

Příklad zdravotních programů

Obezita dětské populace

Kurzy snižování nadváhy

společnosti STOB



www.stob.cz

I. Málková

Definice obezity

q Měření tuku

MĚŘIČ TĚLESNÉHO TUKU
OMRON BF-306
V prodeji v lékárnách
a zdravotnických
potřebách

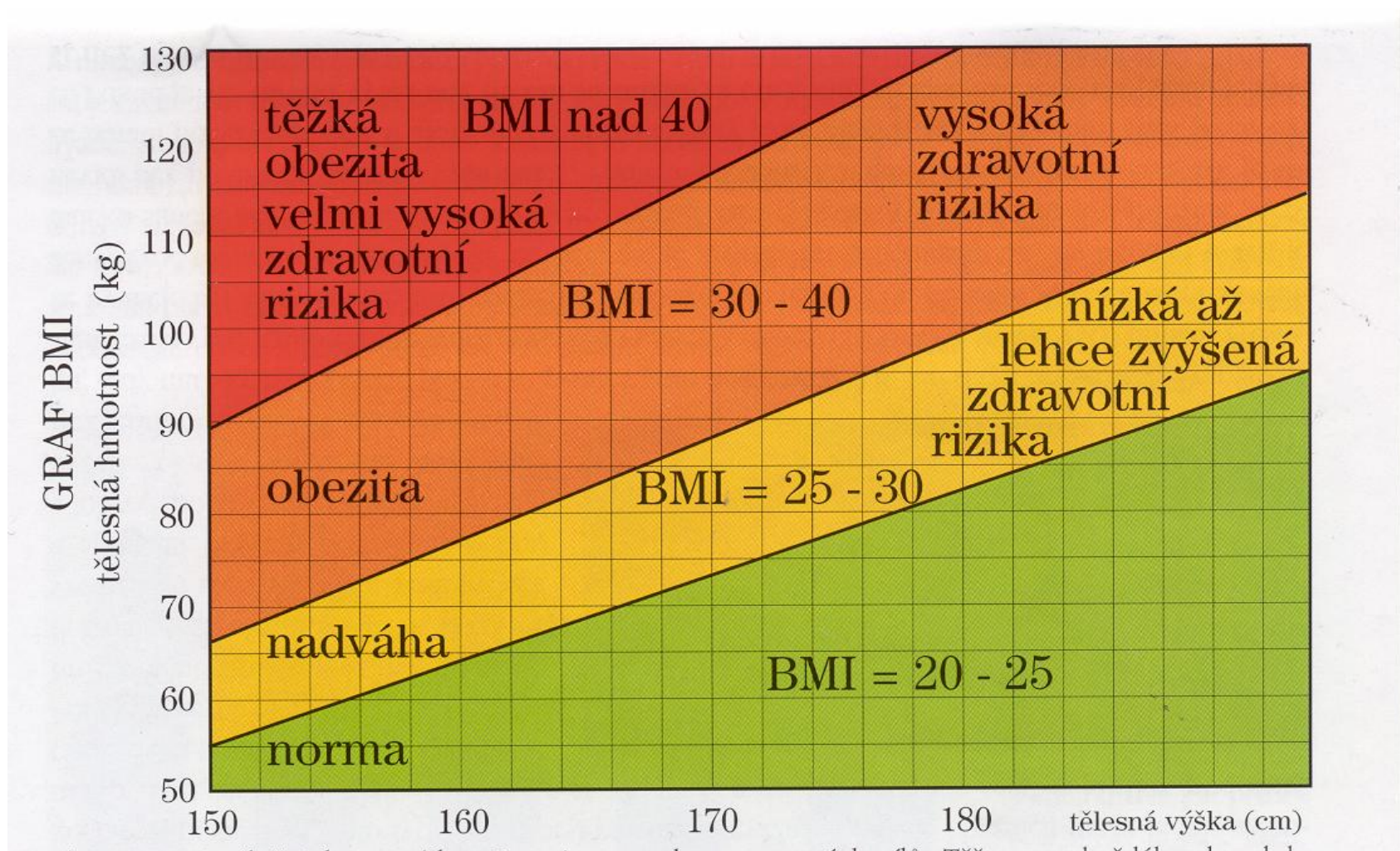
Nový
klinicky ověřený
algoritmus

doporučená cena
1 960 Kč

Dovozce a zásilkový prodej: CELIMED s.r.o.
infotel: 475 212 038
www.celimed.cz



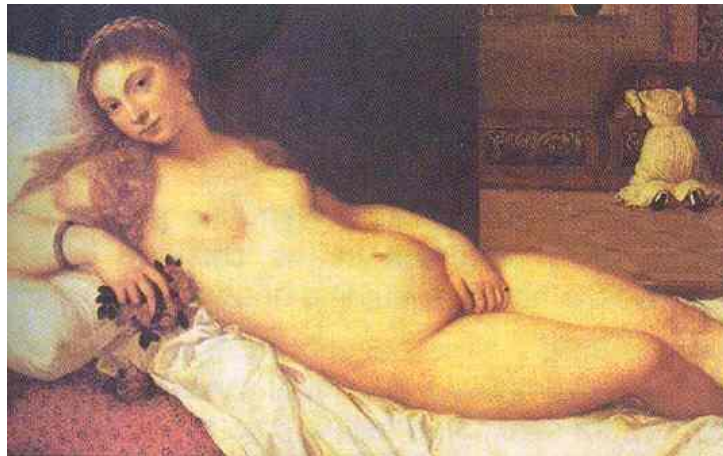
q BMI



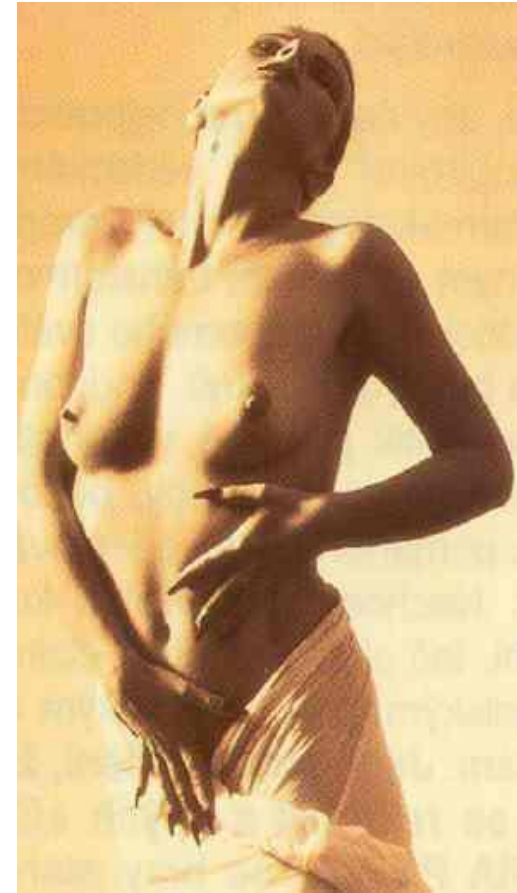
I deál dneška



Boticelli: Venuše
BMI 20



Tizian: Venuše s psíkem
BMI 27

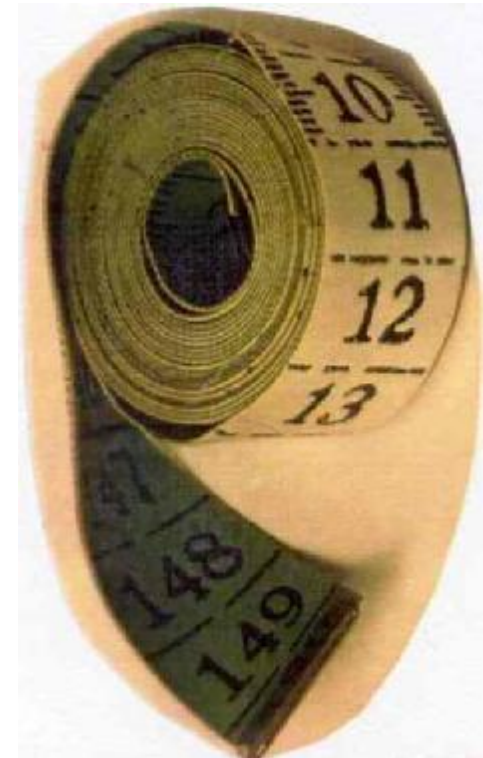


K. Pobřísl: Venuše dneška
BMI 18

q Obvod pasu

Kritické hranice:

ženy	80 cm	88 cm
muži	94 cm	102 cm



Terapie obezity

Druhy terapie obezity

A. Laická

B. Odborná

- Laická

- q zázraky

- q teorie popularizované v „bestsellerech“

- Fit pro život

- oddělená strava

- krevní skupiny

- zónová dieta

q Zázraky

- Pilulky
- Káva
- Čaj Čang Šlang, PU-ER
- Náplasti na hubnutí
- Mýdlo
- Náramek
- Vložky do bot
- Hubnutí během spánku
- Pásky z neoprenu
- Saunové pyžamo

