

Jak motivovat pacienta ke změně životního stylu?

Vladimír Tuka, jr.¹, Vladimír Tuka²

¹Centrum zátěžové kardiologie, 2. interní klinika – klinika kardiologie a angiologie VFN a 1. LF UK, Praha

²NeuroLeadership, s. r. o., Praha

Zdravý životní styl tvoří základ léčby většiny civilizačních onemocnění. Změnit životní styl, tj. denní návyky, je však pro většinu z nás obtížné. Chceme-li motivovat pacienta ke změně životního stylu, základem je vztah důvěry. Chceme-li si získat důvěru pacienta, klíčovým předpokladem je, že mu věříme. Abychom opravdu věřili, potřebujeme naslouchat světu pacienta, zajímat se o vidění problému – situace ze strany pacienta. V textu jsou stručně nastíněny strategie, jak motivovat pacienta ke změně životního stylu.

Klíčová slova: životní styl, motivace, návyk, civilizační onemocnění.

How to motivate patient to lifestyle change?

A healthy lifestyle forms the basis for the treatment of most civilization diseases. However, changing our lifestyle, i.e. daily habits, is difficult for most of us. If we want to motivate patients to change their lifestyle, then the relationship is trust. If we want to gain the patient's trust, the critical assumption is that we trust him. To honestly believe we need to listen to the patient's world, be interested in seeing the problem – the situation on the part of the patient. The text briefly outlines strategies on how to motivate a patient to change their lifestyle.

Key words: lifestyle, motivation, habit, civilization diseases.

Úvod

Během tisíců let evoluce se člověk vyvinul, aby odolával nepříznivému prostředí. Zdroje energie – potrava, byly vzácné a k jejich získání bylo potřeba vynakládat setrvalé velké množství energie. Navíc nebyly žádné průmyslově připravované potraviny s přidanou solí a jednoduchými cukry (1). Udržet si motivaci k pohybu a k tomu, aby se člověk nepřejídal, bylo snadné. Ve hře bylo přežít. V dnešní době máme potravu k dispozici na klik počítačovou myši a do práce nás doveze vlak či auto. Rozhodovat se k životnímu stylu, na který je naše tělo adaptováno, již není tak jednoduché a přímočaré.

Nicméně zdravý životní styl tvoří základ léčby většiny civilizačních onemocnění. Pokud jedinci dodržují pravidla zdravého životního stylu, dožívají se vyššího věku, mají nižší riziko, že se u nich rozvine nádorové onemocnění (2). Režimovými opatřeními je možno předejít až 80 % všech akutních infarktů myokardu (3).

Změnit životní styl, tj. denní návyky, je však pro většinu z nás obtížné. V následujícím textu se pokusíme nastínit možnosti, jak pacientům ve změně životního stylu pomoci.

Základem je vztah důvěry

Tak jako pro své přežití člověk vždy potřeboval dostatek potravy, tekutin, tepla, úkrytu před nepohodou a strategie, jak uniknout krvežíznivým šelmám či jedovatým plazům, tak se potřeboval velmi dobře orientovat ve složitých vztazích s příslušníky své tlupy. K tomu sloužily a slouží primární, univerzální sociální a psychologické potřeby, které nás ženou ode všeho, co brání jejich naplňování, ke všemu, co naopak jejich rozkvětu prospívá. Není divu, že k těmto primárním sociálním potřebám patří **důvěra**: pocit, že k sobě patříme, že máme něco společného, že si navzájem věříme a respektujeme se. Ve vztazích důvěry náš mozek zpracovává informace podávané tím, komu věříme, jako by se jednalo

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA:

doc. MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., e-mail: vladimir.tuka@vfn.cz

2. interní klinika VFN a 1. LF UK, U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2

Cit. zkr: Vnitř Lék 2020; 66(1): 60–61

Článek přijat redakcí: 12. 11. 2019

Článek přijat k publikaci: 11. 12. 2019