



Izazovi programa promjene ponašanja - 16 godina djelovanja tima Zdravog grada Poreč

MARIJANA RAJČEVIĆ KAZALAC, PSIHOLOGINJA I
PSIHOTERAPEUTKINJA ZDRAVOG GRADA POREČ



Početak....

Gradska slika zdravlja Grada Poreča, 2008. godina - bolesti srca i krvnih žila na 1. mjestu po uzroku smrtnosti u Gradu Poreču i u Istarskoj županiji.

PRIORITETI ZA ZDRAVLJE GRADA POREČA I IŽ TE NACIONALNE SMJERNICE



„Debljina - bolest ili izbor“

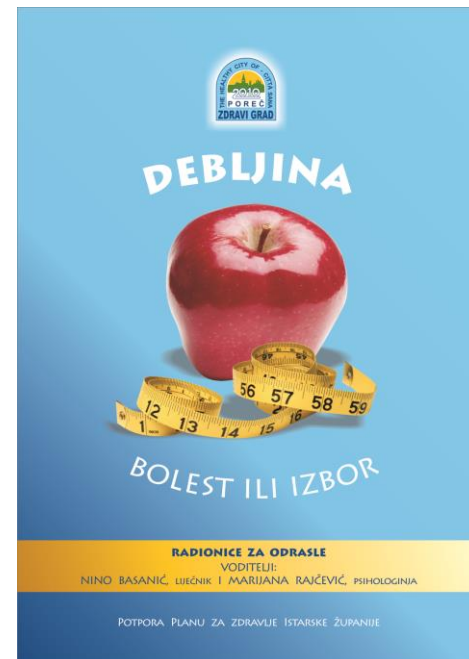
PSIHOSOCIJALNI PROGRAM

POLAZIŠTA PROGRAMA

- Debljina ili pretilost - značajni čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila. Sve se više promatra kao medicinska dijagnoza, a ne samo estetski problem
- „EPIDEMIJA DEBLJINE“-dosadašnji pristupi redukcije kilograma neučinkoviti
- NOVIJA ISTRAŽIVANJA- Psiholozi su utvrdili da su kod 75% ispitanika koji su prekomjerno jeli u podlozi **psihološki čimbenici**, prvenstveno neugodne emocije, što znači da većina ljudi koristi hranu da bi se lakše nosili s neugodnim emocijama.



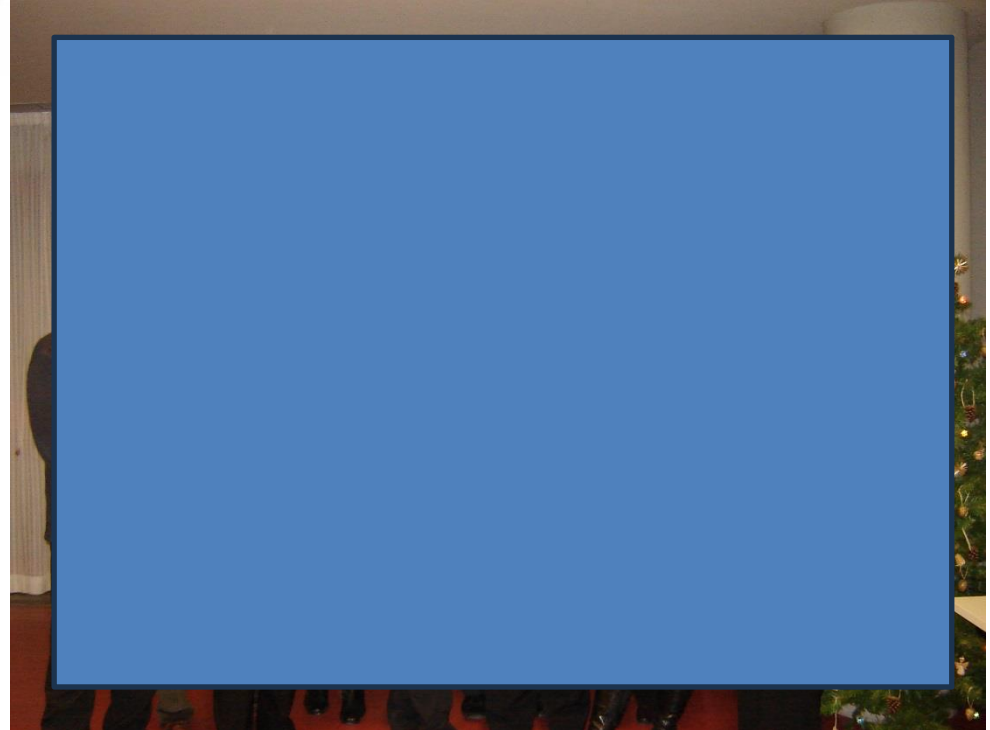
- 2008. godine je projekt osmišljen
- Kombinacija liječnika i psihologa je bila poželjna i jedina efikasna kombinacija za stvaranje autorskog projekta za redukciju kilograma
- ČLANOVI TIMA:
 - psihologinja
 - liječnik
 - kasnije kineziolog i
 - nutricionist
- EDUKACIJE iz područja:
 - kognitivno-bihevioralne,
 - realitetne terapije,
 - poremećaja hranjenja
- 03. 2009. krenuli s prvom grupom