q Teorie popularizované v „bestsellerech“

- Fit pro život
- Oddělená strava
- Krevní skupiny
- Zónová dieta

Komplexní přístup k terapii obezity v České republice

<u>stupeň obezity</u>	<u>jak obezitu léčit</u>	<u>kde obezitu léčit</u>
<u>nadváha BMI 25-30</u>	omezení energetického příjmu zvýšení pohybu kognitivně behaviorální terapie	kurzy STOBu poradny výživy
<u>obezita mírná BMI 30-35</u> bez zdravotních komplikací	přísnější omezení energetického příjmu	kurzy STOBu poradny výživy
<u>obezita mírná BMI 30-35</u> se zdravotními komplikacemi	NBD léky (Meridia, Xenical)	obezit. ambulance obezit. centra
<u>obezita střední 35 - 40</u>	možnost chirurgické léčby	chirurgická oddělení
<u>obezita těžká BMI nad 40</u>	chirurgická léčba	chirurgická oddělení

Počet obézních x počet odborníků

- na 1 obvodního lékaře připadá 220 obézních pacientů (BMI 30 - 35)
- na 1 odborníka specializovaného na obezitu připadá 2825 těžce obézních (BMI větší než 35)
- miliony lidí mají nadváhu – alespoň 1x za život drží dietu 95% žen
- dietní průmysl - vyvolává u žen problém nespokojenosti se svým tělem
 - nabízí snadná a rychlá řešení

.

