

## SERIÁL

## eHealth a telemedicína:

## Telemedicínský koučink – 9. část

Telemedicína neboli terapie na dálku zahrnuje řadu kategorií, o kterých jsme mluvili v minulém díle. Ve své praxi se zaměřuji zejména na monitoring obezity. Takové aplikace však úzce souvisejí i s dálkovou terapií, kdy je k hubnutí využíván zejména internet. Asi nejpropracovanější systémem tzv. koučingu, tedy odborného vedení obézních pacientů, má u nás společnost STOB.

### Význam pravidelné komunikace

Registrujete nárůst oblíbenosti portálů zaměřených na diety a hubnutí, ale i na zdravý životní styl celkově? Většina z nich má za cíl prodat konkrétní výrobky a jsou spíše komerční než tele-



doc. MUDr. Leoš Středa, Ph.D.  
Centrum pro eHealth a telemedicínu 1. LF UK

medicínské. Světovou výjimkou je STOB klub, který obézním pacientům poskytuje informace na vysoké odborné úrovni. Při telemedicínské terapii obezity je totiž důležitá pravidelná komunikace pacienta s lékařem spojená se vzděláváním v oblasti stravování, pohybových návyků, zdravé životosprávy, ale třeba i chutných dietních receptů pro pacienty. Poskytnutí teoretických znalostí musí být doprovázeno i praktickými aplikacemi. Zejména při dálkové léčbě obezity je důležité udržovat a posilovat motivaci pacienta. K tomu obvykle není nutná komunikace přímo s lékařem, ale ideální formou jsou živá diskusní fóra, fotogalerie nebo blogy.

Obdobně, jako to STOB dělá na svém portálu, motivujeme obézní pacienty také v rámci Fakulty biomedicínského inženýrství ČVUT. Využíváme možnosti publikace jmen a fotografií pacientů, kteří úspěšně zredukovali nadváhu. Jejich zkušenosti i průběh re-

dukčního režimu jsou popisovány v pravidelné rubrice v regionálních novinách. Tak se daří motivovat jak nejbližší sousedy z regionu, tak i ostatní čtenáře z dalších oblastí.

### Zdravotník jako trenér

Pro odborné vedení pacienta se vžil termín koučink. Ten přišel do medicínské terminologie ze sportu. Anglický termín *coach* (kouč) znamená trenér. Při telemedicínské terapii obezity je trenérem lékař či jím pověřený nutriční terapeut. Nepředávají se obecné rady a obecná doporučení, jež pacient obvykle mohou nalézt v publikacích o hubnutí. Při koučinku terapeut a pacient hledají řešení společně. Dospělý člověk se nejlépe učí praxí a vlastní zkušeností. Lékař k tomu pacientovi napomáhá odbornými radami, naviguje jej k různým úhlům pohledu na jídelníček, dodává povzbuzení a podporu.

Novinkou v terapii obezity je sebekoučink. Je zaměřen jednak na redukci váhy, ale i na udržení váhových úbytků. Součástí je samozřejmě i podpora lektora, kterým je lékař, nutriční terapeut nebo výživový poradce. Zahrnuje také interaktivní lekcce hubnutí, což je snadno pochopitelná forma vzdělávání obézních, včetně praktic-

kých informací, které jim pomohou zvládnout potřebný režim.

### Směrem dolů po semaforu

Sebekoučink společnosti STOB poskytuje zpětnou vazbu k jídelníčku a pohybové aktivitě jednoduchou formou semaforů. Pacient si do *on-line* aplikace zapisuje svůj jídelníček a pohybové aktivity a program mu zpětně vytvoří podrobné zprávy o složení stravy včetně energetické hodnoty a zastoupení jednotlivých živin. Semaforey jsou jednoduchou orientací, která pacientovi říká, co je správné (zelená barva) a co je naopak zakázáno (červená barva). Oranžová barva slouží jako zdvihnutý prst: „Pozor, nejde sice o zákaz, ale něco není v pořádku.“ Zejména při hodnocení jídelníčku noví pacienti začínají na červené barvě.

Součástí je samozřejmě diskusní fórum pro hubnoucí. Proces hubnoucí kúry charakterizuje jedna ze zkušených diskutujících: „Od červené k oranžové a pak od oranžové k zelené, tak jsme začínali všichni.“ Zpočátku obézní obvykle zjišťují, že v jejich jídlě chybějí zejména bílkoviny a že konzumují nadbytek sacharidů a tuků. Postupně se tak naučí nastavit jídelníček správným směrem.

Pacienti si zapisují jídelníček tak, že si vybírají položky rozsáhlé databáze potravin, kde mají možnost sledovat také jejich slože-

ní. Pokud si vyberou potravinu pro dietu nevyhovující, databáze poradí, kterou jinou vhodnou potravinou ji lze nahradit. Barevný semafor hodnotí potraviny s ohledem na redukční dietu. Hlavními kritérii jsou obsah tuku, glykemický index sacharidů a pochopitelně kalorická hodnota. Program je sestaven opravdu velmi názorně, což umožňuje orientaci i neprofesionálům a teoreticky je možné jej využívat i bez péče lékaře či nutričního terapeuta. Odborné vedení je však samozřejmě vždy mnohem vhodnější.

### Zpětná vazba od lékaře k pacientovi

Přestože jsou při hubnutí rozhodující dietní opatření, je také důležité porovnávat příjem a výdej energie. I takové porovnání sebekoučink STOBu nabízí. Na základě zapisovaného energetického příjmu doporučuje vhodné fyzické aktivity. Děje se tak opět semaforovým systémem, který hodnotí přizpůsobení pohybu dietě.

Telemedicínský portál společnosti STOB dále poskytuje výživový eLearning formou zábavných lekcí. Ty hravým způsobem provedou uživatele základními pravidly zdravého životního stylu, ale jsou zaměřeny také na emoce a myšlení. Paní doktorka Málková, která je ředitelkou STOBu, v sobě nezapře svou původní pro-



Ilustrační foto: Martin Pinkas/Euro

fesi psychologičky. Speciální dotazníky tak pacientům umožňují odhalit slabá místa v životosprávě a v psychice. Tím, že se zaměří na konkrétní oblast svého chování, mohou velmi dobře využít cílené rady v praxi. Jde například o zvládání konkrétních podnětů, které pacienty vedly k porušování předsevzetí. Každý si volí konkrétní cíl, váhový úbytek, ještě před tím však vyplňuje základní dotazník, který mu umožňuje korigovat své představy správným směrem. I při hubnutí je totiž důležité volit reálné cíle a zhodnotit motivaci.

Sebekoučink STOBu vychází z principu kognitivně-behaviorální terapie, což je psychologická metoda, která učí pomalým postupným změnám a zpětné vazbě za plnění cílů. V souladu s tím je portál rozdělen na tři základní oddíly, jejichž názvy zní možná legračně, ale naprosto vystihují obsah: jídkoučink, fitkoučink a psychokoučink. Výsledky sebekoučinku má k dispozici i lékař či nutriční terapeut obézního pacienta, proto je lze využívat *on-line* přímo v ordinaci. To je důležité pro zpětnou vazbu lékař – pacient.