Osnovna obilježja programa Debljina - bolest ili izbor”

- 1. osvijestiti motive vezane uz prekomjernu želju za hranom
- 2. prekinuti krug emotivnog prejedanja i osmisliti alternativne načine nošenja s neugodnim emocijama
- 3. djelovati na promjenu ponašanja i životnih navika kod osoba s prekomjernom tjelesnom težinom
- Grupno savjetovanje s dva voditelja
- Grupe: 12-15 osoba većinom ženskog spola, prosječne dobi 40 godina



- DJECA I MLADI
- ODRASLI
- STARIJI OD 65
GODINA





Dnevnik prehrane

- Kako bi klijenti mijenjali svoje prehrambene navike, najbitniji alat je DNEVNIK PREHRANE-NAJBOLJA STRATEGIJA ZA POSTIZANJE SAMOKONTROLE!
- Dinamika obroka, važnost pojedinih obroka, količina obroka, vrsta hrane, količina vode, svijest o kalorijskoj vrijednosti, izbor hrane s obzirom na emocionalno stanje
- Psihološke tehnike uvjeravanja, suočavanja sa sobom, učenje novih ponašanja, kako biti asertivan-KROZ SVAKU RADIONICU





Fizička aktivnost

- Važnost fizičke aktivnosti za mentalno i fizičko zdravlje
- Vođenje dnevnika fizičke aktivnosti
- Najbolja kombinacija uz dnevnik prehrane
- Organizirana fizička aktivnost na otvorenom dva puta tjedno uz kineziologa, vježbe za sve uzraste
- Grupno druženje, smijeh i rad na svom tijelu
=ZADOVOLJSTVO





Antistres terapija

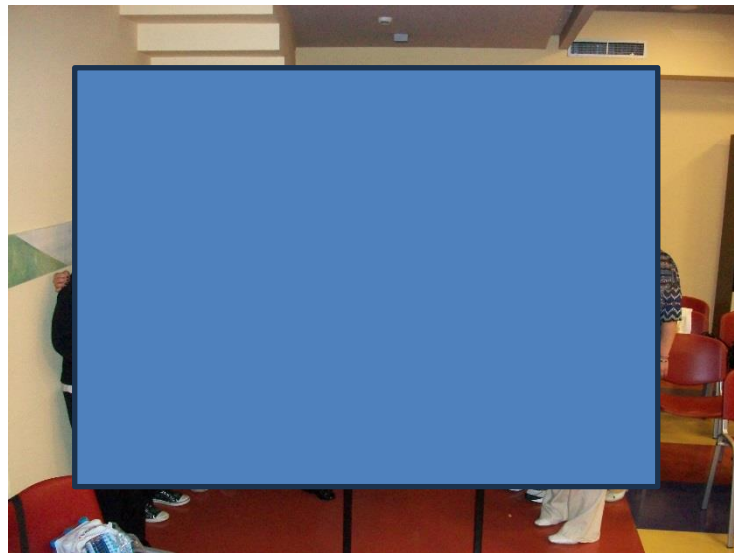
- Duboko trbušno disanje- jednostavna i efikasna tehnika za smanjivanje svakodnevnog stresa
- Vođenje dnevnika disanja
- Pravilnim disanjem opskrbljujemo tijelo kisikom-koncentracija, poboljšavamo raspoloženje, masiramo unutrašnje organe, potičemo probavu i metabolizam, budemo u miru sa sobom
- Biti u kontaktu sa samim sobom





