



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ



2020 - 2021

Τροφική επιλογή



Παράγοντες που επηρεάζουν

- Οι διαιτητικές προτιμήσεις & επιλογές του ανθρώπου αποτελούν το τελικό αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης
 - βιολογικών,
 - ψυχολογικών,
 - πολιτισμικών,
 - οικονομικών
 - κοινωνικών παραμέτρων.
- Μεταξύ αυτών, η συνεισφορά των **γενετικών παραγόντων** στις γευστικές προτιμήσεις είναι πλέον αποδεδειγμένη. Επίσης, ισχυρό γενετικό υπόβαθρο υπάρχει στις προτιμήσεις σε συγκεκριμένα τρόφιμα (ίσως και πέρα από τις γεύσεις), στην πρόσληψη θρεπτικών συστατικών, στην ενεργειακή πυκνότητα και στην υιοθέτηση διατροφικών συμπεριφορών.

Τροφική επιλογή παιδιών



Παράγοντες που επηρεάζουν

- Γενετικοί παράγοντες
- Νεοφοβία
- Επιλεκτικότητα
- Πρόσβαση & διαθεσιμότητα τροφίμων
- Επίδραση γονέα
 - Πρότυπα
 - Υπεύθυνοι για τη διαθεσιμότητα τροφίμων & προσβασιμότητα σε τρόφιμα
 - Πρακτικές γονέων για τον έλεγχο της τροφής των παιδιών

Άλλες επιδράσεις από το εξωτερικό περιβάλλον

- Εδώ εντάσσονται όλοι οι υπόλοιποι παράγοντες που ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στις διαιτητικές συνήθειες των παιδιών, όπως:
 - το σχολείο
 - τα καταναλωτικά & σωματικά κοινωνικά πρότυπα
 - οι διαφημίσεις
 - οι κοινωνικές αξίες
 - οι πολιτιστικές αξίες

Διατροφή & υγεία

- Δίαιτα = ακρογωνιαίος λίθος στην πρόληψη και θεραπεία διάφορων ασθενειών
 - Καρδιαγγειακά νοσήματα
 - Διάφορες μορφές καρκίνου
 - Παχυσαρκία
 - ...
- Επικουρικός ρόλος της διαίτας στη θεραπεία
 - AIDS
 - νευρολογικές παθήσεις
 - Ρευματικά νοσήματα
 - ...

Προαγωγή υγείας = αλλαγή συμπεριφοράς

- Η προαγωγή υγείας απαιτεί από το άτομο να ξεκινήσει & να διατηρήσει μια καινούρια συμπεριφορά.
- Οι συμπεριφορές αυτές αφορούν σε:
 - Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας
 - Βελτίωση της Διατροφής
 - Διαχείριση στρες
 - Διακοπή καπνίσματος
 - Περιορισμός της κατανάλωσης αλκοόλ



**Συμμόρφωση
vs
Προσκόλληση**

Συμμόρφωση (compliance)

«ο βαθμός στον οποίο η συμπεριφορά ενός ατόμου συμπίπτει με τις ιατρικές συμβουλές»

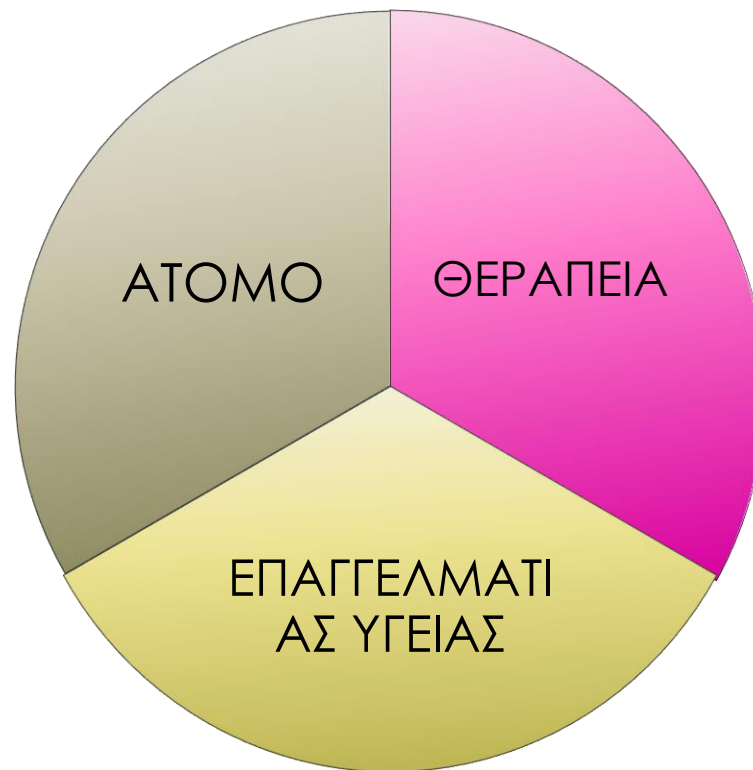


Προσκόλληση (adherence)

