



Ako sme za 14 týždňov zlepšili zdravie stovkám seniorov

Tréning zdravia s využitím behaviorálnych a digitálnych nástrojov

Katarína Gažíková

ITAPA Health & Care 2024



Žijeme dlhšie,

no nezdravšie

 **Dĺžka dožitia**


2001: 73,4 rokov

2022: 77,2 rokov

70 % ľudí nad 65 má aspoň jedno
chronické ochorenie

OECD, 2021

Zvyšujeme investície
do zdravotníctva,
no málo do prevencie

 0,07 %



0,37 %

Riešime parciálne

diagnózy, nie príčiny

chronických chorôb

→ Sedavý spôsob života

→ Výživa

→ Pohyb

→ Stres



Všetci nám hovoria

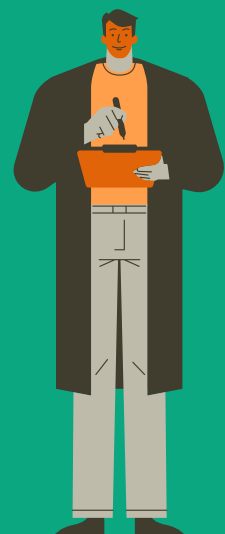
že máme žiť zdravšie,

ale nevieme AKO





Zhiva



Pomáhame ľuďom

zlepšiť svoje zdravie



podporou správnych rozhodnutí
a nadobudnutím lepších návykov





Lekár pacientovi diagnostikuje hypertenziu



Odporučí pacientovi schudnúť 15 kg



Pacient nevie, ako tento cieľ dosiahnuť

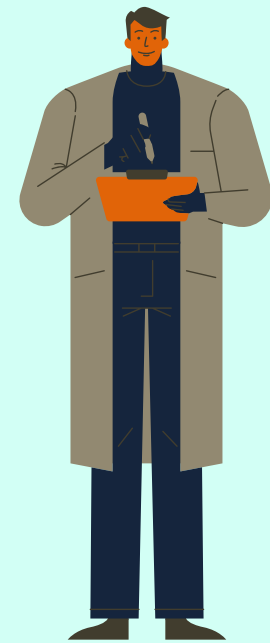


Pacient stráca motiváciu a angažovanosť vo svojom liečebnom režime

odporúčanie trénera zdravia



Pacient sa spojí s trénerom zdravia, tréner pomôže stanoviť jasný a realizovateľný cieľ



Tréner pacientovi pomáha identifikovať nezdravé vzorce správania a poradí na základe dát



Tréner motivuje a sprevádza procesom zmeny. Pacient má pravidelné kontroly.

