**Otyłość – zmień spojrzenie**

**Nowa odsłona kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”**

**15 czerwca rusza 4. edycja ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Jej celem jest budowanie społecznej świadomości, że otyłość to choroba, a osoby, których dotyka zasługują na takie samo traktowanie i empatię, jak wszyscy inni chorzy. Brak rozumienia otyłości jako choroby przekłada się na przekonanie, że jest ona świadomym wyborem chorego i efektem jego słabej woli czy niewłaściwego stylu życia, co jest krzywdzące dla tej grupy chorych. Tegoroczna edycja kampanii odbywa się pod hasłem „Otyłość – zmień spojrzenie”. Podstawą zmiany jest rozmowa – otwarta i szczera, w której posługujemy się językiem włączającym. To komunikacja która w podmiotowy sposób traktuje o pacjentach mierzących się z tą chorobą. Bohaterowie tegorocznej kampanii, w tym m.in. aktorka Aneta Zając i aktor Robert Kudelski, zwracają uwagę na to, z jak ogromnym niezrozumieniem, stygmatyzacją i wykluczeniem mierzą się na co dzień osoby z otyłością . Ambasadorzy podkreślają również, że chorzy są nieustannie oceniani przez pryzmat wyglądu, który niesłusznie definiuje ich cechy, kompetencje a nierzadko także prawa.**

Ponad połowa Polaków (54%) uważa, że osoby z otyłością są dyskryminowane z powodu swojej choroby[[1]](#footnote-1). Spotykają się z nieustanną presją, mierzą się ze społecznymi oczekiwaniami, którym trudno sprostać, a co więcej, ciągle są poddawane ocenie, co nie pozostaje bez wpływu na stopień ich aktywności społecznej czy zawodowej. Niestety chorzy często rezygnują z prób odzyskiwania zdrowia, bo brakuje im sił i wiary, że ktoś będzie chciał im pomóc, podczas gdy tak jak wszyscy inni pacjenci zasługują na profesjonalną pomoc i opiekę medyczną.

**Nowe twarze kampanii – wspólnie „zmieniajmy spojrzenie”**

*Stygmatyzacja i hejt wobec chorych na otyłość wzmagają stres i cierpienie tych osób. Utrudnia to podjęcie działań mających na celu poprawę zdrowia i leczenie. Ponadto, negatywne stereotypy i dyskryminacja ograniczają możliwości zawodowe i społeczne chorych, przyczyniając się do nierówności społecznych. Z mojej perspektywy ważne jest to, aby dążyć do tworzenia bardziej wspierającego i inkluzywnego środowiska, w którym każdy człowiek jest szanowany i akceptowany bez względu na swoją masę ciała. Właśnie po to, by móc współtworzyć takie środowisko, pełne empatii i zrozumienia, zdecydowałam się na udział w kampanii*. – **komentuje Aneta Zając, aktorka, ambasadorka kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.**

*Jako aktor niejednokrotnie doświadczyłem oceny związanej z moją masą ciała ze strony innych osób. Wiem też, jak trudno działać niezależnie od wspomnianej oceny, która powoduje chęć ucieczki i zamknięcia przed innymi. Otyłość jest chorobą, ale nadal brakuje powszechnej wiedzy na ten temat. Chciałbym być częścią tej zmiany, która dokonuje się i mam nadzieję dokona na naszych oczach i równoprawnego traktowania osób z otyłością, tak jak wszystkich innych chorych* **– wyjaśnia Robert Kudelski, aktor, ambasador kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.**

Tegoroczną edycję wspiera również Karolina Cwalina-Stępniak, Life & Business Coach & Mentor, znana również w sieci jako „Sexy zaczyna się w głowie”, która choruje na otyłość. Karolina już jako dziecko doświadczyła przemocy werbalnej, dyskryminacji i stygmatyzacji ze względu na swoją masę ciała. Pomimo przykrych doświadczeń nie poddała się negatywnej ocenie innych osób i znalazła w sobie siłę i odwagę, aby szczerze rozmawiać o zmaganiach z chorobą otyłościową. Swoją historię opowiedziała m.in. w podcaście „Zdrowie zaczyna się w głowie” autorstwa psycholog Adrianny Sobol, który powstał w ramach kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”. Każdy podcast to ciekawa rozmowa, z gościem, który zapoznaje słuchacza ze swoją historią, doświadczeniem i perspektywą choroby otyłościowej. Już 2 sezon cyklu podcastów dostępny jest na serwisach streamingowych.

**Wielopoziomowe wsparcie środowiska pacjentów**

*Pacjenci, z którymi na co dzień pracuję często dzielą się swoimi doświadczeniami. Spotykają się z werbalną, wyrażaną wprost, stygmatyzacją na wielu płaszczyznach: życia zawodowego, towarzyskiego, a nawet rodzinnego, gdzie przecież z założenia powinni otrzymywać wsparcie i zrozumienie. Jako przedstawiciele Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO) podejmujemy różnorodne działania, aby tej sytuacji przeciwdziałać. Między innymi dlatego z inicjatywy Towarzystwa oraz Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej powstała „*[***Karta Praw Chorego na Otyłość***](https://ootylosci.pl/karta-praw-chorego-na-otylosc/)***”****. To unikalny dokument, który porządkuje podstawowe prawa osób chorych na otyłość w oparciu o obowiązujące w Polsce przepisy oraz Deklarację Praw Pacjenta Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Karta jest też pomocnym narzędziem w prowadzeniu świadomych i wspierających rozmów na temat otyłości w gabinetach lekarskich* **– komentuje prof. dr hab. n. med. Paweł Bogdański, Katedra i Zakład Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO).**

Dyskryminacja chorych na otyłość często przybiera formę przemocy słownej poprzez wykorzystywanie krzywdzących i piętnujących sformułowań, które są przekazywane i utrwalane z pokolenia na pokolenie. Aż 69% Polaków było świadkiem sytuacji, w której osoba z otyłością została negatywnie skomentowana[[2]](#footnote-2). Język kształtuje otaczającą nas rzeczywistość, dlatego jest tak istotny również w komunikacji na temat choroby otyłościowej. Jednym z celów kampanii jest uwrażliwienie społeczeństwa na to, że sposób, w jaki mówimy o chorych i do chorych, co realnie wpływa na ich motywację i dalsze rokowania, a także samoocenę oraz stan psychiczny. Kampania promuje komunikację o otyłości, w której na pierwszym miejscu stawia się osobę, a nie chorobę.

**Kolejne narzędzie budujące zrozumienie choroby otyłościowej**

Aby pokazać, że sposób w jaki mówimy o samej chorobie, ale również o pacjentach ma wpływ na to, w jaki sposób otyłość jest postrzegana przez społeczeństwo powstał praktyczny słownik **„Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej?”** <https://ootylosci.pl/slownik-otylosci/>**.**

Opracowanie ma formę praktycznego **poradnika skierowanego do wszystkich, którzy chcą pisać i mówić o otyłości oraz osobach chorych na otyłość w sposób empatyczny, odpowiedzialny i bez powielania raniących stereotypów.**

**Na potrzeby projektu przeprowadzone zostało w maju br. reprezentatywne badanie opinii publicznej, w którym wzięło udział ponad 1000 respondentów: zarówno chorych na otyłość, jak i tych, których otyłość nie dotyczy. Wyniki badań pozwoliły przeanalizować jakość i frekwencję słów używanych w stosunku do osób z otyłością oraz opisujących objawy tej choroby. Na tej podstawie wyodrębnione zostały słowa stygmatyzujące oraz wspierające, a na ich bazie powstały praktyczne przykłady i rekomendacje, jak świadomie budować empatyczną komunikację, która na pierwszym miejscu stawia chorego i jego godność jako niezbywalne prawo człowieka.**

Słownik przedstawia również szereg pojęć, które funkcjonują wokół otyłości, takich jak fatfobia, weightsm, negging i inne. Porządkuje tym samym mnogość różnych punktów widzenia.

**Opracowanie powstało przy wsparciu interdyscyplinarnych Ekspertów:** prof. dr hab. n. med. Pawła Bogdańskiego – Prezesa Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, dr hab. n. med. Mariusza Wyleżoł – Wiceprezesa Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości, Adrianny Sobol – psycholog, pracującej z osobami chorymi na otyłość oraz twórczyni portalu „W trosce o chorego pracownika”, a także Beaty Tadli – dziennikarki telewizyjnej, radiowej i prezenterki.

**Wyniki badań zostały opatrzone dodatkowo osobistymi komentarzami pacjentek chorujących na otyłość:** Katarzyny Głowińskiej – prezeski Fundacji na rzecz Leczenia Otyłości oraz Emilii Modrzyńskiej – ambasadorki kampanii „Porozmawiajmy szczerze o otyłości”.

*Słowa są odzwierciedleniem naszych emocji. Wybierając słowo, wybieramy swój stosunek wobec opisywanej osoby lub zjawiska. Niestety, często nie zdajemy sobie sprawy, jak wielka to odpowiedzialność. Tymczasem mechanizmy psychologiczne działają tak, że stygmatyzujące słowa, kierowane wielokrotnie do innych, stają się ich własnymi sądami o sobie. Osoba z otyłością jako odbiorca bolesnych słów, zaczyna sama o sobie myśleć wyłącznie w ujemnych kategoriach. Dlatego w sferze mówienia o otyłości tak bardzo potrzebna jest edukacja. Opracowanie „Jak wspierająco mówić o chorobie otyłościowej” otwiera furtkę do komunikacji bez przemocy, bez uprzedzeń i z szacunkiem należnym wszystkim chorym* – **komentuje Adrianna Sobol, psycholog i psychoonkolog, twórczyni portalu „W trosce o chorego pracownika”.**

**Patronat nad opracowaniem objęli: Rada Języka Polskiego PAN, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej, FLO - Fundacja na rzecz Leczenia Otyłości, portal „W trosce o chorego pracownika”. Patronatu medialnego udzielił portal Oh Me.**

**Przesłanie do środowiska pacjentów**

W ramach 4. edycji kampanii powstała też wystawa zdjęć ambasadorów kampanii, którzy dzielą się swoim przesłaniem skierowanym do innych chorych, ale też do ogółu społeczeństwa. Wystawę można zobaczyć na stronie kampanii [ootylosci.pl](https://ootylosci.pl/4-edycja-kampanii-porozmawiajmy-szczerze-o-otylosci/?utm_source=informacja+prasowa&utm_medium=prasa&utm_campaign=wystawa).

Udział w niej wzięli: Aneta Zając, Robert Kudelski, Agnieszka Liszkowska-Hała, Emilia Modrzyńska oraz Adam Gajewski.

1. Badanie zrealizowane w dniach 23–29.05.2023 roku. W ramach badania przeprowadzono 1012 ankiet, gdzie 701 zostało przeprowadzonych na reprezentatywnej grupie Polaków, a także na podstawie wyliczonego BMI wyselekcjonowano celową próbę 311 respondentów z otyłością lub nadwagą . [↑](#footnote-ref-1)
2. Badanie zrealizowane w dniach 23–29.05.2023 roku. W ramach badania przeprowadzono 1012 ankiet, gdzie 701 zostało przeprowadzonych na reprezentatywnej grupie Polaków, a także na podstawie wyliczonego BMI wyselekcjonowano celową próbę 311 respondentów z otyłością lub nadwagą . [↑](#footnote-ref-2)