

# Léčba obezity v Dětské léčebně Křetín

Mgr. Jarmila Prudilová

Jihomoravská dětská léčebna, Křetín

Dětská léčebna (DL) Křetín se nachází v malebné vesničce Křetín v bývalém záměčku, který nechal postavit v roce 1861 hraběcí rod Des fours Walderode pocházející z Nizozemí. Od roku 2010 je sloučena s Dětskou léčebnou se speleoterapií v Ostrově u Macochy a s Dětskou léčebnou pohybových poruch v Boskovicích do dětského zařízení Jihomoravské dětské léčebny, p. o.. Pobyty dětí jsou čtyřtýdenní, hrazeny pojišťovnou. U dětí do 6 let je vhodný doprovod, ale i tyto děti lze léčit samostatně.

Kromě nadváhy a obezity se v Dětské léčebně Křetín léčí poruchy příjmu potravy (nechutenství, astenie), opakované respirační potíže (dlouhotrvající kašel, chronická rýma, astma, senná rýma apod.) a poruchy pohybového ústrojí (vadné držení těla, lehčí typ skoliózy). Naše léčebna, i když je situována do historické budovy bývalého záměčku, nabízí klientům moderní zařízení i vybavení. Kromě nově zařízených pokojů je v budově k dispozici posilovna s tělocvičnou, vodoléčba nabízející mořskou lázeň, vířivou koupel, saunu a vaničky na střídavou nožní koupel. Dětská léčebna Křetín je obklopena nádherným zámečkovým parkem z 19. stol., kde je pro děti připravena naučná stezka kolem vzácných dřevin, kondiční FIT-trasa, velké hřiště a malé hřiště, minigolf, ruské kuželky, trampolíny. V areálu Dětské léčebny Křetín slouží dětem v teplém počasí otevřený vyhřívaný bazén (12 x 6 m).

## Terapie dětské nadváhy a obezity

Samotná terapie dětské nadváhy a obezity v Dětské léčebně Křetín je založená na komplexním přístupu, tzn. zahrnuje vzájemnou spolupráci nutriční terapeutky, psychologa, fyzioterapeuta a kondičního trenéra.

Program pro děti s nadváhou a obezitou, které patří do skupiny „Sluníček“, je určený dětem s věkovým rozmezím od 3 do 18 let, přičemž u dětí nejmladších spíše spolupracujeme s jejich rodiči, kteří většinou děti na pobytu doprovázejí. Nutriční terapeutka s rodiči rozebírá stravovací zvyklosti v rodině, analyzuje hlavní příčiny zvýšené hmotnosti u dítěte.

Během pobytu probíhá edukační program o zdravém životním stylu – „Na zdraví“. Tento program je koncipován tak, aby dal dětem nejenom potřebné informace, ale také, aby děti zjistily, že redukce hmotnosti nemusí být jen utrpení. Celkově se program skládá z 12 lekcí. Každá lekce se zabývá určitým tématem, jehož náplní je zdravý životní styl. Děti jsou rozděleny do skupinek podle věku, maximální počet dětí ve skupince je 12 dětí. Tyto lekce probíhají pod vedením nutriční terapeutky, ale podílejí se na něm i všeobecné sestry a kondiční trenér. Tyto lekce probíhají 2 – 3x týdně. Při zahájení edukačního programu nutriční terapeutka vysvětlí, co děti čeká, jak je celý edukační program koncipován. Následuje lekce zaměřená

