

Συμβουλευτική με στόχο την Αλλαγή Διατροφικής Συμπεριφοράς

Δρ. Παπαγιαννίδου Ελένη
Κλινική Διαιτολόγος
Τμήμα Διατροφής
Γ.Ν. «Ασκληπιείο Βούλας»
Νοέμβριος 2011

Βασικές αρχές στη συμβουλευτική

- **Ακούμε**
- **Εξηγούμε**
- **Αναγνωρίζουμε**
- **Προτείνουμε**
- **Διαπραγματευόμαστε**

Συμβουλευτικές Δεξιότητες Διαιτολόγου

- Επιστημονικό υπόβαθρο – Θεωρητικό πλαίσιο
- **Επικοινωνιακές δεξιότητες**
- **Συμβουλευτικές δεξιότητες που αφορούν στη διατροφική συμπεριφορά**

Τι περιλαμβάνει η συμβουλευτική;

- Δημιουργία **συνεργατικής** σχέσης με τον ασθενή
- Καθορισμό ρεαλιστικών & επιτεύξιμων **στόχων**
- Προσδιορισμός των θετικών αποτελεσμάτων
- Ανίχνευση πιθανών προβλημάτων
- Σχέδιο παρακολούθησης της πορείας

Συμβουλευτικές δεξιότητες που αφορούν στη διατροφική συμπεριφορά

- Το μυστικό στην αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς βρίσκεται στην **αυτό-διαχείριση**
- Δίνεται έμφαση στην **ευθύνη του ασθενή** για τη συμπεριφορά του, για την αντιμετώπιση της και το μελλοντικό σχεδιασμό της
- Δημιουργούμε ένα περιβάλλον που αποτελεί ένα **μεταβατικό σύστημα στήριξης** στην προετοιμασία του ασθενή να αντιμετωπίσει κοινωνικές και προσωπικές απαιτήσεις πιο αποτελεσματικά
- Δημιουργούμε όσο το δυνατό πιο **κατάλληλες συνθήκες** για την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς



Αλλάζω διατροφική συμπεριφορά

- Γιατί είναι δύσκολο να αλλάξει διατροφική συμπεριφορά ο ασθενής;
- Τι χρειάζεται ο ασθενής για να αλλάξει;
- Πως θα βοηθήσουμε τον ασθενή να μπορέσει να αλλάξει;
- Πως θα βοηθήσουμε τον ασθενή να διατηρήσει τις αλλαγές που έχει πετύχει;

- **Γιατί είναι δύσκολο να αλλάξει διατροφική συμπεριφορά ο ασθενής;**

- Εντοπίζουμε μαζί με τον ασθενή τους *εσωτερικούς* και *εξωτερικούς* παράγοντες που δυσκολεύουν την ικανότητά του να ελέγχει το φαγητό.
- Τον ενθαρρύνουμε να σκεφτεί να αλλάξει το περιβάλλον του και τον τρόπο ζωής του ως ένα μέσο για την καλύτερη διαχείριση της διατροφικής του συμπεριφοράς.
- Εκπαιδεύουμε τον ασθενή το ποια είναι η διαδικασία του να μαθαίνουμε νέες συμπεριφορές και ξε-μαθαίνουμε τις τωρινές συμπεριφορές.

- Τι χρειάζεται ο ασθενής για να αλλάξει;

- Να του επισημάνουμε τους λόγους για τους οποίους τρώμε.
- Να του εξηγήσουμε και του δείξουμε τα εργαλεία αυτογνωσίας που θα χρησιμοποιήσει για να προσδιορίσει τα δικά του εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα πρόσληψης της τροφής.

- Πως θα βοηθήσουμε τον ασθενή να μπορέσει να αλλάξει;

- Εξηγώντας του με απλά λόγια το πώς αλλάζουμε.
- Εξηγώντας του και δείχνοντας του μια σειρά από τεχνικές και δεξιότητες για το πώς μπορούμε να αλλάξουμε προβληματικές αντιδράσεις κατανάλωσης τροφής.
- Κινητοποιώντας τον να αναπτύξει νέες συμπεριφορές και δεξιότητες που να μη σχετίζονται με το φαγητό.

