

Komplexný prístup k zmene životného štýlu v praxi

MUDr. Martina Šintálová

Arcadia Medica s.r.o.

Centrum pre zdravý životný štýl

Piešťany

m.sintalova@arcadiamedica.sk

Liečba obezity znamená zmenu životného štýlu

- zmena ŽŠ je však možná len vtedy, ak je **pacient pripravený na zmenu**
- prebieha u pacienta **cyklicky**, striedajú sa štádiá zmien a udržiavacie štádiá
- vyžaduje **diferencovaný prístup** lekára - podľa stupňa zmeny v ktorom sa pacient práve nachádza
- zmena ŽŠ je dosiahnuteľná len pri **dodržaní pravidiel manažmentu zmeny**

Liečba obezity, znamená zmenu životného štýlu

Stupne, ktorými sa vyvíjame pri zmene správania podľa Prochasku:

Výskum v oblasti životného štýlu identifikoval

pri zmene správania a vytvárania nového návyku 6 stupňov:

Manažment zmeny životného štýlu "štádia zmeny podľa Prochazků"

Stupeň zmeny:	Popis:	Aké stratégie skúsiť:
1. Ani neuvažuje (pre-contemplation)	Nerozmýšľa o zmene V tomto stupni sa nachádza väčšina ľudí	Testy na sebahodnotenie Kampane na vzbudenie povedomia Poukázanie na potreby/čo tým získa
2. Uvažuje (contemplation)	Rozmýšľa, že by bolo dobre niečo zmeniť – niekedy v budúcnosti	Poukázať na výhody Porozprávať sa s ľuďmi, ktorí sa už zmenili Zoznamy zisk/čo ma to bude stáť
3. Prípravuje sa na zmenu (preparation)	Plánuje zmenu v blízkej budúcnosti, pripravuje sa na ňu	Rozprávať sa s ľuďmi, ktorým sa to podarilo Vzdelávať sa, zistiť čo funguje najlepšie Hľadať skupinku, ktorá podporí zmenu Napísať si ciele a plán postupu Naplánovať odmeny pri dosiahnutí cieľov Vyhľadať osoby, ktoré budú podporovať

Prípravné štádium

V tomto štádiu pacient potrebuje našu pomoc. Pacient sa odhodlá urobiť zmenu, alebo „spadne späť“ do štádia úvah.

Potrebuje si **stanovit' ciele**, ktoré sú reálne, dosiahnuteľné a prijateľné.

Manažment zmeny životného štýlu "štádia zmeny podľa Prochazků"

4. Obdobie zmeny (taking action)

Začína zmenu vo
svojom živote

Získať oporu u priateľov a rodiny
Spolupracovať s inými, ktorí postupujú
podobnú zmenu
Zaznamenávať svoj progres
Opakovať si výhody, ktoré sú dôsledkom
zmeny

5. Pokračuje zmenený návyk (maintenance)

Udržanie dosiahnutej
zmeny (zvyčajne až do
konca života)

Pokačovať v sebamonitorovaní
Vzdelávať sa, čítať, utvrdzovať si rozhodnutie
udržať dosiahnuté výsledky
Opakovať dosiahnuté výhody
Robiť pravidelné testy na utvrdenie, že
postupujete dopredu

Manažment zmeny životného štýlu "štádia zmeny podľa Prochazků"

6. Relaps

Niečo sa stane a vedie to k návratu k starému zvyku.
Psychická kríza
(rozčúlenie, zklamane, depresia), dovolenka.

Nenechať sa odradiť. Väčšina ľudí skúša viackrát pokiaľ sa jej podarí zmena natrvalo. Zopakovať si výhody zmeny. Vyhládať pomoc odborníkov. Nikdy sa nevzdávať. Kto prehrá jednu bitku ešte neprehral celú vojnu.

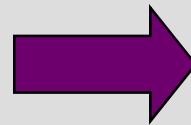
Chudnutie začína v hlave...



VER SI!

Všeobecné odporúčania pre komplexný manažment obezity

- Komplexná diagnostika príčin vzniku nadváhy a obezity
- Výživové poradenstvo
- Konzultácia pohybového režimu
- Psychologické poradenstvo
- Farmakologická liečba



nastavenie
individuálneho
redukčného programu
pre pacienta
s nadváhou a obezitou



arcadia medica

uľahčíme Vašu budúcnosť

Centrum pre zdravý životný štýl

Prečo „Arcadia“ ?

Arkáda je oblúk preklenujúci
medzery medzi stĺpmi,
profesionálna pomoc pri prechode od



**obezity
choroby
problému**

**optimálnej váhe
zdraviu
riešeniu**

Prečo „Arcadia“ ?

• Arcadia

- bájna vysnívaná idylická čarokrásna krajina
(**vysnívané zdravie**)
- spasenie
(**zdravý životný štýl**)
- stratený raj
(**stratené sebavedomie**)

Koncepcia v Arcadia Medica ?

I. Komplexná diagnostika príčin vzniku nadváhy a obezity

II. Stravovací režim

III. Nastavenie pohybového režimu

IV. Vytváranie žiaducich stereotypov a ich postupná fixácia - zmena životného štýlu

I. Komplexná diagnostika príčin vzniku nadváhy a obezity

- podrobná zdravotná, sociálna a výživová anamnéza
- dynamika zmien telesnej hmotnosti

Vyšetrenie pomocou prístroja InBody



meranie zloženia tela
a úrovne jeho
metabolizmu

(vyšetrenie pomocou prístroja **InBody** bioimpedančnou metódou –

segmentálna analýza zloženia ľudského tela – telesná kompozícia, pomer svalov a tuku, diagnóza obezity, svalová rovnováha, meranie viscerálneho tuku ...)

II. Stravovací režim

- stanovenie pôvodného výživového stavu klienta - pomocou **výživového softvéru Nutridan** (vyváženosť stravy, dostupnosť minerálov a vitamínov, energetická potreba klienta)
- vyhodnotenie najdôležitejších krokov pri následnej edukácii klienta
- postupné nastavenie základných jedálničiek a vzorcov stravovacieho správania vhodných na redukciu pri konkrétnom klientovi s ohľadom na jeho zdravotné špecifiká, preferencie a požiadavky



ŠETRITE JEDLOM!

