

Bölüm 4

ERGENLERDE OBEZİTE ve MOTİVASYONEL GÖRÜŞME

Dr. Öğr. Üyesi Selmin KÖSE¹
Prof. Dr. Suzan YILDIZ²

Giriş

Obezite vücutta aşırı yağ birikmesi ile ortaya çıkan, fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilen bir enerji metabolizması bozukluğudur. Obezite erişkin yaş gruplarında daha sık görülmekle birlikte çocukluk yaş grubunda özellikle son yıllarda görülme sıklığının %25-30'lara ulaşması nedeniyle önemsenmesi gereken bir toplum sağlığı problemi (Ergül & Kalkım, 2011). Ayrıca obez çocukların %30 kadarı ileride obez yetişkinler olmaktadır. Obezite prevalansının yıllar içinde giderek artması ve eşlik eden sağlık sorunları nedeniyle, önlenmesi ve tedavi edilmesi günümüzün önemli konuları arasındadır (Cole & ark., 2006; Ogden, 2014). Obezitenin önemli nedenleri arasında sağlıklı beslenme alışkanlığının olmaması ve fiziksel aktivite yetersizliği yer almaktadır. Obeziteden korunma, sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını sağlıklı davranış biçimleri ile değiştirme prensibine dayanır (Berberoğlu, 2008).

Motivasyonel görüşme sağlıklı davranışa doğru değişimi sağlamak için etkili bir iletişim tekniği olarak kabul edilmektedir (Özdemir & Taşçı, 2013). Literatürde sağlıklı beslenme alışkanlıkları (Broccoli & ark., 2016), fiziksel aktiviteyi artırmak (Lin & ark., 2015), diyabet ve obezite (Armstrong & ark., 2011; Davoli & ark., 2013) gibi kronik hastalıkların yönetimi için yapılan motivasyonel görüşmelerinin olumlu sonuçları bildirilmiştir. Obez yetişkinlerle yapılan motivasyonel görüşmelerin davranış değişikliklerine olumlu etkilerini gösteren araştırmaların sayısı artmakla birlikte ergenler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmaların oldukça sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Pakpour & ark., 2015, Armstrong & ark., 2011). Obezitenin önlenmesi, tedavisi ve bireyin bakımı multidisipliner yaklaşım gerektiren bir süreçtir (Güler & ark., 2009; Walpole & ark., 2015). Bireylerin sağlık davranışlarını etkilemede hemşireler önemli role sahiptir (Walters & ark., 2012).

Obezite

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezite "Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal yağ birikmesi" olarak tanımlanmıştır (WHO). Dünyada ve ülkemizde yaşam biçiminin hızla değişmesi sonucunda obezite, halk sağlığını önemli ölçüde tehdit eden ve sıklığı giderek artan bir sorun haline gelmiştir (Aygün, 2012).

¹ Dr. Öğr. Üyesi Selmin KÖSE=Biruni Üniversitesi

² Prof. Dr. Suzan Yıldız= İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi

daha az tükettikleri saptanmıştır (Feldman & ark., 2007). Çalışmamız ve literatürdeki diğer çalışmalar doğrultusunda televizyon süresi arttıkça obezite riskinin de arttığı söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak obez ve fazla kilolu ergenlere uygulanan Motivasyon Destek Programı'nın sağlıklı beslenme biçimi ve fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Sağlık ekibinin bir üyesi olan hemşireler, motivasyonel görüşme tekniği konusundaki bilgi ve deneyimini artırarak, bu tekniği davranış değişikliği beklenen hemen her alanda kullanabilir ve bireyleri sağlıklı davranış değişikliğine yönleltebilir.

