

Хранително консултиране

Как да мотивираме хората да
променят хранителните си навици



Roberta Graziano

Roberta Graziano

Хранително Консултиране. Как Да Мотивираме Хората Да Променят Хранителните Си Навици.

*Хранително Консултиране. Как Да Мотивираме Хората Да Променят
Хранителните Си Навици.:
ISBN 978-8-87-304005-7*

Аннотация

Според Световната здравна организация "Консултирането е процес, който, чрез диалог и взаимодействие, помага на хората да решават проблемите си и да вземат решения.

Содержание

Graziano Roberta	5
Въведение	6
Защо диетите се провалят	9
Хранително консултиране	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Graziano Roberta

Хранително консултиране

**Как да мотивираме хората да
променят хранителните си навици.**

Преведено от: Stela Pacheva

Издател: Tektime – www.traduzionelibri.it

Въведение

Преди 80-те години в Италия темата за здравното консултиране беше малко известна. Самият термин консултиране беше използван само във връзка с по-сериозни интервенции за клинично консултиране в много специфични области.

В Съединените щати, Канада и Англия, както и в други европейски страни, обаче се разпространяваше идеята, че в здравния сектор са необходими така наречените ”умения за консултиране”. Така започна да се налага мисленето, че всеки здравен специалист е длъжен да има високо ниво на комуникация и междуличностни умения.

Този нов начин за възприемане на здравната помощ е получил не малко критики („Наистина ли е необходимо на тези изисквания да отговарят лекари, медицински сестри, биолози и т.н.?“, „Здравните работници имат много малко време, важното е да са компетентни в клиничен и технически аспект, и дори да са психолози“, “Ако пациента иска да бъде разбран, изслушан, да му се помогне да преодолее ситуацията ще отиде на психолог“ и т.н.). За да отговорим на тези възражения, преди всичко трябва да изясним какво се има предвид под „консултиране в здравната област“.

Според Световната здравна организация "Консултирането е процес, който, чрез диалог и взаимодействие, помага на хората да решават проблемите си и да вземат решения; то

включва „клиент“ и „консултант“. Първият има нужда да му се помогне, вторият е безпристрастен експерт, който няма връзка с клиента, способен да изслуша, да даде подкрепа и насоки.».

Според Британската Асоциация за консултиране, обаче, консултирането се разбира като: « професионална и принципна употреба на взаимоотношението, което подпомага самопознанието, емоционалното приемане и развитие, както и пълноценното развитие на личностните ресурси. Главна цел на консултирането е да осигури възможност за по-удовлетворителен и ефективен живот. Консултативното взаимоотношение се определя в зависимост от съществуващите потребности и е свързано преди всичко с въпроси, касаещи личностното развитие, разрешаването на специфични проблеми, вземането на решение, справянето с житейски кризи, постигането на вътрешно осъзнаване и знание, работа с възникващите следствие на вътрешния конфликт чувства, както и подобряване на взаимоотношенията. Ролята на консултанта е да подпомага клиента, като уважава неговите ценности, лични ресурси и способност за самоопределяне».

Като цяло можем да обобщим, че консултирането е процес, който поставя във взаимоотношение професионалиста (консултант) и другото лице (клиента), който изпитва нужда да бъде подкрепен при решаването на проблем или взимане на решение. Това е една взаимопомощ, която цели да улесни хората във взимането на решения, за да подобрят положени-

ето им. Следователно, трябва да се анализират заедно с хората и техния настоящ начин на живот, възможните промени, трудностите при постигането на промените и най-ефективния начин, за да се преодолеят.

Задачата на „консултанта“ никога не трябва да бъде да предоставя готови решения на клиентите, а да им помогне да разгледат възможните избори. Консултанта не предоставя съвети, не посочва решения, и ни най-малко развива психотерапевтични пътеки: задачата му е да бъде до клиента, който търси помощ в търсенето на възможни пътища, чрез които да промени ситуации, които вече са станали трудни и носят дискомфорт. Целта на неговата намеса е да накара клиента да промени целите си към възможни за реализация.

За това той осъществява една професионална намеса, основаваща се на способността за комуникация и взаимовръзка, като приема молба от един човек, от двойка, семейство или група хора, за да ги подкрепи при решаването на проблем, в предприемането на промяна и намирането на прости и лесно осъществими решения.

Защо диетите се провалят

Сред основните рискови фактори за затлъстяване и неразните хронични заболявания (диабет, хипертония, дислипидемия, исхемична болест на сърцето, сърдечна недостатъчност и др.) със сигурност са лошите ни хранителни навици и погрешен начин на живот, като например заседналият начин на живот.

Ограничената ефективност на програмите за превенция и лечение на наднормено тегло и с акцент върху заседналият начин на живот, се дължи на факта, че трябва да се изправим пред проблема със затлъстяването с неговата многофакторност, т.е. като се имат предвид фактори като поведение, отношения, мотивация, психосоциални и екологични фактори, които водят до затлъстяване, вече не се възприема просто като едно заболяване.

Епидемиологичните проучвания показват, че въпреки промяната на собствените хранителни навици, като неразделна част от много метаболитни заболявания, в много хора липсва познанието за правилата за правилно хранене и здравословен начин на живот. Но най-тревожното е, че много хора не осъзнават, че са с наднормено тегло или водят застоял живот.

Но същите проучвания показват и, че често познаването на точните правила за храненето, както и простите предпри-

сания на програми за диети или редовни упражнения не са достатъчни, за да се води и поддържа здравословен и активен начин на живот, да се намали наднорменото тегло и да се предотвратят хроничните заболявания, свързани с нездравословния начин на хранене и заседналият живот. Известно е, че препоръчителният подход на сторгата диета дава ограничени резултати в дългосрочен план, тъй като пациентите са склонни да се откажат от диетата с течение на времето.

