

Turiny

Įvadas	7
Tikslai	9
1. Diagnostinės priemonės	11
Konsultacijų etapai ir rekomendacijos.....	11
Nutukimo apibrėžtis	13
Nutukimo atsiradimo priežastys	14
Anamnezė: bendrieji dalykai.....	17
Papildoma nutukusio paciento anamnezė ir galimos komplikacijos	19
Klinikinis tyrimas	20
Papildomi tyrimai	24
Širdies ir kraujagyslių sistemos ligų rizikos įvertinimas	25
Metabolinio sindromo diagnostiniai kriterijai.....	27
<i>Įsidėmėtina!</i>	28

2. Motyvacinės priemonės	29
Vertinimas ir motyvacinė priežiūra	29
Motyvacijos keistis vertinimas	30
Kaip dirbti su pacientu, norint jį motyvuoti?	31
Psichologiniai pokyčių etapai pagal Prochaską ir di Clemente ..	33
Ko reikia klausti paciento apie kūno svorio problemą?	37
Atsakomybės suteikimas: gydymo metu ir po jo	40
<i>Įsidėmėtina!</i>	43
3. Mitybos priemonės	45
Rekomendacijos, kaip mesti svorį	45
Mitybos planas	46
Tinkamas svorio metimo planas	49
Skaičiuokite, kiek sunaudojate energijos	52
Apskaičiuokite medžiagų apykaitos greitį ramybėje	54
Apskaičiuokite visą energijos poreikį	56
<i>Įsidėmėtina!</i>	56
4. Elgesio priemonės	57
Galimų elgesio problemų nustatymas	57
Bendras elgesio įvertinimas: alkis, apetitas, sotumas	59
Detalus mitybos elgesio įvertinimas: užkandžiavimas, potraukiai, krizės	61
Detalus elgesio įvertinimas: reakcija į maistą ir dirgikliai	62
Sąrašas veiksmy, padėsiančių atitolinti arba išvengti priepuolinių krizių	64
Elgesio ir pažintinis požiūris	65
Psichologiniai aspektai	66
<i>Įsidėmėtina!</i>	66

5. Fizinė veikla	67
Fizinės veiklos privalumai	67
Kokia fizinė veikla rekomenduojama nutukusiam žmogui?	67
Fizinės veiklos rekomendacija nutukusiam pacientui	68
Jūsų paciento fizinio aktyvumo ir nejudrumo vertinimas	70
Fizinio aktyvumo klausimynas (pusiau kiekinis, paprastas) šeimos gydytojams	70
Padidinkite kasdienę fizinę veiklą	72
Didinkite sportinį fizinį aktyvumą pagal KMI	75
Mažinkite nejudrumą	74
<i>Įsidėmėtina!</i>	76
6. Gydymas	77
Gydymas vaistais	77
Chirurginis gydymas	78
Gydymo nesėkmės	79
Problemos sprendimas	80
7. Išvados	83
Iššūkis gydytojui – suteikti reikiamą paramą pacientui.	84
Literatūra	87
Priedai	89
Paciento kortelė	90