Healthyandfree

Healthy and Free internetový projekt včasné intervence u poruch příjmu potravy

Hanusová, J., Žufníček, J., Štěpánková, T., Papežová, H.

Podpořeno grantem z Norska
Supported by grant from Norway

E-clinic , z.ú.
Centrum sociálních služeb Praha (odd. Pražské centrum primární prevence)
norská nezisková organizace ROS

Konference primární prevence, 10.11. 2015

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY
norway grants
E-clinic
Centrum sociálních služeb Praha
PCPP
ROS RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER

Poruchy příjmu potravy

- Souvislé spektrum: od restriktivní **anorexie, bulimie až psychogenní přejídání spojené s nadváhou až obezitou** (Papežová, 2010)
- **Ortorexie** (posedlost „zdravou" stravou stupňující se strach z jídla), bigorexie (chorobné zaujetí tělem, snaha o svalový nárůst, např. kulturisti)
- Nemocný není od určitého stadia schopen své chování ovládat (podobnost se závislostmi)
- PPP u žen i mužů, časté v dospívání

Poruchy příjmu potravy

- Často spojené s depresí, úzkostí, sebepoškozováním a sociální izolací.
- Snižují kvalitu života nemocných, jejich rodin, vysoké výdaje na zdravotní péči.
- Mnoho nemocných vyhledá **odbornou pomoc pozdě nebo vůbec ne**, snižuje šanci na uzdravení.
- Kromě **nedostatečného pokrytí služeb v místě bydliště** a **finanční nedostupnosti služeb**, brání ve vyhledání pomoci **nedostatek informací**, **stud a strach ze stigmatizace**.

Proč internet

- Nízkoprahový **anonymní** přístup
- Pokrytí i v místě, kde je síť odborných zařízení nedostatečná
- Oslovit populaci neoslovenou tradičním způsobem
- Protiváha bulvárním médiím a proanorektickým stránkám, destigmatizace ppp a duševních onemocnění
- Andreassen et al. (2007): studie v 7 zemí EU, v roce 2005 71 % uživatelů internetu (tj. 44 % z celkové populace v 7 EU zemích) vyhledává na internetu informace o zdraví = **má smysl se zabývat prostředím internetu**

