



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΔΔ4042

Παρουσίαση Μαθήματος.
Σημασία της συμβουλευτικής
στις διατροφικές παρεμβάσεις
– Διατροφική Προσκόλληση.

Δρ. Ευαγγελία Φάππα
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

- Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας (θεωρία): 2
- Εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας (φροντιστήριο): 2

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Γραπτή εξέταση (100% του βαθμού του μαθήματος)



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

- Παρουσίαση μιας έρευνας που έχει χρησιμοποιήσει μια θεωρία ερμηνείας ή αλλαγής διατροφικής συμπεριφοράς.
- Διάρκεια παρουσίασης: 10 λεπτά.
- Ημερομηνία παρουσίασης: 12^η εβδομάδα διδασκαλίας, ώρες μαθήματος και φροντιστηρίου



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

ΓΡΑΠΤΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

Θα περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής & σύντομης απάντησης.

Οι ερωτήσεις σύντομης απάντησης θα είναι στη λογική των ασκήσεων που θα πραγματοποιηθούν στο πλαίσιο των φροντιστηρίων, ζητώντας από τους φοιτητές να ερμηνεύσουν/ αξιολογήσουν διατροφικές συμπεριφορές ή να αποκριθούν ως «διαιτολόγοι» σε εικονικούς ασθενείς που θα δίνονται.



ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (I)

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/ φοιτήτρια θα είναι σε θέση να:

1. Κατανοεί τη σημασία της συμβουλευτικής στις διατροφικές παρεμβάσεις.
2. Αναγνωρίζει τους παράγοντες που επηρεάζουν την τροφική επιλογή και ιδιαίτερα εκείνους που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών των εφήβων, των υπέρβαρων ατόμων και των ηλικιωμένων.
3. Κατανοεί και να εφαρμόζει τεχνικές που άπτονται των θεωριών αλλαγής διαιτητικής συμπεριφοράς τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και σε επίπεδο διαχείρισης νοσημάτων.

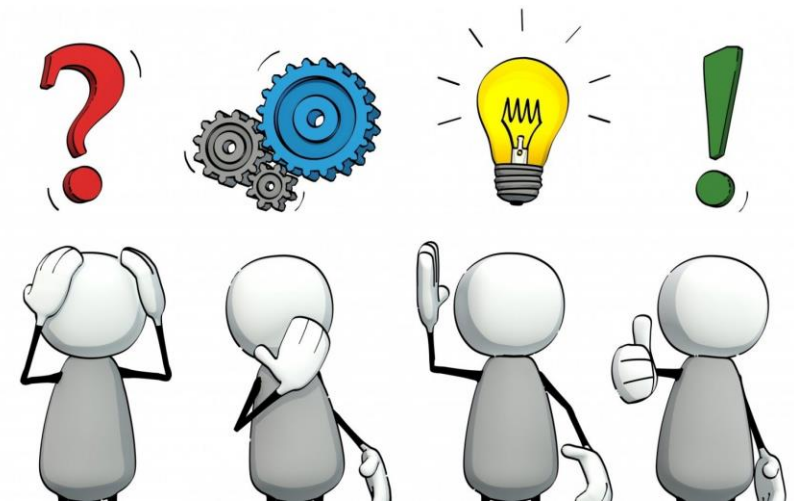


ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ (II)

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος ο/η φοιτητής/ φοιτήτρια θα είναι σε θέση να:

1. Αναπτύξει δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας με ασθενείς διαφόρων ηλικιών, μορφωτικού επιπέδου και άλλων χαρακτηριστικών, στο πλαίσιο διατροφικής παρέμβασης.
2. Αναπτύξει δεξιότητες διατροφικής συμβουλευτικής προκειμένου να αντιμετωπίσει την αντίσταση, την έλλειψη κινητοποίησης, και τη χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα, με στόχο τη βελτίωση της διατροφικής συμμόρφωσης.
3. Γνωρίζει τα αποτελεσματικά συστατικά της διατροφικής παρακολούθησης για τη διατήρηση των διατροφικών αλλαγών.

Ποια η συνεισφορά των γνώσεων & δεξιοτήτων που θα αποκτηθούν με την ολοκλήρωση του μαθήματος, στο επάγγελμα του Διαιτολόγου;



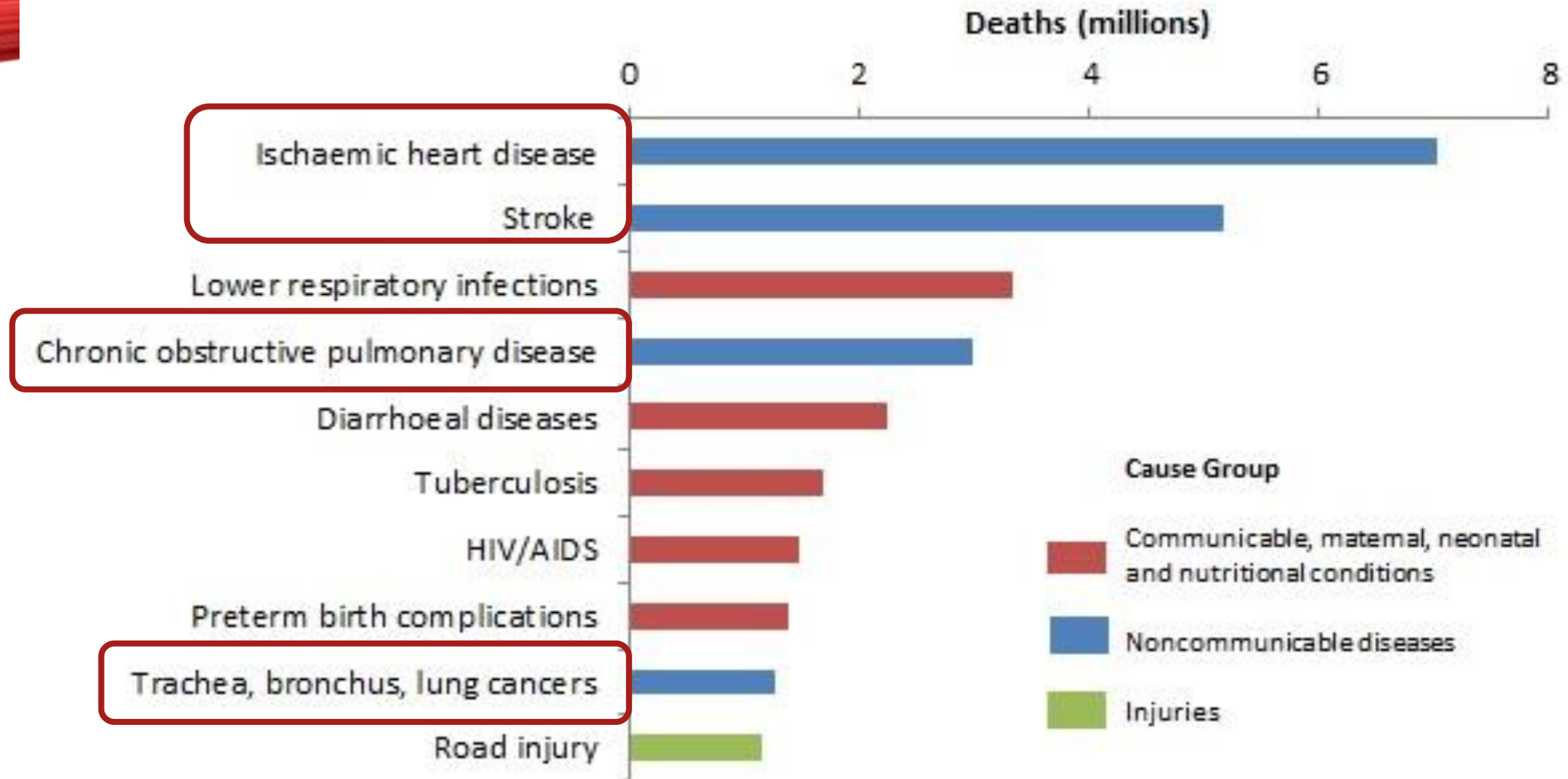
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Γιαννακούλια Μ, Φάππα Ε (2016). Διατροφική Συμβουλευτική και Συμπεριφορά. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα (www.kallipos.gr). Διαθέσιμο σε: <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/577>
- Waller Glenn, Cordery Helen, Corstorphine Emma, Hinrichsen Hendrik, Lawson Rachel, Mountford Victoria, Russel Katie (2010). ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ. Έκδοση 1η. Εκδότης: University Studio Press – Ανώνυμος Εταιρεία Γραφικών Τεχνών και Εκδόσεων.
- Gable J. Επιμέλεια: Τσίσας Γ, Δημακόπουλος Ι, Ναούμη ΑΙ (2013). Δεξιότητες συμβουλευτικής για Διαιτολόγους. Εκδόσεις Παρισιάνου.
- Rollnic S, Mason P, Butler C (2010). Health Behavior Change: A Guide for Practitioners. Edition 2nd. Edinburgh, Churchill Livingstone.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ – ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ.