III. Nastavenie pohybového režimu

- stanovenie pôvodnej fyzickej zdatnosti klienta - vyšetrenie prístrojom Inbody, kineziologické vyšetrenie fyzioterapeutom
- doporučenie vhodného druhu a intenzity cvičenia (vyhodnotenie najdôležitejších krokov pre úspešné zvládnutie programu klienta - redukcia hmotnosti, formovanie postavy, zdravotné cvičenie)
- špecifický pohybový režim pod dohľadom odborného asistenta vo fitness (individuálne cvičenie resp. skupinové cvičenie)
- postupné nastavenie cvičebných sérií s ohľadom na zdravotné špecifiká a požiadavky klienta



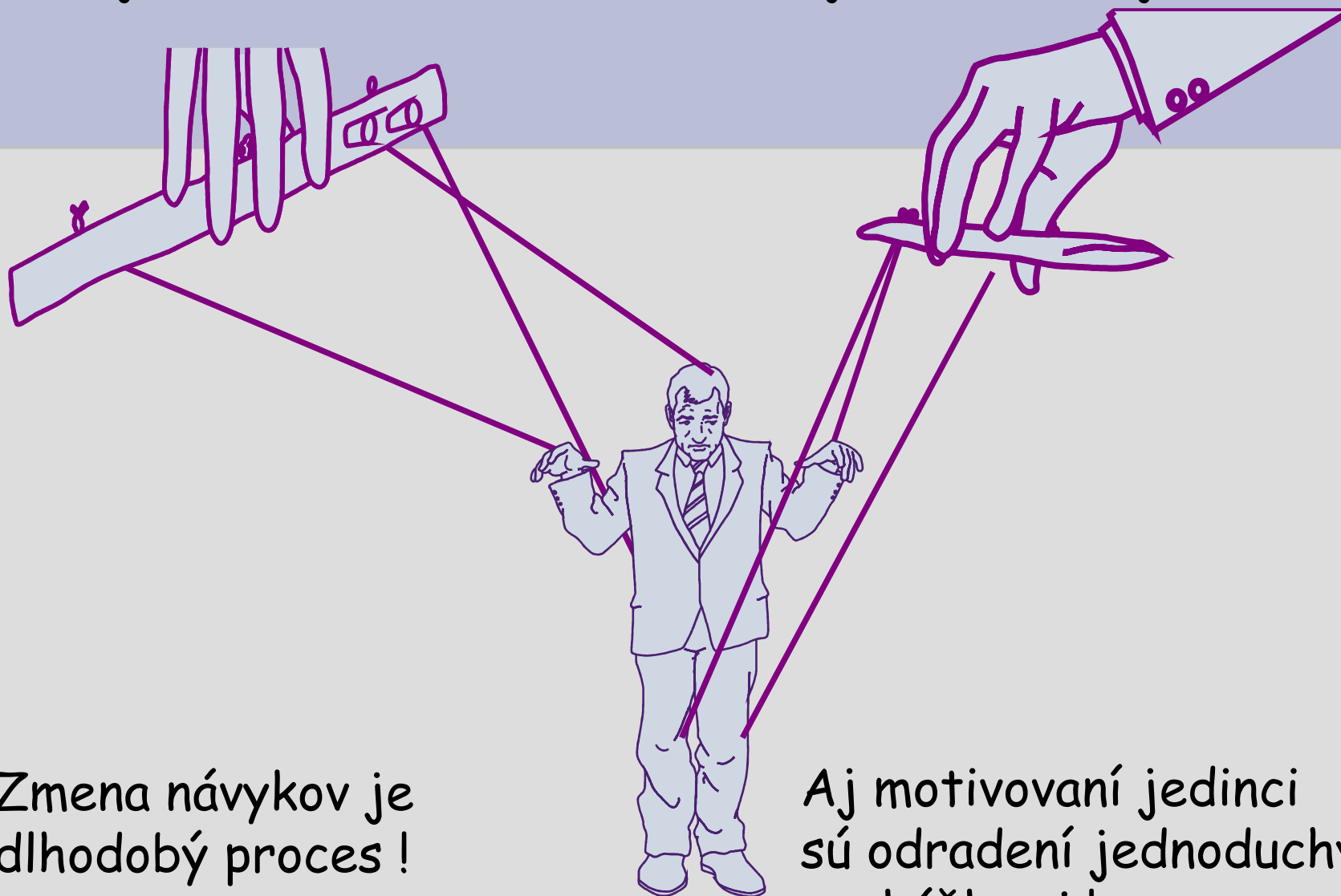
KAŽDÝ DEŇ TROCHU CVIČ!

IV. Vytváranie žiaducich stereotypov a ich postupná fixácia - zmena životného štýlu

Využívanie ďalších pomocných metód:

- techniky kognitívno-behaviorálnej terapie,
- relaxačné techniky,
- motivačný tréning a osobnostný rozvoj,
- vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybovým aktivitám

Vybudovanie zdravých návykov



Zmena návykov je dlhodobý proces !

Aj motivovaní jedinci sú odradení jednoduchými prekážkami !

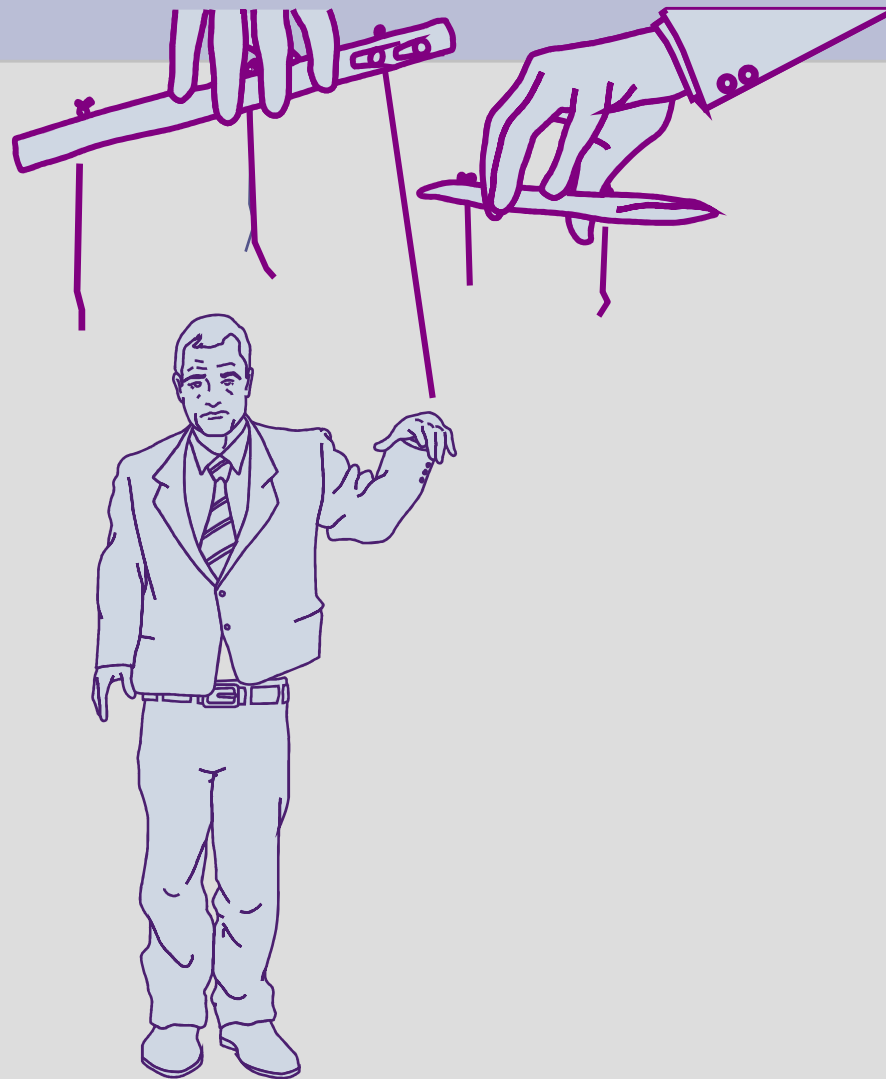
Ukončenie kurzu - hodnotenie

Výsledky kurzu a konečné hodnotenie zodpovedajú typu štádia, v ktorom pacient kurz zahajuje (sila motivácie a dôvody, pre ktoré zmenu podstupuje).

