

مشاوره تغذيه



PROF. KUROSH DJAFARIAN

**TEHRAN UNIVERSITY OF MEDICAL
SCIENCES**

هدف مشاوره

2



- پول
- شهرت
- شغل
- ارتقاء سلامت

اهداف



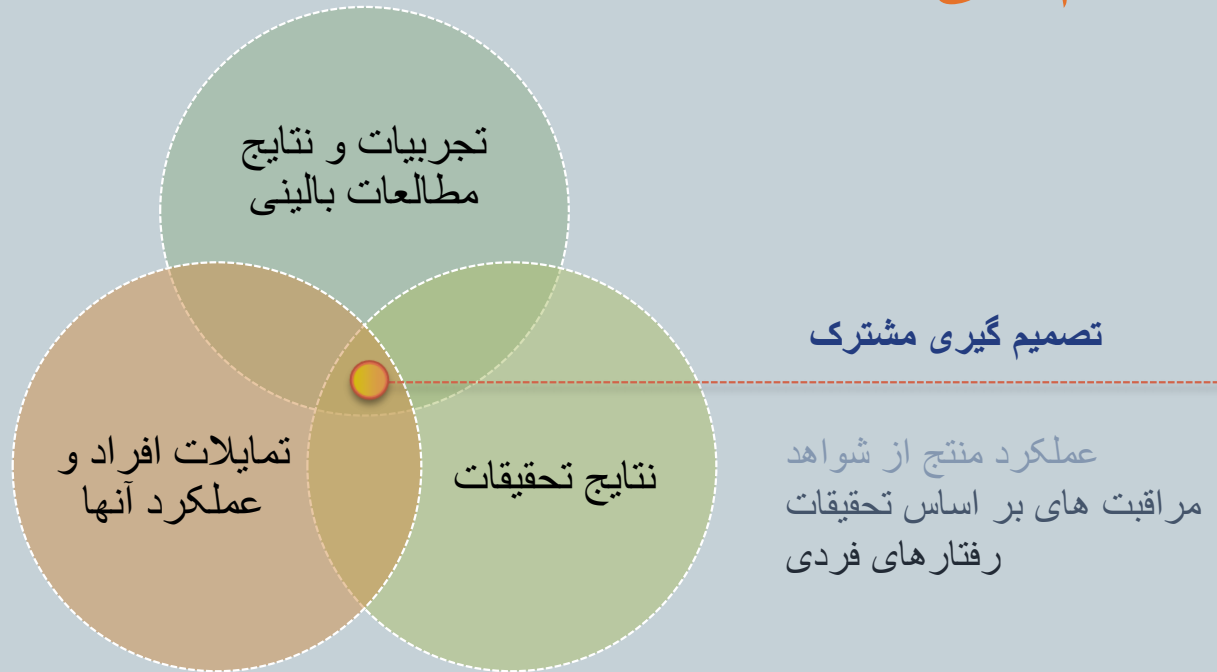
برنامه ریزی برای یک جلسه مشاوره
آشنایی با تفاوت مشاوره عمومی، انگیزشی و حل مشکل
تشریح نقش حل مشکل در یک جلسه مشاوره
آشنایی با تدوین استراتژی
آشنایی با عوامل تسهیل گر و موانع رفتاری



یک نسخه واحد برای مشاوره
نداریم



مردم تصمیم می گیرند به مدارک و شواهد اهمیت نمی دهند



پر کردن خلاء چه میدانیم و چکار میکنیم



اهداف مشاوره غذایی



تشویق و ارتقاء
تغذیه سالم

تعیین نیازهای
تغذیه ای

حفظ لذت
خوردن

داشتن برنامه
غذایی



● قرار دادن غذا در گروه‌های مواد مغذی دشوار است

● مردم غذا می‌خورند و نه درشت مغذی یا ریزمغذی

درشت مغذی ها



تدوین اهداف واقعی و نه خیالی

- 98 درصد از رژیم های غذایی شکست میخورند
- متاسفانه اغلب به خاطر انتخاب مسیر و اهداف غیر واقعی