- Stále větší význam mají programy, jež mohou při nižších nákladech poskytnout pomoc většímu počtu obézních - skupinová terapie



Aplikace KBT v kurzech
snižování nadváhy společnosti
STOB

q Stravovací návyky

- Jíst menší množství
- Změnit skladbu – omezit tuky, cukry, zvýšit příjem vlákniny
- Pitný režim
- Správný režim stravování

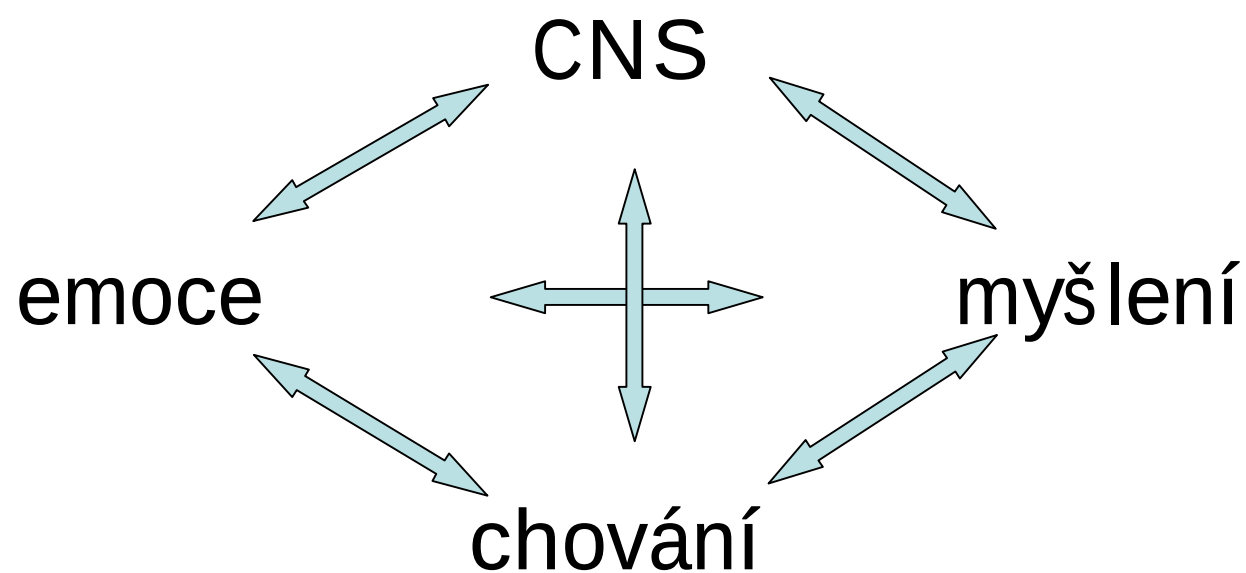
q Změna kognicí

q Změna emocí

q Pohybové návyky



Systémové pojetí obězního



1. Lekce

- q Brožura Začínáme hubnout
- q Zvážit, obvody
- q Motivace – ztráty x zisk, zapisování jídelníčku



MŮJ
PRŮVODCE
HUBNUTÍM

Vždyt více, než bys chtěl, protože děláš někde nějakou chybu. Někdo mnoho a, nebo má neapřísanou skladbu jídla, jiný se vůbec nepohybuje a pod. Abyš mohl chybu odvrátit, musíš přijít na to, kde vězí. A kde děláš chybu zrovna ty, na to přijdeme jenom díky tvé pomoci.

[illegible]

Zade nosil minđuše na pozlacenim žiljastim štapovima.

o;
o lektora:
ukt na lektora:

1. LEKCE

RAČTE VSTOUPIT – PRÁVĚ ZAČÍNÁME!

PŘÍBĚH

Miša jde poprvé do kurzu

Tu noc nemohla Míša vůbec usnout. Zítra má totiž jít s maminkou poprvé do kurzu sušování nadváhy. Jistě to také znáš. Když člověka čeká něco nového, je trochu nervózní.

a přemýšlí o tom, co ho čeká, zda si najde kamaráda, jací budou lidé, kteří se o něj v kurzu budou starat a učit ho zdravému životnímu stylu...

O tom samém přemýšlela i Miša.