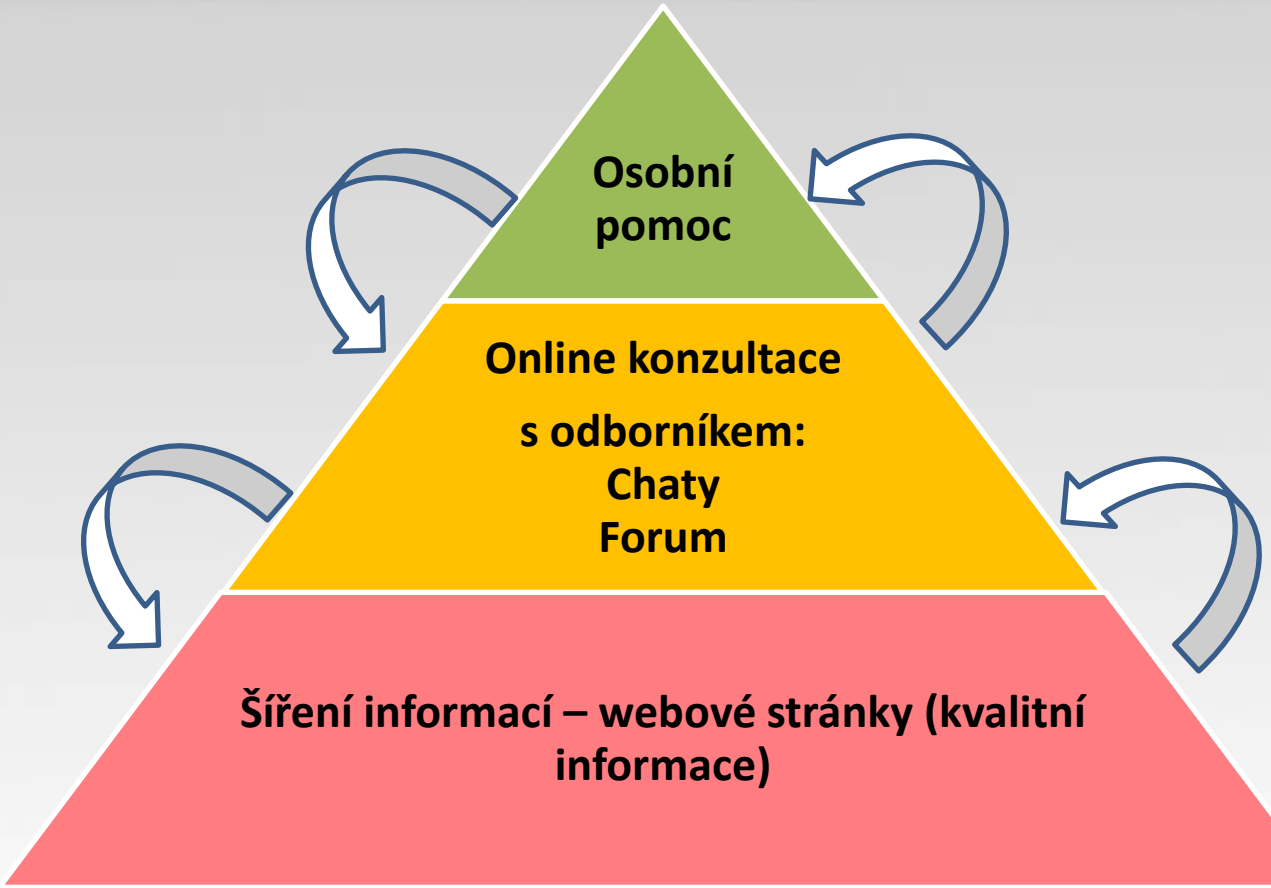
Přístup a filosofie HF

- Cílová skupina dospívající a dospělí 15+
- Cílem **včasný záchyt** jedinců v riziku, předcházet rozvinutí klinické formy ppp.
- Pro ty, kteří mají mírné až středně závažné obtíže (mají obavy z přibírání, jsou nespokojeni se sebou a svou postavou, experimentují s dietami…), indikované.
- Účast zcela **dobrovolná, anonymní, zdarma**.
- Účast nemůže nahradit odbornou léčbu, ale může pomoci takovou léčbu najít!

Co se osvědčilo

- Program je **interaktivní**
- Nabízí **profesionální podporu**
- Jednoduchý **nízkoprahový** přístup ke službám
- Podporuje **pozitivní postoje** k sobě a jídelnímu chování
- Je uzpůsoben **různým potřebám**
- **Oslovit cílovou skupinu**
- **Uživatelsky přívětivý**
- Design stránek (navigace, struktura textů, grafika) hraje významnou roli v programech podpory duševního zdraví a prevence x léčba stačí jednoduchá stránka (Kraft and Yardley, 2009)

Víceúrovňová péče



ProYouth

- Předchozí **mezinárodní projekt 2011-2014**, cílová skupina 15+, Univerzita v Heidelbergu, 7 evropských zemí, 1. v ČR
- Studie před diseminací programu online: došlo k **signifikantnímu snížení počtu klinických případů** poruch příjmu potravy v intervenční skupině (5,9%) vzhledem ke kontrolní skupině (10,4%)*
- V obou skupinách vykazující mírné až středně závažné symptomy
- Ve studii ti, kteří prošlo celým programem, včetně vyplňování monitoringu symptomu - automatizovaných zpětnovazebních dotazníků po dobu 3 měsíců

* *Studie na programech Essprit a YoungEssprit, ze kterých ProYouth vycházel (Moessner et al., 2008; Bauer et al., 2009, Lindenberg et al. 2011)*

Zkušenosti z ProYouth

Reakce uživatelů 5 SŠ, N = 92

- Plusy ProYouth: Oceňují **pravdivé** informace,
- **anonymní** přístup,
- možnost poradit se s odborníkem– **kontakt s reálným člověkem**

Minusy ProYouth: Grafický design stránek

- Příliš mnoho dotazníků (modul monitoring), **většina nevyplňovala**
- Málo informací před registrací – příliš vysoký práh
- Úzce zaměřené, neřeší další cílové skupiny: rodiče, partnery

Healthyandfree **www.healthyandfree.cz**

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY | LIFESTYLE | ČASTÉ DOTAZY | LÉČBA | SVÉPOMOCNÉ | FÓRUM | CHATY S PSYCHOLOGEM | Vyhledat...

