



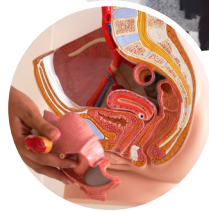
KAM NA PREVENTIVNÍ
PROHLÍDKU

#verimvprevenci



O manuálu

Manuál, který držíš v ruce, vznikl k projektu Preventivní prohlídka. Naučí tě, kdy a ke komu na preventivní prohlídku zajít a jak se tak správně starat o své zdraví. Poučí tě také o dostupných screeningových programech v České republice, díky kterým tak může být odhalena například rakovina děložního čípku nebo tlustého střeva včas.



O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na reprodukční zdraví (**#doledobry**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš i náš podcast, stačí zadat Loono.





Loono v číslech

5 let
existence

80 000
vyškolených
lidí

6 poboček
Praha, Brno, Plzeň,
Hradec Králové,
Olomouc,
Pardubice

1500+
workshopů

150
lidí v týmu

30 000+
fanoušků
na sociálních
sítích

47

Náš příběh

Naší zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla svým příběhem ukázat zejména mladým lidem, že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď.

Kateřina Vacková



Vážená slečno,
před 2 týdny si můj syn
sáhl na svoje, jak vy říkáte
#prsakoule a svěřil se mi,
že je něco špatně a zítra
jde na operaci. Vypadá to
zhoubně a je mu teprve
17 let. Prosím, držte nám
palce a i nadále inspirujte
mladé lidi, aby přemýšleli
o svém těle. S úctou
Petr L.



iMessage

Díky nám si už 47 lidí
objevilo závažné
onemocnění včas.

Pod záštitou



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP

Projekt byl realizován za finanční podpory:



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Preventivní prohlídka u praktického lékaře pro dospělé



1× za 2 roky
(30 min)

Před návštěvou

- Odběr moči a krve (cukr, cholesterol)

Při návštěvě

- Rodinná a osobní anamnéza
- Poslech srdce a plic, pohmat břicha
- Měření krevního tlaku a BMI
- Kontrola zraku, sluchu a znamének
- Kontrola platných očkování
- Od 40 let natočení EKG



V 19 letech nezapomeň přestoupit k praktikovi pro dospělé.
A to zejména proto, že právě v tomto věku provádí lékař jedno z nejkomplexnějších vyšetření

TIP: Praktického lékaře si hledej nejlépe v místě svého bydliště. Nebo požádej o pomoc svoji zdravotní pojišťovnu.

Co dalšího můžu udělat pro prevenci?

- Nekuř, jez zdravě a pravidelně se hýbej
- Informuj se, kde se nechat testovat na pohlavně přenosná onemocnění
- Pravidelně si vyšetřuj prsa nebo varlata. Jak na to se dozvíš na www.loono.cz/samovysetreni



Namíř foták
chytrého telefonu

**Screening
rakoviny tlustého
střeva:** Provádí se pomocí
testu okultního krvácení
do stolice (tzv. TOKS)
a nebo koloskopicky.
Mezi 50 - 55 lety: 1× ročně
vyšetření TOKS. Nad 55
let: 1× za 2 roky TOKS
nebo 1× za 10 let
koloskopie.



Preventivní prohlídka u gynekologa



**1× ročně
(20 min)**

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Vyšetření kolposkopem na křesle*
- Stěr z děložního čípku (**tzv. cytologie**)
- Ultrazvuk (vaginálně či přes břišní stěnu)
- Vyšetření prsou (na vyžádání)

*Pokud je žena ještě panna, neprovádí se tzv. kolposkopické vyšetření ani stěr z čípku.



Co dalšího můžeš udělat pro prevenci?

- Po 45. roce si nech vystavit žádanku na mamografické vyšetření (1× za 2 roky).
- Nech se očkovat proti HPV (**Human Papiloma Virus**). Právě ten totiž způsobuje rakovinu děložního čípku. Nejvhodnější doba pro očkování je pro dívky a chlapce ve 12-14 letech. Očkovat se však můžeš i ve starším věku.

