Dla Najważniejszych na świecie.

Rodzinne podejście do leczenia choroby otyłościowej

Dr Kamila Czepczor-Bernat, Prof. Paweł Matusik

Oddział Kliniczny Pediatrii, Otyłości Dziecięcej i Chorób Metabolicznych Kości,
Szpital Miejski w Tychach, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
Polskie Towarzystwo Otyłości Dziecięcej

PORADNIK DLA RODZICÓW

Drogi Rodzicu!

Być może jesteś już ze swoim dzieckiem w procesie leczenia lub może jest to etap poszukiwania informacji i wahania się, czy powinniście rozpocząć terapię. Masz prawo mieć obawy i jednocześnie próbować je przełamać, poszukując profesjonalnego wsparcia w leczeniu otyłości dla Waszej rodziny. Pamiętaj, że Twoja rola w życiu dziecka jest niepodważalnie najważniejsza i jednocześnie nie oznacza to, że musisz od razu posiadać wszystkie umiejętności i wiedzę, która pozwoli Ci wspierać swoje dziecko. Masz prawo uzyskać tę wiedzę i umiejętności w procesie współpracy ze specjalistami wspierającymi w leczeniu otyłości. **Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc to wyraz Twojej miłości. Twoje wsparcie, obecność i szacunek dla dziecka są ogromnie ważne w procesie leczenia.** Po prostu bądź i staraj się spojrzeć na Waszą wspólną podróż ku zdrowiu również przez „okulary" Twojego dziecka. Razem możecie naprawdę wiele.

Kluczowa rola rodziny

Dzieci uczą się od najmłodszych lat obserwując swoje najbliższe otoczenie i naśladując je. Komunikując się z otoczeniem otrzymują wskazówki dla własnego postępowania. Obserwując, co rodzice mówią o nim, o sobie samych, o innych ludziach i świecie, uczą się pewnych schematów postępowania. Dlatego tak kluczowe w procesie leczenia choroby otyłościowej jest, abyście byli w tym procesie razem.

Podstawowe zasady skutecznego leczenia rodzinnego:

- dziecko żyje w danej rodzinie (nie jest samodzielną jednostką), więc to jak przebiega współpraca i komunikacja w rodzinie ma wpływ na jego codzienne funkcjonowanie
- niezbędne jest zadbanie o spójność zasad dotyczących nawyków zdrowotnych w rodzinie w odniesieniu do różnych członków rodziny
- brak spójności w postępowaniu może skutkować buntem dziecka i utwierdzać go w przekonaniu/kształtować przekonanie o „byciu gorszym", „byciu niekochanym", „byciu nieakceptowanym"
- posiadanie tzw. „szafki ze słodyczami/przekąskami" w domu może znacząco utrudniać proces zmiany nawyków
- rodzic jest modelem postępowania dla dziecka, więc jeśli oczekuje zmian u niego, to ważne jest to jak on sam postępuje
- rodzic jest modelem postępowania dla dziecka, więc jeśli oczekuje, że dziecko będzie traktowało zdrowie i zdrowe nawyki jako ważne, to dla niego również te obszary muszą być priorytetowe
- rolą rodzica jest stawianie zdrowych granic, jednocześnie szanując podmiotowość, autonomię i emocje dziecka
- współpraca między rodzicem i dzieckiem powinna opierać się na wspólnie wypracowanych zasadach (a nie zakazach i nakazach)
- jeśli na Wasze nawyki mają wpływ również inne osoby (np. babcia, dziadek, ciocia) to zaproście ich do towarzyszenia Wam w procesie zmiany i skorzystajcie wspólnie ze wsparcia różnych specjalistów

Podstawowa wiedza o otyłości i leczeniu

Otyłość to choroba (często mająca wiele przyczyn), a nie defekt związany z wyglądem zewnętrznym Twojego dziecka. W leczeniu otyłości **skupiamy się na zmianie nawyków i poprawie stanu zdrowia** (a nie na odchudzaniu dziecka).

Przyczyny otyłości mogą być różne, dlatego leczenie wiąże się ze **współpracą z różnymi specjalistami** tworzącymi zespół (m.in. lekarz, dietetyk, psycholog, fizjoterapeuta).

Leczenie otyłości to proces, który wiąże się często z długotrwałą współpracą ze specjalistami udzielającymi wsparcia. To normalne, że leczenie jest rozciągnięte w czasie, ponieważ **zmiana nawyków przebiega stopniowo.**

Otyłość to choroba z tendencją do nawracania.
Przyczyny nawrotu mogą być różne. Pamiętaj, więc aby zgłosić się do zespołu specjalistów, z którymi współpracowaliście i wspólnie poszukać rozwiązania.

