

OTYŁOŚĆ to CHOROBA SPOŁECZNA!

- **Na otyłość może zachorować każdy człowiek.** Bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, poziom inteligencji, status społeczny, miejsce zamieszkania. Na otyłość chorują bogaci, bo konsumują zbyt wiele oraz osoby niezamożne, bo spożywają pokarmy tanie, o niskiej wartości odżywczej.
- **Otyłość prowadzi do samotności i biedy.** Osoby z otyłością, wyśmiewane i upokarzane, często ograniczają aktywność życiową. Czasem zupełnie rezygnują z kontaktów z ludźmi. Izolacja i niezrozumienie wywołują u nich stany lękowe, depresję. O swojej chorobie wstydzą się mówić także z lekarzami. Tym bardziej, że zaledwie ok. 10 proc. lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej ma wiedzę o otyłości. Zwykle chorzy słyszą od lekarzy radę, aby się sami odchudzili. Brak leczenia powoduje rozwój choroby. Z powodu nadmiaru tkanki tłuszczowej osoby z otyłością traktowane są niesłusznie jako zaniedbane, powolne, leniwe. Nie mogą znaleźć pracy, stają się bezrobotne. Często żyją na skraju nędzy, z zasiłków z pomocy społecznej. Stają się więźniami własnych, niedostosowanych do ich potrzeb domów.
- **Otyłość prowadzi do niepełnosprawności.** W polskim systemie prawnym otyłość nie jest uznana za niepełnosprawność. Osoba z otyłością nie otrzyma orzeczenia o niepełnosprawności (wydają je Powiatowe lub Miejskie Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności) lub niezdolności do pracy (wydaje je ZUS, KRUS) z powodu choroby otyłości. Może taki dokument otrzymać ze względu na schorzenia współwystępujące, np. choroby układu krążenia, kostno-stawowego, metaboliczne. Orzeczenie o niepełnosprawności uprawnia do korzystania z wielu form wsparcia społecznego.



OTYŁOŚĆ a UZALEŻNIENIA

- **Jedzenie.** Zdarza się, że choroba otyłości wynika z uzależnienia od jedzenia niektórych składników pokarmowych. Zwykle są to różne formy cukru, który pobudza te same partie mózgu co alkohol i narkotyki, czyli tzw. ośrodek nagrody. Chory, jedząc słodkie, czuje się zadowolony, spełniony. Żłudne poczucie szczęścia trwa tylko chwilę. Chory, aby je poczuć znowu, kolejny raz sięga po „coś słodkiego”. Jednak zdecydowana większość chorych na otyłość nie jest uzależniona od jedzenia – ani cukru, ani innego składnika pokarmowego. Ale są też osoby nie chorujące na otyłość z wieloma zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia, ortoreksja).



- **Alkohol.** Z jednej strony to jeden z czynników, które mogą wpłynąć na powstanie choroby otyłości. Z drugiej strony, u osób już chorych, alkohol (podobnie jak narkotyki, nikotyna) może być zamiennikiem jedzenia (lepiej się napić, „naćpać”, wypalić niż zjeść) lub „środkiem łagodzącym” emocje w sytuacjach upokorzenia, poczucia winy za chorobę, samotności, wykluczenia z życia rodzinnego i społecznego. Co ciekawe – badania wskazują, że na otyłość bardziej narażone są osoby, w których rodzinach jest już problem alkoholowy. Nie piją one alkoholu, ale ze strachu, aby nie powielić wzorca choroby alkoholowej, sięgają po jedzenie.



OD-WAŻNY PORADNIK Choruję na otyłość. Co robić?

W Polsce nie ma systemu profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji choroby otyłości. Chorzy na otyłość nie mają swojego lekarza specjalisty, u którego mogliby się bezpiecznie leczyć. Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością i Fundacja OD-WAGA domagają się lekarza **obesitologa** (obesity – z ang. otyłość), czyli specjalisty ds. leczenia nadwagi i otyłości. Zanim jednak w polskich przychodniach zdrowia pojawią się obesitolodzy, może minąć wiele lat. Co teraz może zrobić chory na otyłość, aby się prawidłowo leczyć? Eksperti Fundacji OD-WAGA radzą:

Zrób badania.

Jeśli zauważysz, że czujesz większy głód i pragnienie, które musisz szybko zaspokoić; jeśli dostrzeżesz na wadze, że przytyłeś – idź do swojego lekarza rodzinnego, lub internisty i poproś o skierowanie na badania podstawowe, a potem – jeśli to konieczne, także specjalistyczne. W wielu przypadkach nadmierny apetyt jest objawem innej choroby niż otyłość – np. schorzeń tarczycy – które trzeba natychmiast leczyć.

