



# HOVORME O OBEZITE:

## Usmernenie pre všeobecných lekárov a zdravotníckych odborníkov



**Obezita je komplexné, progresívne a recidivujúce chronické ochorenie, ktoré je charakterizované atypickým alebo nadmerným telesným tukom (adipozitou) poškodzujúcim zdravie.**

V klinickej praxi sa obezita nevenuje rovnaký čas ani prostriedky ako iným neprenosným ochoreniam. Musíme podporovať snahu zdravotníckych odborníkov riešiť príčiny a pôvodcov obezity a zameriavať sa na bezpečnú a účinnú liečbu.

### Čo sú predsudky týkajúce sa hmotnosti?

Predsudkami týkajúcimi sa hmotnosti sú negatívne postoje a stereotypy spojené s obezitou a ľuďmi žijúcimi s obezitou - posudzovanie hodnôt, zručností, schopností alebo osobností človeka na základe jeho telesnej hmotnosti alebo vzhľadu.

Predsudky týkajúce sa hmotnosti môžu spôsobiť negatívne skúsenosti pre dotknutú osobu ako je napr. pocit zahanbenia/seba obviňovanie, nízke sebavedomie, nespokojnosť so svojím telom alebo nezdravé praktiky kontroly hmotnosti.

Predsudky týkajúce sa hmotnosti na strane zdravotníckych odborníkov môžu mať za následok vyhýbanie sa alebo neskoré vyhľadanie lekárskej starostlivosti a horšie zdravotné výsledky.



**Skúmajte všetky potenciálne príčiny symptómov:  
NEOBMEDZUJTE SA IBA NA HMOTNOŠŤ!**

### Prekážky rozprávania sa o hmotnosti

- Obava, že pacient by sa mohol uraziť
- Uvedomovanie si časových a materiálnych obmedzení
- Nedostatočná odborná príprava/sebadôvera
- Obmedzené možnosti odporúčania k špecialistom
- Osobný problém s otázkou hmotnosti
- Nedostatočné povedomie o obezite ako o chorobe
- Neznalosť dôkazov o alternatívach liečby

### Hodnotenie/zmierňovanie predsudkov týkajúcich sa hmotnosti v praxi

- Uznávajte obezitu ako komplexnú chorobu
  - Prihliadajte na predchádzajúce skúsenosti pacienta
  - Požiadajte o súhlas s diskutovaním o hmotnosti (ak je to vhodné)
  - Rozlišujte medzi zdravím a hmotnosťou – nie je to isté
  - Najskôr sa venujte hlavnému dôvodu návštevy a až následne hmotnosti
  - Nepripisujte všetky problémy hmotnosti
- Virtuálne konzultácie: odpadajú pri nich viaceré prekážky pre nášho pacienta, sú výhodné/pohodlné a bezpečné



### Prostredie na klinike

- Odstráňte stigmatizujúce materiály (časopisy/plagáty atď.)
- Stoličky bez opierok poskytujúce primeranú oporu pacientom s ohľadom na ich hmotnosť a veľkosť
- Dostatočne veľké TK manžety, plášte a vybavenie
- Súkromná miestnosť pre váhu s primeranou kapacitou
- Personál ovládajúci hlavný jazyk pacienta

# 5 P manažmentu obezity



## PÝTAŤ SA

- Súhlas s rozhovorom o hmotnosti
- Súhlas so spoluprácou



## POSÚDIŤ

- Závažnosť
- Hlavné príčiny
- Komplikácie
- Ochota začať liečbu



## PORADIŤ

- Zdravotné prínosy
- Dlhodobé stratégie
- Liečba



## PLÁNOVAŤ

- Očakávania
- SMART ciele
- Personalizovaný plán



## POMÁHAŤ

- Vzdelávanie/Zdroje
- Identifikácia prekážok
- Následné sledovanie

Upravené podľa Obesity Canada. 5As of Obesity Management (5P manažmentu obezity). 2011.  
[https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/Practitioner\\_Guide\\_Personal\\_Use.pdf](https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2018/02/Practitioner_Guide_Personal_Use.pdf)

## Celkový prístup

- Poskytujte podporu a prejavujte povzbudenie
- Kladte dôraz na zlepšenie zdravia a udržateľné ciele
- Vyhýbajte sa stigmatizujúcim, zjednodušujúcim vyhláseniam typu „menej jesť, viac sa hýbať“ a „užitočným“ neoficiálnym radám
- Spravujte očakávania (skoré)
- Zdôrazňujte aj iné úspechy než sú tie, ktoré ukazuje váha
- Zvýšte povedomie o biologických faktoroch brániacich redukcii hmotnosti a povzbudzujúcich jej opätovný nárast

## POUŽÍVAJTE

nadmerná alebo nezdravá hmotnosť

## NAMIESTO

obéznny alebo tučný

pacient žijúci s obezitou

obéznny pacient

závažná obezita

morbídne obéznny

stravovacie návyky

diéta

fyzická aktivita

cvičenie

## Úloha všeobecného lekára/rodinného lekára

- Skríning, hodnotenie a diagnostika obezity
  - Iniciuje rozhovor zacielený na pacienta: 5P
  - Hodnotí: anamnézu, testy, vyšetrenia, vedomosť o obezogénnych liekoch
  - Zisťuje prídružené ochorenia/komplikácie
- Určuje závažnosť ochorenia (napr. pomocou Edmonton Obesity Staging System)
- Rozpráva sa o možnostiach liečby – psychologickú/behaviorálnu, medikamentóznou, chirurgickú
- Spolupracuje na vypracovaní plánu liečby
- Ak je to vhodné, odporučí pacienta na podporu komunity alebo na špecializované služby



## Nepredpokladajte, že...

telesná hmotnosť človeka vám niečo povie o jeho životnom štýle, ako je miera stresu, stravovanie, fyzická aktivita alebo spánkové návyky

...ľudia sa už v minulosti nepokúšali schudnúť

...ľudia by chceli schudnúť

...hmotnosť je príčinou všetkých symptómov, s ktorými za vami pacient prišiel

...ľudia si neuvedomujú svoju hmotnosť ani potenciálne riziká, ktoré sú s ňou spojené

## Dr Michael Crotty MICGP SCOPE

Dr Michael Crotty je všeobecný lekár s certifikátom SCOPE a špecializáciou na bariatrickú medicínu

@DrMCrotty [in linkedin.com/in/DrMichaelCrotty](https://www.linkedin.com/in/DrMichaelCrotty)