«ενεργή, εθελοντική & συνεργατική εμπλοκή του ασθενούς σε μια αμοιβαία αποδεκτή πορεία συμπεριφοράς προκειμένου να παραχθεί ένα θεραπευτικό αποτέλεσμα»



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ



Τα βήματα που συστήνεται να ακολουθεί ο επαγγελματίας υγείας προκειμένου να αυξήσει τη συμμόρφωση είναι:

1. να βοηθήσει τον ασθενή **να αναγνωρίσει ότι δε συμμορφώνεται** με τις συστάσεις
2. να βοηθήσει τον ασθενή να προσδιορίσει τους **παράγοντες** που εμποδίζουν τη συμμόρφωση
3. να προάγει την αποτελεσματική **επικοινωνία** μεταξύ του ίδιου & του ασθενούς.

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ

Οδηγός ή βοηθός;

- ◉ Παραδοσιακό μοντέλο: πατερναλιστικό
- ◉ Νεότερο μοντέλο: συμμετοχικό



Συμπεριφορά υγείας (health behavior) ορισμός

- ❑ Αυτά τα **προσωπικά χαρακτηριστικά** όπως:
 - οι πεποιθήσεις,
 - οι προσδοκίες,
 - τα κίνητρα,
 - οι αξίες,
 - οι αντιλήψεις και άλλα γνωσιακά στοιχεία

- ❑ τα **χαρακτηριστικά προσωπικότητας** συμπεριλαμβανομένων συναισθηματικών καταστάσεων και των χαρακτηριστικών τους, &

- ❑ τα **εμφανή πρότυπα** συμπεριφοράς, δράσεων & συνηθειών που σχετίζονται με τη διατήρηση της υγείας, την αποκατάσταση της υγείας και τη βελτίωση της υγείας.

Ολοκληρωμένη θεωρία αλλαγής συμπεριφοράς υγείας

- Βασίζεται στην υπόθεση ότι η αλλαγή συμπεριφοράς είναι μια δυναμική, επαναληπτική διαδικασία.
- Η επιθυμία & η κινητοποίηση είναι προαπαιτούμενα για την αλλαγή & ο αναστοχασμός βοηθάει την πρόοδο.
- Οι θετικές κοινωνικές επιδράσεις επηρεάζουν το ενδιαφέρον και την προθυμία του ατόμου όπως οι θετικές σχέσεις βοηθούν στην υποστήριξη & τη διατήρηση της αλλαγής.

Τα δεδομένα συνηγορούν ολοένα και περισσότερο ότι οι **ασθενο-κεντρικές** παρεμβάσεις είναι πιο αποτελεσματικές από τις τυποποιημένες στην επίτευξη αλλαγής συμπεριφοράς.

Θεωρητικά υποδείγματα ασθενο-κεντρικής διατροφικής συμβουλευτικής

- Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας (Health Belief Model)
- Διαθεωρητικό Υπόδειγμα – Στάδια αλλαγής συμπεριφοράς (The Transtheoretical model - Stages of change model)
- Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς (Theory of planned behavior)
- Συμπεριφορική Θεωρία (Behavioral Theory)
- Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεωρία (Cognitive behavioral theory)
- Κοινωνική Γνωσιακή Θεωρία (Social Cognitive Theory)

Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας (ΥΠΥ)

Πρεσβεύει, ότι η συμπεριφορά προκύπτει:

- 1) λόγω της πεποίθησης που έχει το άτομο ότι θα πετύχει ένα αποτέλεσμα &, επίσης,
- 2) λόγω της προσδοκίας ότι μια συγκεκριμένη πράξη θα οδηγήσει σ' αυτό το αποτέλεσμα.

Δομές ΥΠΥ

Το Υπόδειγμα Πεποίθησης Υγείας περιλαμβάνει διάφορες **βασικές έννοιες που προβλέπουν γιατί οι άνθρωποι θα αναλάβουν δράση** προκειμένου να εμποδίσουν, να ελέγξουν ή να διαχειριστούν τις συνθήκες ασθένειας.