Medicinske i nutricionističke teme

- Hormoni i debljina
- Debljina kao rizik za druge bolesti
- Vrijednosti rizičnih čimbenika u krvi-
kolesterol, trigliceridi, šećer i krvni tlak
- Ugljikohidrati, masti, proteini
- Kombinacija namirnica
- Hipokalorijski meniji
- Rad nutricioniste s posebno ranjivim
skupinama: djeca, trudnice, osobe s
određenim bolestima-kamenci, kolitis
- SVE VEĆI BROJ INTOLERANCIJA NA
HRANU





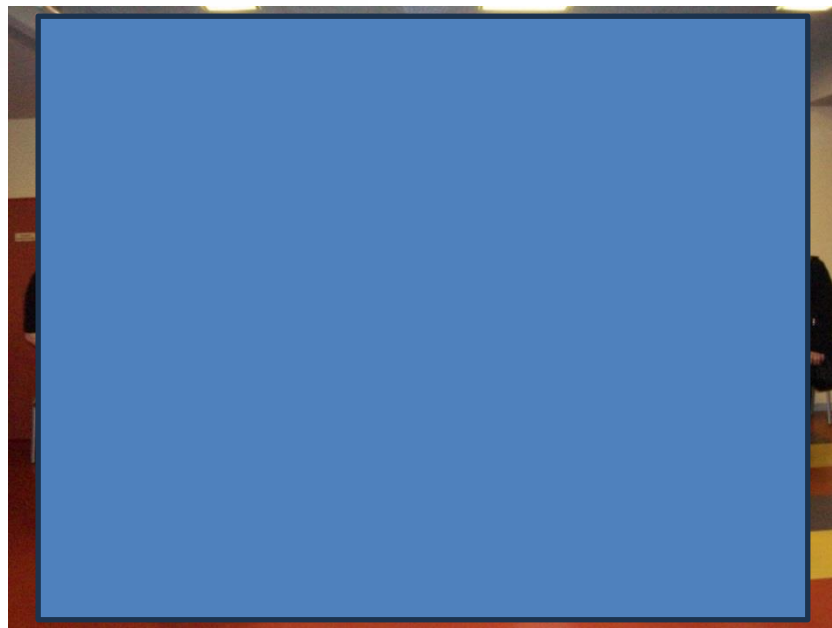
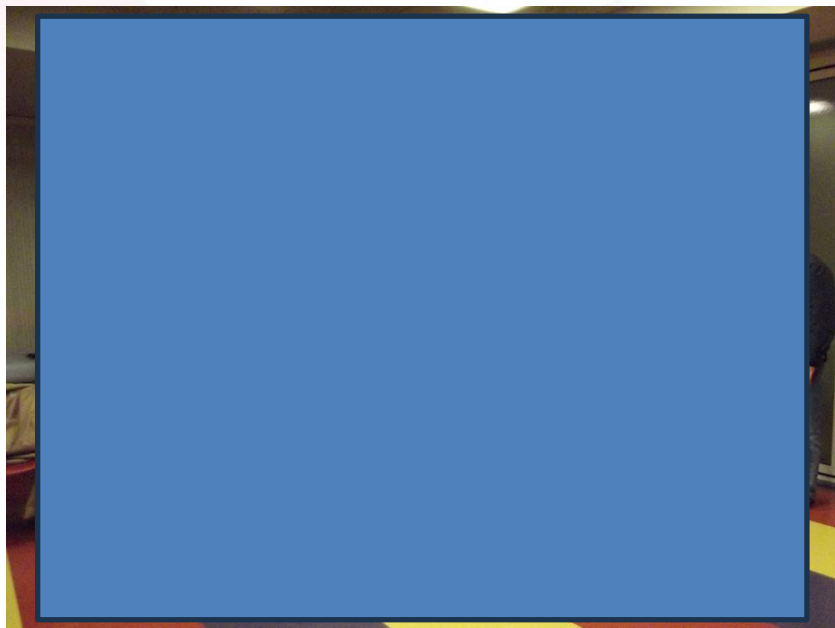
Grupa za dugoročno održavanje tjelesne težine

- MRŠAVLJENJE JE SAMO POLA POSLA, VELIKI DRUGI DIO POSLA JE ODRŽATI POSTIGNUTU TJELESNU TEŽINU!
- Četvrtkom u 18h
- Psihoterapijska grupa-članovi iznose svoje dublje osobne teškoće, utjecaj i iskustva drugih članova, psihoterapeut u svrši podrške i iznošenja svojih viđenja
- Grupa u koju dolaze i bivši članovi kad uvide da samostalno ne mogu mršaviti





