

TÝDEN DIABETU V PRAZE

pořádá VŠTJ Medicina Praha
ve spolupráci s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze

12. 11. – 17. 11. 2018

PROGRAM

pondělí 12. 11.

14:00 - 16:00	konzultace s instruktorem pohybových aktivit	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
15:30 - 16:30	konzultace s fyzioterapeutem	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
16:00 - 17:00	konzultace s nutriční terapeutkou	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
17:00 - 18:00	jóga	Gymnázium Na Vítězné pláni, Na Vítězné pláni 1160
18:15 - 19:15	cvičení na míčích	Gymnázium Na Vítězné pláni, Na Vítězné pláni 1160

úterý 13. 11.

15:00 - 17:00	konzultace s nutriční terapeutkou	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
15:00 - 17:00	konzultace s lékařem	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
16:30 - 18:00	nordic walking	Ladronka, sraz na tramvajové zastávce Vypich

středa 14. 11.

10:00 - 17:00	Den diabetu	Karlovo nám.
13:00	Pochod proti diabetu	„screen shot“ www.dendiabetu.cz

čtvrtek 15. 11.

10:00 - 11:00	cvičení v senior parku	Senior park Na Folimance
15:00 - 17:00	konzultace s nutriční terapeutkou	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
15:00 - 16:30	nordic walking	Kunratický les, sraz před vestibulem metra Roztyly

pátek 16. 11.

9:00 - 11:00	konzultace s nutriční terapeutkou	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
--------------	-----------------------------------	---

sobota 17. 11.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ	Rekondiční centrum VŠTJ MEDICINA, Salmovská 5
cvičení v aerobní místnosti	9:00 - 13:00, 13:30 - 16:30
posilovna	9:00 - 10:00, 12:00 - 14:00, 15:00 - 16:30
kruhový trénink	14:00 - 15:00
cvičení pro seniory	10:00 - 12:00
konzultace s nutriční terapeutkou/ fyzioterapeutkou	9:30 - 16:30
konzultace s lékařem	13:00 - 17:00
nordic walking	14:30 - 15:30
Měření složení těla „Inbody – Tanita“	9:30 - 16:30

Pokud se budete účastnit aktivně ukázek cvičení, sportovní oděv a obuv s sebou!

www.tydendiabetu.eu

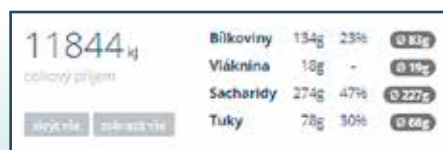


ČAS PRO ZDRAVÍ – POZNEJ SÁM SEBE!

Chcete-li cokoli změnit, musíte nejprve dobře poznat aktuální stav. Chcete-li změnit dietu, pohybovou aktivitu, zlepšit hodnoty cukru v krvi nebo krevního tlaku, obvod pasu atd., musíte tyto hodnoty znát. A abyste své pokroky mohli správně vyhodnotit, je důležité si je zaznamenávat. Elektronický záznam vám umožní se k nim kdykoliv vrátit, eventuálně je s kýmkoli zkontrolovat. Právě proto jsme pro vás připravili portál „Čas pro zdraví“ (www.casprozdravi.cz), který vytváří přehlednou stránku propojením různých aplikací, které jsou vám zdarma k dispozici. V „Čase pro zdraví“ si pak můžete vše prohlédnout, můžete poskytnout náhled odborníkům a také si své změny navzájem komentovat.

ZAČNĚTE S KALORICKÝMI TABULKAMI

Energetický příjem, resp. hodnoty energetického příjmu, získáte nejspíše z kalorických tabulek (www.kaloricketabulky.cz), které mají pravděpodobně nejšířší databázi potravin a velmi jednoduchou, intuitivní aplikaci pro mobilní telefony. I zde sice najdete nějaké chyby, ale násobně větší nepřesnosti jsou v našem nedokonalém nebo neúplném záznamu denního jídla a pití. Pokud vám nevyhovuje okamžité zaznamenávání do elektronického média, zapisujte si vše, včetně času a množství, průběžně na papír a následně přepište do svého elektronického jídelníčku. Data po propojení s „Časem pro zdraví“ budou ukazovat nejen celkový energetický příjem rozdělený na základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu), ale také tzv. klouzavý průměr za 7 dní. Máte-li tedy nějaký doporučený cíl od nutričního terapeuta nebo lékaře, je důležité se v tomto sedmidenním průměru k němu postupně blížit.



