

**KOMPLEXNÍ EDUKACE A PRESKRIPCE POHYBOVÉ AKTIVITY U NEMOCNÝCH**

Číslo výkonu:

**24026**

Autorská odbornost:

**(204) tělovýchovné lékařství****Popis:***(Pokud má výkon jednoznačné indikace, uveďte je.)*

Konzultace a vytvoření cílené preskripce pohybové aktivity s ohledem na sekundární prevenci populačních onemocnění či pohybové terapie jako součásti léčebného plánu primárního onemocnění. Edukace.

**Poznámka:**

Komplexní plán změny životního stylu s navýšením pohybové aktivity, stanovení frekvence, intenzity a doby trvání s definováním monitorovaných parametrů i s využitím moderních technologií telemedicíny. Určení měřitelných efektů s ohledem nejen na základní diagnózu, ale i další přidružená onemocnění. Konzultace a vytvoření cílené preskripce pohybové aktivity s ohledem na sekundární prevenci populačních onemocnění. Pohybová terapie jako součást léčebného plánu primárního onemocnění.

**Čím výkon začíná:**

Analýzou dosavadních údajů, odebrání či aktualizace osobní a rodinné anamnézy.

**Obsah a rozsah výkonu:**

a) Jsou vysvětleny základní informace o významu pravidelné pohybové aktivity, které povedou ke zvýšení zdatnosti (vytrvalostní/silové). Stanovení cílů léčby. Zhodnocení individuální zdatnosti a pohybových schopností dle objektivních parametrů, možností navýšení, nebo úpravy pohybové aktivity. Motivace k aktivnímu přístupu i s využitím současných moderních technologií, benefity pohybové aktivity, úpravy hmotnosti, spánkového režimu, dopady pravidelné pohybové aktivity na psychiku a průběh chronického onemocnění. Vysvětlení pojmu sekundární prevence a efektu pohybové aktivity u konkrétního onemocnění. Zpracování a vyhodnocení dat / výsledky zátěžového vyšetření, deník, sporttester, krokoměr. Edukace o intenzitě pohybové aktivity / Borgova škála, tepová frekvence. Stanovení vhodných pohybových aktivit se zohledněním individuálních možností, limitací a předpokladů. Individualizace a stanovení léčebného cíle, tréninkového plánu a pravidelných kontrol s vyhodnocováním efektivity postupu. Přístup a návod na řešení možných komplikací / hypoglykemie, tachykardie, dušnost, prekolapsový stav, myalgie, artralgie, úponové bolesti. Selfmonitoring. Propojení s dalšími návaznou péčí, bude-li potřeba ( například léčba závislosti na tabáku, adiktologická poradna ap.). b) Odpovědi na dotazy pacienta. Motivace pacienta. c) Dle potřeby edukace rodiny a blízkých osob. d) Při reedukaci je znovu opakován specifický a individualizovaný přístup k pohybové aktivitě. Pacient je utvrzován ve správných návycích, nezbytných pro dosahování optimální kondice, sebeobsluhy a zvyšování zdatnosti (např. VO2max). Analýza pokroků a nezdarů – modifikace postupu. Zjištění nedostatků a chyb, ověření pochopení problému.

**Čím výkon končí:**

Záznamem do dokumentace a předáním upraveného a individualizovaného léčebného tréninkového plánu.

**Kategorie:** P - hrazen plně;**Omezení místem:** BOM - bez omezení**Omezení frekvencí:** 1x za 2měs.**Obvyklá doba trvání celého výkonu v minutách:** 60**Podmínky:***(Pokud je omezení místem "S",**popište, čím je pracoviště specializované.)*

S - pouze na specializovaném pracovišti - ordinace tělovýchovného lékaře

**Důvod změnového řízení:**

(V případě, že výkon nahrazuje staré metody, doplňte čísla původních výkonů.)

Konzultace a vytvoření cílené preskripce pohybové aktivity s ohledem na primární, sekundární a terciární prevenci populačních onemocnění. Preskripce pohybové terapie jako součásti léčebného plánu primárního onemocnění.

**Posouzení medicínské efektivity:** Naci, H. & Ioannidis, J. A. (2015). Comparative effectiveness of exercise and drug interventions on mortality outcomes. British Journal of Sports Medicine, 49 (21), 1414-1422. doi: 10.1136/bjsports-2015-f5577rep. Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S; Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. Lancet. 2012 Jul 21;380(9838):294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8. PMID: 22818941 Dempsey PC, Friedenreich CM, Leitzmann MF, Buman MP, Lambert E, Willumsen J, Bull F. Global Public Health Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior for People Living With Chronic Conditions: A Call to Action. J Phys Act Health. 2021 Jan 1;18(1):76-85. doi: 10.1123/jpah.2020-0525. Epub 2020 Dec 4. PMID: 33276323. C. Chrysohoou and others, High intensity, interval exercise improves the Quality of Life and psychological status of patients with chronic heart failure: a phase III randomized clinical trial, European Heart Journal, Volume 34, Issue suppl\_1, 1 August 2013, 3748. Fong D Y T, Ho J W C, Hui B P H, Lee A M, Macfarlane D J, Leung S S K et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials BMJ 2012; 344 :e70 doi:10.1136/bmj.e70

**Ekonomický dopad:**

(Doplňte odhadovaný počet pacientů za rok)

Úspora v systému veřejného zdravotního pojištění /primární, sekundární, terciární prevence. Terapeutické využití pohybové aktivity. Cca 20 000 pacientů/ rok.

**Porovnání s prokázaným léčebným přínosem:** Výlučná náplň oboru tělovýchovného lékařství, ostatní medicínské obory se pohybovou aktivitou jako lékem nezabývají.

**Způsob úhrady v dalších zemích:** V rámci spiroergometrického vyšetření Německo. Rakousko, v rámci rehabilitačních klinik.

**Další odbornosti:**

Kód	Název	Režie

**Nositelé:**

Pořadí	Kategorie	Funkce	Praxe	Čas	Poznámka	Aktuální body
10	L3	Tělovýchovný lékař		60		740,02
<b>Celkem:</b>						<b>740,02</b>

**Přímo spotřebovaný materiál - PMAT:**

Kód	Název	Doplňek	Množství	Jednotka	Cena	Body
<b>Celkem:</b>						<b>0,00 0,00</b>

**Přímo spotřebované léčivé přípravky - PLP:**

Kód	Název	Doplňek ATC	Omezení	Množství	Jednotka	Cena	Body
-----	-------	-------------	---------	----------	----------	------	------

Celkem: 0,00 0,00

Přístroje:

Kód	Název	D.Ž.	N.Ú.	D.P.	Procento z výkonu	Cena	Body
							Celkem: 0,00 0,00

ZUM:

Kód	Název
-----	-------

Položky mimo číselník

Název	Popis
-------	-------

ZULP:

Kód	Název
-----	-------

Položky mimo číselník

Název	Popis
-------	-------

Bodová hodnota	Přímé	Osobní	Režijní	Celkem
	0,00	740,02	242,40	982