I druhý den ve škole byla trochu nervó. Když se s maminkou šílila k místu, kde se měl kurz konat, nervozita stoupla. Samozřejmě, že Míša zjistila, že její obavy nejsou vůbec

na místě. Ukázalo se, že se ocitla v partě kamarádů, kteří sem přišli se stejným cílem

A ru ty? O čem isi přemýšlel? Měl isi také trochu obav?

si o tam nyní společně popovídá a také se můžeme vzájemně

Ďalej si něco o sobě, aby som sa trošku lépe poznali.

Zde máš něco na to, aby ses našel pár přátelůch, co bys chtěl mít u sebe teď. Pro inspiraci: bude na te záležet, jak jsi, věk, záliby, proč jsi se rozhodl vyjet do tohoto Klauze budovních, čeho a na sobě nejvíce ceníš – jakou máš dobrou vlastnost nebo co si v poslední době uvědomil.



POVÍDAME SI O TOM...

Jak začít hubnout?

Co to vlastně je ta touha, čili obses? Je to nadměrné ukládání takřka obvykle spojené se vzestupem vahy nad tzv. váhu normální (dnes už se správněji místo váhy říká hmotnost). Stručně řečeno, příčina je většinou to, že jíme mnoho a nepravěrně, a navíc se málo hýbeme. O tom všem si však posíme podrobněji. Jiný

Tu si lidé hubne, ztrácejí a znovu přibírají tuny kilogramů. My tu to však přjdeme jinak. Cílem našeho programu nebude rychle zhubnout, a pak zase nabrat. Tvým cílem bude naučit se ovládat a řídit jedlní chování, změnit dosavadní nevhodné návyky, a s důsledku toho zhubnout. Hmnožství úbyvek si potom uděláš po celý život, protože změna stravy není

Záznamové archy

sledují:

q Dobu jídla

q Co jsem snědl(a) – vypil(a)

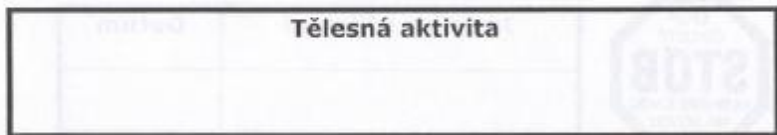
q Množství

q Rychlost

q Co jsem dělal(a)

... a ukázky

[illegible]



2. – 4. Lekce

q Analýza jídelníčku

- Množství
- Skladba
- Pitný režim

q Brožury

- Zdravě jíst zdravě žít
- Energetické hodnoty potravin
- Vaříme s rozumem
- Tahák na hubnutí



STOB, P.O.Box 146, 143 00 Praha 4,
telefon 02/401 33 77

TAHÁK NA HUBNUTÍ

ZELENINA	okurka salátová 600 g
OVOCE	meloun, dýně 270 g
MLÝNSKÉ, PEKÁRENSKÉ VÝROBKY	těstoviny vařené 65 g
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROB- KY, SÝRY, VEJCE	podmáslí, nízkotučné mléko 250 ml
MASO, MASNÉ VÝROBKY, UZENINY, DRŮBEŽ, ZVĚŘINA, RYBY	treska, filé 135 g
TUKY, OŘECHY	kaštany 50 g
NÁPOJE	voda, neslazená minerálka, sodovka neomezeně
SLADKOSTI	ovocné dřeně slazené 100 g

Pomůcky k správnému sestavení jídelníčku

-400 kJ

PEČIVO - 400 kJ

Rohlík světlý 33 g



Rohlík tmavý 40 g



Houska 33 g



Chleba 40 g

Knuspi 30 g



Kavli 30 g



Toastový chléb 33 g



Topinka na tuku 22 g

Cornflakes 27 g



Bábovka třená 25 g



Závin 47 g



Kobliha 22 g

Buchta 29 g



Croissant 23 g



Dort, máslový 22 g



Piškot se šelě 50 g

ZELENINA - 400 kJ

Mrkev 210 g



Celer 200 g



Petržel 150 g



Cibule 200 g

Kedlubna 300 g



Ředkvičky 480 g



Hrášek 130 g



Pórek 210 g

Květák 330 g



Brokolice 290 g



Salát ledový 750 g



Salát
hlávkový
530 g

Zelí hlávkové 330 g



Kukuřice 90 g



Cuketa 520 g



Houby 400 g



Množství tuku skrytého v 1 kg masa a drůbeže.



Kuřecí řízký 4300 kJ 9 g tuku, ryba 5000 kJ 30 g tuku, hovězí 8600 kJ 150 g tuku, vepřové 15 000 kJ 330 g tuku, čabajská klobása 22 000 kJ 500 g tuku.

