



UNIWERSYTECKI
SZPITAL DZIECIĘCY
W KRAKOWIE

**RODZICU,
DBASZ O
DZIECKO**

*Zadbaj o
siebie*

Warsztaty edukacyjne
dla pacjentów i ich
rodzin objętych opieką
Międzyklinicznego
Ośrodka Leczenia
Otyłości Dziecięcej USD.

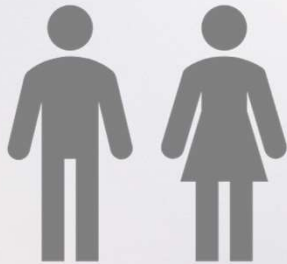


**27.01
2024**



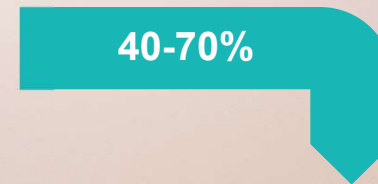
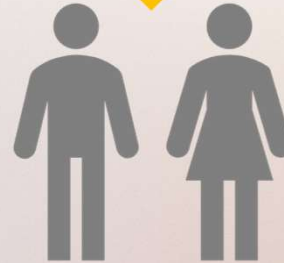
Zapisy przez formularz
lub mailowo: zapisy.molod@usdk.pl

OTYŁE DZIECKO → OTYŁY DOROSŁY

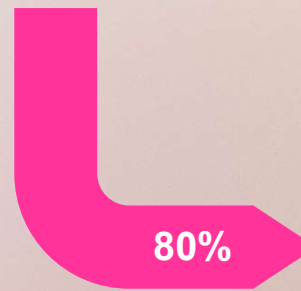
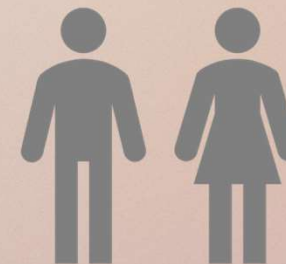


„To jest pierwsze pokolenie, w którym dzieci mogą umierać wcześniej niż ich własni rodzice”.

Paul Zimmet



40-70%



80%

Iloraz szans wystąpienia otyłości u dorosłych, którzy chorowali na otyłość już w dzieciństwie w porównaniu dzieci zdrowych

| Wiek [lata] | pleć męska | pleć żeńska |
|-------------|----------------------|--------------------|
| 2 | 2.4 (1.08, 5.37) | 2.1 (0.93, 4.75) |
| 4 | 2.7 (1.33, 5.46) | 2.3 (1.08, 4.84) |
| 6 | 2.3 (1.12, 4.90) | 3.0 (1.35, 6.62) |
| 8 | 4.9 (2.08, 11.72) | 7.5 (2.65, 21.22) |
| 10 | 6.0 (2.52, 14.45) | 10.5 (3.51, 31.59) |
| 12 | 7.9 (3.15, 19.98) | 8.8 (3.49, 22.11) |
| 14 | 8.0 (3.54, 18.19) | 19.3 (5.42, 68.64) |
| 16 | 8.2 (3.47, 19.47) | 23.3 (5.76, 94.19) |
| 18 | 57.5 (12.15, 271.84) | 23.7 (6.78, 82.82) |

¹ Adapted from Guo et al. (1994). BMI = body mass index.



++
Pobór
Energii

--
Wydatek
Energii



Nadmiar 120 kcal dziennie
powoduje zwiększenie masy ciała
o **średnio 5 kg w 1 rok,**
to jest o... **40 kg w 8 lat ***

* tyle trwa nauka
w szkole podstawowej!!!

Jak wygląda 120 kcal ?