چه کسی مسئلہ ایجاد مشکل یا حل آن است؟





1) مدل پزشکی

افراد مسئول مشکل یا حل آن نیستند

- یک راه حل سریع
- دریافت کمک بدون اینکه خود را مقصر مشکل شان بدانند
- مدلی مناسب برای وضعیت های خاص پزشکی مثل دیابت نوع 2
- تغذیه شناس شخصیت غالب، اطلاعات و قدرت داشته و تصمیمات را کنترل میکند
- آموزش با الزام همراه میباشد
- وابستگی برای مراجعه کنندگان

(2) مدل اخلاقی

افراد هم مسئول ایجاد مشکل و هم مسئول حل آن می باشند



- ✓ درانتهای دیگر طیف مدل پزشکی
- ✓ در ابتدا نیازمند انگیزه و تشویق
- ✓ وضعیت سلامتی افراد نتیجه ی انتخاب ها و اعمالشان
- ✓ نقش آموزش دهنده ی تغذیه ، ایجاد انگیزه و علاقه در افراد است
- ✓ می تواند منجر به " سرزنش فرد " گردد

3) مدل روشن گری

افراد مسئول مشکل خود می باشند اما برای حل آن مسئولیت ندارند

- افراد می پذیرند که شیوه ی زندگی آنها منجر به ایجاد مشکل شده اما نمی توانند برای آن مشکل کاری انجام دهند
- افراد نیاز دارند تا به ماهیت درست مشکل خود آگاه شوند (نیاز به روشنگری دارند)
- افراد پرخور خود را مسئول مشکلات وزنی شان می دانند اما نیاز به نیروی خارجی دارند تا به آنها کمک کند



(4) مدل جبرانی افراد مسئول مشکل خود نیستند اما برای حل آن مسئول اند

- افراد مقصروضعیت فعلی خود نیستند
- افراد محیط را مسئول مشکل خود می دانند
- افراد مجبور هستند به مشکلات خاصی که دارند پردازند و آنها را جبران نمایند
- افراد در ابتدا نیاز به قدرت دارند

✓ نقش آموزش دهنده ی تغذیه ← به کارگیری منابع برای آنها، کمک به کسب مهارت های مؤثر گروهی ، توانایی به دست آوردن آنچه نیاز دارند از محیط شان

مسئول حل مشکل

مسئول ایجاد مشکل

	High	Low	مدل جبرانی
High	1	2	مدل روشنگری
Low	3	4	مدل پزشکی مدل اخلاقی

❖ بریکمن و همکاران مدل جبرانی را ترجیح می دهند

✓ عمل کمک کردن را توجیه می کند (زیرا افراد مسئول مشکل شان نیستند)

✓ افراد مسئول استفاده از این کمک برای یافتن راه حلها و کنترل فعالانه بر روی زندگی خود میباشند

خلاصه مشاوره تغذیه



● **تعریف:**

- کمک به افراد برای تبعیت از رفتارهای درست غذایی از طریق بازخورد آنان و تغییرات رفتاری

● **موضوع:**

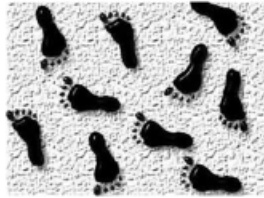
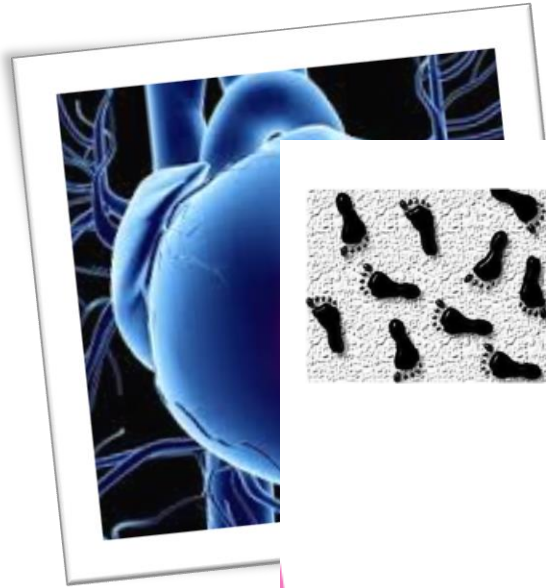
- مردم معمولاً دو به شک هستند بین باور غذایی و رفتار غذایی
- نقش متخصص تغذیه کمک به مردم برای عملیاتی نمودن باورهایی آنان است

