

Projekt „Pohyb na předpis“

Sportovní aktivita jako forma prevence vzniku závažných kardiovaskulárních onemocnění

Žijeme ve společnosti, která problémy řeší teprve tehdy, až nastanou. Čekáme, dokud problém nedosáhne kritické fáze, než zakročíme. A chováme se tak i vůči našemu zdraví. Nikdo nechce být nemocný, ale většina lidí pro své zdraví odmítá cokoliv dělat, dokud problém nezačne být opravdu vážný. Takovýto přístup k životu způsobuje, že lidé podceňují prevenci a často čekají příliš dlouho, než začnou řešit svůj zdravotní stav. Ve velkém počtu případů již je na prevenci ale příliš pozdě.

V České republice ročně zemře okolo 50 000 lidí na srdeční onemocnění a přibližně 285 000 lidí skončí ze stejného důvodu v nemocnici. Ve srovnání s ostatními evropskými státy máme třetí nejvyšší v úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění. Přitom existuje řada preventivních prostředků, které výrazně snižují výskyt srdečních chorob. Jednou z nejlevnějších a nejefektivnější prevencí je pravidelný pohyb.

Pohyb hraje klíčovou roli v prevenci srdečních onemocnění pro své četné příznivé účinky na kardiovaskulární systém. Pravidelné praktikování jakékoliv aerobní aktivity, jako je například rychlá chůze nebo jízda na kole, pomáhá posilovat srdeční sval. Posílení srdečního svalu následně vede ke zvýšení účinnosti srdce, což umožňuje tělu efektivněji pumpovat krev. Silnější srdce tak dokáže lépe zvládat stres a je méně pravděpodobné, že se u něj rozvinou zdravotní problémy. Existuje řada dalších prokázaných důvodů, proč je pravidelný pohyb účinný v prevenci srdečních onemocnění:

- zlepšuje krevní oběh celého těla,
- pomáhá snižovat vysoký krevní tlak,
- redukuje hladiny cholesterolu v krvi,
- přispívá ke kontrole tělesné hmotnosti,
- pomáhá snižovat stres, úzkost a deprese.

Všechny tyto faktory přímo i nepřímo pozitivně ovlivňují naše celkové zdraví, a tudíž mají vliv i na náš kardiovaskulární systém. I přes všechny prokazatelné výhody pravidelného pohybu na

naše zdraví se polovina Čechů ve svém volném čase nevěnuje žádné pohybové aktivitě. Důvodů, proč tomu tak je, může být celá řada a mohou být ovlivněny jednotlivými faktory. Mezi často uváděné důvody patří především nedostatek času, chybějící motivace, finanční nedostupnost, nedostatek sociální podpory a strach ze selhání.

Současná doba a styl života pravidelnému pohybu také neprospívá. Dnešní životní styl často zahrnuje sedavé chování, jako je dlouhé hodiny sezení v práci nebo pasivní volnočasové aktivity, jako je sledování televize nebo používání elektronických zařízení. Návyky vytvořené kolem sedavého chování mohou ztížit přijetí aktivního životního stylu a upřednostnění cvičení.

Projekt „Pohyb na předpis“ se zaměřuje na koncept předepisování pohybu nebo fyzické aktivity jednotlivcům jako proaktivní přístup k prevenci a podpoře zdraví. Spíše než spoléhání pouze na farmaceutické intervence projekt zdůrazňuje výhody začlenění pohybu do denní rutiny a léčebného plánu. Základní myšlenkou předepsaného pohybu je uznání fyzické aktivity jakožto mocného nástroje pro prevenci. Předepsáním pohybu mohou lékaři umožnit jednotlivcům, aby se aktivně podíleli na vlastním zdraví a povzbudit je k pravidelnému cvičení. Projekt se skládá ze čtyř hlavních bodů, které na sebe vzájemně navazují:

1. Návštěva praktického lékaře

Prvním krokem k zahájení celého procesu je návštěva svého praktického lékaře. Zapojení do projektu může probíhat následovně: pacient může sám požádat o zapojení do projektu. Pokud pacient požádá o zapojení, může zavolat do ordinace svého lékaře a objednat se na zdravotní prohlídku, kde se následovně s lékařem dále dohodnou na dalším postupu.