na pohyb, která je vedena kondičním trenérem. Třetí lekce se zabývá potravinovou pyramidou, v rámci které mají děti za úkol, dle toho, co jim bylo předneseno, samy nakreslit potravinovou pyramidu. Tato pyramida je vystavena v budově a provází děti celým pobytem. Ve čtvrté lekci nutriční terapeutka s dětmi rozebírá jejich jídelničky se záznamem stravy alespoň 3 dny před pobytem, které si měly za úkol přinést s sebou do DL Křetín. Zde se jídelničky hodnotí a děti si je samy zkoušejí rozebírat tak, aby uplatnily již získané znalosti z předchozích lekcí. Pátá lekce se týká pitného režimu, kdy sestry zábavnou formou děti učí, proč je pitný režim brán jako důležitá součást zdravého životního stylu. Další týden děti čeká povídání o „Zdravém talíři“. Nejdříve sestry proberou s dětmi teoretickou část, vysvětlí jim, na jakém principu zdravý talíř funguje a děti si na závěr lekce samy nakreslí zdravý talíř. Následující den děti čeká „Zdravý talíř“ – prakticky. Děti na základě vlastního nakresleného talíře, ale tak, aby splňoval jeho princip, sestaví svačinu či večeři z potravin, které jsou jim nabídnuty. Nutriční terapeutka pak s dětmi jejich sestavené talíře podrobně rozebírá. V deváté lekci jsou řešeny obaly potravin, jak číst etikety, jaké informace jsou na obalech výrobků, na co si dávat pozor při jejich koupi. Desátá lekce se zaměřuje na zvládnutí mimořádných událostí, jako jsou oslavy, svátky, apod. V posledních lekcích probíhá zhodnocení programu, jak z nutriční stránky, tak i ze strany pohybové aktivity. Jak bylo již zmíněno, celý edukační program je sestavený tak, aby byl nejen zábavný, ale pro děti také přínosný. Informace děti dostávají buď prostřednictvím prezentací v programu PowerPoint nebo formou různých her. Díky interaktivní tabuli se děti se mohou do přednášek i samy aktivně zapojovat. Kromě toho mohou děti využít možnost soukromě s nutriční terapeutkou prodiskutovat individuální problémy s výživou, se kterými se často potýkají a neví si s nimi rady.

Dětská léčebna Křetín využívá ke zhodnocení tělesných parametrů tělesný analyzátor InBody 370. Děti jsou





na něm váženy 1x týdně. Zaměřujeme se nejen na hmotnostní změny, ale také změny v množství tuku a svalové hmoty. Pobyt v dětské léčebně trvá 4 týdny a úbytky tělesné hmotnosti se pohybují v rozmezí 3 – 5 kg, přičemž optimum je 0,5 – 1 kg za 1 týden.

Základním cílem celého programu je, aby si děti odnesly co nejvíce informací, které mohou využívat i po skončení pobytu. Naše zařízení patří mezi menší zařízení, a proto klademe důraz na individuální přístupy ke klientům.

Na konci každého léčebného pobytu probíhají edukační schůzky s rodiči, kde nutriční terapeutka, psycholog a kondiční trenér předávají rodičům důležité informace. Rodiče dostávají informace o celém edukačním výživovém programu, popis jednotlivých lekcí. Rodiče jsou upozorňováni, že i po opuštění léčebny je vhodné pokračovat ve stanoveném režimu i v domácím prostředí a je nutné do programu zahrnout nejenom rodiče, ale i širší rodinu (zejména prarodiče). Důležité jsou i pravidelné návštěvy ve výživové poradně. Kontakty na výživové poradny v místě bydliště dostávají rodiče, popř. ostatní rodinní příslušníci v závěrečné zprávě v den odjezdu dítěte z Dětské léčebny Křetín. Z hlediska pohybového režimu jsou rodiče seznámeni s průběhem pohybové aktivity v léčebně a získají informace o vhodných pohybových aktivitách v domácím prostředí.

### Zásady skladby stravy v Dětské léčebně Křetín

Skladbu jídelních lístků v Dětské léčebně Křetín zajišťuje registrovaná nutriční terapeutka. Dbá na to, aby jídelníčky splňovaly výživové nároky dětí v různých věkových skupinách, a sleduje denní příjem základních živin. V Dětské léčebně Křetín připravujeme jídelníčky s využitím těchto diet: dieta č. 3 (racionální strava), dieta č. 8 (redukční strava), dieta č. 11 (dieta výživná, určená pro děti s astenií), dieta č. 12 (batolecí strava) a dieta č. 13 (strava větších dětí). Samozřejmostí je úprava jednotlivých diet na základě alergií, potravinových intolerancí a dalších zdravotních omezení. V současnosti je také povinností dodržovat vyhlášku platnou od 13. 12. 2014, kdy musí být klienti různou formou informováni o obsažených alergenech v jednotlivých potravinách a pokrmech.

Pokrmy jsou rozděleny do 6 denních porcí. Do jídelníčku zařazujeme zeleninu a ovoce ke každému dennímu jídlu a dbáme na to, aby děti měly dostatečný přísun libového masa, ryb, polotučných mléčných výrobků, luštěnin, celozrnného pečiva, cereálií. Důležitý je také pitný režim, proto děti mají neomezený přístup k čisté vodě, popř. neslazeným čajům. Množství stravy pro jednotlivé věkové skupiny dětí se liší dle doporučených dávek z hlediska energetického zajištění, množství sacharidů, tuků a bílkovin.

