



HEALTH4EUkids

Zdrowie dzieci naszym priorytetem



Jak mówić o otyłości u dzieci?

Przewodnik dla profesjonalisty pracującego z rodzinami
w programie Zdrowa Rodzina



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ten przewodnik ma na celu wspieranie pracowników ochrony zdrowia w podejmowaniu rozmów na temat nadmiernej masy ciała u dzieci. Każda sytuacja jest inna, dlatego korzystaj z poniższych wskazówek, uwzględniając indywidualne potrzeby każdej rodziny.



NADMIERNA MASA CIAŁA U DZIECI

Nadmierna masa ciała u dziecka to delikatny temat, dlatego sposób komunikacji z rodziną musi być starannie przemyślany. Powinien opierać się na szacunku, zrozumieniu, dyskrecji i wzajemnym zaufaniu. Te wartości są kluczowe, aby obie strony mogły z satysfakcją współpracować w dążeniu do skutecznego rozwiązania omawianego problemu.

Jak rozpocząć rozmowę ?

Zacznij od przykładowych pytań o samopoczucie całej rodziny:

- Jak z daną sytuacją radzi sobie rodzina?
- Jak działa w codziennym życiu?
- Co jest dla rodziny szczególnie trudne?
- Czy rodzice potrzebują i chcą wsparcia lub pomocy w określonych obszarach życia?

Dajemy rodzicom szansę, by sami aktywnie zaangażowali się w rozwiązanie trudności dziecka i podjęli świadomą decyzję, czy chcą o nich rozmawiać.



Ważne: Zdarza się, że dziecko lub rodzina są tak obciążeni różnymi problemami, że tylko specjalista może ocenić, czy podczas wizyty można dodatkowo poruszyć temat nadmiernej masy ciała dziecka. W trudnych i stresujących sytuacjach wsparcie dla rodziny często staje się najlepszym sposobem na zapobieganie i leczenie nadmiernej masy ciała.

Uwaga: Zachęć rodziców do podzielenia się tym, jakie zmiany wprowadzili w swoim codziennym życiu lub jakie rozwiązania już wypróbowali. Wzmocnij ich wysiłki, przekazując dziecku i rodzicom pozytywne informacje zwrotne na temat efektów tych zmian. Twoje wsparcie może znacząco przyczynić się do dalszego sukcesu rodziny!



Pamiętaj: Pomoc w dostrzeżeniu przez rodzinę efektów wprowadzonych zmian w codziennym życiu wzmacnia ich pozytywne nastawienie i wiarę w skuteczność dalszych działań w rozwiązywaniu trudności.

W rozmowie z dzieckiem stosuj zasady:

- Zawsze mów o ciele dziecka z szacunkiem i uznaniem.
- Jeśli konieczne jest omówienie masy ciała w kontekście możliwych zmian stylu życia, przeprowadź tę rozmowę z rodzicami.
- Gdy dziecko jest samo w gabinecie, dostosuj rozmowę do jego wieku i poziomu rozwoju, uwzględniając możliwości percepcyjne.
- Kwestie związane z masą ciała nie są odpowiedzialnością dziecka, więc koncentruj dyskusję na tematach, które są dla niego istotne i interesujące.
- Najważniejsze, aby dziecko czuło się wartościowe i doceniane.

Pamiętaj o regularnym monitorowaniu wzrostu, aby ocenić ogólny stan zdrowia i samopoczucie dziecka. Pomiary wzrostu i masy ciała powinny być przeprowadzane w sposób, który zachęca dziecko, na przykład poprzez słowa: „Zobaczmy, jak zmieniło się Twoje ciało”

Wskazówki do dyskusji



Zachęcaj i motywuj: stwórz przestrzeń na pomysły rodziców, podczas dyskusji pozwól rodzicom dzielić się swoimi przemyśleniami i rozwiązaniami.



Prezentuj wykresy wzrostu i masy ciała: pokaż rodzinom wykresy dotyczące wzrostu i masy ciała dziecka, a następnie zapytaj, jakie myśli i emocje te dane w nich wywołują.



Praktykuj aktywne słuchanie: wyrażaj zainteresowanie i pozytywne nastawienie, aby wspierać rodzinę w refleksji nad tym, co jest dla nich istotne.