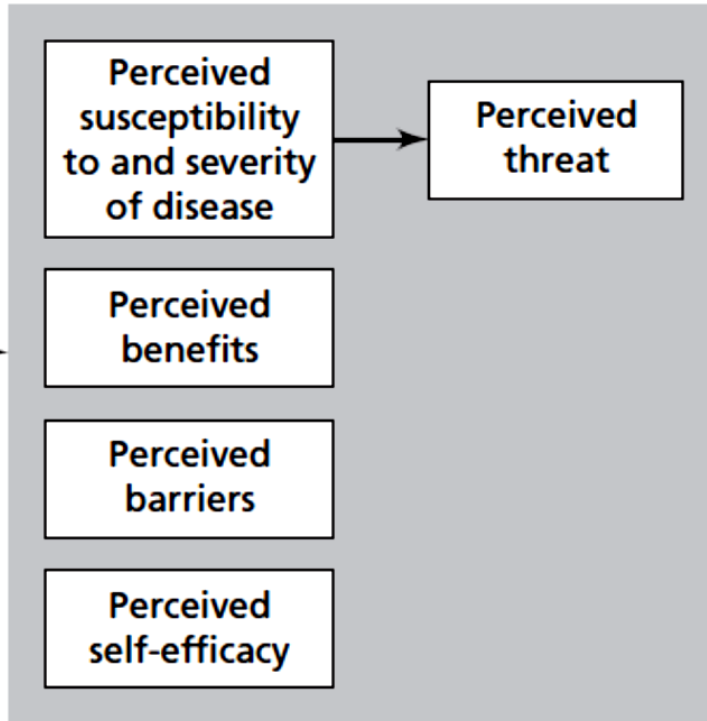
Αυτές περιλαμβάνουν:

- την αντιλαμβανόμενη ευαισθησία,
- την αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα,
- τα αντιλαμβανόμενα οφέλη & τα εμπόδια για μια συμπεριφορά,
- τις υποδείξεις για δράση, &
- την αυτο-αποτελεσματικότητα.

Modifying Factors

Age
Gender
Ethnicity
Personality
Socioeconomics
Knowledge

Individual Beliefs



Action

Individual behaviors
Cues to action

FIGURE 3.1. Health Belief Model Components and Linkages.

Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

Τι είναι;

- Είναι μια συμπεριφοριστική θεωρία που περιγράφει την αλλαγή συμπεριφοράς σε 5 στάδια.
- Καλείται διαθεωρητικό γιατί ενσωματώνει διαδικασίες και αρχές αλλαγής από διάφορες θεωρίες παρέμβασης.

Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

Στάδια αλλαγής



Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

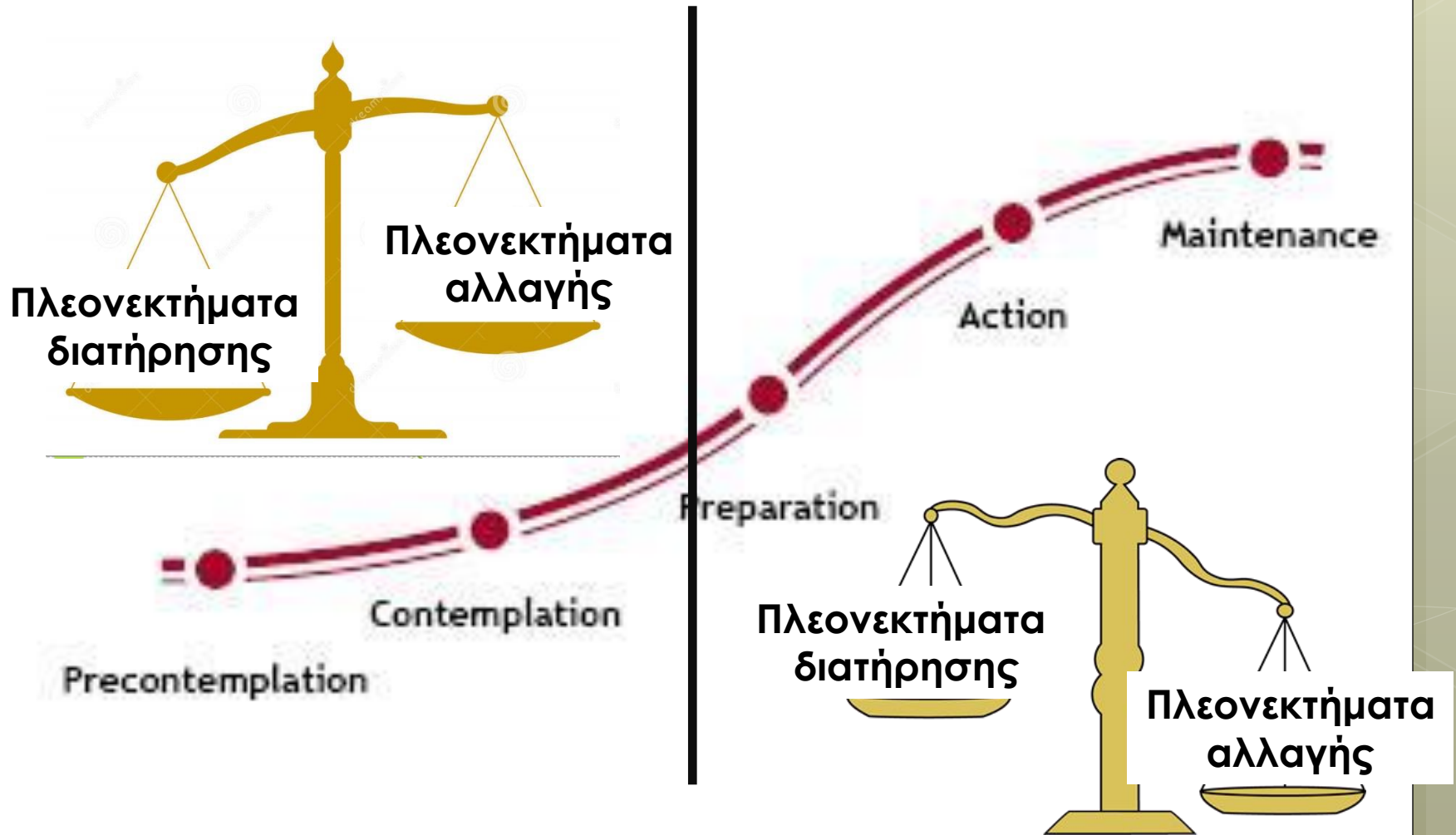
Τι είναι;