Další možností je, že lékař sám bez požádání pacienta předepíše pohybovou aktivitu pacientovi při preventivní prohlídce nebo při jakékoliv jiné zdravotní návštěvě. Lékař při této příležitosti provede celkové fyzikální vyšetření, odebere vzorek z krve a moči, změří krevní tlak a zjistí index tělesné hmotnosti (BMI). Z výsledku vyšetření může lékař vyvodit, zdali by pacientovi zdravotně prospěla jakákoliv forma pohybové aktivity. Na základě těchto výsledků společně s rodinnou anamnézou může praktický lékař vystavit pacientovi předpis na pohybovou aktivitu. Po vzájemné domluvě a následným souhlasem dostane pacient od svého lékaře výpis z rodinné anamnézy a žádanku k návštěvě kliniky sportovního lékařství.

2. Vyšetření na klinice sportovního (tělovýchovného) lékařství

Po první návštěvě praktického lékaře se pacient objedná na vyšetření na kliniku sportovního lékařství v blízkosti jeho bydliště. Pacient následně odevzdá na klinice svou žádanku a výpis rodinné anamnézy. Lékař, který si pacienta převezme, provede důkladné vyšetření pohybového aparátu a přesné měření tělesného tuku a svalů. Jako poslední se provedou dvě elektrokardiografická vyšetření: klidové EKG a zátěžové EKG (bicyklová ergometrie). EKG je test, který měří elektrickou aktivitu srdce. Poskytuje cenné informace o srdečním rytmu, frekvenci a celkové elektrické funkci. Při klidové EKG pacient leží v klidu na zádech mezitím co je monitorována elektrická aktivita srdce. Při zátěžovém EKG se vyšetření provádí na speciálně upraveném kole, na kterém pacient šlape za postupného zvyšování zátěže. Hlavní rozdíl těchto dvou testů je ve funkci srdce při fyzické námaze, kterou pacient vyvine při testování. U pacientů s významnou rodinnou anamnézou kardiovaskulárních onemocnění je tento test naprostou nezbytností ke zjištění zdravotní způsobilosti pacienta pro zapojení do projektu.

Po dokončení testů může lékař vyhodnotit aktuální výkonnost pacienta a může doporučit správný způsob kondičního tréninku, který je pro každého velmi individuální. Po vzájemné konzultaci se mohou lékař s pacientem domluvit následovně: pacient se rozhodne pro domácí cvičební plán, nebo se rozhodne absolvovat cvičební plán v posilovně.

Pokud se pacient rozhodne pro domácí cvičební plán, lékař předepíše pacientovi žádanku na fyzioterapii, kterou musí navštívit před zahájením jakékoliv pohybové aktivity. Pro monitorování pohybové aktivity je nutné, aby pacient měl přístup k chytrým hodinkám s přístupem do mobilní aplikace, do které se bude zapisovat cvičební pokrok. Pokud pacient nevlastní chytré hodinky, může si půjčit zařízení u sportovního lékaře, který zároveň pacientovi názorně ukáže, jak zařízení funguje. Pacient zaplatí zálohu, kterou dostane nazpátek po dokončení projektu při vrácení zařízení. Pokud pacient má vlastní chytré hodinky, může po dobu projektu využívat své vlastní zařízení. Pacient zároveň obdrží finanční příspěvek od pojišťovny na náklady spojené s pořízením fitness vybavení (např. jednoruční činky, gymnastický míč) nebo s pořízením sportovního oblečení.

Pokud se pacient rozhodne navštěvovat posilovnu, musí se nejdříve domluvit s lékařem, do které posilovny bude pacient pravidelně docházet. Posilovna bude vybrána lékařem ve spolupráci s pacientem na základě blízkosti jeho bydliště a na základě spolupráce posilovny a pojišťovny pacienta. Před zahájením jakékoliv pohybové aktivity pacient navštíví osobního trenéra z posilovny. Po návštěvě osobního trenéra pacient obdrží plně hrazenou permanentku (platnou na určitou dobu) pro návštěvu posilovny. Pro monitorování progresu potřebuje pacient chytré hodinky, které dostane od lékaře, pokud nedisponuje vlastními.

3. Samostatná pohybová aktivita

V tomto bodě již začíná samostatná pohybová aktivita pacienta. Po dobu jednoho měsíce bude pacient cvičit podle předepsaného cvičebního plánu a bude dodržovat všechny podmínky stanovené projektem. Cvičební program v této části se mírně liší podle toho, zda pacient zvolí **domácí cvičení** nebo **cvičení v posilovně**.

