

VI. ročník setkání diabetologických týmů s odborníky na pohybovou aktivitu a psychology, 15. – 16. března 2013, Hotel Belvedere, Praha

hlavní téma bylo „**Jak se zdravě hýbat a vydržet u toho**“

hostem akce bude **PhDr. Helena Suková**, místopředsedkyně Asociace psychologů sportu České republiky, dříve vrcholová tenistka

Dovolte mi krátkou a hlavně čerstvou bilanci z právě zakončených „VI. psychologických dnů v diabetologii 2013“, které se podařilo připravit díky aktivitě plzeňského diabetologického centra a věrnému partnerství několika farmaceutických firem. Téma pohyb a diabetes přilákalo přes 60 posluchačů, což bylo o trochu méně než loňské téma dieta a diabetes. Tento trend se dal očekávat, neboť aktivní i pasivní vztah k pohybu je vždy ve stínu vztahu k jídlu a dietám.

Pro úvod k celému semináři jsem použila úryvek z knihy A. Finna „Běhání s Keňany“. Aby se člověk hýbal, potřebuje mít k tomu dobrý důvod. Nemocní s diabetes mellitus 2. typu mají dobrý důvod k pohybu. Pohyb je základní částí jejich léčby. Důvod tedy sám o sobě nestačí? Pohyb je musí bavit!

Hned první sdělení pana **Mgr. Romana Grmely, PhD**, obrátilo naši pozornost na dětskou populaci. U dětí 3 až 7letých lze vypěstovat ještě určitou „závislost“ na pohybu. Pokud budou v těchto letech na pohyb zvyklé, lze předpokládat, že je v příštím životě bude pohyb bavit. A zábava je ten dobrý důvod k pohybu! Je to úkol pro rodiče a školy. S dospělými musíme pracovat s větší trpělivostí, nenutit je sportovat, ale dovolit jim, aby si vybrali jakoukoliv habituální aktivitu, kterou by měli provádět aspoň 30 minut denně. Ale i tuto činnost (například hrabání listů) lze rozdělit na 3 časové úseky po 10 minutách. Mgr. Grmela razí heslo, že i starého psa, lze naučit novým kouskům, a že dodržování diety je pro nemocné větší trauma, než se trochu rozhýbat?!

O nedostatečné a stále klesající základní pohybové aktivitě školáků a na druhé straně o enormním přetěžování malých vyvolených sportovců, hovořila **MUDr. Marie Skalská**. Doktorka Skalská pohybem žije a svým elánem zdravě motivuje i své klienty ze sdružení STOB. Za léta působení tohoto sdružení, který založila před léty PhDr. Iva Málková, PhD, je patrné, jak se jim daří. Příkladné jsou jejich webové stránky, na které se může každý bezplatně připojit a sám si volit zátěž i dietu podle svých potřeb. Vřele tuto možnost doporučte svým pacientům. Přístup je pro všechny a výmluvy, že je cvičení jen pro Pražáky zde neobstojí. (www.stobklub.cz)

Pan **MUDr. Martin Matoulek, PhD**, z III. IK 1.LF UK Praha a VŠTJ Medicina Praha je zakladatel center pohybové aktivity po celé České republice. Ve spolupráci se STEM/Mark připravil rozsáhlou práci obsahující řadu grafů o vztahu hmotnosti, diabetu a ostatních metabolických rizikových faktorů k pohybové aktivitě. Česká populace je na tom hůře, než si umíme představit a to dokonce i po určitém zlepšení v dietních zvyklostech v posledních letech!

Profesor Martin Haluzík, PhD ze stejného pracoviště přišel na setkání vyzbrojen nerozlučným krokoměrem a i při své přednášce popocházel, aby splnit denní požadovanou hranici 10 tisíc kroků. Představil rozbíhající se projekt, kdy nové technické možnosti budou prostředkem k přesnějšímu stanovení pohybové aktivity, a jejího vlivu na kompenzaci diabetu. Jak je na některých lékářích z tohoto pracoviště vidět, krokoměry jsou rovněž vhodným prostředkem k motivaci k pohybu.

Dalším řečníkem byl pan **RNDr. Pavel Suchánek, PhD.**, který referoval o nově vzniklé České komoře fitness, která by měla garantovat, že trenér v daném fitcentru vašeho nemocného nepoškodí a také neodradí od cvičení. Je otázkou, jak lze zařídit, aby všichni majitelé fitcenter povinné školení pro udělení licence absolvovali. Kdy už nemocného k pohybu přesvědčíme a on se konečně rozhodne fitcentrum navštívit, může být opravdu neprofesionální přístup cvičitelů faktorem, který ho z dalších návštěv navždy odradí, pokud ho rovnou nepoškodí.

