



FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

KLINIKA DĚTÍ A DOROSTU



ŠROBÁROVA 50, 100 34 PRAHA 10, TELEFON: 267162561, FAX: 267162261, IČO: 00064173

### Informace o studii „KAMP“ KArdioMetabolická Prevence

Vážení rodiče, vážené děti a dospívající,

**pilotní studie KAMP** má za cíl přispět ke zdravému životnímu stylu Vaší rodiny. Máte jedinečnou možnost se bezplatně zúčastnit této studie a během jednoho dne se setkat se všemi odborníky, které se zabývají **zdravým životním stylem** – od výživy přes pohybovou aktivitu až k psychickému zdraví. V současné době není zcela možné tento servis nabídnout v rámci odborné ambulance. Naše zkušenost zároveň ukázala, že jedinci s nadměrnou tělesnou hmotností potřebují podporu a pomoc i mezi běžnými kontrolami, a proto chceme vyzkoušet některé možnosti distanční podpory prostřednictvím telemedicíny. Věříme, že účast ve studii nejen dětem/dospívajícím, ale i jejich blízkým odhalí řadu možností, jak zlepšit svůj životní styl a předejít tak chronickým onemocněním v budoucnosti.



### Jaký je časový harmonogram studie a co se od vás očekává V době před celodenní edukací

- **Krevní odběr nalačno**: odběr je možné absolvovat ve všední den od 6:30 na odběrovém místě FNKV (pavilonu K), není nutné se objednávat, na kartotéce Kliniky dětí a dorostu (pavilon M) je možné si vyzvednout žádanku na odběr
- Objednat se na **zátěžové vyšetření funkce srdce při zátěži, nebo-li ergometrii**. Jedná se o vyšetření, kdy se u pacienta monitoruje srdeční činnost při jízdě na rotopedu. Možnost objednání na tel: 267 162 715, vyšetření probíhá na pavilonu S, 1. patro, dveře 33, s sebou sportovní oblečení, láhev s vodou a s sebou žádanku. Na kartotéce Kliniky dětí a dorostu (pavilon M) je možné si vyzvednout žádanku na vyšetření.
- Objednat se na vyšetření **tělesné zdatnosti** na Rehabilitační klinice (ambulance č. 1 v přízemí vpravo, pavilon O) na tel: 267 162 595 (žádanku k vyšetření vyzvednout na kartotéce Kliniky dětí a dorostu - pavilon M).
- Vyplnit **dotazníky**, které si též vyzvednete v kartotéce kliniky či od nás obdržíte osobně.
- Přečíst si informace o studii a **informovaný souhlas** podepsat.
- Podepsat souhlas s pořizováním fotodokumentace z víkendové akce v případě, že souhlasíte.
- Dále si v kartotéce kliniky vyzvednete jednu zkumavku na odebrání **vzorku stolice** společně s instrukcemi, jak odběr uskutečnit (stolici donést v den edukace, před tím uchovávat vzorek v mrazáku a na edukační den zkumavku se vzorkem transportovat zabalenou v ledu)
- Příp. dotazy ke studii směřovat na ošetřujícího lékaře Kliniky dětí a dorostu, či na níže uvedené kontaktní maily

**Celodenní edukace bude probíhat dne: .....na Klinice dětí a dorostu (pavilon M, zahájení v kapli 1. patro) – hlásit se v suterénu kliniky (od hlavního vchodu bude označeno šipkami, v případě nutnosti se optat na kartotéce v přízemí)**

#### **Co budu potřebovat na celodenní edukaci?**

- Očekáváme celodenní účast alespoň jednoho ze zákonných zástupců
- Donést **vyplněné dotazníky, 3denní jídelníček a podepsaný informovaný souhlas**
- Donést si vlastní mobil, který bude potřeba ke stáhnutí několika aplikací na podporu zdravého životního stylu
- Donést vzorek **stolice**
- Zdravý oběd a svačina budou zajištěny kantýnou FNKV a stojí **150,- Kč na osobu**. Prosím, sdělte nám případná dietní omezení s předstihem.
- Pro děti/dospívající požadujeme **pohodlné oblečení a obuv** na cvičení, ručník, ev. náhradní tričko. Je možné ve „cvičebním“ pohodlném oblečení strávit celý den.
- Donést si psací potřeby, pořídit si nějaký pěkný **deníček**, kam si v průběhu 12 týdnů budou děti/dospívající zapisovat denní činnosti, pocity, úspěchy apod.
- Donést si **láhev s vodou** v rámci pitného režimu
- Dobrou náladu 😊

