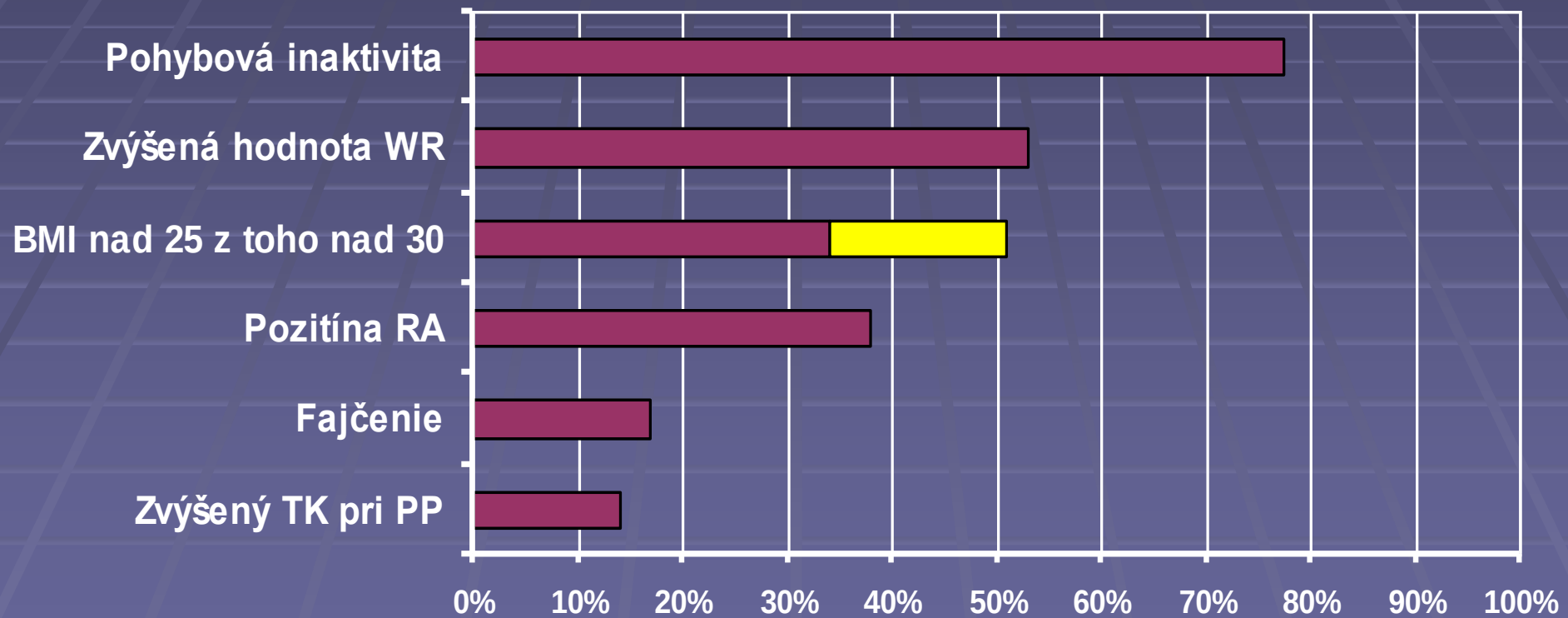


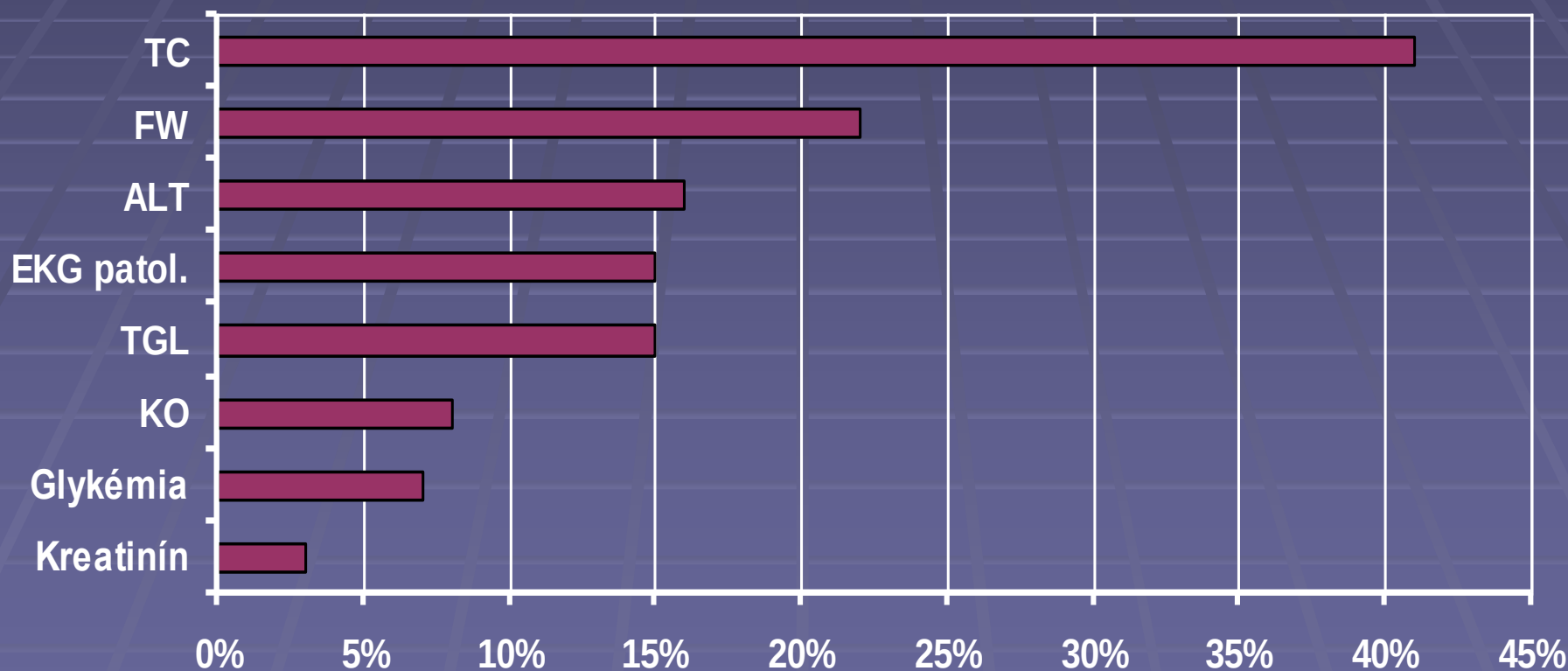
Obezitologická prax v ambulanci všeobecného praktického lékaře

