



# Zdravlje na vagi

OKRUGLI STOL

NAJAVA STRUČNOG SKUPA 8.12.2017. Zdravlje u svakoj veličini tijela?

Novi znanstveni pristupi izazovu pretilosti



MINISTARSTVO ZNANOSTI  
I OBRAZOVANJA  
REPUBLIKE HRVATSKE



Ministarstvo  
zdravlja  
Za zdravlje. Zajedno.



NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO  
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR



ZONTA  
INTERNATIONAL



GRAD  
ZAGREB



Financijski  
podržava  
Ministarstvo  
zdravlja

# Pilot projekt za osobe s kompulzivnim prejedanjem „Zdravlje u svakoj veličini tijela”

- Psihijatrijska bolnica Sveti Ivan/ Jankomir
- Udruga Creativa
- Centar za poremećaje hranjenja BEA
- Gradski ured za zdravstvo

***Stručnjaci:*** voditeljica projekta mag.nutr.Maja Žanko

*psihijatar Hrvoje Handl*

*psiholog i psihoterapeut Nikolina Essert*

*pedagog i psihoterapeut Tončica Šišković*

*socijalni pedagog Ivana Kurtov*

*glavna medicinska sestra Hermina Tomaić Marinić*

# Pilot projekt za osobe s kompulzivnim prejedanjem „Zdravlje u svakoj veličini tijela”

- Od listopada do prosinca 2017.godine
- 2 x tjedno od 16 – 20 h
- 10 tjedana
- Prostor PB Sveti Ivan/Jankomir
- 17 osoba s kompulzivnim prejedanjem
- Radionice: GRUPNA TERAPIJA, NUTRICIONISTIČKA GRUPA, TERAPIJA POKRETOM I PLESOM, MINDFUNESS GRUPA
- Zajednički obrok

# Pilot projekt za osobe s kompulzivnim prejedanjem „Zdravlje u svakoj veličini tijela”

- ❑ nastavak projekta u 2018.godini
- ❑ preko 30 osoba na listi čekanja
- ❑ evaluacija zadovoljstva korisnika projektom



# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” K.P (46)

Dijeta nije rješenje. Svatko od nas tko ima problem sa pretilošću, mora sa sobom riješiti koji su to okidači koji su nas dotjerali u stanje u kojem smo danas. Kada i zbog čega se tješimo hranom?

Kile nismo dobili preko noći pa nije uredu da ih i izgubimo za 2-3 mjeseca. Vjerujem da je ovo jedini ispravan put i dajem si šansu na neograničeno vrijeme. Ovo mora biti način života a ne dijeta od 30 ili 90 dana.



# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” K.P (46)

25 godina imam problem sa prekomjernom težinom. Svakih 2-3 godine sam na nekoj od dijeta i izgubim 10-20 kg koje se uredno vrate nakon nekog vremena i tako se vrtim u začaranom krugu.

U programu sam dosta toga promijenio. Vraćaju mi se neka davno izgubljena osjetila. Više uživam u hrani jer je jedem polako i svjesno. Ne jedem uz televizor ili mobitel. Ne jedem ako sam uzrujan tj. tek kad se smirim. Koristim neke od meditacija naučenih na radionicama. Bolje shvaćam neke međuljudske odnose kao i neka stanja u kojima se svakodnevno nalazimo.



# Izjave sudionika programa

„Zdravlje u svakoj veličini tijela” (D.B, 55)

Moj problem s prekomjernom težinom traje cijeli život a s pretilošću zadnjih trideset godina. Pokušala sam sa svakom dijetom koja se pojavila u medijima. Isprobala sam sve dijetete koje su se pojavile na tržištu i sa svakom skinula određen broj kilograma. Najgore od svega je što sam nekoliko mjeseci nakon provedene dijetete uvijek imala više kilograma nego prije dijetete.

**Hrana više nema nada mnom tu moć koju je imala.** Više puta dnevno sve ostavim i posvetim se sebi opuštajući se nekoliko minuta uz vježbe mindfulnessa. Preuzimam odgovornost za svoj život i sve su mi manje važni komentari okoline vezani uz moj izgled.



# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” (D.B, 55)

U programu „Zdravlje u svakoj veličini tijela” nema dijete niti zabranjenih namirnica, sve se slobodno jede raspoređeno u pet obroka. Puno pričamo o osjećajima i **pokušavamo pronaći koje nas situacije tjeraju na jedenje kad nismo gladni. Osvještavamo tijelo i potrebe tijela.** Učimo ga prihvatiti takvo kakvo je. Učimo tehnike opuštanja i življenja u sadašnjem trenutku.





# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” (D.B, 55)

Zaboravite na dijetu i uključite se u program „Zdravlje u svakoj veličini”. Naučit ćete bolje pratiti potrebe svojeg tijela jer svi naši osjećaji su i u tijelu samo što smo ih mi kroz svoj život naučili potiskivati.

Budite sami sebi najvažniji i poštujujte potrebe svojeg tijela. **Ako ste ljuti, priznajte da ste ljuti. Ako ste radosni, također to iskažite. A drugima recite što mislite i čime ste nezadovoljni jer oni ne mogu znati što vi mislite.** Napravite konačno nešto korisno za sebe.



# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” (A.Š, 42)

Rekla bih da je najveća, ili možda meni osobno najbitnija razlika u tome da se u programu **ne koriste metode posramljivanja i zastrašivanja, da nam se ne nabija krivica, već se svakome daje sloboda da jede što želi, nema zabrane, već se nastoji uvesti ravnoteža.**

Također mi je bitno da se svaku individuu poštuje i ohrabruje da uživa u životu i da se zavoli takvom kakva jest sada, u ovom trenutku, a ne da stalno moramo živjet zamišljajući kako će život biti divan/sretan/lijep jednoga dana kad smršavimo..



# Izjave sudionika programa

„Zdravlje u svakoj veličini tijela” (A.Š, 42)

Nakon ulaska u program puno sam smirenija, nisam u stalnoj grozničavoj utrci za manjim brojem na vagi. **Vaga nema više tu moć da određuje moje raspoloženje i osjećaj vrijednosti.** „Dozvola“ da jedem što hoću, pa tako i recimo čokoladu, ili pizzu, dovela je do toga da više nemam potrebu jesti takvu hranu. Ako se zaželim slatkiša, dozvolim ih sebi ali to više nisu velike količine, nego sam zadovoljna npr. redom ili dva čokolade.

Okolina za sada ni ne zna da se išta dešava, no ja znam da više nemam potrebu svako druženje s prijateljima provesti u raspravama o debljini, dijetama itd.



# Izjave sudionika programa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” (A.Š, 42)

Savjetovala bih svakome tko je u mogućnosti da potraži pomoć psihologa u osvještavanju i rješavanju osobnih strahova i trauma, te u učenju kako se na pozitivan način nositi sa svakodnevnim životnim situacijama. **Svima savjetujem da izbjegavaju bilo kakve rigorozne režime ishrane ili vježbanja, da budu nježni prema sebi i svome tijelu, da pokušaju uživati u hrani i opustiti se.**



# Predstavljanje pristupa „Zdravlje u svakoj veličini tijela” stručnoj zajednici

- **Stručni skup 8.12.2017 u NZJZ „Dr.Andrija Štampar”**, u suradnji sa Ministarstvom znanosti i obrazovanja, Ministarstvom zdravstva, Gradom Zagrebom ( Gradski ured za zdravstvo i Gradski ured za socijalnu zaštitu) i klubom Zonte
- Saznajte više na [www.centarbea.hr/zdravlje-u-svako-velicini](http://www.centarbea.hr/zdravlje-u-svako-velicini)
- Informacije o prijavi na skup [CentarBEAZagreb@gmail.com](mailto:CentarBEAZagreb@gmail.com)
- Za uključenje u program kao pacijent, ostaviti svoje podatke za listu čekanja putem maila na [zdravljeprisvako-velicini@gmail.com](mailto:zdravljeprisvako-velicini@gmail.com)

**BEA**   
Centar za poremećaje  
hranjenja



**PSIHIJATRIJSKA  
BOLNICA**  
"Sveti Ivan"  
Zagreb

**HVALA**