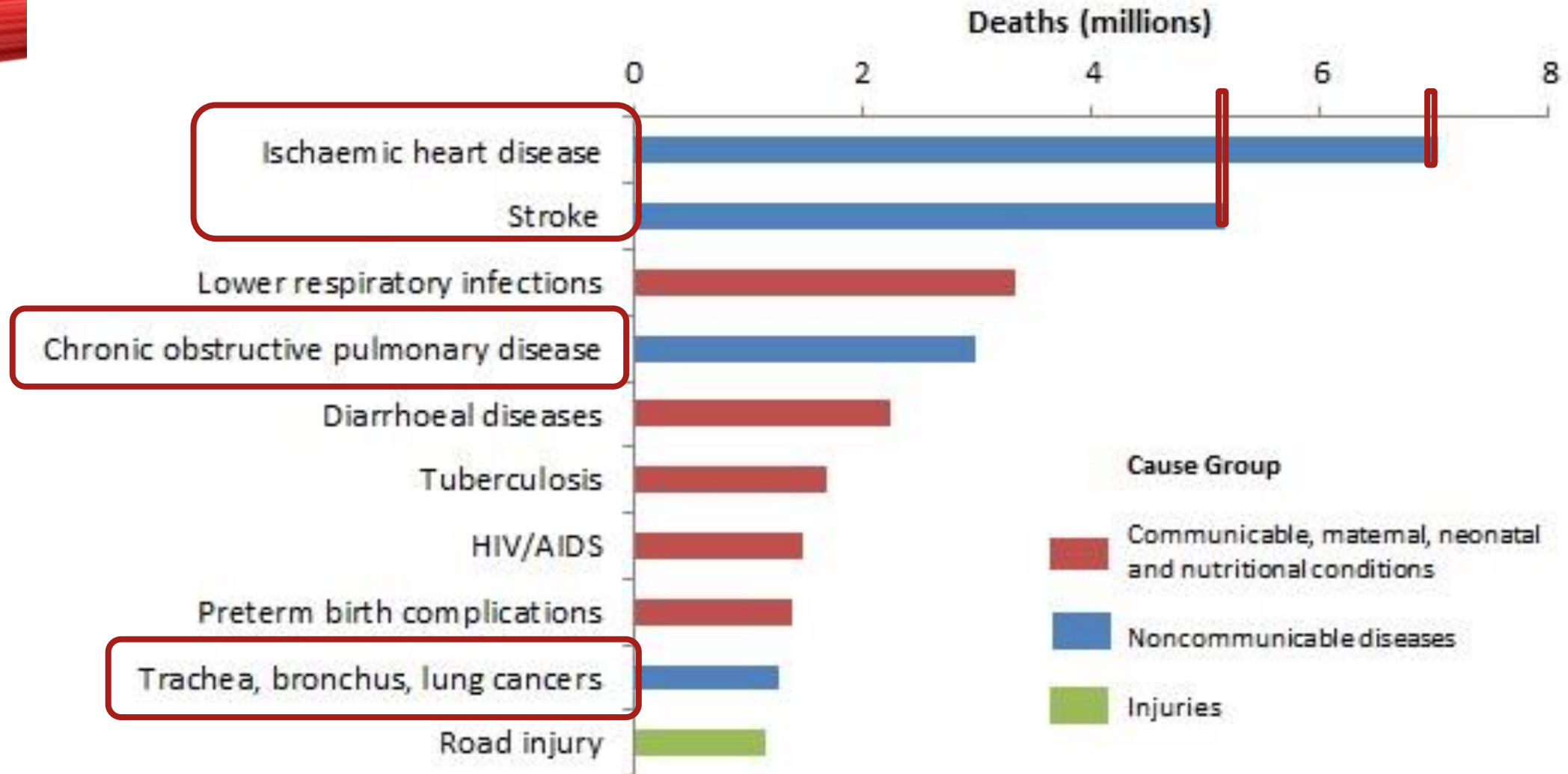


Top 10 global causes of deaths, 2000



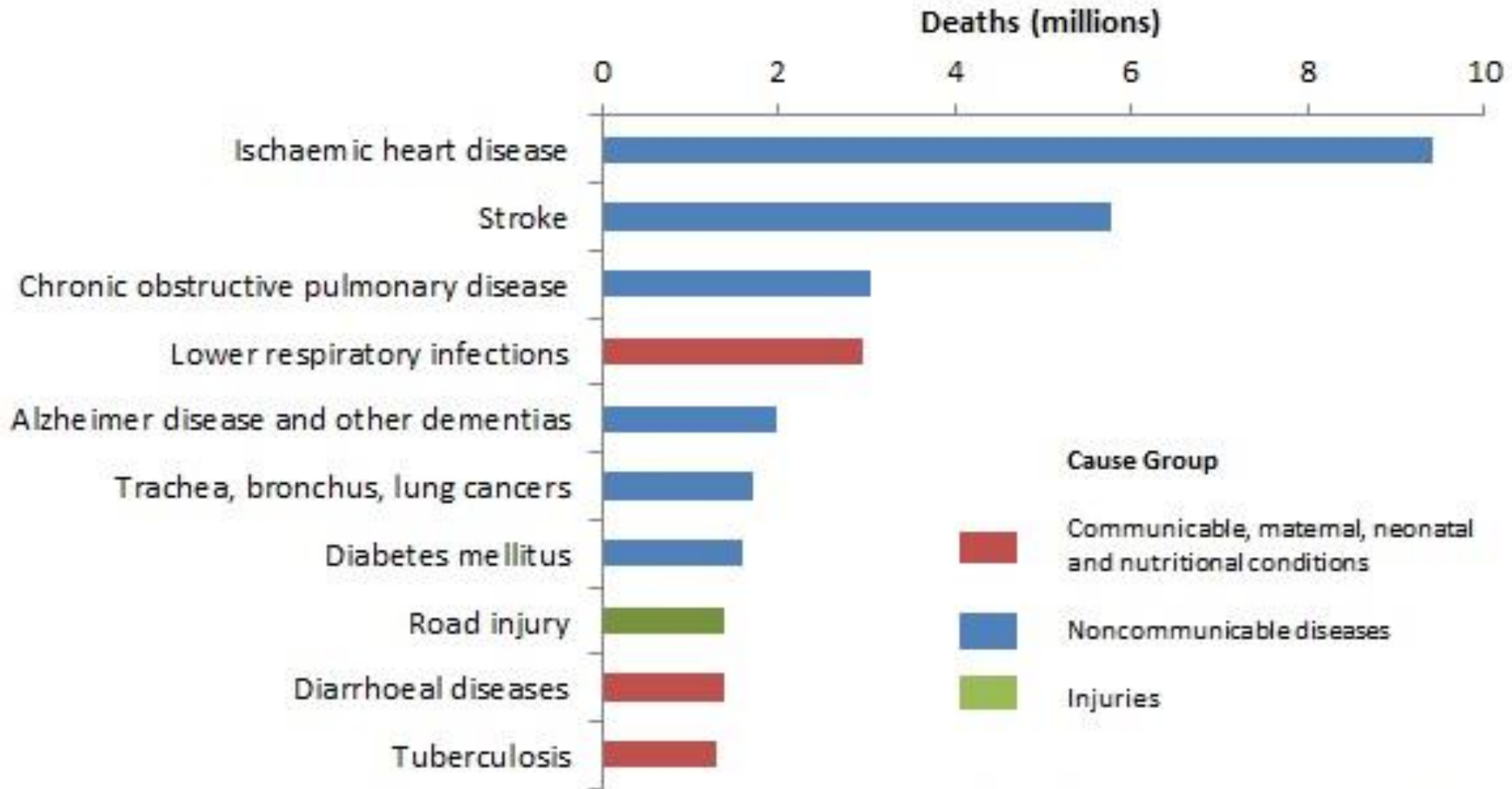
Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Top 10 global causes of deaths, 2000



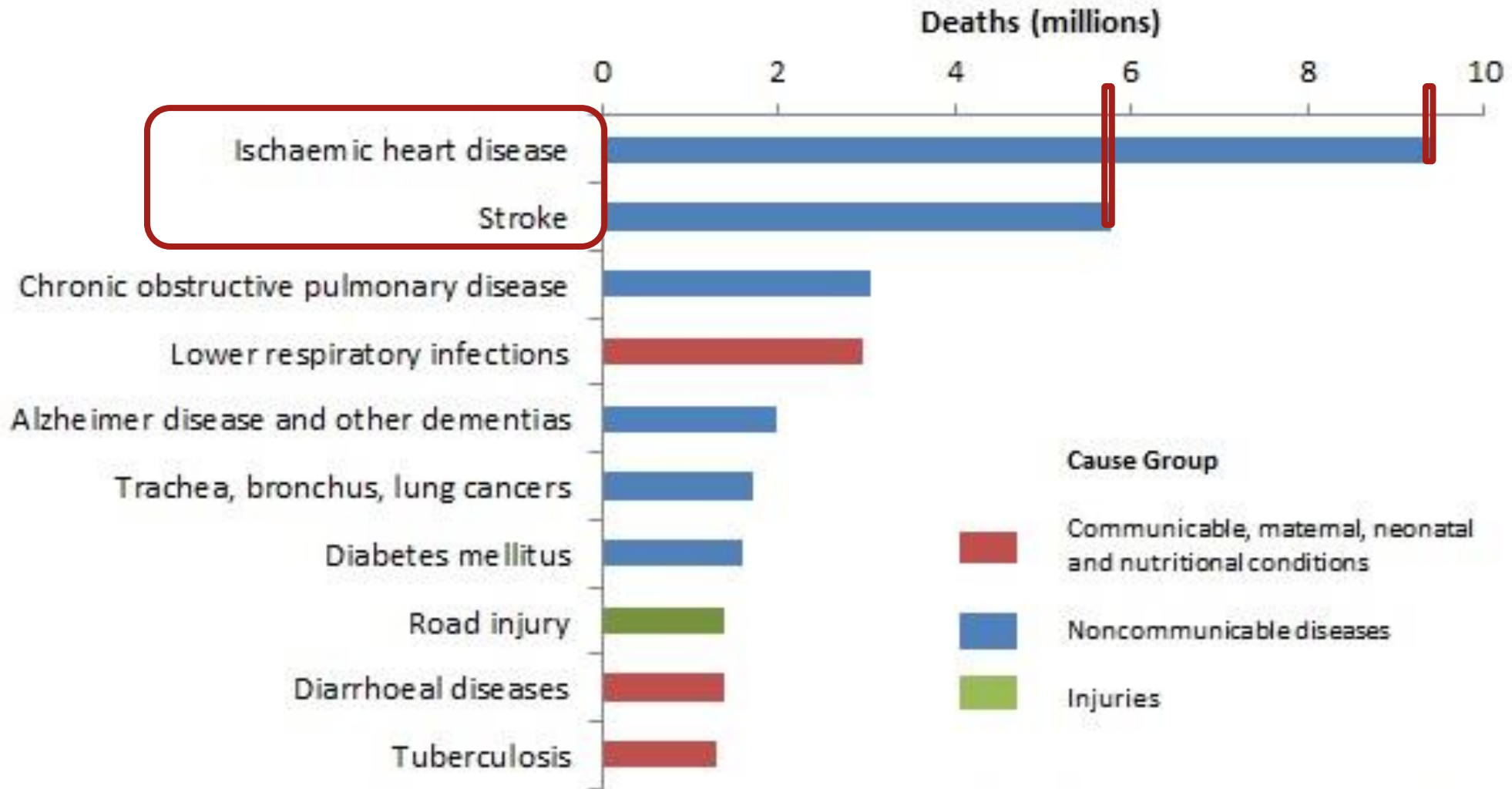
Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Top 10 global causes of deaths, 2016