W procesie zmiany nawyków **będą zdarzały się momenty, kiedy masa ciała Twojego dziecka będzie przez dłuższy czas niezmienna lub będzie się wahała**. Ważne jest, aby nie poddawać się w tym momencie i nie rezygnować z leczenia i ze zmian, które wprowadziliście. To zjawisko bardzo powszechne w procesie leczenia otyłości. Ważnym krokiem jest, abyście wtedy omówili Wasze wątpliwości ze wspierającymi Was specjalistami.

To normalne, że w procesie zmiany nie wszystkie opracowane rozwiązania od razu działają. Trzeba szukać nowych możliwości i omawiać na bieżąco sytuację ze wspierającymi specjalistami, tak by można było ustalić potencjalne, nowe kierunki wspólnego działania.

Ważnym źródłem informacji na temat zmiany jest **monitoring aktywności fizycznej, dzienniczek odżywiania, monitoring snu** czy inne materiały, o których przygotowanie poprosi Was dany specjalista. Przygotowywanie tych materiałów nie jest podstawą do tego, aby ktoś Was oceniał lub miał dowody na to, że postępujecie źle. Są one ważne między innymi dlatego, że:

- dają Wam możliwość zobaczenia postępów, jakie robicie (głowa często przyzwyczaja się do nowego stanu i zapominamy o tym, jak dużo wypracowaliśmy, co źle wpływa na naszą motywację, szczególnie w momencie „kryzysu")
- dają możliwość zobaczenia, co może być barierą w utrzymywaniu zmian, które już wprowadziliście lub robienia kolejnych kroczków ku lepszemu zdrowiu
- dają możliwość zobaczenia, co jest ważnym źródłem wsparcia
- dają możliwość poszukania Wam wspólnych rozwiązań dla istniejących trudności
- nie zawsze jesteśmy świadomi, że coś jest nieprawidłowe, a monitoring pozwoli zauważyć to specjaliście i Was wesprzeć w zmianie tej nieprawidłowości
- nasza głowa ma często problem z dokładnym przypomnieniem sobie tego, jak przebiegały nasze nawyki na co dzień (a w procesie leczenia ta dokładność i szczegółowość w odtworzeniu tego co się dzieje może mieć bardzo duże znaczenie).

Wspierające rozmowy

Rozmawiaj z dzieckiem o otyłości, podkreślając, że jest to choroba (a nie jego wybór/wina czy cecha wyglądu zewnętrznego). W rozmowie staraj się używać języka dostosowanego do wieku dziecka.

Rozmawiaj z dzieckiem o leczeniu. Przed wizytą w szpitalu, u lekarza, dietetyka, psychologa, fizjoterapeuty czy innego specjalisty wyjaśnij dziecku, że jest to normalny krok (taki, jak przy leczeniu innych chorób) i jest to początek współpracy z różnymi specjalistami.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym jak działa ciało.
Pomocna może być ta książka:

Jak wspierająco rozmawiać z dzieckiem?

Jak mówić?

Używaj języka, który podkreśla to, że otyłość to choroba, a nie stała cecha Twojego dziecka, która decyduje o jego wartości:

- dziecko chorujące na otyłość/ z chorobą otyłościową
- dziecko z diagnozą otyłości/ choroby otyłościowej
- terapia/leczenie otyłości/ choroby otyłościowej
- nawrót choroby otyłościowej.

Czego unikać?

Mówiąc o swoim dziecku nie używaj takich określeń jak:

- otyły, gruby, pulchny, puszysty, pączuszek, grubas(-ek), kluseczka, leniuszek
- odchudzanie, przejście na dietę, zrzucanie zbędnych kilogramów
- walka z otyłością, plaga otyłości
- (u)tycie, efekt jo-jo.

Doceniaj zaangażowanie w proces zmiany nawyków krok po kroku. Potraktuj ten proces jak, na przykład wspólne układanie puzzli pt. dziecko-ja-zdrowie-ciało-ruch-jedzenie-sen. Bądź świadomy, że to może być trudny i niewolny od frustracji proces. Wielokrotnie możesz mieć uczucie „brakującego puzzla", którego nigdzie nie ma i nie możesz przez to dokończyć układać i odczuć (pełnej) satysfakcji. Pamiętaj, leczenie to proces. Skupiając się na dopasowywaniu pojedynczych puzzli do siebie i satysfakcji z tego, że się to udaje, zyskujesz szansę nagradzania siebie i dziecka i doceniania Was za te „małe" (i jednocześnie przecież tak znaczące dla tworzenia całego „obrazka") kroki.

