

Psychologický přístup k terapii diabetiků s kily navíc

Iva Málková

Úvod: Diabetes přináší problémy jak pro zdraví jednotlivce, tak i ekonomické pro celou společnost. Více pohybu a zdravější jídelníček významně přispívají k prevenci diabetu 2. typu a k léčbě obézních diabetiků. Jak ale přimět lidi ke změně životního stylu?

Metodika: Společnost STOB (STop OBezitě) vytváří již 30 let programy, které vedou lidi s kily navíc k dlouhodobé změně stravovacích a pohybových návyků. Při zavádění změny je třeba brát v úvahu šestistupňový program motivační připravenosti. STOB modifikoval model J. O. Prochasky (prekontemplace, kontemplace, rozhodování, akce, udržování, relaps) na kolo změny (STOBkolo). Často se nerespektuje, že na každém stupni motivace ke změně je vhodné používat jiné techniky. Součástí sdělení budou ukázky programů a materiálů STOB, zejména možnosti krátké intervence diabetologů při práci s obézními cílené na změnu životního stylu.

Závěr: STOB vede svými programy lidi s kily navíc k trvalé změně návyků. Využívá přitom vedle principů kognitivně-behaviorální terapie motivační kolo změny, které klade při léčbě důraz především na odpovědnost samotného diabetika.