

BF 24

komplexní program prevence obezity u dětí

MUDr.Petr Jehlička, Ph.D.

PREVON - PRAHA 20.4.2023

BF 24 – pracovní skupina

Česká lékařská komora – 8/2022 iniciátor a garant BF24 (věd.r.10/2022)

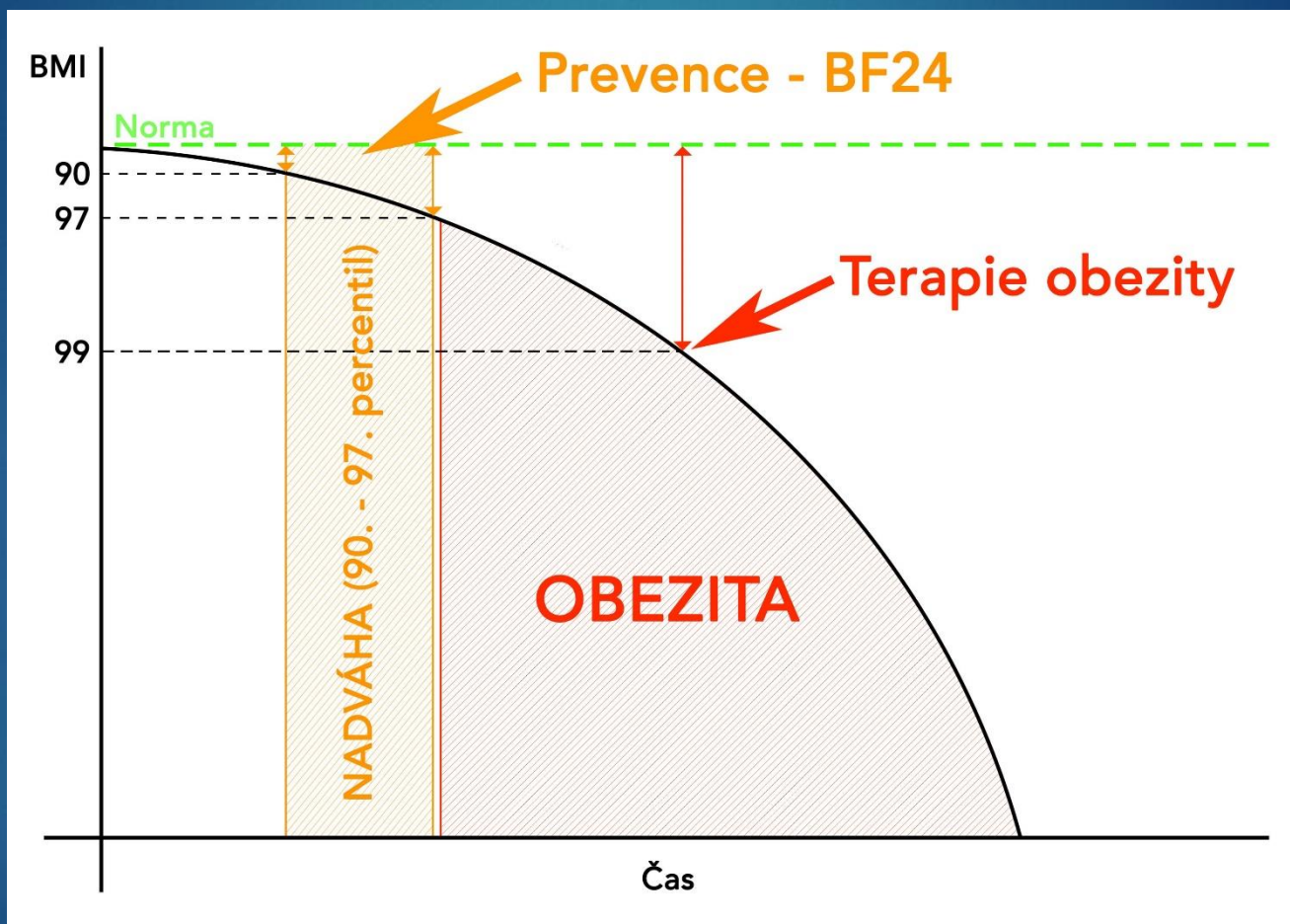
- Česká obezitologická společnost ČLS JEP
- Odborná společnost praktických dětských lékařů ČLS JEP
- Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost
- Společnost pro výživu
- společnost STOB
- léčebná lázeňská zařízení
- Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- ČVUT Praha

BF 24 - východiska

- obezita je primárně společenský a sociální, až sekundárně medicínský problém
- izolované aktivity zdravotních, školských nebo jiných institucí nemají požadovaný efekt
- covidová pandemie letitý problém obezity české populace výrazně akcelerovala

- je nutný **KOMPLEXNÍ** (celospolečenský) přístup
- zvýšit **MOTIVACI** rodiny a dítěte – důležitý psychologický aspekt
- zvolit atraktivní formát pro dětský věk = **HRA**
- prevenci musíme cílit na dítě a rodinu **MNOHEM DŘÍVE** - ve stádiu nadváhy

