



# Společně

## Shrnutí projektu

Jitka Tomešová

18. října 2017

# „Zdravé pro tebe, zdravé pro oba“

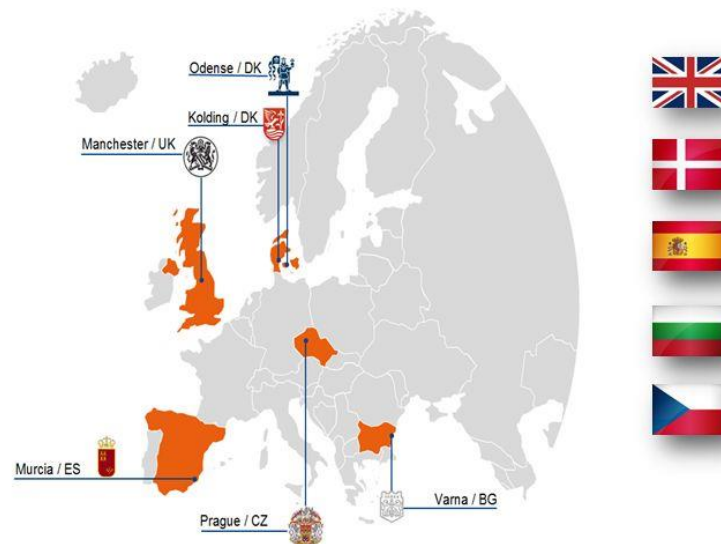
- Maminky v době těhotenství
  - Více vnímavé ke změně životního stylu
  - Přestávají/ omezují kouření a konzumaci alkoholických nápojů
  - Spojení se stravou a zdravím dítěte ale nevnímají

= vhodný čas na změnu



# Pozadí projektu

- Zadavatel Evropská komise
- Cíleno zejména na matky ze sociálně znevýhodněných skupin
  - Horší přístup k čerstvým a kvalitnějším potravinám
  - Horší přístup k vhodným volnočasovým aktivitám
  - Horší přístup k relevantním informacím
- Zapojeny země s různými národnostmi a různým sociokulturním pozadím