NOVINKY

- Jak přistupovat k nemocnému
- Rizikové faktory
- Poruchy příjmu potravy v dětství a dospívání
- Přístupy k léčbě poruch příjmu potravy
- "Zdravý" životní styl

NEJČTENĚJŠÍ

1. Co jsou poruchy příjmu potravy
2. Přístupy k léčbě poruch příjmu potravy
3. "Zdravý" životní styl
4. Nebezpečná hra na krásnou modelku
5. Dvojitý problém
6. Poruchy příjmu potravy v historii
7. Centrum pro diagnostiku a léčbu PPP
8. Mýty: Za anorexii může matka, za bulimii otec

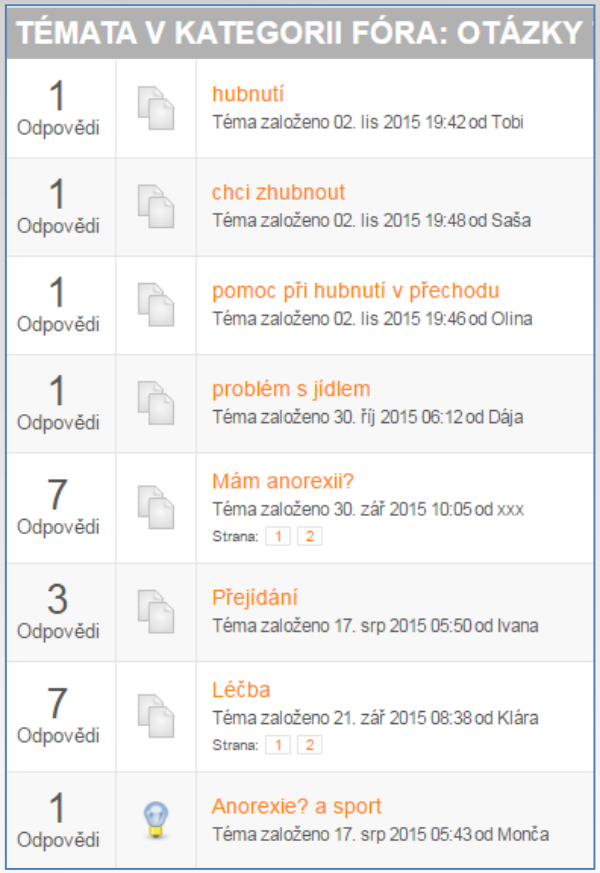
DOPORUČUJEME

Témata HF

- Vyvážené a **pravdivé informace**, ne emotivní sdělení, kde je cílem co největší počet návštěvníků
- **Podpořit pozitivní postoje** k sobě, ne uvádět odstrašující příklady
- Nepřitahovat přílišnou pozornost k počítání kalorií a jídlu, nezaměřovat se na tzv. „zdravé" potraviny, **normální jídlo**
- Důraz na neúčinnost redukčních diet, ne na zdravotní rizika

Anonymní fórum a chaty

- Diskuzní **fórum** Mgr. Přádová, adiktoložka
- **Chaty** klinická psycholožka se specializací na ppp Mgr. Štěpánková, individuální a skupinové chaty, rezervace, využívány opakovaně
- Chaty: **motivace k léčbě**, **podpora** ve zvládání těžkých situací, hledání vlastních protektivních faktorů, **probrání konkrétního jídelníčku**
- odborná garance prof. Papežová