Daj czas na przemyślenie: jeśli rodzina nie jest jeszcze gotowa na rozmowę o zdrowiu dziecka, na przykład o poradach dietetyka lub fizjoterapeuty, poproś, aby przedyskutowali to w domu i wrócili do tematu w późniejszym terminie.



Wspieraj w kolejnych wizytach: podczas ponownych wizyt z udziałem specjalistów, rodzice mogą uzyskać nowe perspektywy i dostrzec kwestie, które wcześniej umknęły ich uwadze. To sprawia, że czują się doceniani i mile widziani, co motywuje ich do dalszej współpracy.



Zaczynaj od pozytywów: zawsze zaczynaj od podkreślenia dobrych rzeczy, co pomaga rodzinie poczuć się silniejszą.



Udzielaj pozytywnych informacji zwrotnych: bądź wrażliwy na emocje rodziny i udzielaj wsparcia, które wzmacnia ich zaangażowanie.



Zapamiętaj: dobrym sposobem na poznanie stylu życia jest Karta Zdrowej Rodziny ([dostępna do pobrania na stronie akademianfz.gov.pl](https://akademianfz.gov.pl))

Uwaga: pierwsze spotkanie rzadko doprowadza do konkretnych planów lub zmiany celów. Jeśli to potrzebne uzgodnij z rodziną kolejne spotkanie. Zaproś ich używając zachęcających pytań np.:

- Chętnie porozmawiam o tym dalej z Tobą?
- Czy chcielibyście spotkać się już teraz czy za kilka tygodni?
- Czy chcecie ułożyć plan działania na następnej wizycie?

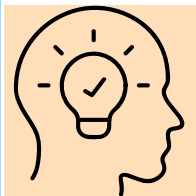


Ważne: jeśli rodzice są już gotowi pójść dalej, zaproponuj spotkania uzupełniające z propozycjami do dyskusji dotyczącymi:

→ zmian w stylu życia dziecka:

- mogące przyczynić się do przyrostu masy ciała?
- mogące przyczynić się do obniżenia masy ciała?

→ przemyślenia na temat swojego dziecka; jego codziennego życia i stylu życia?



Zapamiętaj: podczas planowania zmiany stylu życia dziecka, często skuteczniejsze jest używanie terminów takich jak „eksperymenty” czy „wyzwania” zamiast „celów”. Takie podejście może być bardziej motywujące i mniej stresujące dla dziecka.

Jeśli jedna metoda nie przynosi oczekiwanych rezultatów, zawsze można wypróbować inne podejście. Zachęcaj rodziny do eksperymentowania z różnymi metodami zmiany stylu życia i do odkrywania, co najlepiej działa w ich przypadku.

Planowane wyzwanie (cel) dla rodziny powinno być:



Jasne: wyraźnie określcie, co chcecie osiągnąć.

Na przykład: „Chcemy wspólnie wprowadzić więcej warzyw do codziennych posiłków.”



Mierzalne: ustalcie konkretne kryteria, według których będziecie oceniać postępy.

Na przykład: „Będziemy jeść warzywa w co najmniej trzech posiłkach dziennie.”



Realistyczne: wybierzcie cele, które są osiągalne w waszych realnych warunkach.

Na przykład: „Zacniemy od dodawania warzyw do jednego posiłku dziennie i stopniowo zwiększymy liczbę.”



Określone w czasie: ustalcie, do kiedy planujecie osiągnąć zamierzony rezultat.

Na przykład: „Przez najbliższe 3 tygodnie będziemy codziennie dodawać warzywa do jednego posiłku.”

Te zasady pomogą rodzinie skutecznie wdrażać zmiany i monitorować postępy w sposób motywujący i realistyczny.

Przykłady :

- Chodzimy na basen w soboty całą rodziną!
- W niedzielę chodzimy na spacer całą rodziną!
- Zdrowe przekąski są zawsze dostępne!
- W sobotę robię zakupy przekąsek na cały tydzień i nie kupuję smakołyków na zapas!



Istotne: Istnieje wiele czynników, które przyczyniają się do nadmiernej masy ciała:

- czynniki genetyczne,
- czynniki indywidualne,
- styl życia rodziny,
- czynniki środowiskowe.