- Πως θα βοηθήσουμε τον ασθενή να διατηρήσει τις αλλαγές που έχει πετύχει;

- Του δίνουμε την ευκαιρία να μοιραστεί μαζί μας το τι έχει κατανοήσει και την εμπειρία του σχετικά με το ποιες στρατηγικές ακολούθησε για να πετύχει την αλλαγή.
- Επανεξετάζουμε μαζί τον ασθενή στρατηγικές για να προλάβει πιθανή υποτροπή.
- Τον εκπαιδεύουμε να εξασκεί τις τεχνικές και να βάζει ρεαλιστικούς στόχους.





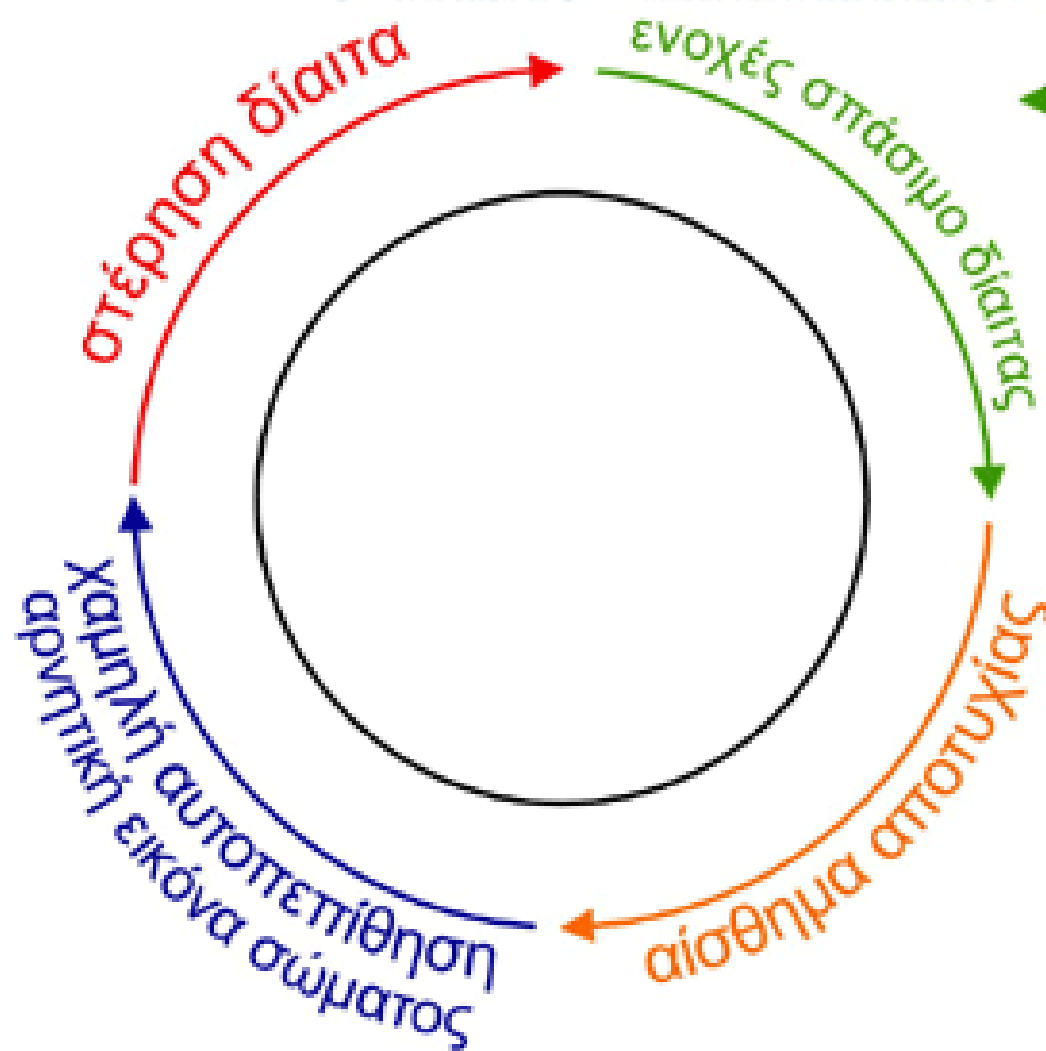
Θεωρίες Αλλαγής Συμπεριφοράς

- Μοντέλο Σταδίων Αλλαγής ή Διαθεωρητικό μοντέλο
(*Prochaska & DiClemente*)
- Συνέντευξη Κινητοποίησης Κινήτρων
(*Miller & Rollnick*)
- Γνωστική – Συμπεριφορική Θεραπεία
(*Beck, Cooper & Fairburn*)

