



# DESG

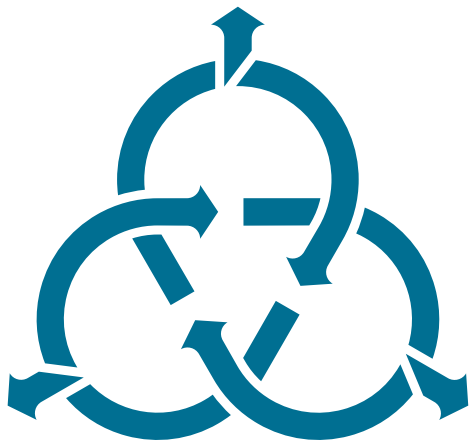
## Základní edukace diabetiků 2. typu

### Fyzická aktivita: léčba vhodná pro diabetiky všech věkových kategorií

---

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





# Spolupráce DESG/Servier

---

*S cílem zlepšit kvalitu života diabetiků  
prostřednictvím edukace*

## 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*



# Fyzická aktivita: léčba vhodná pro diabetiky všech věkových kategorií

*Cvičení je základním pilířem terapie diabetes mellitus. Tento dokument si klade za cíl podat základní pravidla, jak nakládat s tímto důležitým terapeutickým nástrojem. Máte-li zájem o hlubší informace o fyzické aktivitě nebo o jiné stránky léčby diabetu, kontaktujte prosím členy vašeho diabetologického týmu nebo je vyhledejte v jiném čísle ze série informačních letáků DESG.*

## JAK ZVOLIT INTENZITU CVIČENÍ?

Pro cvičení zvolte střední intenzitu zátěže: ani příliš malou, ani, a to je nejdůležitější, příliš velkou.

Při cvičení je důležité **začít zvolna** a postupně dosáhnout mírného, vyrovnaného tempa. Přibližným ukazatelem efektivity a bezpečnosti cvičení je po dosažení vyrovnaného tempa mírné zvýšení frekvence a hloubky dýchání a mírné zvýšení srdeční frekvence.

Intenzita fyzické zátěže, kterou je možné označit za střední, se u jednotlivých pacientů liší v závislosti na věku, tělesné

hmotnosti, předchozí zdatnosti a pohybové průpravě. **Jako příklad rozumné zátěže, vhodné po příslušném výcviku u většiny jedinců, je možné uvést svižnou chůzi rychlostí 4 až 5 km/h.**

## JAK DLOUHO CVIČIT?

Pravidelné cvičení by se mělo stát trvalým návykem. Diabetik by měl cvičit denně nejméně 1 hodinu, ale cvičení může trvat i mnohem déle. Pro nízkou až střední intenzitu cvičení opravdu neexistují žádná časová omezení.

## KDY CVIČIT?

Vhodná je kterákoliv denní doba. Praktickým řešením je včlenit cvičení do běžných každodenních aktivit, například docházet do zaměstnání pěšky nebo jezdit na kole. Příznivý účinek cvičení je zachován i při rozdělení denní dávky do dvou až čtyř částí. Dodržování tohoto typu cvičebního programu může být z dlouhodobého hlediska dokonce snazší.

## JAKÝ TYP CVIČENÍ?

Nejlepší volbou je aerobní cvičení, které je možné praktikovat každý den. Možnou alternativou je sport, který je možné provádět při nízké až střední zátěži, například bowling, golf, tenis, stolní tenis, běh na lyžích, jízda na kole, tanec nebo džezgymnastika. Při onemocnění dolních končetin je vhodné se naučit takové druhy cvičení, které je možné provádět vsedě nebo vleže a postupně prodlužovat délku cvičení až na půl hodiny, jednou nebo dvakrát denně.



*Začněte pomalu a postupně při cvičení zvyšujte tempo.*





*Všichni diabetici by měli cvičit pravidelně.*

## PROČ CVIČIT?

Fyzická aktivita příznivě působí na zdraví a celkový pocit spokojenosti. Napomáhá zvláště snížit hladinu krevního cukru, a je proto považována za vynikající léčbu diabetu (především non-inzulin dependentního diabetu 2. typu). Dále usnadňuje redukci tělesné hmotnosti, je-li to potřebné, a tím podporuje další ze základních pilířů terapie diabetu 2. typu.

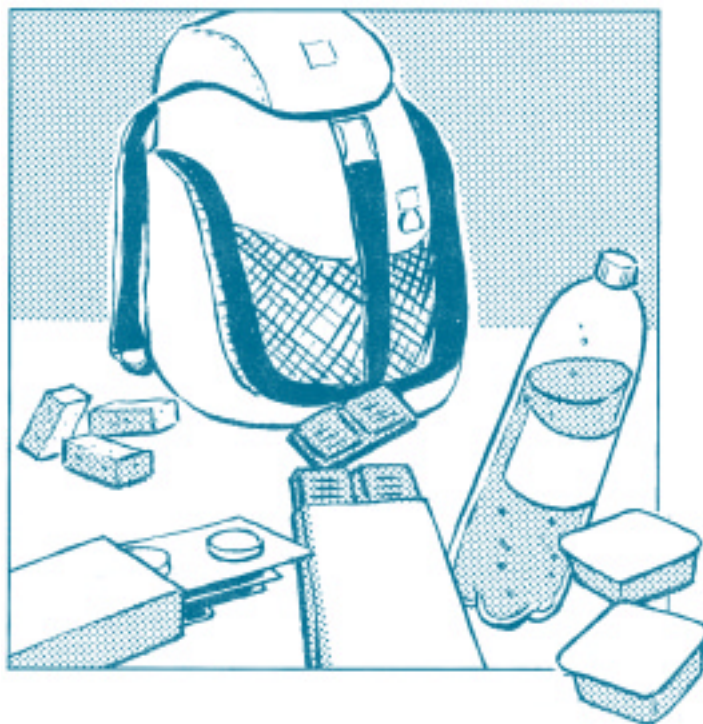
## PROČ CVIČIT?

Velmi obézní lidé by měli cvičební program zahájit až po zhubnutí prvních tří kilogramů.

Cvičení může snížit hladinu krevního cukru pod normální hodnoty (**hypoglykémie**) zvláště při užívání léků snižujících hladinu glukózy v krvi (tabletky a/nebo inzulin). Proto je nutné mít při cvičení při sobě cukr nebo jiné potraviny bohaté na sacharidy a sníst je okamžitě při slabosti nebo neobvyklých pocitech. Před zahájením pravidelného cvičení se zeptejte svého lékaře na možnost snížení dávek léků.

### **Vždy je lépe necvičit, jestliže:**

- jste nemocní;
- pocítujete jakoukoliv bolest, například na hrudi, kloubů nebo končetin (jestliže se bolest objeví v průběhu cvičení, okamžitě je přerušete a znovu začnete cvičit až po vyšetření příčiny);
- vaše glykémie je trvale vysoká (nad 17-20 mmol/l nebo 300-350 mg/dl, cvičení by mohlo zhoršit kompenzaci diabetu);
- se cítíte unavený/á;
- máte potíže s dýcháním.



*V průběhu cvičení mějte vždy při sobě cukr nebo jiné potraviny bohaté na sacharidy.*





---

*Váš partner v diabetologickém výzkumu  
a klinické péči*