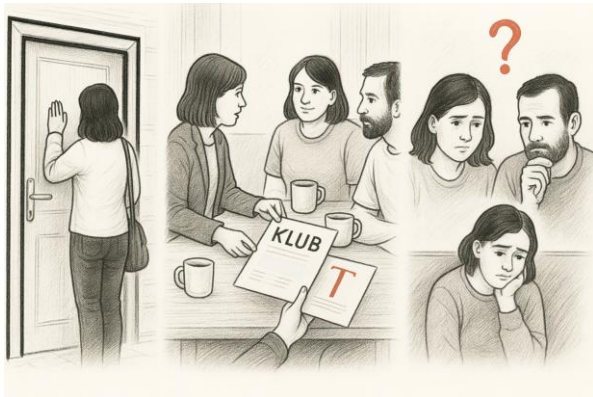




Financováno  
Evropskou unií



# PODPORA PLÁNOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ

Výstupy projektu PLÁNUJI - podpora sociálně vyloučených  
žen v plánování rodičovství, registrační číslo:  
CZ.03.03.01/00/23\_057/0004609

## RESUMÉ

Naše cesta od porozumění potřebám  
až k prototypu nové služby – Podpora  
plánovaného rodičovství.

Teen Challenge International ČR  
ve spolupráci s partnerem  
projektu Sociofactor s.r.o.

## Teen Challenge International ČR

### Problém, na který reagujeme:

Projekt reaguje na přetrvávající sociální vyloučení nejchudších rodin v Brně. Ve městě bylo identifikováno 7 sociálně vyloučených lokalit a 9 sociálně vyloučených ubytoven, přičemž počet osob ohrožených sociálním vyloučením se odhaduje na 12–15 tisíc, z toho asi 1 000 (včetně dětí) žije na ubytovnách. Jedním z významných, avšak často přehlížených problémů v těchto lokalitách je vysoký výskyt neplánovaných a opakovaných těhotenství u žen, především romských. Ta často souvisejí s nedostupností informací a nástrojů plánovaného rodičovství, tlakem partnerů a okolí i s celkovým sociálním postavením žen. Rodiny jsou následně přetíženy péčí o větší počet dětí, což ztěžuje zajištění stabilního bydlení, ekonomické situace i dostatečné péče o děti. Důsledkem bývá zhoršené rodinné prostředí, riziko vývojových a vztahových problémů u dětí a častý přesun rodin do nevyhovujících podmínek komerčních ubytoven.

### Termín realizace projektu:

1. 9. 2024 – 28. 2. 2026



### Cíl projektu:

Cílem projektu je navrhnout, otestovat a připravit k přenosu funkční službu podporující plánování rodičovství u sociálně vyloučených žen, zejména romských. Služba bude vytvářena na základě jejich přímých zkušeností a potřeb za využití přístupu human-centered design. Jejím cílem je zpřístupnit ženám informace, podporu a nástroje plánovaného rodičovství, posílit jejich schopnost samostatně rozhodovat o rodičovství a přispět tak ke zlepšení jejich životní a socioekonomické situace.

### Klíčové aktivity projektu:

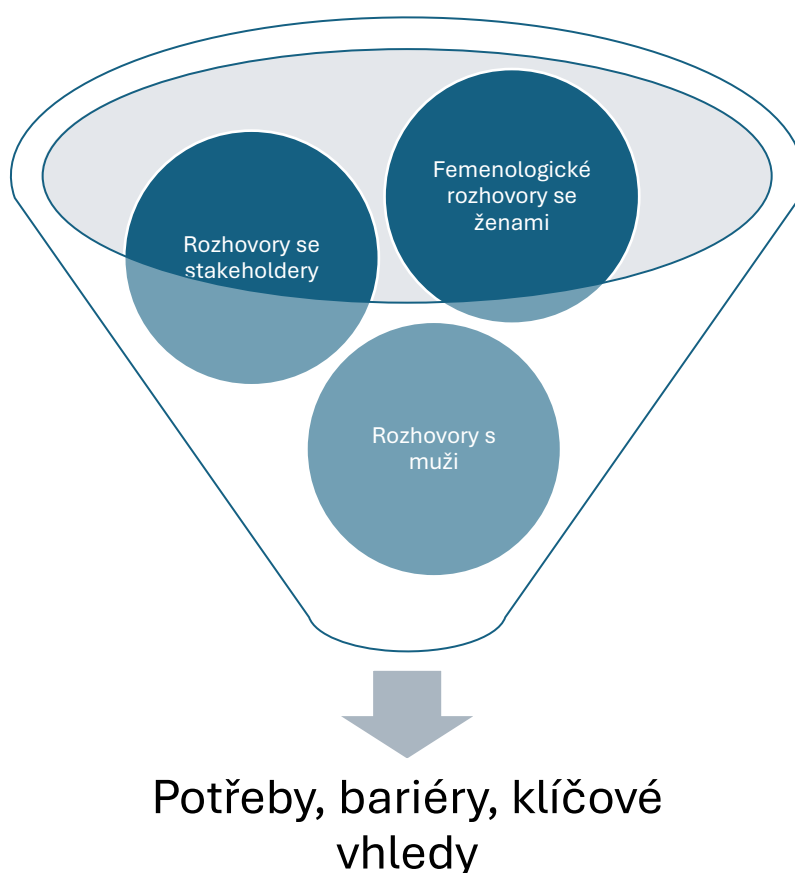
<b>1</b> Zjišťování potřeb a prohlubování znalostí o problému	<b>2</b> Tvorba a testování možných řešení problému
<b>3</b> Navázání spolupráce a spolupráce se všemi důležitými aktéry	<b>4</b> Vyhodnocování



FÁZE NASLOUCHÁNÍ

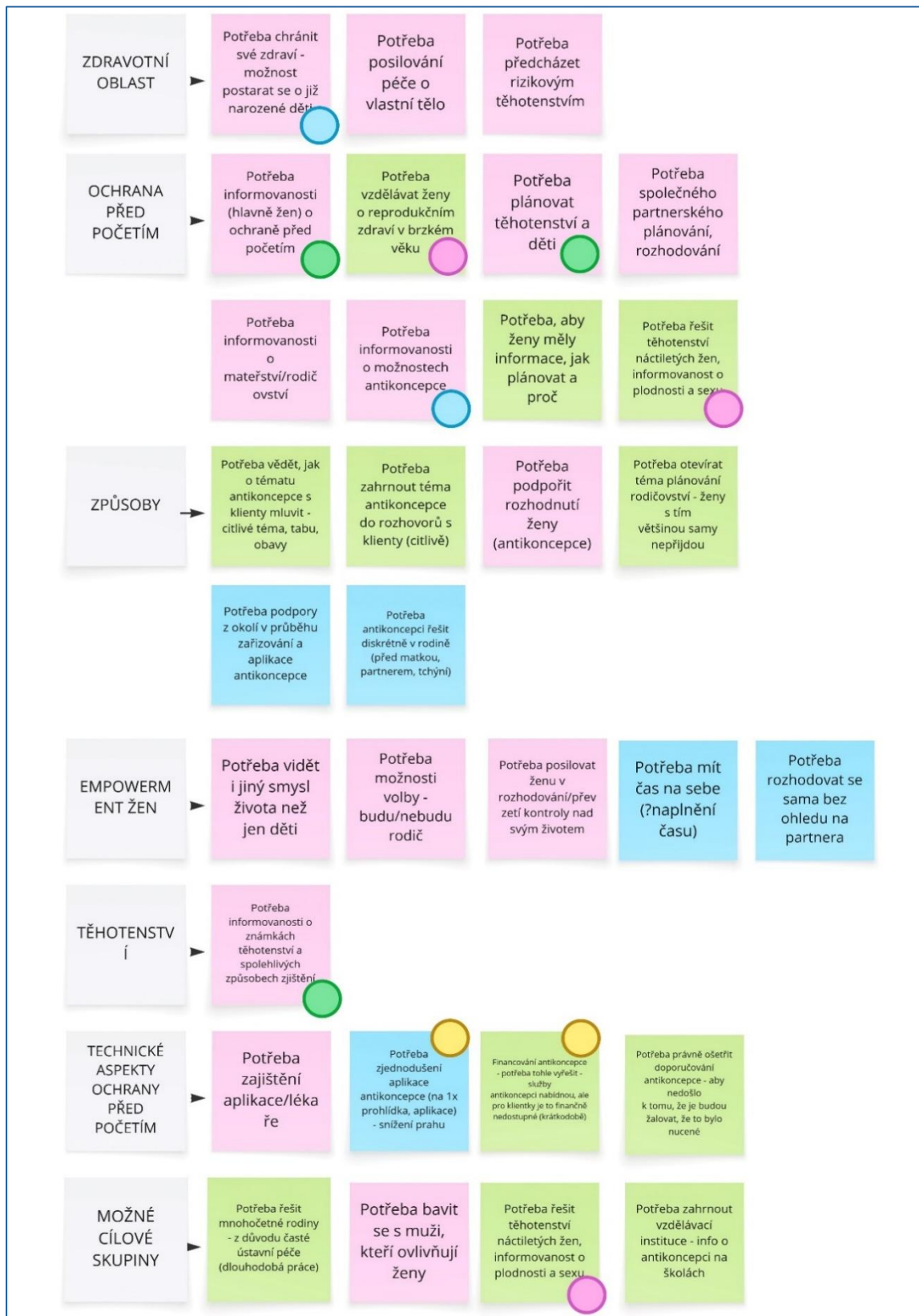
## Empatické porozumění

Porozumění chování a myšlení uživatelů je klíčovou součástí pochopení problému, na nějž chceme v inovačním procesu najít řešení. V této fázi jde o hluboké pochopení potřeb, pohledu a postojů cílové skupiny stojící ve středu našich inovačních snah.



Ze všech identifikovaných potřeb jsme vybrali ty, k jejichž naplnění bychom potřebovali novou službu.

## POTŘEBY, K JEJICHŽ NAPLNĚNÍ POTŘEBUJEME NOVOU SLUŽBU



## CO DALŠÍHO MUSÍME BRÁT V POTAZ PŘI NÁVRHU NOVÉ SLUŽBY?



## JAKÉ BARIÉRY A PŘEKÁŽKY JSME NA NAŠÍ CESTĚ ZA POROZUMĚNÍM IDENTIKOVALI?

### Identifikované překážky, bariéry

#### Obavy spojené s antikoncepcí

Ženy nemají dostatečné informace o účincích, rizicích, o tom, jak to probíhá. Spoléhají se na nejasné informace a mýty ze svého okolí. Z toho pak plynou obavy:

(1) **strach z neplodnosti** - ženy se obávají, že když začnou užívat antikoncepci (jakoukoli), nebudou pak už moci otěhotnět.

(2) **strach z bolesti** - ženy mají strach ze zavádění nitroděložního tělíška z důvodu bolesti.

(3) **obecný strach z lékařů** - vinou špatných předchozích zkušeností s lékaři mají ženy obavy už jen z toho, že by měly k nějakému lékaři přijít.

#### Nízká míra lékařské prevence

Ženy často vůbec nenavštěvují lékaře, nechodí na preventivní prohlídky na gynekologii, a to ani v těhotenství.

#### Muž jako ten, kdo rozhoduje

Překážkou v rozhodování žen, jestli začít s nějakou formou antikoncepce, jsou často jejich muži, kteří o tomto rozhodují a v některých případech si to nepřejí. Některé ženy si proto antikoncepci nechávají předepsat "tajně" tak, aby o tom jejich partner nevěděl.

## CO DALŠÍHO NÁS NAPADALO, CO JSME ŘEŠILI?

Klíčové vhledy do organizace - co je potřeba brát v potaz, aby služba byla funkční

Potřeba zvedat/šířit téma, naučit se s ním pracovat napříč organizacemi

Potřeba zjistit, které členy komunity posilovat a jak

Potřeba zajistit řešení, které je v nejlepším zájmu dítěte

Potřeba oslovit nějakého influencera/no sitele tématu

Potřeba posilovat "authority" v komunitě

Potřeba zvýšení informovanosti párů (antikoncepce)

Potřeba finanční dostupnosti antikoncepce

Informovanost o vedlejších účincích antikoncepce



2

## FÁZE TVOŘENÍ

**Převádění poznatků  
z terénu do podoby  
konkrétních řešení**

## JAK JSME POSTUPOVALI?

### SYNTÉZA

- Umožní přenést se od inspirace k nápadům, od příběhů ke strategickému směřování.
- Umožňuje identifikování příležitostí pro inovaci.

### BRAINSTORMING

- Nutí nás myslet expanzivně a bez omezení.
- Generování nepoužitelných řešení často vede k nápadům, které jsou relevantní a vhodné.

### PROTOTYPIZACE

- Jde o vytváření, které podnítí přemýšlení a uvědomění si toho, že proces přetváření nápadů do podoby reálných a hmatatelných věcí nám pomáhá velmi rychle propracovávat a opakovat nápady.