TÉMATA V KATEGORII FÓRA: OTÁZKY	
1 Odpovědi	hubnutí Téma založeno 02. lis 2015 19:42 od Tobi
1 Odpovědi	chci zhubnout Téma založeno 02. lis 2015 19:48 od Saša
1 Odpovědi	pomoc při hubnutí v přechodu Téma založeno 02. lis 2015 19:46 od Olina
1 Odpovědi	problém s jídlem Téma založeno 30. říj 2015 06:12 od Dája
7 Odpovědi	Mám anorexii? Téma založeno 30. zář 2015 10:05 od xxx Strana: 1 2
3 Odpovědi	Přejídání Téma založeno 17. srp 2015 05:50 od Ivana
7 Odpovědi	Léčba Téma založeno 21. zář 2015 08:38 od Klára Strana: 1 2
1 Odpovědi	Anorexie? a sport Téma založeno 17. srp 2015 05:43 od Monča

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY
norway grants
E-clinic
Centrum sociálních služeb Praha
PCPP
RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER

Návštěvnost

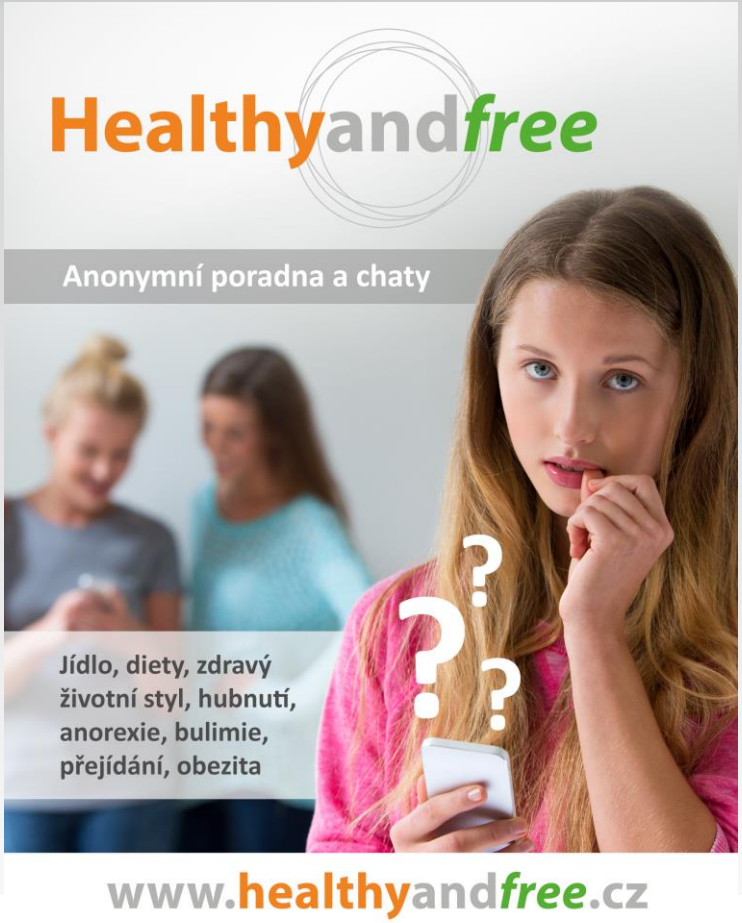
ProYouth

- **10 000** unikátních návštěvníků za **24 měsíců**,
- **7 %** z nich se registrovalo, necelé **1 %** psalo na fórum a využívali chaty

Healthy and Free

- 1300 unikátních za 3 měsíce,
- 100 příspěvků na fóru (8 %), 10 klientů využívá chat
- Předpoklad 5000 UN/rok

