



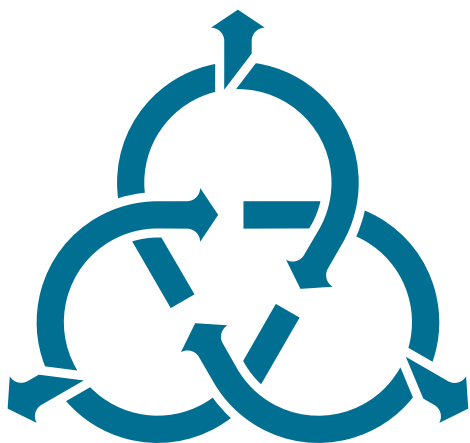
DESG

Základní edukace diabetiků 2. typu

**Hubnutí:
uskutečnitelný sen**

*Vytvořila Diabetes Education Study Group (DESG)
Evropské Asociace pro Studium Diabetu (EASD)
ve spolupráci se společností Servier*





Spolupráce DESG/Servier

***Snaha o zvýšení kvality života diabetiků
prostřednictvím vzdělávání***

DIABETES EDUCATION STUDY GROUP (DESG)

DESG je pracovní skupina Evropské asociace pro studium diabetu (EASD). Cílem DESG je uspokojit rozpoznané potřeby v péči o diabetiky: efektivní edukaci pacientů s diabetem založenou nejen na subjektivním pochopení, ale i na aktuálních edukačních *technikách*.

V rámci DESG pracují lékaři, zdravotní sestry, dietní sestry, dietní odborníci, psychologové a specialisté na vzdělávání z celé Evropy, kteří představují širokou základnu zkušeností a znalostí.

SPOLUPRÁCE DESG/SERVIER

Servier Research Group rozpoznala potřebu edukace pacientů s diabetem jako nezbytnou součást jejich léčby. Společnost Servier si velmi váží možnosti být exkluzivním partnerem DESG.

Cílem této spolupráce je vytvoření účinného programu vzdělávání zdravotníků zabývajících se péčí o diabetiky, kteří by se následně měli stát zdatnými edukátory pacientů. Pokud si uvědomíme, že edukovaný pacient mnohem lépe zvládá a kontroluje svoji nemoc a má lepší kvalitu života, pak je tato spolupráce zcela namístě.

Servier

Váš partner v diabetologickém výzkumu a klinické péči



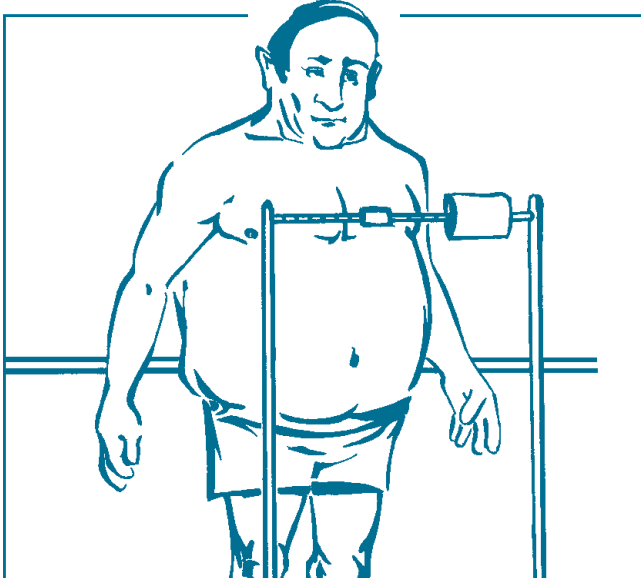
Hubnutí: uskutečnitelný sen

Pokles tělesné hmotnosti, jemuž se zde budeme věnovat, je cíleným snížením nadměrných zásob tělesného tuku. U mnoha lidí přibývá tělesného tuku v průběhu dospělosti a ten se ukládá hlavně ve střední části těla. Toto hromadění tuku je tak časté, že je dokonce považováno za samozřejmý důsledek stárnutí. Ale není.

V tomto dokumentu jsou probírána jednotlivá pro a proti hubnutí. Pokud Vás oslovila tato výzva, můžete v dokumentu číslo 2 této řady najít určité návody týkající se výživy a také několik rad ohledně tělesných cvičení v dokumentu číslo 12 (oba je možné najít také na internetové adrese www.desg.org).

PROČ HUBNOUT?

