

ROVNOVÁHA

Platforma pro metabolické zdraví

Výroční zpráva 2025



© World Obesity

**Pomáháme měnit vnímání obezity
Bez stigmat, s respektem a důvěrou**

Platforma pro metabolické zdraví, z. ú.

Obsah

Úvodní slovo

Kdo jsme

Na co se zaměřujeme

Co jsme v roce 2025 vybudovaly

Jak přemýšlíme o změně

Finance a udržitelnost

Poděkování

Pozvání ke spolupráci

Kontakty

Úvodní slovo

”

***Zdraví
začíná
porozuměním***

Právě na téhle jednoduché, ale důležité myšlence jsme v září 2025 založily **Platformu pro metabolické zdraví, z. ú.** a její hlavní projekt **Rovnováha**.

Nechtěly jsme vytvořit jen další informační kanál, ale důvěryhodný prostor pro lidi, kteří se zajímají o své metabolické zdraví.

Od začátku jsme věděly, že o metabolickém zdraví a o obezitě, jako jednom z jeho hlavních rizikových faktorů, chceme informovat na základě zkušenosti lidí, kteří řeší své zdraví a hledají péči, která je strukturovaná a skutečně dostupná. Péči, ve které pacient není vnímán jako viník, ale jako partner. Proto naše Platforma poskytuje **srozumitelné a ověřené informace a naším cílem je podpora pacientů na jejich cestě ke změně.**

Kdo jsme

Jsme nezisková organizace, která se zaměřuje na metabolické zdraví v širším kontextu.

- Pomáháme měnit vnímání obezity.
- Přinášíme srozumitelné a ověřené informace.
- Podporujeme pacienty na jejich cestě ke změně.
- Usilujeme o systémové změny v léčbě obezity.
- Zastupujeme hlas pacientů v dialogu s odborníky.

***Měníme vnímání
obezity***

Náš obsah stavíme kolem 4 hlavních pilířů:

Tělo

Obezita je chronické metabolické onemocnění. Vysvětlujeme její příčiny, roli prostředí a genetiky a souvislosti s metabolickým zdravím.

Mysl

Jídlo může sloužit jako náplast na stres, únavu nebo vnitřní tlak. Proto mluvíme o emocích, vnitřním kritikovi a laskavosti k sobě jako o důležité součásti léčby.

Rovnováha

Rovnováha v péči o tělo i mysl, která stojí na podpoře odborníků a aktivním zapojení pacienta.

Odvaha

Odvaha přijmout pomoc, protože nejtěžším krokem často bývá připustit si, že mám problém a nemusím ho řešit sám.

***Obezita není
selhání vůle,
ale chronické
metabolické
onemocnění***

Na co se zaměřujeme

Kolikrát člověk slyší, že ke zhubnutí stačí více se hýbat, méně jíst a konečně mít pevnou vůli. Jenže právě takto zjednodušený pohled může lidem ubližovat. Ignoruje biologii těla, roli prostředí, psychiky i genetiky. Ignoruje i to, že léčba obezity je dlouhodobý proces a ne sprint.

Víme, že stigma není okrajové téma, ale často bariéra léčby a udržitelné změny. Věříme, že pacienti s obezitou nepotřebují další moralizaci, ale standardní léčbu chronického onemocnění. Respektující a dostupná péče se musí stát standardem, ne výjimkou.

Co jsme v roce 2025 vybudovaly

- 1. Položily jsme základy**

V roce 2025 vznikla Platforma pro metabolické zdraví, z. ú., jako formální základ pro naši další práci. Ustanovující schůze proběhla 15. srpna 2025 a 9. září 2025 byla sepsána zakládací listina. Správní radu utvořily zakladatelky organizace. První ředitelkou se následně stala Mgr. Olga Šámalová.
- 2. Vytvořili jsme identitu**

V prvním roce jsme připravovaly webové stránky, logo, základní strukturu obsahu i samotný tón značky. Vznikly naše hlavní obsahové pilíře a hlavní sdělení:
Měníme vnímání obezity.
Bez stigmat, s respektem a důvěrou.
- 3. Vstoupily jsme do patientského prostředí**

Důležitým milníkem byla účast na říjnové konferenci Patientského hubu Ministerstva zdravotnictví „Rozhovory o zdraví: Pacient v centru péče“. Pro naši vznikající organizaci to byl důležitý moment a potvrzení, že patientská zkušenost není doplněk, ale součást kvalitní péče.
- 4. Začaly jsme mluvit o obezitě jinak**

Už v prvním roce jsme jasně deklarovaly, že chceme měnit nejen informovanost, ale i samotný rámec veřejné debaty o obezitě. Nechceme, aby narozdíl od jiných chronických onemocnění, byl člověk s obezitou vnímán jako viník. Chceme, aby byl vnímán jako člověk, který má právo na respekt, pochopení a odbornou pomoc.

Stigma není okrajové téma, ale často bariéra léčby a udržitelné změny

Tady je pro nás důležité říct i něco dalšího: stigma není okrajové téma. Je to jedna z překážek, kvůli kterým se lidé do péče nedostávají včas, nevydrží v ní nebo z ní odcházejí s pocitem, že selhali. I proto chceme měnit nejen informace, ale i způsob, jakým se o obezitě mluví.
- 5. Začaly jsme připravovat Průvodce pro pacienty**

V roce 2025 jsme začaly připravovat projekt Praktický průvodce pro pacienty. Tento projekt pro nás není jen brožura, ale první konkrétní důkaz toho, jak chceme převádět naši misi do praktické pomoci. Projekt je od začátku navržen jako mezioborový. Počítá s odbornou garancí obezitologa, nutričního terapeuta, klinického psychologa, fyzioterapeuta, sportovního lékaře a fitness trenéra.