3 małe jabłka, 270 g



Kawałek pizzy, 50 g



4 plasterki szynki, 105 g



Sok jabłkowy, 200 ml



Pół batonika, 26 g



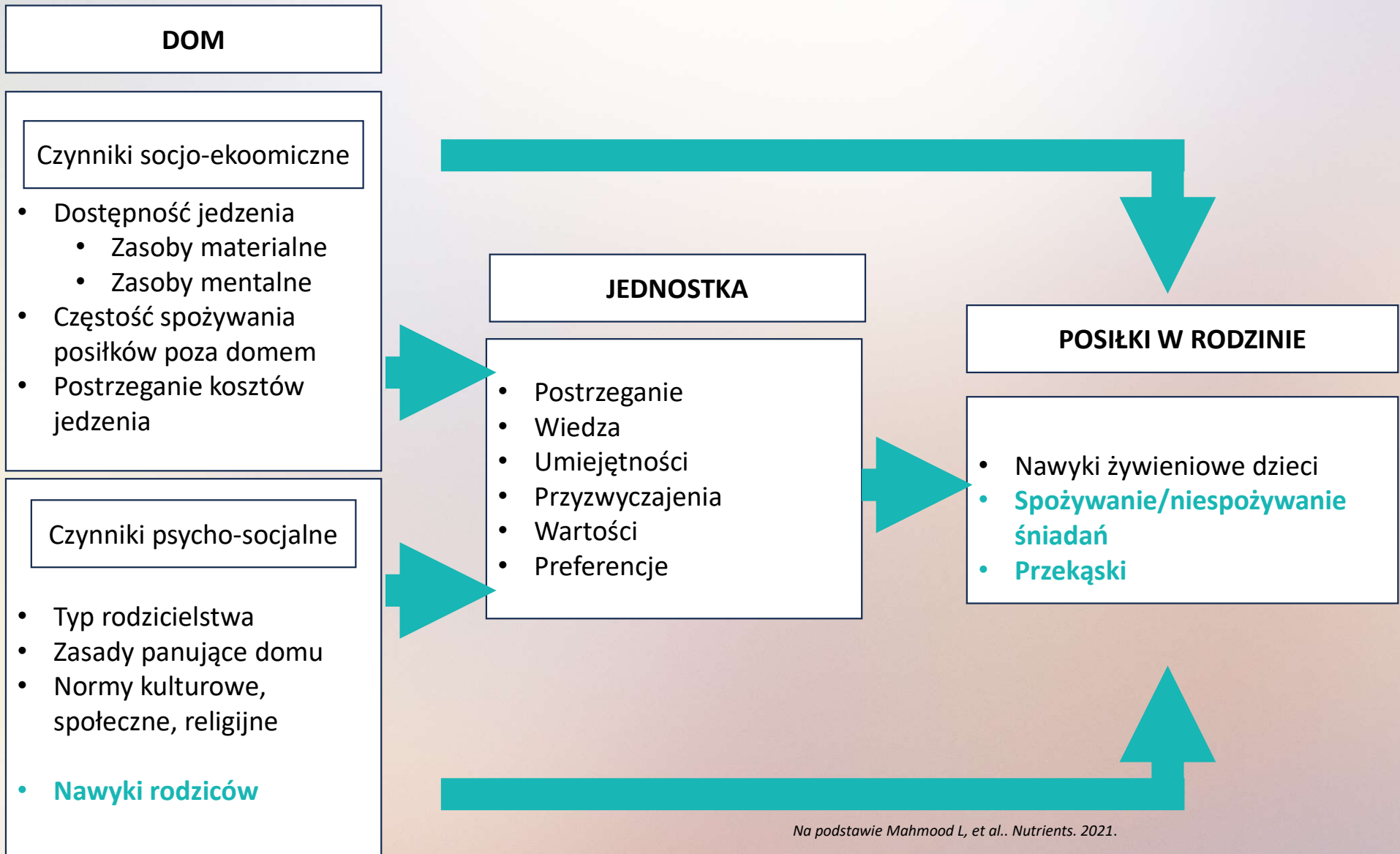
Chipsy, 24 g