Učíme se  
**Společně**




Cvičíme  
**Společně**



Nakupujeme  
**Společně**

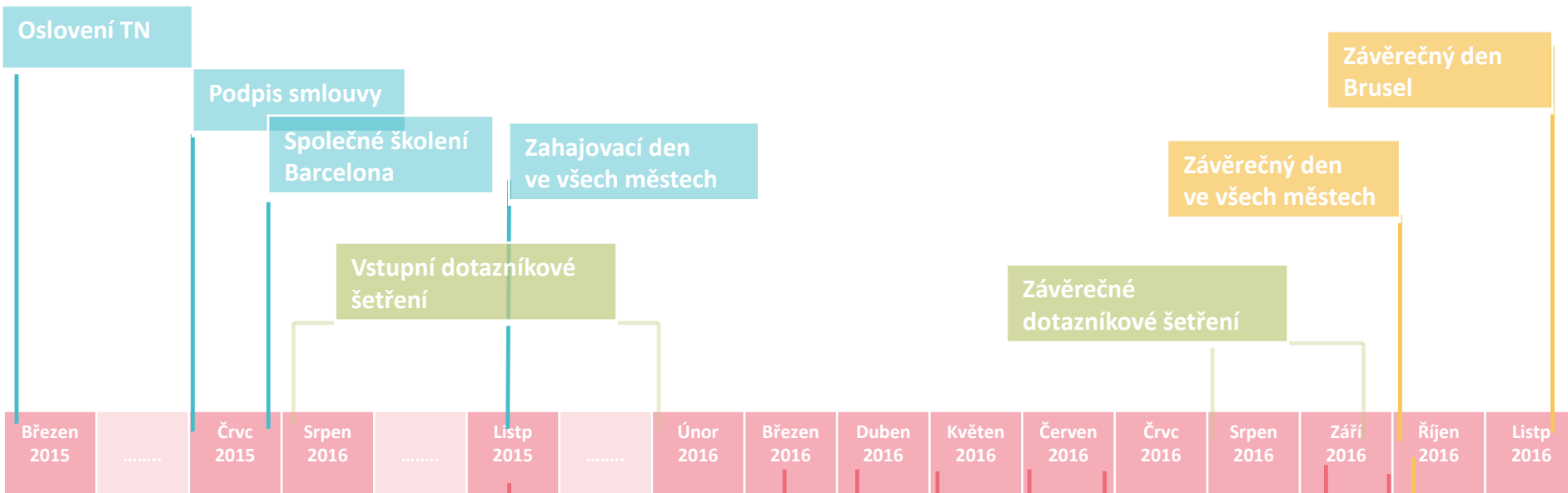


Vaříme  
**Společně**



Jíme  
**Společně**

# Průběh projektu



**Projektová část**



# Zásah projektu

Zapojení odborníci	<b>27</b>
Zapojené maminky	<b>1290</b>
Zrealizované aktivity pro maminky	<b>193</b>
Vyplněné dotazníky	<b>588</b>
Oslovená odborná veřejnost (kongresy)	<b>1472</b>
Mediální výstupy	<b>41</b>

# Odborné veřejnosti

## Zdravé pro mě, zdravé pro oba

Pilotní grantový projekt zaměřený na správnou výživu a životní styl těhotných a kojících žen

Tomešová, Jitka<sup>1</sup>; García, Begona<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Thomayerova nemocnice, Praha; <sup>2</sup> P. A. U. Education, Barcelona, Španělsko



Healthy for you, healthy for two

Jitka Tomešová<sup>1</sup>  
Begona García<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Thomayer Hospital, Prague, Czech Republic  
<sup>2</sup> P.A.U. Education, Barcelona, Spain

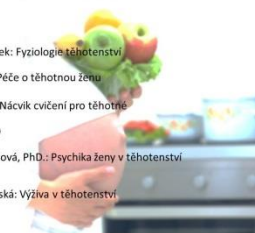


Péce o těhotnou ženu  
14. června 2016



### Dnešní program

- 10:00-10:45 prim. MUDr. Petr Kolek: Fyziologie těhotenství
- 10:50-11:30 Bc. Lenka Cejpková: Péče o těhotnou ženu
- 11:35-12:15 Bc. Lenka Cejpková: Návky cvičení pro těhotné
- 12:15-13:00 PŘESTÁVKA NA OBĚD
- 13:00-13:40 PhDr. Milada Matoušová, PhD.: Psychika ženy v těhotenství a porodu
- 13:45-14:20 Mgr. Tamařa Starnovská: Výživa v těhotenství



Společně je pilotní program zadaný Evropskou komisí k návrzní a otestování edukačních materiálů o zdravé výživě a životním stylu těhotných a kojících žen. Ženy v tomto životním období jsou mnohem vnímavější ke změnám svého životního stylu, protože jim neovlivňují pouze své zdraví, ale také zdraví svého dítěte.

Pilotní projekt Společně navíc klade zvláštní zřetel na edukaci matek ze sociálně znevýhodněných skupin, které mohou mít horší přístup ke správným informacím o zdravé výživě, čerstvým potravinám nebo pravidelné fyzické aktivitě.

Do pilotního projektu je zapojeno pět zemí Evropské unie s odlišným sociokulturním prostředím: Velká Británie (Manchester), Dánsko (Odense a Kolding), Bulharsko (Varna), Španělsko (Murcia) a Česká republika (Praha). Místní pracovní skupiny složené z porodních asistentek, nutričních terapeutů, lékařů, sociálních pracovníků, vzdělávacích institucí a dalších relevantních organizací připravily pro matky aktivity a edukační materiály dle konkrétních požadavků daného města.

Od listopadu 2015 do srpna 2016 se tak matky mohou zcela zdarma účastnit besed o zdravé výživě a životním stylu, přijít na individuální nutriční konzultaci, nakupovat či vařit s nutričním terapeutem, vyzkoušet si různé typy polyohybných aktivit vhodných pro těhotné a kojící (obrázky 1-5).

