

# Role motivace v léčbě obezity

Šárka Slabá

Klinika gynekologie, porodnictví a neonatologie 1. LF UK a VFN Praha

Motivace pacienta hraje zásadní roli v úspěchu léčby obezity, a to nejen při zahájení změn, ale především při jejich dlouhodobém udržení. Článek shrnuje aktuální poznatky o motivačních procesech u osob s obezitou, popisuje bariéry a faktory ovlivňující motivaci z pohledu teorie sebeurčení a behaviorálních věd. Zaměřuje se na praktické strategie, jak s pacienty o změně efektivně komunikovat, jak posilovat jejich vnitřní motivaci a jak přistupovat k relapsu jako k součásti léčebného procesu. Důraz je kladen na mezioborovou spolupráci a na potřebu systematického posilování motivace v průběhu celé terapie. Podpora motivace by měla být standardní součástí klinické praxe, nikoli samostatnou aktivitou.

**Klíčová slova:** behaviorální přístupy, komunikace, motivace, multidisciplinární přístup, obezita.

## The role of motivation in obesity treatment

Patient motivation plays a key role in obesity treatment, not only at the initiation of lifestyle changes but particularly in their long-term maintenance. This article summarizes current knowledge about motivational processes in individuals with obesity, outlining common barriers and influencing factors through the lens of self-determination theory and behavioral science. It focuses on practical strategies for effective patient communication, enhancing intrinsic motivation, and managing relapse as a normal part of treatment. Emphasis is placed on interdisciplinary collaboration and the need for ongoing motivational support throughout the therapeutic process. Motivational support should be integrated into all stages of obesity treatment.

**Key words:** behavioral approaches, communication, motivation, multidisciplinary care, obesity.

## Úvod

Obezita představuje chronické, recidivující onemocnění, které významně zvyšuje morbiditu a mortalitu a zásadně zatěžuje zdravotní systém. Léčba obezity představuje dlouhodobý a komplexní proces, a přestože léčebné možnosti včetně farmakoterapie a bariatric prodlaly výrazný pokrok, efektivita intervencí zůstává zásadně limitována adherencí a dlouhodobou spoluprací pacientů (1). Jednou z hlavních determinant úspěchu léčby je **motivace pacienta ke změně chování**, jejíž absence je nejčastějším důvodem selhání. Motivace je dynamický proces, který ovlivňuje rozhodnutí pacienta ke změně životního stylu, přijetí léčebných doporučení a jejich dlouhodobé dodržování. Zvláště u chronických onemocnění, jako je obezita, motivace pacienta hraje klíčovou roli v dlouhodobé úspěšnosti léčby obezity. Motivace není pevně danou vlastností, ale **dynamickým a ovlivnitelným procesem**, který podléhá celé řadě vnitřních i vnějších faktorů – od neurobiologických predispozic až po charakter terapeutického vztahu (2). V praxi

však často narážíme na nízkou připravenost pacientů měnit životní styl, neochotu spolupracovat a časté relapsy.

## Motivace v léčbě chronických onemocnění – specifika u obezity

Motivace je v psychologii chápána jako proces, který iniciuje, směřuje a udržuje cílené chování. V kontextu chronických onemocnění se nejedná o jednorázové rozhodnutí, ale o **dlouhodobou připravenost k sebekontrolě, vytrvalosti a ochotě nést náklady změny**.

Obezita je specifická tím, že:

- je silně stigmatizována a často vnímána jako „selhání vůle“, což oslabuje autonomní motivaci,
- přináší pouze pozvolnou a zprostředkovanou zpětnou vazbu (např. zlepšení glykemie po 3 měsících diety),
- její léčba vyžaduje trvalé úsilí bez jasného časového horizontu „uzdravení“,