● **روش ها:**

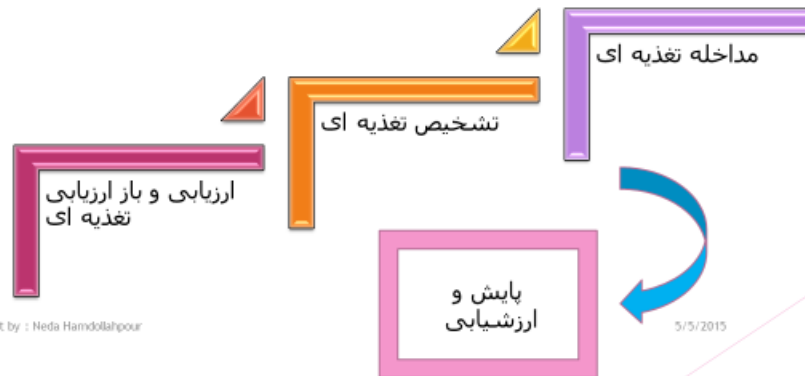
- مهارت های اولیه مشاوره
- تعاملات انگیزشی
- مهارت های حل مشکل

روش ها

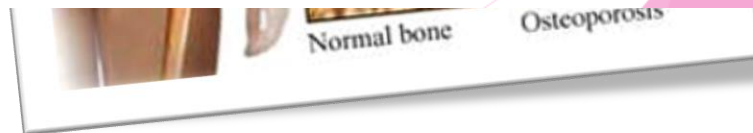




فرآیند و مدل مراقبت تغذیه ای:



Present by : Neda Hamdollahpour



مهارت های مشاوره عمومی



● سوالات

○ سوالات باز

● عکس العمل

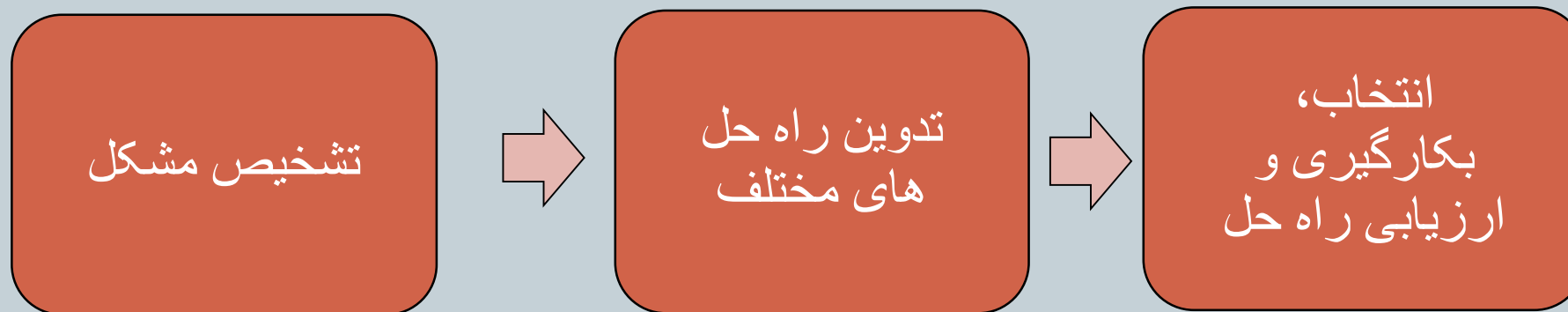
○ عکس العمل ساده

○ تایید

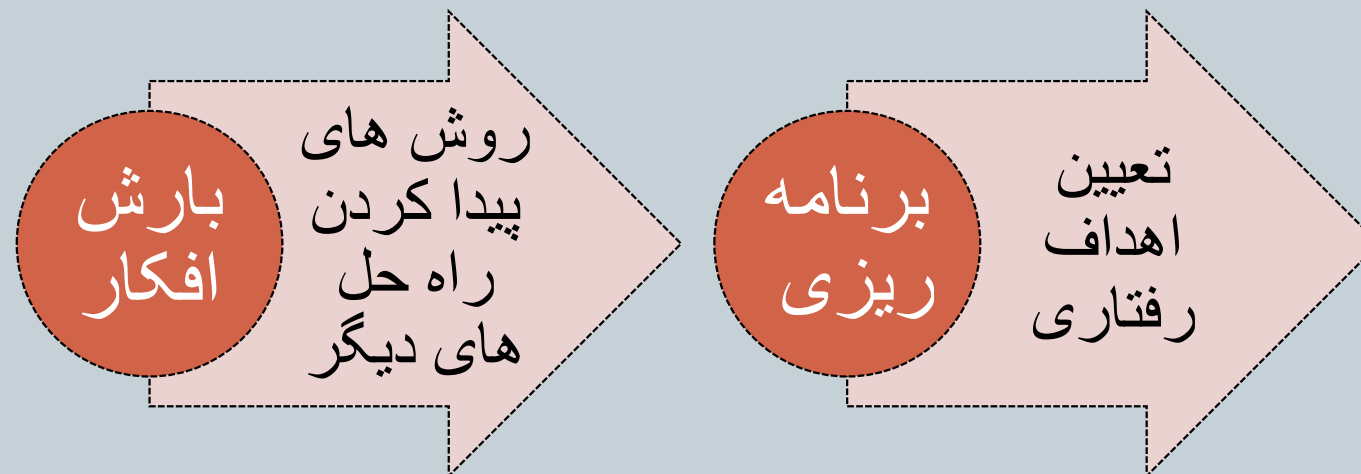
○ عکس العمل یک سطح بالاتر

○ جمع بندی

مدل تئوریکی حل مشکل



برنامه → احصاء → (ارزیابی) تمرکز → درگیر نمودن افراد



دستورالعمل برای تنظیم اهداف عملکردی



- واضح
- کوتاه مدت
- قابل دستیابی

هدف باید در حدی کوچک باشد که قابل دستیابی و در حدی بزرگ باشد که یک چالش باشد.