Всичко това, се случва независимо, че през последните години традиционната диетология налага нови методи, които правят диетата по-лесна и достъпна, и следователно с по-голямо приложение, като например идеята за препоръчителни порции на око вместо използване на грамаж. Този избор се основава на доказателствата получени от някои проучвания, които показват, че използването на визуални модели в допълнение към словесните обяснения улесняват спазването на диетотерапевтичните указания.

Но защо диетите се провалят? В доклада Obesity Day 2004 от над 6000 попълнени анкети, резултата е, че 66% от запитаните са правили поне веднъж през живота си диета, от тях 55% са върнали обратно теглото си през годините, а 32% са го възвърнали частично.

Дори в детска възраст спазването на диета се оказва в известна степен проблемно. Едно мащабно проучване, проведено в Италия на около 1383 деца на възраст 10 години, проведено от 11 педиатрични кабинета за наднормено тегло по-

казва още след първото посещение отпадане на 32% от тях, дори цифрата достига до 64%, ако зачитаме само затлъстелите, без тези с наднормено тегло. За две години отпадналият достигат 92%.

Направено бе запитване към пациентите, които участваха в проучването, за причината за неуспеха на диетата и отговорите са илюстрирани в графиката към Фигура 1. Появиха се ограничения дължащи се на самата диета, като това, че трябва да се консумират различни хранителни продукти спрямо тези, които консумира семейството, задължението да се тегли храната в необработен вид, преди да се сготви *prima*, това, че не е толкова вкусна, а може и да се добави доста голям процент за „друго“, където вероятно сферата на консумирането на храна пресича тази на емоциите.

Сред факторите, които най-често пречат на успеха на една диета, ние също имаме:

Социо-икономическото ниво: съществува връзка между неправилните хранителни навици и ниското ниво на образование; от друга страна е достатъчно да погледнем броят на имигрантите, които достигат Италия и, които затлъстяват, защото променят начина си на живот спрямо този в родината си, подобряват икономическото си положение и достъпа до високо енергийни хранителни продукти;

Грешната информация и предразсъдъците за храненето, не само тези идващи от телевизията, семейството, приятелите (“Приятелката ми отслабна

като спря да яде хляб и спагети“), интернет, но дори и повърхностна или непълна информация от други медицински лица. Често погрешната информация води до неосъществими очаквания; Заобграждащата среда и семейството: малко време за обяд, еднообразна храна, връщане късно от училище, приготвяне на храна за много хора, много социални събития avere;

Емоционални фактори и настроение: както е известно те са от първостепенно значение, като се има предвид, обаче, че засягат човека в най-вътрешната му сфера и понякога са толкова определящи, че изискват подкрепата и на други специалисти, способни да работят в екип с вече ангажираните в амбулаторията на хрането.

Поради тази причина придобитите техники, използвани за подпомагане подобряването на хранителните навици трябва да бъдат насочени към отговорността на пациента, като трябва да бъдат предоставени инструменти, за да се направи отговорен избор по отношение на храната.

Тези подходи включват интервенции като мотивационното интервюиране, използване на хранителното консултиране и когнитивно-поведенчески техники в допълнение към образователни дейности за подобряване на знанията за състава на храните, техните функции, използване и асоцииране.

Насърчителните действия за изпълнение трябва да излизат извън рамките на основната информация, образованието, окуражаването и препоръките. Но лицето трябва да бъде

в центъра на действията, с неговите потребности и желания, трябва съзнателно да избира своя начин на живот, трябва да бъде мотивиран към промяна, както в първоначалния си избор, така и в по-късните етапи от програмата.

Един подход, който включва намеса в мотивацията за промяна, изглежда е най-подходящия за постигане на променя в индивидуалния начин на живот и, за да се поддържа през времето поведение за запазване на здравето.

Хранително консултиране

Думата консултиране произлиза от латинската *consulōre*, "успокоявам", "облекчавам", "идвам на помощ", *sum*, "със", "заедно", *solēre*, "вдигам", "повдигам", било то като действие, или като "помощ да се изправиш", следователно може да се преведе като "Взаимотношение, в което лицето е подпомагано в своите трудности, без да трябва да се отказва от свободата на избора и отговорността си." Консултирането представлява подкрепа на отделни лица или групи, които се нуждаят от помощ за решаване на проблем или дискомфортност.

Целта на консултирането е да доведе до откриването на възможности и лични ресурси, за да се улесни една самостоятелна и отговорна промяна.

Хранителното консултиране е един иновативен подход при храненето, който се е облагодетелстван от уменията за консултиране, за да научи хората на здравословно хранене. Създадено също и като алтернатива на предписваната диетотерапия, където основното ограничение произлиза от трудността за запазване във времето на резултатите получени от диетата.

Разликата между предписваната диетотерапия и хранителното консултиране е, че докато в предписваната диетотерапия лицето/ пациентът е длъжен да спазва експертните

препоръки за хранене, на които дължи здравето си, докато при хранителното консултиране лицето / пациентът е ангажиран в активно учене на точните диетични правила.

Хранителното консултиране може да се разглежда като инструмент за първична превенция и хранително образование, който е насочен към хората, които, за да не развият патологии, а са изложени на риск (например хората със свръхтегло или тези, които имат голяма вероятност да затлъстят), както при здрави доброволци, т.е. хора, които, въпреки че нямат особен проблем, те трябва да променят хранителните си навици към по-добро.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.