#### **Jak bude celodenní edukace vypadat**

- Během dopoledních a odpoledních hodin se jak rodiče, tak i děti/dospívající setkají s **odborníky na výživu, pohybovou aktivitu a psychické zdraví**.
- Setkání budou většinou probíhat skupinově (cca 12 dětí/dospívajících), nicméně bude zde i možnost pro individuální rozhovor.
- Některá setkání budou probíhat společně za přítomnosti rodičů a dětí/dospívajících, jiná setkání budou oddělená (jen pro rodiče či jen pro děti/dospívající).
- Všem účastníkům studie budou zapůjčeny **fitness náramky** (podepíšíou jejich zapůjčení) a budou instruováni týmem, jak s nimi pracovat. Dále bude skupina instruována ke stáhnutí aplikace do mobilu k monitoraci kroků z fitness náramku (event. stát se součástí skupiny, abychom se navzájem motivovali)
- Děti/dospívající budou mít možnost **cvičit** a seznámit se s rozličnými cvičebními pomůckami. Naučí se, jak zlepšit celkovou posturu a zafixovat vhodné stereotypy pohybů k prevenci zranění. Vést děti ke zdravému sportovnímu životnímu stylu, který je bude bavit a bude dlouhodobě udržitelný. Taktéž budou seznámeni s 6 min. testem zdatnosti, při kterém se již využijí fitness náramky. Je možné si přinést vlastní podložku, pokud někdo upřednostňuje.
- V rámci dne bude provedeno **antropologické měření** (tj. měření tělesných obvodů a kožních řas pomocí kaliperu) všech dětí/dospívajících.
- U všech účastníků (tj. i rodičů/zákonných zástupců) bude provedeno měření tělesného složení pomocí tzv. **bioimpedance** (obdobné váze, ale měří i množství tělesného tuku a svalové hmoty).
- Aby bylo možné upřesnit kardiovaskulární rizika, bude provedeno **sonografické vyšetření** břicha a krku. Vyšetříme i srdce k vyloučení poruchy funkce, pokud nebylo již provedeno.
- Zdravý vyvážený **oběd** bude připraven v kantýně FNKV. **Svačina** pak bude podávána v prostorách kliniky.
- Obdržíte tištěné materiály a na mail vám zašleme užitečnou brožurku o zdravém životním stylu k přečtení.

## 12 týdenní podpora a monitorace

### Co budu potřebovat?

- Je nezbytné mít osobní počítač s kamerou, mikrofonem a internetový přístup
- Očekáváme účast na všech setkáních (max. trvání jednoho setkání je 60 min.)

### Jednotlivé distanční skupinové kurzy

- **Výživa:** 1x za 2 týdny, rodiče jsou vítáni, čas a platforma komunikace bude upřesněna
- **Pohyb:** v rámci prvního týdne vás bude kontaktovat fyzioterapeut, který s vámi domluví termín vzdáleného vyšetření (přes počítač) v délce 5-10 min. (vyžaduje se pohodlné oblečení, bezpečný prostor a přítomnost zákonného zástupce), následně bude pro vás připraveno 12 lekcí cvičení a očekává se od vás, že si min. jednou týdně tuto lekci pustíte a budete cvičit, možno opakovaně
- **Práce s motivací, psychická podpora:** 1x 2 týdny pro děti/dospívající, 1x 2 týdny pro rodiče/zákonné zástupce dětí/dospívajících (vždy neděle od 18 hod.)

### Celodenní evaluace a upevnění návyků bude probíhat dne: ..... na Klinice dětí a dorostu (pavilon M)

Po 12 týdnech proběhne **jednodenní víkendové vyhodnocení** všech aspektů životního stylu, kontrolní měření, upevnění návyků a dotazníkové šetření. Zase vás požádáme o donesení **vzorku stolice**. V týdnu před edukačním víkendovým dni proběhnou **stejně krevní odběry**, aby bylo možné zjistit vliv edukace a intervence na laboratorní parametry (jakými např. jsou krevní tuky a cukr). Bude možné se setkat s lékařem, **konzultovat výsledky** vyšetření a domluvit se na možnostech dalšího postupu vč. sledování. V tento den vás poprosíme o vrácení fitness náramků.

## Těšíme se na viděnou!

Tým KAMP studie

### Případné dotazy prosím směřujte na následující členy týmu:

Doc. MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D. (irena.aldhoon@fnkv.cz)  
MUDr. Kristina Rücklová, Ph.D. (kristina.rucklova@fnkv.cz)

### Odborníci zapojení do projektu:

Mgr. Jana Divoká: psychoterapie, kognitivně behaviorální terapie  
Mgr. Aneta Rychová: klinický psycholog, kognitivně behaviorální terapie  
MUDr. Ivana Monková: pohybová aktivita (prezenčně)  
Mgr. Miriama Dědková: fyzioterapie (prezenčně)  
Mgr. Jakub Pětioký: pohybová aktivita/fyzioterapie (distančně)  
Bc. Vladimíra Šmejkalová: výživa (prezenčně)  
Kateřina Hartmanová: výživa (distančně)  
RNDr. Hana Zamrazilová, Ph.D.: antropologické měření  
MUDr. Kristina Rücklová, Ph.D.: kardiologie, sonografické vyšetření

### Kliničtí lékaři zapojení do projektu:

MUDr. Jan Čapek  
MUDr. Marie Finková  
MUDr. Jana Lhotská  
MUDr. Martina Romanová  
MUDr. Martin Světnička

### Administrativní podpora: Sylvie Zadražilová