Sprawdź, z jakich metod leczenia możesz skorzystać.

Jeśli wyniki badań są pozytywne, poproś lekarza, aby rozpoczął leczenie otyłości i skierował Cię do dietetyka i fizjoterapeuty. Jeśli masz BMI 35+, zapytaj lekarza o metody chirurgii bariatrycznej. Poproś go o skierowanie do poradni chirurgicznego leczenia otyłości, w celu sprawdzenia, czy możesz poddać się operacji.

Nie daj się lekarzowi „splawić”, ani obrazić.

Pamiętaj, że lekarz podstawowej opieki zdrowotnej nie ma prawa odmówić wydania skierowania do poradni chirurgicznego leczenia otyłości, ani drwić z tej metody wspomagania leczenia otyłości. Pamiętaj też, że jeśli lekarz złośliwie komentuje twoją otyłość (np. „Nie jeść słodczy i na pewno pani schudnie”, „W Oświęcimiu grubych nie było” itp.), to dopuszcza się wobec ciebie dyskryminacji. Wyjaśnij lekarzowi, że skargę na jego zachowanie możesz zgłosić do jego przełożonych i Izby Lekarskiej oraz powiadomić Społecznego Rzecznika Praw Osób Chorych na Otyłość.

Poszukaj rzetelnego dietetyka.

Źle dobrana dieta może wyrządzić Ci krzywdę, a efekt jo-jo zniechęci do leczenia. Redukcja wagi i kontrola otyłości wymagają zmiany sposobu odżywiania na całe życie. Pomoże Ci w tym specjalista ds. żywienia. Niestety, zawód dietetyka w Polsce nie jest uregulowany prawnie. Zdarza się, że leczeniem dietetycznym zajmują się osoby po kilkumiesięcznym kursie. Szukając dietetyka zwróć uwagę na: jego kwalifikacje naukowe (studia, szkolenia dodatkowe), staż pracy, czy pracuje w placówce medycznej – wtedy jego kompetencje są sprawdzane, czy ma doświadczenie w pracy z chorymi na otyłość (zwłaszcza olbryzmią i skrajnie olbryzmią) oraz z chirurgami (jeśli rozważasz operację bariatryczną). Unikaj dietetyków, którzy zamiast wyznaczyć dietę dla Ciebie, dają Ci „gotowca” z internetu lub szuflady. Niestety, porady dietetyka rzadko są refundowane przez NFZ. Za większość z nich sam zapłacisz.

Nie daj się nabrać na „cudowne środki odchudzające”.

Hasła reklamowe, np. „Schudniesz 30 kg w miesiąc” bardzo kuszą, ale nie są prawdziwe. Za tego typu reklamami (w prasie, internecie) kryją się produkty działające neutralnie, albo tak jak inne środki wspomagające odchudzanie. Jeśli chcesz z nich skorzystać – skonsultuj to z lekarzem i kup je w aptece (stacjonarnej lub internetowej). Pamiętaj, że produkty te mogą wpłynąć na redukcję wagi, ale nie leczą z otyłości! Uważaj na „środki odchudzające” sprzedawane nielegalnie! Są groźne dla zdrowia i życia!

Ćwicz z rozsądkiem.

Wysiłek fizyczny sprzyja redukcji masy ciała, pod warunkiem, że jest ciągły i prawidłowo dobrany do indywidualnej wydolności organizmu. Znajdź więc w pobliżu domu klub fitness lub siłownię, w której czujesz się komfortowo a tam trenera, który dobierze dla ciebie ćwiczenia w samym klubie i zaleci domowe. Ważne też, aby traktował Cię z szacunkiem, nie oddzielał od grupy i nie poniżał.

Poszukaj wsparcia.

W Polsce jest jeszcze niewielu psychologów doświadczonych w terapii osób chorych na otyłość – podczas leczenia i reemisji choroby (po „schudnięciu”). Znajdź więc po prostu specjalistę, którego obdarzysz zaufaniem i uznasz, że jego metody pomagają Ci w leczeniu i kontrolowaniu choroby. Zrozumienie znajdziesz także u innych chorych na otyłość.

O projekcie: „W Sanoku zdrowo żyjemy z OD-WAGA!”

