



Center za zdravljenje boleznih otrok  
Šentvid pri Stični

## ŠOLA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

poteka kot bolnišnična obravnava.  
To pomeni, da je otrok hospitaliziran,  
starši pa ste lahko sprejeti skupaj z njim.

Ambulantne obravnave nimamo registrirane.

### Celoten program šole zdravega načina življenja v CZBO obsega:



psihološko obravnavo



prehrambeno svetovanje



delovno terapijo



fizioterapijo

### Spoštovani starši!



Vaš otrok bo vključen v program zdrave prehrane in zdravega načina življenja v Centru za zdravljenje boleznih otrok, kjer bomo poskušali vas in vašega otroka naučiti osnov zdravega načina prehranjevanja in gibanja. Terapija poteka v skupinah, kjer so starostno primerljivi otroci in po potrebi tudi individualno, če se za to pokaže potreba.

Tekom programa zdravniki skrbijo za osnovno zdravje otroka s pregledom, osnovnimi preiskavami krvi - hemogram, ionogram, izvedba OGTT testa in maščobe v krvi in merjenje krvnega pritiska. Tekom hospitalizacije skušamo pri otroku odpravljati tudi druge anomalije, kot so hoja in drža telesa.

Prehranska svetovalka in diplomirane medicinske sestre vodijo šolo zdrave prehrane in naučijo otroka osnov priprave in načina zdravega prehranjevanja.

Fizioterapevti skušajo otroka naučiti zdravega in starostno primerne gibanja, ki mu kasneje pomeni sprostitev in zadovoljstvo.

Delovni terapevti delajo na otrokovi samopodobi in samospoštovanju in s tem pripomorejo k temu, da otrok vidi smisel nadaljevanja oziroma sodelovanja v programu. Sodelujejo tudi v praktičnem prikazu priprave hrane.

Psihologinje poskusijo preko različnih delavnic razjasniti psihične vzroke za nastanek prekomerne prehranjenosti.

Po potrebi v program vključimo tudi pedopsihiatra.

Poleg tega jih skušamo naučiti samokontrole in sicer z vodenjem dnevnika zdrave prehrane in aktivnosti, kamor mora otrok beležiti tako količinski vnos hrane in tekočine kot tudi porabo in istočasno opazovati samega sebe in svoje počutje. Včasih je to prvič, da se mora

otok vprašati kaj mu je bilo všeč in kaj mu ni bilo, prvič, da svoje občutke tudi opiše in tako začne delati na sebi.

Vse kar mi otroka naučimo v tem času, skušamo naučiti tudi vas na predavanjih za starše, ki so **obvezna** in potekajo prvi petek po sprejemu v dopoldanskem času in sicer od 8.30 ure do 14.30 ure. V času otrokovega obroka boste starši skupaj z njim, vam pa bomo nudili tudi kosilo proti doplačilu. Na predavanjih sodelujemo vsi, ki bomo z vašim otrokom delali.

Pomemben del programa predstavlja tudi organizacija



osnovne šole v sami ustanovi, kamor so vključeni vsi otroci. Svetujemo, da so osnovnošolski otroci vključeni v program v času šole, ker se tako naučijo kombinacije obveznosti za šolo in obšolskih dejavnosti ter programa zmanjševanja telesne teže. V tem času je tudi prisotnih dovolj strokovnjakov za pomoč otroku v samem programu in šolskih obveznostih. V času poletnih počitnic so termini rezervirani za srednješolce.

Prehrana je dovolj kalorična, da zadosti otrokove potrebe in je velikost obrokov primerna starosti in teži otroka. V začetku otrok hitro izgublja telesno težo, kar gre predvsem na račun izpraznitve prebavnega trakta, kasneje pa se nekoliko umiri hitrost izgubljanja telesne teže. V času bivanja pri nas izgubijo različno in sicer od 1 do 2 kg odvisno od presežka teže. Kasneje svetujemo izgubo telesne teže pol kilograma mesečno pri tistih z manj presežka in en kilogram na mesec pri tistih z več deset kilogrami presežka teže. Ko se približujemo dogovorjeni teži pa postopno prehajamo na vzdrževanje telesne teže. Kdaj se za to odločimo je