Kaynakça

- Armstrong, M.J., Mottershead, T.A., Ronksley, P.E., Sigal, R.J., Campbell, T.S., & Hemmelgarn, B.R. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Reviews* 12,709-23. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00892.x
- Aygün, M. (2012). Obezite ve yönetimi. Zehra Durna (Ed.), *Kronik hastalıklar ve bakım içinde* (s. 341-380). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Berberoğlu, M. (2008). Adolesanlarda obezite. Oya Ercan, Müjgan Alikasıfoğlu (Ed.), *Adolesan sağlığı II. içinde* (s. 79-83). İstanbul.
- Buttle, N.F, Puyau, M.R., Adolph, A.L., Vohra, F.A., & Zakeri, I. (2007). Physical activity in nonoverweight and overweight Hispanic children and adolescent. *Medicine and Science in Sports and Exercises*, 39(8), 1257-1266. doi:10.1249/mss.0b013e3180621fb6.
- Broccoli, S., Davoli, A.M., Bonvicini, L., Fabbri, A., Ferrari, E., Montagna, G., Panza, C., Pinotti, M., Storani, S., Tamelli, M., Candela, S., Bellocchio, E., & Giorgi-Rossi, P. (2016). Motivational interviewing to treat overweight children: 24-month follow-up of a randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(1), 1-10. doi: 10.1542/peds.2015-1979.
- Boynton-Jarrett, R., Thomas, T.N., Peterson, K.E., Wiecha, J., Sobol, A.M., & Gortmaker, S.L. (2003). Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics*, 112, 1321-1326.
- Cole, K., Waldrop, J., D'Auria, J., & Garner, H. (2006). An integrative research review: Effective school-based childhood overweight interventions. *Journal for Specialist in Pediatric Nursing*, 11(3), 166-177. doi: 10.1111/j.1744-6155.2006.00061.x.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O.R.F., Barnekow, V. (Eds.). (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: Health behaviour in school-aged children (HSBC) study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, Denmark.
- Davoli, A.M., Broccoli, S., Bonvicini, L., Fabbri, A., Ferrari, E., D'Angelo, S., Di Buono, A., Montagna, G., Panza, C., Pinotti, M., Romani, G., Storani, S., Tamelli, M., Candela, S. & Giorgi-Rossi, P. (2013). *Pediatrician-led motivational interviewing to treat overweight children: An RCT*. *Pediatrics*, 132,1236-1246. doi: 10.1542/peds.2013-1738.
- Demirezen, E., & Coşansu, G. (2005). Adolesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *STED*, 14(8), 174-178.
- Ergül, Ş., & Kalkım, A. (2011). A major chronic disease: obesity in childhood and adolescence. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.
- Feldman, S., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2007). Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *J Nutr Educ Behav*. 39(5), 257-63. doi: 10.1016/j.jneb.2007.04.181
- Fontan, J., Brun, N., Navarro, M., Torres, L.A, Fontcuberta, J.M., & Álvarez, R. (2015). Effectiveness of motivational interviewing in patients with dyslipidemia: A randomized cluster trial. *BMC Family Practice*, 16(151), 1-16. doi: 10.1186/s12875-015-0370-2.

Güler, Y., Gönener, D., Altay, B., & Gönener, A. (2009). Adolesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 10(4), 165-181.

Gümüş, H., & Bulduk, Y. (2003). Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 785-808.

Günöz, H. (2010). Şişmanlık. Olcay Neyzi, Türkan Ertuğrul (Ed.), *Pediatrici içinde* (s. 251-257). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü (2014). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 (TBSA)*. Erişim tarihi: 13.09.18 http://www.adanasm.gov.tr/uploads/subeler/sbs/files/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf

Hardcastle, S.J., Taylor, A.H., Bailey, M.P., Harley, R.A., & Hagger, M.S. (2013). Effectiveness of a motivational interviewing intervention on weight loss, physical activity and cardiovascular disease risk factors: a randomised controlled trial with a 12-month post-intervention follow-up. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 10(40), 1-16. doi: Org/10.1186/1479-5868-10-40.

Inge, T.H., Krebs, N.F., Garcia, V.F., Skelton, J.A., Guice, K.S., & Strauss, R.S. (2004). Bariatric surgery for severely overweight adolescents: concerns and recommendations. *Pediatrics*, 114(1), 217-223.

Jalali-Farahani, S., Amiri, P., & Chin, Y.S. (2016). Are physical activity, sedentary behaviors and sleep duration associated with body mass index-for age and health-related quality of life among high school boys and girls? *Health Qual Life Outcomes*, (27), 14-30. doi: 10.1186/s12955-016-0434-6.

Köksal, G., & Özel, H.G. (2008). Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara.

Krebs N.F, Himes J.H., Jacobson D., Nicklas T.A., Guilday P., & Styne D. (2007). Assessment of child and adolescent overweight and obesity. *Pediatrics*, 120(4), 193-228. doi: 10.1542/peds.2007-2329D.

