

Center za zdravljenje boleznih otrok
Šentvid pri Stični



obr. 7501-112

ŠOLA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA (ŠZNŽ) za študente

Program poteka kot bolnišnična obravnava.

Celoten program ŠZNŽ v CZBO obsega:

- **zdravniško vodenje in spremljanje zniževanja telesne teže**
- **prehransko svetovanje**
- **fizioterapijo**
- **hidroterapijo**
- **delovno terapijo**
- **psihološko podporo v skupini**
- **individualno podporo s strani psihoterapevtke**

ZDRAVNIŠKO VODENJE IN SPREMLJANJE

V okviru programa se poleg osnovnega zdravniškega pregleda, kjer se določi teža, opravijo še osnovne preiskave krvi - hemogram, merjenje maščob v krvi, jetrnih encimov in krvnega sladkorja na tešče. Opravi se obremenitveni test z glukozo zaradi ugotavljanja predčasnih znakov sladkorne bolezni in meritve krvnega pritiska. Pri rizičnem posamezniku opravimo tudi ultrazvok trebuha in ščitnice ter respiratorno poligrafijo. S pomočjo InBody tehtnice analiziramo sestavo telesa (delež vode, maščob, puste telesne mase in mineralov).

PREHRANSKO SVETOVANJE

Prehranska svetovalka ali diplomirane medicinske sestre vodijo šolo zdrave prehrane. Posredujejo znanje o zdravem načinu prehranjevanja, o ustreznih pripravah hrane. Udeležence programa seznanijo z vodenjem dnevnika zdrave prehrane in spremljajo napredek.

FIZIOTERAPIJA

Fizioterapevtke in profesor športne vzgoje vodijo gibalne aktivnosti v okviru programa, skušajo približati gibanje vsakemu posamezniku in svetujejo pri izbiri ustrezne gibalne aktivnosti v okviru možnosti v domačem okolju. Naš cilj je pridobivanje pozitivnih izkušenj z aktivnim in rednim vključevanjem v športne dejavnosti, ki kasneje pomenijo sprostitve in zadovoljstvo. Za oceno dihalne funkcije se opravi spirometrija.

DELOVNA TERAPIJA

Delovne terapevtke v okviru programa izvajajo socializacijske aktivnosti, rekreacijske aktivnosti in kreativne aktivnosti v smislu iskanja možnosti kreativnega preživljanja prostega časa. Svetujejo in pomagajo pri planiranju vsakodnevnih aktivnosti in organizaciji dneva v domačem okolju. Nudijo podporo in motivacijo pri vztrajanju v programu.

PSIHOLOŠKA PODPORA

Psihologinji preko skupinskih delavnic pomagata udeležencem programa pri spreminjanju življenjskega stila, krepitvi motivacije, pozitivnega samovrednotenja, razreševanju psiho socialnih težav, povezanih s prekomerno telesno težo. Glede na potrebe se izvede tudi psihološka diagnostika.

PSIHOTERAPEVTSKA PODPORA

V okviru individualne obravnave vsakemu udeležencu nudi individualno svetovanje in podporo pri krepitvi notranje motivacije, aktivnega sodelovanja pri upoštevanju navodil zdravega načina življenja, pri krepitvi pozitivne telesne, čustvene in socialne samopodobe, pri ozaveščanju soočanju in iskanju rešitev ob neprijetnih čustvenih stanjih ter pomaga oblikovati realne cilje in pričakovanja tekom obravnave in v domačem okolju.

Pozdravljeni!



Terapevti in drugi strokovni delavci Centra za zdravljenje boleznih otrok smo za srednješolce in študente pripravili medicinsko voden program zniževanja prekomerne telesne teže. Želimo si, da bi se skupaj veselili uspeha.

S tem namenom smo pripravili kratka navodila, da bo naše sodelovanje še bolj uspešno.

NAVODILA V OKVIRU PROGRAMA ŠZNŽ

1. Prvi pregled – zajema prvi pogovor z zdravnikom, seznanitev s programom in določitev datuma sprejema v 2 tedenski program ŠZNŽ.
2. Na sprejemni dan se ob naročeni uri oglasite v sprejemni ambulanti.
3. Priporočljivo je, da s seboj prinesete izvide/poročila, v kolikor jih imate doma.
4. Program ŠZNŽ poteka v skupini, zdravniško vodenje in spremljanje ter obravnava pri psihoterapevtki pa sta individualni.
5. Dan v CZBO poteka po pripravljenem urniku aktivnosti, ki se nahaja na oglasni deski oddelka.
6. Za športne aktivnosti potrebujete ustrezno športno opremo in oblačila primerna vremenu in letnemu času (treking čevlji ali boljše superge, superge za telovadnico, kopalke, kopalna kapa ...).

7. Prosimo, da so telefoni med terapevtskimi urami utišani ali izklopljeni, da z njimi ne motite potek dela v skupini.
8. Fotografiranje in snemanje ni dovoljeno.
9. Po zaključku 2 tedenskega programa se nadaljuje periodično spremljanje na 4 – 8 tednov v obliki posvetov in kontrolnih pregledov.

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.

Pred zaključkom bolnišničnega zdravljenja skupaj naredimo program prehranjevanja v domačem okolju glede na njegove šolske obveznosti, različne dejavnosti. Upoštevamo različne možnosti prehranjevanja posameznika (doma, v šoli, v javnih obratih prehrane...). Poudarek je na ustrezni razporeditvi obrokov preko celega dneva, na količini in sestavi.