Domácí cvičení

Před zahájením cvičební rutiny pacient navštíví fyzioterapii. Fyzioterapeut pomůže sestavit cvičební rutinu s přihlédnutím ke zdravotním možnostem pacienta. Zároveň ukáže pacientovi správné techniky cvičení a vhodné aktivity pro jeho individuální potřeby a preference. Po poučení o správném cvičení může pacient začít samostatně plně věnovat zvolené pohybové aktivitě.

Pohybové aktivity, které lze vykonávat v domácím či venkovním prostředí:

- skákání přes švihadlo,
- stepping,
- kliky,
- tanec,
- jogging,
- jízda na kole.

Pacient po celou dobu cvičení nosí na ruce chytré hodinky, které zaznamenávají jeho tepovou frekvenci, krevní tlak, počet kroků a spálených kalorií. Pro lepší kontrolu si může pacient

zároveň psát fitness deník, kam si zapisuje datum a sportovní aktivitu, kterou vykonal. Tento postup bude konsistentně dodržovat jeden měsíc, 5x týdně na 30 minut. Po měsíci opět navštíví sportovního lékaře pro kontrolu.

Cvičení v posilovně

Před zahájením pohybové aktivity se pacient sejde ve vybrané posilovně s osobní trenérem. Osobní trenér sestaví pro pacienta vhodný osobní tréninkový plán, poučí pacienta o cvičebných technikách a o správném používání posilovacích zařízení. V dnešní době je každá posilovna plně vybavena potřebnými moderními přístroji a vybavením. Kromě tradičního vybavení některé zvolené posilovny nabízí širokou řadu fitness lekcí, kterých mohou pacienti taktéž využít:

- jóga nebo hot jóga,
- aerobic nebo zumba,
- pilates,
- cycling,
- aqua fitness.

V tomto období se může pacient začít samostatně plně věnovat zvolené pohybové aktivitě. Po celou dobu cvičení musí pacient nosit chytré hodinky pro nahrávání pohybové aktivity do mobilní aplikace. Do posilovny pacient bude docházet konsistentně jeden měsíc, 3x týdně na 60 minut. Po měsíci znova navštíví sportovního lékaře pro kontrolu.

4. Kontrola a hodnocení

No konci prvního měsíce dorazí pacient na kontrolu s chytrými hodinkami, které odevzdá ke kontrole. Lékař zhodnotí výsledky z elektronického zařízení, opět provede fyzické vyšetření jako při první prohlídce a znovu vyhotoví testy klidového a zátěžového EKG. Lékař porovná výsledky z prvního vyšetření s novými výsledky.

Pokud výsledky mají zjevný pozitivní zdravotní vliv na pacienta, může lékař doporučit další dva měsíce bez změny pohybového režimu, případně mírně navýšit pohybovou aktivitu. Pacientovi jsou navraceny chytré hodinky a pokračuje v režimu, na který byl doposud zvyklý.

Pokud má lékař podezření, že pacient nedodržel podmínky projektu, může z něj pacienta vyřadit. Pro vyřazení z projektu musí mít však lékař dostatečné důkazy, že pacient nesplnil ani jednu z podmínek účasti na projektu, například nebyla zaznamenána žádná pohybová aktivita na chytrém zařízení, pacient se bez omluvy nedostaví na měsíční kontrolu, nebo se pacient se sám přizná, že nedodržel nastavený cvičební plán.

Po následujících dvou měsících přijde pacient na poslední kontrolu. Lékař znovu provede všechna vyšetření a následně je vyhodnotí. Pokud se pacient poctivě zapojil do projektu a aktivně se pohyboval, vše se ukáže ve výsledcích zdravotní prohlídky. Aby pacient, který vše poctivě dodržel zůstal motivován pravidelně cvičit a vytvořil si tak pozitivní návyk pro své zdraví, bude následně odměněn formou finančního příspěvku od pojišťovny na jakékoliv fitness produkty či relaxační služby jako jsou například:

- vitamíny,
- sportovní výživa,
- cvičební pomůcky,
- sportovní oblečení,
- permanentka do posilovny,
- masáže a masážní pomůcky.