Η ζυγαριά απόφασης αντικατοπτρίζει το σχετικό ζύγισμα ενός ατόμου των υπέρ και των κατά αναφορικά με την αλλαγή μιας συμπεριφοράς.

Υποθέτει ότι ένα άτομο θα αναγνωρίσει και λόγους για αλλαγή και για μη αλλαγή.

Η αλλαγή της συμπεριφοράς επηρεάζεται από το σχετικό βάρος των αντιλαμβανόμενων υπέρ έναντι των κατά για αλλαγή.

Σχέση με τα στάδια αλλαγής



Φύλλο ζυγαριάς απόφασης

	Μειονεκτήματα	Πλεονεκτήματα
Μη αλλαγή		
Αλλαγή		

Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

ΑΥΤΟ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας παρουσιάστηκε από τον **Bandura** (1977) ως μια πτυχή της γνώσης (cognition) που παίζει κύριο ρόλο στην αλλαγή της συμπεριφοράς και, συνεπώς, στην αυτο-διαχείριση.

Η αυτο-αποτελεσματικότητα ορίζεται ως η αυτοπεποίθηση που έχει το άτομο στο να πράξει μια συμπεριφορά.

Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

Τι είναι;

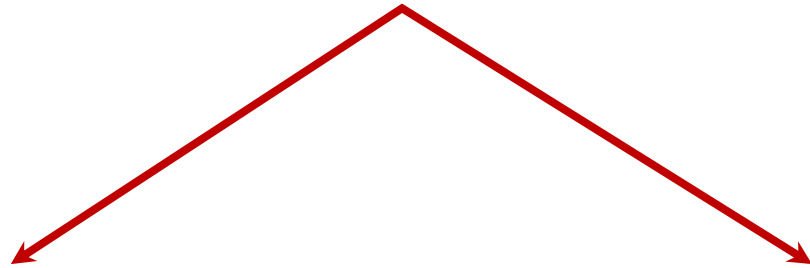
- Είναι ένα μέτρο του βαθμού κατά τον οποίο το άτομο νιώθει δέλεαρ στο να ολισθήσει από τη νέα συμπεριφορά υγείας.
- Ο πειρασμός είναι το αντίθετο της αυτο-αποτελεσματικότητας
π.χ. πόσο επιρρεπές νιώθει το άτομο να φάει τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος σε διάφορες καταστάσεις

Το Διαθεωρητικό Υπόδειγμα αποτελείται από τις ακόλουθες δομές:

- Στάδια αλλαγής
- Ζυγαριά απόφασης
- Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Πειρασμός
- Διαδικασίες αλλαγής

Διαδικασίες αλλαγής

Είναι **10 στρατηγικές** που χρησιμοποιεί το άτομο προκειμένου να διευκολυνθεί στη μετακίνηση προς τα εμπρός μέσα από το στάδια.