Společně je pilotní projekt. Proto je od samotného začátku pečlivě sledován a hodnocen, nejprve dotazníkovým šetřením v srpnu 2015 až únoru 2016 a následně pro ověření dopadu poskytnutých informací také po ukončení projektové části v září a říjnu 2016. K dispozici proto máme zatím pouze předběžné výsledky ze vstupního dotazníkového šetření (tabulka 1 a 2).

Cílem projektu je zlepšit zdravotní stav matek a jejich dětí ovlivnitelné výživou a životním stylem a dosaženými výsledky ovlivnit místní autority k pokračování a rozšiřování projektu do dalších částí republiky.

Women who are pregnant and breastfeeding are in unique time as they are especially motivated to change their habits, not just for themselves but for their children, and the entire families, as well. This European Commission's Together pilot project aims at promoting healthy diet and lifestyle to pregnant and breastfeeding women, with a special focus on vulnerable groups of women (such as those with lower income levels or ethnic minorities), which often have less access to information on nutrition and fewer opportunities to make healthier lifestyle choices than other women.

Six European cities in five countries with different socio-cultural background attend the project: Manchester in United Kingdom, Odense and Kolding in Denmark, Prague in Czech Republic, Varna in Bulgaria and Murcia in Spain. The Local promoting group, consisted of mid-wives, dietitians, obstetricians, social workers, nurses, educators and civil organisations, prepared action plans and educational materials tailored to each city.



Since November 2015 till September 2016 can mothers choose individual or group nutritional counselling, healthy shopping or cooking with dietitians, and try different types of physical activities, and learn healthy habits, get new information about healthy nutrition of adults and children. The final aim is to improve the health of the mother and her child and the conclusions could influence health policymakers and local officials, to create lasting and sustainable change, while learning how to develop and maintain healthy habit.

As Together is a pilot project, it is monitored and evaluated throughout. A zero-measurement was carried out before the intervention (8/2015-2/2016) and a post-evaluation is planned at the end of the activities (8-12/2016). Among other activities, mothers in Prague were offered exercises for pregnant and postnatal mothers led by midwives (Fig. 1), hippopressive lessons (Fig. 2). Several series of workshops on healthy nutrition (Fig. 3 and 4), shopping (Fig. 5) healthy cooking (Fig. 6), led by dietitians. One conference for health care professionals was held in June 2016.

More information on the Together project can be found on the project website (together-project.eu). We also invited moms in Prague to join our Facebook page to keep up with the final outcomes of the project, share their tips and experiences or chat with professionals involved in Together Project in Prague.

### Some results of zero-measurement in Prague

Behaviour	Pregnant total (n = 259)	Breastfeeding (n = 228)	Vulnerable (n = 168)
Time spent/Realisation of breastfeeding	99%	96%	83%
Water consumption > 4 times a day	90%	91%	86%
Alcohol beverages < 1 a month	76%	61%	71%
non-smoker	80%	84%	69%
Fruit > 2 portions per day	48%	47%	42%
Vegetables > 2 portions per day	64%	34%	56%
Beliefs			
Pregnant should eat for two	5%	7%	10%
Having baby = healthier baby	4%	6%	8%
Stopain alcohol during/after pregnancy	94%	78%	78%
Good to eat chocolate during pregnancy	13%	14%	17%
It is not safe to eat fish during pregnancy	6%	14%	10%

Fig. 1: Exercise lesson for pregnant; Fig. 2: Exercise for postnatal women; Fig. 3: Individual nutrition counselling; Fig. 4: Healthy nutrition lesson; Fig. 5: Shopping with dietitian; Fig. 6: Cooking with dietitian; Fig. 7: Conference for HCP; Fig. 8: Actress Sandra Nováková training the correct breastfeeding during delivery; Fig. 9: Actress Dasha trying the shopping with dietitian during her pregnancy; © Jitka Tomešová (1-3, 7); Jana Svaková (4, 6); Ondřej Macura (5); Filip Matěj (8); Federece Vileva (9)