e-pošta: center.zdravljenje.otrok@siol.net spletna stran: www.czbo.si



obr. 7501-37

odvisno od starosti otroka, predvsem od stanja razvoja in telesne razporeditve maščevja. Prav tako moramo biti pozorni na zdravstveno stanje oziroma na bolezenska stanja, ki spremljajo prekomerno telesno težo. Poudariti je potrebno postopno in počasno zniževanje teže, ki prinese dolgoročen uspeh. Vedno pa je potrebno paziti, da izguba telesne teže ni prehitra, in da se organizem ne izpostavi stresnim pogojem stradanja. Tu potekajo procesi povsem drugače kot pri hujšanju in bistvenega pomena je to, da lahko v teh pogojih prizadenemo otrokovo rast in otrokov razvoj, poleg tega pa tudi prizademo imunski sistem in ogrozimo zdravje otroka. Pozornost je potrebno posvetiti tudi otrokovemu razpoloženju in vedenju, ker so včasih meje med povečanim apetitom in vnosom hrane na eni strani in prenajedanjem in bulimijo ter anoreksijo na drugi strani zelo majhne, in je prestop teh meja lahko zelo hiter.



Otroku sicer določimo njegovo idealno telesno težo glede na višino telesa, vendar se ta spreminja zaradi rasti in razvoja. Zato se raje poslužujemo dogovorjene teže, ki jo individualno določimo na prvem pregledu.

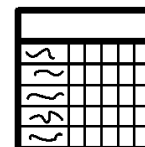
Pred odhodom domov naredimo skupaj z otrokom načrt prehranjevanja v domačem okolju glede na njegovo šolo, šolske obveznosti, obšolske dejavnosti in seveda glede na to ali se otrok prehranjuje samo doma

ali pa tudi v šoli, javnih obratih prehrane in eventualno starih starših. Poudarek je predvsem na primerni enakomerni časovni razporeditvi obrokov preko celega dneva in istočasno tudi kalorični gostoti obroka.

Doma mora otrok redno pisati Dnevnik zdrave prehrane in načina življenja, ki poleg otrokove samokontrole pomeni tudi edini dokument na podlagi katerega mi otroku lahko svetujemo. Včasih se ponavljajo manjše napake, ki pa se seštevajo in so tako lahko vzrok za neuspešnost otrokovega dela. Odkrijemo pa lahko te napake edino le, če so dejstva redno in točno zapisana. Kdaj opusti otrok pisanje dnevnika in prične voditi samo graf telesne teže, je odvisno od otroka samega in se individualno odločamo. Ob kontrolnih pregledih spremljamo tudi patološka stanja, ki smo jih tekom hospitalizacije odkrili.

#### **Potek programa:**

1. Ko se odločite za spremembo v otrokovem življenju, opravimo najprej prvi pregled, kjer vas seznanimo s programom in se dogovorimo za sprejem. Za prvi pregled boste porabili čas od 9:00 do 12:00 ure.
2. Otrok bo sprejet za 2 tedna in v tem času opravi osnovni program izobraževanja. V času hospitalizacije bomo otroku odvzeli kri za osnovne laboratorijske preiskave (hemogram, SR) ter pregled maščob in jetrnih encimov v krvi. Glede na stanje otroka bomo opravili tudi obremenitev z glukozo zaradi ugotavljanja predčasnih znakov sladkorne bolezni. Prav tako bomo otroku tri dni merili krvni pritisk. V tem času boste tudi starši vključeni v



**obvezno** predavanje, ki bo potekalo prvi petek, natančna navodila dobite ob sprejemu otroka.

3. Otrok bo po zaključenih dveh tednih odpuščen v petek po zaključenem programu. Naslednji dan, v soboto, se bo otrok doma stehtal na domači tehtnici in težo zapisal v dnevnik. Nato se bo doma tehtal vsako soboto zjutraj in težo zabeležil.
4. Čez 6-8 tednov bo otrok ponovno prišel za sprejem. Ta dan ste starši **obvezno** vključeni v delavnice za starše. Delavnice potekajo preko dneva in sicer individualno in skupinsko, z otrokom ali brez. Ta dan imate skupaj z otrokom tudi kosilo. Po popoldanski malici starši zaključite s programom. Otrok bo odpuščen v domačo oskrbo v petek popoldan.
5. Posveti in kontrolni pregledi bodo potekali na 4 do 8 tednov.
6. Ob uspešnem in pravilnem zniževanju telesne teže in upoštevanjem navodil sledijo posveti na 8 tednov, ob neuspešnem ali nepravilnem zniževanju telesne teže sledi najprej posvet čez 4 tedne in ob ponovnem neuspehu kontrolni pregled čez 4 tedne v sredo v dopoldanskem času pri zdravnici, diplomirani medicinski sestri ali prehranski svetovalki, delavni terapevtki in športnem pedagogu ali fizioterapevtki.