gynekology. Ale ani jeden žák netušil o existenci specializovaných akreditovaných mamologických pracovišť!!

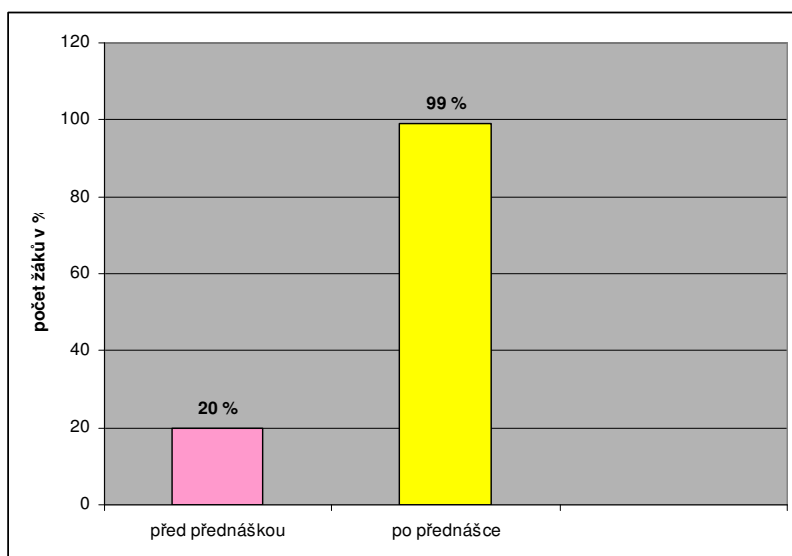


Hodnocení závěrečného testu „Jistota v cestě za krásou a zdravím“

Po skočení výukového semináře jsme si nabyté znalosti studentů ověřili testem. Žáci odpověděli celkem na 13 otázek, pomocí kterých jsme obecně zmapovali jejich znalosti po přednášce. Správné odpovědi jsou označeny vždy modře. Úvodní otázka nám pomohla zjistit kolik žáků uvažuje o tom, že se začne pravidelně vyšetřovat. Hodnoty v grafech jsou uváděny vždy v % přičemž 100% je 1556 studentů především dívek.

Úvodní otázka: Budeš si po dnešní přednášce provádět samovyšetření? (ano – ne?)

Ano odpovědělo 99% žáků! Následující graf srovnává odpovědi ANO před a po přednášce. Před přednáškou se vyšetřovalo pouhých 20%, naproti tomu po přednášce o pravidelném vyšetřování uvažuje 99%!



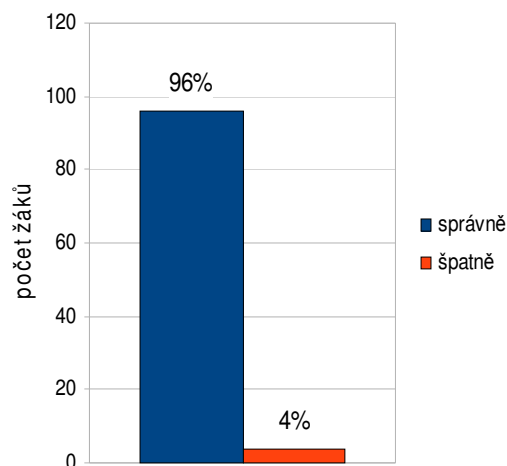
1. Výskyt nádorového onemocnění prsu se v posledních letech

- a/ snižuje
- b/ zvyšuje**
- c/ nemění se

2. Kolik žen každoročně v ČR onemocní rakovinou prsu

- a/ 1500
- b/ 6000**
- c/ 600

Graf zobrazuje totožné výsledky první a druhé otázky. Chybně odpověděli jen 4% žáků.



3. Jmenujte alespoň tři rizikové, které významně ovlivňují vznik rakoviny prsu ?

Rostoucí věk

Dědičné dispozice (výskyt rakoviny u vlastní matka, sestry, babičky).

Jiná nádorová onemocnění (dělohy, vaječníků, trávicího traktu).

Bezdětnost nebo pozdní porod (po 30. roku).
Časný počátek menstruace, před 12. rokem.
Dlouhodobá hormonální substituční terapie (déle než 10 let bez přerušení).
Některé zánětlivé změny v prsní žláze.
Nedostatečné kojení.
Nadváha a nedostatek pohybu.
Kouření, stres, nadměrná konzumace alkoholu, drog
Nadměrné slunění

Z celkem 11ti RF měli žáci jmenovat alespoň tři, což zvládli úplně všichni. 52% dokázalo jmenovat 4-5 rizikových faktorů a 10% studentů dokonce 6 a více.

4. Může se rakovina prsu objevit i u žen mladších 25 ti let a u mužů ?

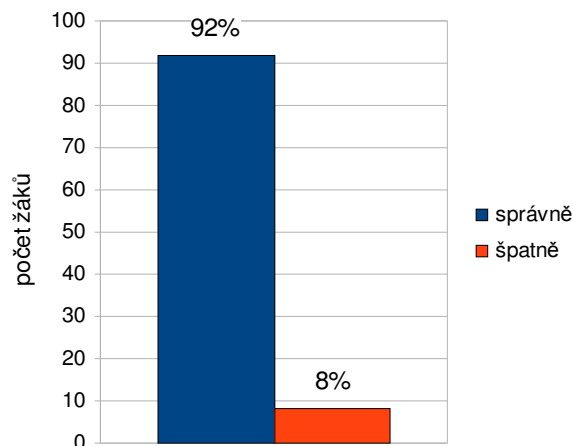
ano - ne

Na tuto otázku odpověděli žáci podobně jako u otázky č. 1 a 2 téměř se 100% úspěšností. Chybně odpověděli pouze 2 žáci z celkového počtu 1556 studentů.