Lin, C.H., Chiang, S.L., Heitkemper, M.M., Hung, Y.J., Lee, M.S., Tzeng, W.C., & Chiang, L.C. (2016) Effects of telephone-based motivational interviewing in lifestyle modification program on reducing metabolic risks in middle-age and older women with metabolic syndrome: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 12-23. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.03.003.

McGrane, N., Galvin, R., Cusack, T., & Stokes, E. (2015). Addition of motivational interventions to exercise and traditional physiotherapy: a review and meta-analysis. *Physiotherapy*, 101(1), 1-12. doi: 10.1016/j.physio.2014.04.009.

Miller, W.R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing, preparing people to change addictive behavior: Why do people change?* New York. The Guildford Press, 3-13.

Muslu, L., & Ardahan, M. (2018). Motivational interview technique for life style change in diabetes mellitus. *Current Approaches in Psychiatry*, 10(3), 336-347. doi: 10.18863/pgy.348106. 10), 40.

Mutlu, B. (2007). Çocuklarda Obezitenin Önlenmesi ve Risk faktörlerinin Azaltılması. (Yayımlanmamış bildiri). IX Uluslararası Katılımlı Beslenme ve Metabolizma Kongresi, İstanbul.

Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit, B.K., & Flegal, K.M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Journal of the American Medical Association*, 311(8), 806-814. doi: 10.1001/jama.2014.732.

Olson, A.L., Gaffney, C.A., Lee, P.W., & Starr, P. (2008). Changing adolescent health behaviors the healthy teens counseling approach. *Am J Prev Med*, 35(5), 359-364. doi: 10.1016/j.amepre.2008.08.014.

Ögel, K. (2009). Motivasyonel görüşme tekniği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 2(2), 41-44.

Özdemir, H., & Taşçı, S. (2013). Motivasyonel görüşme tekniği ve hemşirelikte kullanımı. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 41-47.

Özkan, A., Köklü, Y., Kayhan, G., Alemdaroğlu, U., & Ersöz, G. (2013). Obezitenin önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite ve egzersizin rolü. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 7(3), 48-63.

Öztürk, A., & Aktürk, S. (2011). Obesity prevalence and associated risk factors in school-aged children. *TAF Prev Med Bull*, 10(1), 53-60. doi: 10.5455/pmb.20101119041916

Pakpour A.H., Gellert P., Dombrowski S.U. & Fridlund B. (2015) Motivational Interviewing with parents for obesity: an RCT. *Pediatrics*, 135, 644-652. doi: 10.1542/peds.2014-1987.

Parlak, A., & Çetinkaya, Ş. (2007). Çocuklarda obezitenin oluşumunu etkileyen faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 24-35.

Raj, M., & Kumar, R.K. (2010). Obesity in children & adolescents. *The Indian Journal of Medical Research*, 132(5), 598-607.

Pyle, S. A., Sharkey, J., Yetter, G., Felix, E., Furlang, J.M., & Posto, C. (2006). Fighting an epidemic: The

role of schools in reducing childhood obesity. *Psychology in The Schools*, 43(3), 361-376. doi: 10.1002/pits.20146

Törüner, E., & Büyükgönenç L. (2012). *Çocuk Sağlığı: Temel Hemşirelik Yaklaşımı*. Amasya: Göktuğ Yayıncılık.

Treasure, J. (2004). Motivational interviewing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(5), 331-337. doi: 10.1192/apt.10.5.331

Turan, T., Ceylan, S.S., Çetinkaya, B., & Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 5-12

Walters, J.A., Courtney- Pratt, H., Cameron-Tucker, H., Nelson, M.R., Robinson A., Scott, J., Turner, P., Walters, E.H., & Wood-Baker, R. (2012). Engaging general practice nurses in chronic disease self management support in Australia. Insight from a controlled trial in chronic obstructive pulmoner disease. *Australian Journal of Primary Health*, 18(1), 74-79. doi: 10.1071/PY10072.

Walpole, B., Dettmer, E., Morrongiello, B., McCrindle, B.W., & Hamilton, J. (2013) Motivational interviewing to enhance self-efficacy and promote weight loss in overweight and obese adolescent: A Randomized Contrlled Trial. *Journal of Pediatric Psychology* 38(9), 944-53. doi:10.1093/jpepsy/jst023.

World Health Organisation (WHO). (2018). Obesity and overweight. Erişim tarihi: 20.08.2018 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>