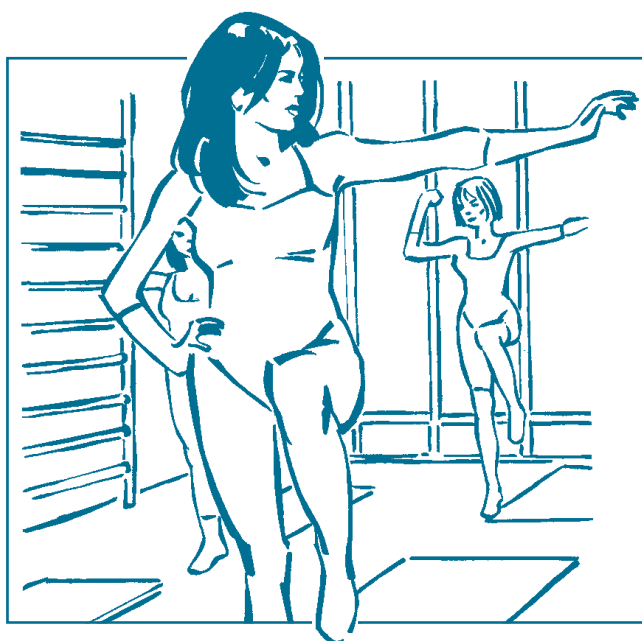
1. Nadměrná hmotnost – dokonce i jen několik málo kilogramů, obzvláště jsou-li uloženy v břišní oblasti – zvyšuje riziko rozvinutí takových onemocnění, jakými jsou diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu. Štíhlá linie a tělesná zdatnost mohou rozvoji těchto nemocí zabránit.
2. Pokud člověk trpí onemocněním diabetes mellitus 2. typu, vysokým krevním tlakem, vysokou hladinou cholesterolu či jakoukoli kombinací těchto tří chorob, je nejlepší možnou léčbou redukce hmotnosti. Opravdu je to až tak účinné – a to samo o sobě nebo v kombinaci s každodenním cvičením – že užívání léků nemusí být nutností.



3. Nadváha je sama o sobě rizikovým faktorem vzniku kardiovaskulárních onemocnění. To znamená, že i při absenci diabetu, hypertenze či vysokých hladin

cholesterolu anebo pokud jsou tato onemocnění úspěšně léčena, může redukce tělesné hmotnosti prodloužit délku života.

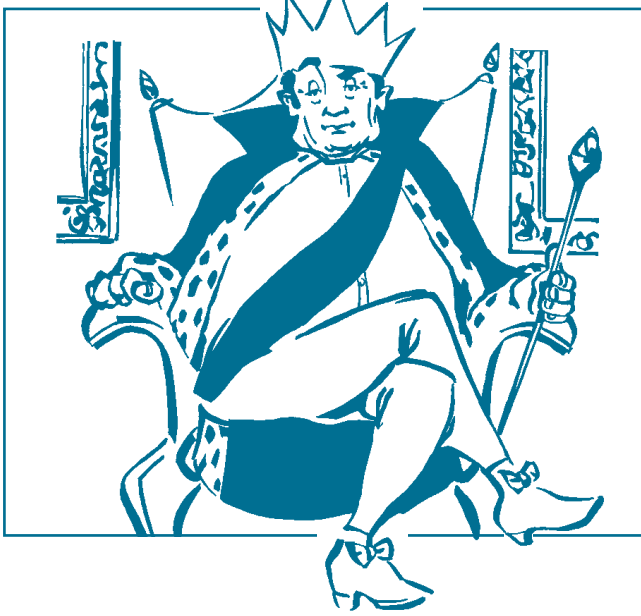
4. Nadváha přináší neustálý tlak na některé klouby, jmenovitě na kotníky, kolenní a kyčelní klouby a na bederní část páteře. Tyto klouby se mohou následně časem opotřebovat, působit člověku bolest a může být omezena jejich pohyblivost. Pokles hmotnosti přináší stejný pocit úlevy, jaký poznáte, když si sundáte těžký náklad ze zad.
5. Velké břicho ztěžuje dýchání. Toto je mimo jiné důvodem, proč cvičení bývá nepříjemné. Kromě toho může někdy být obtížné dýchání nebezpečné při spánku, může zvýšit Vaši vnímavost vůči infekcím dýchacího ústrojí a při delším průběhu i k bronchitidě a jiným dýchacím obtížím.



