

## „Nie traćmy z oczu człowieka, co na końcu zgubi się”

*Wpadam czasem na pomysły ambitne typu „napiszę coś mądrego”. Tym razem to skutek tego, że zajrzałam do kalendarza i zobaczyłam wyjątkowy zestaw: w jednym miesiącu wypada Dzień Lekarza Rodzinnego (19 maja), Europejski Dzień Walki z Otyłością (22 maja) oraz Dzień Matki (26 maja). Jestem specjalistką medycyny rodzinnej, jestem matką, uczę się leczyć chorobę otyłościową. Piękna kumulacja. Same moje tematy, ale nie dajcie się zwieść, z tą mądrością będzie jak zawsze.*

### **Katarzyna Czaplicka**

A zatem jest tak: siadam, zaczynam pisać i w tym momencie wszechświat uznaje, że jestem potrzebna do wyższych celów, np. do tego, że moje dzieci, znalazły w krzakach orzecha i cichaczem go rozłupały albo znalazły już rozłupanego i teraz usiłują go zjeść. Mimo tego siadam znowu i próbuję przekuć tę codzienność w medyczną analogię. Przecież medycyna jest pełna schematów postępowania, które zdumiewająco pasują do tych codziennych rodzicielskich wyzwań. Ot, przykład pierwszy z brzegu. Jednym z proponowanych schematów w chorobie otyłościowej jest reguła 5A od angielskiego Ask – Assess – Advise – Arrange – Assist.



**Ask** – zapytaj, czy pacjent ma gotowość rozmowy o chorobie otyłościowej. W życiu też się przydaje, bo pytam dzieci, czy mają gotowość na rozstrój żołądkowo-jelitowy w związku z tym orzechem. Odpowiedź „nie” blokuje dalsze działania.

**Assess** – oszacuj stan zdrowia pacjenta i prognozy zdrowotne. Proszę bardzo: dzieci przed zjedzeniem orzechów są całkiem zdrowe, po zgniłych orzechach – raczej nie będą.

**Advise** – udziel porady, ustal plan działania. Doradzam moim dzieciom, żeby nie jadły żywności bliżej nieznanego pochodzenia. Ustalam, że jedzenie mamy w kuchni i tam należy go poszukiwać, a nie w krzakach.

**Arrange** – uzgodnij cele, zaplanuj harmonogram kontroli. Celem dla mnie jest to, żeby dzieci przetrwały, celem moich dzieci jest poznawanie świata wszystkimi zmysłami. Spotykamy się w połowie drogi: informuję moje dzieci, że wiem, że nadal kombinują i że

za 5 minut będę z nimi w kuchni. Jak dla mnie określenie realnego czasu kontroli jest ważne.

**Assist** – pomóż pacjentowi w zmianie zachowań. Wstaję od komputera i zaglądam do kuchni, podaję dzieciom masło i chleb, zachęcam do zrobienia kanapek z tym, co wybiorą z lodówki.

Bardzo życiowy schemat. Przede wszystkim dlatego, że pozwala nam towarzyszyć w procesie, a jednocześnie nadal pozostawia decyzyjność podmiotowi dyskusji.

Tu zahaczamy o drugi całkiem ważny temat, czyli o to, żeby człowiek pozostał podmiotem. Jako lekarka używam określenia „osoba chorująca na otyłość” – to proste. Jako matka musiałam się zastanowić, bo przecież nasz piękny i bogaty język polski oferuje nam całą gamę określeń dla osób chorujących na otyłość od właśnie otyły, poprzez gruby, odkarmiony, zaokrąglony, przy kości, puszysty aż do słodziutkiego: okrągłutki. Jednak żadne z tych słów nie było dobre. Każde z nich miało pejoratywny wydźwięk. Poczułam się zawiedziona – tak bardzo, że aż zajrzałam do słownika synonimów, ale tam było jeszcze gorzej. Moim oczom ukazały się przymiotniki: rubensowski, pękaty, spasty, kłocowaty... Gdy zaczynam nadmiernie kombinować, to lubię odwołać się do najczystszej i najwspanialszej mądrości, która występuje w moim życiu, czyli mądrości dziecięcej. Zapytałam córkę „Jaki jest ten pan”? i usłyszałam jedyną słuszną i logiczną odpowiedź: „ten pan jest śliczny”. Zatem bądźmy śliczni i bądźmy uważni, żeby w tych codziennych domowych i pracowych zmaganiach zawsze widzieć, że pracujemy z ludźmi.

Panaceum 5/2025