

Poster 12. - Preventivni program - Debljina bolest modernog doba-prevenција, rano otkrivanje i liječenje povećane tjelesne težine

Helena Glibotić Kresina^{1,2}, Nevenka Vlah¹, Svjetlana Gašparović Babić^{1,2}, Sandro Kresina¹, Iva Sorta Bilajac Turina^{1,2}

¹Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ, ²Medicinski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Cilj: Prikaz preventivnog programa. Ciljevi programa doprinose smanjenju i održavanju poželjne tjelesne težine populacije te razvoju svijesti o njezinoj važnosti u očuvanju zdravlja.

Metode: Program se provodi od 2010. godine u Općini Matulji. Svrha Programa je probir preuhranjenih i pretilih kod radnoaktivnog stanovništva te otkrivanje zdravstvenih rizičnih čimbenika. Pregledi organske građe određivani su na medicinskoj vagi. Izračunavani su markeri debljine (ITM i WHR indeks). Nakon dijagnostičkog djela odazvani su dobili zdravstveni savjet, pisani nalaz te edukativne brošure o zdravoj prehrani s primjerima jelovnika. Anketnim upitnikom dobio se uvid u njihove navike i zdravstveno stanje. Preuhranjene i pretile osobe upućivane su u „školu mršavljenja“ gdje su organiziranim zdravstvenim radionicama i individualnim pristupom upoznati s načinima liječenja pretilosti promjenom životnih stilova te rizicima preuhranjenosti. Nakon tri mjeseca provedena su kontrolna mjerenja i formirana je Grupa za podršku.

Rezultati: Od odazvanih 88 osoba kod 34 je ustanovljena preuhranjenost i pretilost. Uočene su nepravilne prehrambene navike (17% ima dva, a 48% tri obroka u danu). Njih 26% nema međuobroke, a 30% za međuobrok jede „nezdrave“ namirnice („grickalice“ i „slatkiše“). Svaki dan doručkuje 66% ispitanika, no najčešće pšenični kruh s maslacem ili margarinom. Članice grupe redovito se sastaju od 2011. godine uz stručnu podršku. Smanjile su tjelesnu težinu za prosječno 5,2 kg, ITM se smanjio za prosječno 2,4, a opseg struka za 7,4 cm. Posebno ističu zadovoljstvo zajedništvom i podrškom, usvajanjem zdravih životnih stilova te razvojem samopouzdanja.

Zaključak: Kontinuirani stručni rad s grupom utjecao je na usvajanje pozitivnih životnih stilova kao i na smanjenje ITM-a. Gubitak težine je polovica puta do cilja, a očuvanje druga polovica. To je dugotrajni proces s krajnjim ciljem fizičkog i psihičkog zdravlja (smanjenje tjelesne težine i stvaranje pozitivne slike o sebi). Cilj nije nedostižan uz visoku motivaciju i stručnu pomoć te je postojanje grupe nužno i dokazuje održivost programa.

Ključne riječi: životni stilovi, debljina, program prevencije