Nie strasz dziecka danym specjalistą i „nie deleguj" go do zmiany (np. „Dietetyk w końcu Ci przetłumaczy, co źle robisz i dlaczego Ty musisz jeść inaczej"). Pamiętaj, że jesteście wspólnie (jako rodzina) zaangażowani w proces zmiany nawyków i Twoja obecność jako rodzica podczas konsultacji z lekarzem, dietetykiem, psychologiem, fizjoterapeutą i innymi specjalistami jest niezbędna.

W rozmowie o otyłości może pomóc przykład zaczerpnięty z poniższej książki (tłumaczenie wolne, wybranych fragmentów):

— Mamo, co to jest otyłość? — zapytała Mia,
— Wyobraźmy sobie, że nasze ciała są jak drużyna superbohaterów — mama wyjaśniła delikatnie, — Każda część ciała (każdy superbohater) ma swoją funkcję: brzuch trawi pokarm, który daje nam energię, a mózg jest szefem, który wszystkim dowodzi. Ale czasami, jeśli któryś z tych superbohaterów nie czuje się dobrze, to może spowolnić zespół. Na tym właśnie polega otyłość: to wtedy, gdy tracimy trochę równowagę w działaniu naszych superbohaterów.
— Ale czy muszę iść do lekarza? — zapytała Mia.
— Być może — odpowiedziała Eva, — Tak jak wtedy, gdy boli cię gardło, lekarz może nam pomóc zrozumieć co się dzieje i jak to poprawić.
Mia była podekscytowana:
— Jak trener superbohaterów?
— Dokładnie! Pomoże naszemu zespołowi superbohaterów stać się silniejszym i zdrowszym.
— Dzięki, mamo! Brzmi jak świetna zabawa! Jestem gotowa na nową przygodę z doktorem!
Ewa wiedziała, że wiele innych rodzin superbohaterów może mieć podobne problemy. Dobrze wiedzieć, że nie jesteśmy sami!

Dlaczego ważna jest dobra współpraca i komunikacja między rodzicem a dzieckiem?

To jak jako rodzic na co dzień komunikujesz się z dzieckiem w procesie leczenia otyłości może skutkować albo nawiązaniem współpracy i wspólnym dążeniem do celu albo podporządkowaniem się dziecka woli otoczenia i realizowaniem zmian w stresie, napięciu i lęku (m.in. przed zawiedzeniem rodziców, lekarza, dietetyka) albo buntem i brakiem nawiązania współpracy ze strony dziecka. Istnieje wiele czynników, które mają wpływ na to jak się ułoży ta współpraca. Poniżej znajduje się kilka wybranych kwestii, które mogą mieć znaczenie.

Unikaj:

- **oceniania i oskarżania** (np. „No widzisz, nie schudłeś. Po co jadłeś te słone przekąski? Teraz sam widzisz, jakie są efekty", „Nie chcesz zmiany, bo zajadasz ciągle różne rzeczy w ukryciu przede mną, a ja tylko potem ciągle znajduję papierki")
- **generalizowania** (np. „Ty nigdy nie chcesz współpracować", „Ty zawsze najpierw próbujesz coś zmienić, a potem szybko się poddajesz")
- **straszenia** (np. „Jak pójdziesz do nowej szkoły, to koledzy mogą już nie być tacy mili i mogą komentować to ile ważysz")
- **bagatelizowania** (np. „Ciesz się, że nie chorujesz póki co na coś poważniejszego", „Mi też dokuczali i jakoś żyję")
- **upraszczania** (np. „Wystarczy, że zaczniesz się więcej ruszać", „Schudniesz i będziesz szczęśliwy", „Wszystko przez ten telefon")
- **dewaluowania zaangażowania** (np. „Zaczęło to iść w miarę w dobrym kierunku, ale przed nami jeszcze sporo wagi do zrzucenia")
- **personalizowania i stereotypizowania** (np. „Jesteś otyły bo nikogo nie słuchasz", „Jesteś trochę leniuchem", „Brakuje Ci samodyscypliny", „Nie masz silnej woli")
- **myślenia „czarno-białego"** (np. „Nie udało Ci się zrealizować wszystkiego, co mówił lekarz, więc nie bardzo możemy myśleć że to idzie w dobrą stronę")
- **„złych" komplementów** („Pięknie wyglądasz jak tracisz kilogramy", „Babcia zauważyła już, że ostatnio wyglądasz dużo lepiej, jak schudłaś", „To ubranie dobrze maskuje Twój brzuch", „Nie przejmuj się, są dzieci grubsze od Ciebie")
- **budowania „złej" motywacji** („Będziesz mogła ubierać sukienki jak schudniesz")
- **porównywania** swojego dziecka
- (jeśli dziecko tego nie chce) **rozmawiania o jego ciele i zmianach**, które wprowadza z innymi osobami
- budowania samooceny dziecka w oparciu o **wygląd zewnętrzny**
- przewidywania przyszłości i traktowania wcześniejszych trudności/ niepowodzeń jako dowodów na to, że **zmiana nie jest możliwa.**

