

Názov predmetu: Výchova k zdraviu II.

Odbor, forma štúdia: Pôrodná asistencia - denné bakalárske štúdium

Ročník: 2

Akademický rok: 2026/2027

Semester: zimný

Rozsah výučby: 0/2 PH

Zodpovedný vyučujúci: Doc. Mgr. Martina Bašková, PhD.

ECTS: 2

Plán seminárov:

1. **Reprodukčné zdravie ženy a zdravý životný štýl v reprodukčnom veku** – determinanty zdravia, intímna hygiena, prevencia infekcií, výživa, pohybová aktivita, psychohygiena a vplyv životného štýlu na fertilitu. *Kontrolované samoštúdium: každá pracovná skupina spracuje spoločný výstup 3–2–1 (3 odborné zistenia, 2 konkrétne edukačné odporúčania pre ženu, 1 otázka alebo problém do diskusie). Skupiny 1, 2 a 3 pripravia kontaktný výstup.*
14.9.2026
2. **Reprodukčné zdravie ženy a zdravý životný štýl v reprodukčnom veku.**
Skupina 1: modelová edukačná konzultácia „pôrodná asistentka – žena v reprodukčnom veku“.
Skupina 2: krátky interaktívny mini-workshop o rizikových a protektívnych faktoroch fertility. Skupina 3: edukácia o intímnej hygiene, psychohygiene a podpore zdravého životného štýlu. Každá skupina použije aspoň jeden aktivizujúci prvok (teach-back, mýtus/fakt, rozhodovacia otázka alebo krátka kazuistika).
21.9.2026
3. **Reprodukčné zdravie a prevencia rizikového správania – sexuálne správanie, prevencia STI (HIV, HPV, chlamýdie), význam očkovania proti HPV, nestigmatizujúca komunikácia a rešpektovanie autonómie ženy.** *Kontrolované samoštúdium: spoločný výstup 3–2–1 pre každú pracovnú skupinu. Skupiny 4, 5 a 6 pripravia kontaktný výstup.*
28.9.2026
4. **Reprodukčné zdravie a prevencia rizikového správania – sexuálne správanie, prevencia STI.**
Skupina 4: modelová konzultácia o prevencii STI, testovaní a bezpečnom sexuálnom správaní.
Skupina 5: edukácia o HPV a očkovaní s využitím formátu „mýtus alebo fakt“.
Skupina 6: citlivá a nestigmatizujúca komunikácia pri sexuálnom zdraví, testovaní a odporúčaní ďalšej starostlivosti. Dôraz na zrozumiteľný jazyk, rešpektovanie autonómie ženy a hranice kompetencií pôrodnej asistentky.
5.10.2026
5. **Prevencia nádorových ochorení rodidiel a zdravie prsníkov** – karcinóm krčka maternice, skrining, cytológia, HPV test; breast awareness, varovné príznaky, skriningová mamografia a význam preventívnych prehliadok. *Kontrolované samoštúdium: spoločný výstup 3–2–1 pre každú pracovnú skupinu. Skupiny 7, 1 a 2 pripravia kontaktný výstup.*
12.10.2026

