

Obezitologický 5ti týdenní program v Olivovně

S 5-ti týdenním obezitologickým programem máme pozitivní výsledky.

Obezitologický program dává startovní můstek a prakticky ukazuje dětem, jak pracovat na změně životního stylu. Děti se naučí správné životosprávě – pravidelnému a vyváženému stravování. S nutriční terapeutkou mají pravidelná setkávání ohledně zdravé stravy, také hodinu vaření. S fyzioterapeutem pak každodenní pravidelná cvičení a s psychologem skupinové či individuální terapie, kde se seznamují s motivací a udržení získaných návyků po návratu domů. Děti si zde na 5 týdnů vyzkouší, že program funguje (často výrazná redukce váhy). Po návratu je někdy náročnější udržovat alespoň základní doporučení, je proto velmi důležitá součinnost celé rodiny.

Děti si odváží zkušenosti a zároveň i v grafické podobě Průvodce redukčním programem, kde jsou jasně a srozumitelně popsána všechna doporučení (kt. si děti na pobytu vyzkoušely) ohledně stravy - vzorový jídelníček, správný pohyb – rozepsané jednotlivé cviky a od psychologa doporučení, jak vše praktikovat v každodenním životě. Stačí 4 základní pravidla viz. Průvodce redukčním programem.

Průvodce lze stáhnout na stránkách www.olivovna.cz v sekci Ambulantní léčba – Nutriční či Psychologická poradna.

Z příběhu našich klientů:

Níže Vám přinášíme rozhovor se sourozenci Tomášem a Dagmar Kratochvílovými, kteří si prošli Redukčním programem v Olivovně v roce 2015. Oběma bylo při příjmu do ODL provedeno základní antropologické vyšetření, dle kterého bylo zjištěno, že Dagmar ve svých 12-ti letech při výšce 159,5 cm, váze 91,1 kg a BMI 36 byla ve 3. stupni – tedy těžké obezitě. Tomášovi bylo 9 let, vážil 63,8 kg a měřil 150,5 cm, BMI měl 28 – tedy 2. stupeň obezity. Po ukončení pobytu se hodnoty u Dagmar snížily na 84,9 kg váhy což je úbytek 6 % z původní hmotnosti. BMI klesl na 33,2. Tomáš zhubl na 56,3 kg což je 8,4 % z původní tělesné hmotnosti a BMI se snížilo na 22,7. Nyní po jednom roce od pobytu v léčebně je váha Dagmar 76 kg, výška 163 cm a váha Tomáše je 50 kg a výška 160 cm. Konečné zhodnocení si můžete udělat sami :).

Dagmar a Tomáš Kratochvílovi (13 a 10 let)



Otázky:

1) Jaký byl Tvůj životní styl před Olivovnou? Jaké byly stravovací návyky, co si dělal/a, jak ses cítil/a?

Dagmar: „Přejídala jsem se, seděla jsem pořád u počítače a neměla jsem skoro žádný pohyb. Cítila jsem se tlustě a ostatní děti se mi posmívaly.“

Tomáš: „Přejídal jsem se a špatně se mi pohybovalo. Byl jsem často unavený a špatně se mi dýchalo. Mojí největší zálibou bylo sezení u počítače. Kvůli tomu, jak jsem vypadal, se mi spolužáci posmívali.“

2) Dodržovali jste daná doporučení 5-2-1-0?

- 5 kusů ovoce a zeleniny: Sourozenci se shodují se, že moc ovoce a zeleniny nejedli.
- Max 2 hodiny denně PC, TV: Oba sourozenci se shodují, že na PC trávili celé dny (někdy až 8 hod. denně!)
- 1 hodina cvičení denně: Oba sourozenci cvičili pouze při TV ve škole.
- 0 cukru v pití: Oba byli zvyklí pít spíše slazené nápoje.

3) Co pro Tebe Olivovna znamenala? Co ses zde naučil/a, co Ti dala?

Dagmar: „Naučila jsem se nepřejídat a hlavně jíst zdravěji, dodržuji životosprávu a 6ti denní režim jídla. Olivovna mi dala novou zkušenost a nový styl života.“

Tomáš: „Olivovna mě naučila, jak se mám chovat ke svému tělu, jak mám jíst. Líbily se mi procedury.“

4) Jak se změnila domácnost, jaké nové návyky jste se naučili? Spolupracuje celá rodina? Jak se změnilo stravování? Jak Vás to zasáhlo finančně?

Rodiče: „Po pobytu v Olivovně jsme změnili jídelníček, nakupujeme více ovoce a zeleniny. Také více sportujeme a podporujeme děti v tom, v čem začaly. Podílíme se na tom všichni. Koupili jsme si nádobí, ve kterém se vaří bez tuku. Omezili jsme kupování sladkostí. Trochu se nás to finančně dotklo, ale když to pomůže dětem ke zdravému životu, dá se to přežít. Pokračujeme v tom, v čem nás Olivovna nastartovala.“

5) Dodržujete nyní režim 5-2-1-0?

- 5 kusů ovoce a zeleniny – Oba sourozenci: „Nyní dodržujeme 3 x denně jíst ovoce a zeleninu.“
- Max 2 hodiny denně PC, TV – Oba sourozenci: „U počítače sedíme maximálně 3 hodiny.“
- 1 hodina cvičení: Oba sourozenci: „Pravidelně cvičíme jednou denně.“
- 0 cukru v pití: Oba sourozenci: „Pijeme hlavně vodu.“

6) Jaké jsou reakce okolí?

Oba sourozenci a rodiče: „Spolužáci jsou nadšení. Naše dětská paní doktorka je unesená z výsledků, kterých jsme v Olivovně, i po ní, dosáhli. Rodiče jsou na nás pyšní.“

Dagmar: „V květnu jedu opět do Olivovny na léčebný pobyt, abych si udržela váhu.“

Tomáš: „Zatím nepotřebuji znovu absolvovat léčebný pobyt, protože jsem nyní hubený a vážím tolik, kolik bych vážit měl.“