5 Γνωσιακές

5 Συμπεριφορικές

Γνωσιακές Διαδικασίες

1. **Αφύπνιση συνείδησης** (consciousness raising)
2. **Δραματική ανακούφιση ή Συναισθηματική εξέγερση** (dramatic relief or emotional arousal)
3. **Περιβαλλοντική επαναξιολόγηση** (environmental reevaluation)
4. **Κοινωνική απελευθέρωση** (social liberation)
5. **Αυτοεπαναξιολόγηση** (self re-evaluation)

Συμπεριφορικές διαδικασίες

1. **Βοηθητικές σχέσεις** (helping relationships)
2. **Αντιστάθμιση** (counter-conditioning or countering)
3. **Διαχείριση ενίσχυσης ή επιβράβευση** (reinforcement management or reward)
4. **Περιβαλλοντικός έλεγχος ή έλεγχος ερεθισμάτων** (environmental control or stimulus control)
5. **Αυτοαπελευθέρωση ή Δέσμευση ή Υπόσχεση** (self-liberation or commitment)

Εφαρμογή διαδικασιών

- Η ιδέα είναι ότι πρέπει να χρησιμοποιήσει κανείς τις **κατάλληλες, για κάθε στάδιο διαδικασίες**, προκειμένου να είναι πιο αποτελεσματικός/ή στην επίτευξη μιας νέας συμπεριφοράς.
- Οι 5 **γνωσιακές διαδικασίες** είναι περισσότερο αποτελεσματικές στα άτομα που βρίσκονται στο στάδιο «**Προενατένιση**» ή «**Ενατένιση**».
- Οι 5 **συμπεριφορικές διαδικασίες** είναι πιο αποτελεσματικές στα άτομα που βρίσκονται στα στάδια της «**Προετοιμασίας**», της «**Δράσης**» ή της «**Διατήρησης**».