Broszura informacyjna jest częścią autorskiego projektu edukacji zdrowotnej Fundacji Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA, realizowanego od 18 kwietnia do 30 listopada 2016r., w mieście Sanok i powiecie sanockim, przez Grupę Wsparcia woj. podkarpackiego Fundacji OD-WAGA, współfinansowanego przez Gminę Miasto Sanok z Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Celem projektu jest promowanie wśród osób dorosłych zdrowego, aktywnego, trzeźwego życia poprzez upowszechnianie wiedzy na temat: zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej jako elementów profilaktyki i leczenia choroby otyłości, samej choroby otyłości i bezpiecznych, rzetelnych metod jej leczenia, jak również wynikających z choroby otyłości innych schorzeń i uzależnień – w tym choroby alkoholowej. Główne działania projektu: wydanie broszury informacyjnej oraz organizacja OD-WAŻNYCH Warsztatów Informacyjnych, w formie otwartej, dla chorych na otyłość i ich bliskich, opiekunów a także specjalistów działających na rzecz chorych na otyłość.

Projekt edukacji zdrowotnej pn. „W Sanoku zdrowo żyjemy z OD-WAGA!”

Projekt współfinansuje
Gmina Miasto Sanok
Patron Honorowy
Burmistrz Miasta Sanoka



Patroni
Merytoryczni



Patron
Medialny isanok.pl

Realizator



Autorka tekstów: Magdalena Gajda – Prezes Fundacji Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA, Specjalistka ds. choroby otyłości i weightismu. **Wersja w języku angielskim:** Agata Lanter-Rypień – Specjalistka ds. PR, Koordynator Relacji Międzynarodowych Fundacji OD-WAGA. **Projekt graficzny:** Katarzyna Dippel. **Foto:** www.pixabay.com



Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA

Co TY wiesz
o OTYŁOŚCI?



OTYŁOŚĆ to CHOROBA!

Otyłość to nie jest twoja wina!

Otyłość to nie jest defekt ciała.

Otyłość to nie jest efekt lenistwa.

OTYŁOŚĆ to skomplikowana, przewlekła, zagrażająca zdrowiu i życiu **CHOROBA**.

Choroba otyłości wywołwana jest przez wiele czynników hormonalnych, metabolicznych, emocjonalnych i środowiskowych, które często występują jednocześnie. Główną przyczyną rozwoju nadwagi i otyłości jest dodatni bilans energetyczny, czyli sytuacja, w której przyjmujemy z pokarmami więcej energii niż możemy jej zużyć na bieżące potrzeby organizmu czyli na utrzymanie go przy życiu, wytwarzanie ciepła i aktywność ruchową. Podstawą prawidłowego leczenia nadwagi i otyłości jest ustalenie czynnika lub czynników, które powodują spożywanie większej ilości pokarmów niż potrzebuje tego organizm. Otyłość prowadzi też do wielu innych, ciężkich schorzeń m.in. układów krążenia i kostno-stawowego, cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, nowotworów, depresji i uzależnień.

Otyłość wpisano pod kodem E66

na **Międzynarodową Listę Chorób i Problemów Zdrowotnych** Światowej Organizacji Zdrowia.

Na nadwagę i otyłość choruje połowa Polaków!

Dokładnie: 46 proc. kobiet i 64 proc. mężczyzn (dane: Eurostat i GUS). Nadwagę ma aż 17 proc. polskich dzieci w wieku 11, 13 i 15 lat (dane: raport UNICEF). 500 tysięcy Polaków z otyłością tzw. olbrzymią (BMI 40+) wymaga zabiegów chirurgicznego leczenia otyłości! Rośnie liczba osób z otyłością skrajnie olbrzymią (BMI 60+ - 150kg+).

OTYŁOŚĆ – czynniki sprzyjające chorobie

Naukowcy odkrywają nowe czynniki, które sprzyjają zachorowaniu na otyłość. Najważniejsze, już znane to:

- Nieprawidłowe odżywianie:
 - spożywanie posiłków zbyt dużych i zbyt bogatych w tłuszcze, cukry, węglowodany,
 - zbyt częste/rzadkie spożywanie posiłków - zakłócenia w porach posiłków,
 - spożywanie produktów wysoko przetworzonych,
 - „podjadanie” między posiłkami.
- Niska aktywność fizyczna.
- Spożywanie tzw. pustych kalorii (np. alkoholu), palenie papierosów.
- Schorzenia współwystępujące.
- Leki przyjmowane w leczeniu schorzeń - np. antydepresanty, leki hormonalne.
- Zmiany hormonalne w organizmie - np. podczas ciąży, przy wielu chorobach.
- Zaburzenia genetyczne - m.in. zespół Downa, zespół Cushinga, zespół Pradera-Willego.
- Stres, depresja, destabilizacja emocjonalna, lęki, fobie.

OTYŁOŚĆ – sprawdź czy już chorujesz

TEST: wylicz swój wskaźnik masy ciała – (BMI – z ang. body mass index).