Pomůcky k správnému sestavení jídelníčku

- kontrasty

Kuře ala kachna 1600kJ



Pečená kachna s bramb.
knedlíkem 3820 kJ



Bramborák s drůbežím masem
1100 kJ



Bramborák s uzeným
masem 2900 kJ



Tvarohové knedlíky s jah.
pyré 1480 kJ



Kynuté švestkové knedlíky
3100 kJ



5. Lekce

q Pohybová aktivita

- Aktivní pohyb
- Rutinní pohyb

q FIT

- Frekvence – 3x týdně
- Intenzita – 180 minus věk
- Trvání – alespoň 30 minut

q Cvičení je lék



Další lekce

Uplatnění technik behaviorální terapie

- q Změna kognicí –
kognitivní terapie
- q Změna emocí – relaxační
techniky
- q Nácvik vůle
- q Nácvik zvládání
zátěžových situací
(brožura Vánoce a kila)





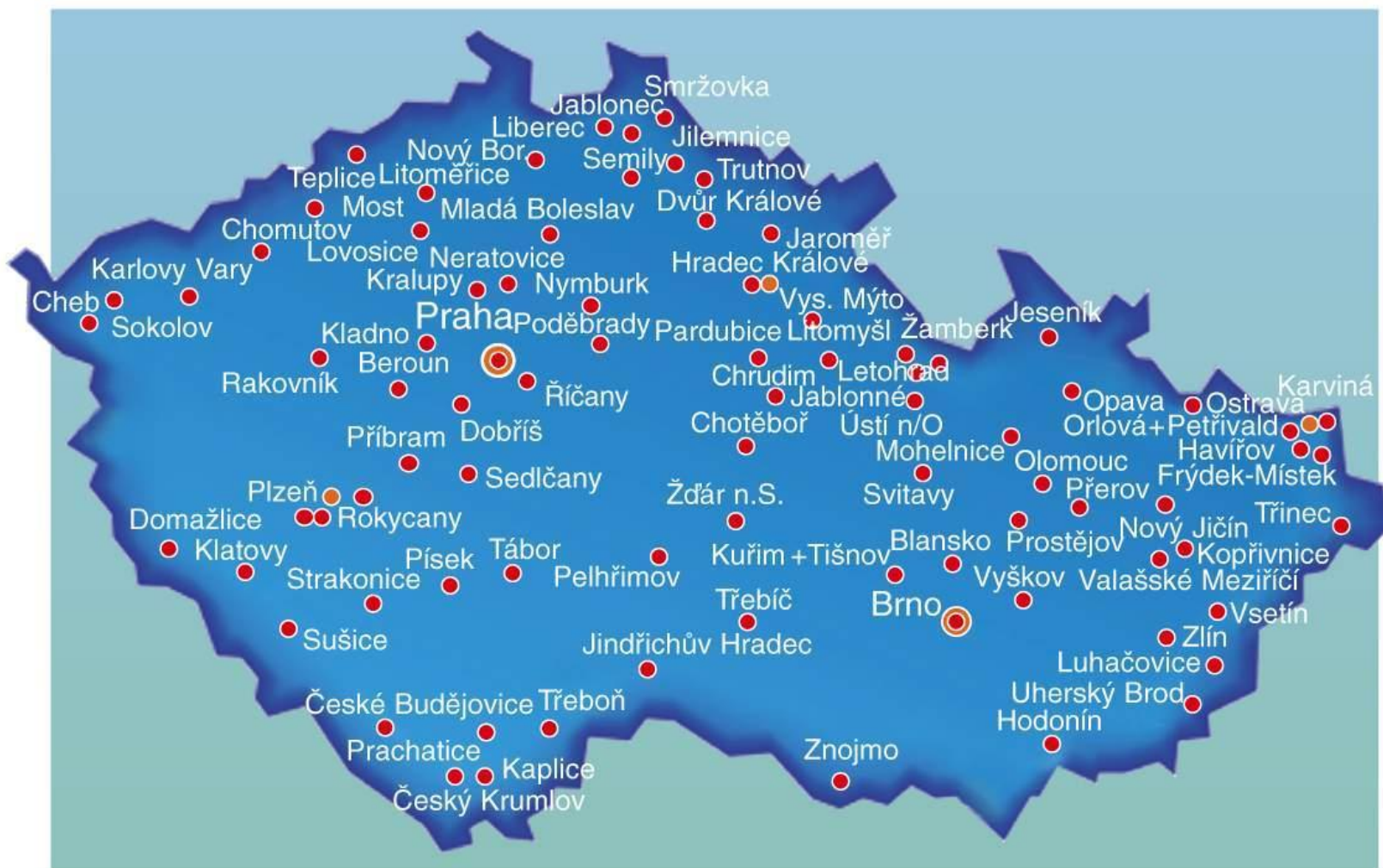
Zeleniny můžete jíst neomezené množství.