Průvodce stojí na třech modulech na téma Jídlo, Zvyky a Pohyb.

- Jídlo** **První modul** přináší praktickou oporu pro běžné situace pro pacienty na farmakologické léčbě: stravování, porce, bílkoviny, pitný režim, zvládání nežádoucích účinků
- Zvyky** **Druhý modul** se věnuje tomu, co považujeme za zásadní: práci s naší myslí, návyky a vztahem k sobě. Věnuje se cravingu, „starým cestám“ v mozku, metodě malých kroků, habit stackingu, journalingu, zvládání stresu bez jídla i tématu sebelásky a studu.
- Pohyb** **Třetí modul** přináší bezpečný a realistický vstup do pohybu. Vysvětluje, proč je pohyb při léčbě důležitý, jak začít bez přetížení, jak pracovat s low impact aktivitami, jak chránit klouby a zachovat svalovou hmotu.

***Pacienti
by měli být
součástí
řešení***

Jak přemýšlíme o změně

Věříme, že data, které má k dispozici stát a zdravotní pojišťovny, mají hodnotu jen tehdy, když se promění v konkrétní cestu péče pro pacienta. Věříme, že pacienti by měli být součástí řešení. Víme, že když systém neřeší obezitu včas, platí později její komplikace. Pacienti nepotřebují další potvrzení problému. Potřebují systém, který jim nabídne konkrétní pomoc a řešení.

Naše platforma proto nevznikla jen jako informační projekt, ale jako prostor, který propojuje porozumění, podporu a ambici měnit přístup k obezitě v Česku.

Finance a udržitelnost

Rok 2025 byl především rokem příprav. Naše financování chceme od začátku stavět vícezdrojově a ve spolupráci s partnery, kteří sdílejí naši vizi. Praktický průvodce jsme připravili i s rozpočtovým rámcem jednotlivých modulů, což ukazuje, že chceme budovat projekty, které nejsou jen smysluplné, ale i skutečně realizovatelné.

Vedle obsahu jsme tak už v prvním roce připravovali i rámec pro partnerství, odbornou garanci a dlouhodobou udržitelnost. Chceme vytvářet konkrétní pomoc pro pacienty a současně budovat organizaci, která bude důvěryhodná, odborně ukotvená a stabilní.

***Chceme, aby se respektující
a dostupná péče stala
standardem,
ne výjimkou***

Poděkování

Děkujeme všem, kdo stáli u zrodu Platformy pro metabolické zdraví. Děkujeme odborníkům, partnerům i všem, kteří s námi od začátku sdílejí přesvědčení, že o obezitě se dá a má mluvit jinak.

Děkujeme také každému, kdo pomáhá vytvářet prostředí, ve kterém člověk není redukován na číslo na váze, ale je vnímán ve své celé lidské a zdravotní realitě.

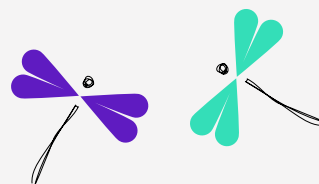


Pozvání ke spolupráci

Naše Platforma pro metabolické zdraví vznikla proto, aby lidé, kteří řeší obezitu a metabolické zdraví, nezůstávali sami. Aby nezůstávali ve studu, v informačním šumu ani v pocitu, že jejich problém je jen jejich vina.

Chceme dál měnit vnímání obezity. Přinášet srozumitelné a ověřené informace. Podporovat pacienty na jejich cestě ke změně. Usilovat o systémové změny v léčbě obezity. A zastupovat hlas pacientů v dialogu s odborníky.

Budeme rádi, když budete u toho s námi a to jako podporovatelé, partneři, odborníci, dobrovolníci, ambasadoři nebo budoucí členové týmu.



Protože změna začíná porozuměním.

Pacienti nepotřebují další moralizaci. Potřebují standardní léčbu chronického onemocnění

Kontakty

Platforma pro metabolické zdraví, z. ú.

Naarendská 668/19, 162 00 Praha 6

IČO: 23706198

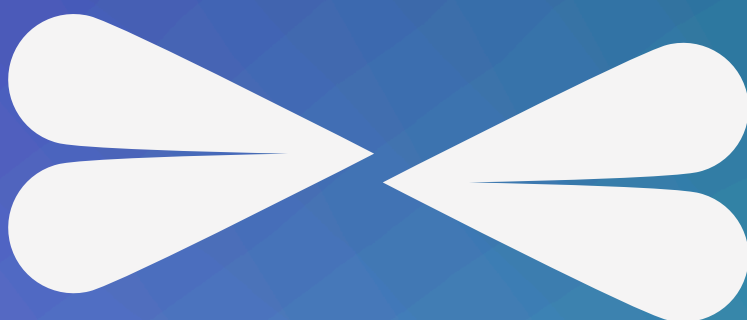
E-mail: info@rovno-vaha.cz

Web: www.rovno-vaha.cz



Tělo

Rovnováha



Mysl

Odvaha

ROVNOVÁHA

Platforma pro metabolické zdraví