Zwracaj uwagę na:

- sytuacje, kiedy Twoje dziecko sygnalizuje Ci, że czuje się niesprawiedliwie traktowane
- sytuacje, kiedy Twoje dziecko sygnalizuje Ci, że doświadcza agresji (np. w grupie rówieśniczej; nie bagatelizuj tego, nie mów „ja też tak miałam i żyję"; ucz dziecko, że warto jest stawiać granice i wspieraj je w tym, jeśli chce uczyć się sposobów reagowania w takich sytuacjach; zasygnalizuj problem w szkole i nie rezygnuj z podejmowania kolejnych działań nawet jeśli okaże się, że Twój pierwszorazowy komunikat nie przyniósł efektu)
- to, że Twoja wiara w to, że odniesiecie wspólnie z dzieckiem sukces w procesie leczenia otyłości jest niezwykle istotna
- swoje (błędne) przekonania na temat otyłości i jej leczenia — dla przykładu:
  „Dziecko powinno mieć silną wolę i być w stanie samo powstrzymać się od podjadania/jedzenia pewnych rzeczy"
  „Sukces w leczeniu otyłości jest wtedy, kiedy zmiana jest od razu widoczna „gołym okiem" i wiąże się ze znaczącym spadkiem wagi"
  „Zatrzymanie przyrostu masy ciała, to nie sukces"
  „W leczeniu otyłości chodzi głównie o redukcję kilogramów na wadze" (pomijając np. zmiany w zakresie składu ciała, zmianę nawyków)
  „Same leki lub operacja bariatryczna (bez zmiany nawyków) doprowadzą do wyleczenia z otyłości"
  „W leczeniu otyłości wymaga się bezwzględnego wyeliminowania z diety „zakazanych produktów" (np. słodyczy)"
  „Wystarczy chcieć żeby schudnąć. Wiem to, bo sam tak miałem"
- to, że możesz mieć z dzieckiem wspólny cel i jednocześnie możecie daną sytuację widzieć zupełnie inaczej (co jest źródłem napięcia i konfliktów między Wami).

Nawyki zdrowotne – co jeszcze warto wiedzieć?

Sposób odżywiania:

- dobra atmosfera przy stole (brak presji/przymusu/negatywnego komentowania podczas próbowania nowości/jedzenia)
- angażowanie dzieci w proces kupowania i przygotowywania jedzenia
- angażowanie ciekawości dziecka i wielu zmysłów podczas jedzenia/przygotowywania jedzenia
- stopniowy i powtarzalny (wielokrotny) kontakt dziecka z nowym produktem (dając wybór spośród zdrowych możliwości, czyli zgodnie z zasadą „opiekun decyduje o tym, co podaje dziecku, a dziecko decyduje o tym czy i ile zje")
- wspólne poszukiwanie rozwiązań (np. łączenie znanych/lubianych produktów z nowymi/nieznanymi/mniej chętnie spożywanymi; szukanie akceptowanej formy/konsystencji spożycia danego produktu)
- niewykorzystywanie jedzenia jako nagrody „za dobre zachowanie"
- uważne jedzenie
- zwrócenie uwagi na to, że przyczynami chęci sięgnięcia po jedzenie mogą być również stres, smutek, lęk, napięcie, zmęczenie, samotność, nuda, potrzeba stymulacji, potrzeba przyjemności (a dziecko często nie jest świadome, że ta potrzeba ma charakter emocjonalny)

Jak jeść uważniej? Praktyczne wskazówki

- Podczas posiłku unikaj oglądania TV, używania telefonu komórkowego, grania na komputerze/konsoli.
- Zwróć uwagę na smak, zapach, teksturę, wygląd potraw.
- Staraj się powoli i dokładnie przeżuwać poszczególne kęsy jedzenia.
- Staraj się spożywać posiłki z talerza (a nie bezpośrednio z opakowania).
- Staraj się skupić na tym, jak czuje się Twoje ciało po spożywaniu różnych produktów/posiłków.
- Dbaj o dobrą atmosferę przy stole, która nie wiąże się ze stresem, presją czy pośpiechem.
- Ustalcie wspólnie miejsce w domu, które będzie przeznaczone do spożywania posiłków (miejsce, w którym można wygodnie usiąść i zjeść posiłek).
- W odniesieniu do sygnałów głodu i sytości, staraj się skupiać na tym co podpowiada ciało przed, w trakcie i po posiłku.