Propagace



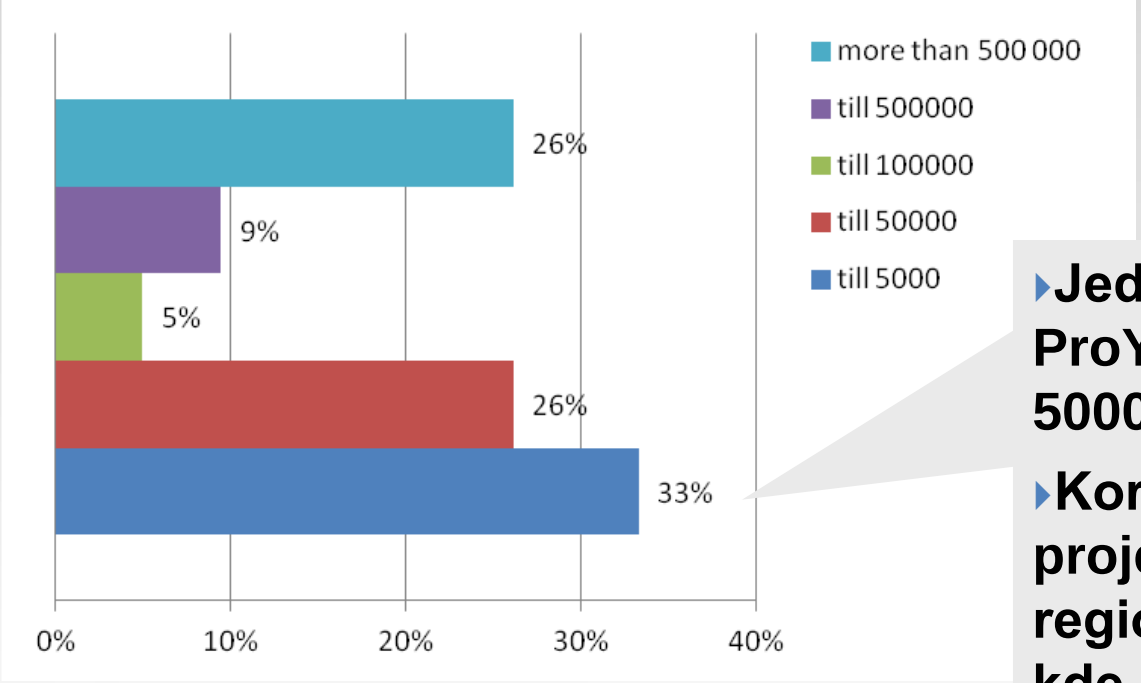
- Oslovení organizací – metodiků prevence, profesních organizací, škol
- **cílená reklama na Facebooku** a Google Adwords – **nejefektivnější** způsob v prostředí internetu
- Informování ve školách, učitel může studenty informovat, že projekt existuje

Zkušenosti z praxe

- Program je **online**, **volně přístupný**, může se přihlásit kdokoliv, tedy i jiní uživatelé s jinými potřebami, než pro které je původně program určen
- ProYouth: **18 % z účastníků již bylo v léčbě PPP**, HF podobná zkušenost
- V internetových programech pro veřejnost **široká cílová skupina** – nutno mít **odborné zajištění** pro různé úrovně, interdisciplinární přístup
- vhodné poskytnout podporu i rodinným příslušníkům

Zkušenosti z praxe

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.**

Healthyandfree

www.healthyandfree.cz

- Do budoucna metodické materiály pro **učitele**, rubriku a chaty pro **rodiče** a **partnery**, anonymně, zdarma pokud bude projekt podpořen.
- Výzvy: po skončení projektu nutné řešit **udržitelnost**
- Čím větší návštěvnost, tím více dotazů na fóru, náročnější na čas pracovníků
- Po vytvoření a propagaci: náklady při vzorku 1000 zaregistrovaných 11,5 hod práce/týden. 15 EUR (cca 400 Kč) /1 účastník/rok = 400 000 Kč/rok. Pro účastníky jsou služby bezplatné.

- ** Minarik, C., Moessner, M., Özer, F. & Bauer, S. (2013). Implementierung und Dissemination eines internetbasierten Programms zur Prävention und frühen Intervention bei Essstörungen. Psychiatrische Praxis, 40, 332-338*

Healthyandfree

Děkujeme za pozornost!

www.healthyandfree.cz

www.prevence-praha.cz

jana.hanusova@prevence-praha.cz

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

norway grants

E-clinic

Centrum sociálních služeb Praha

PCPP

RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER