

Delo terapevtskih skupin v ambulanti za prekomerno telesno težo

UDK 616-056.52-08-039.57

IZVLEČEK. *Ambulanta za prekomerno telesno težo deluje že 10 let v okviru Klinike za endokrinologijo in bolezni presnove v Ljubljani. Bolnike, ki želijo shujšati, obravnavajo individualno in jih vključujejo v terapevtske skupine. Temeljna resnica je: vsakdo lahko shujša, če hoče.*

Opisano je delo terapevtske skupine, podrobno pa so opisane tudi telesne in duševne spremembe ter problemi, ki spremljajo bolnike med hujšanjem. Izkušnje skupine so pomembne za posameznika in obratno; potrebne izkušnje pa so si pridobile tudi medicinske sestre in zdravniki.

GROUP THERAPY OF OBESE PATIENTS. *The outpatient clinic for overweight people was established within the frame of the Department of Endocrine and Metabolic Disorders, Ljubljana, already 10 years ago. The patients willing to lose weight are managed individually and are included in special therapeutic groups. The guiding principle is that anyone can lose weight provided he/she wants to. The paper deals with the activity of the therapeutic groups and describes in detail the physical and mental changes, as well as the problems arising during the weight reduction process. Each individual can derive benefit from group experience and vice versa. The nursing and medical staff for their part have gained the experience required for execution of their tasks.*

Ambulanta za prekomerno telesno težo deluje že 10 let v okviru Klinike za endokrinologijo in bolezni presnove v Ljubljani. Novembra 1980 je ambulanta stopila v novo obdobje ter začela z novim obširnejšim programom dela.

Bolniki, ki želijo shujšati, so od tedaj dalje vključeni v tako imenovane **terapevtska skupine**. Ambulanta sprejema bolnike pet dni v tednu, in sicer v ponedeljek, torek, sredo in četrtek popoldne ter v petek dopoldne. Zaenkrat vodimo medicinske sestre vsako popoldne po tri terapevtske skupine bolnikov s prekomerno telesno težo. Odkar je organiziran tak način dela, smo si vsi: zdravniki, medicinske sestre in bolniki, nabrali določene izkušnje, zato je delo lažje in obširnejše.

Prvi stik s skupinskim delom se začne za nove bolnike tedaj, ko jim v ambulanti izčrpno pojasnimo način, smeri in namen našega dela, obenem pa jih seznanimo tudi s shujševalno dieto in načinom življenja, bivanja in gibanja, ki

bo odslej drugačen, če naj bolnik pričakuje uspeh za vložen trud. Drugi aktivni stik s skupino 10 do 15 ljudi ima bolnik približno 14 dni po prvem obisku v ambulanti za prekomerno telesno težo. V tem času je v celoti zdravniško pregledan in po pogovoru z zdravnikom dobi individualni načrt hujšanja.

Ta stik s skupino, ki se med seboj že zelo dobro pozna, je navadno poln pričakovanj, pa tudi negotovosti, bojazni in zadreg. Bolj pogumni se že takoj vključijo v delo, drugi pa prvič le poslušajo in se šele ob naslednjem pogovoru sprostijo ter odzivajo na spodbujanje skupine ali medicinske sestre.

Razgovor v skupini je vsakič drugačen, zanimiv, napet, sproščujoč ali zaskrbljujoč, odvisno od posameznih članov skupine, ki ustvajajo vzdušje. Po začetni negotovosti se člani skupine kaj hitro razgovorijo o svojih problemih, stiskah, ovirah ali uspehih, ki spremljajo hujšanje. Razkrijejo se tudi najbolj skriti nagibi, ki so posameznike spodbudili in pripeljali v ambulanto za hujšanje.

Naj takoj povem, da se v terapevtske skupine vključujejo le tisti, ki so se sami zavestno in brez pritiska okolice ali zdravnika odločili za hujšanje. To pomeni, da morajo biti bolniku jasni pot, namen in lastna želja, kako priti do manjše telesne teže, še preden ga zdravnik internistično pregleda. Skupinski sestanki imajo pri tem zelo pomembno vlogo.

Bolnike s prekomerno telesno težo mučijo številne telesne in duševne težave — lahko bi rekli, da »debeluhi niso srečni ljudje«, ampak se take le kažejo na zunan. Zunanji videz moti njih in njihove najbližje (moža, otroke, sosede in kolege v službi). Zaradi svojega zunanjega videza se čedalje bolj zapirajo pred družbo, se izogibajo telesni aktivnosti, manj se kažejo v javnosti, kot bi se sicer. Čim bolj so debeli, tem bolj so brez volje, utrujeni in zaspani, nekateri nervozni in nerazpoloženi. Veliko presedijo doma, v službi in tuhtajo. Vsak telesni napor jih utruji — že hoja po stopnicah — zato se raje vozijo v dvigalih, z avtomobilom, avtobusom ipd.

Zanimiva je pripomba neke članice skupine na spodbudo, naj bo bolj telesno aktivna, na primer, naj kolesari: »saj sem poskusila, pa sem se pri kolesarjenju prehladila, tako da sem 14 dni ležala in se zredila«.