Aktywność fizyczna, odpoczynek i sen:

poszukiwanie przyjemnych form wspólnego spędzania czasu z dzieckiem w sposób aktywny

dawanie dziecku wyboru i eksperymentowanie z różnymi formami aktywności fizycznej w celu znalezienia formy atrakcyjnej dla dziecka

dbanie o higienę cyfrową i spędzanie adekwatnej do wieku ilości czasu „przed ekranami" (może mieć to wpływ zarówno na rozwój koncentracji i uwagi Twojego dziecka, jego motywację do robienia innych ciekawych rzeczy poza światem „ekranowym"/posiadania hobby, jak i na jego sen)

dbanie o sen, regenerację i odpoczynek dziecka

wspieranie dziecka w umiejętności wyciszania się przed snem.

Relacje z innymi i funkcjonowanie psychiczne

Leczenie otyłości to proces, w którym dokonujemy zmian w tak podstawowych obszarach jakimi są nasze nawyki (czyli pewne utrwalone i zautomatyzowane sposoby naszego działania). Zmiana nawyków często wiąże się z koniecznością wprowadzenia zmian również w innych obszarach, w tym pochylenia się nad relacjami z innymi osobami (tzw. „sieć wsparcia") oraz samopoczuciem psychicznym. **W procesie zmiany potrzeba dużo energii (dużo zasobów), żeby być w stanie krok po kroku zmieniać kolejne rzeczy. Jeśli jednak jest coś, co kradnie nam tę energię (czyli towarzyszą nam „złodzieje zasobów"), to może znacząco utrudniać zaangażowanie w proces leczenia.** Tych złodziei można byłoby wymienić wielu i (odnoszą się do dziecka) wśród nich warto wspomnieć o agresji rówieśniczej, przeciążeniu/przestymulowaniu zobowiązaniami szkolnymi i stresie z tym powiązanym, niewłaściwym funkcjonowaniu w relacjach rodzinnych oraz zdrowiu psychicznym (np. objawach depresji, objawach zaburzeń lękowych, objawach zaburzeń odżywiania lub innych trudnościach). Nie bójcie się zatem dać sobie szansę, aby dowiedzieć się, czy na co dzień towarzyszą Wam właśnie tacy „złodzieje".

Może zdarzyć się tak, że bez zaopiekowania sfery funkcjonowania społecznego i psychicznego Twojego dziecka **stawianie ważnych kroków ku lepszemu zdrowiu fizycznemu będzie trudne**, czasami nawet niemożliwe.

„Nieoczywiste oczywistości” – na co jeszcze warto zwrócić uwagę

Kończąc, warto wspomnieć jeszcze o tym, że:

- w proces leczenia powinno angażować się oboje rodziców
- dziecko może odczuwać lęk przed pomiarem masy ciała/składu ciała (i jeśli się tego obawia, powinniśmy uszanować jego decyzję i jeśli jest gotowe spróbować porozmawiać z nim o jego obawach)
- jeśli chcesz omówić z danym specjalistą funkcjonowanie dziecka, postaraj się, aby zrobić to w „cztery oczy” (np. idąc na wizytę zadbaj, aby dziecko mogło poczekać z inną osobą przed gabinetem)
- bycie dobrym i zaangażowanym rodzicem nie polega na tym, że musisz robić wszystko idealnie i od razu wszystko wiedzieć (ważne jest bycie otwartym na rozwój i zaakceptowanie tego, że leczenie otyłości wiąże się również z rozwijaniem kompetencji rodzicielskich)
- w procesie leczenia otyłości ważne jest nie tylko funkcjonowanie psychiczne Twojego dziecka, ale również Twoje funkcjonowanie jako rodzica, dlatego ważnym krokiem jest zadbanie także o swoje funkcjonowanie psychiczne i dobre funkcjonowanie całej rodziny.

Dowiedz się więcej o zapobieganiu otyłości dziecięcej. Zeskanuj kod QR — przeczytaj artykuły i obejrzyj materiały wideo z ekspertami.

PLM2590/40000/VI/2025/K/WA