1 den v týdnu je pro obézní děti vyhrazen tzv. „hříšný den“, kdy děti na svačinu dostanou domácí moučník doprovázený mléčným nápojem.

### Úloha psychologa v léčbě obezity

Úloha psychologa v péči o děti s poruchami výživy je založená na mnoha rovinách. Obecně lze říci, že vychází z jeho kompetence posuzovat psychický stav dítěte a ze schopnosti pracovat s jeho potřebami a potížemi dítěte. Přesto, že důvod pobytu dítěte v DL se týká především oblastí výživy, spektrum témat která děti řeší, je široké

(od školních problémů, stesku po domově, přes vrstevnické konflikty a potíže ve vztazích až po osobnostní problematiku). Základem je poskytnout dětem bezpečný prostor, kde mohou prožít svoje emoce, které k daným situacím patří, a společně s nimi jim pomoci nalézt lepší způsob, jak být se sebou nebo s druhými. V případě potřeby pak psycholog poskytuje také krizovou intervenci, a to v situacích, kdy dítě aktuálně prochází nějakou náročnou životní událostí (např. šikana, úmrtí v rodině, ale též narození sourozence apod). Specifická péče je věnována dětem s obezitou a nadváhou, která probíhá 2 x týdně formou skupiny. Jejím cílem je umožnit ventilaci nahromaděných emocí, pomoci dětem zvýšit uvědomění a prožívání vlastního těla a procvičovat sociální a komunikační dovednosti. Děje se tak formou různých aktivit, her či řízených diskusí. Několik skupinových setkání je věnováno také relaxacím a imaginačním technikám. Oblasti, kterých se tyto aktivity dotýkají, jsou považovány za obecně problematické právě u osob, které trpí nadváhou až obezitou. Vychází se jak z výzkumných studií, tak i z každodenní praxe. Další formou práce jsou pak individuální konzultace zaměřené přímo na jídelní návyky. Analýzou jídelního chování včetně myšlenek a pocitů, které jej doprovází, se snažíme rozklíčovat, čím mohou samy děti přispívat ke svému úbytku na váze či k jeho udržení. Důležitým aspektem, o kterém též hovoříme, je i samotná motivace dítěte k hubnutí, do jaké míry je samo v celém procesu angažováno, co si od toho slibuje a jaké jsou jeho vize do budoucna. Není-li dítě dostatečně motivováno, pracujeme na konzultaci více na této oblasti, zatímco u dětí aktivně chtějících změnu, jsou tématem spíše výše zmíněné emoce a přesvědčení, které si s jídlem spojuje. Při ukončení pobytu, v rámci výše zmíněných edukačních schůzek pro rodiče, jsou přítomni rodinní příslušníci seznámeni s tímto základním programem, kterým jejich děti v rámci skupinových psychologických sezení prošly a je jim doporučen další vhodný přístup k dětem, zejm. týkající se podpory, motivace a zvládnání zátěžových situací. V případě potřeby či nějakých nejasností je možné využít i individuální konzultace. Ambicí našeho pracoviště je v budoucnu vytvořit komplexní systém psychologické péče pro děti s poruchou výživy (především co se týče dětí s nadváhou a obezitou) zahrnující i případnou psychologickou diagnostiku a následnou péči formou ambulantní práce s dětmi a jejich rodinami jako formu prevence návratu k nesprávnému životnímu stylu.

### Pohybový režim

Děti s nadváhou jsou zařazeny do programu pro „Sluníčka“, který je pevně spjat s pravidelným pohybovým režimem. Každodenní program startuje rehabilitačním cvičením, které se odehrává formou skupinového cvičení v dopoledních hodinách.

Ve všední dny probíhá řízená pohybová aktivita v odpoledních hodinách, která se skládá z různých typů činností (Jumping, Zumba, Aerobic, cvičení na fit trampolínách, kruhový trénink, Tabata, míčové hry, baseball, florball, jogging v přírodě, aktivita v kardiozóně, severská chůze, jízda na kole).

