



Zmieniam Tycie na Życie

Plan szczegółowy



	<p>Wizyta lekarska - pierwsza - ok. 40 min. Konsultacja przeprowadzona przez lekarza posiadającego certyfikat Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością w zakresie profesjonalnego leczenia nadwagi i otyłości - lekarz ten koordynuje proces leczenia pacjenta. Na wizycie zostanie zebrany szczegółowy wywiad medyczny, żywieniowy (w tym preferencji dietetycznych), trybu życia, przeprowadzone badanie przedmiotowe, przeprowadzona analiza składu ciała (pomiar wzrostu, wagi, obliczenia BMI, PPM, ilości tkanki tłuszczowej, kostnej, mięśniowej, wody w organizmie), obliczony wiek metaboliczny, wykonane badania diagnostyczne: pomiar RR, EKG, pomiary obwodów ciała, zlecone badania diagnostyczne - analiza tych badań, ustalony plan leczenia: cel i spodziewane efekty, lekarz przybliży metody i czas leczenia. Na wizycie zostanie pacjentowi przedstawiony osobisty koordynator (pielęgniarka), który będzie odpowiedzialny za kontakt z pacjentem i koordynację zapisów na zajęcia, badania diagnostyczne i będzie współpracował z lekarzem w zakresie realizacji planu leczenia pacjenta.</p>
	<p>Wizyta lekarska – kontrolna. Konsultacja przeprowadzona przez lekarza posiadającego certyfikat Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością w zakresie profesjonalnego leczenia nadwagi i otyłości - lekarz ten koordynuje proces leczenia pacjenta. Na wizycie zostaną przeanalizowane postępy, preferencje, motywację i skuteczność stosowanych zaleceń lekarskich. Możliwe, że po badaniu lekarskim, analizie wyników i wysłuchaniu uwag pacjenta zostanie zmodyfikowany plan terapeutyczny. Kontrolne wizyty służą budowaniu zaufania, prawidłowych relacji i doboru najskuteczniejszej terapii dla konkretnej osoby.</p>
	<p>Wizyta psychologa - indywidualna - ok 30 min. Na tej wizycie rozpocznie się diagnostyka psychologiczna pacjenta z rozpoznaniem jego potrzeb i problemów. Poprzez zbudowanie zaufania niezbędnego do pracy, możliwe będzie postawienie diagnozy i wskazanie konkretnych narzędzi jakie można wykorzystać, by leczyć otyłość z "głową", w zgodzie ze sobą samym, bezpiecznie i na wiele lat skutecznie. Pacjent poproszony zostanie o wypełnienie testów a następnie zostaną one omówione z pacjentem.</p>
	<p>Opieka koordynatora ds. obsługi pacjenta - koordynator będzie z pacjentem w kontakcie telefonicznym, e-mail czy sms, to on będzie pomagał w zapisach na konkretne zajęcia czy usługi, wysyłał przypomnienia czy materiały a także odpowiadał na zadawane pytania. Wszystko co trudne, skomplikowane czy niezrozumiałe, koordynator wyjaśni i we wszystkim pomoże.</p>
