

Družinska obravnava za zdrav življenjski slog

Bernarda Vogrin

Polonca Truden Dobrin



Značilnosti družinske obravnave na primarni ravni

SISTEMATIČEN IN CELOSTEN PRISTOP K OBRAVNAVI OTROKA IN DRUŽINE

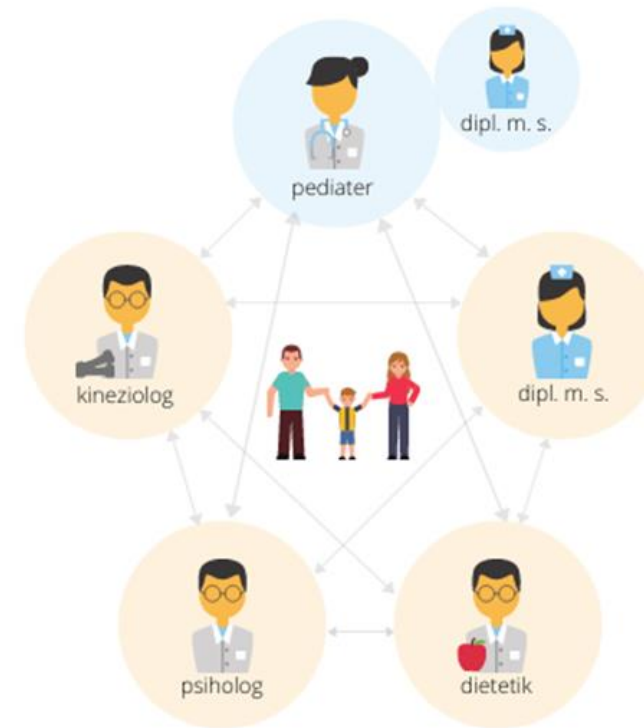
- **DOSTOPNOST** - blizu otrokovega doma,
- obravnava celotne družine upoštevajoč lokalne posebnosti,
- sprememba življenjskega sloga prilagojena domačemu okolju,
- sodelovanje s šolo,
- sodelovanje z lokalno skupnostjo.