Motivačně jsme pro děti zavedli bodování různých typů aktivit, aby si samy hravou formou uvědomily množství spalované energie určitě aktivity. Děti jsou rozděleny do skupin dle kondice, která je stanovena na počátku kaž-





dého pobytu kondičním trenérem. Dle kondice plní potom týdně určitý počet bodů. Ti nejlepší jsou samozřejmě odměněni. Děti si tedy vybírají aktivitu nejen podle zájmu, ale jsou i motivovány snahou body získat.

V další fázi následuje aktivita spojená s pohybem na čerstvém vzduchu - turistická vycházka propojená například s geocachingem, airsoftová klání v parku léčebny či jiné volnočasové aktivity. V současné době probíhá revitalizace parku, která přinese více možností pro aktivní skupinové činnosti. Příkladem je vybudování nové přírodní fit stezky nabízející širokou škálu prvků pro různé typy pohybové aktivity - balanční prvky, hrazdy, závěsný kůl nebo zázemí pro využití slacklinových popruhů. Nyní jsme nově zařadili využití nových jízdních kol pro aktivní cykloturistiku.

V zimních měsících hodně využíváme cvičení v nově zařízené posilovně.

Součástí programu pro děti s nadváhou je i edukační program týkající se podstatných témat spojených s propagací přirozeného pohybu a jeho zásad. Vstupní i výstupní prezentace jsou odlehčovány autentickými videoukázkami a diskuzemi, v nichž je kladen důraz na zpětnou vazbu. Součástí těchto besed jsou i anonymní vstupní a výstupní dotazníky mapující očekávání, případné obavy klientů a rovněž mají poskytnout lepší orientaci pro terapeuta.

Jako diagnostický prvek začínáme zařazovat práci se sporttestery Sigma. Tyto snímače monitorují srdeční činnost a intenzitu pohybové aktivity, kterou si naši klienti průběžně zaznamenávají do tabulkových archů. Při analýze u nutriční terapeutky dostanou klienti záznam o doporučeném denním příjmu a výdeji energie. Tyto hodnoty mohou pomocí sporttesterů mapovat a na základě vydané energie svoji aktivitu tedy přizpůsobovat. Samozřejmostí je seznámení s principem ovládnutí tohoto zařízení, jeho nastavením a vysvětlení základního principu činnosti lidského srdce v souvislosti se spalováním.

Dalším diagnostickým prvkem jsou tzv. kondiční a motorické testy, které mají rovněž vstupní a výstupní charakter. Tyto pohybové úkony se skládají z devíti pohybových prvků, jejichž splnění je bodováno. Struktura testů je rozdělena na tři silové úkony, tři balanční prvky a tři prvky ověřující svalovou pružnost. Výsledky mohou porovnat formou „před a po“.

Veškeré postupy jsou oproštěny od soutěživého pojetí či monitorování výkonnosti jedinců. To v dané cílové skupině působí spíše demotivačně. Proto jsou zmiňované úkony

realizovány experimentální formou, při níž jsou objasňovány základní principy správného pohybu a fyziologické okolnosti, za jakých by to mohli zvládnout lépe. Výše uvedené prvky jsou jakousi orientační diagnostikou a mají v klientech probudit spíše „chuť se sebou něco dělat“, a to i po jejich návratu domů. Cílem je také pochopení významu přirozeného pohybu v souvislosti se zdravím a efektivní živototpravou.

## Rehabilitační péče

Rehabilitační péče probíhá na základě individuálního plánu, který obsahuje až 12 různých procedur. Děti s nadváhou absolvují každodenně cvičební jednotku. Do cvičebních jednotek jsou zařazeny aerobní aktivity, které jsou doplňovány posilovacími a protahovacími cvičeními, dechovým a relaxačním cvičením, cvičením při vadném držení těla a bolestech zad, cviky na prevenci plochonoží apod. V rámci cvičení jsou využívány pomůcky, jako jsou overbally, gymbally, TRX, bosu, balanční čocky, SM systém.

Děti v léčebně absolvují nejen cvičení, ale mohou také relaxovat při procedurách, jako jsou vířivá koupel nebo sauna. Podle indikace lékařky děti dále chodí na inhalace Vincentky, proplachy nosu, do mořské lázně, aplikaci bioptronové lampy, na střídavé nožní koupele s relaxační a masážní reflexologickou deskou StoneBoard, která je složená z přírodního mramorového kamene, ručně naskládaného na karbonové desce. U bolestivých stavů nebo úrazů je aplikována magnetoterapie nebo tejpky. Nově v našem zařízení využíváme laserovou terapii, léčbu ultrazvukem či elektroterapii.