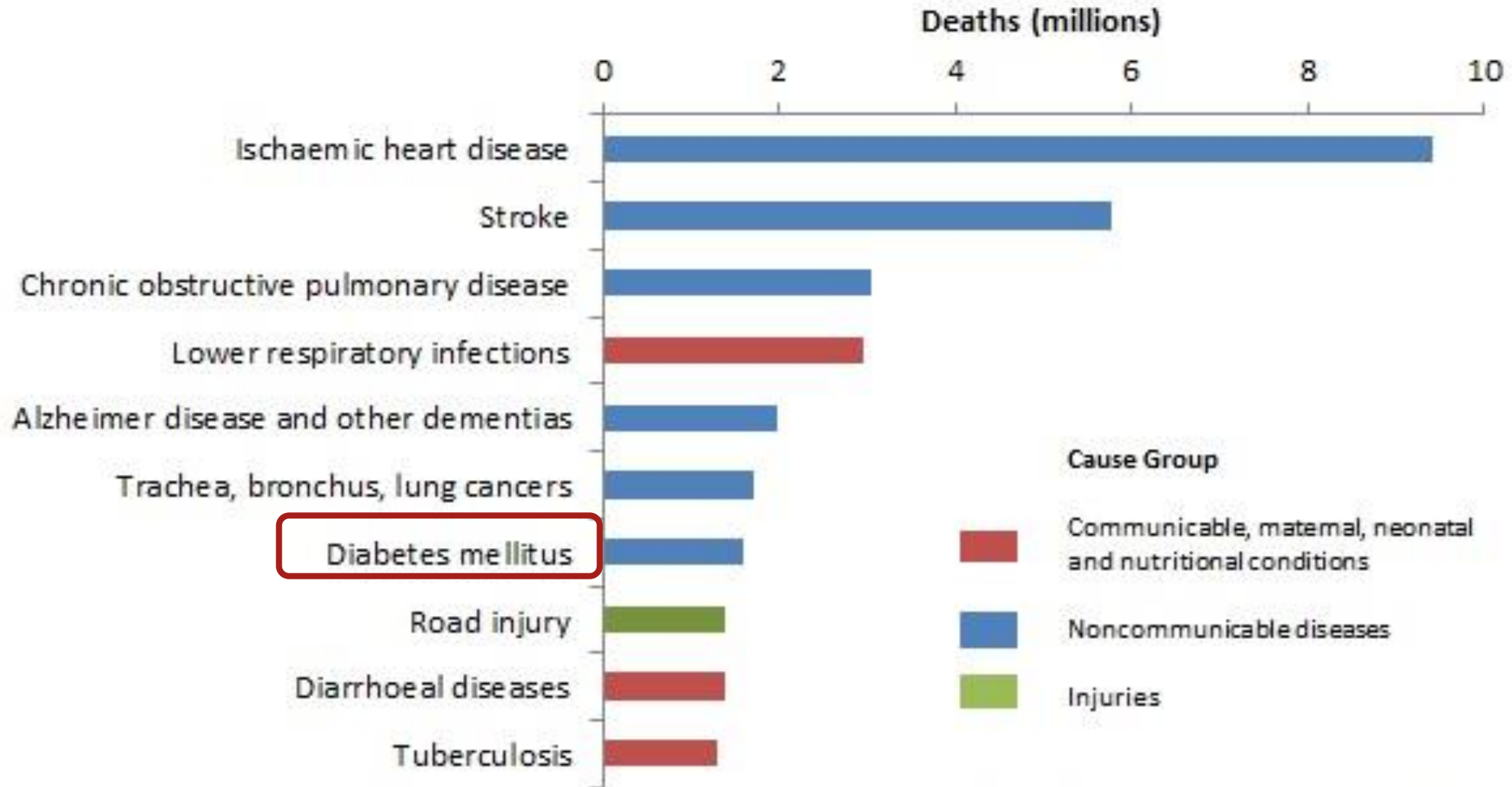
Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Top 10 global causes of deaths, 2016



Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Top 10 global causes of deaths, 2016



Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

Top 10 global causes of deaths, 2016

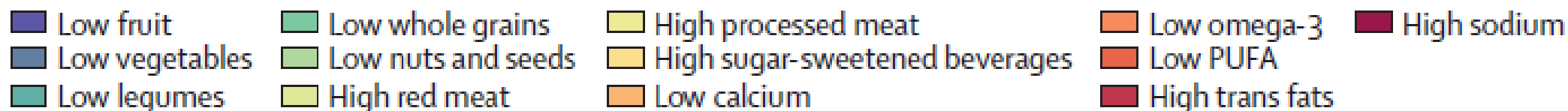
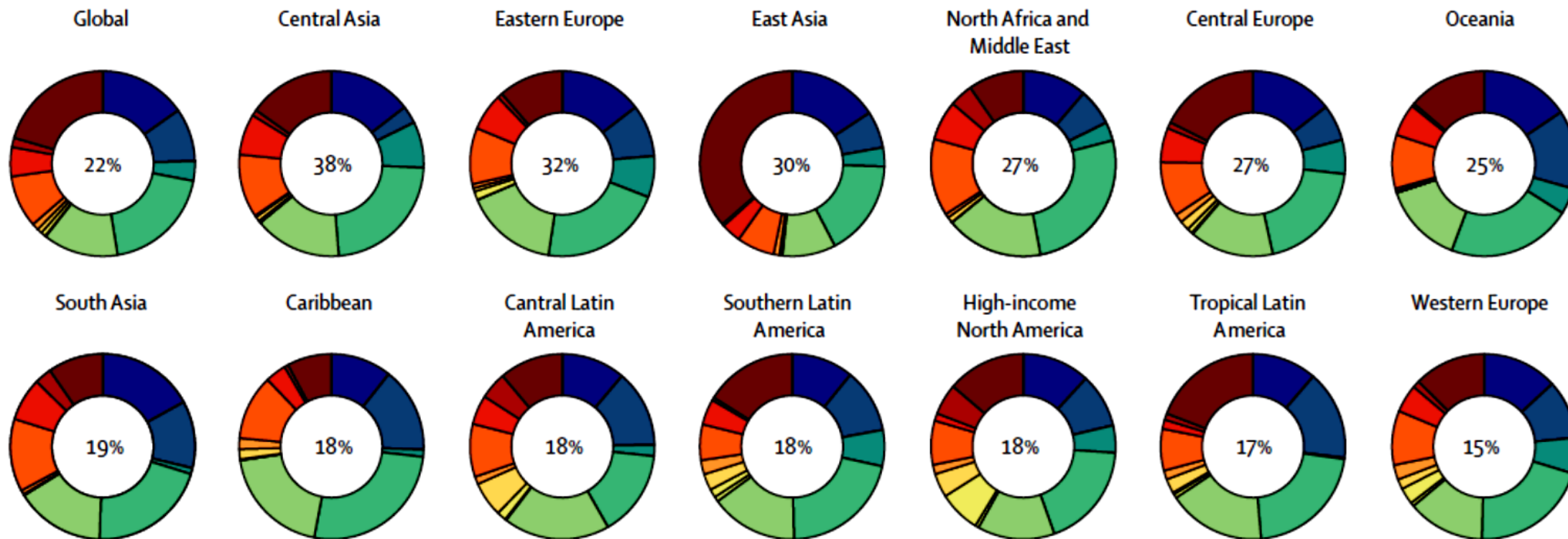


ΑΝΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΩΝ ΧΡΟΝΙΩΝ
ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Source: Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization, 2018.

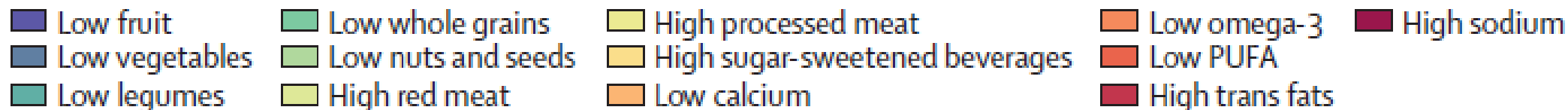
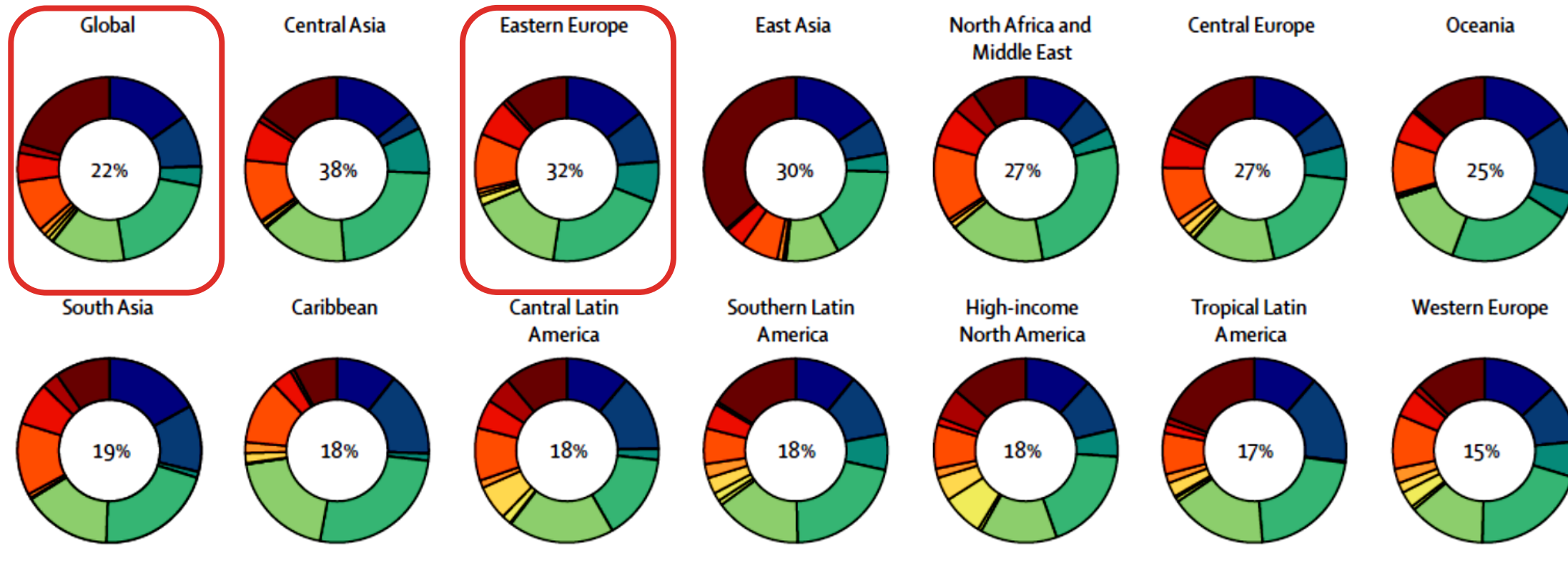
Θάνατοι που αποδόθηκαν σε μεμονωμένους διατροφικούς παράγοντες το 2017