Masę ciała (w kilogramach) podziel przez wzrost (w metrach) podniesiony do kwadratu. Przykład: 65 kg wagi i 1,70 m wzrostu - BMI wynosi - $65 : (1,70 \times 1,70) = 22,4$.

Pełna klasyfikacja BMI:

- mniejsze niż 18,5 - niedowaga
- między 18,5 a 24,9 - waga prawidłowa
- 25 - 29,9 - nadwaga
- 30,0 - 34,9 - otyłość I stopnia
- 35,0 - 39,9 - otyłość II stopnia
- powyżej 40 - otyłość III stopnia - olbrzymia
- powyżej 50 - otyłość skrajnie olbrzymia

Uwaga! Kalkulator BMI nie jest wiarygodny u kobiet ciężarnych, sportowców, osób o rozbudowanej tkance mięśniowej, rosnących dzieci lub osób starszych, u których trudno prawidłowo określić wzrost.



OTYŁOŚĆ – metody wspierające redukcję masy ciała

Nie ma leku usuwającego przyczynę choroby otyłości. Wszystkie znane metody pomagają zredukować masę ciała, zahamować rozwój otyłości i innych ciężkich schorzeń, które są konsekwencją otyłości.

- **Zmiana sposobu odżywiania** to główna metoda wspierająca profilaktykę i leczenie otyłości oraz rehabilitację po redukcji wagi. Specjaliści przestrzegają - diety cud nie ma! Dieta, która przyniesie efekty musi być dobrana przez dietetyka dla każdego pacjenta indywidualnie - do jego wieku, trybu życia, aktywności ruchowej, schorzeń i preferencji żywieniowych. Musi być rozłożona na miesiące i lata. Taka dieta nie będzie gehenną i przyniesie rezultaty na dłuższy czas.
- **Aktywność ruchowa** (w domu, rekreacyjna, sportowa) powoduje nie tylko zmniejszenie tkanki tłuszczowej, ale też zwiększa wytrzymałość mięśni i poprawia krążenie. W profilaktyce, leczeniu i rehabilitacji otyłości stosuje się aktywności fizyczne dostosowane do wagi, stanu zdrowia, kondycji chorego.
- **Leki**, wspierające redukcję masy ciała stosuje się u osób z BMI 25+, czyli z nadwagą i otyłością I i II stopnia. Leczenie farmakologiczne rozważa się u chorych, gdy zmiana żywienia i wysiłek fizyczny nie dają rezultatów. O podaniu leków (rodzaju, dawkach) decyduje lekarz!
- **Chirurgiczne leczenie otyłości – operacje bariatryczne** wykonuje się u chorych na otyłość z BMI 35+, gdy otyłości towarzyszą inne schorzenia zagrażające życiu oraz u chorych z BMI 40+. W Polsce przeprowadza się obecnie operacje: założenia opaski żołądkowej, rękawową resekcję żołądka - tzw. sleeve oraz bypass żołądkowy. Operacja to ostateczna metoda wspomagająca leczenie otyłości. Wymaga zastosowania się ściśle do zaleceń chirurga. Adresy szpitali wykonujących operacje refundowane przez NFZ - www.od-waga.org.pl.



WEIGHTISM: Gruby – tak. Grubas – NIE!

Co to jest WEIGHTISM? (z ang. weight - waga)

Dyskryminacja ze względu na nadwagę i otyłość - bez względu na wiek, płeć, rasę, pochodzenie, poziom wykształcenia, zawód, pozycję społeczną, wyznawaną religię i kulturę.

Formy dyskryminacji wobec chorych na otyłość:

- patrzyenie na chorego wzrokiem pełnym odrazy, obrzydzenia,
- werbalne - np. nazywanie chorego słowami ośmieszającymi, szykanującymi, porównywanie chorego do dużych zwierząt, np. świni, krowy, słonia,
- fizyczne - np. szturchanie, potrącanie, bicie,
- nękanie psychiczne - np. wypominanie „winy za chorobę”, wmawianie, że „sam jest sobie winien”, doprowadzanie do sytuacji upokarzających,
- prawne - np. pomijanie chorych na otyłość w ustawodawstwie,
- na rynku pracy - np. nie przyjmowanie do pracy ze względu „na wygląd”, ograniczanie możliwości awansu i rozwoju zawodowego „dopóki pracownik nie schudnie”,
- w przestrzeni publicznej - np. brak krzeseł w urzędach, kinach, śródkach komunikacji itp., tworzenie w sklepach specjalnego sektora z odzieżą powyżej rozmiaru 44, żądanie opłaty za dodatkowe miejsce w samolocie,
- ograniczanie chorym dostępu do leczenia, świadczeń medycznych i socjalnych.



