

Pracovní list

Návrh preventivně-osvětového nástroje pro osoby v sociálním vyloučení

Vyplnitelný worksheet pro práci jednotlivce nebo skupiny

Jméno / skupina	Datum
Téma / cílová skupina	Forma výstupu (např. plakát, leták, karta, minikampaň)

Cíl pracovního listu: navrhnout preventivně-osvětový nástroj, který bude srozumitelný, praktický a použitelný pro osoby ohrožené sociálním vyloučením nebo žijící v sociálním vyloučení. Postupujte od mapování determinant zdraví a bariér přes stanovení priorit až k návrhu konkrétního nástroje a jeho ověření na kazuistice.

Jak s pracovním listem pracovat

- nejprve zmapujte, co nejvíce ovlivňuje zdraví vybrané skupiny
- poté určete nejdůležitější rizika a bariéry
- následně navrhnete vlastní preventivně-osvětový nástroj
- nakonec ověřte jeho použitelnost na jedné nebo dvou kazuistikách

1. Mapování determinant zdraví a bariér

Zamyslete se, které faktory nejvíce ovlivňují zdraví osob ve vybrané situaci a co z toho je možné prevencí nebo osvětou alespoň částečně ovlivnit.

Determinanta / oblast	Jak se projevuje u osob v SVL	Jak ovlivňuje zdraví	Co lze dělat / čím pomoci
Finance a materiální podmínky			
Bydlení a životní prostředí			
Strava, pitný režim, denní režim			
Pracovní podmínky a pracovní zdraví			

Determinanta / oblast	Jak se projevuje u osob v SVL	Jak ovlivňuje zdraví	Co lze dělat / čím pomoci
Psychická zátěž, stres, osamělost			
Rizikové chování / závislosti			
Dostupnost informací a zdravotní gramotnost			
Přístup ke zdravotní péči a službám			
Sociální opora a vztahy			

1a. Které tři determinanty považujete za nejdůležitější a proč?

Pořadí	Determinanta	Proč je podle vás klíčová
1		
2		
3		

1b. Jak finance ovlivňují zdraví dané skupiny?

Co si mohou lidé dovolit? Co je pro ně obtížně dostupné? Co lze řešit jednotlivcem, komunitou nebo službami?

Co finance umožňují / neumožňují	Jaké realistické podpůrné kroky přicházejí v úvahu

2. Rizikové faktory a možnosti jejich minimalizace

Doplňte seznam rizikových faktorů ve třech oblastech. U každé oblasti uveďte, jak lze rizika omezovat nebo jim předcházet.

Oblast	Příklady rizikových faktorů	Jaká jsou zdravotní rizika	Jak lze rizika minimalizovat
Každodenní život a životní styl			
Pracovní a sociální prostředí			
Zdravotní systém, služby a instituce			

2a. Co je podle vás v prevenci nejdůležitější?

Klíčová priorita	Proč by jí měla být věnována větší pozornost

2b. Jaké bariéry může mít zdravotní systém a jak je lze překonávat?

Bariéra	Jak se projevuje	Jak ji lze překonávat

3. Návrh preventivně-osvětového nástroje

Nyní převedte své poznatky do konkrétního výstupu. Může jít např. o plakát, leták, kartičku, jednoduchý návod, minikampaň, pracovní kartu pro terén nebo krátký edukační materiál.

Položka	Vyplnění
Název / pracovní název nástroje	

Položka	Vyplnění
Cílová skupina	
Hlavní cíl nástroje	
Jaký problém má nástroj řešit	
Zvolená forma a proč je vhodná	
Kde a jak se k lidem dostane	
Jaký jazyk / styl komunikace zvolíte	
Jak zajistíte srozumitelnost a praktičnost	

3a. Klíčová sdělení nástroje

Sdělení / doporučení	Proč je důležité	Jak bude formulováno jednoduše a citlivě

3b. Obsahová kostra výstupu

Co by ve výstupu rozhodně mělo být	Čemu se naopak vyhnout
<ul style="list-style-type: none"> • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • •

3c. Kontakty, služby a návazná pomoc

Typ pomoci / služby	Proč je relevantní	Jak ji ve výstupu uvést

4. Ověření na kazuistice

Vyberte jednu nebo dvě kazuistiky a ověřte, zda by váš nástroj v dané situaci opravdu fungoval. Zaměřte se na to, co je realistické, co je prioritní a jakou pomoc by bylo vhodné nabídnout.

Přehled kazuistik

- 1. Paní Jana, 38 let – sedavý život, stres v práci, vysoký krevní tlak, bolesti zad.
- 2. Slečna Petra, 27 let – ve 2. trimestru těhotenství, kouří a příležitostně pije alkohol.
- 3. Pan Karel, 72 let – žije sám, artróza, špatná kondice.
- 4. Pan Tomáš, 45 let – manažer, dlouhodobý stres, poruchy spánku.
- 5. Adam, 16 let – experimentuje s alkoholem a videohrami.
- 6. Klára, 32 let – na mateřské, nadměrně pije alkohol, izoluje se.
- 7. Paní Eva, 50 let – tělesné postižení, obtížný přístup k rehabilitaci.

Kazuistika A – pracovní rozbor

Položka	Vyplnění
Vybraná kazuistika č.	
Hlavní zdravotní a sociální rizika	
Které determinanty zdraví zde hrají největší roli	
Co je v této situaci nejvyšší prioritou	
Jaké doporučení nebo sdělení z našeho nástroje je nejrelevantnější	
Jaké konkrétní opatření / služba / kontakt by mohly pomoci	
Na co si dát pozor, aby doporučení bylo realistické a citlivé	

Kazuistika B – volitelné doplnění

Položka	Vyplnění
Vybraná kazuistika č.	
Hlavní zdravotní a sociální rizika	
Které determinanty zdraví zde hrají největší roli	
Co je v této situaci nejvyšší priorita	
Jaké doporučení nebo sdělení z našeho nástroje je nejrelevantnější	
Jaké konkrétní opatření / služba / kontakt by mohly pomoci	
Na co si dát pozor, aby doporučení bylo realistické a citlivé	

5. Závěrečná reflexe

Otázka	Poznámky
Co se při návrhu nástroje ukázalo jako nejtěžší?	
Co by bylo potřeba doplnit, aby byl nástroj ještě použitelnější?	
Jak by se nástroj dal upravit pro jinou cílovou skupinu nebo jinou kazuistiku?	

Tip pro vyplnění: pracovní list je možné vyplňovat digitálně přímo ve Wordu. Delší odpovědi pište do buněk tabulek; řádky se podle potřeby zvětší.