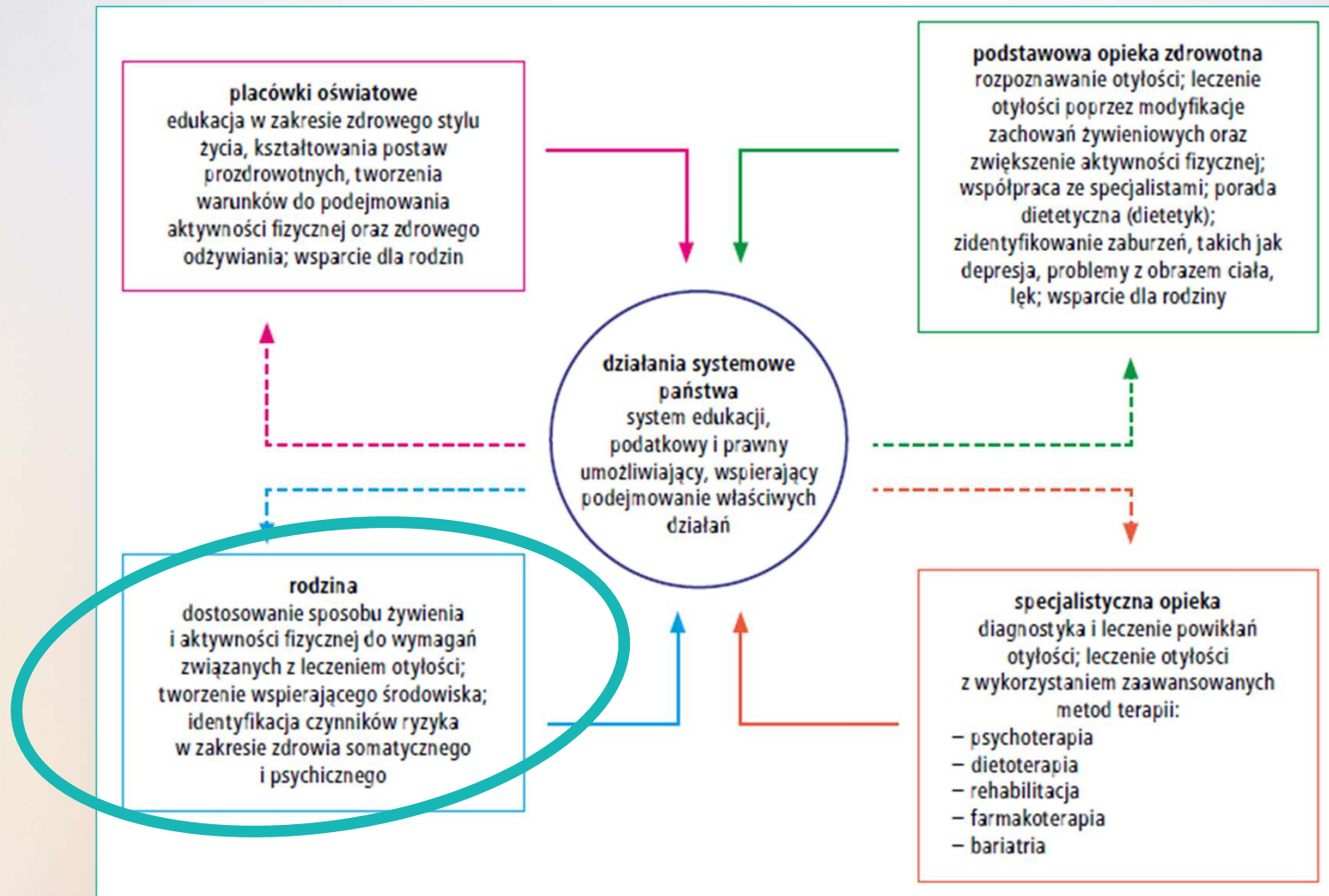


Orzeszki (prażone i solone), 21 g



Truskawki, 465 g





Nowoczesne metody leczenia otyłości u dzieci i młodzieży

„nie ten najciężej chory, który najwięcej waży”