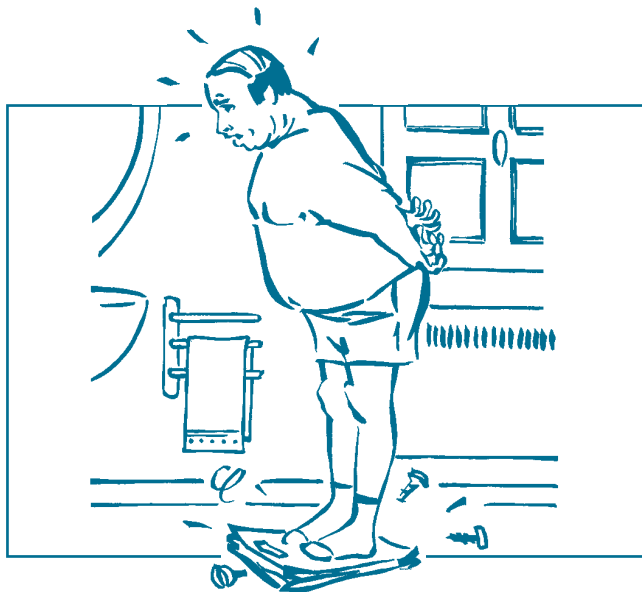
6. Pokud je Vaše představa o ideální kondici – z jakéhokoliv důvodu – založena na tom, že si přejete být štíhlý a fit, může být nadměrná hmotnost možnou příčinou frustrací, pocitem neschopnosti nebo viny, beznaděje nebo dokonce i depresí. Schopnost znovu získat a udržet si dobrou kondici může být zdrojem psychického zdraví.

PROČ NEHUBNOUT?

1. Někteří lidé netrpí diabetem, vysokým krevním tlakem ani vysokými hladinami cholesterolu a ani u nich v rodině se žádný z těchto stavů či kardiovaskulárních problémů (infarkt myokardu či mozková příhoda) nikdy neobjevil. Mohou se tak domnívat, že v jejich případech je riziko vcelku nízké a myslet si, že hubnutí pro ně není důležité. Ale měli by mít na paměti, že vše je jednou poprvé.
2. Pokud jste byli obézní odjakživa, můžete se domnívat, že nebezpečí poškození Vašich kloubů a dýchacího ústrojí je minimální. Ať je tomu jakkoliv, redukce hmotnosti může být prospěšná v každém věku.



3. Pokud jste spokojeni s Vaší stávající kondicí nebo pokud byste hubnutí – dokonce i záměrné – měli Vy nebo Vaši příbuzní neodmyslitelně spjaté s představou nemoci, potom by měla všechna pro a proti být pečlivě zvážena a prodiskutována s Vaším lékařem a dietologem.
4. Pro některé lidi je velice obtížné bojovat proti hladu a lenosti. Pokud by Vám stres – který by Vám způsobily změny Vašich životních návyků na cestě za hubnutí – měl vyvolat více rizik (jak tělesných, tak psychických) než samotná nadváha, potom byste toto téma měl(a) konzultovat se zdravotníky a společně se dohodnout na jiných možných řešeních Vaší situace.

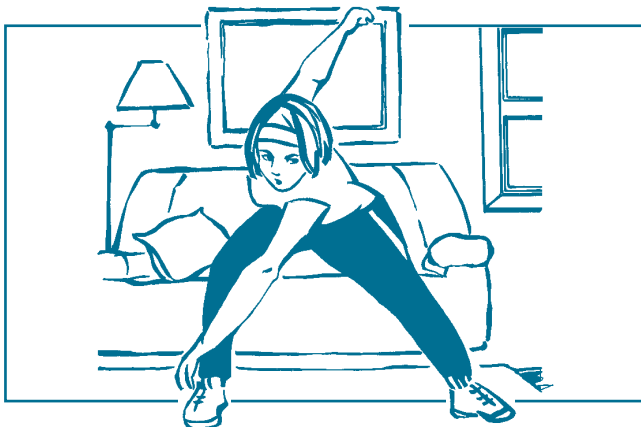


PŘEDSEVZETÍ: HUBNOUT

Jestliže jste již přijali za svou myšlenku, že má pokles Vaší nadměrné hmotnosti smysl, potom prosím věřte, že se jedná o uskutečnitelnou ideu. Většinou stačí přijmout za své několik velice jednoduchých nových návyků. (viz. *Základy vzdělávání pacientů* v dokumentech číslo 2 a 12 na internetové adrese www.desg.org).

Velice těžkým úkolem je dlouhodobě si udržet dobré výsledky. Pro udržení požadované tělesné hmotnosti nejsou třeba dietní omezení. Mnohem účinnější je trvalé zachovávání nových návyků, jako je každodenní cvičení a kontrola tělesné hmotnosti jednou týdně. Proč je to pro většinu lidí tak obtížné? Nikdo přesně neví, ale jedna z možností je, že po počátečním období odříkání si a dosažení dobrých výsledků motivace zvolna mizí a pokračování v méně příjemných činnostech (pokud se nestaly novým návykem) je mnohem obtížnější.

Proto se snažte o zachovávání správných návyků, považujte ztrátu každého kilogramu za trvalý úspěch a zavádějte do Vašich denních návyků efektivní činnosti.



Co je mým pravým důvodem pro hubnutí?

Co je pravým důvodem pro to, abych nehubnul(a)?





*Váš partner v diabetologickém výzkumu
a klinické péči*