Ο Κύκλος της Αλλαγής



Ο ΦΑΥΛΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

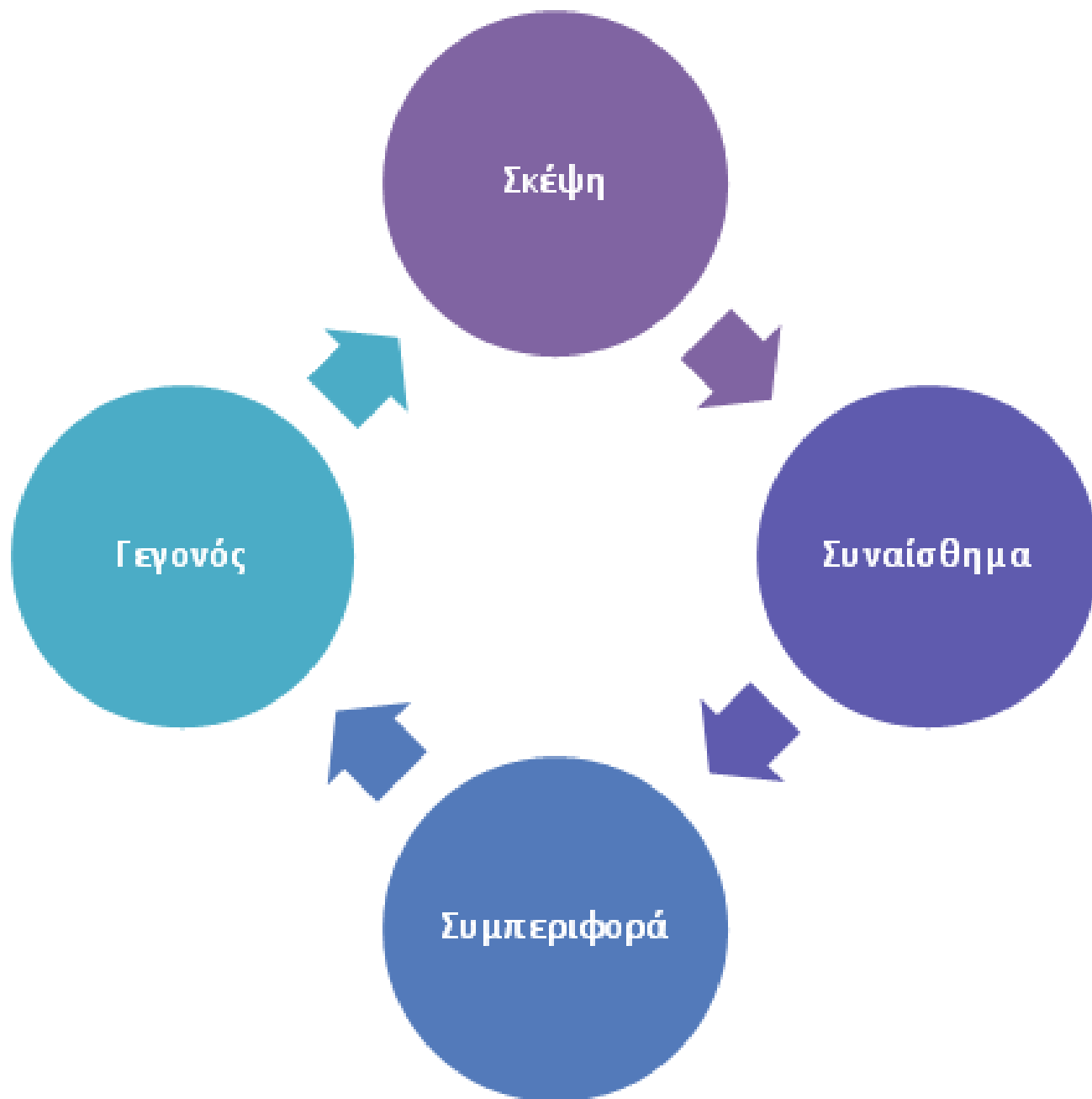


ΕΝΟΧΕΣ-ΣΠΑΣΙΜΟ ΔΙΑΙΤΑΣ.

Αρχικά αδρανοποιούν μηχανισμό των ενοχών, με αποτέλεσμα να οδηγούν ως επι το πλείστον στο σπάσιμο της διαίτας και σε δεύτερη φάση να τον επανεργοποιούν βυθίζοντας και πάλι το άτομο στις ενοχές. Ο κύκλος ύστερα συνεχίζεται κατά τα γνωστά...

