

ŁÓDŹ, 27 CZERWCA 2019 R.

KONFERENCJA

JAK ZARZĄDZAĆ AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ I ZDROWYM ODŻYWIANIEM W FIRMACH? WNIOSKI PRAKTYCZNE Z OGÓLNOPOLSKIEGO BADANIA PRACOWNIKÓW

Anna Brytek-Matera

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny

Holistyczne spojrzenie na problematykę nadmiernej masy
ciała



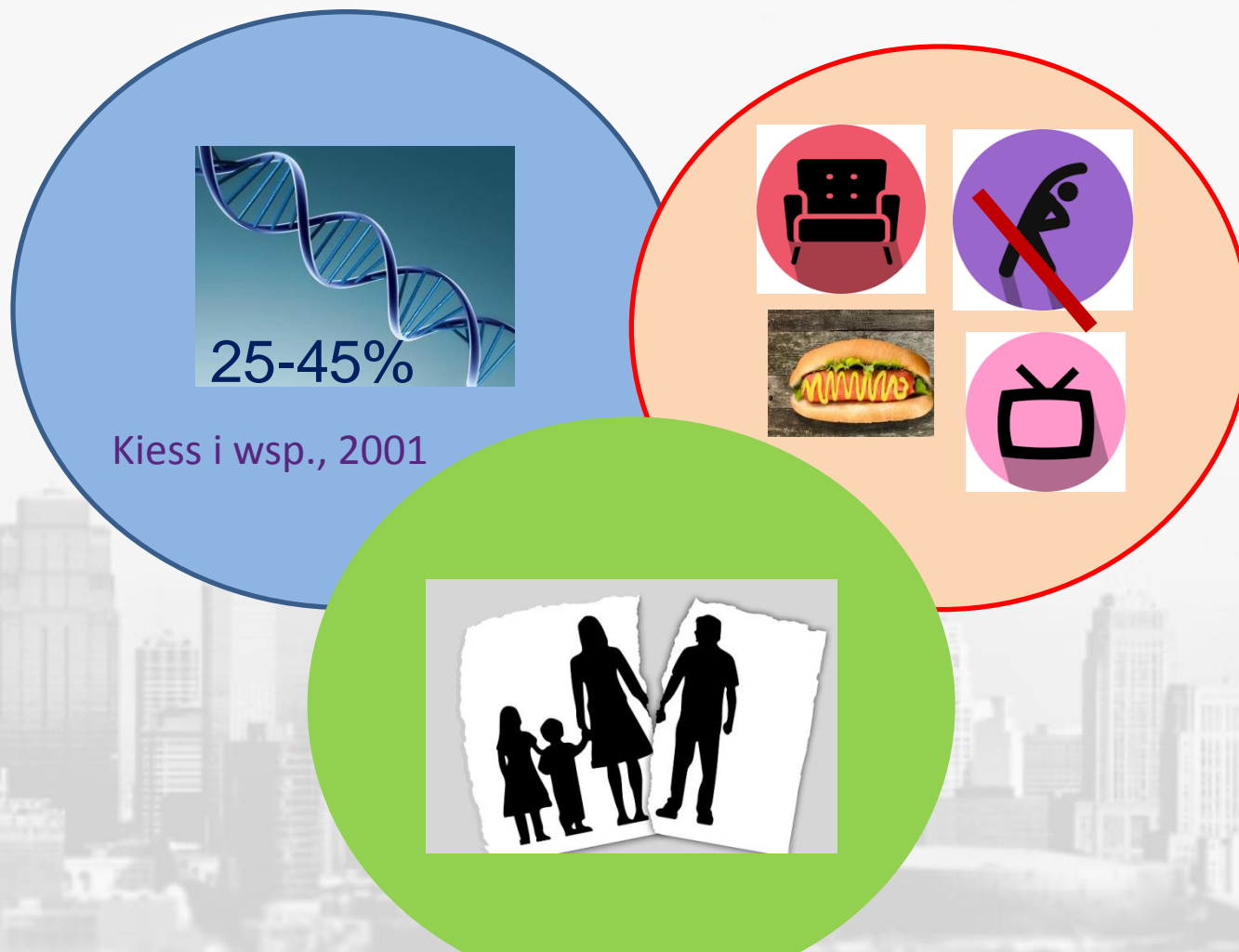
KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



