

Představení projektu Osobní plány *„Chci změnu“*



PhDr. Iva Málková
Ing. Martin Pávek

Hubněte zdravě a natrvalo



Obsah prezentace

- Představení projektu str. 3 – 6
- Jak pracovat s osobními plány str. 7 – 8
- Obsah jednotlivých osobních plánů str. 9 – 12
- Průběh projektu a zpětná vazba str. 13
- Poděkování str. 14

Představení projektu Osobní plány

Osobní plány "Chci změnu" jsou sadou svépomocných manuálů zaměřených na nejdůležitější témata ve vztahu ke změně životních návyků.

Hravě žij zdravě z. s. ve spolupráci s odborníky ze STOBu vyvinul sadu cíleně zaměřených osobních plánů, které praktickou formou pomáhají lidem s nadváhou či obezitou začít žít zdravěji a usnadňují tak práci lékařům. A to zcela zdarma.

www.stob.cz

ZMĚNA? PROČ NE. 

Chtěli byste se umět správně stravovat?
Chtěli byste získat energii volbou vhodné pohybové aktivity?
Chtěli byste se jednoduše cítit lépe?

Brožury, které vás přivedou k radostnějšímu životu.

CHCI ZMĚNU. JAK NAJIT MOTIVACI?
CHCI ZMĚNU. JAK NA VÝŽIVU?
CHCI ZMĚNU. JAK NA PSYCHIKU?
CHCI ZMĚNU. JAK NA POHYB?

Osobní plány Chci změnu.



Tento osobní plán vám zvýší motivaci a zájem o změny životního stylu.
Tento osobní plán vám naučí sestavit si vyvážený a chutný jídelníček.
Tento osobní plán vám poradí, jak nenásilně začít do života více pohybu.
Tento osobní plán vám naučí, jak zvládat stres a vyhnout se jídlu navíc.

Najdete nás na:
www.stob.cz
www.stobklub.cz



Hubněte zdravě a natrvalo



Představení projektu Osobní plány

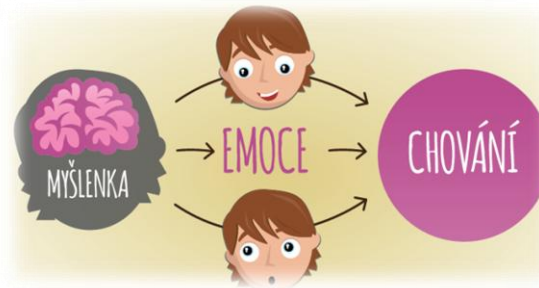
Ordinace lékařů jsou plné lidí s nadváhou či obezitou, kteří by měli tento problém řešit, v řadě případů by tím předešli i dalším zdravotním problémům, které se v závislosti na nevhodný životní styl mohou rozvinout. Lékaři však bohužel obvykle nemají dostatek času, aby se problematice obezity věnovali a řeší jen akutní problém, se kterým pacient přichází.

I takto se mohou pacienti cítit.



Představení projektu Osobní plány

- Osobní plány jsou **koncipovány prakticky**, tzn. pomáhají uvádět získané informace, znalosti a doporučení do reálného života.
- Pracují metodou **postupných kroků vedoucích k cíli**. Pacient hravě postupně zkouší zakomponovat malé změny do svého stávajícího životního stylu. Pracuje s myšlenkami, emocemi a chováním.



- Jsou rozděleny do čtyř hlavních oblastí (**MOTIVACE, VÝŽIVA, POHYB, PSYCHIKA**), které pomohou lidem zlepšit jejich životní styl.

Čtyři oblasti osobních plánů



Materiály pomohou pacientovi v těchto oblastech

Výživa

- změnit skladbu jídelníčku
- snížit celkový energetický příjem



Pohyb

- zařadit více pohybu do každodenního života



Psychika

- omezit jídlo navíc díky změně kognicí a emocí



Motivace

- najít motivaci ke změně životního stylu



Jak s osobními plány pracovat?



1. Pacient dostane od sestřičky nebo si sám vezme v čekárně krátký dotazník (rozhodovací strom), který si sám – např. v čekárně – vyplní
2. Z rozhodovacího stromu se dozví, který ze čtyř osobních plánů (motivace, výživa, pohyb či psychika) je pro něj právě teď nejvhodnější
3. Výsledný osobní plán pacientovi následně předáte (vždy pouze jeden)
4. Informaci o předání si zavedete do pacientovy karty (ideální případ)
5. Při příští návštěvě se ho zeptáte, jak se mu v dané oblasti dařilo
6. Pokud již zvládnul úkoly v dané oblasti, můžete mu předat další brožuru, kterou (podle rozhodovací stromu) nyní potřebuje
7. Pokud se mu nepodařilo udělat žádné změny, je žádoucí pacienta povzbudit, neboť i sebemenší změna má pozitivní vliv, a radost z jejího splnění ho navnadí k dalším postupným změnám

1. krok, Test pro pacienta: rozhodovací strom

Osobní plány Chci změnu.



Test vám napoví, o který osobní plán byste měli požádat svého lékaře nebo terapeuta. **Naleznete uvnitř letáčku.**

Kde získáte další rady?



Naleznete uvnitř letáčku. **Naleznete uvnitř letáčku.**

ZMĚNA? PROČ NE.

Chcíte byste se ušetřit špatnou stravou? Chcíte byste načerpat energii volbou vhodné pohybové aktivity? Chcíte byste se jednoduše cítit lépe? **PUŠTĚTE SE DO ZMĚN, KTERÉ VÁS PŘIVEDOU K RADOSTNĚJŠÍMU ŽIVOTU.**



Uvažujete o změně? Využijte osobní plány, které vás změnou provedou. Osobní plány získáte zdarma u svého lékaře nebo terapeuta.