Βέλτιστη εφαρμογή διαδικασιών αλλαγής ανάλογα με το εκάστοτε στάδιο αλλαγής

Στάδια Αλλαγής

Προενατένιση

Ενατένιση

Προετοιμασία

Δράση

Διατήρηση

Διαδικασίες

Αφύπνιση Συναισθησης

Δραματική Ανακούφιση

Περιβαλλοντική επαναξιολόγηση

Αυτο επαναξιολόγηση

Αυτο- απελευθέρωση

Διαχείριση ενίσχυσης

Βοηθητικές σχέσεις

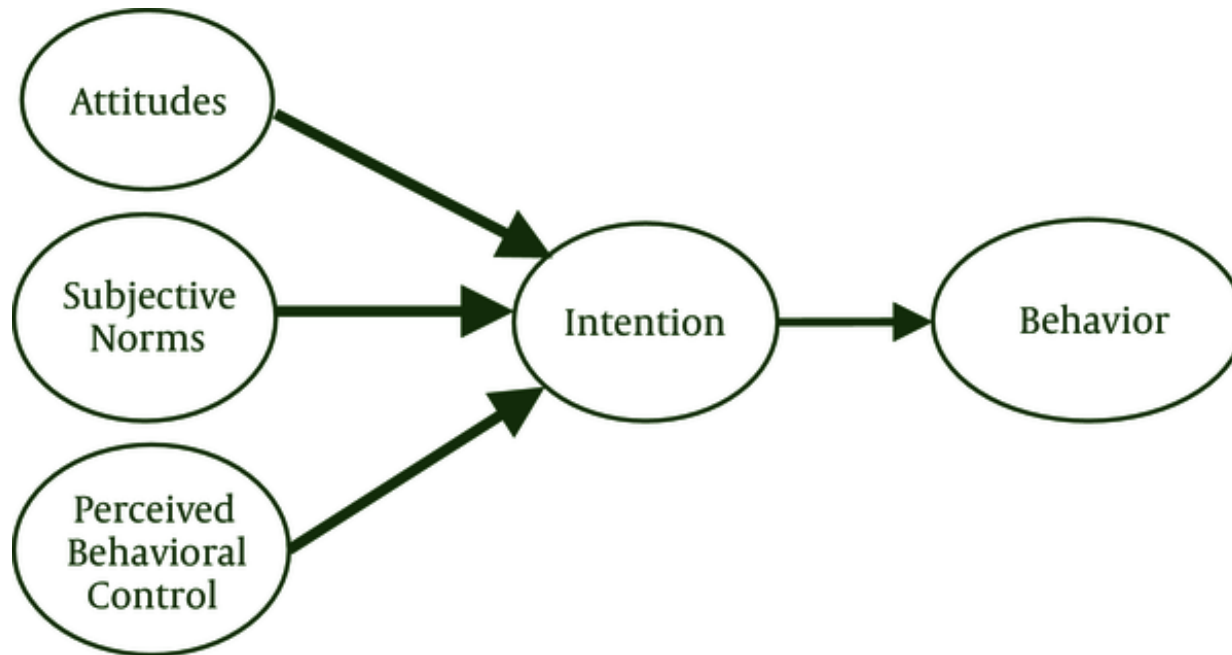
Αντιστάθμιση

Έλεγχος ερεθισμάτων

Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς

- Ο πιο καθοριστικός παράγοντας της συμπεριφοράς είναι η **πρόθεση συμπεριφοράς**.
- Οι άμεσα καθοριστικοί παράγοντες της πρόθεσης συμπεριφοράς είναι:
 - 1) **στάση απέναντι στην εκτέλεση της συμπεριφοράς** (=ατομικές πεποιθήσεις γύρω από τα αποτελέσματα/ οφέλη της εκτέλεσης της πράξης)
 - 2) **υποκειμενικός παράγοντας** (πεποιθήσεις για το εάν σημαντικά για το άτομο πρόσωπα θα εγκρίνουν ή όχι την εκτέλεση της συμπεριφοράς)
 - 3) **αντιλαμβανόμενος έλεγχος** (πεποιθήσεις γύρω από τον έλεγχο που αφορά στην παρουσία ή απουσία διευκολυντών & εμποδίων στην εκτέλεση της πράξης, σταθμισμένων από την αντιλαμβανόμενη δύναμη ή επίπτωση κάθε παράγοντα να διευκολύνει ή να εμποδίζει τη συμπεριφορά).

Θεωρία Σχεδιασμένης Συμπεριφοράς





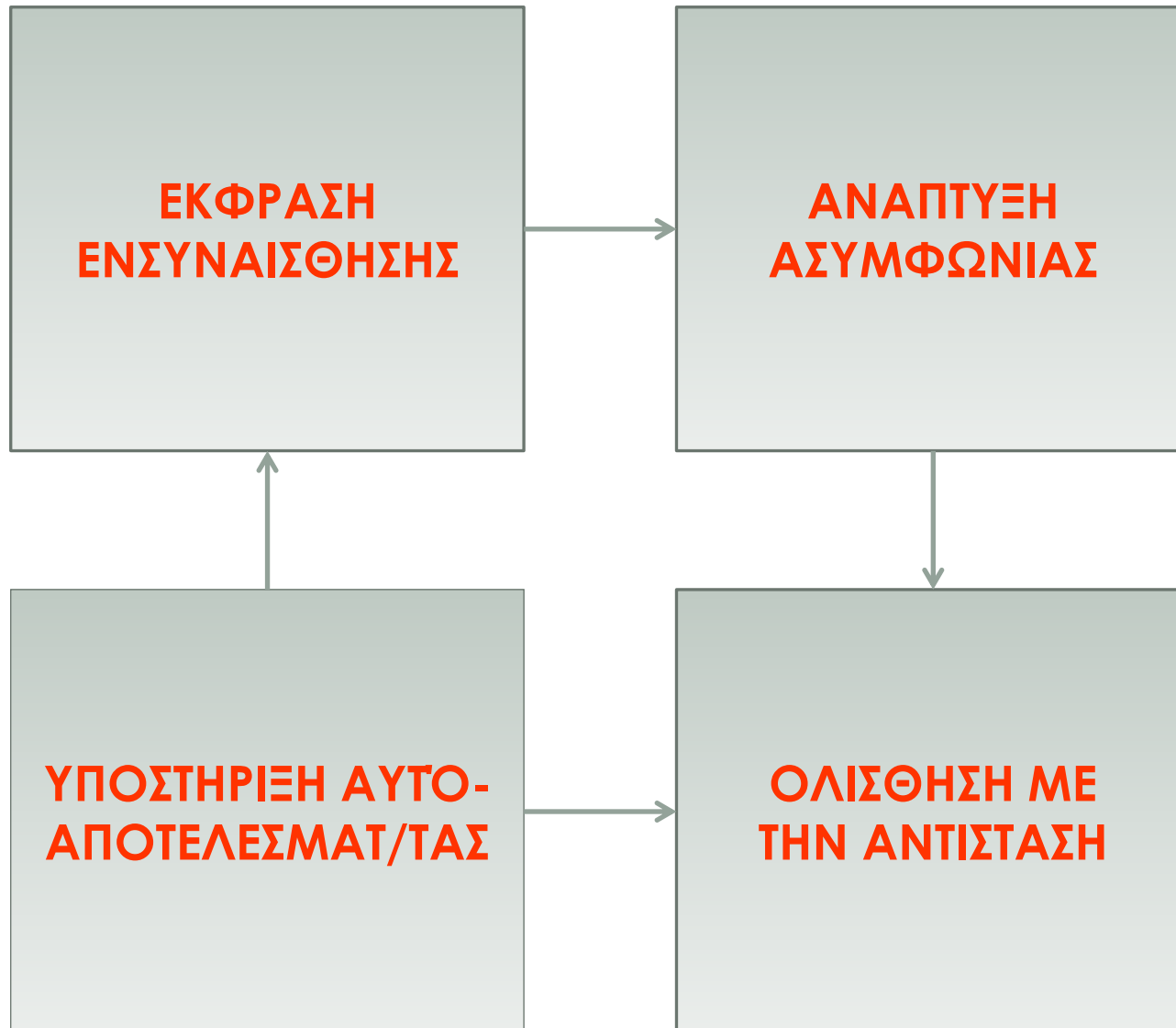
Η συνέντευξη κινητοποίησης είναι ένας **τρόπος συμπεριφοράς** προς τον πελάτη, όχι μόνο ένα σύνολο τεχνικών για την εφαρμογή συμβουλευτικής.