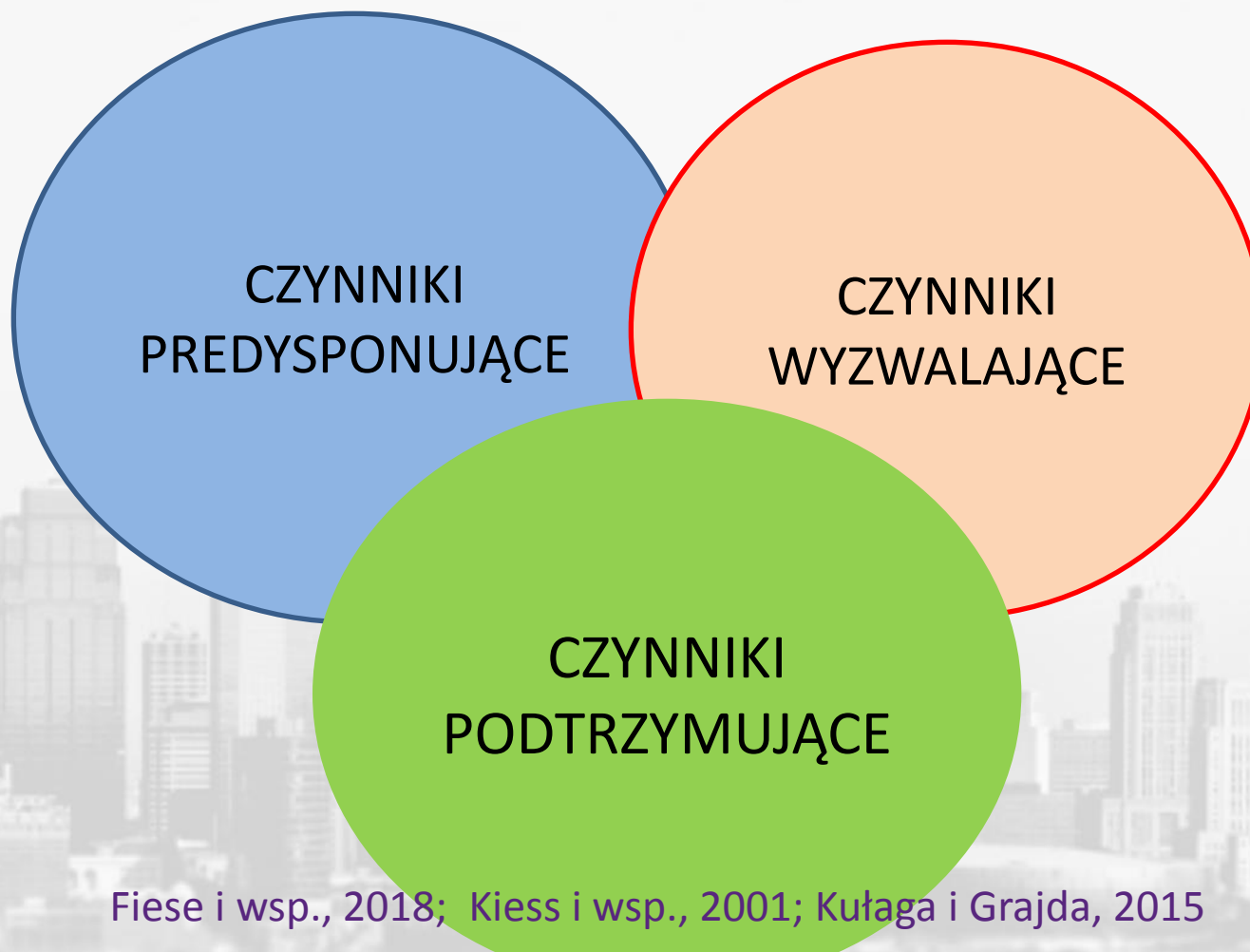
INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



MODEL BIOPSYCHOSPOŁECZNY



MODEL BIOPSYCHOSPOŁECZNY



Fiese i wsp., 2018; Kiess i wsp., 2001; Kułaga i Grajda, 2015

TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA

Wspieranie pacjenta w przestrzeganiu ograniczeń dietetycznych poprzez :

- Eliminowanie dezadaptacyjnych nawyków żywieniowych
- Zwiększanie wewnętrznej motywacji
- Modyfikowanie negatywnych wzorców myślenia
- Umiejętność odczytywania negatywnych stanów emocjonalnych



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



WIELOASPEKTOWE PROGRAMY BEHAWIORALNE

Profilaktyka nawyków

Zmiana stylu życia

Samoo obserwacja

Utrata masy ciała

Samoo cena

Psychoedukacja

Ekspresja złości

Aktywność fizyczna

KOMPLEKSOWA INTERWENCJA MASY CIAŁA

LEARN

Zmiana stylu życia

- Zapisywanie w dzienniku, tego, co się je

Program ćwiczeń fizycznych

- Staranie się więcej chodzić

Zmiany postaw
i przekonań

- Wyeliminowanie myślenia dychotomicznego
- Koncentrowanie się raczej na zmianie zachowań niż na zmianie wagi

Zmiana w bliskich
związkach

- Robienie zakupów z partnerem

Zmiany w odżywianiu się

- Jedzenie większej ilości warzyw i owoców

(Brownell, 1994 w: Łuszczynska, 2007)

PRACA PACJENTA

W pierwszym miesiącu kuracji chcę schudnąć do kg

Interesują mnie następujące rodzaje aktywności fizycznej:

- Zacznę spędzać więcej czasu z przyjaciółmi, a mniej przed telewizorem.
- Codziennie poświęcę 30 minut na średnio intensywny aerobik.
- Dowiem się jak najwięcej o zdrowym żywieniu.
- Zamiast dusić w sobie problemy, zacznę rozmawiać o nich z innymi.
- Pomyślę, jak wynagrodzić sobie własne wysiłki.

(McGovern, 2007)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



PRACA PACJENTA

Przekonania **utrudniające** zmianę masy ciała i utrzymanie zredukowanej masy ciała przez dłuższy czas:

- Nierealistycznie wysokie ustalanie celów związanych z odchudzaniem
- Oczekiwania dużych zmian wynikających ze zmiany masy ciała
- Przekonania, że jeśli masa ciała spadła, to „sama się utrzyma”
- Zaniedbywanie umiejętności niezbędnych do utrzymywania obniżonej masy ciała.

(Cooper i wsp., 2003 w: Łuszczynska, 2007)



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



SKUTECZNE FORMY POMOCY?

Czy istnieją takie interwencje, których skuteczność okazuje się być długoterminowa?

Współczesne metody odchudzania przynoszą w krótkim okresie lepsze rezultaty. Niestety wiele badań dowodzi, że **w przypadku pacjentów z otyłością dochodzi do ponownego przyrostu masy ciała.**

Wyniki badań wskazują, że wszelkiego rodzaju interwencje wywołują krótkotrwały spadek masy ciała, a **90-95%** badanych powraca do wyjściowej masy (Ogden, 2011).



KRAJOWE CENTRUM
PROMOCJI ZDROWIA
W MIEJSCU PRACY



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY
IM. PROF. J. NOFERA



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020