Test připravenosti ke změně - výběr osobního plánu Cítíte se připraveni na změnu životního stylu?



Výsledek testu vám napoví, o který osobní plán můžete požádat svého lékaře nebo terapeuta.

Na základně výsledku z tohoto testu pacient od vás získá Osobní plán, kterým má aktuálně začít.

www.stob.cz

2. krok, volba osobního plánu

Představení osobních plánů, MOTIVACE

- Osobní plán *Motivace* pracuje s tzv. **STOBkolem změny**, podle kterého se pacient identifikuje, v jaké fázi změny se nachází a co může udělat pro to, aby se jeho motivace zvýšila
- Pomůže pacientovi najít cíl, obsahuje praktické rady a pomůcky na cestu k cíli



2. krok, volba osobního plánu

Představení osobních plánů, VÝŽIVA



- Osobní plán *Výživa* učí pacienty sestavit si vyvážený a chutný jídelníček

Kategorie	Nejméně vhodné	Vhodnější	Nejvhodnější
Chléb, pečivo	bílé pečivo, pšeničný bílý chléb, pufované chlebičky s polevou	vícezrnné pečivo, pufované chlebičky bez polevy	celozrnné pečivo, celozrnný chléb, knäckebrot, křehké chleby
Sladké pečivo	kobliha, croissant, muffin, pečivo z listového těsta, linecké pečivo, vafle	vánočka, piškotová roláda s džemem, tvarohový koláč, makovka, perník	

Jednoduchý tip: ukázka jednoho z mnoha příkladů

Roztírejte vhodný tuk na pečivu důkladně, aby bylo pokryto jen tenkou vrstvou. Pokud si chleba namažete tence, ušetříte polovinu tuku



20 g másla (16 g tuku)



10 g másla (8 g tuku)

www.stob.cz

Hubněte zdravě a natrvalo



2. krok, volba osobního plánu

Představení osobních plánů, POHYB



- V osobním plánu Pohyb se pacient **nejprve otestuje**, jak na tom je se svojí fyzickou kondicí, a dle toho následně volí konkrétní osobní plán, pomocí kterého postupně svou kondici zvyšuje
- Stejně jako v jiných tématech se pracuje metodou postupných kroků, jak **zařadit více pohybu do každodenního života**, aby to pro něj bylo příjemné a udržitelné

TÝDNY	ZAHŘÁTÍ + protažení	CHŮZE 60–70 % max. TF	ZPOMALENÍ + protažení	CELKEM	SPLNĚNO
1.	chůze 5 minut	svižná chůze 5 minut	klidná chůze 5 minut	15 minut	
2.	5 minut	7 minut	5 minut	17 minut	
3.	5 minut	9 minut	5 minut	19 minut	
4.	5 minut	11 minut	5 minut	21 minut	
5.	5 minut	13 minut	5 minut	23 minut	
6.	5 minut	15 minut	5 minut	25 minut	
7.	5 minut	18 minut	5 minut	28 minut	
8.	5 minut	20 minut	10 minut	35 minut	
9.	5 minut	25 minut	10 minut	40 minut	
10.	5 minut	30 minut	10 minut	45 minut	

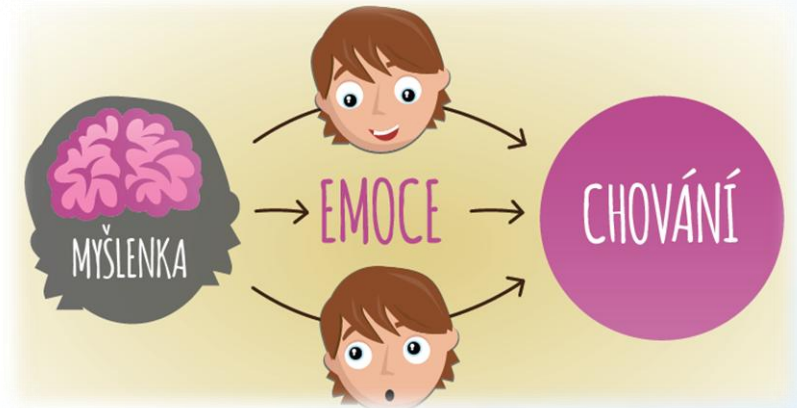
2. krok, volba osobního plánu

Představení osobních plánů, PSYCHIKA



- Tento osobní plán se zabývá faktory vedoucími k „jídlu navíc“ (vnější spouštěče, emoce a myšlenky). Ilustruje typické situace a dává praktické návody, jak je může pacient krok za krokem měnit.

Ukázka: vliv vnějšího prostředí (okolí)



Průběh projektu a zpětná vazba

- Pokud se do projektu zapojíte nebo jste již zapojeni, budeme vás kontaktovat s žádostí o poskytnutí zpětné vazby
 - Zpětná vazba bude formou krátkého dotazníku
- Projekt byl spolufinancován z rozpočtu MZCR, SOZ/10584/6306/2015/1 a MHMP, DOT/04/03/005081/2015
- Kontaktní osobou pro tento projekt je:
 - Ing. Martin Pávek
 - E-mail: martinpavek@stob.cz
 - Mobil: 603 161 944



Děkujeme Vám za Vaši spolupráci a přežeme si, ať tyto materiály pomohou mnoha pacientům změnit jejich život.

*Za celý tým projektu Osobní plány Chci změnu Vám děkujeme za spolupráci.
Ing. Martin Pávek*



Těší nás, že spolu můžeme pomoci zkvalitnit život lidí s nadváhou či obezitou, aby byli zdravější a radostnější.