Pomůcky ke snižování váhy

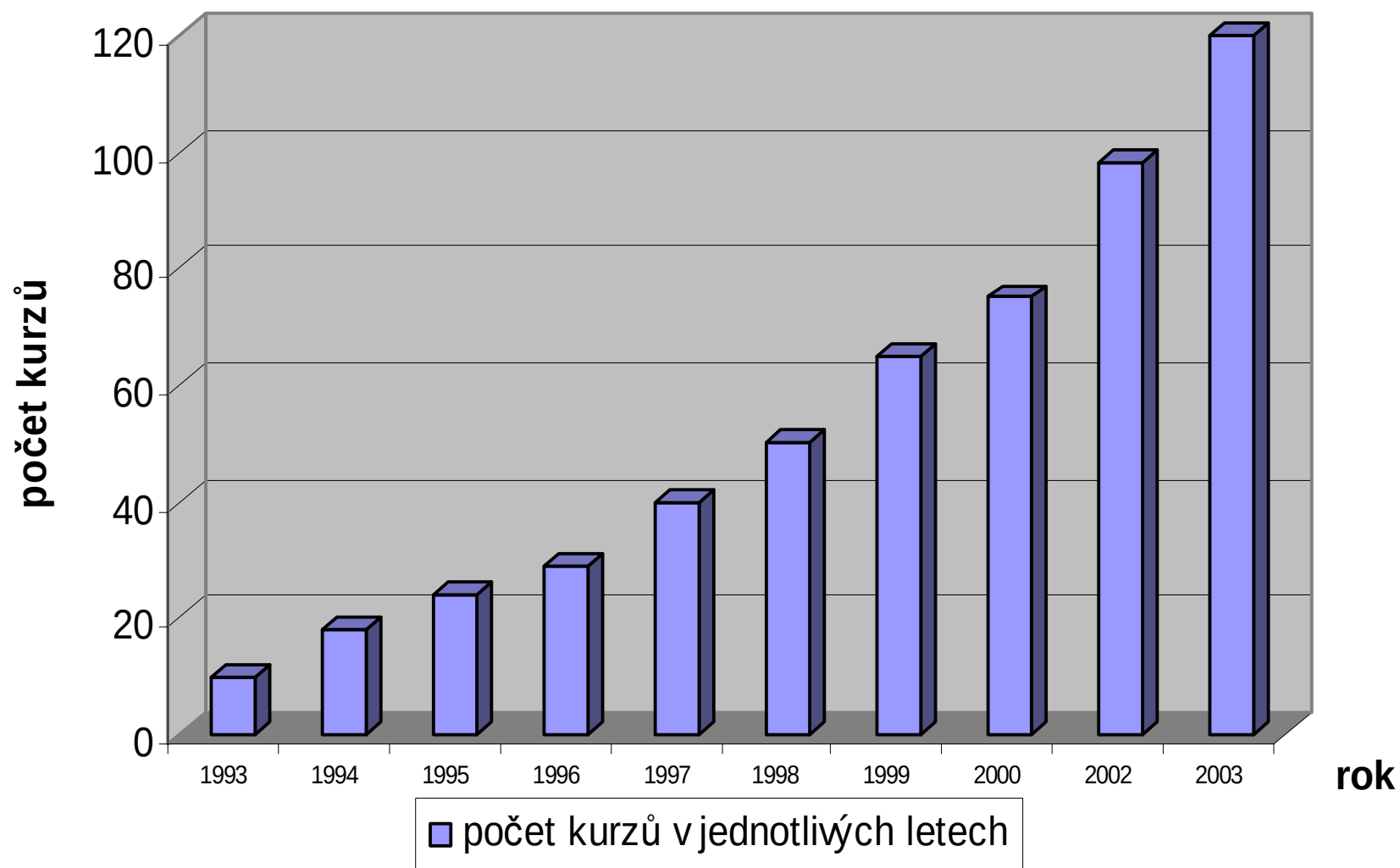


Kurzy pro dospělé



- místa konání skupinových kurzů snižování nadváhy
- klinická centra pro diagnostiku a léčbu obezity pro pacienty s těžkým stupněm obezity a zdravotními komplikacemi

Nárůst počtu kurzů pro dospělé v průběhu deseti let



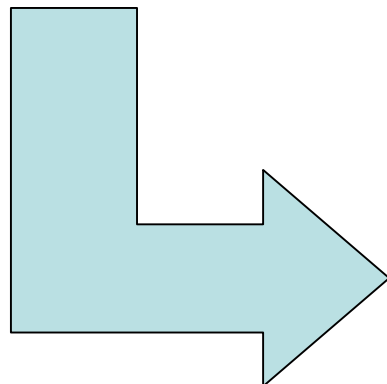
Jak se zdařilo vyškolit 300 lektorů a rozšířit kurzy do 90 měst

- slibujeme váhový úbytek půl kg do týdne
- vyžadujeme aktivní přístup
- + nejlepší výsledky co do udržení váhových úbytků
- + zvýší se kvalita života člověka

Způsob šíření

- spokojený zhublý je nejlepší reklamou
- serióznost společnosti STOB
- propagace
 - mezi odborníky – výzkumy publikované v odborné literatuře
 - mezi laiky – seriály v TV, rádiu, novinách, časopisech
- knihy – svépomocné manuály
- Den zdraví 15. října