Ważne: Zapewnij rodzicom możliwość przekazania dziecku informacji, które mogą ułatwić im codzienne życie. To może obejmować praktyczne rozwiązania, które wspierają zdrowe nawyki i ułatwiają realizację planów. Takie wsparcie pomaga w budowaniu pozytywnych zmian w stylu życia dziecka

- Jakiego rodzaju pomoc chciałbyś widzieć w swoim codziennym życiu?
- Powiedz nam „co działa” w Twoim codziennym życiu ?
- Z jakiego stylu życia jesteś zadowolony?
- Czy jest coś, co już wypróbowałeś?



Wykorzystując informacje uzyskane od dziecka, wspólnie z rodziną opracujcie plan działania.

Ustalcie konkretne kroki i cele, które będą dostosowane do potrzeb rodziny. Efekty wprowadzonych działań omówicie podczas następnej wizyty, aby monitorować postępy i wprowadzić ewentualne poprawki.



RODZICE W GABINECIE BEZ STRESU

Poznanie oczekiwań rodziców jest ważne.

Zastosuj pytania pomocnicze:

- Jakie są Państwa oczekiwania po tym spotkaniu?
- Jakie tematy chcielibyście Państwo poruszyć w pierwszej kolejności?



Uwaga: ważne jest ustalenie poziomu wiedzy rodziców, ponieważ:

- Informacje od osób niebędących profesjonalistami mogą być odrzucane lub postrzegane jako ingerencja.
- Uświadamia rodzicom braki w posiadanej wiedzy na dany temat, co może pomóc w lepszym zrozumieniu problemu.
- Pomaga specjalistom ukierunkować dyskusję i dostosować podejście do rzeczywistych potrzeb i poziomu zrozumienia rodziny.

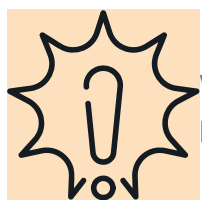
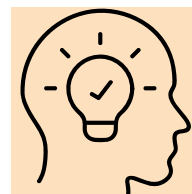
Przykładowe pytania dla rodziców:

- Powiedz nam, co wiesz o nadmiernej masie ciała?
- Czy z powodu nadmiernej masy ciała dziecko ma złe samopoczucie?
- Czy wcześniej zwracałeś uwagę na swój wygląd i wygląd dziecka?
- Czy kiedykolwiek zwracałeś uwagę na sposób żywienia swojego dziecka?
- Czy zwracałeś uwagę na odżywianie, ćwiczenia, sen?
- Jaki byłby dobry moment na zastosowanie zmian w stylu życia dziecka?
- Gdzie chciałbyś być w tej kwestii za rok?

Zapamiętaj: aby się wesprzeć, możesz użyć Karty Zdrowej Rodziny.

Przykładowe pytania dla dziecka:

- Co zazwyczaj lubisz robić?
- Jakie pokarmy/warzywa lubisz jeść?
- Jak lubisz ćwiczyć?
- Czego ciekawego się ostatnio nauczyłeś?
- Co sprawia, że czujesz się dobrze?
- Czy zauważyłeś, kiedy czujesz się lepiej odrabiasz lekcje, więcej śpisz itp.?
- Czy wiesz jak wzmocnić swoje ciało?
- Z czego jesteś z siebie zadowolony/-a?
- W czym jesteś dobry?



Ważne: dziecku często łatwiej jest wyrazić swoje myśli jeśli może to zrobić za pomocą zdjęć czy rysunku.

Reakcje emocjonalne

- Omawianie masy ciała i stylu życia mogą wywoływać silne emocje.
- Potrzebna jest wytrwałość, wzmacnianie mocnych stron rodziny bo to przynosi najlepsze rezultaty.



Pamiętaj: rodzicielstwo nie jest oceniane przez pryzmat masy ciała dziecka ale ogólnie jest cenione i szanowane. Wspieraj rodziców, uznając ich wysiłki i wartość jako opiekunów, niezależnie od wyzwań związanych z masą ciała dziecka.



Więcej informacji o programie Zdrowa Rodzina dowiesz się na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/health4eukids/>