6. **Prevencia nádorových ochorení rodidiel a zdravie prsníkov.**
Skupina 7: edukácia ženy o prevencii karcinómu krčka maternice a orientácii v skríningu.
Skupina 1: edukácia o zdraví prsníkov, breast awareness a varovných príznakov.
Skupina 2: modelová preventívna konzultácia spájajúca skríning, preventívne prehliadky a podporu rozhodovania ženy. Povinnou súčasťou výstupov je krátka kazuistika alebo jednoduchý edukačný materiál použiteľný v praxi.
19.10.2026
7. **Podpora zdravia ženy v peri- a postmenopauze** – fyziologické zmeny, vazomotorické symptómy, spánok, psychická pohoda, sexuálne zdravie, genitourinárny syndróm menopauzy; osteoporóza, kardiovaskulárne a metabolické riziká. Kontrolované samoštúdium: spoločný výstup 3–2–1 pre každú pracovnú skupinu. **Skupiny 3 a 4 pripravujú kontaktný výstup k menopauze a súvisiacim zdravotným rizikám.**
26.10.2026
8. **Dekanské voľno**
2.11.2026.
9. **Špecifická edukácia ženy o prevencii stresovej inkontinencie** – príčiny, prevencia, tréning panvového dna, najčastejšie chyby pri cvičení, nefarmakologické prístupy a situácie vyžadujúce odborné vyšetrenie alebo fyzioterapiu. Kontrolované samoštúdium: spoločný výstup 3–2–1 pre každú pracovnú skupinu. **Skupina 5 pripraví praktický kontaktný výstup.**
9.11.2026
10. **Podpora zdravia ženy v peri- a postmenopauze.**
Skupina 3: kazuistika ženy v peri-/postmenopauze a edukácia pri vazomotorických, spánkových a psychosociálnych ťažkostiach.
Skupina 4: edukácia zameraná na osteoporózu, kardiovaskulárne a metabolické riziká.
Skupina 5: praktická edukácia ženy o tréningu panvového dna s využitím teach-back a korekciou najčastejších mýtov o inkontinencii.
16.11.2026
11. **Edukačná a podporná úloha pôrodnej asistentky v období klimaktéria** – individuálne a skupinové programy, tvorba informačných materiálov a komunitné projekty („školy zdravia pre ženy 45+“); komplexné problémové kazuistiky a interdisciplinárna spolupráca. Kontrolované samoštúdium: spoločný výstup 3–2–1 pre každú pracovnú skupinu. **Skupiny 6 a 7 pripravujú kontaktný výstup.**
23.11.2026
12. **Edukačná a podporná úloha pôrodnej asistentky v období klimaktéria.**
Skupina 6: individuálny edukačný plán pre konkrétnu ženu s určením priorít, cieľov a spôsobu overenia porozumenia.
Skupina 7: krátka ukážka skupinového/komunitného programu alebo komplexná kazuistika s dôrazom na interdisciplinárnu spoluprácu a hranice kompetencií pôrodnej asistentky.
30.11.2026
13. **Záverečné kontrolované samoštúdium** – integrácia poznatkov z predmetu. Každá pracovná skupina spracuje záverečný výstup 3–2–1: 3 najdôležitejšie poznatky využiteľné v praxi pôrodnej asistentky, 2 konkrétne edukačné odporúčania pre ženu a 1 oblasť, ktorú je potrebné ďalej odborne rozvíjať. Výstup sa odovzdá elektronicky.
7.12.2026

14. Prezentácia problémových kazuistík so zameraním na problémy v oblasti klimaktéria – integrované využitie poznatkov z predmetu.
14.12.2026.

Podmienky pre udelenie zápočtu:

1. Účasť na kontaktnej výučbe – v priebehu semestra je možné ospravedlniť 1 kontaktné cvičenie s doložením dokladu o dôvode neprítomnosti bez nutnosti nahrádzať (z dôvodu PN alebo iných prekážok zo strany študenta podľa ročenky). Nahrádzať je možné jedno ospravedlnené kontaktné cvičenie v skúškovom období ZS po dohode s vedúcim predmetu. Kontrolované samoštúdium je nekontaktná forma výučby a jeho splnenie sa preukazuje požadovaným výstupom.

Organizácia práce študentov a pokyny k príprave:

Študenti sa rozdelia do 7 pracovných skupín (5 trojíc a 2 dvojice).

Kontrolované samoštúdium sa eviduje jednoduchým skupinovým výstupom 3–2–1: každá pracovná skupina odovzdá 3 odborné zistenia z aktuálnych odborných zdrojov, 2 konkrétne edukačné odporúčania formulované zrozumiteľne pre ženu a 1 otázku/problém do diskusie. Výstup sa odovzdá elektronicky spravidla pred nasledujúcou kontaktnou hodinou; záverečný výstup zo 7.12.2026 sa odovzdá elektronicky najneskôr do 14.12.2026. Hodnotí sa ako **splnené/nesplnené**. Prezentujúce skupiny navyše pripravia krátku kazuistiku a praktický edukačný výstup (napr. checklist, leták, infografiku alebo edukačný algoritmus).

Pokyny pre kontaktný výstup:

- Každá skupina prezentuje počas semestra dvakrát. Všetci členovia skupiny sa aktívne zapoja do prípravy aj realizácie.
- Jeden skupinový výstup trvá približne 15–18 minút: 5–7 minút odborné jadro, 5–7 minút praktická aplikácia (role-play, kazuistika, teach-back, nácvik edukácie) a 3–4 minúty diskusia/spätná väzba.
- Skupina pracuje minimálne s 3 relevantnými odbornými zdrojmi; odporúča sa aspoň jeden aktuálne odborné odporúčanie, klinický postup alebo zdroj odbornej autority. Zdroje sa uvedú na poslednej snímke alebo v edukačnom materiáli.
- Edukácia musí byť zrozumiteľná, rešpektujúca, nestigmatizujúca a primeraná kompetenciám pôrodnej asistentky. Pri každej téme skupina pomenuje aj situácie, ktoré si vyžadujú odporúčenie ďalšej odbornej starostlivosti.