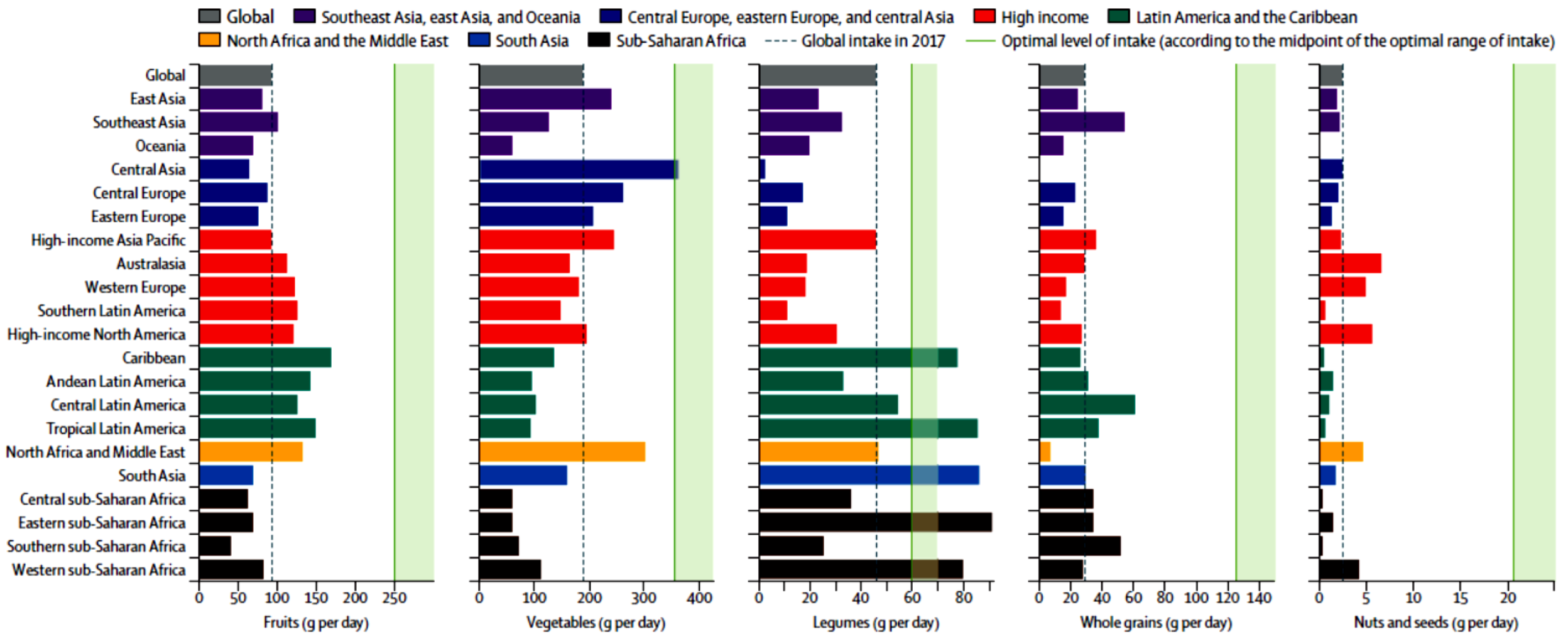
A Deaths

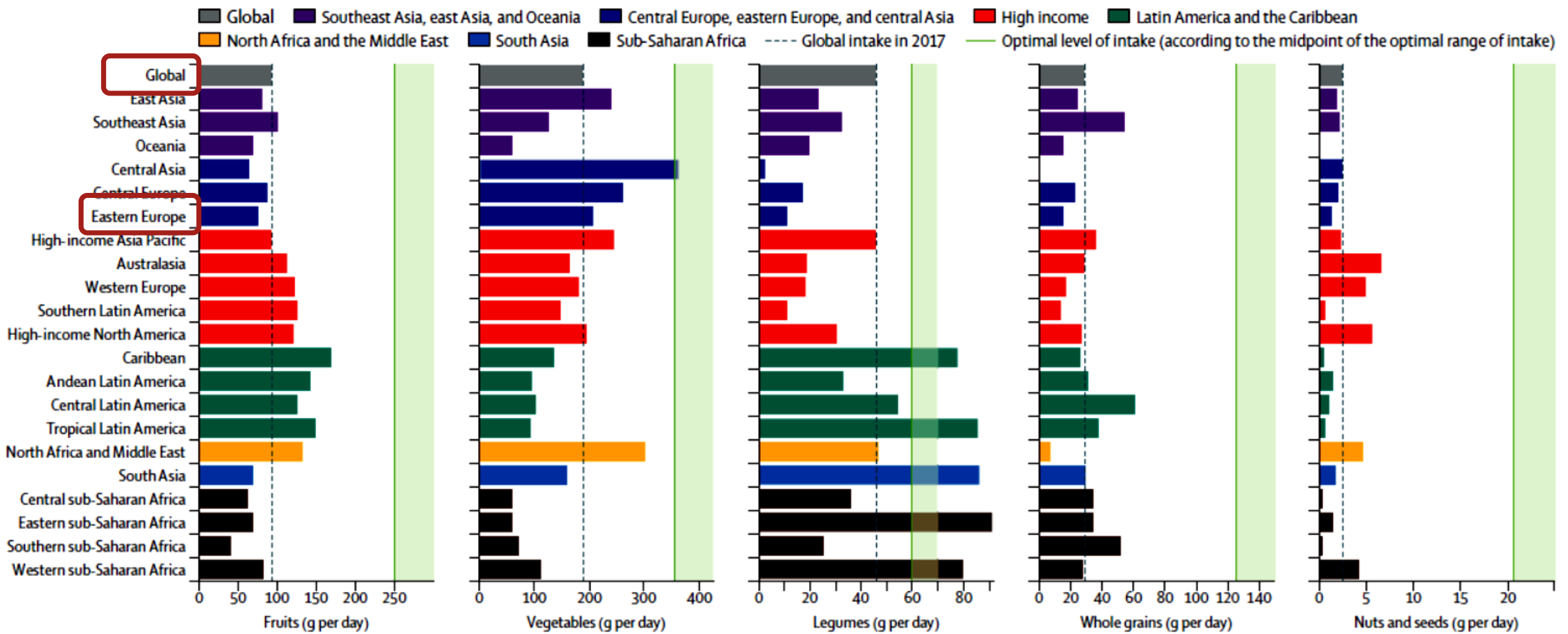


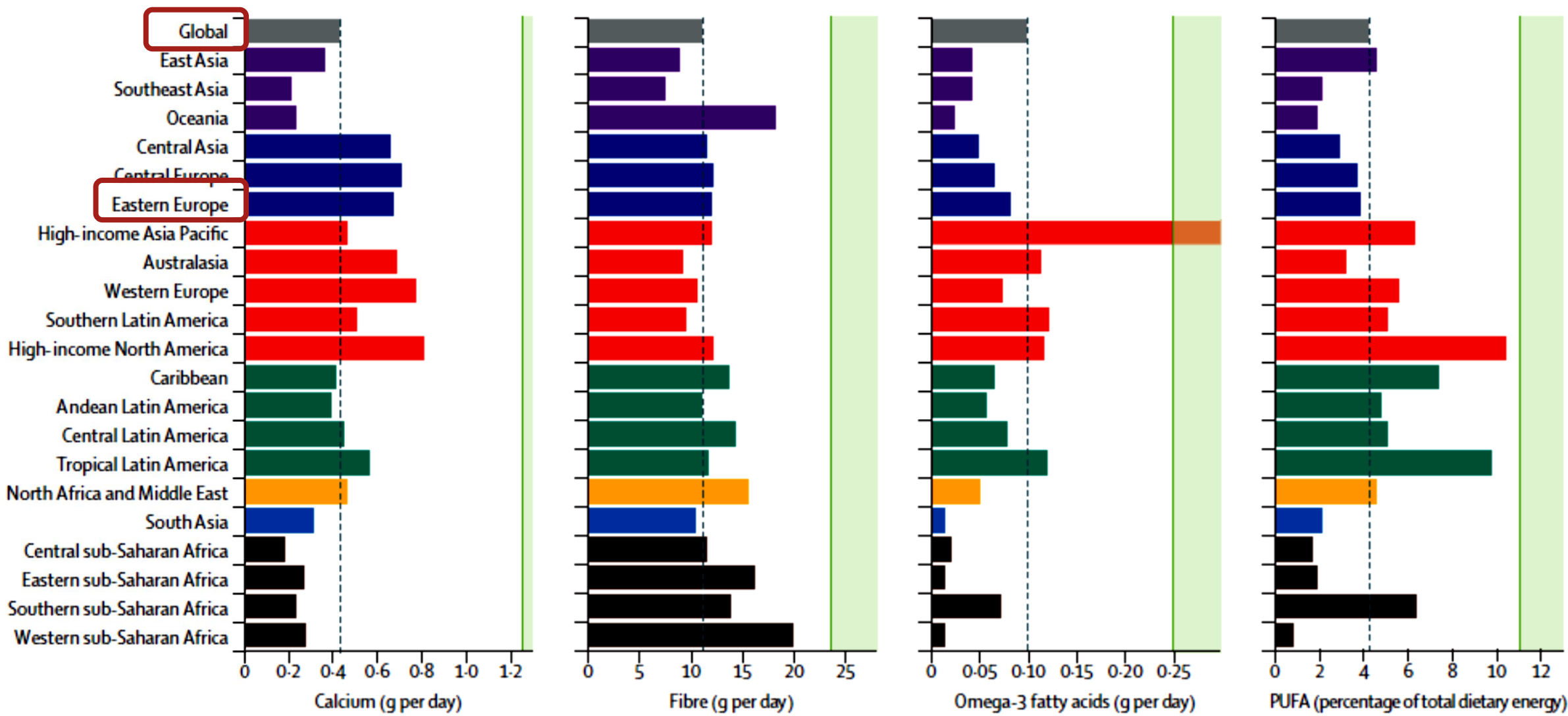
Θάνατοι που αποδόθηκαν σε μεμονωμένους διατροφικούς παράγοντες το 2017