- Pokračovanie v intenzívnom kurze
- Pokračovanie v kurze modifikovanom (menej intenzívnom)
- Kontrolné konzultácie - vo frekvencii kontrol cca 3-6 mesiacov
- Pokračovanie v novej životospráve- individuálny manažment zo strany pacienta

- zhodnotenie úspešnosti z pohľadu terapeuta aj klienta - redukcia hmotnosti, rozvoj stravovacej a pohybovej zdatnosti, osobnostný rozvoj

Udržanie zdravých návykov



AM Centrum pre zdravý životný štýl

- ❖ 01/2007 Piešťany
- ❖ 11/2008 Bratislava (pre vybrané služby)
- ❖ 01/2009 Bratislava (komplexné centrum odborných služieb)

Spolupráca na manažmente liečby obezity a zmeny životného štýlu s praktickým lekárom

- Možnosť zváženia odporučiť návštevu v Arcadia Medica zo strany ošetrojúceho lekára

(lístok na odporúčenie je súčasťou SW WinAmbulancia od spoločnosti SoftProgres, Arcadia Medica dodá na základe vyžiadania lístok na odporúčenie súčasne ako tlačivo)

- Využitie spoločného úsilia a motivácie pre pacienta z viacerých strán



PRACUJME SPOLOČNE AKO TÍM!

Štatistika výsledkov u respondentov v redukčných intenzívnych kurzoch Arcadia Medica s.r.o.

➤ Kurzy prebiehali v období
02/2008 - 08/2008

➤ Dĺžka trvania kurzu: 8 týždňov

➤ Náplň kurzu:

Diagnostika zloženia tela InBody, zdravotná výchova - 3x

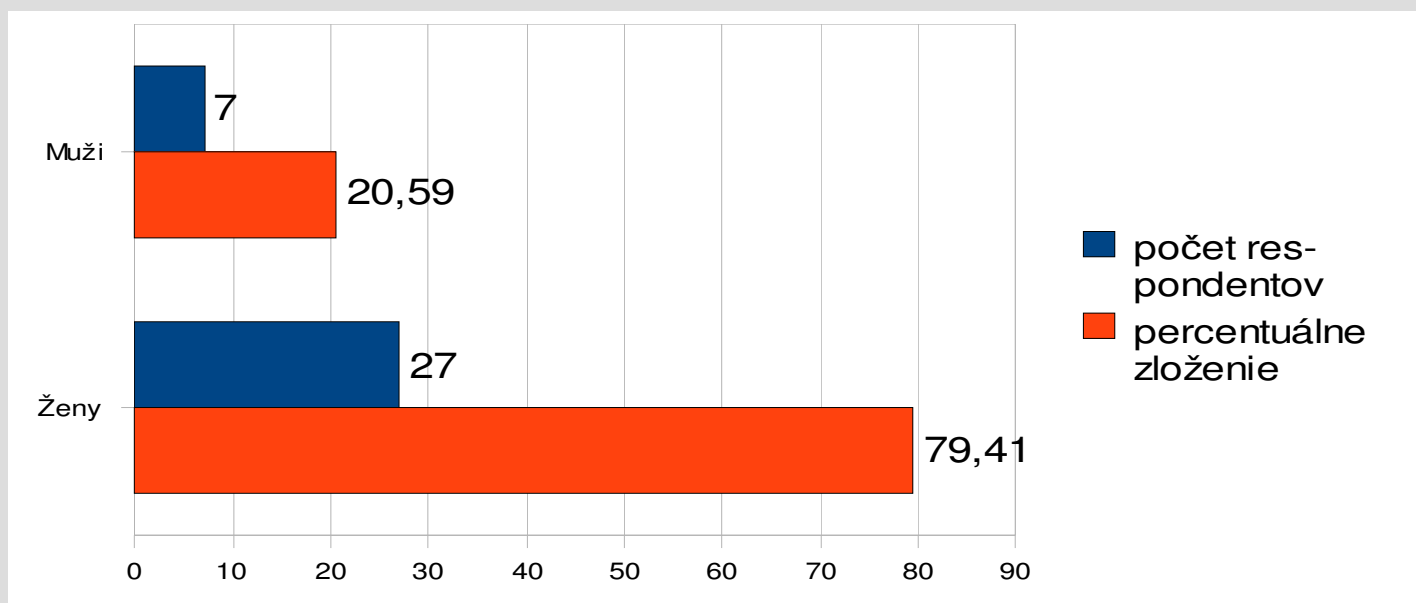
Osobnostný rozvoj, KBT - 3x

Analýza stravovania programom Nutridan - 5x

Výživová konzultácia - 8x

Cvičenie pod dohľadom - 8x resp 16x

Špecifiká súboru



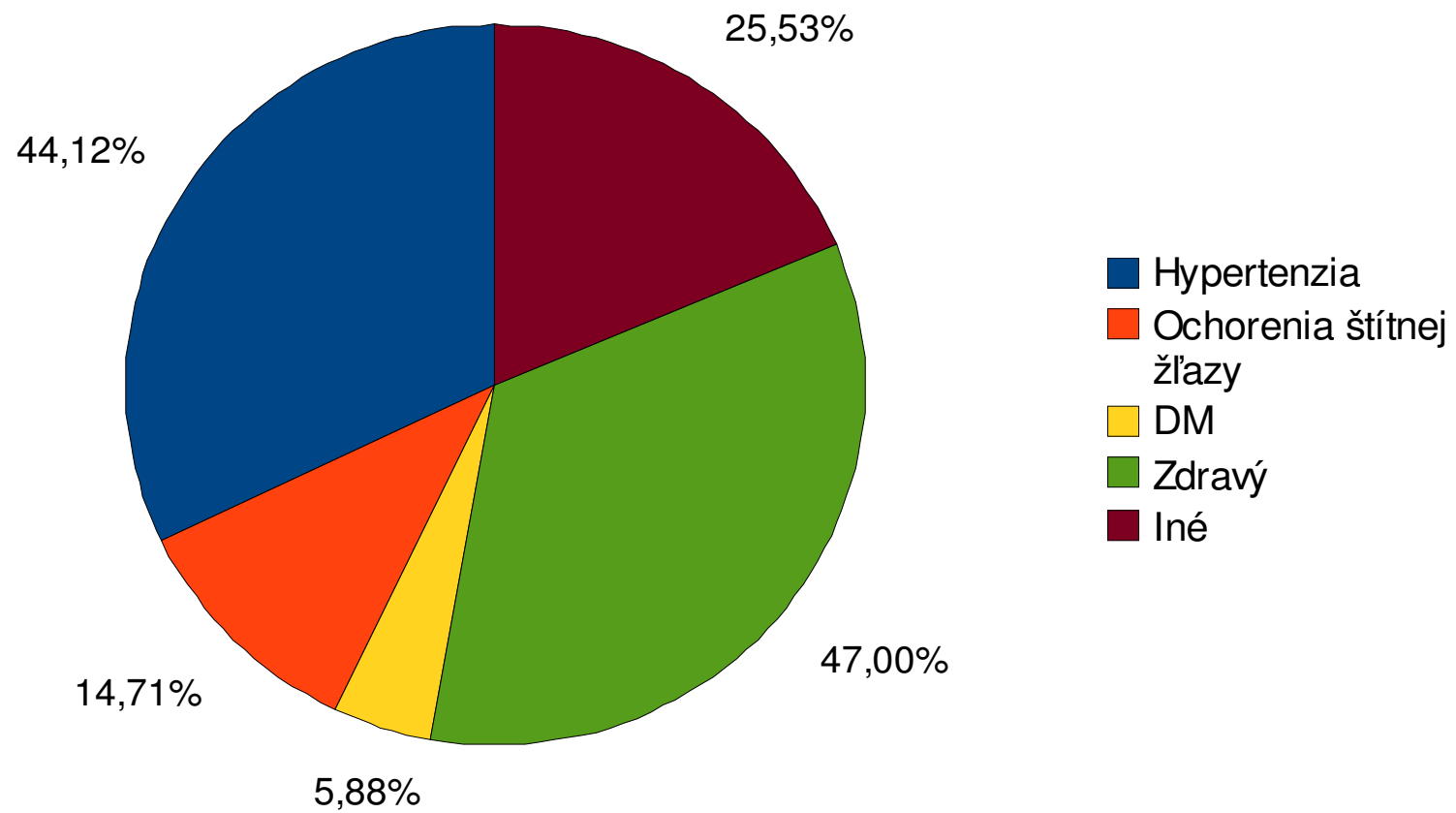
Počet respondentov: 34
vek: 10 – 66 rokov
priem. vek: 39 rokov

