

Program prevence diabetu

V České republice rapidně narůstají komplikace a úmrtnost pacientů důsledkem obezity a diabetu typu 2. Na Kardiologii v Nemocnici u Sv. Anny jsme připravili Lifestyle preventivní program, abychom pomohli lidem předcházet těmto rizikům. Účelem tohoto programu je podpořit účastníky v dosažení zdravého životního stylu, který jim bude dlouhodobě vyhovovat a přinášet radost. Klíčové oblasti jsou výživa, pohybová aktivita, spánek, zvládnání stresu a podpora rodiny. Vyvážená strava v kombinaci s pohybovou aktivitou vede ke snížení tělesné hmotnosti zdravým způsobem.

Cílovou skupinou programu jsou osoby s vyšší hmotností (cca 19-75 let, body mass index mezi 25 and 40 kg/m²), vysokým rizikem rozvoje diabetu 2. typu a prediabetem. Dále přijímáme účastníky s diabetem 2. typu (i 1. typu) a snažíme se o maximální zlepšení jejich stavu.

Cílem je zhubnout 7% aktuální tělesné hmotnosti za prvních šest měsíců trvání programu a udržení této hmotnosti do posledního 12. měsíce. Dále dosáhnout asi 150 minut týdně středně intenzivní pohybové aktivity.

V případě, že účastník trpí některou z následujících chorob, je nutné nástup konzultovat. Postup v programu může výrazně ovlivnit nebo znemožnit:

- chronická ischemická choroba srdeční (akutní infarkt myokardu, stabilní angina pectoris, nestabilní angina pectoris),
- mrtvice
- užívání antikoagulancií,
- závažné selhání ledvin,
- srdeční selhání,
- rakovina nebo chemoterapie,
- periferní obstrukční arteriopatie
- artróza kolen, kotníků nebo kyčlí,
- středně těžké až těžké onemocnění plic (které omezuje fyzickou aktivitu),
- těhotenství nebo plány na početí v příštím roce,
- systolický krevní tlak ≥ 180 mmHg nebo diastolický krevní tlak ≥ 110 mmHg,
- nemožnost vykonávat středně intenzivní fyzickou aktivitu nebo pokud předem ví, že se nebude moci zúčastnit většiny sezení.

Pacient bude veden vyškoleným lifestylovým koučem, který ho během 22 skupinových lekcí provede preventivním programem. Sezení budou probíhat nejprve každý týden a po půl roce se frekvence sníží na jednou měsíčně. Během programu je kouč neustále k dispozici spolu s nutričním terapeutem. V tomto programu se účastníci naučí sebekontrolu kalorického příjmu řízením množství a frekvence konzumace potravin (s důrazem na redukci energie pocházející z tuků).

Účastníkům doporučujeme před zahájením programu provést následující měření, aby bylo možné posoudit jejich zlepšení (viz tabulka).

Více informací k programu najdete zde: <https://www.fnusa-icrc.org/cs/siroka-verejnost/kardiologie/kardiologie-lifestyle-program/>

mail: martina.bruzlova@fnusa.cz

Souhlasím s nástupem (jméno)

do programu.

Datum

Podpis lékaře

Parametry	
Výška (m)	
Váha (Kg)	
Obvod pasu (cm)	
Viscerální tuk (%)	
Tuk v těle (%)	
Body mass index	
Systolický krevní tlak	
Diastolický krevní tlak	
Srdeční tep	
Glykémie nalačno	
Orální glukózový toleranční test (OGTT) 2 hours with 75 g glukózy (volitelné)	
HbA1c (volitelné)	
Cholesterol celkový	
Triglyceridy	
HDL cholesterol	
VLDL cholesterol	
LDL cholesterol	
Kreatinin	