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ της Γνωστικής-Συμπεριφορικής Θεραπείας

- Η γνωστική μας λειτουργία (ΣΚΕΨΕΙΣ) επηρεάζει τη συμπεριφορά μας.
- Η γνωστική μας λειτουργία (ΣΚΕΨΕΙΣ) μπορεί να αλλάξει.
- Αλλάζοντας τη γνωστική μας λειτουργία (ΣΚΕΨΕΙΣ) μπορούμε πιο εύκολα να αλλάξουμε και να διατηρήσουμε ΝΕΑ συμπεριφορά.



Αξιολογούμε τα κίνητρα για αλλαγή

Είμαι πραγματικά έτοιμος/η να χάσω βάρος τώρα;

- Ποια είναι τα ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ του να χάσω βάρος;

Ποια είναι **3 κύρια οφέλη** της αλλαγής για εμένα;

-
-
-

Αξιολογούμε τα κίνητρα για αλλαγή

Σε μια κλίμακα από 1-10 πόσο σημαντικό είναι να κάνω κάποιες αλλαγές στη ζωή μου έτσι ώστε να χάσω βάρος ΤΩΡΑ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Αξιολογούμε τα κίνητρα για αλλαγή

Σε μια κλίμακα από 1-10 πόσο σίγουρος/η νιώθω ότι θα μπορέσω να κάνω αυτές τις αλλαγές ΤΩΡΑ;

ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η

ΠΟΛΥ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Είναι ΤΩΡΑ η καλύτερη χρονική στιγμή για ξεκινήσω να κάνω αλλαγές;

Αξιολογούμε προηγούμενες εμπειρίες

- Έχετε ποτέ κάνει αλλαγές στη διατροφή σας;
- Έχετε διατηρηθούν αυτές οι αλλαγές; Αν ναι, για πόσο χρονικό διάστημα;
- Αν όχι, για πόσο καιρό διατηρήθηκε η αλλαγή;
- Πώς κάνετε τις αλλαγές στη διατροφή σας; Τι βοήθησε;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε; Πώς τις διαχειριστήκατε;

Εντοπίζουμε τα πιθανά εμπόδια

- Τι θα μπορούσε να μπει στο δρόμο σας για την επίτευξη των στόχων σας;
- Ποιες καταστάσεις θα σας δυσκολέψουν να πετύχετε τους στόχους σας;
- Ποιες άλλες συνθήκες ενδέχεται να σας δυσκολέψουν για να διατηρήσετε την αλλαγή;

Στρατηγικές αντιμετώπισης εμποδίων

- Τι θα μπορούσατε να κάνετε, όταν θα πρέπει να αντιμετωπίσετε αυτή την πρόκληση;
- Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε για την αντιμετώπιση αυτής της πρόκλησης ή εμποδίου;
- Ποιος θα μπορούσε να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε αυτή την πρόκληση; Πώς;
- Τι σας βοήθησε στο παρελθόν για να αντιμετωπίσετε αυτό το εμπόδιο;

Ημερολόγιο Αυτό-παρακολούθησης

<u>Ωρα</u>	<u>Τι & Πόσο</u> <u>Έφαγα ή</u> <u>Ήπια</u>	<u>Πόσο</u> <u>Πεινάω;</u> 1-5	<u>Πόσο</u> <u>Χόρτασα;</u> 6-10	<u>Εξωτερικά</u> <u>Ερεθίσματα</u> <u>που επηρεάζουν</u> <u>το γιατί τρώω</u> π.χ. είδα κάποιο δελεαστικό γλυκό, με κέρασαν, υπονομευτικές σκέψεις, συναισθήματα – ανία, στρες, εκνευρισμός
------------	---	---	---	---

Καθορισμό Ρεαλιστικών Στόχων





Αντίσταση σε πειρασμούς

Το τρόφιμο που με απασχολεί:

Τα συναισθήματά μου **ενώ** το τρώω:

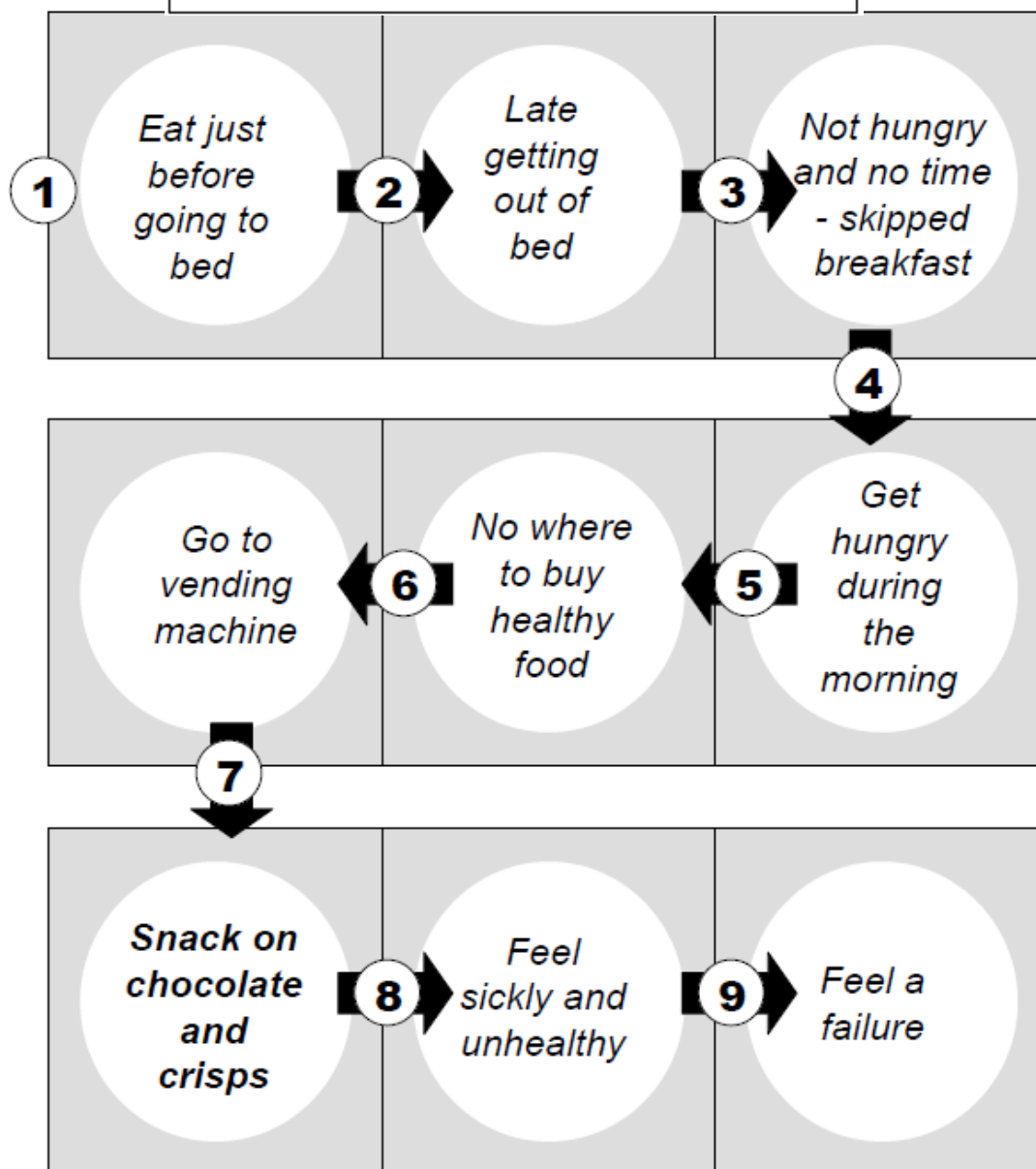
Τα συναισθήματά μου **αφού** το έχω φάει:

Τα συναισθήματά μου **20-30 λεπτά αργότερα**:

Food concerned:	<i>pizza</i>
Feelings whilst eating:	<i>good, eat very quickly and enjoy</i>
Feelings immediately after:	<i>still hungry!</i>
Feelings 20-30 minutes later:	<i>disappointed, weak, sickly, fat!</i>

My habit :

mid morning snack



Αλλάζουμε δυσλειτουργικές σκέψεις

- Κανείς **δεν** προσλαμβάνει τροφή **αυτόματα**. Πριν καταπιούμε την πρώτη μπουκιά τροφής προηγείται μια σειρά από σκέψεις.
- Μόλις εντοπίσουμε αυτές τις σκέψεις καμάθουμε να αντιδράμε σωστά έχουμε καλύτερο έλεγχο της διατροφής μας.
- Όταν μπαίνουμε σε πειρασμό να φάμε κάτι μη προγραμματισμένο να ρωτάμε τον εαυτό μας «**Τι σκεφτόμουν;**»

Συνήθεις δυσλειτουργικές σκέψεις

- **Διπολική σκέψη**

«Είτε ακολουθώ το πρόγραμμα κατά γράμμα ή καθόλου.»