• Sledované parametre

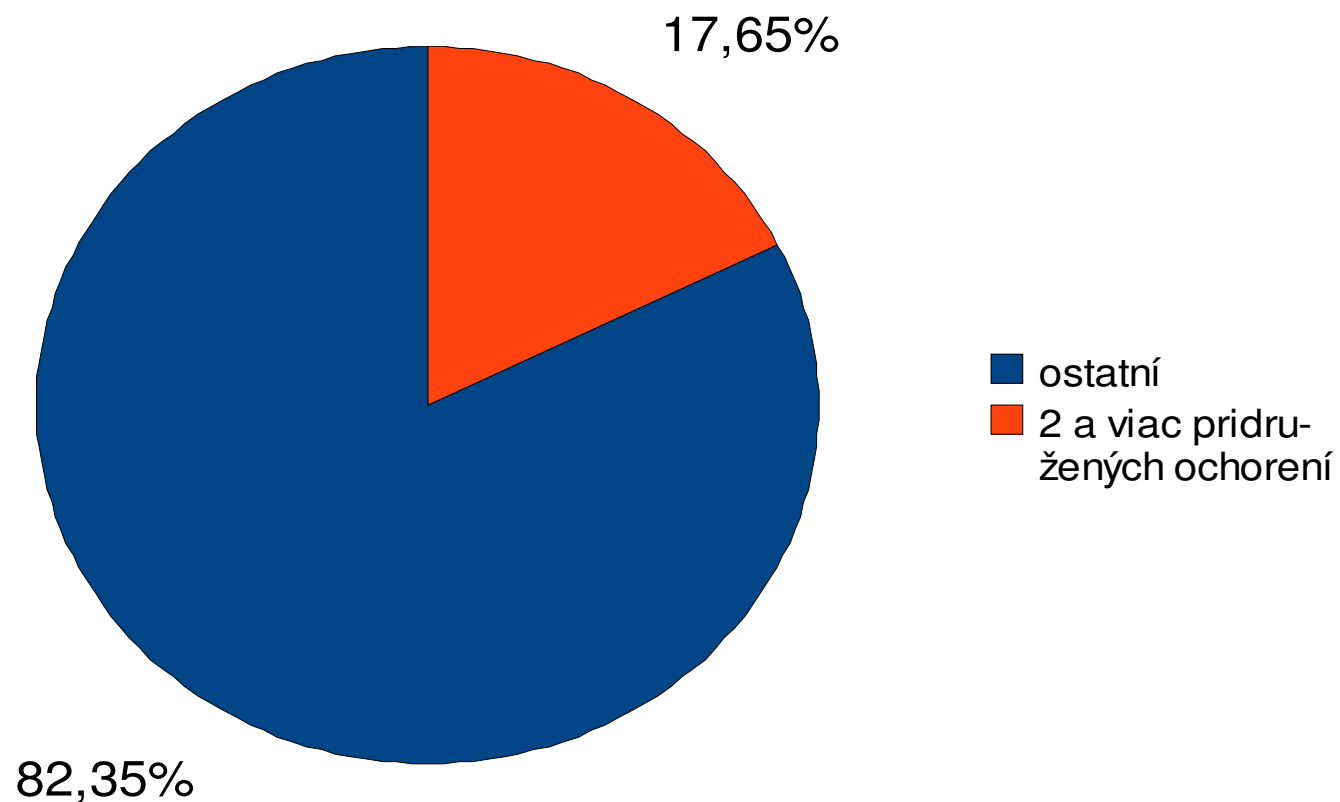
- Zmena hmotnosti v kg resp. v %
- Podiel tukovej hmoty v kg resp. v %
- Zmena tukovej hmoty v kg resp. v %
- Podiel svalovej hmoty v kg
- Zmena svalovej hmoty v kg
- **BMI**, zmena BMI

- **Pridružené ochorenia** (HY, och. štítnej žlazy, DM, 2 a viac ochorení)