BF 24 „zlaté časové okno“



BF 24 – nová strategie

- **nížejší věková** kategorie dětí **s nadváhou**
- **měřitelné a dosažitelné cíle**: zvýšení pohybové aktivity a redukce BMI (5% = nepřibrat)
- využití **moderních technologií**
- nové **motivační prvky** směrem k rodině
- průběžná **roční edukace** - mobilní aplikace + portál BF24 + lektoři
- **„ALL-IN-ONE“** - jednotný internetový portál s uvedením všech součástí BF24



SYNERGIE

BF 24 – cílová skupina

- děti ve věku **6-11 let s nadváhou (BMI 90-97. percentil)**
- odhadovaný počet **80 tisíc dětí**, při předpokládané účasti 50% cca **40 tisíc dětí**
- dobře **motivovatelná** věková skupina v reverzibilním stadiu nadváhy
- typický lineární růst bez hormonálních vlivů a minimálním rizikem mentální anorexie

- BF24 není primárně určen obézním dětem, které vyžadují specializovanou zdravotní péči
- BF24 nezasahuje do oblasti výrobců potravin

BF 24 – mobilní aplikace

- škola hrou = **gamifikace**
- vytváření herních **sestav** během určených týdnů (1x měsíčně)
- individuální sledování d./týdenního **energetického příjmu** – kalorická databáze
- monitoring d./týdenní **pohybové aktivity** pomocí fitness náramku
- večerní **konfirmace** denního energetického příjmu a pohybové aktivity
- bezprostřední **pochvala/komentář** v atraktivním grafickém formátu
- edukační **pop-up okna** při každé večerní konfirmaci s rodiči (**cca 90 x za rok**)
- funkce **reminder**



BF 24 – portál „all in one“

- **informace** o programu BF24, pravidla, registrace, návody, kontakty
- **nutriční edukace** + podrobná edukační okna, odkazy na akce v roce 2024
+ kontakty na lektory a nutriční specialisty v jednotlivých regionech
- **pohybová edukace** + přehled energetické náročnosti vybraných pohybových aktivit
+ seznam participujících BF24 škol, Sokola v regionech
- **dotazníky B6/B12**
- **vstup pro PLDD**

BF 24 – pozitivní motivace

- primární motivací dítěte je odměna za splnění úkolu hry, cestou je zvýšená pohybová aktivita a finální redukce BMI



- **iniciální:** řádné vyplňování DEP/DPA během vstupní periody – fitness náramek
- **průběžná:** pochvaly nebo komentáře při každé večerní confirmaci v mobilní aplikaci
- **cílová:** redukce BMI a zvýšení PA – možnost získat cenu v závěrečné loterii
- **SPOLUHRÁČ:** rodič, sourozenec, spolužák - pozitivní kompetice



BF 24 – co získáme my ?

STATISTICKÁ DATA Δ BMI, TK

Δ pohybové aktivity, energetického příjmu

+ subanalýzy: data celková, pohlaví, věk, spoluhráč +/-, regiony

EFEKT nutriční edukace (mobilní aplikace, portál BF24) - dotazník

pohybové edukace (včetně sítě škol) - dotazník

přítomnosti spoluhráče – dotazník

UŽIVATELSKÉ HODNOCENÍ mobilní aplikace - dotazník (rodiče, děti, PLDD)

portálu BF24 - dotazník (rodiče, děti, PLDD)