### ZPĚTNÁ VAZBA

- Zpětná vazba je pro designérský proces naprosto klíčová – podněcuje další opakování s cílem učinit řešení pro uživatele ještě přesvědčivějším.

## Od analýzy informací k vytváření nových myšlenek

Cílem této fáze je zamyslet se:

**Jak bychom mohli naplnit identifikované potřeby?**

### 3 fáze brainstormingu

- Generování prvních nápadů
- Rozpracovávání prvních nápadů
- Výběr nejsilnějších nápadů

### Generování prvních nápadů

- Prvním krokem je neregulované „chrlení“ nápadů.
- Cílem je vytvořit co největší množství.
- Jeden papír = jeden nápad.
- Nápad musí být krátkým, jednovětým popisem, co je jádrem nápadu. Důležité je, aby byl čitelný a pochopitelný bez velkého vysvětlování.
- Poté je třeba začít nápady rozepisovat, aby to nebyly jen výkřiky.

## Jak naše chrlení vypadalo? Jen malá ukázka...



A pak jsme naše nápady přeskupovali a přeskládávali a vymysleli šest prvních nápadů na služby

Zajištění antikoncepce

Posilování romských žen – komunitní kluby žen

Průvodce těhotenstvím

Preventivní programy pro náctileté „jinou cestou“

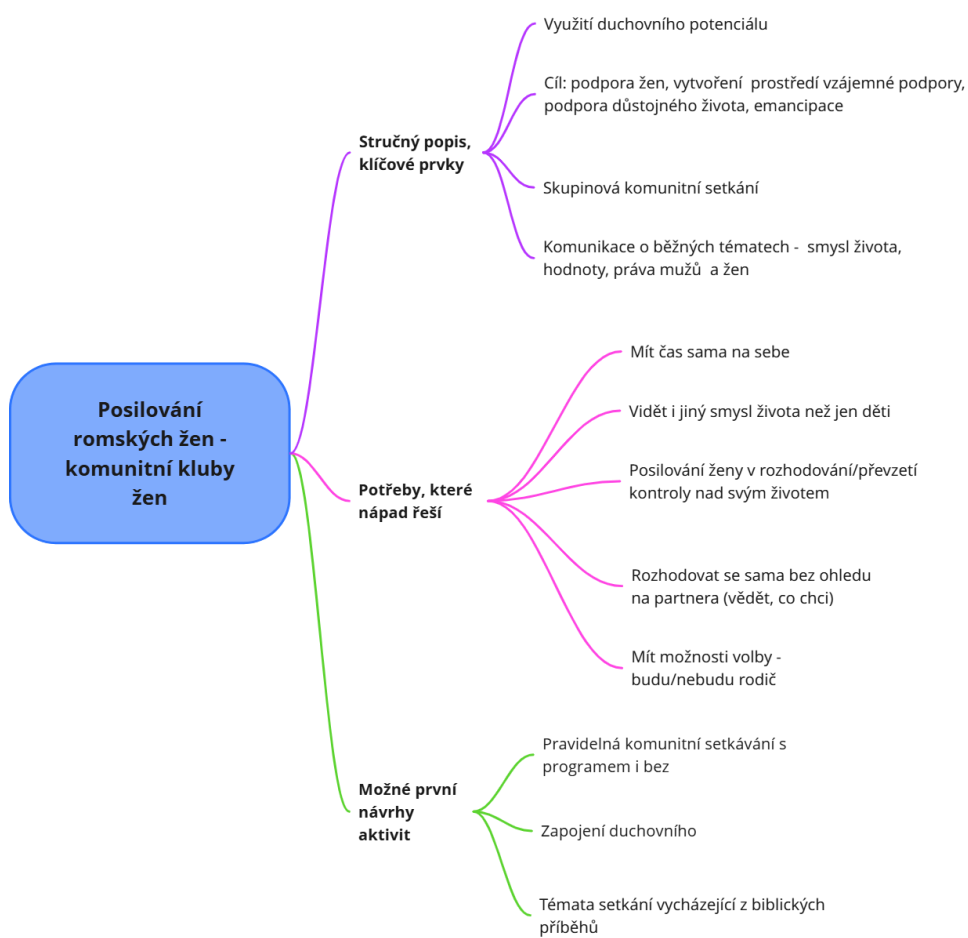
Podpora reprodukčního zdraví

Vzdělávání pracovníků organizací v otevírání tématu plánovaného rodičovství

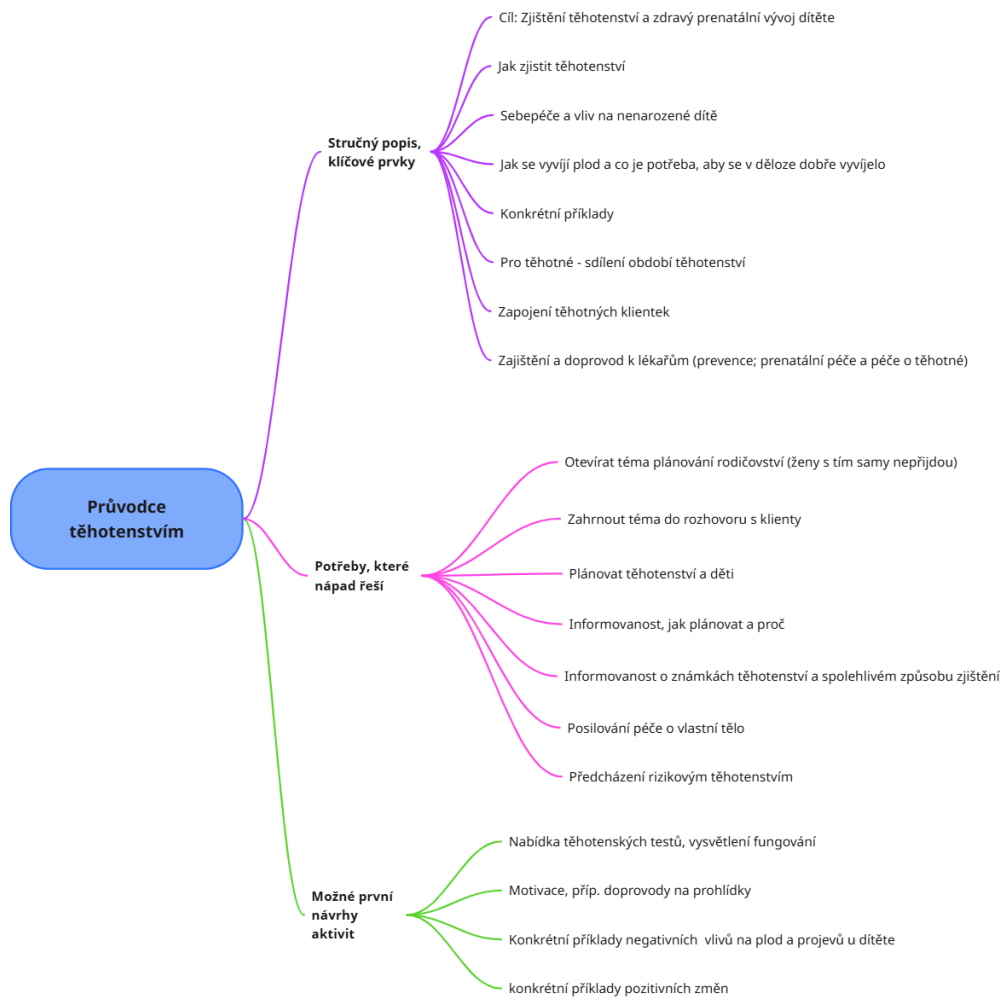
# A každý z těchto nápadů jsme více rozpracovali