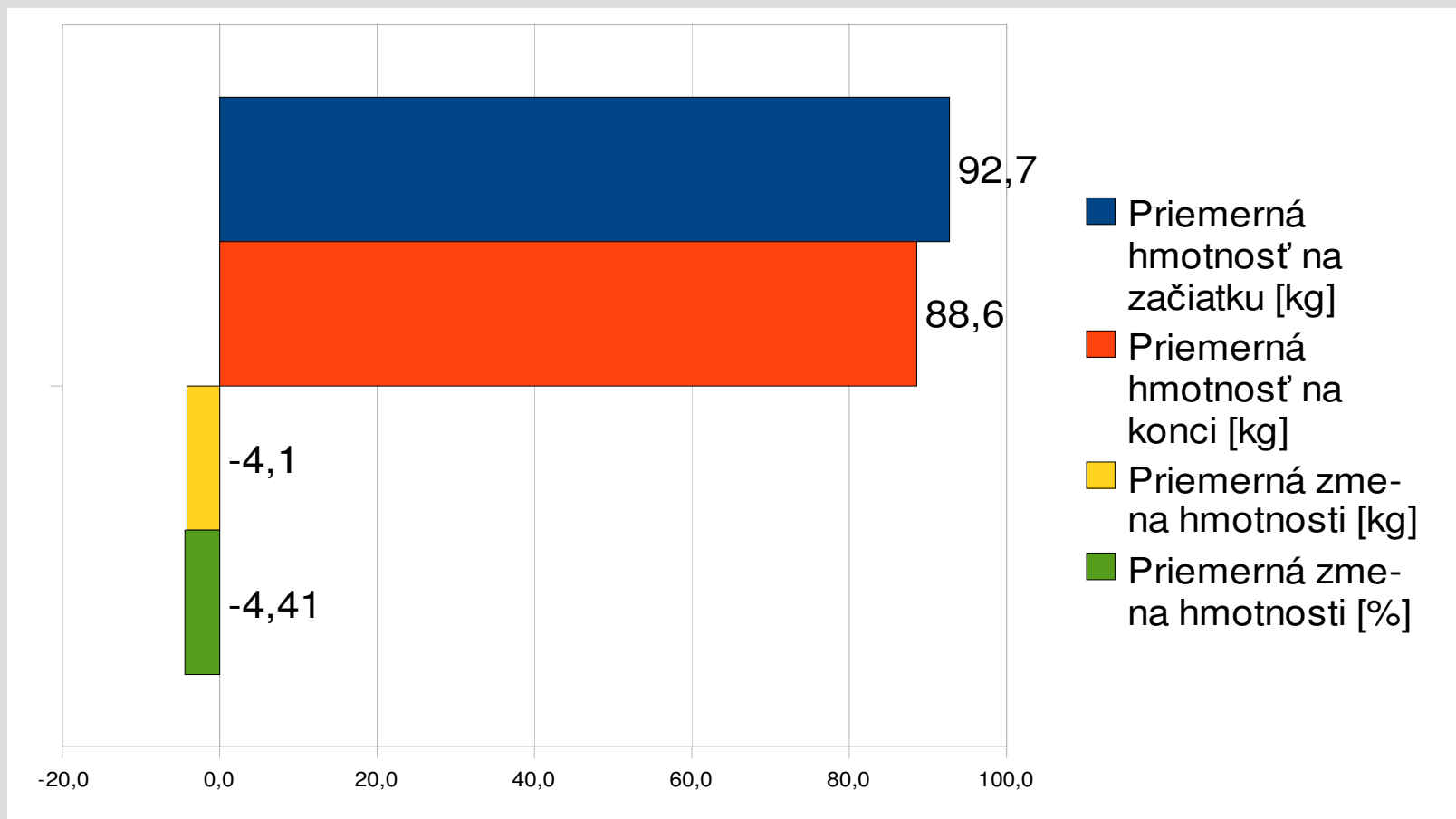
Pridružené ochorenia



Pridružené ochorenia - polymorbidita



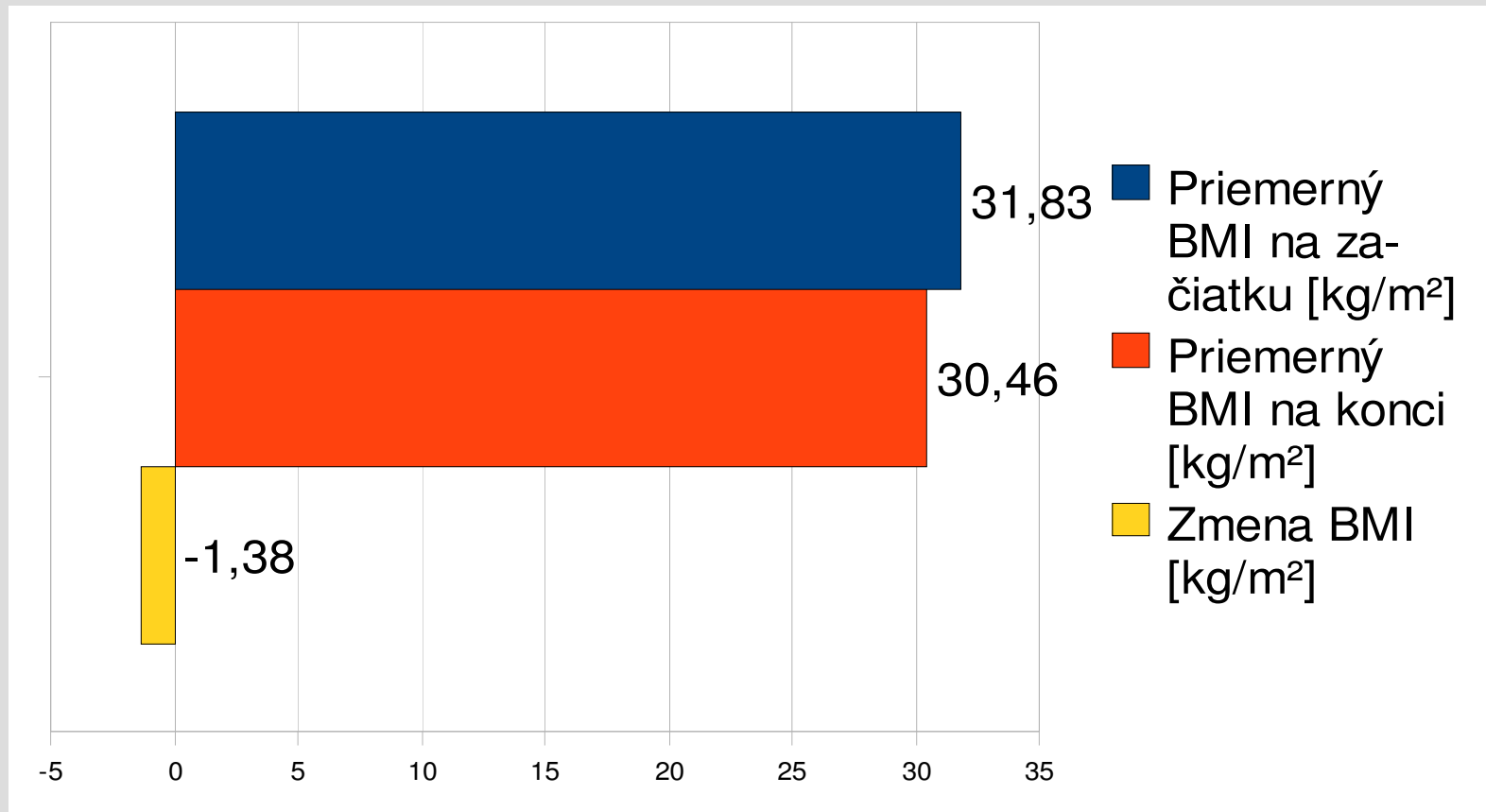
Úbytok hmotnosti po 8 týždňoch



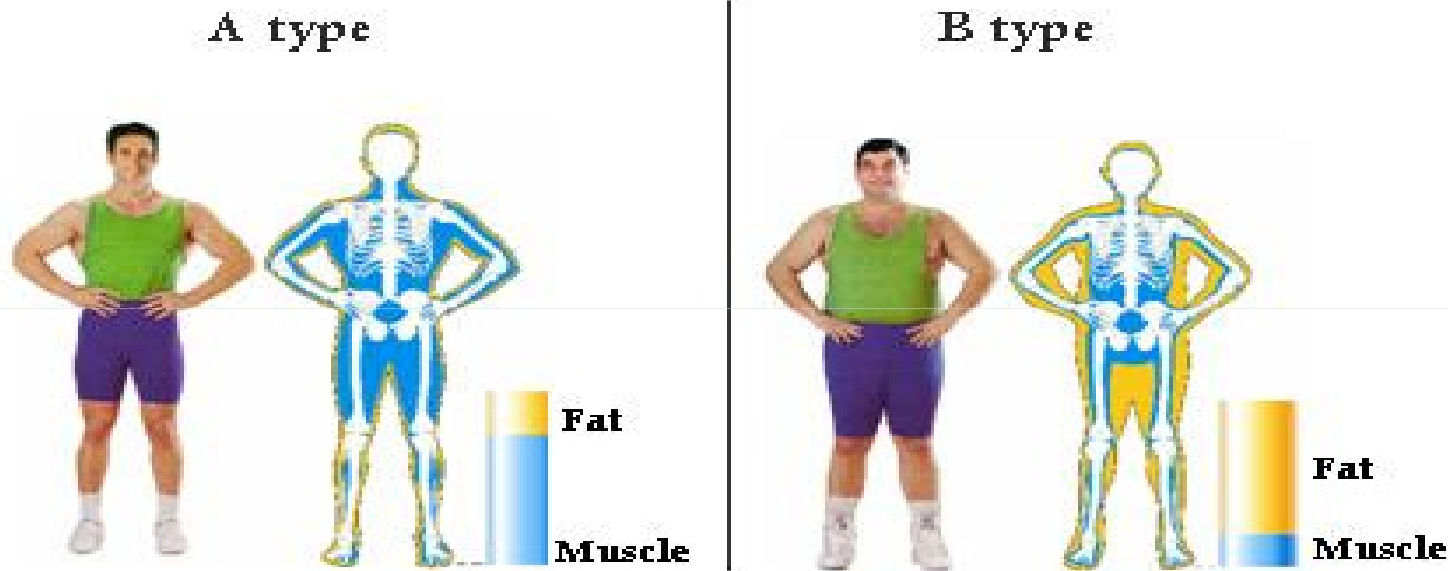