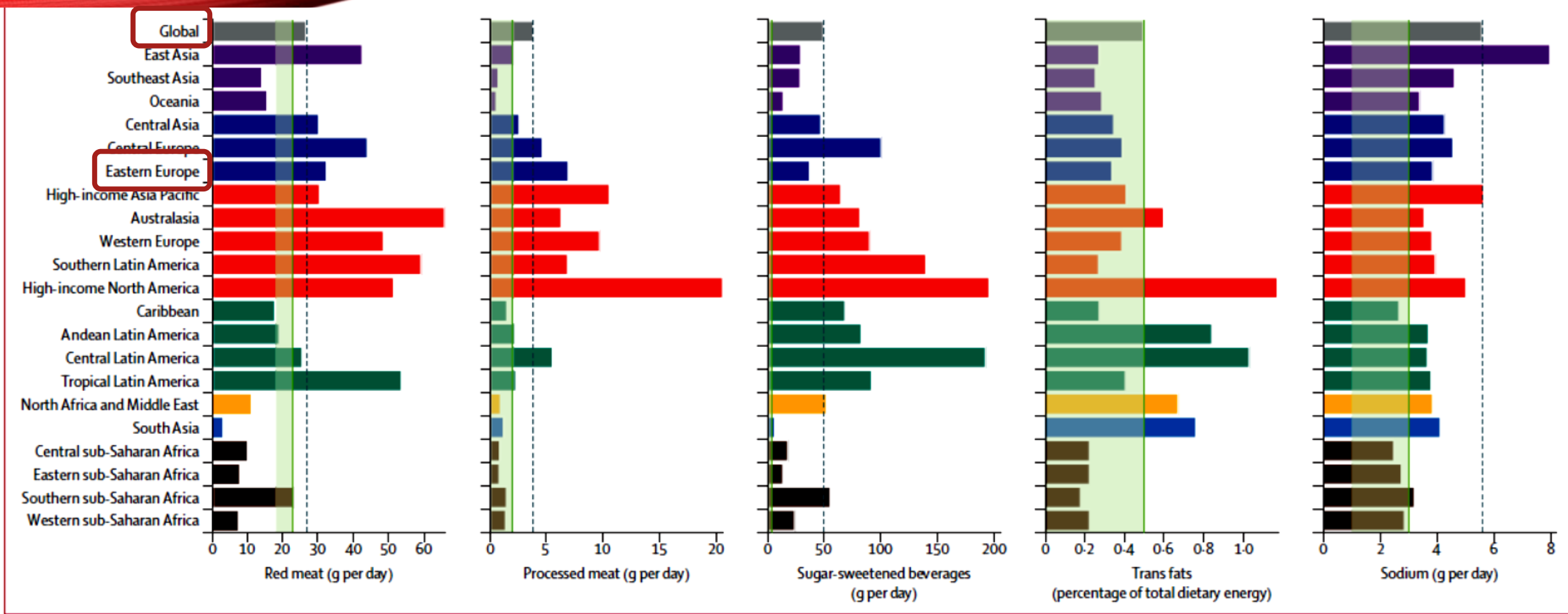
A Deaths











ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ - ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ

Ο βαθμός εφαρμογής/υιοθέτησης των συστάσεων των επαγγελματιών υγείας από τους ασθενείς αποδίδεται στην επιστημονική βιβλιογραφία με διάφορους όρους, όπως:

- *συμμόρφωση (compliance),*
- *προσκόλληση (adherence),*
- *συνταύτιση (concordance),*
- *θεραπευτική συμμαχία (therapeutic alliance).*

Οι όροι *συμμόρφωση* και *προσκόλληση* περιγράφουν σχετικά «κοντινές» έννοιες αλλά με ουσιαστική διαφορά μεταξύ τους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ - ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ

Ο βαθμός εφαρμογής/υιοθέτησης των συστάσεων των επαγγελματιών υγείας από τους ασθενείς αποδίδεται στην επιστημονική βιβλιογραφία με διάφορους όρους, όπως:

- συμμόρφωση (*compliance*),
- προσκόλληση (*adherence*),
- συνταύτιση (*concordance*),
- θεραπευτική συμμαχία (*therapeutic alliance*)

Οι όροι *συμμόρφωση* και *προσκόλληση* περιλαμβάνουν μια σημαντική διαφορά μεταξύ τους.

Οι διάφοροι όροι που έχουν χρησιμοποιηθεί και χρησιμοποιούνται αντικατοπτρίζουν τον τρόπο επικοινωνίας του Διαιτολόγου με τον/ την ασθενή του, αλλά και το ρόλο του καθένα μέσα στη σχέση αυτή.

ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ (COMPLIANCE) ΟΡΟΣ

- Ο αγγλικός όρος «compliance» προέρχεται από την λατινική λέξη *complire*, η οποία σημαίνει «συμπληρώνω» και έτσι «ολοκληρώνω» μια δράση, ενέργεια, ή διαδικασία, και «εκπληρώνω» μια υπόσχεση.
- Ορίζεται ως ο βαθμός κατά τον οποίο η συμπεριφορά ενός ατόμου (αναφορικά με τη λήψη φαρμάκων, εφαρμογή διαιτητικού προτύπου ή άλλων αλλαγών στον τρόπο ζωής) συμπίπτει με την ιατρική οδηγία (Haynes, Taylor, & Sackett, 1979).
- Ο όρος αυτός άρχισε να χρησιμοποιείται ευρέως στη δεκαετία του '70, με σκοπό να καταργηθούν οι όροι *ανυπακοή* και *απάθεια* που χρησιμοποιούνταν μέχρι τότε στον χαρακτηρισμό της συμπεριφοράς των ασθενών.

ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ (COMPLIANCE) ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Η συμμόρφωση υποδηλώνει ότι οι ασθενείς ενδίδουν ή υπακούν στις οδηγίες του επιστήμονα υγείας.
- Έννοια που δίνει έμφαση σε **πατερναλιστική προσέγγιση του υπεύθυνου υγείας προς τον ασθενή**: δεν λαμβάνει, δηλαδή, υπόψη το γεγονός ότι η ίδια συμπεριφορά του ασθενούς μπορεί να είναι αποτέλεσμα διάφορων διαδικασιών, συμπεριλαμβανομένων του εξαναγκασμού ή της θεραπευτικής συμμαχίας.

ΣΥΝΤΑΥΤΙΣΗ (CONCORDANCE) ΟΡΟΣ

- Ο όρος *συνταύτιση* δεν αναφέρεται στη συμπεριφορά του ασθενούς απέναντι στη θεραπεία, αλλά στη σχέση του με τον επαγγελματία υγείας.
- Ορίζεται ως η συμφωνία στην οποία φτάνουν, μετά από διαπραγμάτευση, ο ασθενής και ο επαγγελματίας υγείας, με τον τελευταίο να σέβεται τις πεποιθήσεις και τις επιθυμίες του ασθενούς, προκειμένου να προσδιοριστεί το εάν, πότε και πώς θα ληφθεί η φαρμακευτική αγωγή (Horne, Weinman, Barber, Elliott, & Morgan, 2007).

ΣΥΝΤΑΥΤΙΣΗ (CONCORDANCE)

ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Ο όρος αυτός υπονοεί ότι ο επαγγελματίας υγείας και ο ασθενής πρέπει να έρθουν σε συμφωνία, σχετικά με την αγωγή που θα λάβει ο ασθενής.
- Πρόκειται, για μια «διαπραγμάτευση» μεταξύ τους, η οποία καταλήγει σε κάποιο αποτέλεσμα.
- Επίσης, υπονοεί ότι ο ασθενής αναλαμβάνει μεγαλύτερη ευθύνη για τη διαχείριση του προβλήματός του, αν και ενδέχεται να μην είναι όλοι οι ασθενείς διατεθειμένοι να κάνουν κάτι τέτοιο —αλλά και όσοι είναι κάποια στιγμή διατεθειμένοι, ενδέχεται να μην είναι συνεχώς στον ίδιο βαθμό.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ (THERAPEUTIC ALLIANCE) ΟΡΟΣ

- Ο όρος χρησιμοποιείται λιγότερο συχνά.
- Αναφέρεται, κυρίως, στην εργασιακή σχέση μεταξύ του ασθενούς και του θεραπευτή, και χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά στην ψυχαναλυτική βιβλιογραφία από την Zetzel το 1956.
- Μετέπειτα, ορίστηκε ως **«ο βαθμός στον οποίο η θεραπευτική δυάδα δεσμεύεται σε συνεργατικής φύσης δουλειά που έχει κάποιον σκοπό» (Hatcher & Barends, 2006).**

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΥΜΜΑΧΙΑ (THERAPEUTIC ALLIANCE)

ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Η θεραπευτική σχέση και η συμμαχία δεν είναι συνώνυμες έννοιες, ωστόσο, η συμμαχία μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της σχέσης μεταξύ του θεραπευόμενου και του θεραπευτή.
- Σε μια σχέση στην οποία η συμμαχία είναι ισχυρή, οι ασθενείς θα νιώθουν ασφαλείς και άνετοι να συζητήσουν τις ανησυχίες τους και να δεσμευτούν στο θεραπευτικό σχήμα που θα τους ζητηθεί.
- Από την άλλη, ο ιατρός ή ο οποιοσδήποτε ειδικός σε θέματα υγείας θα είναι ανοικτός, δεκτικός και μη επικριτικός. Αυτού του είδους η συνεργασία ενσωματώνει τις προτιμήσεις και τους στόχους του ασθενούς και σκιαγραφεί τις μεθόδους για την επίτευξη των στόχων.

ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ (ADHERENCE) ΟΡΟΣ

- Συχνά χρησιμοποιείται αντί της λέξης συμμόρφωση με το ίδιο νόημα.
- Προέρχεται από τη λατινική λέξη *adhaerere*, που σημαίνει «γαντζώνομαι σε», «κολλάω», «είμαι κοντά» ή «παραμένω αμετάβλητος» (Aronson, 2007).

ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ (ADHERENCE)

ΤΡΟΠΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Αντικατοπτρίζει την αυξανόμενη πολυπλοκότητα της ιατρικής φροντίδας, προτείνοντας την άποψη ότι οι ασθενείς είναι ανεξάρτητα και αυτόνομα άτομα, με ενεργό και εκούσιο ρόλο στον προσδιορισμό και την αναζήτηση στόχων για την ιατρική τους θεραπεία. Αναφέρεται στο αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης ασθενούς – επαγγελματία υγείας.
- Η έννοια της προσκόλλησης υπονοεί ότι οι άνθρωποι επιλέγουν ελεύθερα να διεκπεραιώσουν προγράμματα αλλαγών συμπεριφοράς, συμβάλλουν σ' αυτά και έχουν ενεργητικό ρόλο στην ανάπτυξη και προσαρμογή των παραμέτρων τους, σε ένα πλαίσιο αλληλεπίδρασης και συνεργασίας με τον θεράποντα.
- Στις διατροφικές παρεμβάσεις είναι διαπιστωμένο ότι το επίπεδο της προσκόλλησης στις διατροφικές οδηγίες αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την αποτελεσματικότητα της διατροφικής θεραπείας (Desroches, et al., 2011).

ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ - ΟΡΙΣΜΟΣ

1987 Είναι ο βαθμός στον οποίο ένας/ μια ασθενής ακολουθεί οδηγίες, απαγορεύσεις και συνταγές του ιατρού του/ της.

Meichenbaum & Turk.1987

2003 Είναι ο βαθμός στον οποίο η συμπεριφορά εντός ατόμου – λήψη φαρμάκων, εφαρμογή μιας δίαιτας και/ ή αλλαγών στον τρόπο ζωής –αντιστοιχεί με τις συμφωνημένες συστάσεις από έναν επαγγελματία υγείας.

World Health Organization 2003

2005 Είναι ο βαθμός στον οποίο ένας ασθενής συμμετέχει στη θεραπευτική αγωγή αφού έχει συμφωνήσει στην αγωγή αυτή.

Balkrishnan R. Med Care. 2005;43:517–20.



Η ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΩΣ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ.

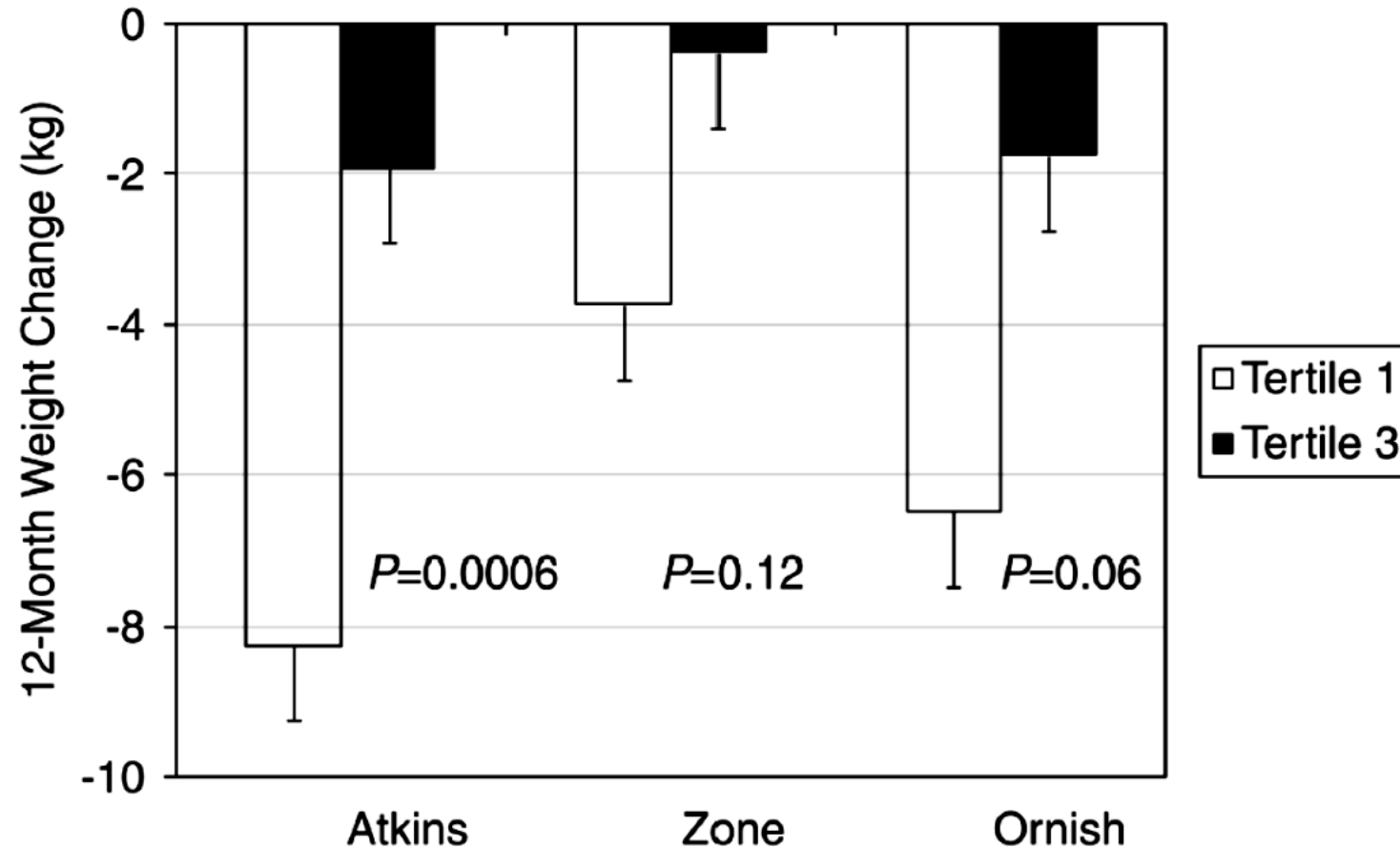



Figure 1.

Weight loss by tertile of dietary adherence. Mean±s.e. Tertile 1=most adherent and Tertile 3=least adherent. Statistical testing of differences between tertiles for each diet group was conducted using *t*-tests.

ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ (739 ΑΡΘΡΑ): Η διατροφική προσκόλληση ήταν ο πιο σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της HbA1c!

Predictor Variable(s)	Outcome Variable	Beta	SE(Beta)	P value
Adherence: Diet	HbA1c	-0.15	0.009	<0.001
Adherence: Physical Activity		-0.04	0.039	0.281
Adherence: Medications		-0.05	0.006	<0.001
Adherence: Monitoring		-0.04	0.006	<0.001



Η σημασία της μη προσκόλλησης είναι μεγάλη, αφού ακόμα και «οι πιο καλά τεκμηριωμένες θεραπευτικές αγωγές είναι άχρηστες, εάν ο ασθενής επιλέξει να μην προσκολληθεί σ' αυτές», δηλαδή, να μην τις ακολουθήσει.

ΒΗΜΑΤΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΗΣΗΣ

1. Ο επαγγελματίας υγείας πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να αναγνωρίζει το πρόβλημα.
2. Ο επαγγελματίας υγείας πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να συνειδητοποιήσει ότι δε συμμορφώνεται.
3. **Η αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ ασθενούς & επαγγελματία υγείας είναι ουσιώδης & διαμορφώνει τη βάση των δράσεων & στρατηγικών που θα εφαρμοστούν.**

ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Μέθοδος	Σκοπός	Δεξιότητες
Καθοδήγηση Διδασκαλία	Να περάσω το μήνυμά μου Να σιγουρευτώ ότι άλλοι κατανοούν κάποια ύλη	Διατάσσω Εξηγώ Επιδεικνύω
Συμβουλή Συζήτηση	Να πω σε άλλους τι να κάνουν Να ανταλλάξω οπτικές	Πείθω Εκφράζω τη θέση μου Ακούω
Συμβουλευτική	Να καταλάβω τον άλλο Να τον/ την βοηθήσω να μετακινηθεί προς την επίτευξη αλλαγών	Ακούω Αποκρίνομαι με βοηθητικό τρόπο

Οι αποφάσεις, σχετικά με την όποια αλλαγή των συστάσεων αλλά και του στυλ επικοινωνίας, που στοχεύουν στο να προάγουν την εμπλοκή του ασθενούς στη θεραπεία, εξαρτώνται από την **έγκυρη και αξιόπιστη μέτρηση της προσκόλλησης.**

An evaluation form titled "Evaluation" with a list of four options: Excellent, Good, Satisfactory, and Poor. The "Excellent" option is checked with a blue pen. A yellow pen is also visible on the right side of the form.

Evaluation

Excellent

Good

Satisfactory

Poor

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ



ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

Σε ιατρικές ή συμπεριφοριστικές παρεμβάσεις, η αξιολόγηση της προσκόλλησης γίνεται συνήθως έμμεσα, με:

- ✓ δείκτες κατάστασης της υγείας,
- ✓ εκτιμήσεις από τον επαγγελματία υγείας,
- ✓ παρατηρήσεις από τις συμπεριφορές του ασθενούς και
- ✓ αυτοαναφορές ασθενών.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Σωματικό Βάρος
- Βιοχημικοί δείκτες (LDL χοληστερόλη αίματος, γλυκόζη νηστείας αίματος κ.α.)

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

1. Ανάκληση 24ώρου
2. Ημερολόγια Καταγραφής τροφίμων
3. Ερωτηματολόγια Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων
 - Διατροφικοί Δείκτες



Ανάκληση 24ωρου

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΥ

- Ο αποκρινόμενος καλείται να θυμηθεί και να αναφέρει όλα τα τρόφιμα και ποτά που κατανάλωσε τις προηγούμενες 24 ώρες ή την προηγούμενη ημέρα.
- Η ανάκληση τυπικά πραγματοποιείται μέσω προσωπικής συνέντευξης, είτε μέσω διαδικτύου, είτε με τη μέθοδο χρήσης χαρτιού-στυλό.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Η συνέντευξη συνήθως έχει συγκεκριμένη δομή προκειμένου να βοηθήσει το αποκρινόμενο να θυμηθεί όλα τα τρόφιμα που κατανάλωσε την προηγούμενη ημέρα. Η επιμελής διερεύνηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη τόσο στη συλλογή των απαραίτητων λεπτομερειών, όπως ο τρόπος παρασκευής τροφίμων, όσο και στην ανάκτηση τροφίμων που αρχικά παραλείπονται, όπως συνήθη προστιθέμενα τρόφιμα (π.χ. βούτυρο στο τοστ), αλλά και γεύματα που παραλείπονται αρχικά (π.χ. μικρογεύματα ή ροφήματα).
- Προτείνεται, η χρήση τυποποιημένων ουδέτερων ερωτήσεων προκειμένου να αποφευχθεί η καθοδήγηση του αποκρινόμενου προς συγκεκριμένες απαντήσεις, που στην πραγματικότητα ενδέχεται είτε να μην γνωρίζει είτε να μην θυμάται.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- δεν απαιτείται γνώση ανάγνωσης και γραφής από τον αποκρινόμενο
- συνήθης χρόνος για τη συμπλήρωση της ανάκλησης 24ώρου είναι 20 λεπτά
- μικρός φόρτος του αποκρινόμενου
- λόγω της αμεσότητας της ανακαλούμενης περιόδου, οι αποκρινόμενοι είναι συνήθως σε θέση να ανακαλέσουν σε μεγάλο βαθμό τη διαιτητική τους πρόσληψη
- λόγω του ότι η ανάκληση συμβαίνει μετά την κατανάλωση της αναφερόμενης τροφής, είναι λιγότερο πιθανό να επηρεάσει η μέθοδος αξιολόγησης τη διατροφική συμπεριφορά