مدل تئوریکی حل مشکل



حل مشکل در جلسات گروهی



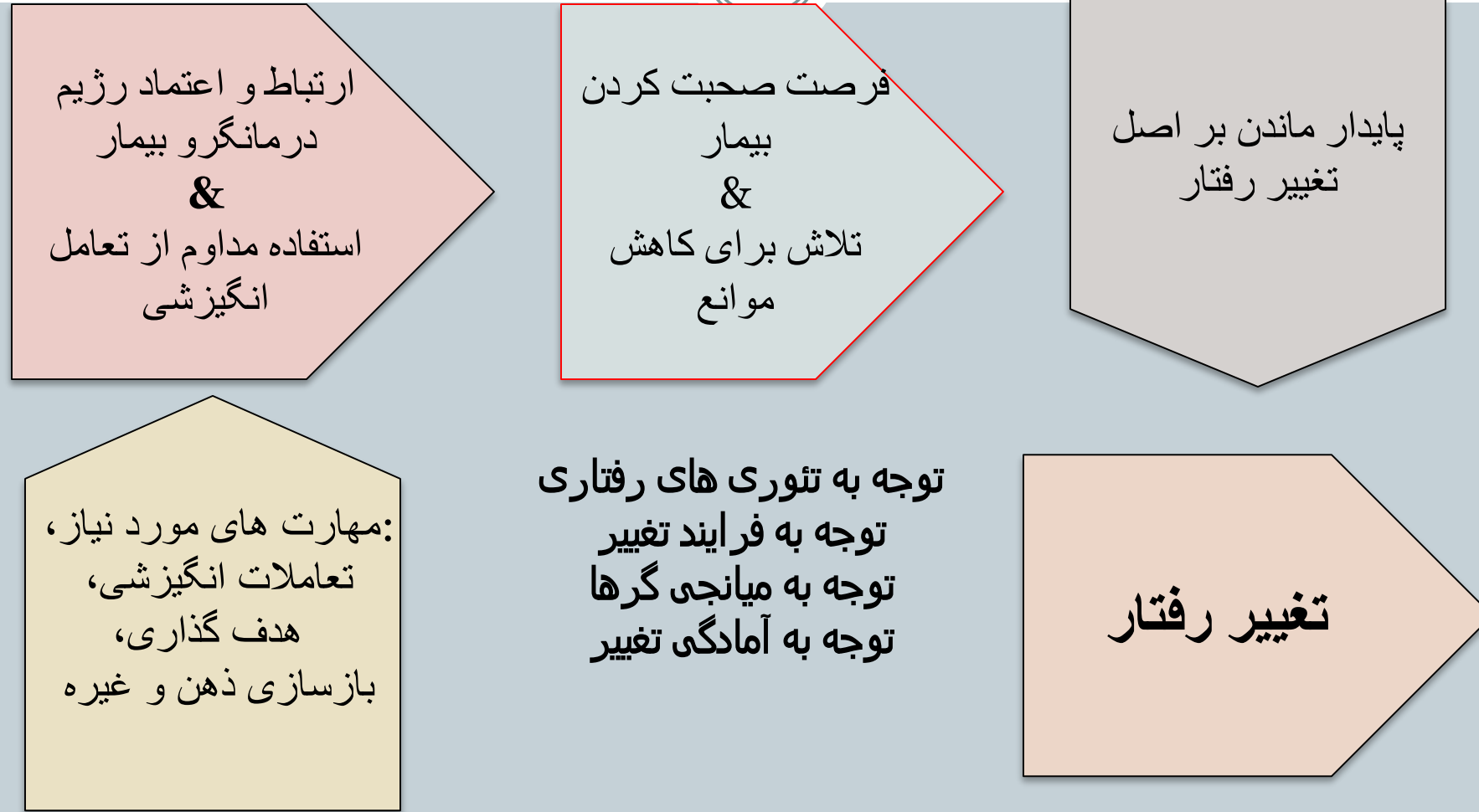
مدل تئوریکی حل مشکل



حل مشکل در جلسات بارش افکار



مهارت های مشاوره و تعاملات انگیزشی



From: Miller, W.M, Rose, G.S, Toward a theory of motivational interviewing.
American Psychologist. 64: 6, Sep 2009, 527-537.

تئوری سبب
ایجاد راهنمایی
می شود.