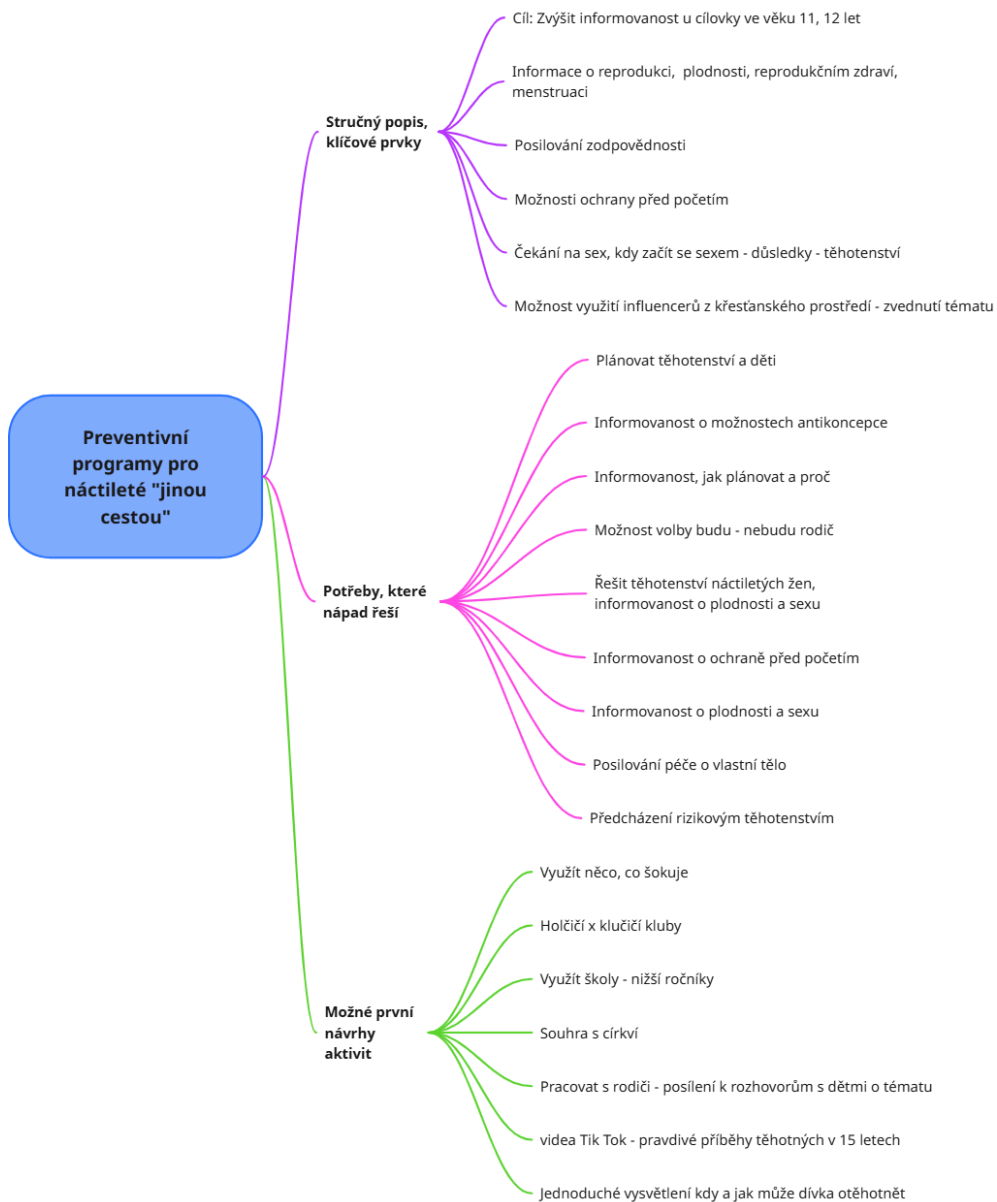
## Fáze tvoření – první nápady



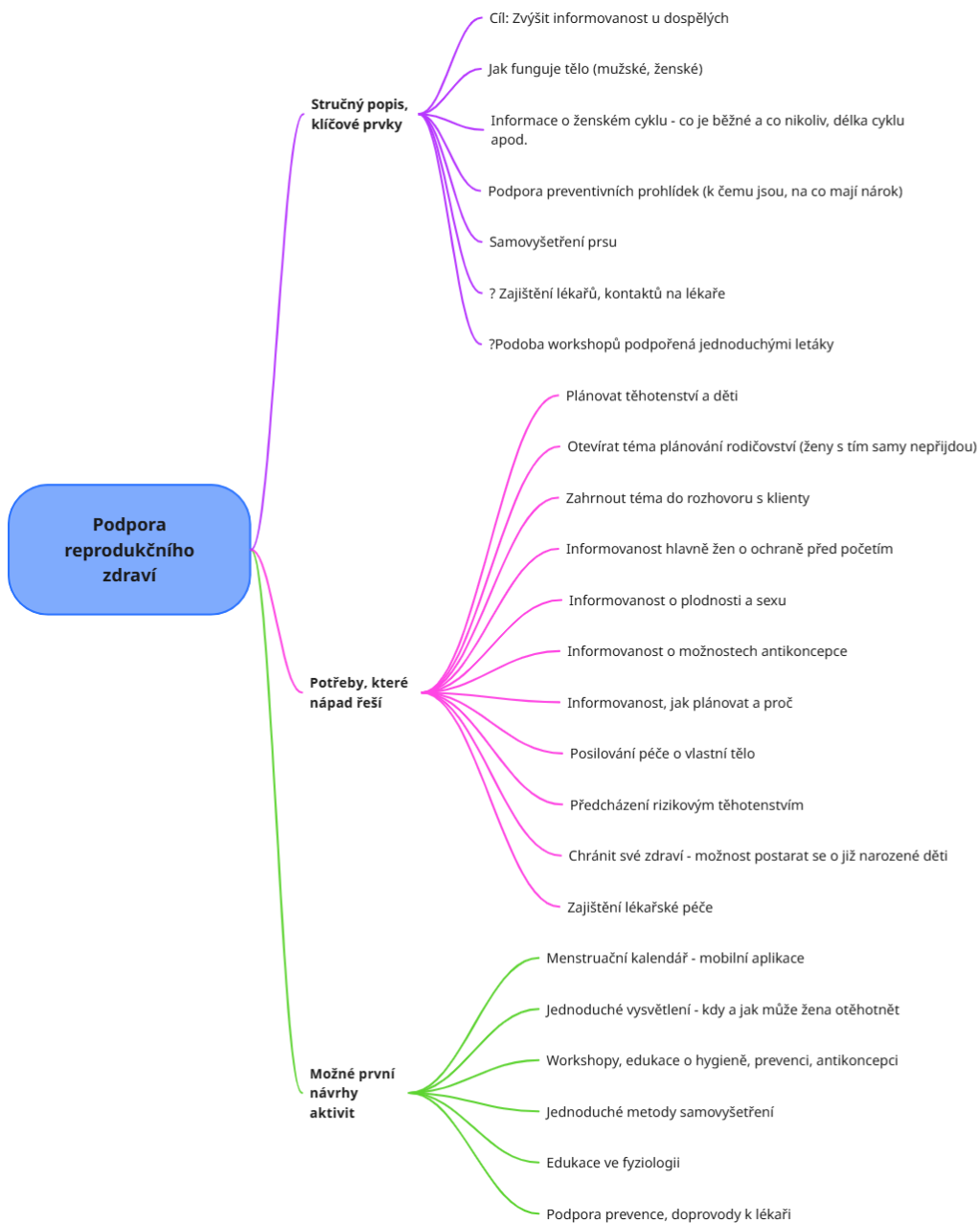
## Fáze tvoření – první nápady



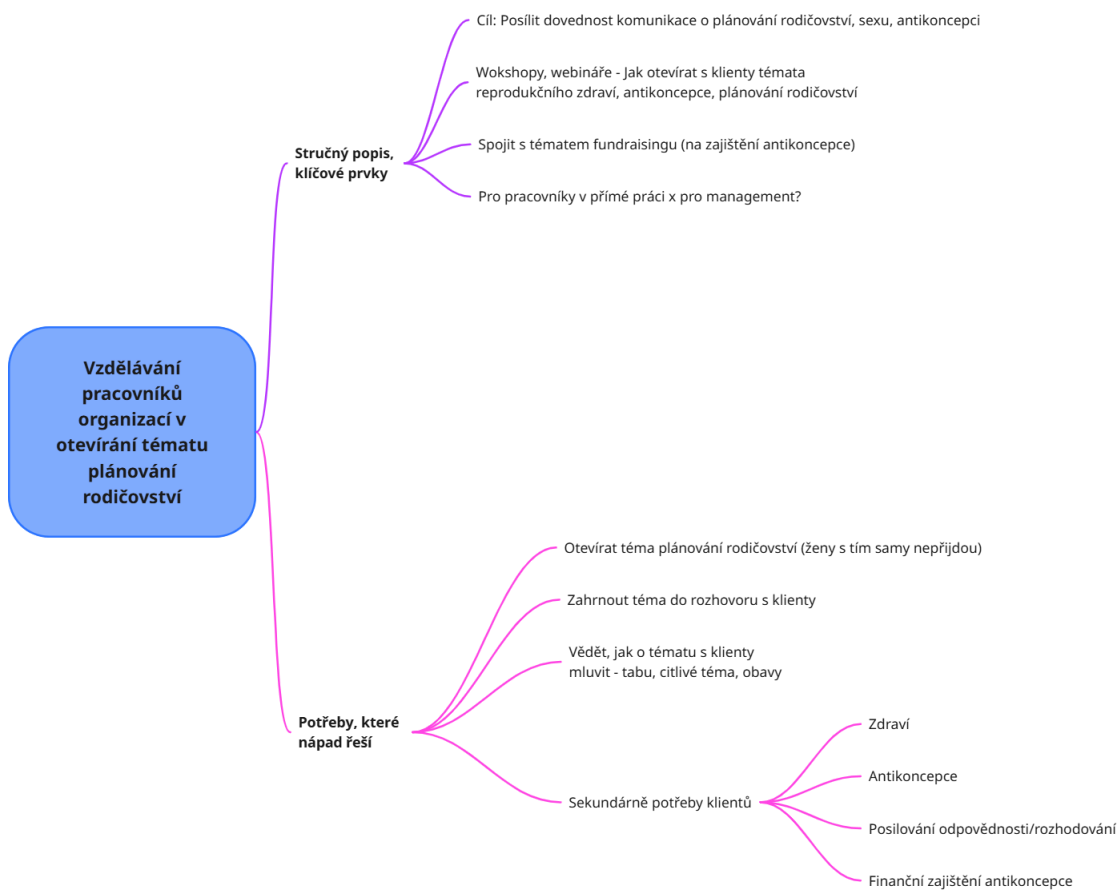
## Fáze tvoření – první nápady



## Fáze tvoření – první nápady



## Fáze tvoření – první nápady



## Výběr nejslibnějších nápadů

Výběr nejsilnějších nápadů probíhal pomocí hlasování. Každý z rozpracovaných prvních nápadů byl hodnocen na základě následujících kritérií:

- Dopad na klienta
- Naplnění potřeb klienta
- Škála klientů (úzký/široký okruh)
- Blízkost služby
- Nákladnost zavedení
- Potenciál šíření služby
- Udržitelnost služby

Každý z týmu měl k dispozici body od 1 do 10. Ty byly následně zprůměrovány za všechny členy týmu.

Kritérium/nápad	Zajištění antikoncepce	Kluby žen	Průvodce těhotenstvím	Preventivní program pro náctileté	Reprodukční zdraví	Vzdělávání pracovníků služeb
Dopad na klienta	9,4	9	7,6	7,6	7,8	7,4
Naplnění potřeb klienta	7,2	8,8	5,8	5,4	5,6	6,4
Škála potenciálních klientů	8,2	8,2	5,4	5,2	5,6	6,2
Blízkost služby	7,2	9	4,4	5,8	3,6	4,8
Nákladnost zavedení, provozu	5,6	6,6	4,8	3,8	4,0	3,8
Potenciál šíření služby	5,0	7,6	6,6	5,6	5,8	6,8
Udržitelnost služby	6,2	7,4	4,2	4,2	4,4	4,0

Z hlasování vyplynulo, že vybranými nápady pro vytvoření prototypu nové služby budou Kluby žen a zajištění antikoncepce. Tyto nápady jsme v průběhu procesu propojili a shodli se na vytvoření služby Podpora plánovaného rodičovství.

## Co jsou persony

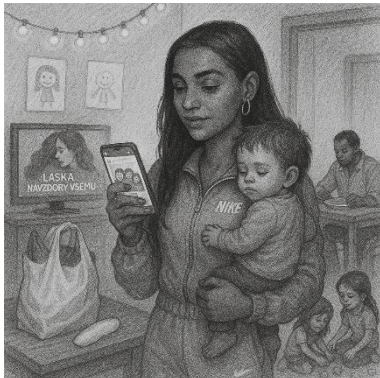
Persony jsou nástroj, který z dat vytváří archetypy současných nebo budoucích uživatelů služby. Pomohou nám představit si, pro koho vlastně vytváříme službu.

Pro účely našeho prototypu byly  
vytvořeny tři persony

Naše služba Podpora plánovaného rodičovství reaguje zejména na potřeby prvních dvou person (paní Marie a paní Monika). Lze ji nicméně poskytnout také personě č. 3 (Sandra).

## Marie (persona č. 1)

„Mám ráda život, chci si ho užít.“



### Kdo jsem

- Je mi 26 let
- Mám 3 děti
- Žiji s přítelem, který je otcem mých dětí
- Seznámila jsem se s ním po škole a věnovala jsem se rodině a dětem, nikdy jsem nepracovala
- Žijeme v sociálním bytě

### Co řeším

- Řeším problémy, které právě přicházejí – abychom měli co jíst, děti měly střechu nad hlavou. Řeším jen to, co je právě nutné.
- V životě bych chtěla být spokojená, ale ne všechno mi vyjde. Chtěla bych věci hned, nechce se mi čekat.
- Cítíme, že 3 děti už nám stačí. Máme syna, kterého si partner přál. Více dětí už nechceme, ale pokud přijdou, tak přijdou a postaráme se o ně.
- Mám problém vyjít s penězi, abychom vždy měli na vše potřebné, zejména na jídlo, zaplacení nájmu a elektřiny. Bojím se ztráty bydlení.
- Celý den jsem doma na děti sama, mám pocit, že se o ně starám sama. Cítím tlak úřadů, abych přemýšlela o práci a budoucnosti, ale kolem mě není nikdo, kdo má děti a chodí do práce. S dětma to asi ani nejde.
- Děti jsou často nemocné. Sama, když jsem nemocná, zajdu na pohotovost. K doktorovi jinak nechodím.
- Celý den ke mně někdo chodí, něco potřebují, něco po mě chtějí. Pořád mě někdo „otravuje“.

### Co bych chtěla jinak (co je pro mě důležité)

- Chci zažít úspěch, být „někdo“. Snažím se dělat to, co se ode mě očekává – sehnat si práci, starat se o děti ... Ne úplně to vychází.
- Přála bych si pěkný život pro své děti. Jsou pro mě důležité – jejich radost, je moje radost. Vždycky se jich zastanu. Na moje děti mi nikdo sahat nebude.
- Chtěli bychom si s přítelem užívat život a různé možnosti, zajít si do restaurace na něco dobrého, za zábavou, zatančit si, zkrátka pobavit se.
- Příklad se snaží uživit rodinu, chodí do práce. Dětem koupíme, co chtějí.

## Fáze tvoření – Příprava na vytváření prototypu – Persony

- Je pro mě důležité budovat domov – mít to doma pěkné a čisté, udržet si bydlení.
- Chci nosit značkové věci.

### Rituály (jak trávím den)

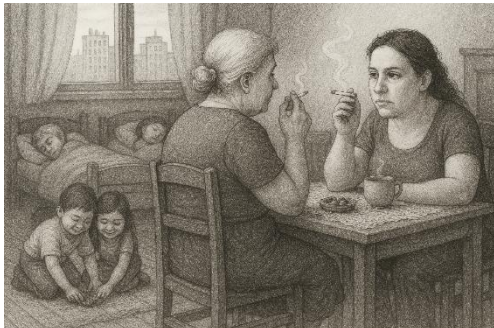
- Pečuji o děti a o domácnost.
- Beru věci tak, jak přijdou.
- Mám non stop puštěnou televizi. Běží telenovely, romantické seriály, mám ráda drama.
- Sleduji videa na telefonu. Dávám na svůj profil fotky dětí, rodiny, rodinných oslav. Sleduji, co o mě píšou druzí. Záleží mi na ostatních, co říkají, jestli mi dají lajk. Sleduju i různé videa, jak se hezky nalíčit, známé lidi, ale i bitky, prožívám vítězství.
- Pečuji o sebe, ráda se maluji, chodím na nehty, jsem pořád upravená a šik.
- Čas trávím s lidmi, se kterými je mi dobře – rodina, známí.
- Kolem mě je hodně známých, kteří mají taky děti.

### Partner

- Další děti by už raději nechtěl, ale neřeší to.
- Kondom používat nechce, jiné možnosti neznáme.
- Pokud je možnost, která ho nezatíží, tak bude rád, když ji využiju. Je rád, že mi někdo pomůže. Nemá problém se se mnou o tom bavit. Možná, když to bude fungovat, v budoucnu by za antikoncepci zaplatil sám.
- S nikým toto téma nesdílí, ani s kamarády, ani s rodinou. Má strach, aby se mu někdo nesmál. Říká, ať se s Váma domluví. Stydí se, když o tom má mluvit s někým „cizím“.
- Nevadí mu, když chodím k doktorovi, prý alespoň bude vědět, že jsem v pořádku.