Aby byl efekt z pohybové aktivity co nejúčinnější, měl by se pacient zapojit i do celkové změny životního stylu. Je důležité si uvědomit, že i když cvičení poskytuje významné výhody v prevenci srdečních onemocnění, mělo by být kombinováno s dalšími zdravými návyky, jako je vyvážená strava, omezení kouření, omezení příjmu alkoholu a pravidelné lékařské prohlídky, aby bylo zajištěno optimální zdraví srdce.

Koncept předepisování fyzické aktivity není zcela nový. V posledních letech mezi zdravotníky vzrůstá uznání četných zdravotních výhod spojených s pravidelným cvičením a fyzickou aktivitou. Cvičení je v mnoha případech již doporučeno jako doplňková terapie u různých zdravotních potíží. Pokud by lékaři formálně předepisovali pohyb jako lék, pravděpodobně by to pro pacienta znamenalo strukturovanější a personalizovanější přístup k fyzické aktivitě.

Pokud by se projekt „**Pohyb na předpis**” reálně uskutečnil, mohl by potencionálně přinést mnoho výhod nejen pro pacienta a jeho srdeční zdraví, ale také pro všechny zúčastněné strany. Výhody, které by to přineslo jsou například:

- **Zvýšený důraz na prevenci**

Předepisováním pohybu namísto medikamentů by zdůraznilo význam preventivní péče. Lékaři by tak mohli proaktivně povzbuzovat své pacienty, aby se zapojili do pravidelné fyzické aktivity a tím snížili riziko rozvoje srdečních chorob a udrželi své celkové zdraví. Integrací pohybových aktivit do lékařské praxe by lékaři přijali více holistický přístup k péči o pacienty.

- **Využitelný projekt pro širokou veřejnost**

Do projektu se může zapojit jakákoliv osoba starší 18 let, která vyhovuje všem stanoveným zdravotním podmínkám lékaře a udává souhlas s podstoupením programu.

- **Cvičební plány šité na míru**

Lékaři mohou poskytovat personalizované cvičební plány na základě individuální anamnézy, aktuálního zdravotního stavu a konkrétních cílů. Tyto předpisy mohou zahrnovat doporučení pro typ, intenzitu, trvání a frekvenci cvičení, které by bylo pro pacienta nejprínosnější.

- **Dlouhodobá motivace**

Někteří jedinci mají problém najít motivaci k pravidelnému cvičení. Mohou postrádat zájem o fyzickou aktivitu nebo je pro ně obtížné udržovat konzistentní cvičební rutinu. Nedostatek motivace může pramenit z různých faktorů, včetně nedostatku radosti z určitých činností, nízkého sebevědomí, nebo nedostatku jasných cílů. Předepsání pohybové aktivity od lékaře a stanovení konzistentního cvičebního plánu může přispět k dlouhodobé motivaci pacienta se dobrovolně pohybovat i po skončení projektu.

- **Monitorování a zpětná vazba**

K posouzení účinnosti pohybových receptů mohou lékaři začlenit metody pro sledování a monitorování úrovně aktivity pacientů. To může zahrnovat nositelná zařízení, aplikace pro chytré telefony nebo pravidelné kontroly, které poskytují zpětnou vazbu a provádí nezbytné úpravy předepsané činnosti.

- **Integrace mezi zdravotními systémy**

Pohybové předpisy by vyžadovaly užší integraci mezi zdravotnickými systémy a odborníky v oblasti fitness. Lékaři mohou spolupracovat s cvičebními fyziology, fyzioterapeuty nebo fitness trenéry, aby zajistili, že pacienti dostanou vhodné vedení a podporu při provádění jejich předepsané aktivity.

- **Pojistné krytí**

Léčení srdečních onemocnění stojí ročně miliony korun. Pro pojišťovny vyjde levněji zaplatit pacientům preventivní péči ve formě pokrytí nákladů spojené s cvičebními programy, členstvím v posilovně nebo fitness vybavením. Tím by se také fyzická aktivita stala dostupnější pro ty jednotlivce, kteří by jinak mohli čelit překážkám v pravidelném cvičení.

