

**INFORMACJA dla uczestnika**  
**12-tygodniowego programu redukcji masy ciała**  
realizowanego w ramach projektu KIK/34 pt.  
**Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy**

Program, do którego zostali Państwo zaproszeni, powstał z inicjatywy Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie. Jego realizacja jest możliwa dzięki środkom finansowym uzyskanym w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy. Jest on formą odpowiedzi na wezwania ekspertów Unii Europejskiej i Światowej Organizacji Zdrowia o konieczności zwalczania i zapobiegania otyłości, której występowanie przybiera rozmiary epidemii i która jest najważniejszą przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych (choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory).

Racjonalna redukcja masy ciała jest najlepszym sposobem zabezpieczenia się przed tymi chorobami. Z kolei najlepszą i najbezpieczniejszą drogą uzyskania efektu odchudzającego jest zmiana sposobu żywienia i zwiększenie aktywności fizycznej oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem. Dlatego też program, do którego zostali Państwo zaproszeni obejmuje spotkania z dietetykiem, psychologiem oraz zajęcia z rehabilitantem, by pomóc Państwu zmienić nieprawidłowe nawyki prowadzące do rozwoju nadmiernej masy ciała. Najlepszy efekt może dać jedynie pełne uczestnictwo we wszystkich zajęciach, dlatego niezmiernie ważne jest, aby nie opuszczać żadnego z nich.

Zakwalifikowanie do programu wymaga wykonania pewnych badań laboratoryjnych, co wiąże się z koniecznością **pobrania około 10 ml krwi** w celu oceny morfologii, lipidogramu, kwasu moczowego, transaminaz, krzywej obciążenia glukozą (OGTT – dwukrotne pobranie krwi – na czczo i dwie godziny po wypiciu roztworu 75 g glukozy) w celu oceny gospodarki węglowodanowej i TSH (w celu oceny czynności tarczycy). W okresie kwalifikacji do programu zostanie też wykonana próba wysiłkowa (pod nadzorem i oceną kardiologa) w celu wykluczenia choroby niedokrwiennej serca i określenia dozwolonego poziomu aktywności fizycznej. Na zakończenie programu **będzie pobrana krew** na czczo (około 7 ml) u wszystkich jego uczestników w celu kontroli lipidogramu i glukozy, a u osób z nieprawidłowymi wyjściowymi wynikami OGTT, transaminaz, kwasu moczowego – ich ocena będzie ponownie wykonana.

Zostaną również wykonane u Państwa pomiary antropometryczne – w czasie rekrutacji do programu – wzrost, masa ciała i obwód talii. Kontrola masy ciała i obwodu talii zostanie przeprowadzona kilkakrotnie w czasie trwania programu i na jego zakończenie.

**Program będzie trwał 12 tygodni. W tym czasie przewidziane są następujące zajęcia:**

**1. Zajęcia z rehabilitantem**

Dwa razy lub trzy razy w tygodniu po 1,5 godziny - w zależności od grupy, do której zostaną Państwo zakwalifikowani.



## 2. Spotkania z dietetykiem:

- w trzech pierwszych tygodniach dwie indywidualne porady dietetyczne (I spotkanie - ok. 40 min., II spotkanie - ok. 20 min.)
- w 6. tygodniu – 1 spotkanie grupowe (do 6 osób) warsztaty dietetyczne (ok. 60 min)
- w 11. tygodniu – 1 spotkanie grupowe (do 6 osób) warsztaty dietetyczne (ok. 60 min)

3. Spotkania z psychologiem będą odbywać się 1 raz na dwa tygodnie w grupach do 6 osób, trwać będą około 60 min.

*Psycholog może również obrać inny rytm spotkań – np. 1 spotkanie dwugodzinne jeden raz w miesiącu*

**Należy dążyć do tego, aby uczestniczyć w warsztatach dietetycznych prowadzonych przez dietetyka, który udzielał Państwu indywidualną poradę dietetyczną.**

**Zajęcia z dietetykiem, rehabilitantem, psychologiem stanowią pewną całość – konieczne jest regularne uczestniczenie w każdym z nich.**

Oczywiście zgodnie z zasadami bioetyki mają Państwo prawo do wycofania się z uczestnictwa w programie na każdym etapie i bez podania przyczyn oraz jakichkolwiek negatywnych konsekwencji. Mogą też jednak zostać Państwo wykluczeni z udziału w programie, w przypadku trzech nieusprawiedliwionych nieobecności na zajęciach różnego rodzaju.

Podobne programy, zgodnie z założeniami Projektu KIK-34 Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy będą prowadzone w 32 placówkach medycznych w całej Polsce (po dwie edycje programu w każdym województwie). Koordynatorem wszystkich programów jest Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ) w Warszawie. IŻŻ będzie również analizował efekty uzyskane w tych programach. Istnieje więc konieczność przekazania Instytutowi Żywności i Żywienia, po zakończeniu 12-tygodniowego programu redukcji masy ciała, części Państwa dokumentacji medycznej utworzonej na potrzeby programu, zawierającej informacje dotyczące schorzeń współistniejących, palenia papierosów, przyjmowanych leków oraz wyników badań biochemicznych i antropometrycznych na początku i na końcu programu, a także poziomu aktywności fizycznej do jakiej zostali Państwo zakwalifikowani

Dokumentacja będzie zaopatrzona numerem przypisanym każdemu z Państwa przez Placówkę medyczną prowadzącą program, bez ujawniania Państwa danych personalnych, ale z podaniem płci, roku urodzenia i wykształcenia.