## Monika (persona č. 2)

„Žiju tak, jak jsem zvyklá.“



### Kdo jsem

- Je mi 36 let
- Mám 7 dětí
- Žiju na ubytovně, různě se protloukáme
- Mám přítele, teď je ve vězení

### Co řeším

- Řeším hlavně zdravotní problémy, kterých mám hodně. Bojím se, kdo se postará o děti, kdyby se mi něco stalo. Nemůžu jít do nemocnice, na operaci. Doktor říkal, že bych měla, ale nejde to kvůli dětem a taky se bojím.
- Pořád mám potíže vyjít s penězi, stává se, že nemáme na jídlo. Pořád platím exekutorovi nebo někomu, od koho jsem si půjčila.
- Protože jsme na ubytovně, chodí k nám sociálka a kvůli nim tady chodí ještě z těch organizací. Dvě nejstarší děti jsou v dětském domově. Voláme si přes video, mají se dobře.
- Nejmladší Natálka je postižená, nevyvinul se jí mozek, má jenom půlku. Beru na ni na péči.
- Pořád narážím na něco, co nejde řešit. Nemám to jednoduché. Je toho hodně, ani bych nevěděla, kde a jak začít.
- V rodině se hodně hádáme, někdy spolu nemluvíme. Hlavně švagrová je furt uražená.
- Příteli přišli kšeftování s drogama a prý i něco malého ukrad, takže teď sedí. Jinak rád pil a já jsem si ráda dala s ním. Alkohol mi pomáhá uvolnit se, pobavit se. Můžu tady přežít i díky Tramalu.
- Někdy nedokážu starší děti přimět k tomu, aby šly do školy. Chtějí zůstat doma s mladšími sourozenci a se mnou. Často jsou i nemocné nebo mají úraz, asi kvůli té ubytovně. Je to tady hrozné, špína, smrad. Je nás tady šest v malém pokoji.
- Všude kolem jsou drogy, mám strach o děti.
- Občas se staví Bruno, hlavně abych neotěhotněla.
- Šla bych někam uklízet, ale nevezmou mě, všude jsou Ukrajinky.

### Co bych chtěla jinak (co je pro mě důležité)

- Mít kolem sebe společnost, rodinu, někam patřit.
- Přála bych si, abych nemusela na operaci a abych byla zdravá já i děcka.

## Fáze tvoření – Příprava na vytváření prototypu – Persony

- Chtěla bych mít menší dluhy, aby nám něco zbylo, aby nám exekutor nebral všechny peníze.
- Péče o děti je náročná, chtěla bych bydlet jinde, aby děti měly svůj pokoj a nebyly tam drogy. Abych si mohla brát děti z děčáku, muselo by se toho hodně vyřešit. Ale to se asi už nestane, je to složité. Mně už se to řešit nechce, nevím jak.
- Chci mít hlavně klid – nejlíp hned, už konečně, nemuset nic řešit.
- Chtěla bych, aby se přítel vrátil a přinesl peníze, aby se postaral.

### Rituály (jak trávím den)

- Žiju, jak se dá. Pořád se starám.
- Čas trávím hlavně doma, každý den se snažím uvařit a postarat se o to nejdůležitější.
- Každý den za mnou chodí na návštěvu máma nebo zajdu za mámou a dáme si kafe a cigárko.
- Když děcka zlobí, tak je seřvu.
- Mám ráda šrumec na ulici, ráda sleduju, co se kolem děje.
- Pořád mě něco bolí, takže užívám hodně léků.
- Když je přítel doma, často se hádáme. Když je zavřený, má klid a všechno je na mně.
- Každý den řeším problémy, furt volají ze školy, někdo je našťvaný. Sháním peníze a řeším doktory, aby mi poslali recept.

### Partner

- Je to otec mých čtyř dětí, první tři nejsou jeho.
- Téma antikoncepce ho nezajímá. Myslí si, že když budu mít antikoncepci, je lehčí nevěra – bez následků. Když čekám děcko, pozná se, že je fakt chlap.
- Nikdy by za antikoncepci nezaplatil, ať si to řeším sama. Navíc teď je ve vězení, takže prý žádnou antikoncepci nepotřebuju.
- Občas mi dá facku, ale který chlap ne.

### **Sandra (persona č. 3)**

„Chci mít hezký život, ale něco se zvrtno.“



#### **Kdo jsem**

- Je mi 15 let
- Bydlím s rodinou
- Chodím na základku

#### **Co řeším**

- Potkala jsem se s klukem, který se mi líbil a otěhotněla jsem. O dítě jsem přišla. Jeho to vůbec nezajímalo, ale pořád spolu chodíme.
- Nedokážu se postarat o dítě, nezvládla bych mít dítě. Ale chci mít kluka a chodit s ním.
- Chci být hezká, líbit se. Chci mít peníze, koupit si co chci, co se mi líbí, značkové věci.
- Chci mít hodně kamarádů, být oblíbená.
- Ráda dávám fotky na síť, ale pořád mám málo laiků.
- Chtějí, abych zkusila ještě nějaký učňák, ale asi půjdu na pracák, jako ostatní.

#### **Co bych chtěla jinak (co je pro mě důležité)**

- Chtěla bych se dobře provdat, za kluka, který se o mě postará. Měl by být hezký, měli by ho „brát“ v partě. Měl by být silný, vyhrávat bitky.
- Nechci mít tak brzy dítě. Chci si užívat život, nekomplikovat si ho.
- Babička říkala, ať nedopadnu jako máma, že mám na děcka ještě čas.

#### **Rituály (jak trávím den)**

- Hlavně večer chodím ven s kamarády, s partou. Společně jsme silní, užíváme si zábavu.
- Přes den se ráda „povaluju“ doma, koukám do telefonu a hodně spím.
- S holkama točím videa na TIKTOK, hlavně jak tancuju.
- Co budu zrovna dělat, záleží na kámoších. Hodně mi záleží na tom, co na věci říkají.
- Ráda se maluju, chodím do Vaňkovky, je tam dobrá WIFI. Chodí tam i lidi z party, je to tam pěkné, voní to tam. Prostě tam patřím.

#### **Partner**

- Mirovi je 15 let.
- O antikoncepci se nezajímá. Něco slyšel, ale nevěnuje tomu pozornost.

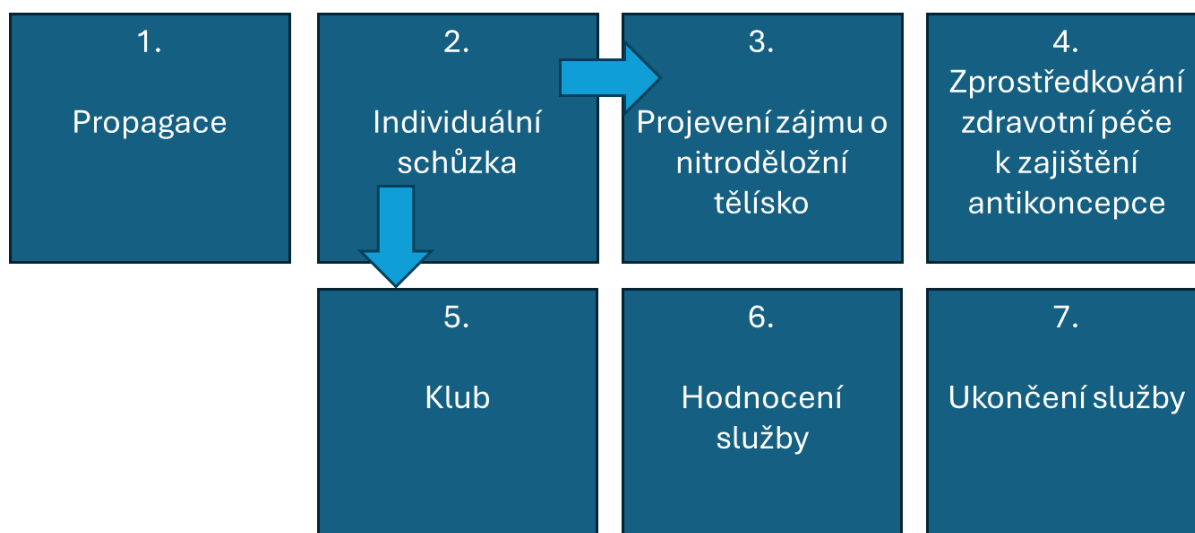
## Fáze tvoření – Příprava na vytváření prototypu – Persony

- Děcko zatím nechce a je rád, že to nedopadlo.
- Kdybych byla znovu těhotná, tak prý ať jdu klidně na potrat, „mám se zařídit“.
- Líbilo se mu, že je schopen udělat mi dítě, chlubil se, že „nemá slepé náboje.“
- S klukama mluví o sexu, myslí si, že je dobrý.

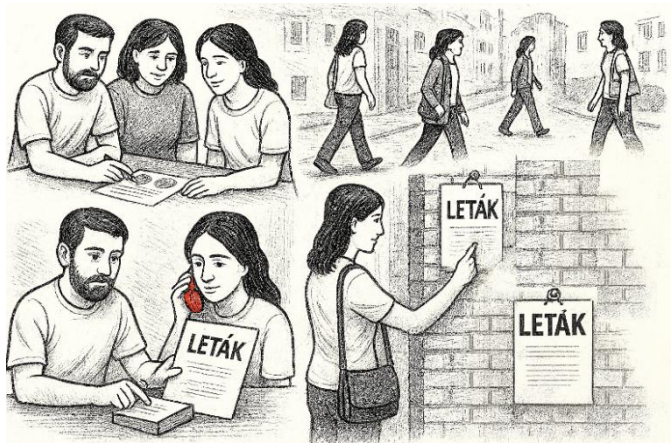
## Cesta službou

Po vytvoření person jsme přistoupili k vytvoření klientčiny cesty službou. Prvním krokem bylo sepsání uzlových bodů služby a jejich seřazení do časové posloupnosti tak, jak jí budou klientky procházet.

### Jednotlivé kroky cesty službou – služba Podpora plánovaného rodičovství

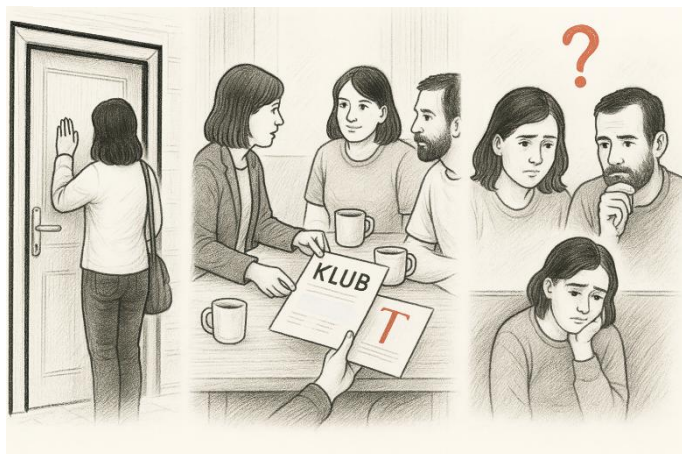


## 1. Propagace



- Osobní a terénní oslovování žen, využití sociálních sítí a doporučení od jiných služeb
- Spolupráce s dalšími organizacemi a komunitními partnery (NNO, OSPOD)

## 2. Individuální schůzka



- V prostorách organizace, v terénu nebo v přirozeném prostředí klientky (např. u ní doma)
- Mapování životní situace ženy, počet dětí, zdraví a potřeby v oblasti plánovaného rodičovství
- Nabídka podpůrného klubu, antikoncepce (tělíška)
- Přítomnost partnera dle preferencí klientky

## 3. Projevení zájmu o antikoncepci – nitroděložní tělíško



- Vyplnění žádosti klientkou; podmínky schválení/neschválení
- Posouzení potřebnosti pracovní služby
- Postup aplikace nitroděložního tělíška (tzv. pracovní list); sled událostí, včetně časové náročnosti
- Zajištění lékaře
- Možnost doprovodu
- Odpovědi na otázky
- Smlouva o úhradě tělíška, odpovědnost za následnou prevenci, výměnu tělíška
- Přítomnost partnera dle preferencí klientky

#### 4. Zprostředkování zdravotní péče k zajištění antikoncepce



- Klientka je s pracovnící v průběhu celého procesu v kontaktu
- Žena (ne)má lékaře gynekologa, její lékař (ne)aplikuje tělísko
- Preventivní vyšetření, posouzení vhodnosti gynekologem
- Podpis smlouvy o úhradě tělíska
- Čekání na menstruaci
- Termín aplikace, úhrada tělíska (včetně aplikace)
- Aplikace tělíska
- Možnost doprovodu peer pracovnící, podpory ženami v klubu
- Předání návazného letáku

#### 5. Klub



- Paralelní aktivita – v terénu, prostorách organizace, ve společnosti
- Podpora, osobní rozvoj, důstojnost, udržení kontaktu
- Pokaždé
  - Společné jídlo
  - Představení, sdílení
  - Tvoření
  - Téma dne (vybírají ženy)
- Důležité naslouchání, ne mentorování, edukace; zajímaví hosté; rodinné akce
- Možnost zajištění hlídání dětí
- Financování jídla a materiálu z darů nebo grantů
- Podpora participace žen

## 6. Hodnocení služby



- Služby fungují paralelně i provázaně
- Evaluace poskytnutí nitroděložního tělíška – minimálně telefonický rozhovor po jeho zavedení – spokojenost s postupem, spokojenost s tělíškem
- Evaluace klubu probíhá průběžně po každém setkání a dále souhrnně každých šest měsíců

## 7. Ukončení služby



- U služby antikoncepce dochází k ukončení po aplikaci tělíška a následném kontrolním telefonickém kontaktu, předání návazného letáku, pozváním do klubu
- U klubů po dosažení cíle – stabilizaci, posílení sebevědomí a vytvoření podpůrné sítě
- Dlouhodobým cílem je předání iniciativy samotným ženám a komunitám

## Prototyp služby – Podpora plánovaného rodičovství

Prototyp služby Podpora plánovaného rodičovství byl spoluutvářen s potenciálními klientkami služby a ve spolupráci s pracovníky služeb, které pracují s klienty žijícími v podmínkách sociálního vyloučení.