Wnioski o interwencję w przypadkach dyskryminacji można składać do **Spółecznego Rzecznika Praw Osób Chorych na Otyłość** poprzez biuro Fundacji Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**. Procedura składania wniosków: www.od-waga.org.pl e-mail: biuro@od-waga.org.pl, rzecznikotylych@gmail.com

O realizatorze:

Fundacja Osób Chorych na Otyłość OD-WAGA

Pierwsza polska organizacja pozarządowa będąca częścią międzynarodowego ruchu na rzecz obrony praw człowieka, pacjencich i obywatelskich chorych na otyłość.



Fundacja OD-WAGA powstała w 2014 r. z inicjatywy ekspertów Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, którzy sprawują nad nią pieczę merytoryczną. **Fundatorką i Prezesem Zarządu Fundacji jest Magdalena Gajda**, Społeczny Rzecznik Praw Osób Chorych na Otyłość. Fundacja jest przedstawicielem Polski w Radzie Pacjentów Chorych na Otyłość Europejskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

Misją Fundacji OD-WAGA jest uczynienie z Polski kraju, w którym otyłość będzie uznana za skomplikowaną, groźną chorobę (kod E66 w klasyfikacji WHO), będzie rzetelnie i bezpiecznie leczona przez specjalistów, a Polacy chorzy na otyłość otrzymają wsparcie medyczne i socjalne oraz będą traktowani z szacunkiem. **Celem** Fundacji jest doprowadzenie do powstania systemu: profilaktyki, diagnostyki, leczenia i rehabilitacji choroby otyłości oraz opieki nad chorymi na otyłość. Fundacja upowszechnia wiedzę na temat choroby otyłości i metod jej leczenia poprzez trzy programy: „Odżywiaj się z **OD-WAGA!**”, „Ruszaj się z **OD-WAGA!**” oraz „Walcz o swoje prawa z **OD-WAGA!**”. Od 2014 r. Rzecznik i Fundacja **OD-WAGA** wskazują na kolejne obszary dyskryminacji chorych na otyłość i podejmują działania przeciwko ich wykluczeniu społecznemu.

Nie jesteś grubasem! Jesteś chory na otyłość! Walcz o swoje prawa z OD-WAGA!

Fundacja Osób Chorych na Otyłość **OD-WAGA**
www.od-waga.org.pl, e-mail: biuro@od-waga.org.pl
nr konta: 56 2030 0045 1110 0000 0381 4010

You are not a fatty.

You are affected by OBESITY DISEASE!

- **Obesity is a severe chronic disease, which results from a combination of many causes: social, mental, metabolic and hormonal (disorders of the hormones that determine the senses of hunger and satiety).** There is no cure for obesity. A complete, long-lasting change of nutrition, increasing physical activity and bariatric surgeries may only help to reduce your body mass.
- Anyone may suffer from obesity, regardless of age, sex, education, social status and domicile. Obesity affects both the rich (who overeat) and the poor (who consume food of poor nutritional quality). Obesity leads to many other health- and life-threatening diseases and to a partial or full disability. Obesity leads also to many addictions, e.g. alcohol use disorder.
- Half of Poles are affected by overweight or obesity - 46% of women and 64% of men.
- 1.5 million of Poles who are affected by grade III obesity, so-called severe obesity (BMI 40+), need life-saving bariatric surgery.
- **Weightism is discrimination based on overweight and obesity**, regardless of age, sex, race, domicile, education, profession, social status, religion and culture.
- This leaflet is prepared as part of an educational project: “We Live Healthy in Sanok with **OD-WAGA!**” realized by the **OD-WAGA** Foundation for People with Obesity Disease and the OD-WAGA Support Group for Podkarpacie from April 18th until November 30th 2016, in the town of Sanok and the Sanok County. The project is co-financed by the Commune of Sanok under the Communal Programme for Preventing and Resolving Alcohol-Related Problems.

* The key word in the name of the Foundation is “**OD-WAGA**”. 1. In Polish, the word “odwaga” is an equivalent of the English word “courage”. Thus, OD-WAGA refers to the openness and courage of persons affected by obesity in their fight for recognition and respect for their human, patient and civil rights. It also refers to courage in the fight against the disease. 2. In Polish, the prefix “od-” means “reducing”, “minimizing” and the noun “waga” means “weight”, therefore in the context “**OD-WAGA**” refers to the process of body mass reduction. This process is the first stage of the fight against obesity.