| | |
|-----------------------------|---|
| <p>Stopień 0</p> | <p>Metaboliczne – brak zaburzeń Mechaniczne - brak ograniczeń w funkcjonowaniu Mentalne – brak psychopatologii Środowiskowe –brak problemów w rodzinie i środowisku</p> |
| <p>Stopień 1</p> | <p>Metaboliczne – łagodne zaburzenia Mechaniczne - łagodne np. bóle mięśniowo-szkieletowe Mentalne – łagodne zaburzenia, ADHD, kompulsywne objadanie się występujące okresowo, łagodne upośledzenie umysłowe, przemoc ze strony rówieśników Środowiskowe –Niewielkie problemy w relacjach z rodzicami, rówieśnikami</p> |
| <p>Stopień 2</p> | <p>Metaboliczne –zaburzenia metaboliczne wymagające farmakoterapii Mechaniczne - umiarkowane zaburzenia – np. bóle mięśniowo-szkieletowe ograniczające aktywność, Mentalne – umiarkowane zaburzenia – depresja, lęki, częste kompulsywne objadanie się, upośledzenie umysłowe. Środowiskowe –umiarkowane problemy w relacjach, nękanie przez rówieśników i w domu, brak wsparcia w rodzinie</p> |
| <p>Stopień 3</p> | <p>Metaboliczne –niekontrolowane zaburzenia metaboliczne Mechaniczne – ciężkie zaburzenia –ograniczenie aktywności ruchowej, duszność w spoczynku Mentalne – niekontrolowane zaburzenia psychiczne, porzucenie szkoły, kompulsywne objadanie się każdego dnia, poważne zaburzenia obrazu własnego ciała Środowiskowe –poważne problemy w relacjach, brak możliwości zapewnienia dziecku opieki przez rodziców – również przemoc w rodzinie, patologiczne i niebezpieczne środowisko domowe, szkolne</p> |

Nowoczesne metody leczenia otyłości u dzieci i młodzieży „nie ten najciężej chory, który najwięcej waży”

| | | |
|----------------------|---|---------|
| Stopień 0 | Ciągłe monitorowanie czynników ryzyka związanych z otyłością i poradnictwo dotyczące zdrowego stylu życia / zachowania przez lekarza pierwszego kontaktu podczas regularnych wizyt | RODZINA |
| Stopień 1 | Bieżące monitorowanie czynników ryzyka związanych z otyłością oraz poradnictwo dotyczące zdrowego stylu życia / zachowania przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej we współpracy z dietetykiem / specjalistą zdrowia psychicznego, w zależności od indywidualnych potrzeb | RODZINA |
| Stopień 2 | Skierowanie do wielospecjalistycznego, pediatrycznego ośrodka leczenia otyłości w celu kompleksowej oceny; bardziej intensywne, skoncentrowane na rodzinie poradnictwo i interwencje dotyczące stylu życia / zachowania; zaplanowane regularne wizyty kontrolne | RODZINA |
| Stopień 3 | Skierowanie do wielospecjalistycznego ośrodka klinicznego leczącego otyłość (najwyższy poziom referencyjności) w celu kompleksowej oceny, która może obejmować opiekę specjalistyczną w leczeniu chorób współistniejących; zapewnienie bardziej intensywnego, skoncentrowanego na rodzinie poradnictwa i interwencji dotyczące stylu życia / zachowania; rozważyć uzupełniające, intensywne opcje terapeutyczne (np. chirurgia bariatryczna); planowanie regularnych wizyt kontrolnych. | RODZINA |

**PORADNIK DLA PACJENTÓW
ORAZ ICH RODZIN
UCZESTNICZĄCYCH
W PROGRAMIE LECZENIA
OTYŁOŚCI**



SPIS TREŚCI

Słowo wstępu.