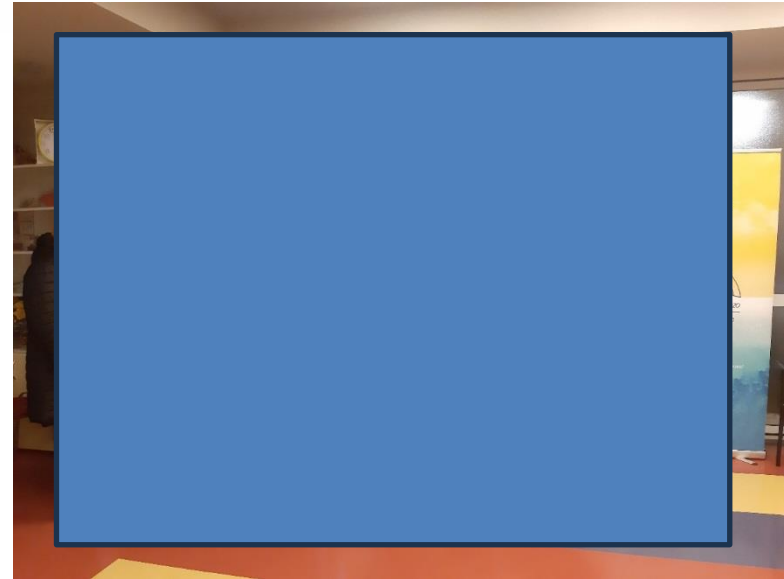
Božićni zdravi domjenci



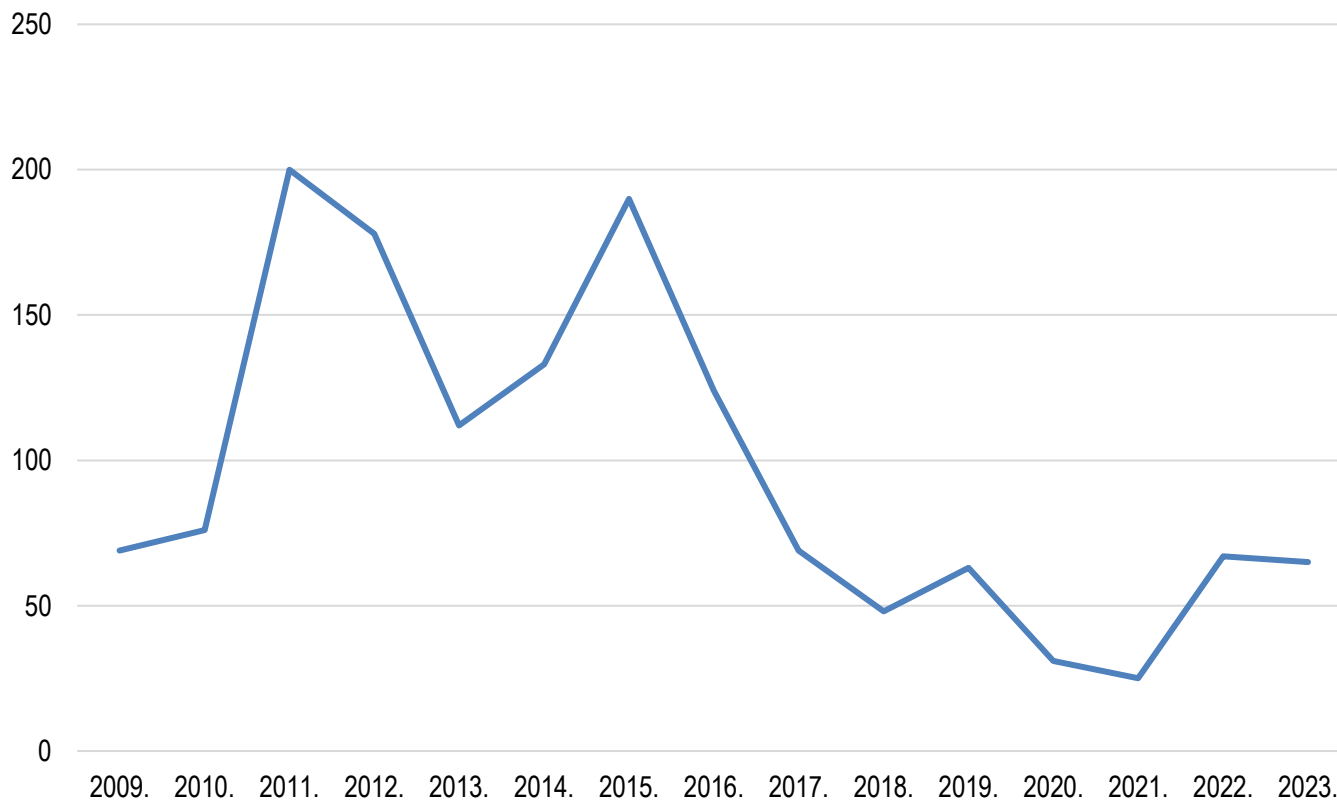


Rezultati...

- 2009.-2023. 46 grupa (N=683)
- 30% klijenata spusti 11-20 kg u 5 mjeseci
- 53% klijenata spusti 6-11kg u 5 mjeseci
- 17% klijenata spusti manje od 6 kg u 5 mjeseci
- 85 % korisnika nakon radionica razumije osnovne karakteristike samokontrole, promjene ponašanja, važnosti fizičke aktivnosti
- 39% vrlo dobar(4), 56% odličan (5)
- 90% klijenata ističe da su naučili nova ponašanja i da su uvelike poboljšali svoju kvalitetu života i unaprijedili prehrambene navike u svojim obiteljima
- Individualni grafovi skidanja kilograma, diplome, fotke prije-poslije, ruksak s količinom skinutih kilograma



Direktni korisnici



- Na početku veliki broj grupa-usklađivanje posla psihologa u Savjetovalištu s korisnicima programa Debljine- više grupa, više stručnjaka, manje grupa-više posvećivanja
- Utjecaj na zdravu prehranu-izgovori, obitelj
- Utjecaj na fizičku aktivnost- vrijeme za sebe, dugoročni efekt
- Debljina kao kronična dijagnoza jer je lakše mijenjati ponašanje, a teže navike
- Recidivi-praćenje

- Direktnu kontrolu imamo nad svojim zdravljem kroz hranu, piće, tehnikama nošenja sa stresom, navikama spavanja
- Mi odlučujemo što unosimo i kakvu energiju stvaramo
- Trend-sklonosti brzim rješenjima, teškoće sa samokontrolom i usvajanjem dugoročnih zdravih odluka
- Utjecaj na obitelj



