

Terapie dětské obezity v rámci rodinných kurzů založená na kognitivně behaviorálním přístupu

Obezita představuje v České republice vážný problém, neboť negativně ovlivňuje zdravotní stav značné části populace. Jediným účinným prostředkem k docílení trvalé úpravy tělesné hmotnosti je zásadní změna ve způsobu života, kdy dojde ke změně nevhodných stravovacích a pohybových návyků. Této změny nelze docílit žádným vnějším jednorázovým zásahem nebo prostředkem. Jedinou schůdnou cestou je odborně vedené a systematické psychologické působení na chování, myšlení a emoce klienta. Takový program byl vytvořen PhDr. Ivou Málkovou pro dospělé a je aplikován úspěšně v rámci kurzů snižování nadváhy, které jsou organizovány pro dospělé v 90 městech České republiky. Zatím však chybí analogický program pro děti, na jehož základě by se začaly realizovat rodinné kursy snižování nadváhy.

V České republice redukuje nadváhu miliony zejména žen. Na to reaguje trh, kdy postupů, výrobků a institucí, zaměřených na redukci nadváhy je velké množství, většinou však bez odborného zázemí. Mnoho obézních se vůbec nepokouší redukovat svoji váhu a mnoho z těch, kteří se pokouší, hubnou zcela nevhodným způsobem. Jsou potom často nevhodným modelem pro své děti.

Jaká jsou úskalí v terapii dětské obezity?

- Obézní rodiče bohužel většinou nevidí obezitu dítěte (ani svoji) jako problém
 - nevidí nutnost obezitu dítěte léčit
 - pokud je jim doporučeno odborníkem, aby dítě redukovalo nadváhu, nemá rodič většinou zájem se aktivně účastnit programu společně s dítětem
 - není ochoten investovat do terapie obezity dítěte finance
- Pokud jsou rodiče či prarodiče obézní, jsou jejich časté nevhodné stravovací a pohybové návyky pro dítě nevhodným modelem
- Motivace samotného dítěte zejména v mladším školním věku je malá
- Nedostatek možností dlouhodobého odborného vedení

Stejně jako u dospělých je jedinou cestou k trvalé redukci nadváhy změna nevhodných stravovacích a pohybových návyků. Komplexní léčba, založená na skupinové psychoterapii a podporovaná speciální pohybovou aktivitou a uplatňováním zásad vyvážené výživy, zatím pro děti chybí. Dítě většinou po doporučení dětského lékaře zhubnout je při neúspěchu posláno za endokrinologem, který nemůže systematicky každý týden dítě vést a podporovat.

Při neúspěchu jsou doporučeny lázně. Zde dítě většinou úspěšně redukuje váhu a po návratu do prostředí rodiny, kde obezita vznikla, bohužel často zhubnuté kilogramy nabere.

Cílem společnosti STOB je vypracovat metodiku pro vedení rodinných kurzů a postupně ji rozšiřovat do jednotlivých měst České republiky. Systematická péče o děti ve výše nastíněném duchu zcela chybí. Dětské či rodinné kurzy snižování nadváhy jsou uskutečňovány zcela ojediněle. Chybí vypracovaný program uzpůsobený dětskému věku a dále finance, které by umožnily zlevnit tyto kurzy, aby byly přístupné i sociálně slabším rodinám.

Charakteristika cílové populace

Rodinné kurzy snižování nadváhy jsou zacíleny na věkovou skupinu dětí s nadváhou či obezitou staršího školního věku - optimálně 10 – 13 let s možností rozšíření na 8 – 14 let. Rodinné kurzy se zatím konají v Praze, Brně, Hradci Králové a Ostravě s perspektivou rozšíření do dalších měst.

Metoda

Nevhodný životní styl, tj. nevhodné stravovací a pohybové návyky lze ovlivnit pouze dlouhodobým působením v podobě strukturovaného programu. Jednorázové aktivity typu varujícího šotu v televizi nemohou bez návaznosti s jasně daným programem vést k cíli. Metodika kognitivně behaviorální psychoterapie je založena na postupné reálné změně zažitých stereotypů. Základní program je strukturován do 12 lekcí, vždy 1x do týdne, 60 minut pohybové aktivity a 90 minut skupinové terapie. Kurzu se účastní aktivně dítě a alespoň jeden dospělý z rodiny (optimálně rodič, který se nejvíce stará o jídelníček dítěte, tedy většinou matka, pokud je obézní otec, je výhodné když dochází oba rodiče, pokud se nemohou účastnit rodiče, tak alespoň prarodič, který předá informace rodičům). Účast rodičů je u dané věkové kategorie nutná. Dospívající děti by se mohly účastnit kurzů samostatně. Pohybová aktivita je realizována ve skupině rodičů a dětí dohromady, skupinová terapie probíhá částečně odděleně – zvláště rodiče a zvláště děti, jen při zahájení sezení a v jeho závěru jsou dohromady sezení rodičů i dětí. V edukativní části se vždy probírá u skupiny dětí i rodičů stejné téma, ale dětem je podáváno zjednodušeně hravou formou se zábavnými pomůckami. Při každém sezení dostávají děti i rodiče materiály vztahující se k dané

problematice. Pokud by se sešel velmi malý počet dvojic (zhruba do 5 dvojic) lze vzhledem k úsporám realizovat sezení pouze s jedním lektorem.

Cílem kurzu je změnit nejen nevhodné stravovací návyky, ale i nevhodné emoce a myšlenky, které k těmto návykům vedou. Tato důležitá kapitola bývá v nabídkách na redukci nadváhy opomíjena. Co se týče stravovacích návyků, cílem by bylo přivést děti i rodiče k tomu, aby se naučili si sami sestavit jídelníček, kde by byly omezeny tuky a cukry, ale aby jim chutnal, byl energeticky nižší a mohli ho dodržovat dlouhodobě. Oproti terapii aplikované v mnoha léčebnách, kde se děti často pasivně účastní terapie, se v tomto programu budou aktivně podílet na vytváření a přípravě jídelníčku.

Ideální by bylo, kdyby na základní kurz navazoval méně intenzivní program (např. cvičení s vážením). V rámci kurzu by bylo optimální uspořádat víkend a následně prázdninový pobyt, případně využít lázeňských pobytů. Kurzy si musí rodiče hradit.

Společnost STOB vypracovala v současnosti program pro aplikaci kognitivně behaviorální terapie obezity v rodinných kurzech. Pořádá 10.4. 2005 výcvik pro budoucí lektory těchto kurzů. V současnosti jsou kurzy organizovány v Praze, Brně, Hradci Králové a Ostravě.

Dalším cílem je popularizovat tento problém jak mezi odborníky tak v masových médiích pro získání rodin a aplikace tohoto programu v kurzech snižování nadváhy v dalších městech.

Kontakt:

***PhDr. Iva Málková, STOB, Poljanovova 3158, Praha 4, 143 00
malkova@stob.cz, www.stob.cz***