Tabulka 1: Souhlas s uvedenými tvrzeními

Souhlasí s tvrzením (%)	Těhotné (n = 259)	Kojící (n = 229)
Těhotná musí jíst za dva	0	3
Čím těžší je dítě, tím je zdravější	0	2
Hmotnost mého dítěte souvisí s tím, co jím během těhotenství	19	10
Během těhotenství se nesmí pít káva	15	14
Co je zdravé pro mě, je zdravé i pro dítě	32	23
Během těhotenství se nesmí konzumovat alkoholické nápoje	71	74

Zdroj: GfK, březen 2016

Tabulka 2: Životní styl a návyky v době těhotenství a po porodu

Životní styl a návyky (%)	Těhotné (n = 259)	Kojící (n = 229)
Jogging méně než před otehotněním/porodem	73	64
Cyklistika méně než před otehotněním/porodem	76	62
Chůze více než před otehotněním/porodem	31	44
Speciální cvičení pro těhotné/po porodu	32	26
Dvě a více porcí zeleniny denně	56	64
Dvě a více porcí ovoce denně	48	47
Nakoupe nebo přestala po otehotnění kouřit	90	93
Nulová konzumace alkoholických nápojů	55	31

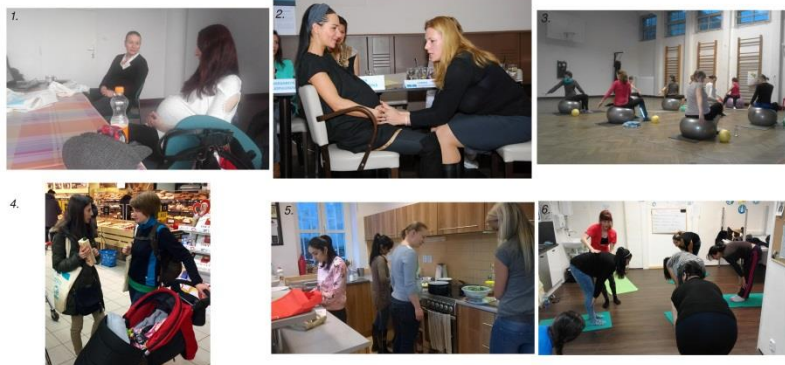
Zdroj: GfK, březen 2016

### Fotografie z již realizovaných aktivit

1. Individuální nutriční poradenství
2. Návky dýchání a porodu předváděny na Sandře Novákové při zahájení projektu
3. Cvičení pro těhotné

4. Moderované nakupování s nutriční terapeutkou
5. Vaření skupiny romských maminek s nutriční terapeutkou
6. Cvičení hippopresivno se skupinou romských maminek

© Tomešová (1, 3, 6); Matěj (2); Macura (4); Svaková (5)



More than 1 000 of mothers in Prague join Together activities during first eight months. They are interested mostly in physical activity lesson, but they are always surprised when cooking some delicious, healthy meal with only small costs. The project team established a very positive cooperation with a group of Roma mothers. We learnt they had good knowledge about healthy lifestyle but lacked of motivation to follow the recommendations. This is our biggest aim in Prague, and the biggest lesson learned for us, involved professionals.

Together is an EU-funded pilot project to design and test educational materials that promotes healthy nutritional habits and life style to pregnant and breastfeeding women (The contract number: SANCO2013C4/GS-SI2.692.792).

# Viditelnost v médiích

## V roli mámy

Vychutnejte si přípravu na svoji novou roli. S našimi tipy skočíte do světa matek raz dva.

Připravila: Hanka Bělohávková



## Dasha nakupovala s nutriční specialistkou osvětlovala projekt Společně potraviny vhodné pro těhotnou

Autor: Redakce dne 14. května 2016

Twitter | Facebook | Print | Těhotná máma

Autorka

Pro

Muzikálová zpěvačka Dasha doslova září štěstím a užívá si sedmý měsíc svého těhotenství. Rozhodla se podpořit osvětu dalších nastávajících maminek, a proto se stala po Sandě Novákové další hvězdnou patronkou projektu Společně, který nabízí těhotným a kojícím maminkám v Praze řadu příležitostí pro získání cenných informací.