1. Zasady oraz założenia Programu

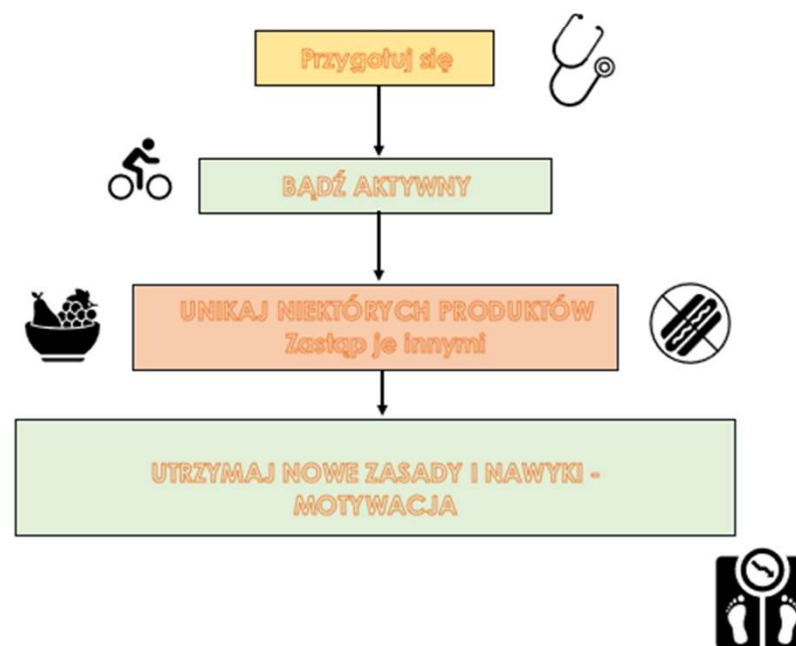
2. Schemat kilku kroków

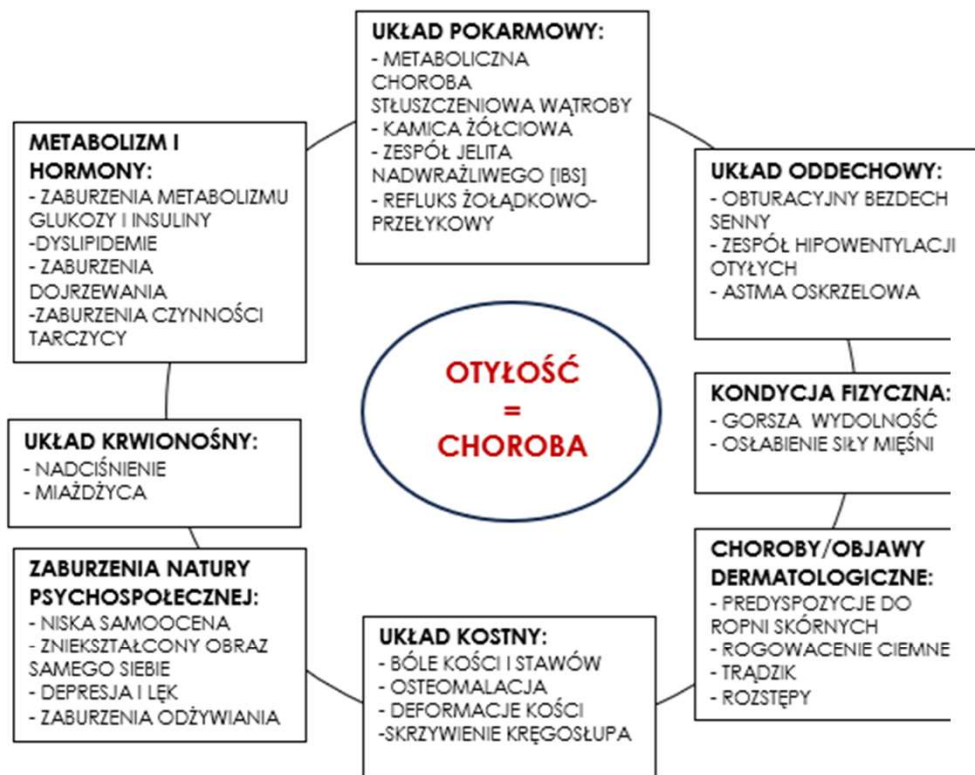
- ogólne przedstawienie schematu
- KROK 1
- KROK 2
- KROK 3
- KROK 4
- KROK 5

3. Zdrowe żywienie - trochę więcej informacji

4. Aktywność fizyczna - trochę więcej informacji

- schematy ćwiczeń dla osób początkujących
- schematy ćwiczeń dla osób średniozaawansowanych