**NEBUŽ PRÍLIŠ ZAMESTNANÝ SVOJOU VÁHOU
- JE TO JEN ČÍSLO!**

Body Mass Index (BMI)

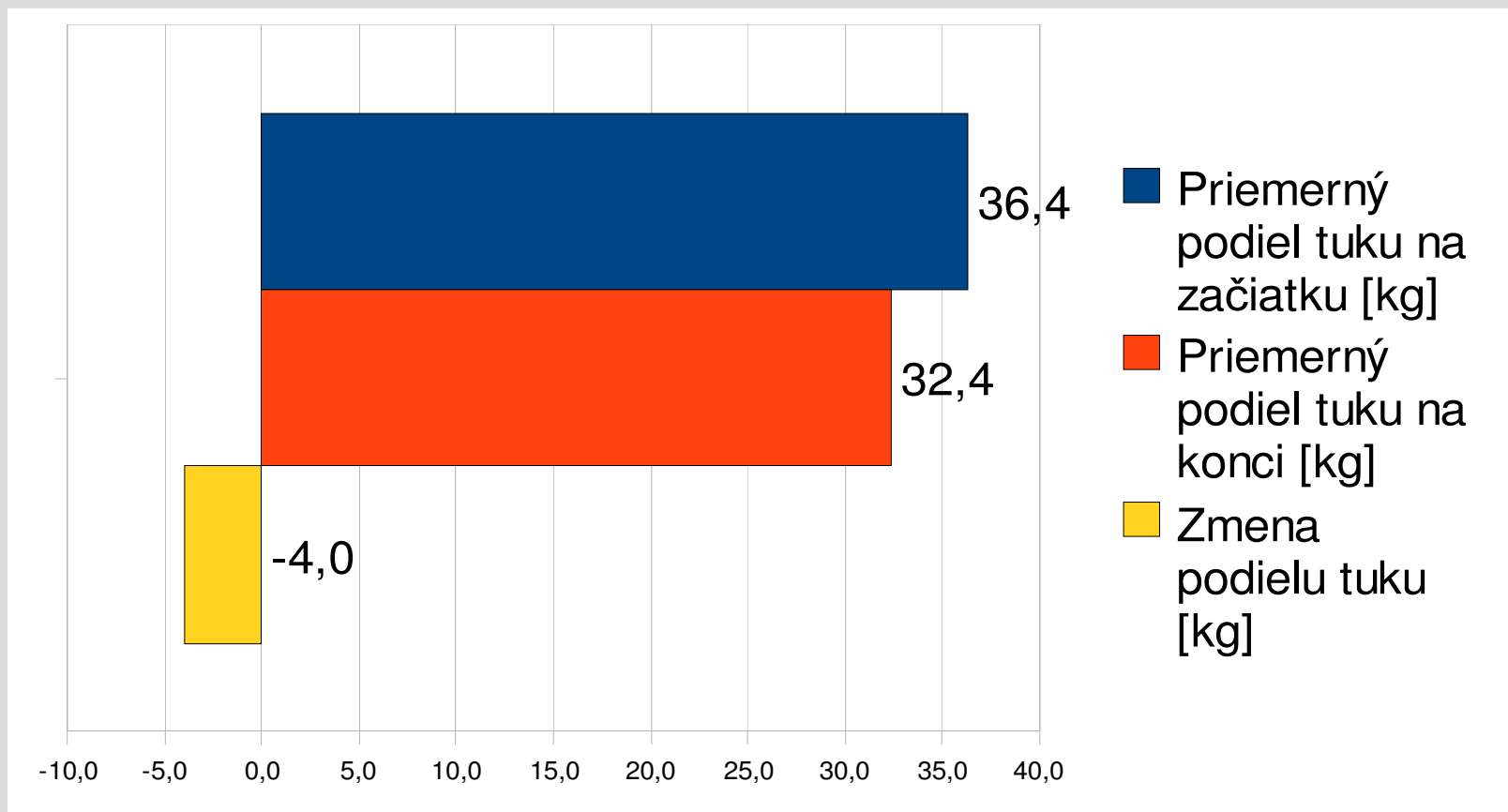


Body Mass Index (BMI) - poskytuje objektívny obraz ?