	<p>Panel edukacyjny - to czas spotkania się całą grupą na wykładach edukacyjnych, prowadzonych wspólnie przez lekarza, psychologa, fizjoterapeutę i dietetyka. To tutaj obalimy wiele mitów i pokażemy fakty na temat otyłości. Pokażemy jak leczyć otyłość z głową, bowiem bez rzetelnej wiedzy niemożliwy jest świadomy wybór przez pacjenta. W ciągu roku 9 paneli edukacyjnych dostarczy wiedzy w zakresie medycznym: otyłość - to choroba o wielu twarzach, fakty i mity na temat otyłości, czy tkanka tłuszczowa jest czy nie jest ważna dla naszego zdrowia, co to jest stan przedcukrzycowy/ insulinooporność/ cukrzyca, dlaczego nadciśnienie nazywamy cichym zabójcą, zdrowy styl życia - co to takiego; psychologicznym - jak zmotywować się do zmiany i wyznaczyć sobie cel leczenia, jaka dobra strategia działania, by osiągnąć sukces, przyjrzymy się stereotypom, wyobrażeniom oraz jak bardzo mogą wpływać na nasze życie, oswoimy temat emocji i relacji czyli kluczowych aspektów w zaburzeniach odżywiania i odpowiemy na pytanie czy emocje można ukierunkować, by były naszym sprzymierzeńcem, na koniec zmierzmy się z tematem utrzymania efektu zmiany, radzenia sobie w razie nawrotu choroby oraz popatrzymy jak można zbudować wokół siebie sieć wsparcia, by na drodze do zdrowia trwać po prostu spokojnie, świadomie i z dobrą energią tą drogą kroczyć; dietoterapii - nauczymy się co to jest zdrowe, racjonalne odżywianie, jaki wpływ mają napoje w diecie, jak komponować posiłki w zależności od stylu i pory pracy, jak robić zakupy i czy czytanie etykiet jest potrzebne, zobaczymy że „E-” nie takie straszne jak je malują, omówimy popularne diety pokazując fakty i mity na ich temat; fizjoterapii - omówimy układ ruchu, poznamy jak i czym się go leczy, pokażemy co osoba z nadwagą /chorobami układu ruchu może wykonywać a czego unikać, odpowiemy na pytanie dlaczego od masażu chudnie tylko masażysta i jak nasze mięśnie mogą nas uleczyć, co to są powięzie i dlaczego są tak ważne, co robić już dziś by nasz układ ruchu długo i bez bólu nam służył, co zrobić by ruch i aktywność fizyczna były elementem naszej codzienności i wiele innych tematów. Na panelu edukacyjnym będzie możliwość zadawania pytań i dyskusji.</p>
	<p>Warsztaty relaksacyjne: w formie treningu autogennego mają na celu redukcję napięcia psychofizycznego, relaksację mięśni i świadomość ciała. Zajęcia te to skupienie uwagi na poszczególnych partiach ciała, odczuwaniu w nich ciężaru i ciepła oraz skupieniu uwagi na oddechu czyli swobodnym przepływie energii przez ciało</p> <p>Korzyści dla uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ poznanie metod relaksacji,▪ głębokie odprężenie psychiczne i fizyczne,▪ oderwanie się od codzienności, problemów, monotonii,▪ ciekawa forma odpoczynku i spędzenia czasu wolnego,▪ przeżycie inspirujących chwil w przyjaznej, bezpiecznej atmosferze, <p>Regularne praktykowanie metod relaksacyjnych daje dużą szansę na poprawę jakości życia osobistego oraz zawodowego a także osiągnięcie sukcesu w leczeniu otyłości.</p>