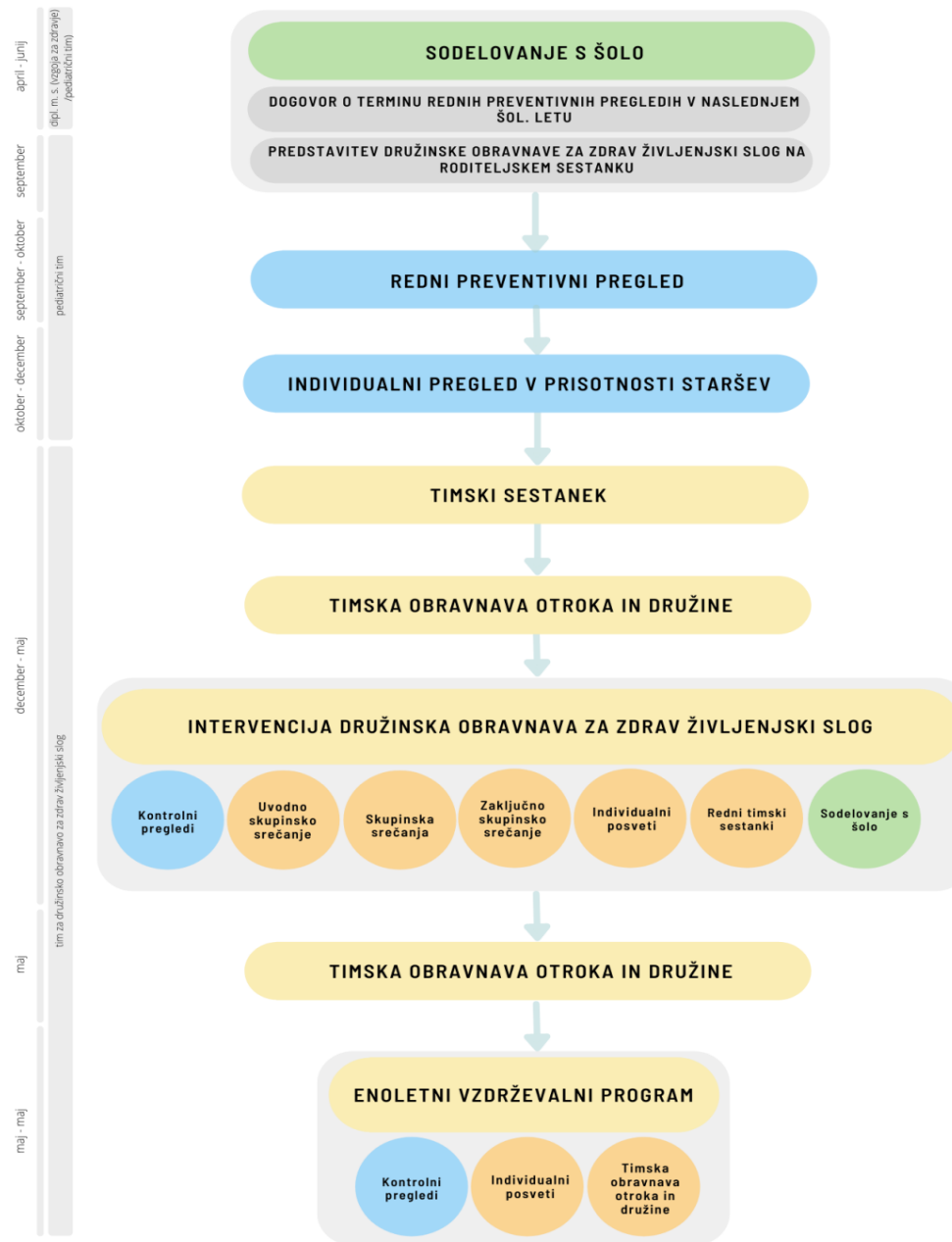


Sestava tima za družinsko obravnavo nezdrave telesne teže

- **Pediatrični preventivni tim 0,4**
- diplomirana medicinska sestra,
- psiholog,
- dietetik,
- kineziolog.

**POMOČ SPECIALIZANTOV
PEDIATRIJE!**





Vsebina delavnic

Srečanje	Vsebina/delavnica za OTROKE	Vsebina/delavnica za STARŠE
1.	Izvajalec: PSIHOLOG Spoznavanje in razvijanje motivacije za spremembo	Izvajalec: DIETETIK Spoznavanje in uvod v prehrano
2.	Izvajalec: DIETETIK Spoznavanje in uvod v prehrano	Izvajalec: PSIHOLOG Spoznavanje in razvijanje motivacije za spremembo
3.	Izvajalec: PSIHOLOG Učenje sproščanja in obvladovanje lakote	Izvajalec: DIETETIK Načrtovanje obrokov
4.	Izvajalec: DIETETIK Načrtovanje obrokov	Izvajalec: PSIHOLOG Prepoznavanje čustvenih vidikov hranjenja in obvladovanje lakote
5.	Izvajalec: PSIHOLOG STOP tehnika	Izvajalec: DIETETIK Način priprave hrane
6.	Izvajalec: DIETETIK Način priprave hrane	Izvajalec: PSIHOLOG Utrjevanje preteklih tehnik in STOP tehnika
7.	Izvajalec: PSIHOLOG Pozitivne samoinstrukcije	Izvajalec: DIETETIK Deklaracije
8.	Izvajalec: DIETETIK Deklaracije	Izvajalec: PSIHOLOG Zdrava vzgoja
9.	Izvajalec: PSIHOLOG Povzetek in zaključek	Izvajalec: DIETETIK Povzetek in zaključek
10.	Izvajalec: DIETETIK Povzetek in zaključek	Izvajalec: PSIHOLOG Povzetek in zaključek

Prednosti družinske obravnave za zdrav življenjski slog I:

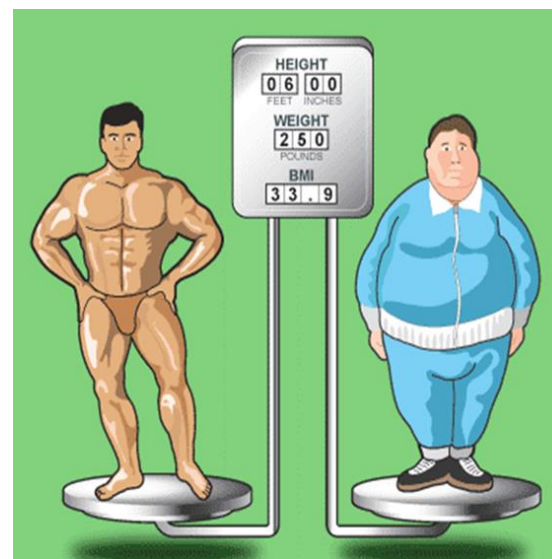
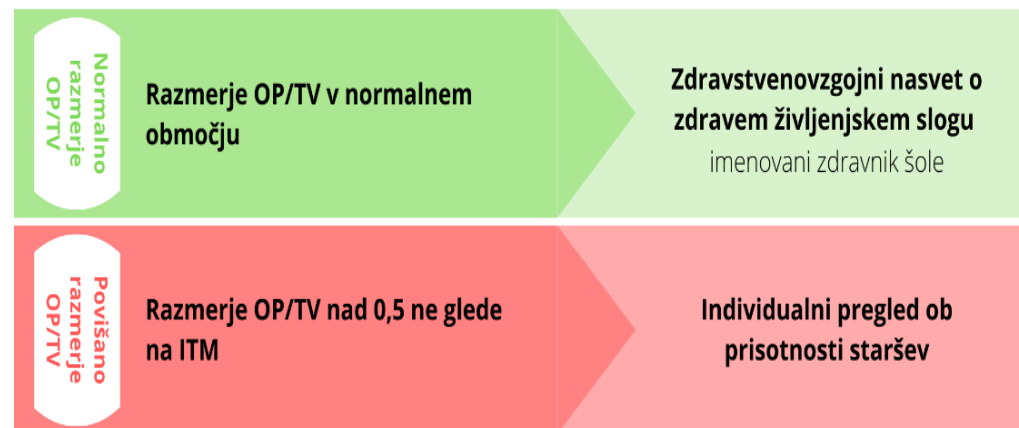
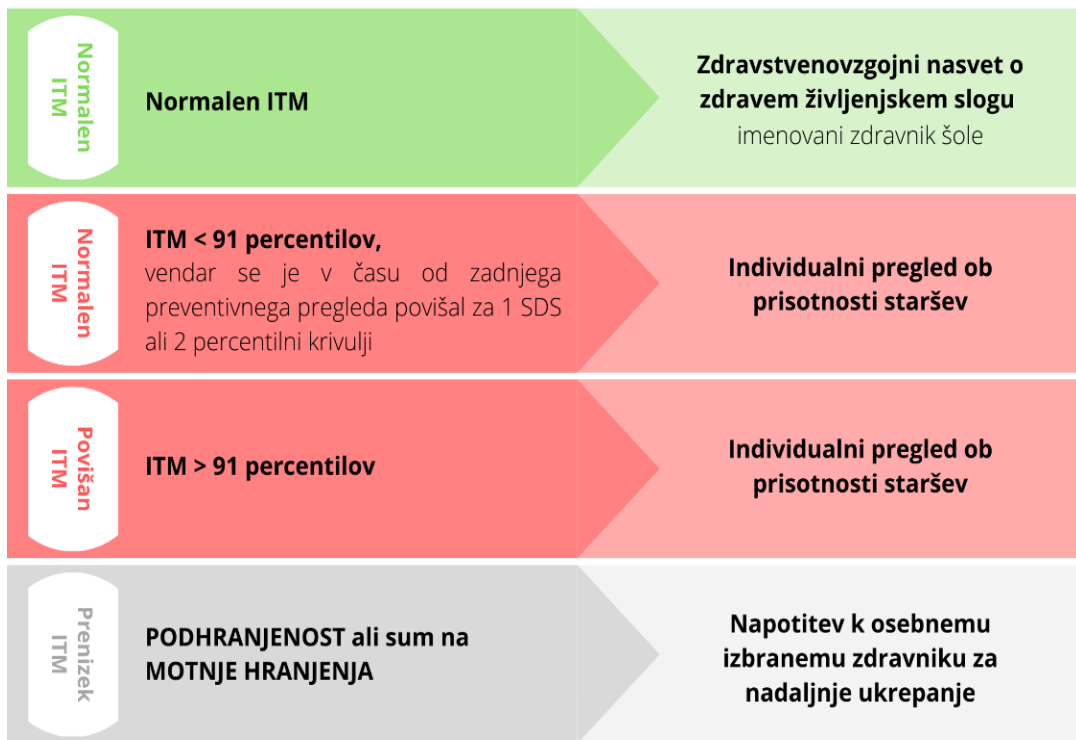