BF 24 - výhody

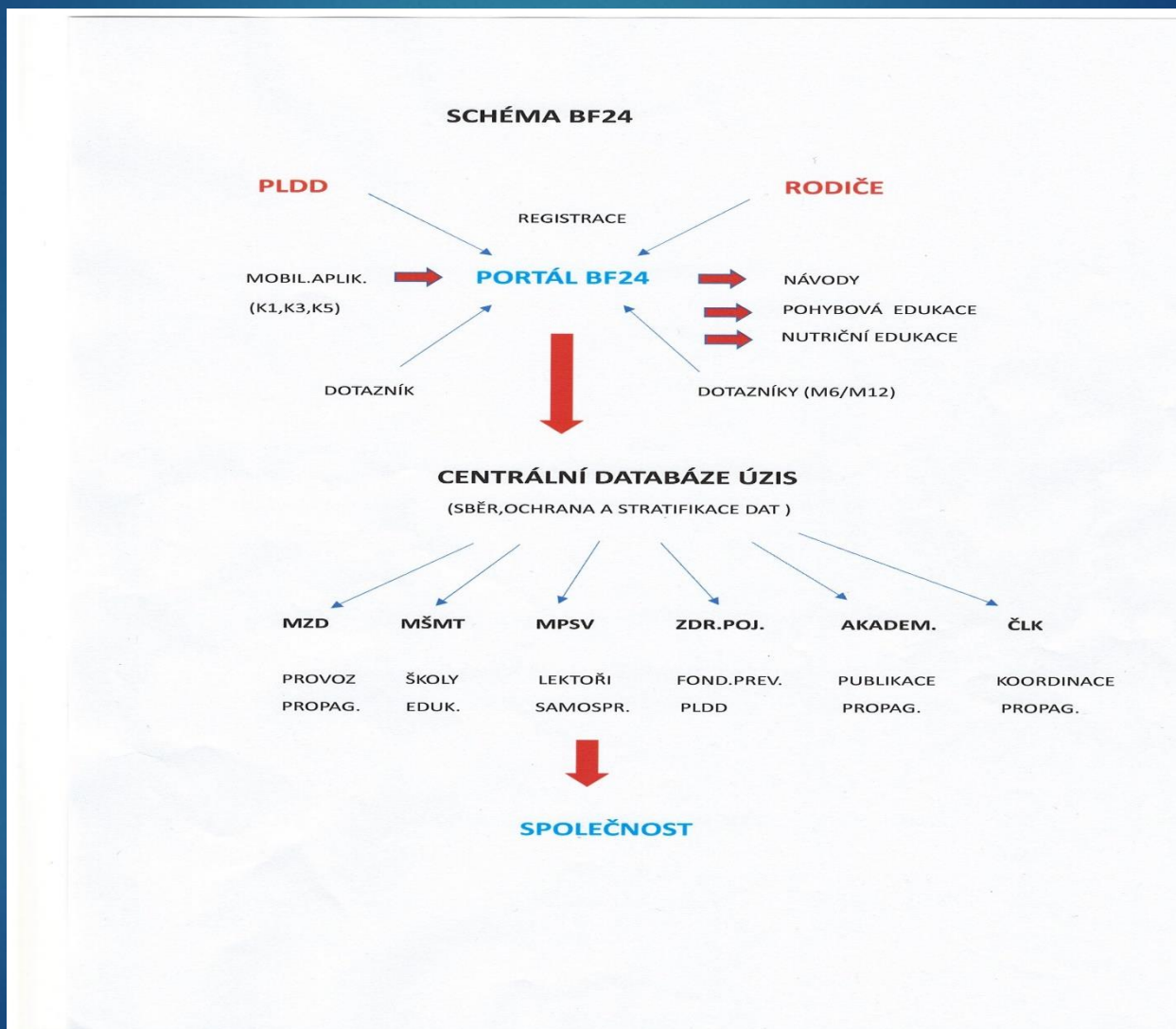
- **gamifikace** - vyšší adherence k programu
- dítě vstřebává důležitá **nutriční pravidla** zábavnou formou
- získání velkého množství **strukturovaných dat** (statistická analýza)
- dotazníková **zpětná vazba** od dětí, rodičů a PLDD
- roční **hodnocení efektivity** programu
- možnost **evoluce** programu v dalších ročnících (BF25,26 ..)
- možnost edukačního **přesahu** do dalších kategorií (věk, BMI - lázně)
- nízké **finanční** zatížení rodiny – sociální benefit
- regionální **zaměstnanecký** benefit – lázně (letní kempy ?) + lektorské aktivity

BF 24 – pilotní ročník 2024

plánováno zařazení 1000 dětí v ČR (cca 80/kraj)

- zařazení portálu BF24 do již fungujícího veřejného portálu MZd včetně všech potřebných funkcionalit stran konektivity, správy a ochrany dat
- vývoj mobilní aplikace v roce 2023 včetně implementace kalorické databáze a edukačních oken do MA
- výběr vhodných fitness náramků pro dětský věk, způsob párování s MA
- logistika komunikace RODINA – PLDD – MA - PORTÁL – ÚZIS
- ověření funkcionalit a reálného efektu intervence (kontrolní soubor)

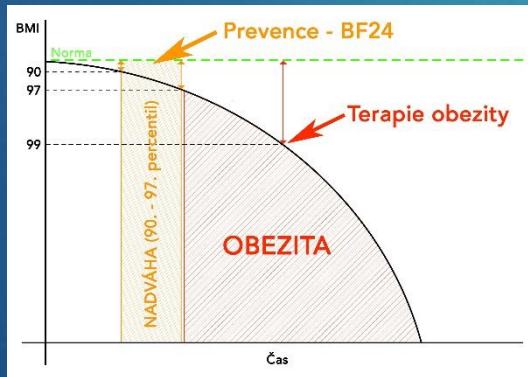
BF 24 – struktura



BF 24 – závěr

- vytváříme unikátní **komplexní preventivní program** s celospolečenským dopadem
 - primárně **pozitivní cíl** a motivace BF24, **synergie – all in one**
 - imperativ **minimální zátěž** pro praktické lékaře
 - nástroj získání **množství dat** pro analýzu a centrální intervence v dalších letech
 - možný **přesah** zdravotního benefitu BF24 mimo dětskou věkovou kategorii
 - **ekonomika** - ve srovnání s náklady na léčbu komplikací obezity (cca 30 mld.Kč ročně)
jde o potenciálně vysoce **efektivní investici**
- nutná podpora 3** ministerstev, ZP, lázeňských zařízení, nutričních lektorů a donátorů

DĚTI S NADVÁHOU = DĚTI NA ROZCESTÍ



POSTCOVID LOST GENERATION

Děkuji za pozornost.