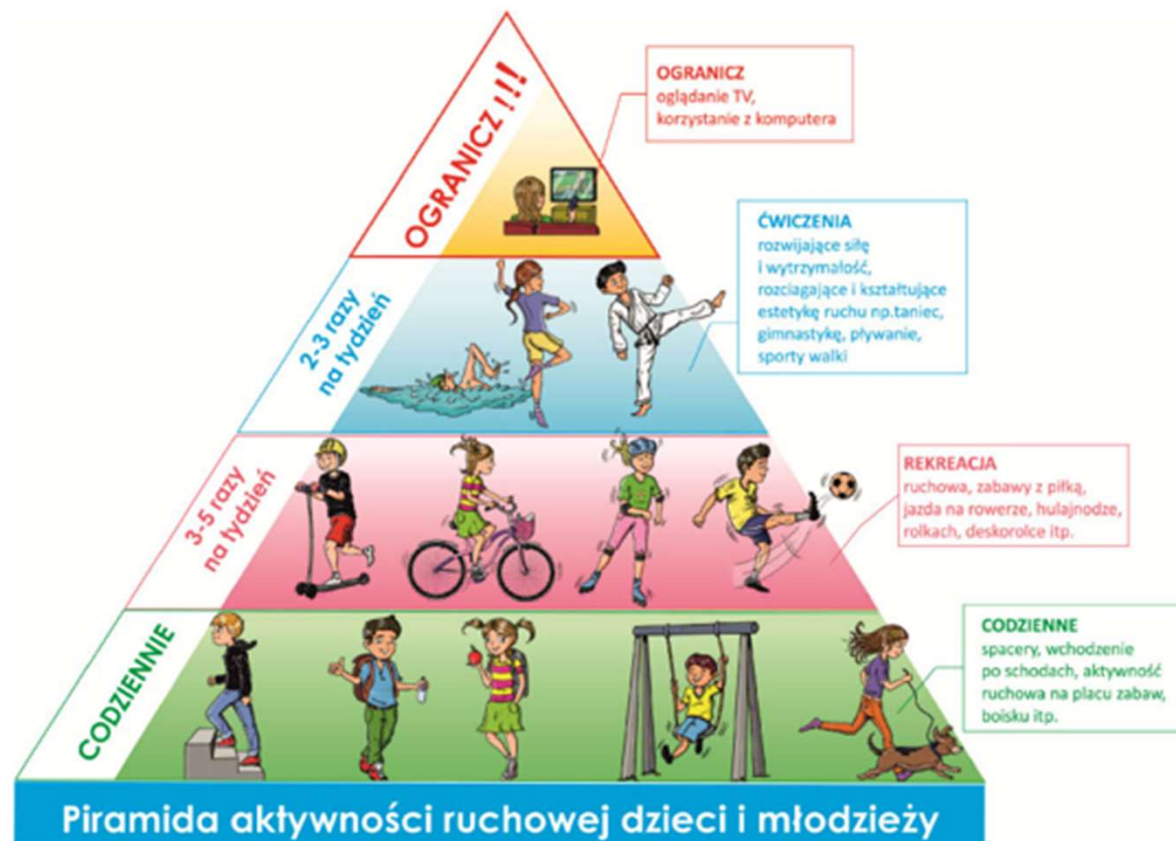
ZESTAWY ĆWICZEŃ ZNAJDZIESZ W KOLENYCH ROZDZIAŁACH

Naucz się zwiększać codzienną aktywność fizyczną!

Naszą aktywność możemy podzielić na następujące rodzaje:

- o **AKTYWNOŚĆ CODZIENNA** – wykonywana każdego dnia – jest to każda aktywność, która trwa nieprzerwanie przez 60 minut (lub więcej) lub taka, która sumarycznie (w ciągu całego dnia) pozwoli nam na osiągnięcie 12 000 kroków
 - do takiej aktywności zaliczamy:
 - ⇒ spacer
 - ⇒ wybieranie schodów zamiast windy
 - ⇒ wykonywanie obowiązków domowych
 - ⇒ zabawy ruchowe
- o **AKTYWNOŚĆ AEROBOWA, SPORT i REKREACJA** – jest to aktywność, którą należy wykonywać 3-6 dni w tygodniu;
 - taką aktywność należy zawsze rozpoczynać rozgrzewką
 - w czasie jej trwania, puls nie powinien przekraczać 65-85% HR max
 - powinna trwać minimum 30 minut w ciągu dnia;
 - zaliczamy do niej:
 - ⇒ lekcje WF'u
 - ⇒ granie w gry zespołowe
 - ⇒ bieganie,
 - ⇒ pływanie,
 - ⇒ jazdę na rolkach, rowerze, rowerku treningowym
 - ⇒ aerobik
 - ⇒ taniec itp.
- o **TRENING SIŁOWY i ROZCIĄGANIE** – powinien być wykonywany 2-3 razy w tygodniu;





KROK 3: Unikaj niezdrowych produktów! Jedz zdrowo!