Společně

Těhotenství může ovlivnit stravovací návyky žen a ne všechny nastávající maminky vědí, jaké produkty jsou pro ně vhodné a jaké nikoli. Právě v tomto má projekt ženám pomoci. „Těhotenství mě doslova přinutilo začít dbát o pravidelnější a pestřejší stravu. Možná i proto se cítím tak dobře. S odborníkem jsem

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

Společně

## Maminky, pozor! Rady nad zlato získáte zdarma

Nastávající i novopečené maminky mají hodně otázek. Proto i v Česku funguje už druhým rokem evropský projekt Společně. Má zdarma pomoci ženám nejen s tím, jak se v těhotenství stravovat.

Společně je pilotní projekt financovaný Evropskou unií, který má těhotným a kojícím ženám v Praze osvojit si zvyky zdravé a jejich dětí. Pořádá proto celou řadu aktivit a událostí. Cílem je a otestovat vzdělávací materiály, které u těhotných a žen propagují zdravou stravu.

ze služeb je proto nakupování v doprovodu nutriční itky. Během něj se zúčastněné dozví, na co se zaměřit při potravin, aby byly zdravé a prospívaly nejen jim, ale i jejich



Dasha čeká prvního potomka.

Foto: Super.cz | Projekt Společně



## V 7. měsíci už má konečně pořádně vidět břicho: Těhotná zpěvačka Dasha prozradila, jak změnila jídelníček

17. května 2016 19:55

**ozdravotnictví.cz**  
NEZÁVISLÉ INTERNETOVÉ MEDIUM

## Víte, jak žít zdravě? Projekt pomáhá těhotným ženám

Jít si zdarma zacvičit nebo se dozvědět něco o tom, jaká by měla být strava v době těhotenství či kojení.

Takovou možnost mají budoucí maminky i kojící ženy v rámci projektu Společně, který je zaměřen na podporu správné výživy a životního stylu. Projekt je financován z Evropských fondů a od srpna loňského roku se do něj zapojilo již tisíc žen. Během následujících měsíců se můžete zapojit do řady aktivit, které jsou všechny zdarma. Jejich výčet včetně času a míst je na stránkách [www.together-project.eu/cs](http://www.together-project.eu/cs). Většina akcí se koná v pražské Thomayerově nemocnici, která je partnerem projektu.

Ve výčtu najdete cvičení pro těhotné i maminky po porodu pod dohledem zkušených terapeutů, kurzy tance, kurzy vaření, ale i nejrušnější besedy nebo možnost individuálních konzultací s nutričním terapeutem o zdravé stravě. Jednou z aktivit je i nakupování v doprovodu nutriční terapeutky, při kterém se účastnice dozvědí, na co se zaměřit při výběru potravin, aby byly zdravé a prospívaly nejen jim, ale i jejich dětem.

V praxi to vypadá tak, že se skupina maminek vydá do některého z obchodů s potravinami a nutriční terapeutka jim nutrimy vysvětlí, co znamenají údaje na etiketách, jaké jsou výživové hodnoty té či oné potraviny, upozorní je, na co si dát pozor a zároveň, jaké látky je žádoucí přijímat v těhotenství nebo v době kojení. „Ne všechny potraviny jsou pro těhotné a kojící maminky vhod-



Mezi oblíbené aktivity patří cvičení pro těhotné. PROFIMEDIA

ně. Setkala jsem se při nakupování s maminkami s různými názory, které jsou spíše otázkou určitého laického trendu než funkční výživy.“ Hlavní nutriční terapeutka Margareta Iliopulosová z nutriční

paradny FitBee, která maminky při nákupu doprovází. Vždy je podle ní potřeba sledovat hlavně etikety, protože co na první pohled vypadá jako kvalitní a nejlepší, tak být nemusí. **KAMILA BUDĚČOVÁ**

### O projektu

Projekt Společně je financován z fondů Evropské unie a je zaměřen hlavně na vzdělávání ve výživě a životním stylu těhotných a kojících maminek.