Prototyp jsme také testovali – zkoušeli jsme pořádat kluby pro ženy a zajišťovali antikoncepci. Průběh služby jsme diskutovali s jejími potenciálními realizátory. Veškeré podněty sesbírané v průběhu testování byly zapracovány do prototypu služby.

Příprava a propagace	Individuální fáze – nabídka a zajištění antikoncepce	Skupinová fáze – podpůrné kluby	Propojení obou aktivit	Evaluace služby	Ukončení služby
Sestavení a proškolení realizačního týmu	První kontakt	Cíl klubů	Paralelní, vzájemně nepodmíněné	Evaluace aktivity „Zajištění antikoncepce“	Naplnění potřeby
Tvorba srozumitelných informačních letáků o antikoncepci a klubech	Individuální schůzka	Obsah klubů		Evaluace aktivity „Podpůrné kluby“	
Zajištění gynekologa aplikujícího nitroděložní tělíška	Projevení zájmu o antikoncepci – nitroděložní tělíško, posouzení potřeby	Organizace klubů			
Zajištění finančních prostředků na hrazení nitroděložního tělíška	Zprostředkování zdravotní péče k zajištění antikoncepce	Moderování a vedení			
Propagace služby	Časový rámec				

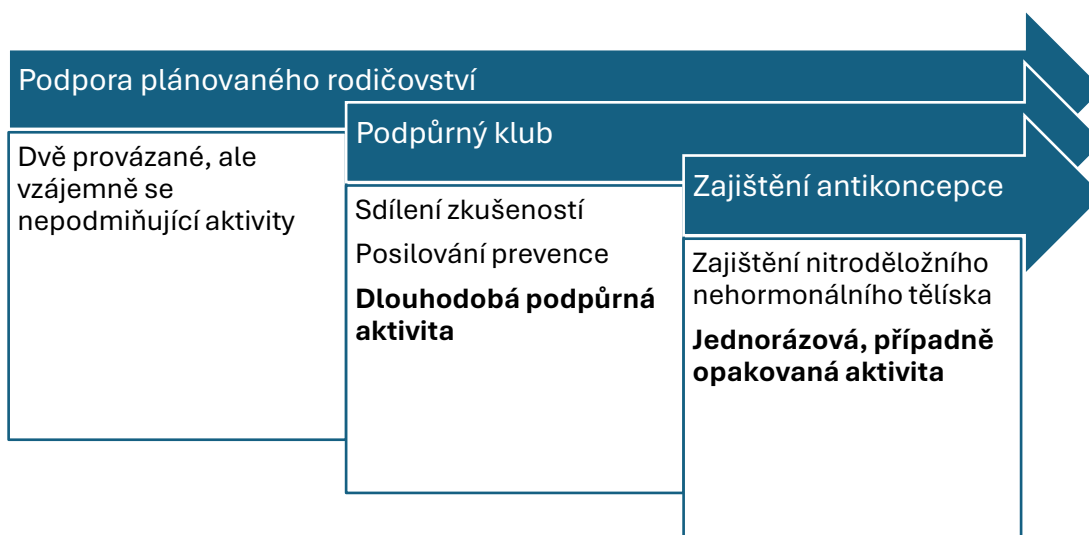
### 1. Cíl služby

Cílem služby je umožnit ženám žijícím v podmínkách sociálního vyloučení přístup k bezpečné a dlouhodobé antikoncepci, posílit jejich sebevědomí, důstojnost a kompetence v oblasti plánovaného rodičovství a vytvořit podpůrné a komunitní prostředí, kde se ženy mohou sdílet, získávat informace a podporu. Součástí služby je také posílení preventivního působení v oblasti zdraví.

**Služba se skládá ze dvou vzájemně provázaných aktivit:**

- Zajištění antikoncepce – individuální aktivita
- Podpůrný klub – skupinová aktivita

Klientka se může účastnit jen jedné aktivity nebo obou. Aktivity jsou provázané, ale vzájemně se nepodmiňují.



### 2. Cílová skupina

Primární cílovou skupinou jsou:

- ženy s nízkými příjmy a omezeným přístupem ke zdravotní péči,
- ženy, které již mají děti a jejichž zdraví by bylo ohroženo dalším těhotenstvím,
- ženy v tíživé sociální situaci, ohrožené nechtěným těhotenstvím nebo potýkající se s obtížemi v zajištění antikoncepce

Sekundární cílovou skupinou jsou partneři a blízké osoby žen, pokud projeví zájem o spolupráci.

### 3. Fáze služby

#### 3.1. Příprava a propagace

##### Sestavení a proškolení realizačního týmu, včetně peer pracovníc

- K realizaci služby je zapotřebí:
  - Pracovník aktivity Zajištění antikoncepce (kontakt s klienty, komunikace s gynekology)
  - Peer pracovníce (sdílení zkušeností, zajištění doprovodu)
  - Pracovnice v podpůrném klubu
- V počátku realizace služby je potřeba se zaměřit na vyškolení pracovníků zejména v následujících oblastech:
  - znalost nabízené služby, zejména podmínek poskytnutí služby cílové skupině,
  - antikoncepce – dostupné možnosti, jejich pozitiva a negativa (základní přehled)

##### Tvorba srozumitelných informačních letáků o antikoncepci a klubech

- 1 leták určený pro spolupracující organizace (NNO, porodnice, ÚP, OSPOD apod.), skrze které bude informace o službě směřovat k cílové skupině (obsah: informace o nabídce nitroděložního nehormonálního tělíška zdarma a o realizaci podpůrného klubu)
- 1 leták pro ženy, který předává pracovníce cíleně klientkám
- 1 vzor pozvánky na klub

##### Zajištění gynekologa aplikujícího nitroděložní tělíška

- Zajištění gynekologa aplikujícího nehormonální nitroděložní tělíška (ne každý gynekolog v rámci své ambulance aplikuje nitroděložní tělíška, navíc nehormonální).
- Seznámit jej s podmínkami a průběhem nabízené služby.
- Seznámit gynekologa s cílovou skupinou a jejími specifiky (zejména absenci prevence, obavy cílové skupiny apod.).
- Domluvit se na průběhu poskytnutí služby, dbát zejména na nastavení
  - vzájemné komunikace,
  - informování o ceně za tělíško, aplikaci, případně za platbu při registraci,
  - (ne)vyžadování doprovodu klientky ze strany služby,
  - podmínky registrace pacientek,

- výše úhrady (cena tělíška, cena aplikace),
- způsobu úhrady (kdy, kým)

### **Zajištění finančních prostředků na hrazení nitroděložního tělíška (obvykle z darů)**

- Náklady tvoří samotné nehormonální nitroděložní tělíško a jeho aplikace (není v ceně tělíška a hradí se zvlášť). Lze se setkat také s poplatkem za registraci klientky u gynekologa.
- Přibližný náklad na nehormonální nitroděložní tělíško u 1 klientky dosahuje přibližně 2 000 Kč (pořízení včetně zavedení).

### **Propagace služby**

- Osobní a terénní oslovování žen, využití sociálních sítí a doporučení od jiných služeb.
- Spolupráce s dalšími organizacemi a komunitními partnery – informovat přes další partnery a organizace (sociální služby, porodnice, ÚP, gynekologie, OSPOD).

## **3.2. Individuální fáze – nabídka a zajištění antikoncepce**

### **a) První kontakt**

- Oslovení ženy může proběhnout v terénu nebo v prostorách organizace v rámci jiné služby, v rámci služeb jiné organizace.
- První kontakt může být také spontánní – žena přijde sama na klubové setkání, kde projeví zájem antikoncepci.
- Kontakt může být i telefonický.

Cílem prvního kontaktu je dohodnout se na individuálním setkání (nabídka pro ženu případně také ji blízkou osobu, pokud si to klientka sama přeje). Vytvořit pocit důvěry a bezpečí, nabídnout podporu a možnost diskrétního rozhovoru „u kávy“ v přátelské atmosféře.

### **b) Individuální schůzka**

- Schůzka může proběhnout v prostorách organizace, v terénu nebo v přirozeném prostředí klientky (např. u ní doma) – podle toho, co je pro ženu pohodlnější.
- Při prvním setkání pracovnice mapuje životní situaci ženy (např. počet dětí, zdraví a potřeby v oblasti plánovaného rodičovství).

- Individuálních schůzek může být několik – podle zájmu a potřeb klientky.
- Setkání se může účastnit také partner nebo jiná blízká osoba, pokud to žena sama navrhne.

Na základě vyhodnocení potřeb:

- **Klientka (ne)obdrží leták s možnostmi antikoncepce (kondom, pilulky, náplast, injekce, nitroděložní tělísko).**
  - Pracovnice vysvětlí, že organizace hradí nitroděložní nehormonální tělísko jako nejúčinnější a nejlevnější metodu dlouhodobé antikoncepce. Předá základní informace k podmínkám jeho poskytnutí (posouzení potřeby, poskytnutí není nárokové).
- **Pracovnice nabídne klientce účast na setkání podpůrného klubu a předá jí leták s informacemi o činnosti klubu.**
  - Klubů se účastní také ženy, které již tělísko mají – mohou s novou klientkou své zkušenosti otevřeně sdílet a poskytnout jí praktické informace i podporu.
  - Pokud klientka projeví zájem, může se s jednou z těchto žen setkat i individuálně, aby se cítila jistěji a mohla se doptat na konkrétní věci.

### c) Projevení zájmu o antikoncepci – nitroděložní tělísko, posouzení potřeby

V případě, že klientka projeví zájem o aplikaci nitroděložního tělíška, **vyplní žádost** (projev dobrovolného zapojení) a **pracovník služby posoudí potřebnost**. Pracovník v průběhu osobního setkání zjišťuje motivaci/důvod, proč klientka žádá antikoncepci a její úhradu, popíše rodinnou a sociální situaci klientky (pozn. k tomu, co klientka uvede, přistupujeme jako k pravdivé informaci – nejsou požadovány doklady o příjmech apod.). Ze setkání je **učiněn zápis**, v jehož závěru je uvedeno, zda klientka naplňuje kritéria potřeby úhrady nitroděložního tělíška (vyhodnocuje pracovník služby).

**Kritéria potřeby** musí být jasná a transparentní, zároveň závisí na posouzení pracovníkem služby. Poskytnutí úhrady antikoncepce není nárokové. Zajištění tělíška je schváleno vždy, pokud:

- má žena 3 a více dětí,
- se žena nachází v sociálně tíživé situaci (indikováno například pobíráním sociálních dávek).

**V případě schválení žádosti** pracovnice s klientkou probere postup k zajištění nitroděložního tělíska (tzv. pracovní list), sled událostí, včetně přibližného časového harmonogramu. Setkání se může účastnit také partner klientky.

Zaměřují se zejména na postup služby, tedy na:

- zajištění gynekologa,
- doprovodu,
- odpovědi na otázky (typicky velikost tělíska, jak to funguje, zkušenosti jiných žen s bolestivostí, menstruační apod.),
- možnost účasti v podpůrném klubu,
- nenáročnost – tzn. pokud gynekolog neshledá nitroděložní tělísko pro ženu jako vhodné, nemůže být aplikováno ani uhrazeno,
- dobrovolnost celého procesu, odpovědnost za následná pravidelná gynekologická vyšetření a výměnu tělíska po přibližně 5 letech.

**Je podepsána smlouva o poskytnutí příspěvku na zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska** (případně je smlouva předána klientce a další postup k zajištění tělíska je realizován až po podpisu smlouvy).

**V případě neschválení žádosti** je klientka informována o důvodech, které k neschválení úhrady vedly. V případě zájmu ji může být nabídnuta podpora pro zajištění antikoncepce (nikoliv její úhrada).

### d) Zprostředkování zdravotní péče k zajištění antikoncepce

- Dochází k němu až po podpisu smlouvy.
- Klientka je s pracovnící v průběhu celého procesu v kontaktu.