- ✓ CELOSTNA OCENA ZDRAVSTVENEGA STANJA:
 - ✓ telesna (meritve in klinični pregled),
 - ✓ psihološka (psihološki SDQ vprašalnik),
 - ✓ prehranska (CBQ vprašalnik),
 - ✓ gibalna (analiza športno vzgojnega kartona).
- ✓ MULTIDISCIPLINARNI PRISTOP: priprava načrta in opredelitev ciljev obravnave.
- ✓ VKLJUČENOST CELOTNIH DRUŽIN: spreminjanje prehranskih in gibalnih navad, motivacija za vzdrževanje sprememb.
- ✓ SODELOVANJE S ŠOLO:
 - ✓ podporno šolsko okolje
 - ✓ šolska prehrana,
 - ✓ telesna dejavnost
 - ✓ interesne in obšolske dejavnosti.

Prednosti družinske obravnave za zdrav življenjski slog II:

- ✓ **SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO:** zagotavljanje možnosti za gibanje in telesno dejavnost (igrišča, kolesarske poti, delovanje društev, aktivno preživljanje prostega časa...)
- ✓ **S SKUPNOSTNIM PRISTOPOM ZAGOTAVLJAMO POGOJE ZA TRAJNO SPREMEMBO ŽIVLJENJSKEGA SLOGA OTROK IN NJIHOVIH DRUŽIN**
- ✓ **NE HUIŠAMO, TEMVEČ PREOBLIKUJEMO TELO:**
prehrana + telesna dejavnost + motivacija
- ✓ **ZMANJŠEVANJE NEENAKOSTI:** zagotovljena vključenost ciljne populacije, odkrivanje ogroženosti doseže vse otroke (rednih preventivnih pregledov se udeleži 97% otrok in učencev).

Ocena ogroženosti in kriteriji za vključitev obravnavo v CKZ



Timsko delo + motivacija + povezovanje = ključ do uspeha

- Sodelovanje med imenovanim zdravnikom šole, otrokovim izbranim zdravnikom in zdravnikom, ki vodi obravnavo.
- Dobro sodelovanje in koordinacija med člani tima, (pediatrični in tim v CKZ).
- Sodelovanje z izbranimi zdravniki staršev in timom za preventivno zdravstveno varstvo odraslih.
- Sodelovanje s šolami.
- Sodelovanje z lokalno skupnostjo.
- **MOTIVIRANOST VSEH VKLJUČENIH**



Izvedba projekta – sodelovanje z lokalno skupnostjo



- Delavnice in vadba za otroke in starše.
- Vključeni tudi sorojenci.



Praktična delavnica priprave zdrave hrane v šolski učilnici



Praktični nasveti; sestavljamo zdrav krožnik



Dlan (brez površine prstov)	Peščica	Palec	Zadnji žlenek palca
90–120 mg	30 g	velika žlica = 3 čajne žličke = 15 g/ml	čajna žlička = 5 g/ml
			
meso, ribe	oreški, košček manj mastnega sira	solatni preliv, kremni sir	olje, maslo, sladkor, margarina
			

Primer uspešne družine

11 letna deklica ob vključitvi v intervencijo (januar 2019)

- TV 149,5 cm
- TT 55,2 kg
- ITM 24,9 kg/m² (nad 98 p)
- OP/TV 0,56
- GS 36 tednov, PT 2850 g, PD 49 cm,
- prekomerno naraščanje TT od 3. leta kljub redni športni dejavnosti.