- **Αρνητική πρόβλεψη γεγονότων**

«Αφού δεν έχασα βάρος αυτή την εβδομάδα δεν θα χάσω βάρος ποτέ.»

- **Νοομαντεία**

«Η φίλη μου θα προσβληθεί αν δεν δοκιμάσω τα μπισκότα της.»

Συνήθεις δυσλειτουργικές σκέψεις

- **Αυτό-εξαπάτηση**

«Αν δεν με δει κανείς να τρώω, δεν μετράει.»

- **Υπονομευτικοί κανόνες**

«Δεν μου αρέσει να πετάω φαγητό.»

- **Μεγαλοποίηση**

«Δεν αντέχω με τίποτα να αντισταθώ να μη το φάω, είμαι αδύναμος χαρακτήρας.»

Follow-up συνεδρίες

- Εξετάζουμε μαζί το ημερολόγιο αυτό-παρακολούθησης
- Αρχικά εστιάζουμε στα θετικά βήματα που έχει κάνει και τον επιβραβεύουμε... πολύ σημαντικό!
- Σε περίπτωση παρεκτροπής διερευνούμε τα ερεθίσματα που οδήγησαν σε αυτή
- Βρίσκουμε μαζί λύσεις και συμφωνεί ασθενής να δοκιμάσει αυτή που είναι η καλύτερη

*Eat
Me!*



Απλά μια Παρεκτροπή ΟΧΙ Υποτροπή (μέρος 1^ο)

1. Σταματάω να κάνω αυτό που κάνω και απομακρύνομαι από την κατάσταση.
2. Αναγνωρίζω ότι μια παρεκτροπή δεν είναι το τέλος του κόσμου και δεν παγιδεύομαι σε αρνητικές σκέψεις.
3. Μαθαίνω με το να σκέφτομαι τι έχει συμβεί γύρω μου και τι μέσα μου.



Απλά μια Παρεκτροπή ΟΧΙ Υποτροπή (...συνέχεια)

4. Σχεδιάζω τι θα μπορούσα να κάνω ώστε η παρεκτροπή να μην γίνει υποτροπή και βάζω σε εφαρμογή το σχέδιο τώρα.
5. Σκέφτομαι θετικά και συνεχίζω να μαθαίνω από αυτό που έχει συμβεί, ψάχνοντας τα βήματα που οδήγησαν σ' αυτό και σχεδιάζω τις ανάλογες στρατηγικές.



Μην αφήνετε μια
Παρεκτροπή να
γίνει Υποτροπή!!



Ομαδική παρέμβαση στην κοινότητα «Αλλάξω Διατροφική Συμπεριφορά»

- 12 γυναίκες (30 – 55 ετών)
- ΚΕΕ Παιανίας
- 8 τρίωρες συναντήσεις (2 φορές / εβδομάδα)
- Όχι παρέμβαση διαχείρισης βάρους
- ΣΤΟΧΟΙ της παρέμβασης
 - Εκπαίδευση σε πρακτικά θέματα διατροφής
 - Κινητοποίηση κινήτρων με στόχο την αλλαγή
 - Απόκτηση δεξιοτήτων για το πώς να αλλάξουν



Γιατί & πως τρώμε;

- Πληρότητα & Κορεσμός
- Νέες μελέτες δείχνουν ότι τροφές με όγκο αλλά χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα βοηθούν στην αίσθηση της πληρότητας
- Απαιτείται κάποιος χρόνος για φτάσει το μήνυμα ότι έχουμε χορτάσει στον εγκέφαλο.
- Τουλάχιστον 25 λεπτά
- Εκπαιδεύουμε τον ασθενή να τρώει αργά και καθιστός.



1575 Kcal
High Energy Density



1575 Kcal
Low Energy Density

VERY LOW



Calorie

0.15

LOW



Medium fat by milk powder

0.21

MEDIUM



Swiss cheese & cream

1.2

HIGH



1.5gms

2.1



Μπορούμε να αλλάξουμε
τον κόσμο,
αλλάζοντας τον τρόπο που
βλέπουμε τον κόσμο!