- Probíhá v několika měsících po celé Evropě.
- V každém státě tým tvoří porodní asistentky, zdravotní sestry, lékaři, nutriční terapeuti nebo sociální pracovníci.
- Zvláštní pozornost klade zadavatel na maminky ze sociálně znevýhodněných skupin.
- Veškeré aktivity jsou v rámci pilotního projektu poskytovány maminkám zdarma. Jediný z partnerů projektu je také Thomayerova nemocnice v Praze.



**o Nejnovější**

Hledat na Super.cz

**Rozhovor: Těhotná Sandra Nováková prozradila, jakým způsobem přivede na svět první dítě: Partner bude u porodu a moc si ho za to vážím**

Sandra podpořila projekt Společně.

Foto: Společně

## EVROPSKÝ PROJEKT SPOLEČNĚ

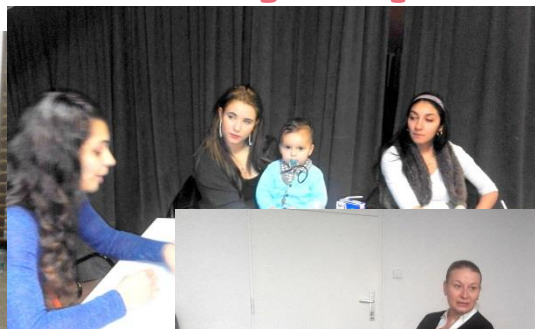
Pilotní fáze projektu Společně, která probíhá od poloviny loňského listopadu, ukázala, že se těhotné a kojící maminky mají zájem o období před a po porodu dozvědět co nejvíce a prospět tak jak sobě, tak svým potomkům... Pro zájemkyně je k dispozici speciální cvičení a besedy o výživě, říká nutriční terapeutka a zároveň koordinátorka projektu pro Českou republiku Mgr. Jitka Tomášová z Thomayerovy nemocnice.



Thomayerova nemocnice, která se za Českou republiku projektu zhostila, jej částečně provázala i se svými dosavadními aktivitami v rámci předporodních a poporodních kurzů, které mají v nemocnici již letitou tradici. „Nové bylo do stávajících kurzů nenocence vloženo i téma výživy, o které mají maminky evidentně také zájem,“ vysvětluje Mgr. Jitka Tomášová. Ta v dohledné době pro maminky chystá například také moderované nakupování s nutriční terapeutkou a rovněž lekce zdravého vaření. „Podle průzkumů, které v rámci projektu probíhají,



# Maminky Společně



# Výsledky dotazníků

- **Vstupně** v Praze zapojeno 487 maminek
  - 259 (53 %) těhotných a 228 (47 %) po porodu
  - Z toho **Znevýhodněná skupina:**
    - Nízká úroveň vzdělání
    - Nízkopříjmová domácnost, nezaměstnaná
    - Těhotenství před 19. nebo po 40. roce věku
    - Nemá stálého partnera
    - Národnostní menšina, neumí místní jazyk
    - **Potřebovala pomoc při vyplňování dotazníku**
- **Výstupně**
  - Celkem 118 (95 původně těhotných, 23 původně po porodu)
  - Celkem znovu odpovědělo 531 maminek z celé Evropy

# Dojmy z projektu (n = 118) Společně

- **74 %** maminek vědělo, kdo je autorem projektu
- **72 %** používalo nejvíce webovou stránku a **26 %** facebookovou stránku
- Podle **48 %** maminek byly získané informace srozumitelné a přínosné a podle **22 %** maminek se jednalo i informace, které nikde jinde nenašly nebo nezískaly
- Nejpřínosnější pro ně byly aktivity
  - Cvičení po porodu (**53 %**)
  - Nutriční poradenství (**48 %**)
  - Cvičení pro těhotné (**33 %**)