Kontrolni pregledi

september 2019

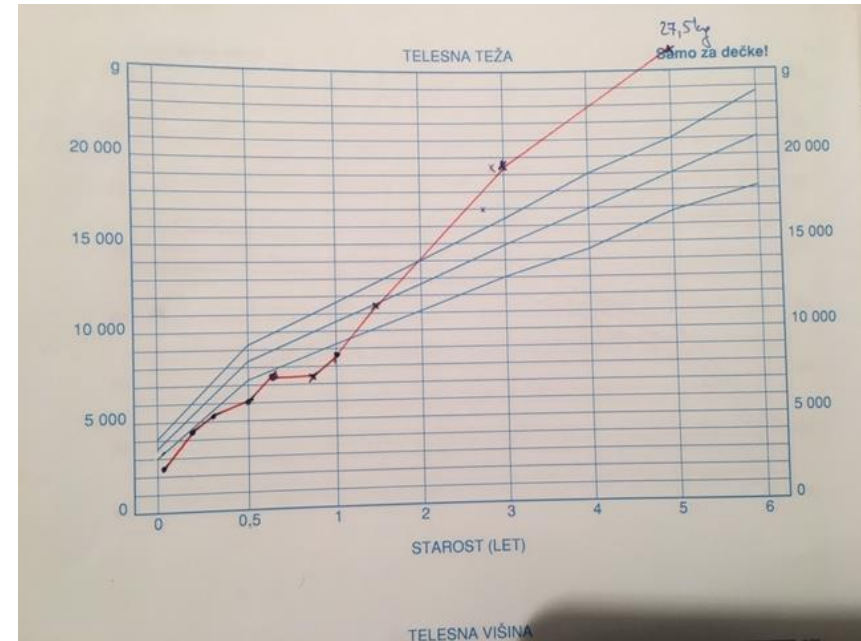
- TV 155 cm
- TT 55,5 kg
- ITM 23,1 kg/m²

januar 2021

- TV 163,5 cm
- TT 53,2 kg
- ITM 19,9 (50p)
- opazno preoblikovanje telesa,
- uspešna v športu; dosegla izjemen rezultat na mednarodnem tekmovanju,
- prehrana prilagojena športni dejavnosti.

14 letni sorojenec udeleženke programa

- Nedonošen, GS 32 t
- PT 1500 g, PD 41 cm
- shodil pri 18 m
- pod ko. endokrinologov in nefrologov od 4 leta (zvečan RR od 3 leta),
- hospitalizacija CZBO Šentvid pri Stični (6 let, presežek TT 11,25 kg)
- neuspešni vsi poskusi nadzorovanja TT.



Vključen v program kot družinski član

Pričetek intervencije (januar 2019)

- TV 160,5 cm
- TT 71,2 kg
- ITM 27,8 kg/m² (nad 98 p)
- zamaščena jetra,
- zvečan RR,
- patološki OGTT,
- akantozna vratu in pazduh,
- motnje koncentracije in pozornosti.

Kontrolni pregledi

september 2019

- TV 168 cm
- TT 67,8 kg
- BMI 24 kg/m²

september 2020

- TV 170,5 cm
- TT 71,9 kg
- ITM 24,7 (91p)
- družina je prilagodila prehrano,
- redno telesno aktiven,
- trenira borilno veščino,
- očitno preoblikovanje telesa,
- zadovoljen, pozitiven, samozavesten.

Izvajanje družinske obravnave med epidemijo

- 6 razred OŠ: 17 učencev, 13 s prekomerno TT, **vsi se odzovejo vabilu na individualni pregled, 11 jih vključimo v intenzivno obravnavo**
- Izvajanje delavnic v **mehurčku** takoj po pouku v šolski učilnici,
- **Praktična delavnica priprave hrane** s prisotnostjo šolskega, organizatorja prehrane,
- 1x tedensko **vadba v mehurčku** v šolski telovadnici,
- **Delavnice za starše na daljavo** v večernih urah,
- **Kontrolni pregled** po 1 mesecu, TT je stabilna, večina gre na **letovanje**.
- Načrtujemo zaključno srečanje s **pohodom** konec avgusta.

ANALIZA PROJEKTA – MNENJE UPORABNIKOV

- **Vrstniška podpora (med sebi enakimi),**
- nova prijateljstva,
- sproščenost (brez vrstniškega zbadanja),
- **prilagojena in zato vsečna telesna aktivnost,**
- izmenjava izkušenj med starši,
- **dvig kakovosti življenja družine (skupen prosti čas),**
- praktični napotki glede premagovanja potrebe po hrani in nakupovanju hrane,
- brezplačnost,
- strokovne in preverjene informacije,
- **spodbujanje doseganja ciljev in ne očitiranje ob neuspešnosti.**

Hvala