Podczas pierwszego kroku poznałeś przyczyny rozwoju otyłości. Jak już wiesz jedną z nich jest nadmierne spożywanie **produktów hiperkalorycznych**. Zwiększona konsumpcja tego typu pokarmów związana jest z wystąpieniem nadwyżki energii spożywanej z posiłkami w porównaniu do ilości energii, którą powinno dziecko dostarczać organizmowi [wynikającej z podstawowej przemiany energii].

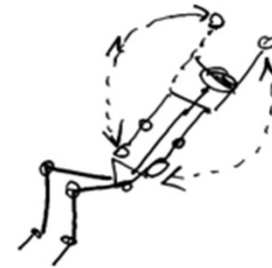
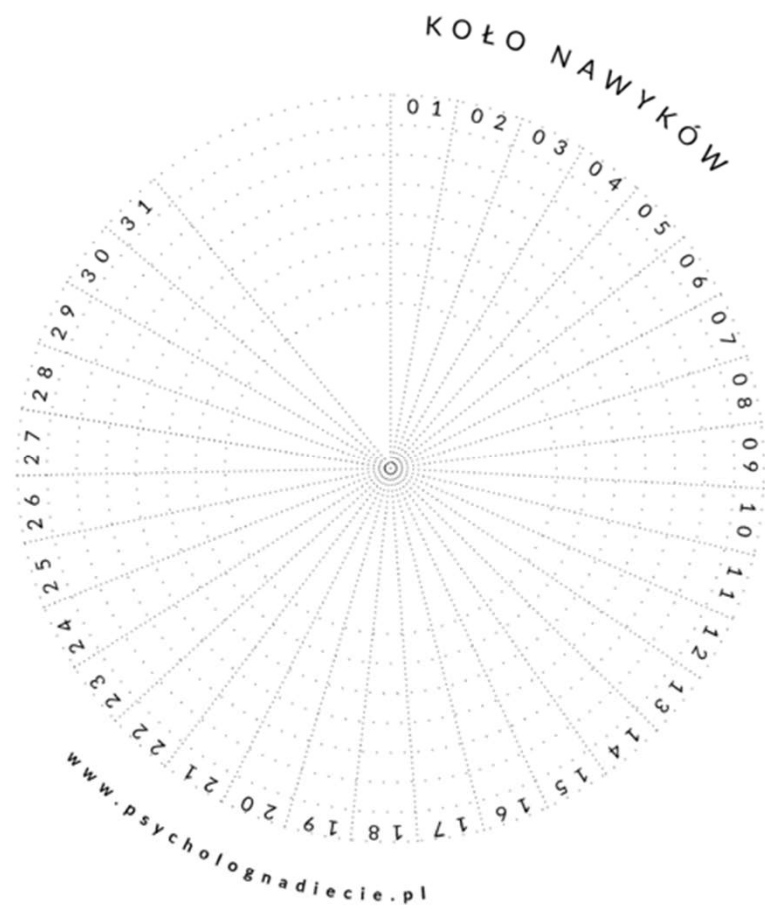
Do produktów, których **POWINIENES UNIKAĆ** możemy zaliczyć:

- **NAPOJE** oraz **SOKI SŁODZONE**
 - cola, oranżady i inne słodzone napoje gazowane
- **SŁODKIE PRZEKĄSKI**
 - czekolada
 - cukierki
 - żelki
- **SŁONE PRZEKĄSKI**
 - chipsy
 - paluszki
- **PRODUKTY CUKIERNICZE**
 - drożdżówki
 - pączki
 - rogaliki
- **PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE – GARMAŻERYJNE**
 - kiełbasy oraz wędliny wysokotłuszczowe
 - kabanosy
- **PRODUKTY TYPU FAST-FOOD**
 - hamburgery



TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA





Ćwiczenie 2

Pozycja: jak wyżej.

Ruch:

- A. Pełny wyprost kolana
- B. Powrót do pozycji wyjściowej

Naprzemienne unoszenie prawej i lewej nogi – 40 powtórzeń (po 20 na nogę).

