

Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine – „Malim promjenama do boljeg zdravlja“

Debljina je jedan od vodećih javnozdravstvenih problema, kako u svijetu tako i u Hrvatskoj. Posljednji statistički podaci pokazuju da 35 posto djece u dobi od 8 do 9 godina te 65 posto odraslih ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu. Hrvati se smatraju najdebljom nacijom u Europi.

U posljednje vrijeme tijekom sistematskih i namjenskih pregleda školske djece i studenata sve češće uočavamo problem prekomjerne tjelesne težine i debljine i u našoj županiji.

Na sreću, debljina se može uspješno liječiti uz multidisciplinarni pristup koji između ostalog uključuje i savjetovanje kao jedan od temeljnih koraka cijelog procesa.

S ciljem poboljšanja zdravstvenog stanja naše djece i mladih započeli smo s radom Savjetovališta za prevenciju prekomjerne tjelesne težine.

U Savjetovališta se mogu javiti korisnici zdravstvenih usluga odnosno djeca i mladi s prekomjernom tjelesnom težinom i pretilošću (školska djeca i studenti). Svrha savjetovanja je usvajanje znanja o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti poradi postizanja zdravih obrazaca ponašanja te pozitivnog utjecaja na zdravlje u odrasloj dobi.

U Savjetovalištu se koriste razne metode mjerenja, kao mjerenje tjelesne visine, tjelesne težine, opseg struka i bokova, mjerenje na Tanita 780 – MC analizatoru tjelesne mase, eventualno laboratorijski nalazi (KKS, GUK, ALT, AST, GGT, lipidogram), mjerenje tlaka i pulsa. U prvim susretima korisnik prolazi inicijalni pregled, rješava upitnik, te bude savjetovan o pravilnoj prehrani i potrebi za redovitom tjelesnom aktivnošću.

U Savjetovalištu se planira kroz određeni broj posjeta pokriti najvažnije teme vezane za promjenu životnog stila te izgradnju zdravih i održivih navika kao npr. uvođenje svakodnevnog doručka, uzimanje 5 porcija voća i povrća dnevno, zamjena sokova s vodom, smanjenje šećera, smanjenje dosoljavanja hrane ili zamjena masti i biljnih ulja sa maslinovim uljem, uvođenje svakodnevne šetnje od 1 h, vježbe snage 3 x tjedno, vožnja na posao ili u školu biciklom, izbjegavanje prevoženja automobilom i sl.. Promjene navika ne uključuju samo promjene vezane za fizičko zdravlje već se pozornost posvećuje i mentalnom zdravlju te nošenju sa stresom, smanjenju rizičnih faktora kao što su alkohol, cigarete i uporaba sredstava ovisnosti. Kroz određen broj posjeta a nakon uvođenja jedne ili više promjena u svakodnevnicu predstoji posjet namijenjen evaluaciji i ocjeni kvalitete životnog stila.

Savjetovališta je dostupno ponedjeljkom od 7.00 do 11.00 uz prethodnu narudžbu putem telefona (035 415 428), emaila (zdravenavikesavjetovaliste@gmail.com) ili usmeno, u ambulanti 1 u prizemlju na adresi A. Cesarca 71 u Slavonskom Brodu.