

Šola zdravega življenja v Splošni bolnišnici Jesenice

V Sloveniji smo že nekaj časa priča epidemiji čezmerne telesne mase in debelosti pri otrocih ter mladostnikih. Leta 2015 je bilo čezmerno težkih 18,2 % in debelih 6,6 % otrok in mladostnikov. Po podatkih Fakultete za šport so premiki na bolje med fanti večji, a med njimi problem debelosti ostaja bolj razširjen kot pri dekletih. Naglo naraščanje debelosti kaže na pomemben vpliv današnjega debelilnega okolja, v katerem smo izpostavljeni številnim možnostim prevelikega energijskega vnosa, sedečemu vedenju in nezadostni telesni dejavnosti. Debelost se pogosto pojavlja kot družinski pojav, vendar ne toliko zaradi dedne zasnove, ampak življenjskega sloga celotne družine. Zato tudi otrok, ki ima povečano telesno maso, slednjo težko normalizira, če se mu ne pridružijo vsi člani družine. Otroci in mladostniki se spopadajo z zapleti debelosti, kot so zgodnje faze sladkorne bolezni, zamaščenost jeter, povišan krvni tlak, motnje dihanja v spanju, motnje menstrualnega cikla in čezmerna poraščenost pri dekletih ter motnja spolnega razvoja pri fantih. Prav tako večina čezmerne hranjenosti in debelosti v otroštvu in mladostništvu prehaja v odraslo debelost, saj je reverzibilen proces težko uresničljiv. Debelost v razvitem svetu velja za najpogostejšo kronično presnovno bolezen in predstavlja za kajenjem drugi najpomembnejši preprečljivi vzrok povečane obolevnosti in umrljivosti. Odrasli smo tisti, ki lahko otrokom pokažemo zdrave in trdne temelje, na katerih bodo v dobi odraščanja sposobni graditi svoje življenjske navade.

Na Pediatričnem oddelku Splošne bolnišnice Jesenice deluje Šola zdravega življenja, katere osnovni namen je nadzorovana izguba, preprečevanje nadaljnega pridobivanja in kontrola telesne mase otrok in mladostnikov, pri katerih obravnava čezmerne telesne mase ali debelosti na primarni zdravstveni ravni ni bila uspešna. S timskim sodelovanjem zdravnika, dietetika, medicinskih sester in fizioterapevta (v prihodnosti tudi psihologa) skušamo za otroke in starše ustvariti podporno okolje ter tako vplivati na spremembe življenjskega sloga celotne družine. V obdobju delovanja od julija v letu 2019 smo v program vključili 55 otrok. Prvi korak našega programa predstavlja prva ambulantna obravnava, ki jo obiše otrok skupaj s starši in temelji na prepoznavanju vzrokov porasta telesne mase ter odkrivanju neustreznih prehranskih in gibalnih vzorcev. Za oceno zdravstvenega in prehranskega stanja otroka ter spremljanje ustreznosti našega pristopa opravimo specifične biokemijske preiskave, antropometrične meritve, merjenje srčnega ritma ter merjenje telesne sestave. V obdobju enega meseca otroke povabimo na pet-dnevno hospitalizacijo znotraj katere jim, skozi različne skupinske igre, predstavimo vsebine zdrave uravnotežene prehrane. Le tako lahko samostojno preoblikujejo trenutne, manj primerne prehranske navade in dalje razvijajo ustreznejše. Prikažemo jim ustrezne, otroku prilagojene gibalne vaje, z izvajanjem katerih lahko samostojno nadaljujejo v domačem okolju. Prav tako imajo ves čas na voljo uporabo sobnega kolesa in tekalne steze. Otroke in njihove starše spodbujamo k ohranjanju telesne dejavnosti tudi v domačem okolju ter skupaj poiščemo aktivnosti, ki so otroku všeč in bi jih radi izvajali. Po zaključeni hospitalizaciji so otroci enkrat mesečno vabljeni na kontrolni ambulantni pregled z namenom spremljanja telesne mase in ostalih antropometričnih meritev.

Predstavljeni program, zaradi trenutne epidemiološke situacije, izvajamo po nekoliko prilagojeni shemi a se zavedamo njegove pomembnosti, saj aktualne študije že nakazujejo, da je omejevanje gibanja zaradi epidemije COVID-19 povzročilo ovire v gibalnem razvoju otrok ter dodatni porast otrok z debelostjo.