Svépomocný manuál



Rodinné kurzy snižování nadváhy jako možnost „léčby“ celé rodiny

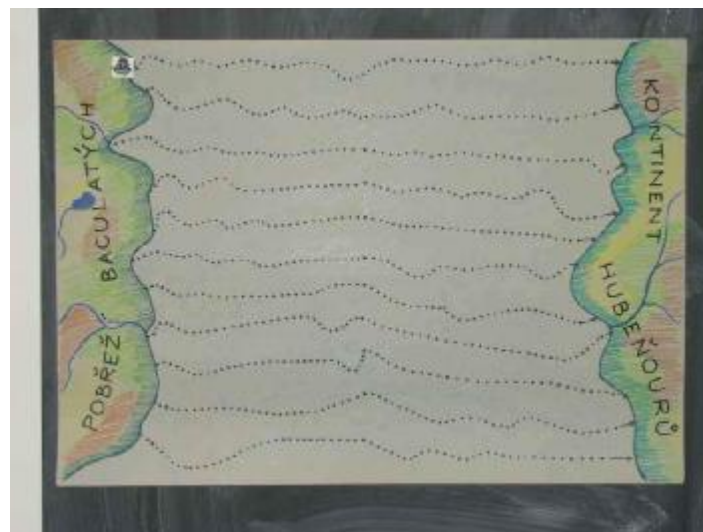
- q Rodina jako model nevhodných stravovacích a pohybových návyků.
- q Obtížnost změny chování dítěte bez podpory rodiny.
- q Upevňování vztahu rodič (dospělý) a dítě, vzájemné poznávání.

Organizace a metodika rodinných kurzů

- q** 12 ti týdenní terapie – klienti se setkávají jednou týdně (1 hodina cvičení, 1 – 1,5 hodiny terapie).
- q** Terapii vedou 2 lektoři (jeden skupinu dětí a druhý skupinu rodičů, resp. dospělých rodinných příslušníků, kteří dítě do kurzu doprovází).

Stobíkova cesta

- q Děti hrají během celého kurzu hru
- q Vydaly se se Stobíkem na cestu do „Země vytouženého přání“
- q Cesta vede přes celou zeměkouli – překonávají překážky



Výživové zvyklosti dětí

- Příklad jídelníčku chlapce 10,5let, 152 cm, 59 kg
- Neděle
- 8.00 - 8.10: 1 párek, rohlík
- 10.10 – 10.20: $\frac{1}{2}$ klobásy, chleba
- 12.30 – 13.00: špagety (párek, kečup, špekáček, sýr)
- 14.00 – 14.10: müsli
- 16.30 – 16.40: párek, rohlík
- 18.50 – 19.10: brambory, kuřecí maso, přírodní salát
- Pondělí
- 8.00 - 8.10: topinky ve vajíčku
- 11.30 -11.45: hot dog
- 15.40 – 15.50: párek, houska
- 16.20 - 16.30: lunchmeat, brambory
- Sušenky, bonbony

Výživové zvyklosti dětí:

- q Velká spotřeba: uzenin, párků, paštik, tučných sýrů, smetanových tavených sýrů, smetanových mléčných výrobků, čokoládových tyčinek, oplatků, pamlsků, buchet, bílého pečiva, smažených pokrmů.
- q Deficit: zeleniny v jakékoli úpravě, zakysaných mléčných výrobků, nízkotučných sýrů, celozrnného pečiva, ovoce
- q Pitný režim: všichni slazené nápoje

Metody užívané ke změně stravovacích návyků

- Stejně jako u dospělých, ale formou hry
- Rozdělení potravin na zelené, žluté, červené – SEMAFOROVÝ SYSTÉM
- **Zelené potraviny:** zelenina, ovoce...
- **Žluté potraviny:** zakysané mléčné výrobky, sýry nízkotučné, libové maso, celozrnné potraviny...
- **Červené potraviny:** uzeniny, tučné sýry, sladkosti...

Semaforový systém jídelníčku

- q „Snaž se, abys měl ve svém jídelníčku pouze 4 červené potraviny za týden“
- q „Označuj si snědené potraviny v jídelníčku barevně“