# Výsledky dotazníků

	Těhotné (n = 259)	Kojící (n = 228)	Znevýhodněné (n = 163)
<b>Zdroj informací</b>			
Internet	87 % (GB 37 %)	76 % (GB 24 %)	74 %
Rodina	56 %	43 %	52 %
Zdravotníci	54 % (ESP 82 %)	42 % (ESP 83 %)	45 %
<b>Kojení</b>			
Chce kojit (6 m)	<b>80 % (GB 65 %)</b>	96 % (D 77 %)	82 % (GB 58 %)
Náhradní výživu chce	<b>1 % (GB 18 %)</b>	4 % (ESP 9 %)	3 % (GB 21 %)
Opravdu kojí nebo kombinuje		99 % (GB 82 %)	71 % (ESP 47 %)

## Proč maminky kojí:

„Mateřské mléko je nekompletnější výživa pro dítě, ale také pomáhá upevňovat imunitu a vztah mezi matkou a dítětem“

# Výsledky dotazníků

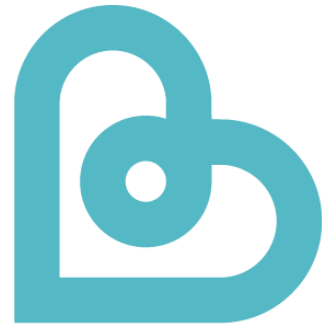
	Těhotné (n = 259)	Kojící (n = 228)	Znevýhodněné (n = 163)
<b>Mýty a pověry maminek</b>			
Těhotná musí jíst za dva	3 % (BG 21 %)	9 % (BG 21 %)	8 % (BG 46 %)
Čím těžší dítě, tím zdravější	1 % (BG; GB 20 %)	5 % (BG 22 %)	4 % (BG 36 %)
Tmavé pivo podporuje tvorbu mateřského mléka	7 % (GB 2 %; ESP 16 %)	8 % (ESP 28 %)	12 % (D 23 %)
Nepít alko nápoje v těhotenství	93 %	93 % (BG 82 %)	92 % (BG 73 %)
Nepít kávu v těhotenství	58 %	51 %	55 %
V těhotenství je třeba jíst čokoládu	9 % (ESP 40 %)	13 % (ESP 52 %)	14 % (ESP 46 %)
Co je zdravé pro mě, je zdravé i pro mé dítě	32 % (ESP 78 %)	22 % (ESP 75 %)	29 % (ESP 79 %)
Hmotnost mého dítěte je ovlivněna mou stravou v těhotenství	19 % (ESP 60 %)	10 % (ESP 59 %)	15 % (ESP 61 %)

# Výsledky dotazníků

	Těhotné (n = 259)	Kojící (n = 228)	Znevýhodněné (n = 163)	Po projektu (n = 118)
<b>Rozdíl v pohybu proti době před těhotenstvím</b>				
Speciální cvičení	<b>32 % (GB 10 %)</b>	<b>26 % (- 37 %)</b>	<b>17 % (-51 %)</b>	<b>- 19 %</b>
Více chůze	<b>31 %</b>	<b>44 %</b>	<b>34 %</b>	<b>+ 25 %</b>
Méně cyklistiky	<b>73 % (D 33 %)</b>	<b>64 % (ESP 26 %)</b>	<b>68 % (ESP 29 %)</b>	<b>+ 1 %</b>
Méně domácí práce	<b>(GB 27 %)</b>	<b>(GB, D 20 %)</b>		<b>+ 30 % (GB +19 %; D -4 %)</b>
Méně jógy	<b>53 %</b>	<b>43 %</b>	<b>57 %</b>	<b>+ 2 %</b>
Nekouří	<b>80 % (BG 65 %)</b>	<b>84 % (GB 94 %)</b>	<b>69 % (GB 87 %)</b>	<b>- 3 %</b>
Alko >1x měsíc	<b>45 % (ESP 5 %)</b>	<b>68 % (ESP 13 %)</b>	<b>29 % (ESP 10 %)</b>	<b>- 32 %</b>

Děkuji za pozornost!

[jitka.tomesova@gmail.com](mailto:jitka.tomesova@gmail.com)



**Společně**