ENERGETICKÝ VÝDEJ

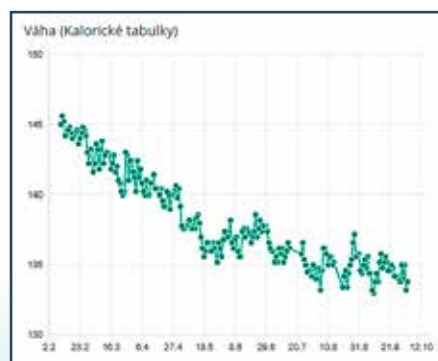
Energetický výdej se vyhodnocuje mnohem obtížněji než příjem. Pro běžné uživatele, kteří pravidelně nesportují, se nám nejlépe osvědčilo monitorování kroků v průběhu celého dne, což lze zajistit pouze náramkem nebo chytrými hodinkami. Aplikace v mobilních telefonech jsou sice celkem přesné, ale telefon nemíváme stále u sebe a tak se

zbytečně o kroky ochuzujeme. Do „Času pro zdraví“ jsou načítány kroky po hodině, což je důležité pro pochopení denního režimu. To může výrazně pomoci obzvláště diabetikům, kteří na základě podrobných záznamů pak mohou dobře analyzovat vliv jídla a pohybu na tzv. glykemický profil. Pro nás všechny je zajímavé zjištění, že ačkoliv si mnohdy myslíme, že máme pohybu hodně, tak ve skutečnosti tomu bývá naopak...



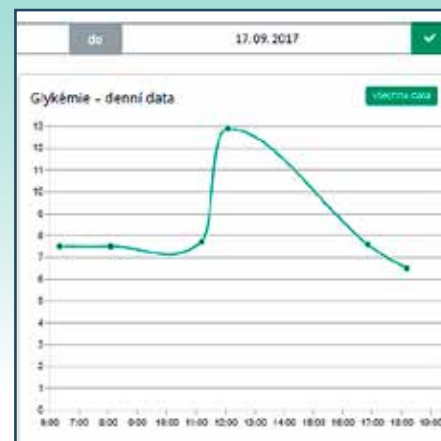
HMOTNOST

Zaznamenávat hmotnost postačí 1x týdně. Pokud jste však ve svém úsilí aktivní, nebojte se zaznamenávat i častěji. Jen počítejte s tím, že variabilita měření je 1% hmotnosti, což může být způsobeno aktuálním zavodněním, rozdílností ve skladbě jídla atp. V horizontu 1-2 týdnů se však trend již jasně ukáže. Hmotnost je do „Času pro zdraví“ přebírána ze záznamů v kalorických tabulkách (www.kaloricketabulky.cz).



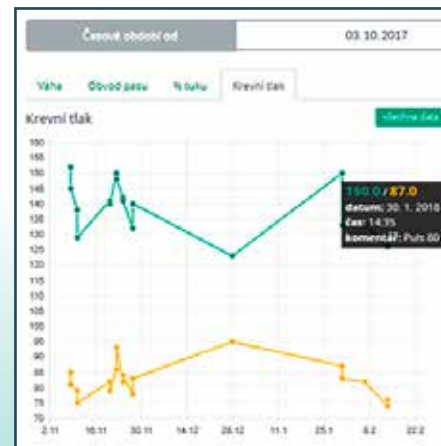
GLYKÉMIE

„Čas pro zdraví“ vám umožní zaznamenávat si také hladiny cukru. Na jedné stránce můžete přehledně vidět jídlo, pohyb i hladinu cukru v čase a snáze tyto údaje konzultovat se svým lékařem. Tento přehled jistě pomůže i vám k lepšímu pochopení toho, co se s vámi děje.



KREVNÍ TLAK

A konečně můžete monitorovat i krevní tlak a uchovávat jeho hodnoty pro dlouhodobý přehled. Ambulantní domácí monitorování krevního tlaku je velmi důležité. Přibližně 30% osob s vysokým krevním tlakem má vysoký krevní tlak pouze u lékaře, nebo ho má významně vyšší než v domácích podmínkách. Říká se tomu fenomén bílého pláště, a to i v tom případě, kdy lékař bílý plášť nenosí.



Podrobný popis, jak vše propojit, naleznete na stránkách www.casprozdravi.cz, kde jsou umístěna i návodná videa. Celý portál je zdarma pro veřejnost a má pomáhat se orientovat.