انتخاب یک تئوری یا مدل مفهومی



فلسفه ی
آموزش
دهنده



روشن کردن
چشم اندازه ها



مشخص
کردن تعداد
و اجزاء
برنامه

education

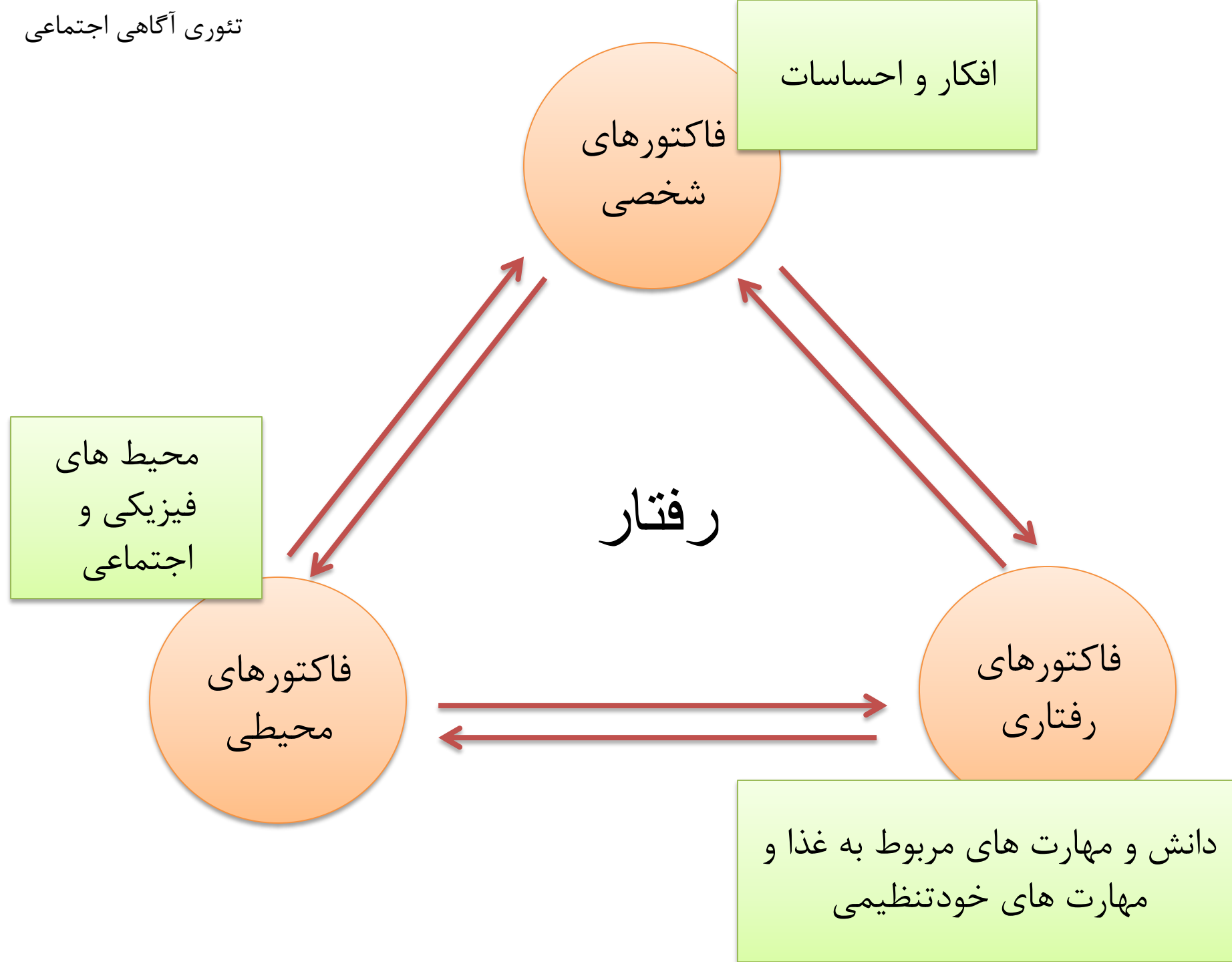
افراد و اجزاء
محیط

آمادگی فرد
برای عمل

موارد مهم در انتخاب تئوری

قدرت شواهد برای
ساخت تئوری

education



موارد زیر را در انتخاب تئوری در نظر بگیرید:

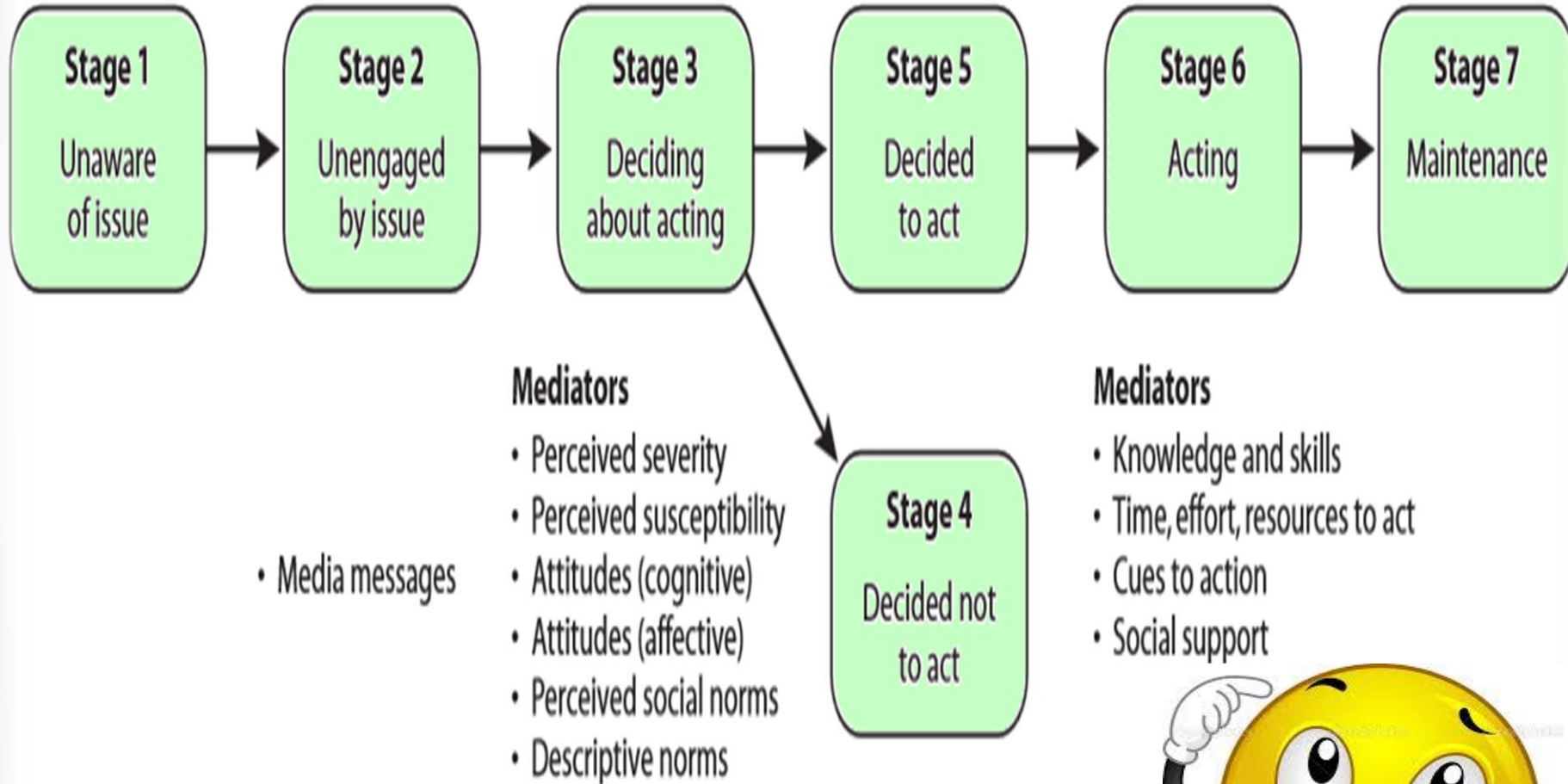
1- مرحله ی آمادگی فرد برای عمل

آگاهی ندارند ← هدف : افزایش آگاهی

انگیزه ندارند ← هدف : افزایش انگیزه

انگیزه دارند و نیاز به مهارت ← تمرکز بر ایجاد مهارت و توانایی برای عمل

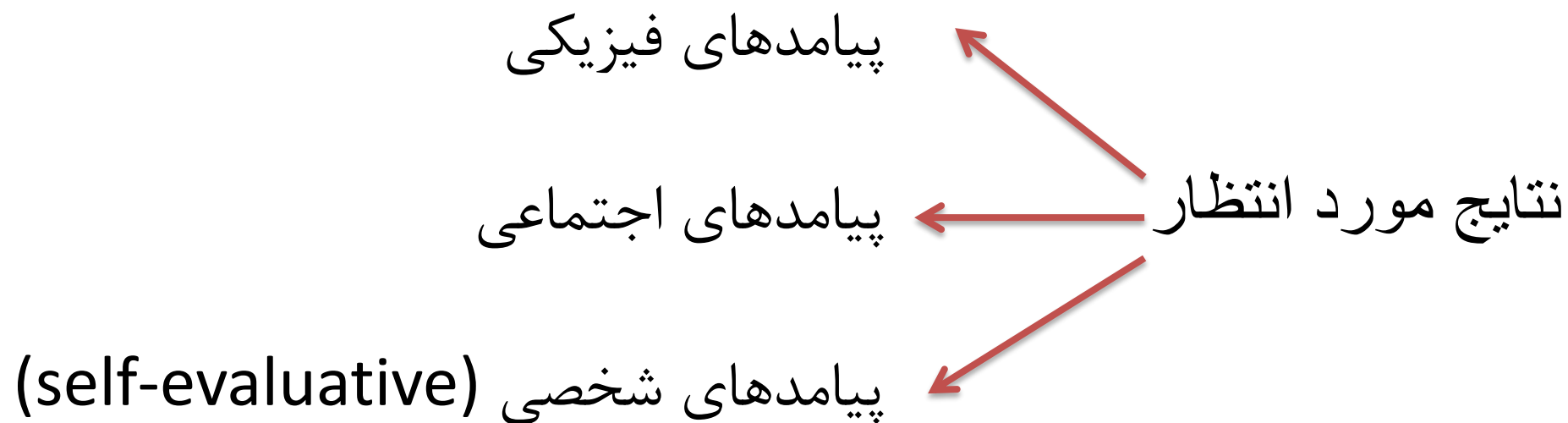
precaution adoption process model.