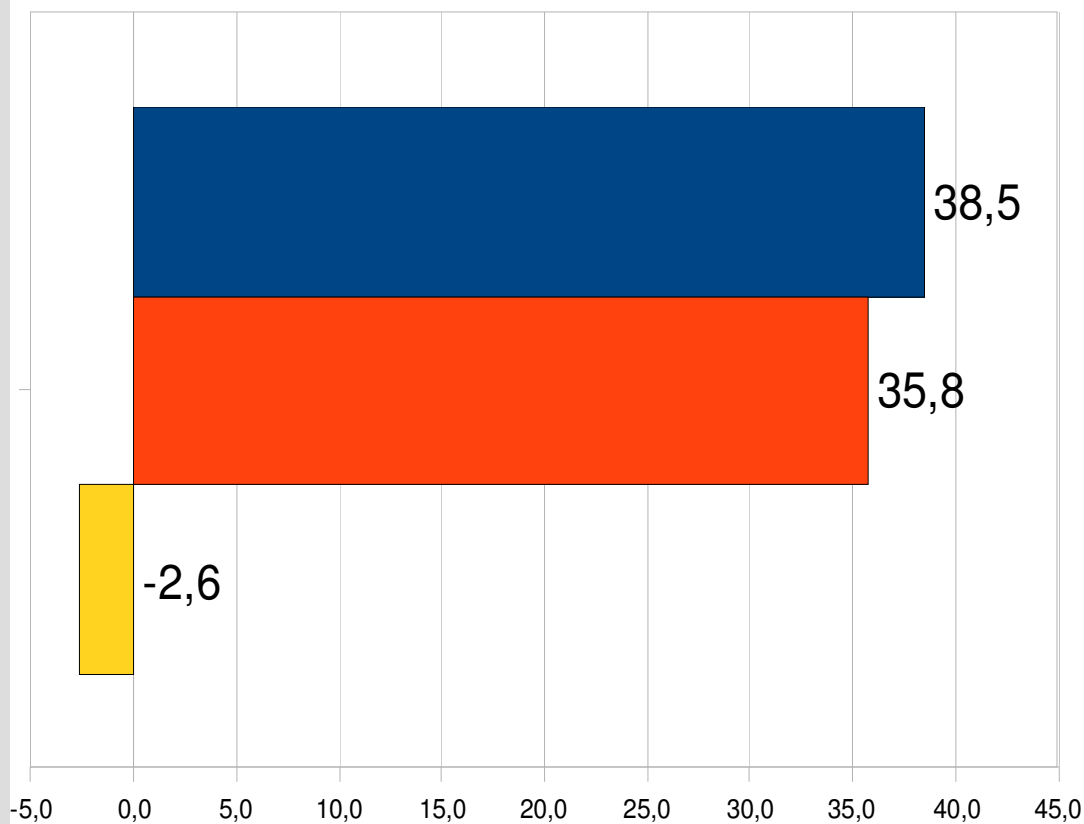


	A type	B type
Height	178 cm	178 cm
Weight	86.3 kg	87 kg
BMI	26.9 kg/m ²	27.5 kg/m ²
%BF	15 %	24 %