Hodnotenie – 20 bodov za jeden kontaktný výstup:

Kritérium	Body	Hodnotenie
Odborná správnosť a aktuálnosť	0–4	Správnosť informácií, rozlíšenie podstatného od nepodstatného, opora v odborných zdrojoch.
Relevancia pre kompetencie pôrodnej asistentky	0–3	Praktická využiteľnosť, hranice kompetencií, rozpoznanie situácií na odoslanie/konzultáciu.
Edukačný cieľ a komunikácia so ženou	0–3	Jasný cieľ, zrozumiteľný jazyk, rešpekt, individualizácia a nestigmatizujúca komunikácia.

Kritérium	Body	Hodnotenie
Praktická aplikácia	0–3	Kvalita kazuistiky, role-play/nácviku, realistikosť situácie a prepojenie teórie s praxou.
Aktivizácia a overenie porozumenia	0–2	Teach-back, otázky, mýtus/fakt, krátky kvíz alebo iný prvok zapájajúci skupinu.
Edukačný materiál	0–2	Prehľadnosť, odborná správnosť, využiteľnosť pre ženu a primeranosť množstva informácií.
Komunikácia, tímová spolupráca a čas	0–2	Aktívna účasť každého člena, plynulosť, profesionálne vystupovanie a dodržanie času.
Reakcia na otázky a sebareflexia	0–1	Schopnosť vecne reagovať, priznať limit a pomenovať, čo by skupina nabudúce zlepšila.

Každá skupina má počas semestra dva hodnotené kontaktné výstupy (max. 40 bodov). Odporúčaný limit úspešného splnenia je minimálne 60 % a splnenie požadovaných výstupov z kontrolovaného samoštúdia.

PH – záverečné splnenie podmienok ukončenia predmetu formou priebežného hodnotenia.

Povinná literatúra:

BAŠKOVÁ, M. a kol. *Výchova k zdraviu*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2009. 227 s. ISBN 978-80-8063-320-2.

URBANOVÁ, E. a kol. *Reprodukčné a sexuálne zdravie v dimenziách ošetrovateľstva a pôrodnej asistencie*. Martin: Osveta, 2010. ISBN 978-80-8063-343-1.

INTERNATIONAL CONFEDERATION OF MIDWIVES. *Essential Competencies for Midwifery Practice*. The Hague: International Confederation of Midwives, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision*. Geneva: World Health Organization, 2022. ISBN 978-92-4-005219-2.

Odporúčaná literatúra

MARSHALL, J. E., RAYNOR, M. D., eds. *Myles Textbook for Midwives*. 17th ed. Elsevier, 2020. ISBN 978-0-7020-7642-8.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guideline for screening and treatment of cervical pre-cancer lesions for cervical cancer prevention*. 2nd ed. Geneva: World Health Organization, 2021. ISBN 978-92-4-003082-4.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Human papillomavirus vaccines: WHO position paper, December 2022*. Weekly Epidemiological Record. 2022;97(50):645–672.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO guideline for screening and treatment of cervical pre-cancer lesions for cervical cancer prevention: use of human papillomavirus (HPV) DNA genotyping*. Geneva: World Health Organization, 2026.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. *Menopause: identification and management*. NICE Guideline NG23. London: NICE; aktualizované 2026.

EUROPEAN ASSOCIATION OF UROLOGY. *EAU Guidelines on Non-neurogenic Female Lower Urinary Tract Symptoms*. Arnhem: EAU Guidelines Office, 2026.

Aktuálne odborné odporúčania a štandardné postupy WHO, ICM, NICE, EAU, Ministerstva zdravotníctva SR a Národného onkologického inštitútu vzťahujúce sa k jednotlivým témam výučby.

V Martine 8.9.2026

doc. Mgr. Martina Bašková, PhD.
pedagóg zodpovedný za výučbu
vedúca Ústavu pôrodnej asistencie JLF UK