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

- οι αποκρινόμενοι ενδέχεται να μην αναφέρουν την διαιτητική τους πρόσληψη με ακρίβεια για διάφορους λόγους που σχετίζονται με τη μνήμη ή τις συνθήκες της συνέντευξης
- λόγω της διακύμανσης από μέρα σε μέρα, μπορεί σε μεμονωμένα άτομα να υπάρχει σημαντικό λάθος εκτίμησης
- άτομα που βρίσκονται στα χαμηλότερα επίπεδα πρόσληψης τείνουν να υπερεκτιμούν, ενώ άτομα που βρίσκονται στα υψηλότερα επίπεδα πρόσληψης, τείνουν να υπο-αναφέρουν την περασμένη κατανάλωση τροφής



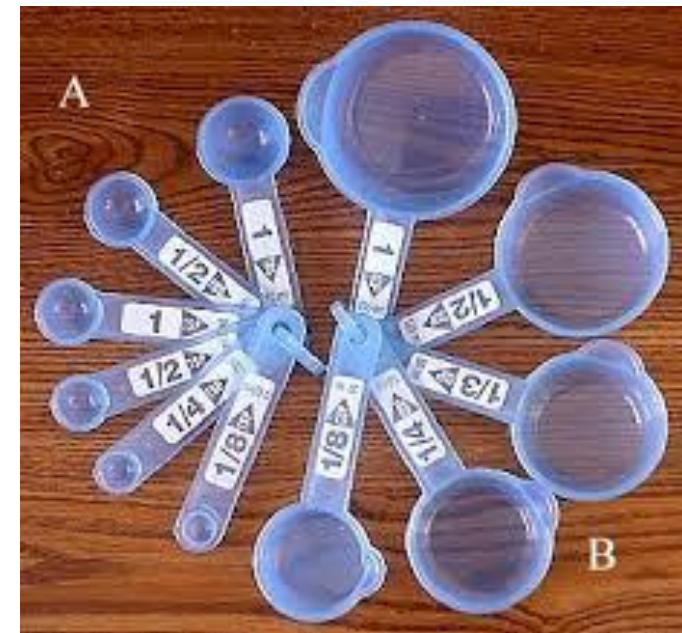
ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΜΕΓΕΘΟΥΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΤΡΙΣΔΙΑΣΤΑΤΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

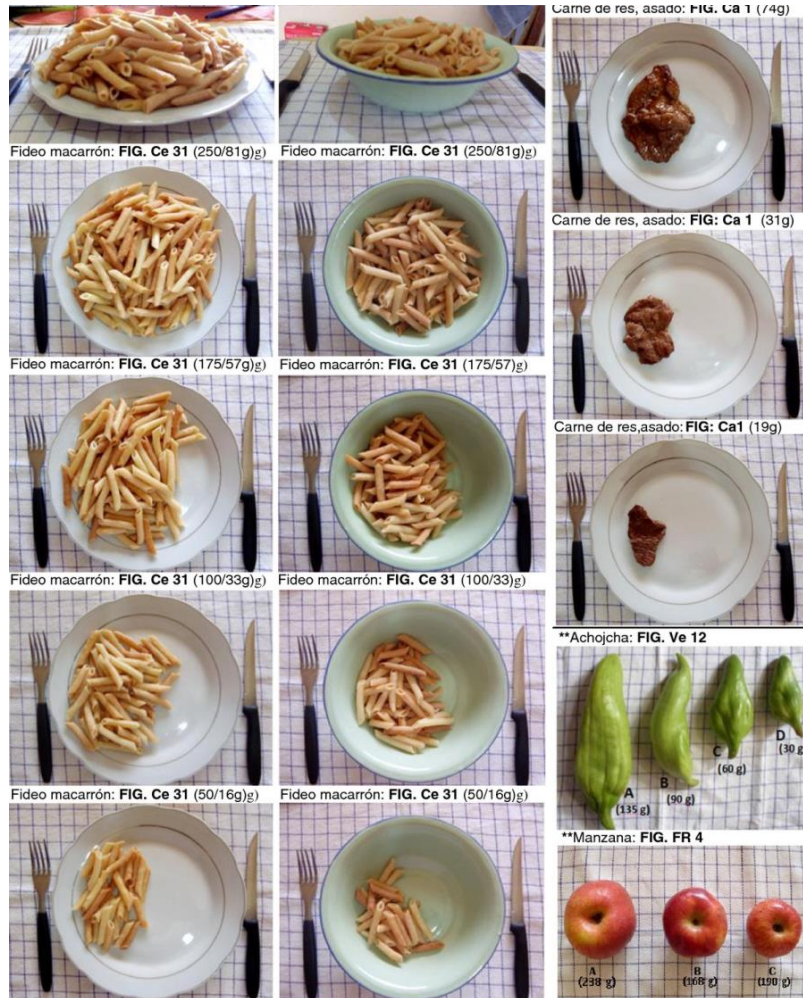


Προπλάσματα τροφίμων

Οικιακές μεζούρες



ΔΙΣΔΙΑΣΤΑΤΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ



Σχέδια τροφίμων

Εικόνες τροφίμων



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΥ

- το άτομο καλείται να αναφέρει τη συνήθη συχνότητα κατανάλωσης κάθε τροφίμου, από μια λίστα τροφίμων, για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο.
- μόνο πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα (και μερικές φορές την ποσότητα) μιας λίστας τροφίμων συλλέγονται, με λίγες λεπτομέρειες σχετικά με άλλα χαρακτηριστικά των καταναλισκόμενων τροφίμων, όπως τρόποι μαγειρέματος, ή συνδυασμούς τροφίμων στα γεύματα.
- προκειμένου να εκτιμηθεί η σχετική ή απόλυτη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, πολλά ΕΣΚΤ ενσωματώνουν ερωτήσεις μεγέθους μερίδας, ή προσδιορίζουν το μέγεθος της μερίδας ως τμήμα της κάθε ερώτησης.
- υπάρχουν πολλά ΕΣΚΤ για διαφορετικούς πληθυσμούς ή σκοπούς.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- αντικατοπτρίζουν τη συνήθη διαιτητική πρόσληψη.
- έχουν τη δυνατότητα να υπερκεράσουν πρόσφατες αλλαγές στη διαίτα (π.χ. αλλαγές λόγω ασθένειας), αποκτώντας πληροφορίες για τη διαίτα του αποκρινόμενου όπως εκείνος την ανακαλεί από προηγούμενη χρονική περίοδο.
- κάποια είναι αυτο-συμπληρούμενα και απαιτούν πολύ λίγο χρόνο για τη συμπλήρωσή τους.

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

- πολλές λεπτομέρειες της διαιτητικής πρόσληψης δεν καταμετρώνται και η ποσοτικοποίηση της πρόσληψης δεν είναι το ίδιο ακριβής με αυτήν των ημερολογίων καταγραφής τροφίμων ή των ανακλήσεων.
- δύσκολος ο προσδιορισμός της «συνήθους» καταναλισκόμενης μερίδας,
- δύσκολη η ακριβής απεικόνιση των διατροφικών συνηθειών με τη χρήση πεπερασμένης λίστας τροφίμων

ΕΣΚΤ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΤΤΙΚΑ

	Ποτέ/ Σπάνια	1-3 φ/ μήνα	1-2 φ/ εβδομ.	3-6 φ/ εβδομ.	1 φ/ ημέρα	≥ 2 φ/ ημέρα
Γάλα/ γιαούρτι πλήρες (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	α	β	γ	δ	ε	στ
Γάλα/ γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά (1 ποτήρι/ 1 κεσεδάκι)	α	β	γ	δ	ε	στ
Τυρί κίτρινο, τυρί σε κρέμα (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Τυρί φέτα, ανθότυρο (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Τυρί άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά (light, κότατζ) (30 γρ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Αυγό (βραστό, τηγανιτό, ομελέτα) (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ψωμί άσπρο (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ψωμί ολικής αλέσεως (1 φέτα 30γρ ή φέτα τοστ), φρυγανιά (2 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Κουλούρι Θεσ/κης, πίτα (σουβλάκι), ψωμάκια μπέργκερ (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Κριτσίνια (2 λεπτά), παξιμάδια (1 μέτριο), κουλούρια (2 μέτρια)	α	β	γ	δ	ε	στ
Δημητριακά πρωινού (½ φλ), μπάρες δημητριακών (1 τμχ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ρύζι λευκό (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ρύζι καστανό (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες, άλλα ζυμαρικά (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ
Ζυμαρικά ολικής αλέσεως (1 φλ)	α	β	γ	δ	ε	στ

HARVARD QUESTIONNAIRE

24. For each food listed, fill in the circle indicating how often on average you have used the amount specified during the past year.

Please try to average your seasonal use of foods over the entire year. For example, if a food such as cantaloupe is eaten 4 times a week during the approximate 3 months that it is in season, then the average use would be once per week.