Zmieniam Tycie na Życie



	<p>Badania laboratoryjne - to jedna z podstaw wnikliwej analizy przyczyn otyłości i monitorowania efektów leczenia tej choroby. Celem leczenia otyłości jest redukcja trzewnej tkanki tłuszczowej, wyrównanie parametrów metabolicznych (między innymi obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego, LDL tzw. złego cholesterolu, TG, glukozy, kwasu moczowego a podwyższenie cholesterolu HDL tzw. dobrego cholesterolu, wyrównanie na poziomie elektrolitów witamin ilości białka i wiele innych. Dlatego program zakłada aż 3 x w roku wykonanie badań laboratoryjnych i przeanalizowane wspólnie z lekarzem postępów leczenia . Zakres tych badań - insulina, poziom Vit D3, kortyzol, anty-TPO, morfologia, elektrolity, kwas moczowy, lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, i TG), glukoza, krzywa cukrowa, TSH, ft3,ft4, próby wątrobowe, kreatynina, mocznik bad. ogólne , poziom żelaza, CRP.</p>
	<p>Badania diagnostyczne: analiza składu ciała na wysokospecjalistycznym sprzęcie medycznym TANITA z analizą wagi, BMI, ilości tkanki tłuszczowej, mięśniowej, kostnej, wody i ocena wieku metabolicznego. EKG - elektrokardiografia powie nam o pracy serca (czy nie ma zaburzeń rytmu, zaburzeń przewodzenia impulsu, przerostu któregoś z elementów serca i inne), pomiar RR - to jedno z najprostszych badań, które wykonane we właściwy sposób może nas uchronić przed udarem, pokazać czy w naszym układzie krwionośnym zaczynają się problemy, spirometria - dzięki temu badaniu można ocenić poziom wydolności układu oddechowego, co ma bardzo duże znaczenie w leczeniu otyłości. Trzeba bowiem ocenić czy zadyszka to tylko brak kondycji, którą z czasem odzyskamy czy też początek poważnej choroby, USG - to badanie pomoże ocenić tkankę tłuszczową trzewną, kluczową w procesie leczenia otyłości.</p>
	<p>Aktywność fizyczna - osoby z nadwagą i chore na otyłość szybko się męczą, szybko tracą oddech, a potem... szybko tracą zapał do dalszych ćwiczeń. Jednak prawdopodobnie najczęstszym powodem zarzucenia aktywności fizycznej jest lęk o zdrowie (" coś mi się stanie ") i / lub wstyd. Wykonywanie ćwiczeń przy innych to dla wielu otyłych bariera nie do pokonania. Czasem nawet sami nie wiemy, co nas powstrzymuje. Mówimy: „jakoś się nie składa”, „chyba się do tego nie nadaję”, „ćwiczenia są nie dla mnie”. Spokojnie – każdego stać na zmianę nastawienia, co umożliwi pokonanie nawet największej przeszkody. Nie tylko można być aktywnym w każdym rozmiarze i w każdym wieku ale też można mieć przy tym dużo frajdy. Warto najpierw poznać swoją barierę. Wtedy łatwiej będzie znaleźć sposób na to, by ją pokonać albo ominąć. Wspólnie znajdziemy kilka pomysłów na pokonanie przeszkód w podejmowaniu aktywności fizycznej, tak by stała się ona nie tylko drogą do spalania kalorii i sukcesu, ale też niezłą zabawą dzięki której nabierzemy dystansu, wydzielimy niezbędne dla poczucia szczęścia endorfiny. Nasi specjaliści pokażą, że każdy - niezależnie od wieku i wagi - może być aktywny i sprawny. Podkreślić należy, że ćwiczymy przede wszystkim dla siebie, nie dla innych. I za samo podjęcie próby należy się podwójny szacunek. Osoba otyła musi przezwyciężyć więcej przeciwności niż osoby o prawidłowej wadze. Te zajęcia z tygodnia na tydzień będą budowały nie tylko kondycję i wydolność organizmu ale przede wszystkim poczucie własnej wartości.</p>
	<p>Rehabilitacja jest procesem, który zmierza do poprawy kondycji i sprawności fizycznej osoby chorej. W naszym programie oferujemy 40 zabiegów w tym 20 masaży, by mięśnie rozluźnić i uelastyczyć, oraz 20 zabiegów dobranych indywidualnie do potrzeb pacjenta .</p>
	<p>Konsylium lekarskie (łac. consilium - narada) – narada lekarzy, mająca na celu ustalenie diagnostyki, badań dodatkowych oraz ostatecznej diagnozy i sposobu terapii w razie skomplikowanych przypadków medycznych. W programie "Zmieniam Tycie na Życie", lekarz prowadzący omówi stan każdego pacjenta z grupą lekarzy specjalistów (z dużym doświadczeniem w leczeniu chorych na otyłość). Specjaliści dobierani będą pod konkretnego pacjenta i jego problemy medyczne.</p>
	<p>Materiały edukacyjne - wykłady, prelekcje, plany dietoterapii, zalecenia zdrowego stylu życia, diety indywidualne, diety w różnych chorobach i wiele innych, tak by po zakończeniu programu można stało do tych materiałów wracać.</p>
	<p>Prezent - czy ktoś nie lubi prezentów ? Chyba nie. Dlatego każdy uczestnik otrzyma krokomierz i wagę kuchenną a może coś więcej...</p>
	<p>Nagroda - kto nie chciałby jej wygrać ? Będziemy wspierać wszystkich w zdrowej zmianie i dla każdego mniejsza lub większa nagroda ze osiągnięte efekty będzie.</p>