

50 ODSTÍNŮ ŠPEKŮ

Pohled dětí na léčbu nadváhy a důležitá úloha psychologa v Dětské léčebně Křetín

Autoři: MUDr. Bednaříková Kateřina, Bednaříková Markéta, DiS., PhDr. Novotná Veronika, Mgr. Prudilová Jarmila

JIHOMORAVSKÉ DĚTSKÉ LÉČEBNY, p.o., DĚTSKÁ LÉČEBNA KŘETÍN

Úvod: 50 odstínů špeků je název zdůrazňující skutečnost, že každý jsme jiný. Tak to vidí i děti, které se u nás na pobytu setkávají. I proto preferujeme v rámci péče o děti s nadváhou a obezitou individuální a zároveň komplexní přístup. Snažíme se respektovat potřeby každého dítěte jako svébytného jedince a zároveň mu nabídnout celou paletu péče zahrnující SPOLUPRÁCI VŠECH ZDRAVOTNICKÝCH PROFESÍ, to vše v rámci vhodných režimových opatření. Tím vzniká komplexnost léčby dětské obezity.

KOMPLEXNÍ POJETÍ LÉČBY DĚTSKÉ OBEZITY

Zahrnuje spolupráci pediatra, všeobecných a dětských sester, nutričního terapeuta, psychologa, fyzioterapeutů a kondičního trenéra. V našem sdělení zdůrazňujeme péči nutriční, psychologickou a pohybové aktivity.



Práce teenagerů v DL Křetín

NUTRIČNÍ PÉČE zahrnuje:

- Anamnézu a vyhodnocení výstupu z tělesného analyzátoru INBODY.
- Obézní dítě se učí jak dodržovat jídelní návyky, které mu poskytují hmotnostní úbytky a navíc.
- Pomocí zábavných přednášek a her usnadnit vytváření správných jídelních návyků – potravinová pyramida, zdravý talíř – děti se samy prakticky učí sestavovat jedno z denních jídel, jak zvládat mimořádné události (rodinné oslavy, vánoce, velikonoce apod.), naučit se pitnému režimu.
- Na konci pobytu dítě obdrží vzor jídelníčku a materiál o výživě dětí a dospívajících.



Příprava „zdravého talíře“ dětmi s nutriční terapeutkou

PSYCHOLOGICKÁ PÉČE

Úloha psychologa v péči o děti s poruchami výživy je založená na více rovinách. Pro děti s nadváhou a obezitou jsou 2x týdně organizovány skupiny.



INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE se zaměřuje na:

- analýzu jídelního chování včetně myšlenek a pocitů, které jej doprovázejí – sebemonitoring
- podporu motivace ke snižování váhy
- analýzu vnějších a vnitřních spouštěčů jedení
- techniky sebekontroly
- práci s emočním prožíváním
- hledání podpůrných zdrojů pro udržení váhy po ukončení pobytu

SKUPINOVÉ PSYCHOLOGICKÉ SEZENÍ se zaměřuje na:

- motivaci dítěte k hubnutí – proč chci snížit svoji váhu
- kognitivní pojmání vlastní váhy – co vím o svém procesu nabývání na váze a jejím udržování
- práci s tělem – kontaktování s vlastním tělem, jeho prožívání a přivlastnění – relaxace, imaginace
- práce s emocemi – nakolik se na mém jedení podílejí i emoční podněty
- vztahy – komunikace, kooperace....

POHYBOVÁ AKTIVITA:

Dětem se snažíme nabídnout co největší množství aktivit, aby si mohly vybrat, která je nejvíce baví a v domácím prostředí v ní pokračovat. K lepší kontrole využíváme i sporttestery.

Práce kondičního trenéra je v této oblasti nezastupitelná.

- Kardio zóna – spinning, běžecký trenážer, fit trampolína,
- jízda na kole,
- chůze, severská chůze,
- cvičení v bazénu,
- cvičení na fit trase.



Cvičení na fit trase



TRX a balanční míč



Severská chůze

EDUKAČNÍ SCHŮZKY S RODIČI

Na konci každého léčebného pobytu probíhají edukační schůzky s rodiči, kde nutriční terapeutka, kondiční trenér a psycholog představí rodičům terapii, která v léčebně probíhala a upozorní na možná úskalí, jež při domácí léčbě mohou nastat. Nutriční terapeutka seznámí rodiče s proběhlým edukačním výživovým programem, přičemž důraz je kladen na skutečnost, že i po opuštění léčebny je vhodné pokračovat ve stanoveném režimu a je nutné do programu zahrnout nejenom rodiče, ale i širší rodinu (zejména pak prarodiče). Důležité jsou i následné pravidelné návštěvy ve výživové poradně. Kondiční trenér pomocí záznamových archů popíše celý průběh individuální pohybové aktivity každého dítěte, kterou děti v léčebně absolvovaly. Upozorní na zásady, jež je dobré při výběru pohybové aktivity dětí dodržovat a čeho se naopak vyvarovat. Psycholog pak s rodiči hovoří o významu emoční podpory dětí (legitimizace jejich emocí, ventilace prožívání, relaxace atd.). Tématem jsou však i ryze praktické zásady, které pomáhají dětem situaci změny životního stylu lépe zvládnout a nefixovat nevhodné jídelní návyky (např. jako jíst na jednom místě v domě, co je to uvědomělé jedení apod.). **Zásadou je, že udržitelná je pouze ta změna, která je příjemná!** Právě z důvodu nutnosti návaznosti léčby obezity i v domácím prostředí v Dětské léčebně Křetín funguje ambulantní psychologická poradna a nutriční poradna.

NUTRIČNÍ PORADNA A AMBULANTNÍ PSYCHOLOGICKÁ PORADNA

Vhodná pro děti a dospívající do 18 let a jejich rodiny s problémy v oblasti příjmu potravy, zejména jedná-li se o nadváhu a obezitu.

- Zvláště pro ty, kteří jsou:**
- z blízkého i vzdáleného okolí a z nějakého důvodu nemohou projít léčebným pobytem v DL Křetín a jsou motivováni ke změně svých jídelních návyků,
 - uvažují o pobytu v DL Křetín, ale nejdříve by rádi navštívili léčebnu ambulantně. Seznámí se s prostředím, budou se poté lépe adaptovat.

- A také:**
- jako následná péče pro ty, kteří již prošli léčebným pobytem v DL Křetín k prevenci relapsu.

NUTRIČNÍ PORADNA nabízí:

- zhodnocení na tělesném analyzátoru InBody 370,
- edukace dětí a dospívajících na základě zjištění rodinné, osobní a nutriční anamnézy,
- edukace rodičů, popř. jiných rodinných příslušníků,
- návrh skladby komplexního jídelního lístku a jednotlivých pokrmů během dne – doporučení, jak si jídelní lístek správně sestavit tak, aby splňoval kritéria vhodných výživových doporučení.

PSYCHOLOGICKÁ PORADNA nabízí:

- motivační rozhovory s klienty, jež váhají, zda chtějí nějakou změnu v oblasti jídelního chování podniknout,
- rodinné poradenství týkající se jídelních situací v životě rodiny,
- individuální práci na psychologických aspektech příjmu potravy,
- návaznost na nutriční poradenství.