proLékaře.cz | 9.11.2026

Program 14 týždňov: online koučing pre pacientov s obezitou

14-week program: online coaching for patients with obesity

Barbara Ukropcová[1,2,3], Emília Beblavá[4,6], Zuzana Košutzká[5,6], Jozef Ukropec[1], Miroslav Beblavý[6]
[1]Centrum pre manažment obezity, Biomedicínske centrum (BMC) SAV, v. v. i., Bratislava
[2] Laboratórium výskumu porúch metabolizmu BMC SAV, v. v. i., Bratislava
[3]Ústav patologickej fyziológie LF UK v Bratislave
[4]Ústav verejnej politiky, Fakulta sociálnych a ekonomických vied UK v Bratislave
[5]II. neurologická klinika LF UK a UNB, Nemocnica akad. L. Dérera, Bratislava
[6]Zhiva, j. s. a.

✉ **prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD.** | barbara.ukropcova@savba.sk | www.sav.sk
Doručené do redakcie | Received 22. 10. 2025

Obezita a nízka fyzická zdatnosť, ktoré sú bežným dôsledkom životného štýlu v modernej spoločnosti, sú kľúčové rizikové faktory pre vznik diabetes mellitus 2. typu (DM2T) ako aj mnohých ďalších chronických neprenosných ochorení. Množstvo intervenčných klinických štúdií pritom presvedčivo ukázalo, že komplexná úprava životného štýlu, spojená s redukciou telesnej hmotnosti a zvýšením pohybovej aktivity, je efektívna pri manažmente prediabetu, metabolického syndrómu či DM2T. Zmeny životného štýlu v oblasti výživy, pohybu či spánku sú nevyhnutnou súčasťou boja proti negatívnym dôsledkom obezogénneho prostredia modernej spoločnosti, spravidla však vyžadujú intenzívne odborné vedenie, a ich udržateľnosť a škálovateľnosť sú obmedzené. Digitálne technológie majú veľký potenciál podporiť aktívny životný štýl, zdravé stravovacie návyky a zlepšiť manažment stresu.

Inovatívny online koučingový program pre pacientov s obezitou s názvom **14 týždňov** sa realizuje v rámci projektu Dig4Health – Digitalizácia personalizovaného manažmentu zdravotných rizík v rizikových skupinách, s cieľom zlepšiť metabolické zdravie a kvalitu života u pacientov s obezitou integráciou technologických a behaviorálnych inovácií. Program je výsledkom spolupráce spoločnosti Zhiva j. s. a., Biomedicínskeho centra SAV a Kempelenovho inštitútu inteligentných technológií, a je koncipovaný ako randomizovaná kontrolovaná štúdia, s cieľom analyzovať efektívnosť nástrojov mHealth, komunikačných stratégií a podpory rovesníkmi, a zhodnotiť účinnosť integrácie mHealth do individuálnych, inštitucionálnych a komunitných programov. Výsledky nám umožnia zhodnotiť, či využitie umelej inteligencie a strojového učenia umožní vytvoriť nákladovo efektívnu, personalizovanú behaviorálnu stratégiu pre pacientov s obezitou.

Technologické a vedecké inovácie v oblasti inteligentných technológií, biomedicíny a behaviorálnych vied otvárajú možnosti pre vybudovanie udržateľných zdravých životných návykov. Napriek rýchlemu technologickému pokroku však chýbajú efektívne multidisciplinárne stratégie na podporu preventívnej medicíny na individuálnej aj spoločenskej úrovni. Digitálne behaviorálne intervencie môžu významne prispieť k personalizovanému manažmentu zdravotných rizík. Inteligentné hodinky objektívne monitorujú profil každodennej pohybovej aktivity a parametrov srdcovej činnosti, môžu upozorniť na zdravotné riziká a motivovať participantov k fyzickej aktivite. Inteligentné zdravotnícke systémy a umelá inteligencia poskytujú nové možnosti personalizovanej intervencie, avšak ich aplikácia v oblasti zdravotnej starostlivosti je stále obmedzená.

O prebiehajúci program 14 týždňov už prejavili záujem stovky záujemcov a záujemkýň z celého Slovenska. Súčasťou programu sú okrem koučingu, ktorý sa zameriava na vytvorenie zdravších návykov v oblasti výživy, pohybu, spánku a manažmentu stresu, aj moderné technológie vrátane umelej inteligencie. Veľký záujem verejnosti o online koučing zameraný na životný štýl môže poukazovať na to, že si ľudia čoraz viac uvedomujú význam dlhodobej, resp. trvalej zmeny životného štýlu v manažmente obezity a jej zdravotných rizík. Cieľom projektu je naštartovanie režimu udržateľnej redukcie telesnej hmotnosti a zvýšenia pohybovej aktivity. Program kombinuje koučingové prístupy, moderné technológie a postupné kroky, aby účastníkom a účastníčkam pomohol dosiahnuť udržateľné výsledky. Súčasťou progra-

proLékaře.cz | 9.11.2026

mu je práca s inteligentnými hodinkami, ktoré umožňujú sledovanie pohybovej aktivity, srdcovej frekvencie, dĺžky a kvality spánku ako aj fyzickú zdatnosť všetkých participantov v reálnom čase. Program bude trvať do júna 2026 a predbežné výsledky budú známe do konca roka 2026. Predpokladáme, že výsledky programu podporia medicínsky relevantné a eticky prijateľné riešenia pre využitie inovatívnych technológií v klinickej praxi.

Grantová podpora: Financované EÚ NextGenerationEU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I05–03-V02–00060

Referencie

1. Cavero-Redondo I, Saz-Lara A, Sequí-Dominguez I et al. Comparative effect of eHealth interventions on hypertension management-related outcomes: A network meta-analysis. Int J Nurs Stud 2021; 124: 104085. Dostupné z DOI: <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.104085>.

2. Cabrera AG, Caballero P, Wanden-Berghe C et al. Effectiveness of Workplace-Based Diet and Lifestyle Interventions on Risk Factors in Workers with Metabolic Syndrome: A Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. Nutrients 2021; 13(12): 4560. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13124560>.

3. Hinchliffe N, Capehorn MS, Bewick M et al. The Potential Role of Digital Health in Obesity Care Adv Ther 2022; 39(10): 4397–4412. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.1007/s12325–022–02265–4>.

4. Kivelä K, Elo S, Kyngäs H et al. The effects of health coaching on adult patients with chronic diseases: A systematic review. Patient Educ Couns 2014; 97(2): 147–157. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.07.026>.

5. Marengo LL, Barberato-Filho S. Involvement of Human Volunteers in the Development and Evaluation of Wearable Devices Designed to Improve Medication Adherence: A Scoping Review. Sensors 2023; 23(7): 3597. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.3390/s23073597>.

6. Pardoel ZE, Reijneveld SA, Lensink R et al. Core health-components, contextual factors and program elements of community-based interventions in Southeast Asia – a realist synthesis regarding hypertension and diabetes. BMC Public Health 2021; 21(1): 1917. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889–021–11244–3>.

7. Simmons LA, Wolever RQ. Integrative Health Coaching and Motivational Interviewing: Synergistic Approaches to Behavior Change in Healthcare. Glob Adv Health Med 2013; 2(4): 28–35. Dostupné z DOI: <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.037>.