Vprašanje je, kaj je tu vzrok in kaj posledica. Večina debelih ljudi ima že resne težave zaradi načetega zdravja in nekaterim pomeni to — zlasti starejšim bolnikom — zadnjo možnost. To je zanje resnejše opozorilo kot zunanji videz. Take ljudi je treba pri hujšanju še bolj zdravniško nadzorovati ter zasledovati ugodne in neugodne posledice hujšanja.

Obravnava vsakega bolnika, ki pride v ambulanto, je svojska. Drugače obravnavamo bolnike, ki so že sami doma izgubili določen odstotke telesne teže kot bolnike z že ugotovljenimi duševnimi motnjami ali tiste, pri katerih je zdravje zaradi prekomerne teže v življenjski nevarnosti. Tudi potek hujšanja je skoraj pri vsakem drugačen. Nekateri v začetku hitro shujšajo, potem pa si prizadevajo, da bi izgubili še preostale kilograme. Drugi spet pogosteje prekršijo dieto in nezadovoljivo, počasi hujšajo. Problemi in težave, ki ob hujšanju nastanejo, so telesni in duševni.

1. **Telesne spremembe**, zlasti pri starejših bolnikih in tistih, ki zelo hitro hujšajo, so zunanje in so vidne predvsem na koži — spremeni se njen videz in prožnost. Zato je treba negi ohlapne suhe kože posvetiti vso pozornost: masaža,

vlaženje s kremo. Prožnost kože še bolj ohranja vsakodnevna telovadba, plavanje, hoja po svežem zraku in športna dejavnost. Pri vidnih, motečih spremembah na koži (povešen trebuh) je treba celo kirurško popraviti videz. V prvih tednih hujšanja imajo mnogi bolniki težave z želodcem (bolečine na tešče), ki s tedni minejo, predvsem pa imajo težave z iztrebljanjem blata. Tem priporočamo naravna sredstva (mlačno mineralno vodo na tešče in pred spanjem, zelnico, mlačni, naravni sadni sok), predvsem pa čimveč gibanja, telovadbe, športa, skratka življenja v gibanju.

2. **Duševne spremembe** se kažejo v obliki napetosti, nervoze, slabega počutja, utrujenosti, sprememb v razpoloženju in odzivanju na dražljaje iz okolice. Za telesne in duševne težave, ki spremljajo hujšanje, iščemo odgovore, nasvete in izkušnje v terapevtski skupini: izkušnje skupine za posameznika in obratno. Pogovor v skupini je za večino vsakotedensko pričakovanje: razkrivanje samega sebe, ko končno bolnik, ki je prišel hujšati, najde skupino poslušalcev, ki ima podobne probleme, stiske in izkušnje kot on in ga hvaležno, razumevajoče posluša, saj je večina v življenju pogrešala prav to. Okolica ga je namreč obravnavala molče kot debeluha, ali »bunko«. V skupini se zdaj lahko izpove, z njeno pomočjo išče nov način življenja, obnašanja in odzivanja. Skupina ne vpliva na svoje člane le spodbujajoče, temveč je do njih tudi kritična. Opozarja jih na napake in na škodljive skrajnosti in treba je priznati, da je učinek takih opozoril neverjetno velik. Marsikoga, ki hoče skupino prevarati, le-ta spregleda, zavrže in nemalokrat prizadeti član sam preneha obiskovati ambulanto za hujšanje. Razkrivanje neresnice je za posameznika najbolj boleče. Ena od resnic je: **vsakdo lahko shujša, če hoče**. V tem je zajeta vsa umetnost zmanjševanja telesne teže. Čudežev ni, vsak mora sam z voljo, vztrajnostjo in trudom doseči zastavljeni cilj, in sicer zaželeno telesno težo. Vsak član terapevtske skupine mora poznati težo, ki jo mora doseči, in čas, v katerem jo bo dosegel.

Če bolnik po približno treh obiskih v ambulanti za prekomerno telesno težo še ni nič shujšal, se zdravnik še enkrat resno pogovori z njim. Pri kasnejših neuspehih in ovirah pri hujšanju pa bolniki navadno sami prenehajo obiskovati ambulanto. Po odstranitvi ovire, ki je oteževala hujšanje, se bolnik sam vrne v skupino ali pa se odloči hujšati ob pomoči svojih najbližjih: moža, očeta, matere.

Ambulanta za prekomerno telesno težo na polikliniki sprejema bolnike od 14. leta starosti dalje. Sem se torej zatekajo bolniki vseh poklicev in starosti iz vse Slovenije, a neredko tudi iz drugih republik. Kljub začetni bojazni, ko smo na željo posameznikov sestavljali terapevtske skupine predvsem po krajevni oddeljenosti in tudi po poklicih, so se le-te brez večjih zapletov uigrale; takšno sestavljanje skupin nima nobene bistvene vloge, saj vse družijo isti cilj, to je zmanjšanje telesne teže.

NIHČE NE VE TOLIKO SLABEGA O NAS KAKOR MI SAMI — IN NIHČE KLJUB TEMU NE MISLI TAKO DOBRO O NAS KAKOR MI SAMI

Schöntan