5. Samovyšetření prsů nezabrání vzniku nádorů, ale může pomoci (doplňte):

včas odhalit nádor a zvýšit tak úspěšnost léčby

Odpovědi na tuto otázku byly formulovány různě, většina jich však vystihovala podstatu správné odpovědi a to v celých 92%! Ve srovnání s úvodním testem (otázka č.7) kdy celých 80% neumělo správně odpovědět jaký je význam preventivního samovyšetřování, je výsledek potěšující.



6. Jmenujte alespoň dva základní způsoby prevence rakoviny prsu.

Samovyšetření, zdravý životní styl, momografie+UZ

Alespoň dva způsoby prevence dokázalo jmenovat 98% žáků, zbylé 2% jmenovali alespoň jeden způsob.

7. Zaškrtněte možné příznaky rakoviny prsu :

a/ objevení bulky nebo zduření v prsu

b/ vytéká-li z bradavek po zmáčknutí krvavý výtok

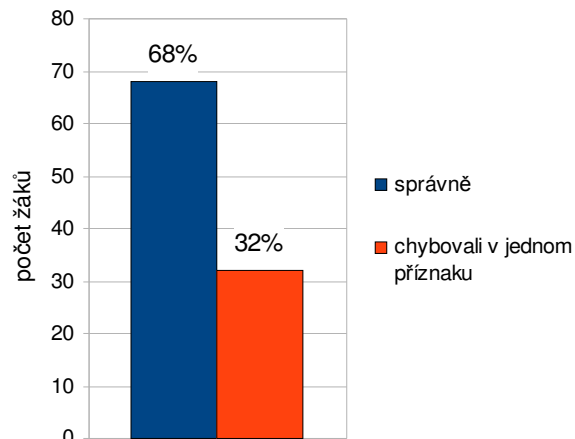
c/ vytéká-li z bradavek po zmáčknutí **čirý výtok**

d/ bolestivost prsu před menstruací po podání hormonálních přípravků

e/ abnormální zvětšení prsu, změna tvaru

f/ nevratné vpáčení bradavky

Správné odpovědi a,b,e,f označilo 68% žáků, 32% pak chybovalo pouze v jednom ze šesti uvedených příznaků rakoviny prsu. Také u této odpovědi je **patrný zásadní rozdíl** v porovnání s úvodním dotazníkem kde v otázce č.4 měli žáci zaškrtnat všechny rizikové faktory a celých 80% odpovědělo chybně. Rozdíl ve znalostech před a po výukovém semináři je značný.



8. U kterého lékaře můžete žádat o preventivní vyšetření prsu
a/ gynekologa a praktického lékaře
 b/ internisty
9. Co je to mamografie ?
 a/ speciální vyšetření při kterém se využívá ultrazvuku
b/ rentgenové vyšetření při, kterém se využívá měkkého záření
10. Jak často by se samovyšetření mělo provádět ?
 a/ jedenkrát ročně
 b/ jedenkrát za tři měsíce
c/ každý měsíc
11. Kdy je nejvhodnější doba pro samovyšetření prsu ?
 a/ ráno
 b/ večer
c/ 3 – 5 dnů po menstruaci
12. V jakých polohách se provádí samovyšetření prsu (jsou dvě)?
Ve stoje, v leže
13. Kde je mamodiagnostické centrum ve vašem okolí ?

V otázkách č.8 – 13 všichni odpověděli také správně úspěšnost téměř 100%! Pouze u otázky č.10 odpověděli chybně 3 žáci z 1556. Zvlášť jsme ocenily odpovědi u poslední otázky, kdy naprosto všichni věděli o existenci mamodiagnostických center ve srovnání s úvodním dotazníkem, ve kterém o jejich existenci nevěděl ani jeden žák!!

Závěr:

Projekt se podařilo realizovat podle časového plánu a proškoleno bylo ještě o 300 studentů více než bylo dle rozsahu projektu plánováno a to i za podmínek, kdy byla na výuku jen jedna lektorka. Díky spolupráci učitelů se podařilo zajistit hladký průběh výuky. Materiálové vybavení bylo dostatečné a prostory k výuce vyhovující. Jednání se školami bylo velmi vstřícné. Doprava lektorky na kurz byla hrazena školami. Edukační materiály (příručky) poskytl SZÚ a Všeobecná zdravotní pojišťovna. Medializaci projektu podpořil Český rozhlas, který navštívil také na SOŠ v Chrudimi kde proběhly rozhovory se studentkami. Článek z hodnotící zprávou bude zveřejněn v Radničním zpravodaji. Na základě získaných vědomostí a dovedností si studentky zvýšily povědomí o prevenci nádorů a svým počínáním (změnou životního stylu) tak mohou eliminovat některé rizikové faktory, posílit preventivní faktory a celkově změnit postoje ke svému zdraví. Pozitivní ohlasy ze strany studentů i pedagogů nás utvrdili v přesvědčení, že realizace projektu proběhla nad očekávání úspěšně a proto bychom rádi pokračovali v jeho realizaci i v dalším školním roce. Tímto bych všem školám ráda poděkovala za milou spolupráci.

Zpracovala: V Pardubicích dne 26.6.2009, Šťastná Gabriela, autor a realizátor projektu, Pardubice