Úbytok tukovej hmoty (kg) po 8 týždňoch

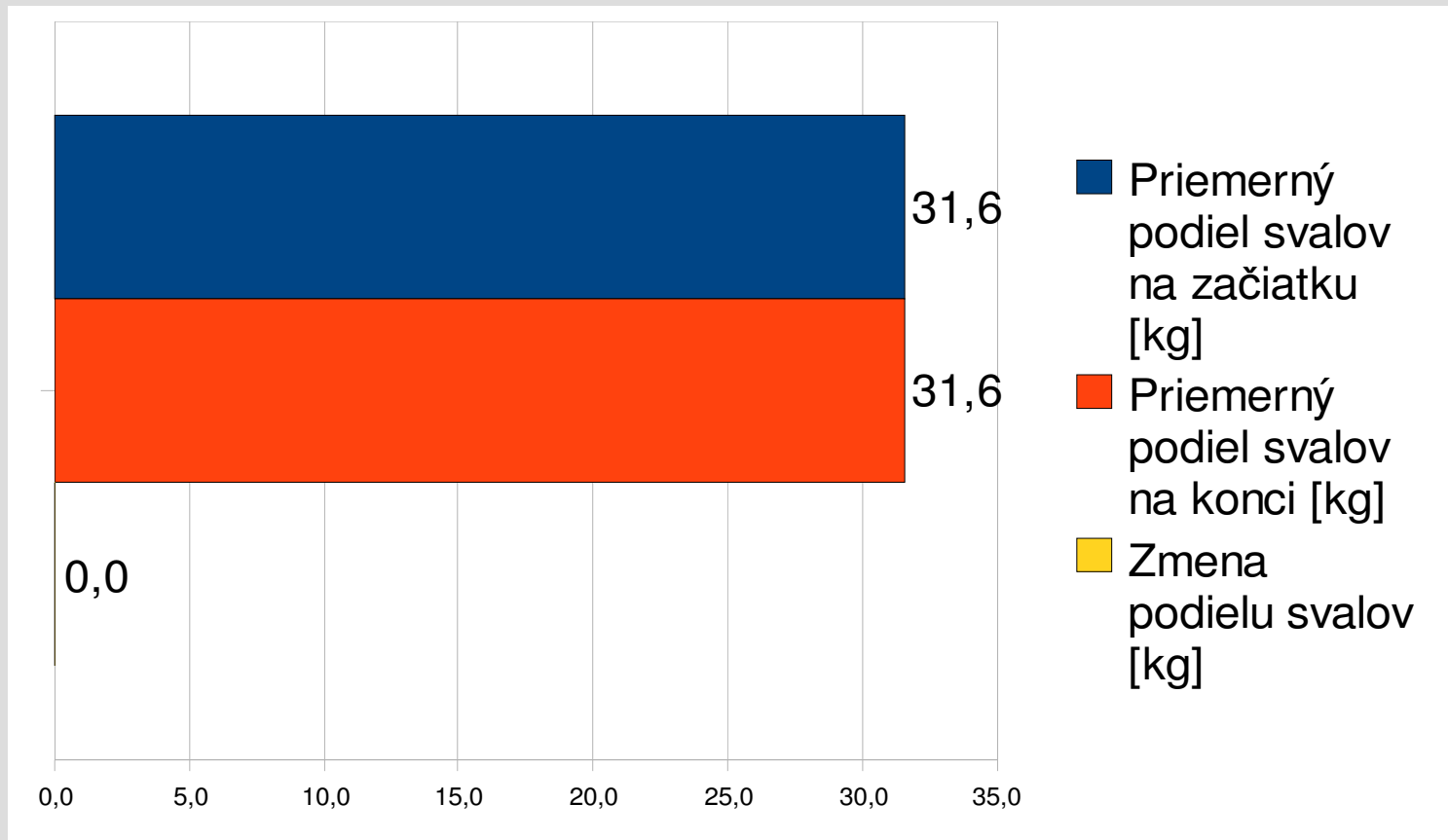


Úbytok tukovej hmoty (% podiel) po 8 týždňoch

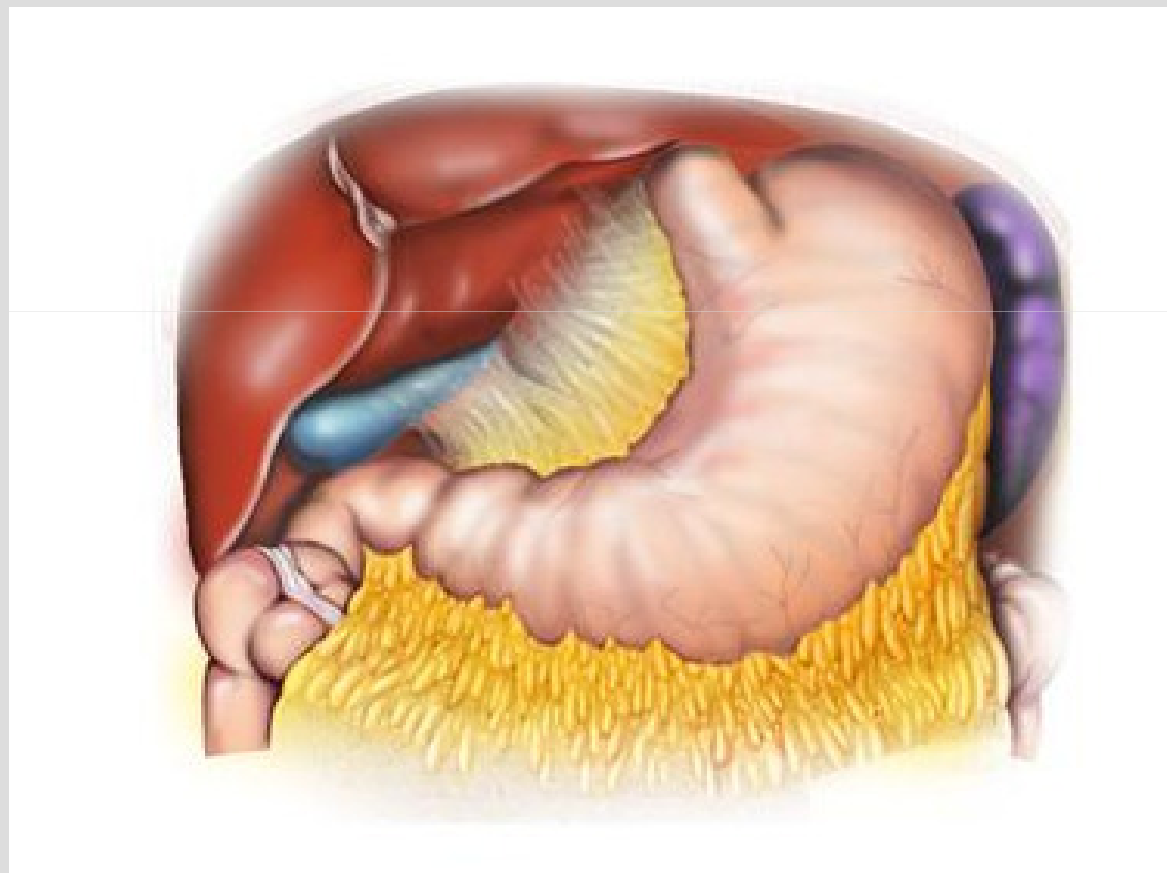


- Priemerný podiel tuku na začiatku [%]
- Priemerný podiel tuku na konci [%]
- Zmena podielu tuku [%]

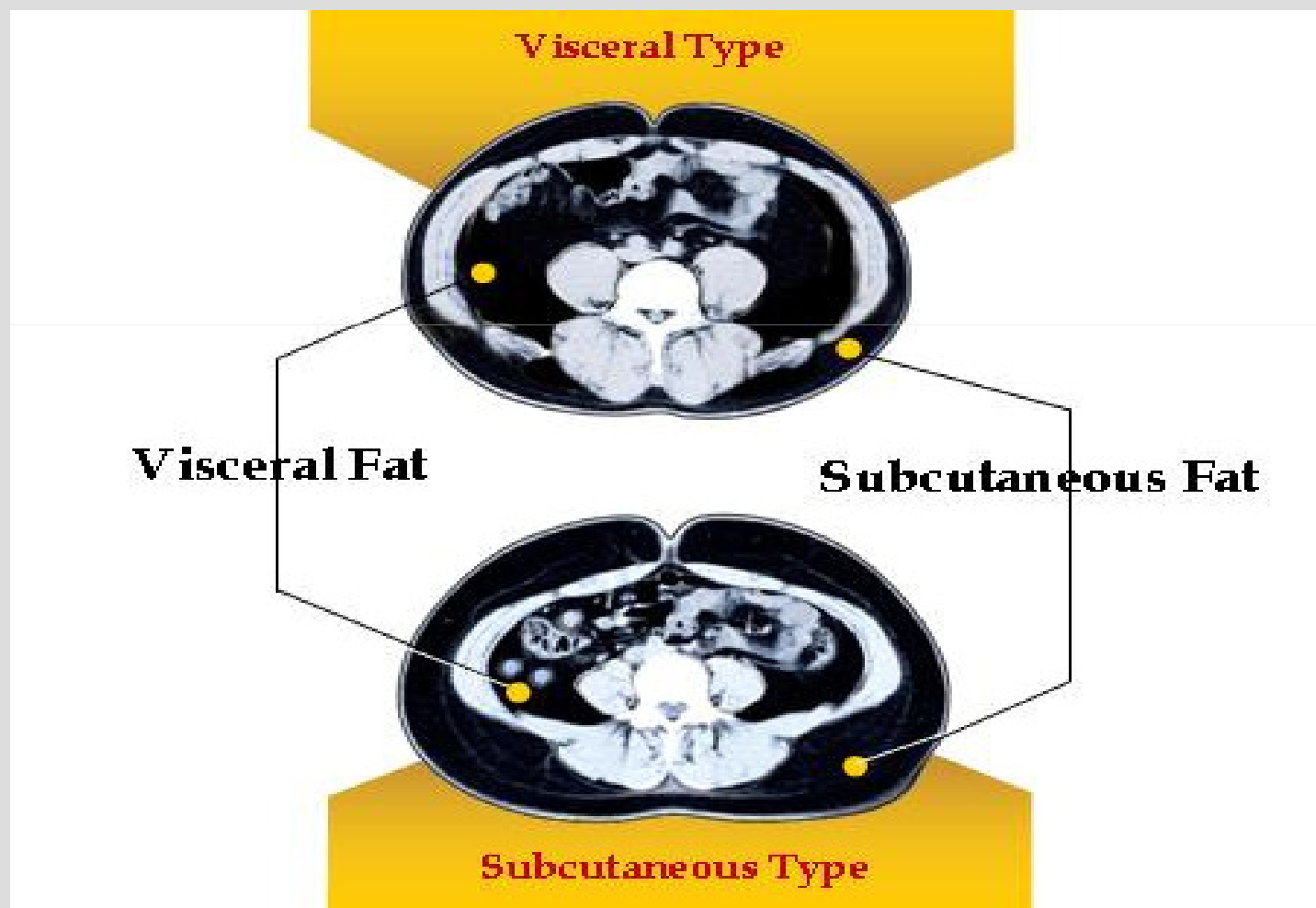
Vývoj svalovej hmoty (kg) po 8 týždňoch



Viscerálny tuk



Centrálna obezita



Zhrnutie:

Po 8 týždňoch klienti dosiahli (priemerné hodnoty):

- Pokles hmotnosti o **4,1 kg (4,4%)**.
- Pokles tukovej hmoty o **4,1 kg (2,6%)**.
- Udržanie svalovej hmoty v pôvodnom stave.
- Pokles BMI o **1,38**.

Priaznivé účinky redukcie hmotnosti

*Pri 5-10% úbytku hmotnosti
= 90% zdravotný benefit*

- Zníženie KV ochorení o 20%
- Zníženie rizika vzniku DM o 50%

Zhrnutie prieskumu ohľadom nadváhy a obezity:

- takmer **70%** respondentov nie je spokojných so svojou hmotnosťou
- viac ako **70 %** respondentov sa hmotnosť už minimálne raz pokúšalo znížiť;
- **57 %** respondentov by chcelo zmeniť svoje stravovacie a pohybové návyky;
- **50 %** respondentov nevie o odbornej pomoci pri riešení problému nadváhy vo svojom regióne
- **48 %** by odbornú pomoc v každom prípade využilo

V 77,5% zmien, ktoré chcú respondenti aktívne riešiť na svojom životnom štýle, môžeme pomôcť v CPLO Arcadia Medical!



Človeka nemôžete nič naučiť.

Môžete mu len pomôcť,
aby to v sebe sám objavil.

Galileo Galilei

Ďakujem za pozornosť!