Screening rakoviny děložního čípku:
Provádí se pomocí tzv. cytologického stěru z povrchu i vnitřku děložního čípku 1× ročně, kdy se zjišťuje, jestli se buňky čípku nádorově nezměnily. Výsledky obdržíš po 7 - 14 dnech.

Jak rakovině děložního čípku předcházet?



Chod 1× ročně na preventivní prohlídku ke gynekologovi.



Nech se očkovat, vhodnou vakcínu ti doporučí gynekolog (kluci i holky).



Používej kondom, který sníží riziko přenosu HPV.





Mamografický screening

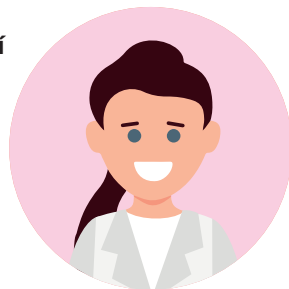


1× za 2 roky (20 minut)

Plně hrazeno ze zdravotního pojištění

Při návštěvě:

- Předání žádanky od praktického lékaře či gynekologa
- Rodinná a osobní anamnéza
- Vyšetření ultrazvukem (do 40 let) či mamografem (od 40 let)



Co dalšího můžeš udělat pro prevenci?

Péči o prsa doplň každý měsíc samovyšetřením.

Jak na samovyšetření?



1× měsíčně

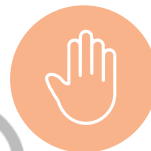
Nejlépe po menstruaci

Screening rakoviny prsu:
Provádí se mamografickým vyšetřením 1× za 2 roky po 45. roce věku (záleží na pojišťovně).



Pohled

Jsou stejná jako minulý měsíc?
Všiměj si změn tvaru, kůže či bradavky.



Pohmat

Třemi prsty na plocho zakruž nejdvř povrchově, potom do hloubky. Vyšetři celé prso - od klíční kosti, do podpaží až k podprsenkové rýze. Všiměj si zatvrdnutí, bulek či změn na kůži.



Celý postup najdeš na
www.loono.cz/samovysetreni

*Naměř foták
chytrého telefonu*



Prohlídka u urologa



**1× ročně nad 50 let věku
(20 minut)**

Při návštěvě:

- Předání žádanky od praktického lékaře
- Rodinná a osobní anamnéza
- Odběr krve a moči, případně vyšetření ejakulátu
- Vyšetření varlat pohledem a pohmatem
- Vyšetření prostaty přes konečník (per rektum)
- Popř. i vyšetření ledvin a močových cest ultrazvukem



Co dalšího můžu udělat pro prevenci?

Pěči o varlata doplň každý měsíc samovyšetřením.

Jak na samovyšetření?



1× měsíčně

Jakýkoliv den v měsíci



Pohled

Jsou stejná jako minulý měsíc? Všiměj si změn tvaru či změn na kůži.



Pohmat

Jednou rukou varle přidrž, druhou ho celé prohmatej krouživými pohyby. Palec dopředu, ukazováček a prostředníček dozadu. Nezapomeň na spodní část ani na oblast mezi varlaty. Všiměj si zatvrdnutí, bulek či změn na kůži.

Celý postup najdeš na
www.loono.cz/samovysetreni



Naměř foták
chytrého telefonu



Prohlídka u kožního lékaře



**1× ročně
(20 min)**

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Kontrola znamének dermatoskopem
- Svoje znaménka si můžeš každý měsíc zkontrolovat ale i sám/sama pomocí metody ABCDE:



A

Asymmetry

Je znaménko **asymetrické**?



B

Border

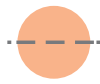
Je znaménko **špatně ohraničené**?



C

Colour

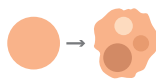
Má znaménko jinou **barvu** než před měsícem?



D

Diameter

Je jeho **průměr** větší než 0,6 cm?



E

Evolution

Mění se znaménko v čase?

Pokud sis alespoň jednou odpověděl/a ANO, co nejdříve navštiv svého dermatologa. Více se dozvíš na www.loono.cz/prevence.



*Namíř foták
chytrého telefonu*

Co dalšího můžu udělat pro prevenci?