**MUDr. Katarína Tesárová -
ambulancia všeobecného lékaře**

Patologické hodnoty zistené pri základnom preventívnom vyšetrení u 568 zúčastnených (r. 2007)



Patologické hodnoty laboratorních vyšetření - 568 zúčastněných (r. 2007)



Spätná väzba preventívnych prehliadok u pacientov - dotazník

- Preventívna prehliadka v posledných dvoch rokoch: 80%
- Hodnotu svojho TK pozná: 90%
- Hodnotu svojho cholesterolu pozná: 61%
- Dodržiavanie režimových opatrení: ?

Kurzy znižovania nadváhy

PhDr. Iva Málková - Česká republika



12 - týždňová liečba obezity s využitím kognitívno-behaviorálnej metódy

Malá skupina

- Výhody:
 - Dynamika skupiny
 - Vzájomné pôsobenie členov skupiny - synergia
 - Efektivita
- Nevýhody:
 - Zvládnutie práce s terapeutickou skupinou
 - Individuálne záujmy pacientov

12 týždňová liečba obezity s využitím kognitívno-behaviorálnej metódy

- **Individuálna liečba**
- Výhody: Individuálny prístup
Dobrý terapeutický vzťah
- Nevýhody: Chýba synergizmus skupiny
Časová náročnosť
Menej zodpovedný prístup
jedinca bez kontroly skupiny

Prvá fáza

- Zoznámenie sa s problémom obezity
- Fyziológia príjmu potravy, práce GIT a CNS, význam pohybovej aktivity
- Antropometrické merania
- Psychológia príjmu potravy a zásady KBT
- Selfmonitoring – denník príjmu potravy a výdaja energie (vykonávame min. 6 týždňov)
- Motivácia a plán na ďalší postup

Druhá fáza

- Identifikácia chýb vo vlastnom stravovaní
- Nácvik hodnotenia energetického príjmu a výdaja
- Návrhy zmien druhov a technológií prípravy potravy – individuálne
- Test fyzickej zdatnosti
- Výber druhu pohybovej aktivity a zápis
- Nácvik aerobného cvičenia - podľa záujmu

Tretia fáza

- Identifikácia vonkajších a vnútorných podnetov provokujúcich k prejedaniu
- Plánovanie správania - jedlo, pohyb
- Riešenie otázok vzťahu k jedlu
- Odmena za úspech v chudnutí
- Aktívna kontrola provokujúcich podnetov
- Otázky podpory okolia
- Zhrnutie pomôcok pri znižovaní hmotnosti

Výsledky

- Krátkodobé – výborné (5-12 kg úbytok)
- Dlhodobé ?

Dlhodobé výsledky závisia od schopnosti terapeuta **presvedčiť o nutnosti pohybovej aktivity**. Až táto zmena životného štýlu viaže na seba aj zmenu v stravovacích návykoch a celkovú zmenu postoja pacienta k svojmu zdraviu z pasívneho na aktívny postoj.

Možnosti všeobecného lekára v liečbe obezity

- Preventívne prehliadky – identifikácia problému obezity a pohybovej inaktivity
- Individuálny pohovor, terapeutická skupina
- Pôsobenie v komunite – organizácia pohybovej aktivity
- Spolupráca s odborníkmi
- Legislatívne návrhy cestou odborných spoločností

Ďakujem za pozornosť