FRUITS		Never, or less than once per month	1-3 per month	1 per week	2-4 per week	5-6 per week	1 per day	2-3 per day	4-5 per day	6+ per day
Raisins (1 oz. or small pack)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grapes (1 cup)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prunes (7 prunes or 1/2 cup)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prune juice (glass)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bananas (1)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cantaloupe (1/4 melon)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Applesauce (1/2 cup)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fresh apples or pears (1)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apple juice or cider (glass)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oranges (1)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Orange juice (glass)	Calcium fortified	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Regular (not fortified)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Grapefruit (1/2) or grapefruit juice (glass)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other fruit juices (glass)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strawberries, fresh, frozen or canned (1/2 cup)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blueberries, fresh, frozen or canned (1/2 cup)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Peaches, apricots or plums (1 fresh, or 1/2 cup canned)		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ημερολόγιο Καταγραφής
Τροφίμων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΘΟΔΟΥ

- ο αποκρινόμενος καταγράφει τα τρόφιμα και τα ποτά καθώς και τις ποσότητες που έχει καταναλώσει από το καθένα, για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
- οι καταναλισκόμενες ποσότητες υπολογίζονται χρησιμοποιώντας ως υποδείγματα οικιακές μεζούρες (όπως φλιτζάνι, κουταλιές της σούπας), ή με τη βοήθεια προπλασμάτων, φωτογραφιών ή χωρίς καμία συγκεκριμένη βοήθεια.
- συνήθως δεν καταγράφονται παραπάνω από 3 ή 4 συνεχόμενες μέρες.
- η καταγραφή για πάνω από 7 ημέρες δεν είναι συνήθως ικανοποιητική, λόγω της κόπωσης του αποκρινόμενου.
- θεωρητικά, η αναφορά γίνεται τη στιγμή της κατανάλωσης.
- τα ημερολόγια καταγραφής τροφίμων μπορούν να καταγραφούν και από τρίτο άτομο.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- προσφέρει τη δυνατότητα παροχής ακριβής πληροφόρησης σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώθηκαν κατά την περίοδο καταγραφής.
- καταγράφοντας τα τρόφιμα ενώ καταναλώνονται, το πρόβλημα της παράλειψης ελαχιστοποιείται και τα τρόφιμα περιγράφονται πληρέστερα.
- η μέτρηση των ποσοτήτων των καταναλισκόμενων τροφίμων παρέχει ακριβέστερα μεγέθη μερίδων από ότι ο αποκρινόμενος να ανακαλούσε τα μεγέθη μερίδων που έχουν καταναλωθεί προγενέστερα

ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ

- απαιτείται ο αποκρινόμενος, ή ο πληρεξούσιός του, να είναι κινητοποιημένος και γνώστης γραφής και ανάγνωσης
- η μέθοδος αυτή απαιτεί την εκπαίδευση του αποκρινόμενου σχετικά με το επίπεδο της πληροφόρησης που πρέπει να παρέχει, έτσι ώστε να περιγράψει επαρκώς τα τρόφιμα και τις ποσότητες που καταναλώνει, δηλαδή το όνομα του τροφίμου και το όνομα μάρκας (εάν είναι δυνατόν), τη μέθοδο παρασκευής, τις συνταγές και τα μεγέθη μερίδων.
- όταν τα τρόφιμα καταγράφονται τη στιγμή που καταναλώνονται ενδέχεται να επηρεάζεται τόσο η ποιότητα όσο και η ποσότητα που καταναλώνεται, οπότε και δεν αποτυπώνεται ακριβώς η διατροφική συμπεριφορά την οποία το εργαλείο καλείται να αξιολογήσει.
- και στη μέθοδο αυτή παρατηρείται υποκαταγραφή η οποία αποδίδεται είτε στην ανολοκλήρωτη καταγραφή ή στην επίδραση που έχει η καταγραφή στις διατροφικές επιλογές.



Δείκτες συνολικής αξιολόγησης
διατροφικών συνηθειών

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΔΕΙΚΤΕΣ

- Δεδομένης της πολυπλοκότητας της διατροφής του ανθρώπου, της πιθανής συσχέτισης της πρόσληψης κάποιων θρεπτικών συστατικών με την πρόσληψη άλλων, καθώς και των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των θρεπτικών συστατικών τόσο στη δράση όσο και στο μεταβολισμό τους στο σώμα, η εξαγωγή συμπεράσματος σχετικά με την επίδραση της πρόσληψης μεμονωμένου θρεπτικού συστατικού ή τροφίμου σε δείκτες υγείας ενδέχεται να είναι επισφαλής.
- Από την άλλη, οι επαγγελματίες υγείας σπάνια ζητούν από τους ασθενείς ή τους υγιείς αλλαγές σε ένα μεμονωμένο θρεπτικό συστατικό ή τρόφιμο.
- Για το λόγο αυτό η ερευνητική κοινότητα έχει στραφεί τα τελευταία χρόνια στην ολιστική αποτίμηση των διατροφικών συνηθειών με τη χρήση διατροφικών δεικτών.

MEDITERRANEAN DIET SCORE

Table 1
The Mediterranean Diet Score

How often do you consume	Frequency of consumption (servings/week or otherwise stated)					
Non-refined cereals (whole grain bread, pasta, rice, etc)	Never	1-6	7-12	13-18	19-31	>32
	0	1	2	3	4	5
Potatoes	Never	1-4	5-8	9-12	13-18	>18
	0	1	2	3	4	5
Fruits	Never	1-4	5-8	9-15	16-21	>22
	0	1	2	3	4	5
Vegetables	Never	1-6	7-12	13-20	21-32	>33
	0	1	2	3	4	5
Legumes	Never	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
Fish	Never	<1	1-2	3-4	5-6	>6
	0	1	2	3	4	5
Red meat and products	≤ 1	2-3	4-5	6-7	8-10	>10
	5	4	3	2	1	0
Poultry	≤ 3	4-5	5-6	7-8	9-10	>10
	5	4	3	2	1	0
Full fat dairy products (cheese, yoghurt, milk)	≤ 10	11-15	16-20	21-28	29-30	>30
	5	4	3	2	1	0
Use of olive oil in cooking (times/week)	Never	Rare	<1	1-3	3-5	Daily
	0	1	2	3	4	5
Alcoholic beverages (ml/day, 100 ml = 12 g ethanol)	<300	300	400	500	600	>700 or 0
	5	4	3	2	1	0

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΣΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- Με βάση την ίδια λογική της συνολικής αξιολόγησης της προσκόλλησης στις διατροφικές συστάσεις, έχουν αναπτυχθεί εξειδικευμένα ερωτηματολόγια για χρήση σε συγκεκριμένες ομάδες ασθενών, για τους οποίους η διατροφή αποτελεί σημαντικό κομμάτι της θεραπείας τους.
- Στις περιπτώσεις αυτές, τα ερωτηματολόγια αξιολογούν την προσκόλληση στη διατροφική και την ιατρική θεραπεία συνολικά. Συνεπώς, τμήμα των ερωτηματολογίων αφορά στη διατροφική προσκόλληση.
- Τέτοιες περιπτώσεις αποτελούν: το *Renal Adherence Attitudes Questionnaire* και το *Renal Adherence Behaviour Questionnaire*, τα οποία είναι δύο αυτοσυμπληρούμενα εργαλεία αξιολόγησης της προσκόλλησης νεφροπαθών ασθενών τελικού σταδίου στις συστάσεις διατροφής και υγρών (Rushe & McGee, 1998), καθώς και το *Diabetes Self-Management Profile* που εκτιμά την προσκόλληση στη διατροφική και ιατρική θεραπεία έφηβων με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (Harris, et al., 2000).

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΛΛΑΓΩΝ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ Η/ & ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

- Αρκετά εργαλεία έχουν δημιουργηθεί με αποκλειστικό στόχο την αξιολόγηση του βαθμού αλλαγής της διαιτητικής συμπεριφοράς των ατόμων που συμμετείχαν σε διατροφικές παρεμβάσεις, και, κατ' επέκταση, με στόχο την αξιολόγηση της προσκόλλησης σε συμπεριφορές-στόχους.
- Π.χ. στη μελέτη των Perri και συνεργατών δημιουργήθηκε ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της προσκόλλησης σε στρατηγικές διαχείρισης σωματικού βάρους που περιλαμβάνονταν στην παρέμβαση (Perri, Nezu, Patti, & McCann, 1989).
- Κατά τον ίδιο τρόπο, οι Bihan και συνεργάτες δημιούργησαν έναν δείκτη αξιολόγησης της προσκόλλησης των ασθενών τους στις συστάσεις της δικής τους παρέμβασης (Bihan, et al., 2009).
- Η μεθοδολογική διαφορά των δύο δεικτών είναι ότι, ενώ στον πρώτο η προσκόλληση σε κάθε σύσταση βαθμολογήθηκε με μια 7-βαθμια κλίμακα, στον δεύτερο η προσκόλληση σε κάθε σύσταση αξιολογήθηκε ως «ναι» ή «όχι».



ATTENTION
PLEASE!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΠΡΟΣΚΟΛΜΗΣΗ

ΥΓΕΙΑ

- Δεν υπάρχει χρυσή μέθοδος αξιολόγησης της διατροφικής προσκόλλησης μέχρι στιγμής!
- Η αξιολόγηση της διατροφικής προσκόλλησης είναι σημαντική προκειμένου να βρεθούν τα «πρωτά» σημεία της διατροφικής συμπεριφοράς & να βοηθήσουμε το άτομο να προσκολληθεί.



Καλό απόγευμα!

ΑΝΑΦΟΡΕΣ (I)

- Alhassan S, Kim S, Bersamin A, King AC, and Gardner CD. Dietary adherence and weight loss success among overweight women: results from the A TO Z weight loss study. *Int J Obes (Lond)*. 2008; 32(6): 985–991.
- Afshin A, Sur PJ, Fay KA et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet* 2019; 393: 1958–72.
- Balkrishnan R. The importance of medication adherence in improving chronic-disease related outcomes: what we know and what we need to further know. *Med Care*. 2005;43:517–20.
- Brown SA, García AA, Brown A, et al. Biobehavioral determinants of glycemic control in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Patient Educ Couns* 2016; 99(10): 1558–1567.
- Dracup, K. A., & Meleis, A. I. (1982). Compliance: an interactionist approach. *Nurs Res*, 31(1), 31-36.
- Meichenbaum D, Turk DC. *Facilitating Treatment Adherence: A Practitioner's Guidebook*. New York: Plenum; 1987.
- Ockene et al. Task Force #4—Adherence Issues and Behavior Changes: Achieving a Long-Term Solution. *JACC* 2002;40(4):579-651.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ (II)

- Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, *et al.* 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts)
Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR) *Eur Heart Journal* 2016;37 (29): 2315–2381.
- World Health Organization. Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action. Geneva: WHO; 2003.
- WHO. The top 10 causes of death. Accessed at <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> Accessed on 10/12/2019
- Γιαννακούλια Μ, Φάππα Ε (2016). Διατροφική Συμβουλευτική και Συμπεριφορά. Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα (www.kallipos.gr). Διαθέσιμο σε: <http://repository.kallipos.gr/handle/11419/577>