Omez pobyt na slunci mezi 11. - 15. h.



Používej ochranu před sluncem - brýle i oděv.



Natírej se krémem s ochranným faktorem každé 2 hodiny.



Věděl jsi, že tě kožní lékař také může otestovat na STDs, tedy pohlavně přenosná onemocnění?



Preventivní prohlídka u zubaře



**1× ročně
(15 min)***

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Kontrola zubů a dásní
- Rentgenové vyšetření mezizubních prostor
- Zhodnocení úrovně dentální hygieny
- Navštívit může i zubní hygienistku, která tě naučí, jak si správně čistit zuby.



*Obvykle si tě pozve 2× za rok.

Co dalšího můžu udělat pro prevenci?



Čisti si zuby
2× denně



Omez
kouření



Omez pití
slazených
nápojů



Používej správný mezizubní
kartáček (se správným výběrem
ti poradí dentální hygienista/tka)



Zajdi na zubní
hygienu



Prohlídka u očního lékaře



**1× ročně
(30 min)**

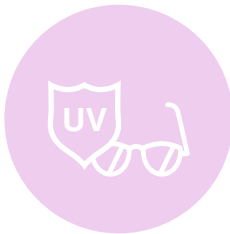
Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Vyšetření zraku
- Zhodnocení zorného pole perimetrem
- Zhodnocení očního pozadí oftalmoskopem
- Vyšetření nitroočního tlaku přístrojem

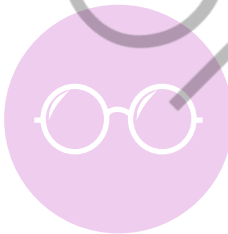


TIP: Pokud je u tebe v rodině šedý či zelený zákal, oznam to svému lékaři.

Co dalšího můžu udělat pro prevenci?



Chraň svůj zrak před sluncem, a to i v zimě. Nejlepší jsou brýle s UV filtrem. Předejdeš tak rakovině kůže - věděl/a jsi že znaménka mohou být i v oku?



Pokud ti oční lékař předepíše brýle, nos je. Předejdeš tak dalšímu zhoršování zraku.



Při práci s počítačem se každých 20 minut podívej na vzdálený objekt aspoň na 20 sekund.



Prohlídka u praktického lékaře pro děti a dorost



**1× ročně
(30 min)**

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza, kontrola očkování, celkový stav
- Hmotnost, výška, posouzení vývoje dítěte
- Poučení o režimu a výživě
- Vyšetření psychomotorického vývoje, cílené vyšetření specifické pro daný věk



K tomu navíc dle věku:

- Kontrola hygienických návyků, problémů s pomočováním a znalosti barev
- Vyšetření cholesterolu, moči a pohlavních orgánů
- Kontrola hygienických návyků, znalosti barev a pomočování
- Vyšetření pohybového aparátu, kůže, mizních uzlin, štítné žlázy a krevního tlaku
- Poučení o sexualitě, chráněném pohlavním styku, očkování proti HPV a u dívek o menstruaci a návštěvě gynekologa

Před 19. rokem probíhá takzvaná výstupní prohlídka zhodnocení stavu před přechodem k všeobecnému praktickému lékaři.

Konkrétní souhrn výkonů na preventivní prohlídce u praktického lékaře pro děti najdeš na **www.loono/prevence**.



Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc!

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na [bit.ly/
DarujmeLoono](https://bit.ly/DarujmeLoono)



Nakup na našem
charitativním e-shopu
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol,
které znáš.



Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule,
srdce a reprodukční orgány nebo kdy
a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš
na www.loono.cz/prevence.

Otestuj si své znalosti z prevence
na bit.ly/TestPrevence.



Sleduj nás na sociálních
sítích pod [@loonocz](https://www.instagram.com/loonocz)



Registruj se
na www.loono.cz
k odběru newsletteru.
Každý měsíc ti pošleme
pár rad, jak se starat
o své zdraví.



www.loono.cz | [#verimvprevenci](https://www.instagram.com/loonocz) | [@loonocz](https://www.instagram.com/loonocz) | shop.loono.cz