Velmi pozitivně bylo přijaté vystoupení **pana Davida Hufa**, který je mediálně znám díky svým úspěchům ve světě aerobiku. Před pár lety své aktivity naštěstí zaměřit také na seniory a vzniklo unikátní hnutí „Bud' fit seniore“. Po Praze se díky němu podařilo vybudovat přes 30 venkovních fitcenter a stále více seniorů se schází k pravidelnému cvičení v parku, nebo k tanci nebo k pochodům ve stylu nordic walk. Všichni cítíme, že nejde jen o posilování těla, ale i o zlepšení psychického stavu a sociálního cítění seniorů. Davidovi děkujeme a Pražákům závidíme. (www.budfitseniore.cz). S nadějí budeme očekávat, zda toto hnutí přeroste do jiných měst nebo spontánně vznikne podobné hnutí jinde.

Jasný doklad o vztahu pohybu a zlepšení kompenzace diabetu přinesla **MUDr. Marcela Szabó**, která ještě v době svého působení na interní klinice v Motole u pana prof. M. Kvapila realizovala grantovou studii, která jasně prokázala, jak lze u vybraných jedinců nahradit inzulin pohybem. Sama je nyní aktivní „in doorovou veslařkou“, která svým příkladem šíří pozitivní energii na své okolí. Studie ale na druhé straně přinesla i druhou jasnou zprávu, jen nepatrné množství nemocných u pohybu zůstalo.

Zdravý životní styl je věcí každého z nás. Měl by se o něj zajímat především sám nemocný, což se bohužel často neděje a právě proto končí v diabetologických ambulancích. Zdravý pohyb by měl rovněž zajímat **laické organizace**, které sdružují nemocné postižené diabetes mellitus nebo obecně civilizačními nemocemi. V některých i menších městech tyto organizace fungují přímo vzorově (za všechny např. Třebíč nebo Slavkov u Brna.....).

Přístup jednotlivce ke svému zdraví by měli monitorovat **zdravotní pojišťovny** (ZP). Proč pozitivně neocení klienty, kteří se o své zdraví příkladně starají? Proč nepenalizovat klienty, kteří se poškozují? Ze všech pozvaných ZP dorazil jen pan **ing. Jan Vaněček z ZP Ministerstva Vnitra (211)**. Představil jejich populární program Zdraví jako vášeň. Na internetových stránkách i ostatních ZP lze najít preventivní programy, které by si mohl každý aktivní klient vyhledat a využít je. Do budoucna nelze vyloučit, že by ZP nepodpořily jednorázově masovou akci pro zlepšení zdraví, nelze však očekávat pravidelné dotace. Stále je a bude systém ZP nastaven na placení nákladných léků na komplikace vzniklé civilizačním onemocněním a nikoliv na prevenci k jejich omezení.

Na stránkách **Ministerstva zdravotnictví** je inzerován velký projekt, který měl být již před 2 roky dokončen, vyhodnocen, prezentován. Název zní velkolepě: Podpora pohybové aktivity na úrovni obcí (termín dokončení 12/10) a Torontská charta pohybové aktivity . Hlavní aktéři nereagovali na opakované telefony ani maily. Prostě **Black Box!**

Sobotní panelovou diskuzi na téma: „Jak přesvědčit nemocného k pohybu; co udělat, aby začal a vydržel...“ moderoval **MUDr. Zdeněk Jankovec, PhD.** z Diabetologického centra Plzeň. Bude asi efektivnější se věnovat malým dětem a ty naučit lásce k pohybu, který bohužel není přirozenou součástí života současných dospělých. Ti mají řadu možností, ale jen méně než 20% dokáže u pohybu vytrvat !

Rádi jsme mezi sebou uvítali i zástupkyni Pevných bodů, **paní doktorku Janu Žmolíkovou** (roz. Kubešovou), klinickou psycholožku z nemocnice Homolka. Specializuje se hlavně na nemocné před a po bariatrických operacích, s čímž úzce souviselo i naše téma. Jemně korigovala naše někdy tvrdé názory a postupy k nespolupracujícím nemocným. Děkuji jí za iniciativu, s kterou se chopila vytvoření pracovní skupiny psychologů, psychiatrů a psychoterapeutů (nejen z Pevných bodů). Aktivity pracovní skupiny budou nápomocny nejen našim nemocným k lepšímu zvládnání života s chronickou nemocí ale i nám, jejich **lékařům, kteří toho už někdy mohou mít dost!**

Necht' tato poslední věta je mostem a spojením k příštímu, VII. ročníku mezioborového setkání diabetologických týmů s psychiatry, psychology a psychoterapeuty. Setkání se uskuteční až za rok, opět na stejném místě (Hotel Belvedere, Praha), téměř ve stejnou dobu (14. až 15. března v roce 2014).

Už nyní se těším na setkání, které nás vždy nastartuje k další chuti do práce!

Doc. MUDr. Silvie Lacigová, PhD.

Diabetologické centrum Plzeň

Za Psychologickou sekci ČDS