Dětská léčebna Křetín je malé zařízení s individuálním přístupem k dětem. Velmi bychom si přáli, aby naši klienti byli s naší péčí spokojeni a našli v našem zařízení nejen kvalitní léčebnou péči, ale i příjemné zázemí, které je tvořeno nejen krásným prostředím okolí léčebny, ale i příjemným kolektivem našich pracovníků. Těšíme se Vaši návštěvu v našem zařízení.

## RECEPTY

### Jemné rybí závitky s jasmínovou rýží

*Ingredience – 2 dospělí + 2 děti:*

*2 malé mrkve, 100 g pórku, 1/2 svazku kerbliku nebo bazalky, 1 polévková lžička rostlinného oleje, sůl, mletý pepř dle chuti (pro malé děti vynechat), 6 kusů jemných rybích filetů (např. tilapie, treska, candát), 2 lžičky hladké mouky, 250 g rýže, 1 lžička másla, 250 ml zeleninového vývaru, 2 lžičky smetany*

#### Postup přípravy:

Mrkev oloupeme a najemno nastrouháme. Pórek očistíme, omyjeme, podélně rozkrojíme a natenko nakrájíme. Kerblík nebo bazalku omyjeme a dobře osušíme. Lístky othráme a nahrubo nasekáme. V pánvi rozehřejeme čajovou lžičku oleje a 4 – 5 minut na něm opékáme nastrouhanou mrkev a nakrájený pórek. Přidáme bylinky a ochutíme trochou soli a pepře. Zeleninovou směs vyjmeme z pánve a necháme trochu zchladnout. Rybí filety omyjeme a osušíme. Mírně je osolíme. Naneseme na ně zeleninovou směs a srolujeme. Rybí závitky upevníme párátkem a lehce poprášíme moukou. Rýži uvaříme dle návodu. Mezitím na pánvi pomalu roz-



pustíme máslo a spolu se zbylým olejem ohřejeme. Na tuku zpěníme lžící hladké mouky a za stálého míchání postupně přidáme zeleninový vývar. Přidáme smetanu, ochutíme solí a pepřem. Hotovou omáčku ještě jednou přivedeme k varu. Rybí závitky vložíme do omáčky a pod pokličkou je asi 8 minut podusíme. Hotové rybí závitky podáváme s jasmínovou rýží a omáčkou.

### Gratinovaný květák

*Ingredience – (4 porce):*

*Květák 2 ks, rajčata 4 ks, olej, sůl  
Gratinovací směs – eidam sýr 100g, bílek 2 ks, mléko 4 lžice, sůl.*

#### Postup přípravy:

Květák uvaříme v osolené vodě téměř doměkka a jemně rozsekáme. Bílky, mléko a sůl rozšleháme a vmícháme nastrouhaný sýr. Rozsekaný květák dáme do zapékací misky vytřené olejem, poklademe plátky rajčat a pokropíme olejem. Naneseme gratinovací směs a zapečeme ve středně vyhřáté troubě. Podáváme nejlépe s vařeným bramborem nebo bramborovou kaší. Dobrou chuť!

### Zeleninové lívanečky s pažitkovým dipem, hlávkový salát

*Ingredience – (4 porce):*

*200g květák, 120g kapusta, 120g karotka, sůl, 2 vejce, 40g cibule, 4 lžice mléko, 8 lžic hrubá mouka, 4 lžice rostlinný olej,*



**Pažitkový dip:** 4 lžice bílý jogurt, pažitka, sůl, pepř, hlávkový salát k podávání

#### Postup přípravy:

Zeleninu nakrájíme na malé kostky a podusíme na části tuku s drobně nasekanou cibulkou. Z mléka, mouky, žloutků a soli připravíme základní těstíčko, přidáme do něj jemně nasekanou dušenou zeleninu a nakonec vmícháme tuhý sníh z bílku. Upečeme lívanečky obvyklým způsobem. Podáváme s pažitkovým dipem a hlávkovým salátem.



## TROPICO MÓDA

- Pracovní oděvy
- Pracovní obuv



# TROPICO

## TROPICKÉ KONCENTRÁTY

pro přípravu  
100% přírodních džusů