STOB, P.O. Box 146, 141 00 Praha 4,
telefon 02/491 33 77

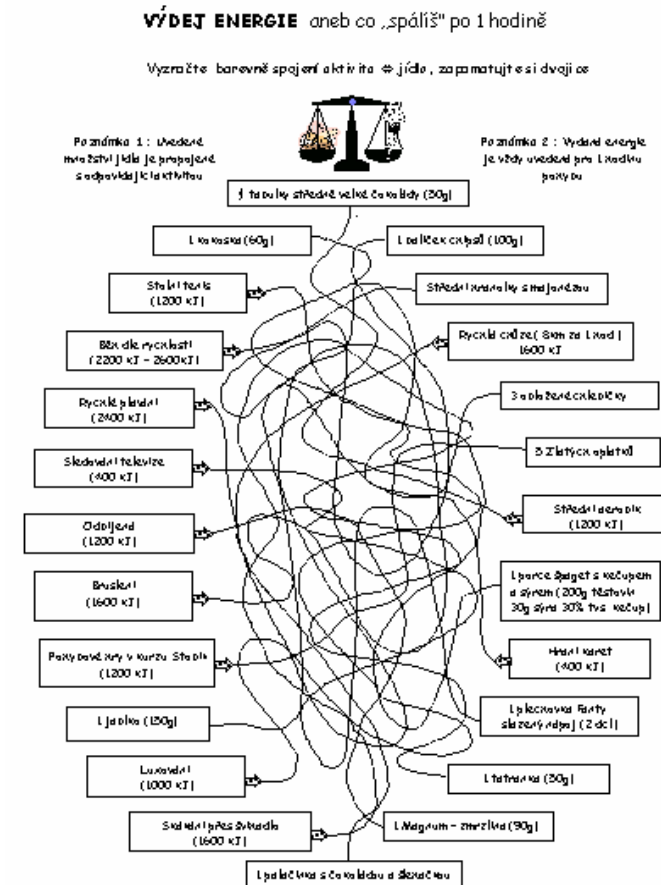
TAHÁK NA HUBNUTÍ

ZELENINA	okurka salátová 600 g
OVOCE	meloun, dýně 270 g
MLÝNSKÉ, PEKÁRENSKÉ VÝROBKY	těstoviny vařené 65 g
MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROB- KY, SÝRY, VEJCE	podmáslí, nízkotučné mléko 250 ml
MASO, MASNÉ VÝROBKY, UZENINY, DRŮBEŽ, ZVĚŘINA, RYBY	treska, filé 135 g
TUKY, OŘECHY	kaštany 50 g
NÁPOJE	voda, neslazená minerálka, sodovka neomezeně
SLADKOSTI	ovocné dřeně slazené 100 g

„Klubko plné energie“

q „Rozmotej klubko a zjisti, co všechno musíš udělat po snědení potravy aby se získaná energie opět vydala“

q Pozn: k rozmotání klubíčka použijte pastelky



Stobíková pyramida

Tajemství pyramidy:

Do pyramidy se zapisuje co se sní, pomocí porcí jednotlivých potravinových skupin.

Skupin je celkem 6 stejně jako políček v pyramidě.



Společně s dětmi se probere, do jaké skupiny která potravina patří a jaké množství potravy odpovídá jedné porci.

Metodika pro rodinné kurzy

- q Manuál pro lektory rodinných kurzů
- q Metodické materiály pro děti
- q Výcvik lektorů pro vedení kurzů – 30 odborníků

Jaká jsou úskalí v terapii dětské obezity?

q Odborná péče

- Pediatr, endokrinolog, lázně
- Nedostatek možností dlouhodobého odborného vedení
- Chybí KBT uplatňovaná v kurzech

q Motivace léčeného

- Obézní rodiče většinou nevidí obezitu dítěte (ani svoji) jako problém
- Návyky široké rodiny bývají pro dítě nevhodným modelem
- Motivace samotného dítěte zejména v mladším školní věku je malá
- Motivace obézního rodiče k aktivní účasti bývá malá

Obézní rodiče většinou nevidí obezitu dítěte jako problém a proto se do kurzů nehlásí



Propagace rodinných kurzů

q Mezi odborníky

- Oslovení pediatrů, endokrinologů
- Informace lázním o nasměrování dětí do kurzů po jejich absolvování
- Článek v odborných časopisech
- Poradny při zdravotních ústavech

q Na školách

q V médiích (tisk, rozhlas, televize)

Průběh pražského rodinného kurzu

- q Účast 14 dvojic
- q Obesláno 200 dětí z endokrinologie
- q Články v MF, Právo, LN
- q TV – Dobré ráno, Sama doma
- q Rozhlas



Využití škol při terapii dětské obezity?

- q Pomoc obézním, kteří by nikdy sami odborníka nenavštívili
- q Zefektivnění využití času
- q Možnost systematického pravidelného vedení
- q Spolupráce učitelky, tělocvikáře, kuchařek, terapeuta
- q Podpora spolužáků
- q Finanční dostupnost (zdarma pronájmy?)
- q **Nebezpečí vytváření dysfunkčních schémat u obézního !!!!!!!**

Možnosti realizace kurzů na školách

- 1) Vyškolíme Vaše lektory, dodáme metodiku a materiály (11. – 13. listopadu v Praze)
- 2) Dodáme lektory

Kurzy pro dospělé

Jablonec nad Nisou

Liberec

Nový Bor

Semily

Rokytnice na Jizerou

Smržovka

Turnov

Kurzy pro děti

Semily

Turnov

přesné kontakty na
www.stob.cz

Závěr

- Obezita se stává epidemií
- Odborníci se zabývají většinou těžkou obezitou
- Stále větší význam mají programy, jež mohou při nižších nákladech poskytnout pomoc většímu počtu obézních
- Problémy jednotlivých obézních jsou si často velmi podobné, a tak se osvědčuje forma skupinové terapie
- Jednou z možností, jak rozšiřovat skupinovou terapii obezity je pořádání rodinných kurzů optimálně na školách

Kontakt

- q Kdo by měl chuť pomoci kurzy realizovat, prosím, dejte mi vědět na malkova@stob.cz
- q Informace též na www.stob.cz
- q Výcvik lektorů 11. – 13. listopadu 2005