Miller & Rollnick 1991

Ορίζεται ως μια **ασθενο-κεντρική**, απευθείας μέθοδο για την ενίσχυση της εσωτερικής **κινητοποίησης για αλλαγή**, μέσω της διερεύνησης & της **επίλυσης της αμφιθυμίας**.

Πότε εφαρμόζεται;

- Συνίσταται ιδιαίτερος για τους ασθενείς στα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς πριν τη δράση:
 - προενατένιση
 - ενατένιση
 - προετοιμασία



Έκφραση ενσυναίσθησης

1. Η αποδοχή διευκολύνει την αλλαγή.
2. Η επιδέξια ανακλαστική ακρόαση είναι θεμελιώδης στην έκφραση ενσυναίσθησης.
3. Η αμφιθυμία είναι φυσιολογική.

Ανάπτυξη ασυμφωνίας

1. Η **ανάπτυξη συναισθήσης** των επιπτώσεων βοηθά τον πελάτη να εξετάσει τη συμπεριφορά του.
2. Η **ασυμφωνία** μεταξύ της τρέχουσας συμπεριφοράς & των σημαντικών στόχων κινητοποιεί την αλλαγή.
3. Ο πελάτης πρέπει να παρουσιάσει τα επιχειρήματα για αλλαγή.

Γιατί να ασχοληθούμε με την αντίσταση;

Η αντίσταση αφορά στον κλινικό, επειδή είναι προβλεπτική του μη καλού θεραπευτικού αποτελέσματος & έλλειψης συμμετοχής στη θεραπευτική διαδικασία.

- Μια όψη της αντίστασης είναι ότι ο πελάτης συμπεριφέρεται προκλητικά.
- Άλλη οπτική της αντίστασης είναι ότι ο πελάτης βλέπει την κατάσταση διαφορετικά.

4 τύποι αντίστασης

- Αμφισβήτηση
- Διακοπή
- Άρνηση
- Αγνόηση

Ενίσχυση αυτο-αποτελεσματικότητας



**Μια διαδικασία που αρχικά φαίνεται υπερβολική
μπορεί να σπάσει σε μικρά επιτεύξιμα βήματα.**



Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ)

ορισμός

- αποτελεί ένα συνδυασμό της συμπεριφοριστικής & της γνωσιακής θεωρίας που στηρίζεται στις ακόλουθες αρχές:
 1. οι γνωσίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά,
 2. οι γνωσίες μπορούν να αλλάξουν και
 3. η αλλαγή στις γνωσίες μπορεί να επηρεάσει την αλλαγή στη συμπεριφορά.