- **Snížení užívání léků**

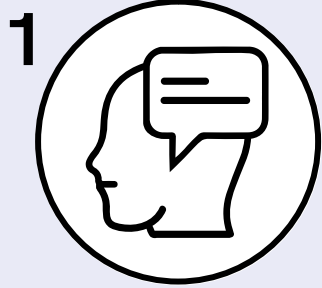
Zatímco léky nepochybně hrají klíčovou roli při léčbě různých stavů, existuje stále větší obava z přílišného spoléhání se na léčiva. Zdůrazněním pohybu jako alternativního nebo doplňkového přístupu můžeme potenciálně snížit potřebu nadměrného užívání léků. Tento přístup má potenciál minimalizovat vedlejší účinky léků a snížit náklady na zdravotní péči.

Projekt „**Pohyb na předpis**” řeší problematiku nedostatku aktivního pohybu v naší populaci a jeho vliv na naše kardiovaskulární zdraví. Namísto čekání, až udeří nemoc, projekt povzbuzuje aktivní přístup k preventivní zdravotní péči. Rovněž nabízí udržitelné řešení problémů, které představuje sedavý způsob života pro naše zdraví. Podporuje jednotlivce, aby přijali proaktivní opatření k udržení svého zdraví a zároveň podporuje lékaře, aby začlenili pohybovou aktivitu do svého léčebného procesu.

Podporou fyzické aktivity jako klíčové složky zdraví máme potenciál změnit náš přístup k preventivní zdravotní péči. Přijetí tohoto projektu nás může posunout směrem k budoucnosti, kde bude mít přednost prevence před léčbou. Věřím, že nejefektivnější a zároveň nejlevnější způsob, jak lidem vrátit jejich zdraví, je začít předepisovat pohyb.

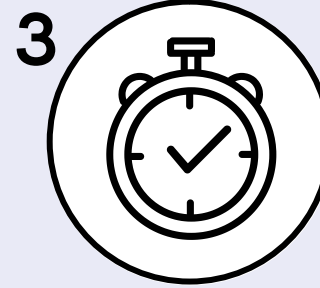
PROJEKT "POHYB NA PŘEDPIS"

Sportovní aktivita jako forma prevence vzniku závažných onemocnění



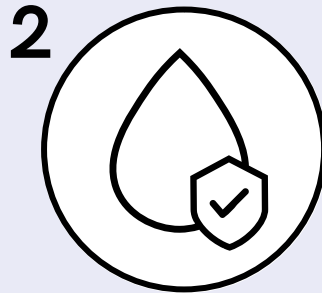
Návštěva praktického lékaře

- Pacient navštíví svého praktického lékaře
- Lékař provede standardní fyzikální vyšetření
- Lékař předá pacientovi žádanku na pohybovou aktivitu, výpis z rodinné anamnézy a pošle pacienta na kliniku sportovní medicíny



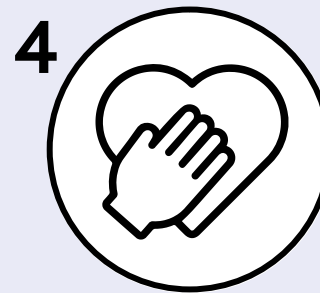
Samostatná pohybová aktivita

- Pacient navštíví fyzioterapeuta nebo osobního trenéra
- Pacient začne plně samostatně cvičit podle sestaveného cvičebního plánu
- **Domácí cvičení** - 1 měsíc, 5x týdně 30 min
- **Cvičení v posilovně** - 1 měsíc, 3x týdně 60 min



Vyšetření na klinice sportovního lékařství

- Lékař provede vyšetření pohybového aparátu, klidový a zátěžový EKG test
- S pacientem se domluví, jestli bude vykonávat **domácí cvičení** nebo **cvičení v posilovně**
- Pacient dostane zařízení k monitoraci a finanční příspěvek od pojišťovny



Kontrola a hodnocení

- První kontrola za měsíc od začátku cvičení
- Pokud vše probíhá v pořádku, druhá kontrola proběhne za dva měsíce
- Znova se provede klidové a zátěžové EKG
- Hodnocení finálních výsledků
- Pokud pacient vše splnil, dostane finanční příspěvek na fitness pomůcky nebo procedury

VÝHODY PROJEKTU

- zvýšený důraz na prevenci
- využitelný projekt pro širokou veřejnost
- cvičební plány šité na míru
- dlouhodobá motivace
- monitorování a zpětná vazba
- integrace mezi zdravotními systémy
- pojistné krytí
- snížení užívání léků