Trenutni rad

- Nakon corone: roditeljski sastanci s roditeljima djece 3. i 4. razreda- kako pomoći djeci koja razvijaju prekomjernu težinu-12 sastanaka godišnje (cca 130 roditelja)
- Direktni rad s odraslima-psihoedukativna i psihoterapijska grupa, 3-4 grupe godišnje (cca 60-70) i viber grupe podrške
- Radio emisije-5-6 godišnje- 1 o osobnim iskustvima članova grupe
- Obilježavanje božićnog domjenka i Europskog dana borbe protiv pretilosti
- Seniori- u grupama u Zdravom gradu Poreč, prije su bili pri Galiji



Europska inicijativa za praćenje debljine kod djece (2022.)

- 33 zemlje EU-svako 3.dijete EU ima prekomjernu tjelesnu težinu, a veći dio je prisutan u dječaka nego u djevojčica.
- RH na 5.mjestu gdje 35% djece u dobi 8 do 9 godina ima prekomjernu tjelesnu težinu, 18% dječaka i 12% djevojčica
- VOĆE I POVRĆE-prosjek EU JE 43% svakodnevno voće, a 34% povrće, kod nas 32% djece svakodnevno konzumira voće, a 20% svakodnevno konzumira povrće
- KONZUMACIJA ZASLAĐENIH NAPITAKA više od 3 puta tjedno- EU 22%, RH 38%
- Tjelesna aktivnost- u smislu aktivnog odlaska i dolaska iz škole pješice, biciklom ili romobilom, EU- 41%, RH 51%.



Najnoviji rezultati HZJZ!!!

- 1. po debljini kod odraslih
- 5. po debljini kod djece
- Svako treće dijete u prvom razredu osnovne škole pretilo!
- Obesogeno okruženje
- (Ne)Zainteresiranost roditelja za debljinu kod djece
- NOVI IZAZOVI , NOVA STRATEGIJA



HVALA NA PAŽNJI!