Εφαρμογή στη Διαιτολογική πρακτική

Βοηθά τους ασθενείς:

- να αναγνωρίσουν δυσλειτουργικές συμπεριφορές και τρόπους σκέψης (γνωσιακό κομμάτι), &
- να αναπτύξουν μεθόδους τροποποίησής τους (συμπεριφορικό κομμάτι)

Τεχνικές ΓΣΘ που εφαρμόζονται στη διαιτολογική πρακτική

1. Επίτευξη προσέγγισης συνεργασίας
2. Ανταμοιβή – επιβράβευση – ενίσχυση θετικών συμπεριφορών
3. Σωκρατικές ερωτήσεις
4. Αυτο-παρακολούθηση (self-monitoring)
5. Ανατροφοδότηση
6. Γνωσιακή αναδόμηση και ανάπτυξη “θετικών” σκέψεων
7. Έλεγχος ερεθισμάτων
8. Επίλυση προβλημάτων
9. Πρόληψη υποτροπής – σχεδιασμός διατήρησης
10. Στοχοθεσία

Διαιτολογική παρέμβαση

Συστήνεται να έχει συγκεκριμένη δομή:

A) τόσο **στο σύνολό της** όσο και

B) στο πλαίσιο **κάθε ξεχωριστής συνεδρίας**.

Στάδια παρέμβασης

- 1. Εδραίωση επικοινωνίας** – Καθορισμός πλαισίου συνεργασίας
- 2. Αξιολόγηση της τρέχουσας διαιτητικής συμπεριφοράς** και, γενικότερα, της διατροφικής κατάστασης
- 3. Παροχή πληροφοριών** – Ανατροφοδότηση
- 4. Αξιολόγηση της ετοιμότητας για αλλαγή** – Διερεύνηση κινήτρων
- 5. Παρέμβαση ανάλογα με την ετοιμότητα του ασθενούς**
- 6. Παρακολούθηση**

5.1. Παρέμβαση σε άτομα που δεν είναι έτοιμα για αλλαγή (Προενατένιση)

Στόχοι του διαιτολόγου	Να διεγείρει την αμφιβολία ότι μπορεί η τρέχουσα κατάσταση να έχει και προβλήματα ή αρνητικές συνέπειες. Να διευκολύνει τον ασθενή να αρχίσει να συζητά την πιθανότητα αλλαγής και, τελικά, να μετακινηθεί σε επόμενο στάδιο.
Στρατηγικές	Παροχή πληροφοριών, ενσυναίσθηση, διέγερση συνειδητοποίησης.
Τεχνικές	Προσφορά αντικειμενικών πληροφοριών (στοχευμένων, ουδέτερων), εκφράσεις ενσυναίσθησης, εκμαίευση ισχυρισμών αυτοκινητοποίησης, χρήση ανοικτών ερωτήσεων, ανακλαστικής ακρόασης, επιβεβαίωσης, ανακεφαλαίωσης.

5.2. Άτομα που αμφιταλαντεύονται (Ενατένιση)

Στόχοι του διαιτολόγου Να «γείρει τη ζυγαριά» και να βοηθήσει τον ασθενή να κατανοήσει την αμφιταλάντευση.

Στρατηγικές Διερεύνηση αμφιταλάντευσης, ενίσχυση αυτο-αποτελεσματικότητας, αύξηση συνειδητοποίησης.

Τεχνικές Χρήση ζυγαριάς / φύλλου πλεονεκτημάτων-μειονεκτημάτων ή ζυγαριάς δυνάμεων, διερεύνηση εναλλακτικών δυνατοτήτων και λύσεων, αναζήτηση βοηθητικών σχέσεων, χρήση ανοικτών ερωτήσεων, ανακλαστικής ακρόασης, επιβεβαίωσης, ανακεφαλαίωσης.

5.3. Άτομα που είναι έτοιμα για αλλαγή (Προετοιμασία, Δράση)

Στόχοι του διαιτολόγου Κατάρτιση & προγραμματισμός σχεδίου δράσης.

Στρατηγικές Διερεύνηση επιλογών, ενίσχυση αυτο-αποτελεσματικότητας.

Τεχνικές Παροχή εναλλακτικών, αναζήτηση βοηθητικών σχέσεων, στοχοθεσία, αυτοπαρακολούθηση, έλεγχος ερεθισμάτων, επιβράβευση/ενίσχυση, ανατροφοδότηση, προετοιμασία για αντιμετώπιση καταστάσεων υψηλού κινδύνου, πρόληψη υποτροπής, χρήση ανοικτών ερωτήσεων, ανακλαστικής ακρόασης, επιβεβαίωσης, ανακεφαλαίωσης.

Δομή συνεδρίας

1. έναρξη συνεδρίας – καθορισμός θεματολογίας της συνεδρίας
2. αξιολόγηση των προηγούμενων στόχων
3. διερεύνηση προβλημάτων
4. παροχή πληροφοριών
5. καθορισμός νέων στόχων
6. ανακεφαλαίωση
7. ανανέωση συνάντησης
8. λήξη συνεδρίας