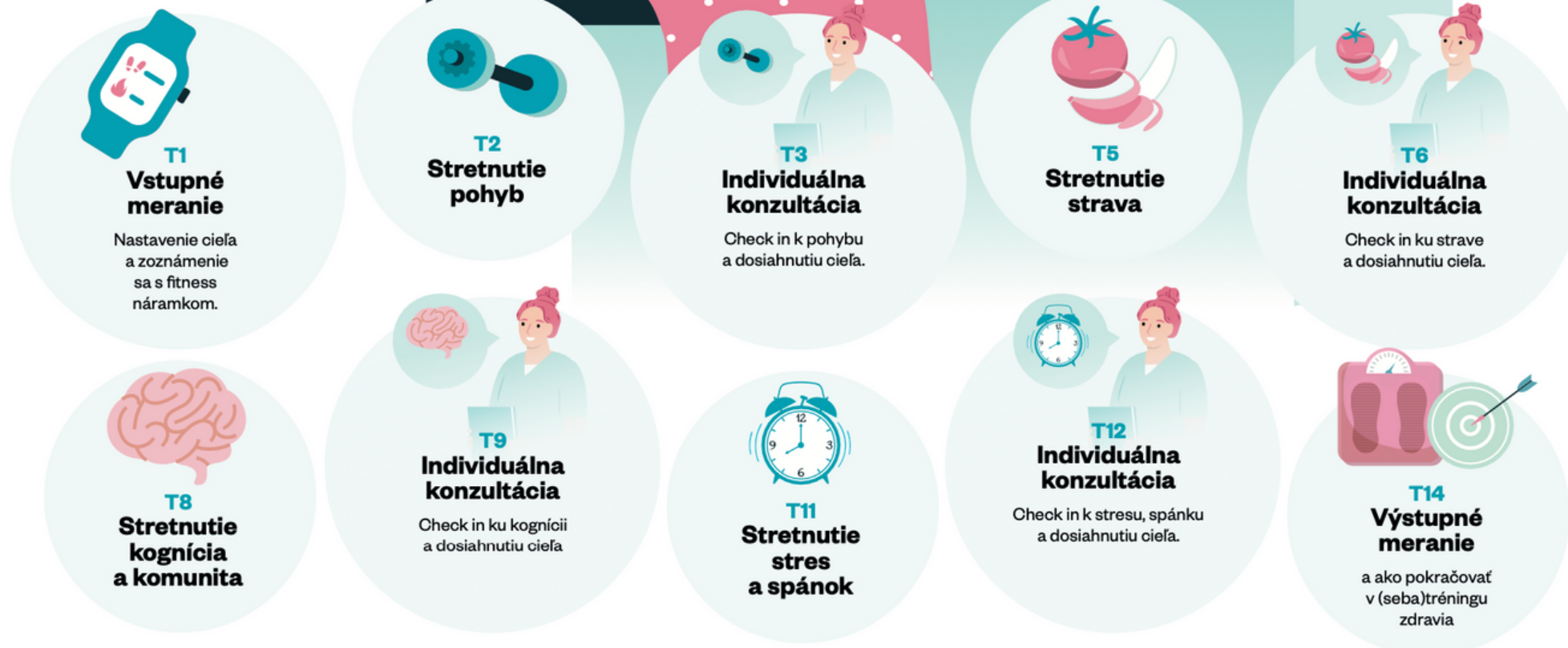


Pacient sa učí udržateľne meniť svoj životný štýl malými krokmi

Zhiva
program



Priebeh komunitnej formy:



Zhiva program

- 14 týždňov: stretnutia + rýchle check-ins (“kontroly”)
- Účastník si spolu s trénerom zdravia určí **konkrétny cieľ**, ktorý chce dosiahnuť
- Zamerané na zlepšenie životosprávy a adherencie cez tréning zdravia pre **výživu, pohyb, kogníciu, spánok a stres**
- Využívanie **wearables** a/alebo online váhy na posilnenie účinku
- Možnosť upraviť dĺžku / štruktúru + obsah podľa konkrétnej diagnózy
- Forma: **skupinová (6-10 ľudí)** alebo **individuálna**

Výsledky

Pred

1. týždeň

- Výber behaviorálneho cieľa: 1. viac energie
2. menej stresu
3. učiť sa nové veci
- TK: 136/84
- Obvod pásu: 102 cm



Po

14. týždeň

- Subjektívne lepšia kvalita života (5Q-5D-5L)
- Splnenie behaviorálneho cieľa: 80 % účastníkov
- TK: 131/81
- Obvod pásu: 100 cm



Program ma zachránil pred operáciou kolena, napriek bolestiam sa mi podarilo rozhybať sa a operácia už nie je nevyhnutná.

Účastníčka z Prešova

Výsledky tréningu zdravia (program Active me) na vzorke 327 účastníkov po 14 týždňoch.
Priemerný vek bol 66 rokov, viac ako pätina účastníkov boli pracujúci a z celkového počtu bolo 83 % žien.

Ďalší rozvoj:

Peer coaching / self coaching



Ďalší rozvoj:

Peer coaching / self coaching

LLM na podporu trénerov zdravia



Ďalší rozvoj:

Peer coaching / self coaching

LLM na podporu trénerov zdravia

využívanie AI na nábor a onboarding

Hľadáme partnerov na výskum a vývoj a pilotovanie nových prístupov

technologické spoločnosti

- využívanie umelej inteligencie a wearables

zdravotné poisťovne

- programy manažmentu zdravia pre konkrétne diagnózy / populácie

poskytovatelia zdravotnej starostlivosti

- nadštandardné služby pre pacientov

farmaceutické spoločnosti

- využívanie tréningu zdravia pre špecifické diagnózy - zvýšenie účinnosti liečby a získavanie real world data o pacientoch





doc. Zuzana Košutzká
medicínska expertka



prof. Emília Sičáková Beblavá
behaviorálna expertka



Miroslava Fövényes
expertka na zdravotnícky
manažment



doc. Miroslav Beblavý
CEO



Norbert Korný
CTO



Katarína Gažíková
UX expert



Monika Kolář
nutričná expertka



Zhiva

Tešíme sa na spoluprácu