### Zajištění gynekologa

Pokud žena **nemá lékaře gynekologa**, pracovnice ji objedná na **preventivní prohlídku** k lékaři, se kterým má organizace domluvenou spolupráci.

Pokud žena svého **lékaře má**, může si zvolit, zda lékaře kontaktuje sama a zajistí si vyšetření a aplikaci nitroděložního tělíska, nebo chce, aby to za ni vyřídila pracovnice, která lékaře kontaktuje a domluví další kroky. Může nastat situace, kdy gynekolog klientky (nehormonální) nitroděložní tělísko neaplikuje, nebo kdy klientka preferuje aplikaci u lékaře, se kterým spolupracuje organizace. V takovém případě se klientka s pracovnící domluví na dalším postupu a zvolí pro ni nejvhodnější variantu.

### Preventivní prohlídka a aplikace tělíska

- Prvním předpokladem aplikace nitroděložního tělíška je absolvování preventivní prohlídky.
- Poté, co klientka absolvuje preventivní vyšetření a za předpokladu, že aplikaci tělíška nic nebrání (posuzuje gynekolog), čeká se na **počátek menstruace**. Jakmile klientka začne menstruuovat, informuje o tom lékaře nebo pracovníci služby (nejlépe obojí).
- Před samotnou aplikací dojde k **podpisu smlouvy** (mezi organizací i klientkou) o úhradě nitroděložního tělíška a jeho aplikace.
- Pracovnice následně kontaktuje lékaře a domluví **termín aplikace tělíška**.
- **Úhrada** je zajištěna ještě před aplikací, případně v den aplikace. Platba probíhá na základě domluvy s klientkou. Pokud není mezi pracovníci služby a klientkou domluveno jinak, pracovnice předá finanční prostředky v odpovídající výši klientce v místě poskytnutí nitroděložního tělíška a ta úhradu provede sama.
- Nabízí se **možnost doprovodu peer pracovnice** nebo jiné důvěryhodné osoby (dle dohody).

**Po aplikaci tělíška** pracovnice klientku kontaktuje, ověří, jak se cítí, a pozve ji do **podpůrného klubu** (jeho návštěva není podmínkou), pokud jej dosud nenavštěvuje.

### Po aplikaci tělíška

- Gynekolog ženu informuje o možných obtížích a o tom, jak se v případě obtíží zachovat. Přesto klientce po aplikaci tělíška předáme leták s nejčastějšími potížemi po aplikaci nitroděložního tělíška a informujeme ji, že v případě jakýchkoliv potíží má kontaktovat gynekologa. Součástí letáku je také informace o potřebnosti a významu preventivních vyšetření a také o době, po jaké je potřeba tělíško vyměnit/vyjmout.
- Vhodné se jeví nastavit upomínku do kalendáře ženy (v telefonu) – čím více je kladen důraz na potřebu návazné prevence, tím větší je šance, že žena bude na doporučení dbát.

### e) Časový rámeček

Celý proces zajištění nitroděložního tělíška trvá v případě bezvadného průběhu přibližně 4–8 týdnů (od rozhodnutí po aplikaci). Nitroděložní tělíško působí 3–10 let (individuální) a po uplynutí této doby lze službu znovu využít.

Mohou se vyskytnout **nestandardní situace** – než k aplikaci tělíška dojde, žena otěhotní; zdravotní potíže odhalená při preventivním vyšetření. Je vhodné, být po dobu, než bude moci být tělíško aplikováno, s klientkou v kontaktu. Klientka může docházet do podpůrného klubu, individuálně se setkávat s pracovníkem služby, být v telefonickém kontaktu. Na proces zajištění nitroděložního tělíška navázat ve chvíli, kdy to bude aktuální.

### 3.3. Skupinová fáze – podpůrné kluby

#### a) Cíl klubů

- Nabízet prostor pro sdílení, podporu a osobní rozvoj (plánování rodičovství, zdraví,...)
- Posilovat důstojnost a začlenění žen do společnosti
- Podpora při rozhodování, udržování kontaktu se ženami i po aplikaci antikoncepce

#### b) Obsah klubů

- Každé setkání obsahuje:
  - společné jídlo (např. snídane) – „dar otevírá dveře“,
  - představovací kolečko, sdílení pocitů,
  - tvořivou nebo relaxační aktivitu (klientka si něco odnese domů – náramek, přání, věnec atp.),
  - téma dne – např. zdraví žen, plánované rodičovství, hospodaření, komunikace s dětmi, apod. (věnovat pozornost tomu, o čem ženy mluví a inspirovat se tím při zařazování dalších témat)
  - setkání zakončuje krátké shrnutí, reflexe nebo modlitba (v případě církevního kontextu).
- Důležitým **aspektem je naplňování potřeb žen v oblasti zdraví**, plánování rodičovství, prevence. Není ale vhodné vystupovat v pozici „vzdělavatele“. Témata musí být otevírána přirozeně, **ženám musí být nasloucháno**, nechat je hovořit o svých zkušenostech.

#### c) Organizace klubů

##### Potřeba zajistit:

- Účast žen – rozeslat pozvánky. **Dávat pozor na složení skupiny žen** (sledovat, jak na sebe ženy reagují). Skládat skupinu žen tak, aby to bylo pro ženy bezpečné (např. ženy ze specifické lokality nechtějí sdílet před jinými ženami) – případně vytvořit dvě skupiny, které se organizačně oddělí.
- Prostory k organizaci klubů (vlastní nebo využití jiných veřejných prostor).

- Možnost hlídání dětí (v závislosti na době konání) včetně prostoru k hlídání dětí.
- Financování jídla, materiálu či aktivit, vstupenek (například z darů nebo grantů).
- Příprava tématu a aktivit na následující setkání. Podpora participace – ženy spolurozhodují o tématech a formě klubů.

### Další organizační náležitosti:

- Místo konání: veřejný a důstojný prostor (např. knihovna, komunitní centrum, církevní prostory). Možnost konání také venku „blíže klientkám“, zejména při etablování služby.
- Klub probíhá 1× měsíčně, ideálně v den výdeje potravin nebo v jiný atraktivní den. Důležitá je pravidelnost (např. poslední čtvrtek v měsíci, 8:30–11:00).
- Nad rámec pravidelných setkání
  - návštěva kina, divadla, výstav či jiných kulturních akcí dle preferencí klientek,
  - zapojení rodiny klientek (partnerů) formou rodinných aktivit (opékání, sportovní aktivity, pouštění draků apod.)

### d) Moderování a vedení

- Na začátku klub vede pracovnice organizace, postupně lze zapojit zkušené ženy jako mentorky (pracovnice organizace stále figuruje jako spolumoderátor). Dávat pozor na zapojování žen a interaktivitu. Pravidla klubu by si měly ženy stanovit samy (měly by vyplynout v průběhu pořádání).
- Odborní hosté – lékař, zdravotní sestra, odborníci z jiných organizací, církevní představitelé apod. k odbornějším tématům.

## 4. Propojení obou aktivit

**Aktivity fungují paralelně i provázaně:** žena může přijít nejdříve pro antikoncepci a následně je pozvána do klubu, nebo přijde nejdříve na klub a tam se dozví o možnosti antikoncepce. Aktivity nejsou vzájemně podmíněny.

Pozvánky do klubů i na antikoncepci mají pozitivní tón („Rádi Vám tělísko zajistíme, přijďte si s námi popovídat do klubu.“).

## 5. Evaluace služby

Evaluace aktivit služby slouží k průběžnému sledování jejího přínosu pro zapojené ženy a k identifikaci možností dalšího rozvoje služby. Cílem je získat jednoduchou a srozumitelnou zpětnou vazbu od účastnic aktivit a zároveň sledovat základní ukazatele fungování služby.

Evaluace je realizována formou krátkých dotazníků nebo strukturovaných rozhovorů s klientkami. U podpůrného klubu probíhá průběžně po setkáních a souhrnně v pravidelných intervalech, u aktivity zajištění antikoncepce je zpětná vazba zjišťována po aplikaci tělíška, zpravidla formou krátkého telefonického rozhovoru. Získané informace slouží především ke zlepšování služby a přizpůsobování aktivit potřebám žen.

Služba sleduje zejména:

- **Kvantitativní ukazatele**
  - počet zapojených žen
  - počet žen, kterým bylo zajištěno tělíško
  - počet účastnic klubů
  - průměrná účast na setkání
- **Kvalitativní ukazatele**
  - spokojenost žen se službou
  - zvýšení informovanosti o zdraví a antikoncepci
  - vznik podpůrných vztahů mezi ženami
  - udržení kontaktu se službou

Tyto informace se vyhodnocují **minimálně jednou ročně** a slouží jako podklad pro případné přenastavení aktivit.

### a) Evaluace aktivity „Zajištění antikoncepce“

Cílem je zjistit:

- zda byl proces pro klientku srozumitelný a důstojný,
- zda klientka byla spokojena s podporou pracovníků,
- zda antikoncepce splnila očekávání,
- zda je klientka informována o dalším postupu a prevenci.

Kdy evaluace aktivity probíhá:

- Krátce po aplikaci tělíška (telefonicky nebo osobně, ideálně do 1–2 týdnů)
- Doplnující kontakt (např. po 3 měsících – dobrovolný, pokud je klientka v kontaktu se službou)

Výběr metod

- telefonický rozhovor
- krátký strukturovaný dotazník vedený pracovníkem

Pracovník dále vyplňuje souhrnný záznamový arch (počet klientek, rychlý přehled spokojenosti se službou).

### Sledované indikátory

- počet žen, kterým bylo tělísko aplikováno
- počet žen, které zůstávají v kontaktu se službou

### b) Evaluace aktivity „Podpůrný klub“

U podpůrného klubu probíhá průběžně po setkáních a souhrnně v pravidelných intervalech.

### Průběžná rychlá evaluace

Cílem je zjistit, zda:

- odpovídá potřebám žen
- je pro ně bezpečné a přínosné
- nabízí vhodná témata

### Metoda

- Krátká reflexe na konci setkání (5–10 minut).

### Struktura otázek

- Jak se Vám dnešní setkání líbilo?
- Co Vás dnes nejvíce zaujalo?
- Bylo něco, co byste příště chtěly jinak?
- O jakém tématu byste chtěly mluvit příště?

### Možné formy

- slovní reflexe v kruhu
- anonymní lístečky

### Evidence

- Pracovnice vyplňuje po každém setkání záznamový arch, ve kterém eviduje zjištění

### Souhrnná evaluace každých 6 měsíců/max co 12 měsíců

#### Cíl průběžné půlroční evaluace

- Zhodnotit dopad klubů na ženy.

#### Výběr metod

- krátký anonymní dotazník
- skupinová diskuse
- rozhovor s vybranými účastnicemi

## 6. Ukončení služby

U služby antikoncepce dochází k ukončení po aplikaci tělíška a následné kontrole, pozváním do klubu (pokud nedochází).

U klubů po dosažení cíle – stabilizaci, posílení sebevědomí a vytvoření podpůrné sítě. Dlouhodobým cílem je předání iniciativy samotným ženám a komunitám.

V rámci návrhu prototypu služby Podpora plánovaného rodičovství jsme pracovali na informačních letáčích, zpracovali pracovní list, databázi témat a aktivit, vzorovou smlouvu k zajištění antikoncepce, vzory evaluačních rozhovorů/dotazníků.

## Letáky, pracovní list, databáze témat a aktivit...

Letáky k propagaci služby mezi organizacemi

### Podpora plánovaného rodičovství

Ženám v těžké sociální situaci nabízíme přístup k bezpečné a dlouhodobé antikoncepci a pořádáme pravidelná setkání žen v klubu, kde mohou sdílet, získávat informace a podporu v rodičovství, zdraví, životě.

Služba zahrnuje dvě aktivity, které se doplňují, ale můžete využívat jen jednu z nich: zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska a činnost podpůrného klubu pro ženy.

#### Zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska:

- Seznámení s možnostmi antikoncepce
- V případě zájmu zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska (jeho úhrada včetně aplikace)
- Zajištění gynekologa
- Doprovod k lékaři

#### Podpůrné kluby pro ženy:

- Pravidelná setkání žen, jejichž součástí je společné tvoření, sdílení zkušeností k různým tématům (zdraví, aplikace antikoncepce, plánování rodičovství, apod.)
- Vzájemná podpora žen
- Udržování kontaktu se ženami v průběhu i po aplikaci nitroděložního tělíska

Obrátte se na nás:

### Podpora plánovaného rodičovství

Ženám v těžké sociální situaci nabízíme přístup k bezpečné a dlouhodobé antikoncepci a pořádáme pravidelná setkání žen v klubu, kde mohou sdílet, získávat informace a podporu v rodičovství, zdraví, životě.

Služba zahrnuje dvě aktivity, které se doplňují, ale můžete využívat jen jednu z nich: zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska a činnost podpůrného klubu pro ženy.

#### Zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska:

- Seznámení s možnostmi antikoncepce
- V případě zájmu zajištění nehormonálního nitroděložního tělíska (jeho úhrada včetně aplikace)
- Zajištění gynekologa
- Doprovod k lékaři

#### Podpůrné kluby pro ženy:

- Pravidelná setkání žen, jejichž součástí je společné tvoření, sdílení zkušeností k různým tématům (zdraví, aplikace antikoncepce, plánování rodičovství, apod.)
- Vzájemná podpora žen
- Udržování kontaktu se ženami v průběhu i po aplikaci nitroděložního tělíska

Obrátte se na nás:

## Leták k propagaci služby mezi potenciálními klientkami

### Podpora plánovaného rodičovství

Jste žena, která toho teď má hodně a řešíte složitou životní situaci?

Může se stát, že představa těhotenství, mateřství a dalších věcí s tím spojených jsou pro Vás v tuto chvíli velký problém?

Máme pro Vás pochopení, podporu i řešení:

- Můžeme nabídnout aplikaci nehormonálního nitroděložního tělíska, které Vás bude chránit až po dobu 5 let, abyste neotěhotněla.
- Pokud nemáte gynekologa, můžeme Vám pomoci ho najít.
- Nehormonální nitroděložní tělísko zaplatíme.
- Podpoříme Vás po celou dobu, od projevení zájmu, po dobu před aplikací tělíska i po jeho aplikaci.

Kdykoliv můžete navštívit náš klub nebo využít podporu v dalších oblastech (není podmínkou).

Obráťte se na nás:

## Leták antikoncepce

### Možnosti ochrany před otěhotněním

#### KONDOM

- + chrání před nemocemi (jako jediný)
- + snadno ji koupíš v drogerii
- + cena už od 20 Kč
- ! ochrana pro muže, brání těhotenství mechanicky
- pokaždé potřebuješ nový
- musíš ho umět správně nasadit
- někomu vadí

#### TABLETKY

- + spolehlivé
- + upravují menstruaci
- ! předepisuje ženský lékař, brání těhotenství pomocí hormonů, cena od 150 Kč za měsíc
- potřeba vyřídít předpis každých 3 - 6 měsíců
- když si nevezmeš tabletku každý den, můžeš otěhotnět

#### INJEKCE

- + spolehlivé
- + nemusíš brát každý den jako tabletky
- ! píchá ženský lékař, brání těhotenství pomocí hormonů, cena přibližně 350 Kč za 3 měsíce
- potřeba zajít k lékaři každé 3 měsíce

#### NITRODĚLOŽNÍ TĚLÍSKO

- + velmi spolehlivé
- + vydrží roky (3 až 8 let)
- + nejlepší poměr ceny a délky ochrany
- + po nasazení už nemusíš na nic myslet (vzít si tabletku, zajít pro recept atp.)
- ! nasazuje doktor, brání těhotenství fyzickou bariérou (existují i s hormony), cena přibližně od 1 500 Kč (s hormony od 4 000 Kč)
- silnější menstruace

## Pracovní list – zajištění antikoncepce

### 1. Gynekolog

Mám svého gynekologa, který tělísko zavede

.....  
.....

(jméno, příjmení, adresa, kontakt)

Nemám svého gynekologa, zavedení tělíška zajistí námi domluvený lékař

.....  
.....

(jméno, příjmení, kontakt – adresa, telefon)

### 2. Doprovod

K preventivnímu vyšetření i k aplikaci tělíška Vás můžeme doprovodit. Přejete si, abychom Vás doprovázeli:

k preventivnímu vyšetření    ano – ne

k zavedení tělíška    ano – ne

### 3. Preventivní vyšetření

Před zavedením tělíška je potřeba **preventivní vyšetření**.

Termín preventivního vyšetření je:.....

### 4. Zavedení tělíška

**Aplikace tělíška** se provádí v prvních dnech menstruace. O tom, že menstruuje budete informovat:

gynekologa

pracovníci naší organizace (kontakt)

.....

Termín zavedení tělíška je: .....

### 5. Platba za tělíško

#### Možnosti platby:

Tělíško zaplatíte v místě aplikace. Informujte prosím pracovníci naší organizace, kdy tělíško bude zavedeno.

**Naše pracovníci Vás doprovodí ke gynekologovi a předá Vám finanční hotovost k jeho zaplacení.**

Po dohodě s Vámi, bude nitroděložní **tělíško uhrazeno pracovníci naší organizace.**

V následujících 14 dnech po zavedení tělíška se Vám ozve naše pracovníce, zda je vše v pořádku. Vy se na ni můžete obrátit kdykoliv budete chtít, nebo **můžete přijít do našeho klubu! Jste srdečně zvána!**

## Vzor smlouvy – zajištění antikoncepce

### SMLOUVA O POSKYTNUTÍ PŘÍSPĚVKU NA ZAJIŠTĚNÍ NITRODĚLOŽNÍHO NEHORMONÁLNÍHO TĚLÍSKA

*uzavřená podle § 1746 odst. 2 občanského zákoníku*

#### Smluvní strany:

##### Poskytovatel:

Název

IČO:

se sídlem

zastoupená \_\_\_\_\_

a

##### Příjemkyně:

narozena dne:

bytem \_\_\_\_\_

kontaktní údaje: \_\_\_\_\_

Zastoupený/á zákonným zástupcem: \_\_\_\_\_

Narozen/a dne: \_\_\_\_\_

Bytem: \_\_\_\_\_

vztah k dítěti: \_\_\_\_\_

kontaktní údaje: \_\_\_\_\_

#### I. Předmět smlouvy:

1.1 Předmětem této smlouvy je upravit podmínky pro zařazení příjemkyně do služby „**Podpora plánovaného rodičovství**“, podmínky pro poskytování a výplatu příspěvku na zajištění nitroděložního nehormonálního tělíska a úhradě některých nákladů s tím spojených.

#### II. Úvodní ustanovení:

2.1 Tato smlouva je uzavřena na základě žádosti příjemkyně o poskytnutí příspěvku na zajištění nitroděložního nehormonálního tělíska, která byla poskytovatelem po provedení posouzení potřebnosti schválena.

2.2 Příjemkyně prohlašuje, že veškeré jí týkající se údaje uvedené v žádosti a v této smlouvě jsou pravdivé.

#### III. Podmínky pro získání příspěvku

3.1 Podmínky jsou:

- a) Příjemkyně má zájem o zajištění úhrady nehormonálního nitroděložního tělíska, které jí umožní plánovat svůj život a chránit své zdraví;
- b) Příjemkyně nemá na nitroděložní tělísko potřebné finance;
- c) Příjemkyně podstoupí preventivní gynekologickou prohlídku, v rámci které projeví zájem o aplikaci nitroděložního tělíska a gynekolog posoudí vhodnost jeho aplikace.

#### IV. Základní podmínky poskytnutí příspěvku:

4.1 Základní podmínky poskytnutí příspěvku ženám jsou:

- a) Příjemkyně si sama nebo ve spolupráci s pracovníkem poskytovatele zvolí gynekologa, který ji provede preventivní gynekologickou prohlídku a posoudí vhodnost aplikace nehormonálního nitroděložního tělíska;
- b) Příjemkyně v případě vzájemné dohody (mezi příjemkyní a poskytovatelem) informuje pracovníka poskytovatele o termínu preventivní gynekologické prohlídky;
- c) Příjemkyně informuje poskytovatele o tom, zda gynekolog posoudil nehormonální nitroděložní tělísko jako vhodné či nedoporučil jeho aplikaci;
- d) V případě, že gynekolog posoudil nitroděložní tělísko jako vhodné, příjemkyně sama či ve spolupráci s poskytovatelem domluví termín aplikace nehormonálního nitroděložního tělíska; v případě, kdy domluví termín sama informuje o domluveném termínu poskytovatele;
- e) Poskytovatel příjemkyni poskytne potřebnou pomoc a podporu, aby mohla realizovat návštěvu u lékaře.

4.2 Pokud příjemkyně nedodrží některou ze základních podmínek poskytování příspěvku dle čl. 4.1, v případě, kdy gynekolog neposoudí nehormonální nitroděložní tělísko jako vhodné (tzn. nedoporučí příjemkyni jeho aplikaci), je poskytovatel oprávněn zastavit výplatu příspěvku a zároveň je poskytovatel oprávněn vypovědět tuto smlouvu s okamžitou účinností.

#### V. Výše příspěvku

5.1 V případě splnění podmínek dle této smlouvy bude příjemkyni poskytnut jednorázový příspěvek ve výši **skutečné úhrady** za nehormonální nitroděložní tělísko a jeho aplikaci (případně další související náklady uvedené v článku 6.1.)

#### VI. Účelové určení příspěvku:

6.1 Příspěvek je účelově vázán na úhradu poskytovatelem schválených nákladů příjemkyně na pořízení nehormonálního nitroděložního tělíska a úhradu poplatků u lékaře s tím spojených (poplatky za registraci, poplatky za vyšetření, úhrada jednorázových pomůcek při vyšetření, úhrada samotného nehormonálního nitroděložního tělíska).

#### VII. Výplata příspěvku

7.1 Nebude-li dohodnuto jinak, výplata příspěvku poskytovatelem příjemkyni proběhne v hotovosti přímo v místě použití příspěvku, a to v sídle lékaře, který provede gynekologickou prohlídku, aplikuje nehormonální nitroděložní tělísko a vyúčtuje si lékařský poplatek.

Platba proběhne tak, že v místě použití příspěvku pracovník poskytovatele vyplatí příjemkyni v hotovosti částku vyúčtovanou lékařem. Bezprostředně poté příjemkyně tuto částku vydá lékaři oproti řádnému účetnímu dokladu.

7.2. Příjemkyně je povinna k rukám poskytovatele doložit účetní doklady (či jejich kopie), které se vztahují k úhradám nákladů příjemkyně podle této smlouvy.

#### VIII. Povinnosti příjemkyně

8.1 Příjemkyně je povinna poskytovateli poskytovat veškerou součinnost potřebnou k ověřování podmínek dle této smlouvy.

8.2 Příjemkyně je dále povinna poskytovateli oznámit bez zbytečného odkladu jakoukoliv změnu v údajích podstatných pro plnění této smlouvy (zejména změnu v kontaktních údajích apod.).

8.3 V případě, že příjemkyně nebude poskytovat součinnost potřebnou k plnění této smlouvy, je poskytovatel oprávněn zastavit výplatu příspěvku a zároveň tuto smlouvu vypovědět s okamžitou účinností.

8.4. Příjemkyně nese plnou odpovědnost za dodržování doporučení lékaře po aplikaci nitroděložního tělíska, za absolvování pravidelných preventivních gynekologických prohlídek po aplikaci tělíska a za výměnu nitroděložního tělíska (po jeho expiraci).

#### **IX. Doba poskytování příspěvku:**

Příspěvek bude poskytnut jednorázově.

#### **X. Závěrečná ujednání:**

10.1 Měnit tuto smlouvu je možno pouze písemnými číslovanými dodatky na základě souhlasu obou smluvních stran.

10.2 Tato smlouva nabývá účinnosti dnem podpisu obou smluvních stran a je uzavřena na dobu určitou, a to do \_\_\_\_\_

10.3 Smlouva je vyhotovena ve dvou exemplářích, z nichž každá strana obdrží jeden.

10.4 Poskytovatel, jakožto správce osobních údajů informuje tímto příjemkyni, že bude na základě a pro účely plnění této smlouvy zpracovávat její osobní údaje v nezbytném rozsahu. Osobní údaje budou zpracovávány po dobu určenou právními předpisy; v ostatních případech po dobu 3 let od ukončení spolupráce.

Příloha:

- Žádost o příspěvek na zajištění nitroděložního nehormonálního tělíska

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

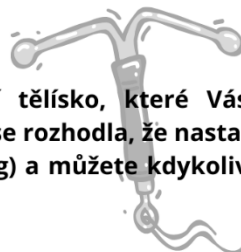
V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

.....  
Poskytovatel

.....  
Příjemkyně

## Leták po aplikaci nitroděložního tělíska

### Co dělat po aplikaci nitroděložního tělíska



Máte nově zavedeno nehormonální nitroděložní tělísko, které Vás chrání před nechtěným otěhotněním. Pokud byste se rozhodla, že nastal čas mít dítě, tělísko lze vyjmout (provádí gynekolog) a můžete kdykoliv znovu otěhotnět.

#### **V počátku po aplikaci tělíska se můžete setkat s potížemi**

Mezi obtíže spojené s nitroděložním tělískem patří počáteční nepohodlí, křeče a závratě, nepravidelné krvácení nebo špinění (zejména v prvních 3-6 měsících), bolesti v podbříšku. Někdy může dojít ke vzniku akné, zvýšené citlivosti prsou, změnám nálad.

**Pokud bolest po zavedení tělíska přetrvává, při silném krvácení, neobvyklém výtoku, horečce nebo silné bolesti nebo při jakýchkoliv pochybnostech navštivte gynekologa.**

**Dbejte na všechna doporučení, které Vám při aplikaci nitroděložního tělíska dal Váš gynekolog.**

**Docházejte pravidelně na preventivní vyšetření u gynekologa (standardně 1 x ročně).**

**Nezapomeňte na to, že tělísko je potřeba po určité době vyjmout či vyměnit (obvykle po 5 letech).**

Jsme tady pro Vás, kdykoliv se na nás obraťte

**Podpora plánovaného rodičovství**

## Databáze témat pro podpůrné kluby

### **Oblast: Péče o vlastní tělo a zdraví**

Základ je, aby ženy věděly, že mají právo o své tělo pečovat.

- Co je „normální“ a co už je signál jít k lékaři
- Menstruace – bolesti, nepravidelnost, výtoky, hygiena
- Intimní hygiena – co pomáhá a co škodí
- Bolesti v podbřišku, zádech, prsou
- Únava, stres, vyčerpání – jak souvisí s tělem
- Kdy jít ke gynekologovi

### **Oblast: Gynekologická péče bez strachu**

Mnoho žen má špatné zkušenosti nebo velké obavy.

- Co gynekolog dělá a proč
- Jak často chodit na kontroly
- Co má žena právo odmítnout
- Jak se připravit na vyšetření
- Co dělat, když se cítím ponížena nebo nerespektovaná
- Těhotenská péče a poporodní kontroly
- Kdy jít s dcerou na gynekologii

### **Oblast: Prevence rakoviny a vážných onemocnění**

Velmi důležité téma, často úplně neznámé.

- Rakovina děložního čípku – co to je a jak se jí předchází
- Rakovina prsu – jak si sáhnout na prsa a co hledat
- HPV a očkování
- Preventivní prohlídky – které jsou zdarma
- Proč se vyplatí chodit i když „nic nebolí“

### **Oblast: Sexuální zdraví**

Bezpečně, citlivě a prakticky.

- Co je zdravý sex
- Pohlavně přenosné nemoci – příznaky a testování
- Kondom – proč chrání ženu
- Souhlas – mám právo říct NE
- Jak mluvit s dětmi o sexu

### **Oblast: Antikoncepce a plánování rodičovství**

Bez nátlaku, s respektem k jejich volbě.

- Jaké existují druhy antikoncepce
- Co je spolehlivé a co ne
- Mýty (např. že antikoncepce způsobuje neplodnost)
- Jak plánovat těhotenství, když ho chci
- Jak se chránit, když dítě teď nechci

### **Oblast: Těhotenství a porod**

Jak si užívat těhotenství.

- Jak poznám, že jsem těhotná
- Co se děje v těle v těhotenství
- Jak se dostat k lékaři
- Jaká mám práva u porodu
- Jak se připravit na porod
- Kdy jít do porodnice

### **Oblast: Po porodu a péče o sebe**

Na ženy se často „zapomene“.

- Hojení po porodu
- Krvácení, bolesti, šití
- Poporodní deprese
- Sex po porodu
- Antikoncepce po porodu
- Kojení a zdraví prsou

### **Oblast: Násilí a ochrana zdraví**

Téma, které velmi často souvisí se zdravím žen.

- Když mě partner nutí k sexu
- Když mě bije nebo ponižuje
- Jak násilí ničí zdraví
- Kam se obrátit o pomoc
- Co mohu udělat tajně a bezpečně

### **Oblast: Psychické zdraví**

Často podceňované, ale klíčové.

- Úzkost, smutek, vyhoření
- Trauma
- Jak stres ničí tělo
- Kdy si říct o pomoc
- Jak si alespoň trochu ulevit

**Oblast: Práva pacientky**

Velmi posilující téma.

- Mám právo na vysvětlení
- Mám právo odmítnout
- Co dělat, když se ke mně chovají špatně
- Jak podat stížnost

## Databáze kreativních aktivit pro podpůrné kluby

### JARO

#### **Květinový obrázek v rámu**

- Materiály: sušené květiny, papír, rám
- Pomůcky: pinzeta, lepidlo
- Postup: Naaranžuj květy, přilep a vlož do rámu.

#### **Květinová záložka**

- Materiály: sušené květiny, karton, fólie
- Pomůcky: lepidlo, nůžky, laminovačka
- Postup: Vytvoř design, vlož do fólie, zapečetí.

#### **Jarní vonný pytlíček**

- Materiály: organza sáček, sušené byliny, citrusová kůra
- Pomůcky: miska, lžíce
- Postup: Smíchej byliny a naplň sáček.

#### **Akvarelové přáníčko – jarní motivy**

- Materiály: akvarelový papír, akvarelové barvy
- Pomůcky: štětce, kelímek
- Postup: Namaluj jarní motiv, dopiš text.

#### **Jarní mini věneček**

- Materiály: větvičky, drobné kvítky, drátek
- Pomůcky: nůžky, tavná pistole
- Postup: Spleť základ a ozdob květy.

#### **Voňavý voskový sáček – jarní edice**

- Materiály: vosk, esenciální oleje, forma, květiny
- Pomůcky: vodní lázeň, míchátko
- Postup: Rozpusť vosk, nalij do formy a ozdob.

### LÉTO

#### **Minerální náramek – letní edice**

- Materiály: minerální korálky, elastická gumička
- Pomůcky: nůžky
- Postup: Navleč, zavaž a schovej uzlík.

#### **Malovaný plátěný pytlíček**

- Materiály: plátěný sáček, barvy na textil
- Pomůcky: štětce, karton

- Postup: Namaluj letní motiv a zažehli.

### Letní koupelová sůl

- Materiály: mořská sůl, oleje, bylinky
- Pomůcky: miska, lžíce
- Postup: Smíchej, nasyp do skleničky.

### Lucerna ze sklenice

- Materiály: sklenice, provázek, mušle/dekorace, LED svíčka
- Pomůcky: tavná pistole, nůžky
- Postup: Ozdob sklenici, přidej LED.

### Přírodní roll-on parfém – letní vůně

- Materiály: jojoba, citrusové oleje
- Pomůcky: pipeta
- Postup: Smíchej a nalij do roll-onu.

## PODZIM

### Podzimní aromaterapeutická svíčka

- Materiály: vosk, skořice, pomeranč, sklenička
- Pomůcky: vodní lázeň, teploměr
- Postup: Rozehřej vosk, přidej vůni, nalij.

### Podzimní mýdlo

- Materiály: glycerinová hmota, káva, koření
- Pomůcky: miska, mikrovlnka
- Postup: Rozpusť, vmíchej přísady, nalij.

### Podzimní magnety

- Materiály: destičky, barvy, magnety
- Pomůcky: štětce, lepidlo
- Postup: Omaluj listy a připevni magnet.

### Podzimní záložka – listy

- Materiály: lisované listy, karton, fólie
- Pomůcky: lepidlo, nůžky, laminovačka
- Postup: Sestav listy a zalaminuj.

### Podzimní mini věneček

- Materiály: barevné listy, drátek
- Pomůcky: nůžky
- Postup: Stočením drátku vytvoř věneček.

### Voňavý voskový sáček – podzim

- Materiály: vosk, koření, sušené pomeranče
- Pomůcky: vodní lázeň

- Postup: Rozehřej, nalij do formy, ozdob.

### ZIMA

#### **Vánoční svícen**

- Materiály: sklenice, větvičky, provázek, dekorace
- Pomůcky: tavná pistole
- Postup: Ozdob skleničku a vlož LED světlo.

#### **Vánoční aroma voskové sáčky**

- Materiály: vosk, skořice, hřebíček, forma
- Pomůcky: vodní lázeň
- Postup: Nalij vosk do formy a ozdob kořením.

#### **Zimní záložka**

- Materiály: papír, třpytky, fólie
- Pomůcky: lepidlo, laminovačka
- Postup: Vytvoř motiv a zalaminuj.

#### **Zimní roll-on parfém**

- Materiály: jojoba, esenciální oleje zimní edice
- Pomůcky: pipeta
- Postup: Smíchej oleje a uzavři roll-on.

#### **Vánoční magnety – hvězdy**

- Materiály: destičky, barvy, magnety
- Pomůcky: štětce, lepidlo
- Postup: Omaluj hvězdy a nalep magnet.

#### **Mini vánoční svíčky – sada**

- Materiály: vosk, mini formičky, vůně
- Pomůcky: vodní lázeň
- Postup: Nalij vosk do formiček.

### KDYKOLIV

#### **Macramé klíčenka**

- Materiály: bavlněná šňůra, karabina
- Pomůcky: nůžky, háček
- Postup: Uvaž základní uzly.

#### **Korálkový náramek**

- Materiály: korálky, elastická gumička
- Pomůcky: nůžky
- Postup: Navleč a zavaž.

#### **Mini linoryt / razítko**

- Materiály: guma/linoleum, inkoust
- Pomůcky: rydla, podložka
- Postup: Vryj motiv a otiskni.

**Přírodní balzám na rty**

- Materiály: bambucké máslo, kokos, vosk
- Pomůcky: míchátko, vodní lázeň

Postup: Rozpusť, promíchej, nalij.

## Evaluace aktivity – zajištění antikoncepce

### ***Telefonický rozhovor s klientkou (zajištění antikoncepce) – struktura otázek***

#### **Spokojenost s průběhem služby**

- Byly pro Vás informace o službě srozumitelné?
- Měla jste dostatek prostoru se na vše zeptat?

#### **Spolupráce s pracovníky**

- Byla pro Vás pomoc pracovníků užitečná?

#### **Zkušenost s tělískem**

- Jak se cítíte po aplikaci?
- Splnila aplikace tělíška Vaše očekávání?
- Víte, na koho se obrátit v případě potíží?

#### **Celkové hodnocení**

- Doporučila byste tuto službu jiné ženě?
- Co bychom mohli dělat lépe?

### Krátký evaluační dotazník pro klientky (zajištění antikoncepce)

(Ize použít anonymně, vyplnění cca 2–3 minuty)

#### Dotazník spokojenosti se službou

Pomůže nám zlepšovat naši službu. Dotazník je **dobrovolný a anonymní**.

#### 1. Jak jste se o službě dozvěděla?

- od pracovníce organizace
- od jiné ženy
- od jiné organizace
- na klubu
- jinak: \_\_\_\_\_

#### 2. Byly pro Vás informace o službě srozumitelné?

- ano úplně
- spíše ano
- spíše ne
- ne

#### 3. Cítila jste se během služby respektovaná a v bezpečí (rozhodnutí bylo ponecháno na Vás)?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

#### 4. Pomohla Vám podpora pracovníků služby?

- ano
- částečně
- nepotřebovala jsem
- ne

#### 5. Jak jste spokojena s nitroděložním tělískem?

- velmi spokojená
- spíše spokojená
- spíše nespokojená
- nespokojená

#### 6. Navštívila jste podpůrný klub?

- ano
- ne

Pokud ano:

Jak se Vám klub líbil?

- |                          |       |       |
|--------------------------|-------|-------|
| <input type="checkbox"/> |       | velmi |
| <input type="checkbox"/> | spíše | ano   |
| <input type="checkbox"/> | spíše | ne    |
| <input type="checkbox"/> | vůbec |       |

7. V čem Vám služba nejvíce pomohla?

8. Co bychom mohli dělat lépe?

**Jednoduchý formulář evidence pro pracovníky služby - Evaluace aktivity – zajištění antikoncepce**

- Evaluace aktivity – antikoncepce

Jméno / kód klientky	Datum aplikace	Forma evaluace (telefon/osobně)	Spokojenost klientky (velmi, spíše ano, spíše ne, ne)	Potíže po aplikaci	Poznámka

## Evaluace aktivity – podpůrné kluby

### Jednoduchý formulář evidence pro pracovníky služby – Evaluace aktivity – podpůrné kluby

Datum setkání	Téma	Počet žen	Atmosféra (dobrá, průměrná, napjatá, ...)	Hlavní vazba žen	zpětná	Návrhy témat na příští setkání

#### **Rozhovor, skupinový rozhovor (podpůrné kluby)**

(Ize použít anonymně, vyplnění cca 2–3 minuty)

##### **Přínos klubu**

- Pomáhá Vám klub cítit se méně sama?
- Získala jste díky klubu nové informace o zdraví nebo rodičovství?
- Pomohl Vám klub při řešení nějaké životní situace?

##### **Bezpečí a atmosféra**

- Cítíte se na setkáních bezpečně, že si můžete otevřeně povídat?
- Máte prostor sdílet své zkušenosti?

##### **Participace**

- Podílíte se na výběru témat?
- Chtěla byste se více zapojit do organizace setkání?

##### **Celkové hodnocení**

- Co je na klubu pro Vás nejcennější?
- Co bychom mohli zlepšit?