PAPM



CALCIUM



❖ به حداکثر رساندن نتایج مثبت و به حداقل رساندن نتایج منفی

تعاملات انگیزشی



- مشارکت
- درگیر نمودن افراد
- تمرکز
- تداعی گری
- احصاء
- احترام به خودمختاری
- برنامه
- دلسوزی

داشتن اهداف هوشمندانه



اختصاصی

دقیقا قرار است فرد چه کاری را انجام بدهد

قابل اندازه گیری

چطور فرد میفهمد که به هدف رسیده

قابل وصول

آیا فرد میتواند به هدف برسد (واقع بینانه)

مرتبط

آیا فرد خودش میخواهد که تغییر را در رفتار خود داشته باشد

زمانبندی

مدت زمان دستیابی به هدف چیست

روش یادگیری

احساس



روش های یادگیری

نوع یادگیری	فعالیت آموزشی
خلاقانه	فیلم، نمایش، brainstorming (یورش ذهنی)، پازل، بازی
آنالیزی	بحث، سوالات فکر برانگیز، آنالیز مزایا و معایب، lecture، خلاصه
منطقی	خلاصه، گراف، چارت، نتیجه گیری Case study
پویا	حضور فعالانه، پازل، فیلم، نمایش، نوشتن آنچه آموخته اند. field visit, field study

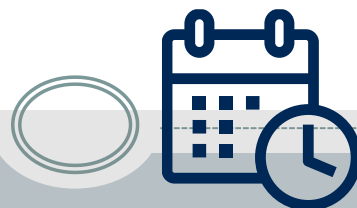
نقش تکنولوژی در مشاوره



Using New Technology



استفاده از
تکنولوژی در
ارتقاء تغذیه سالم
و مشاوره



- حمایت شبانه روزی

- آنالیز و تحلیل داده های
فردی بیمار

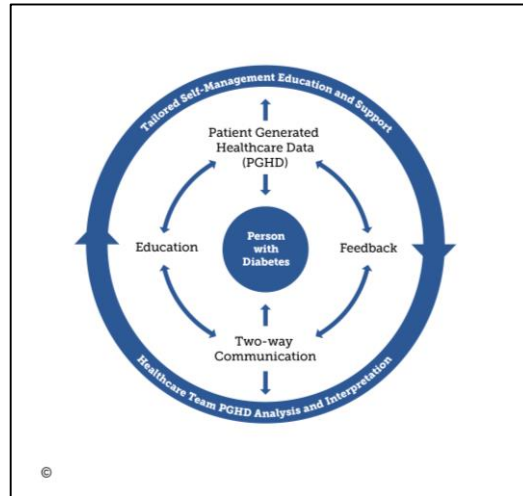
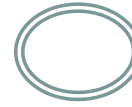
- ارتباط مداوم بیمار و تیم
درمان



مشارکت
بیماران

مشارکت
تیمی

نقش تکنولوژی در مدیریت دیابت



Technology-Enabled Self-Management (TES) Feedback Loop

Systematic Review of Reviews Evaluating Technology-Enabled Diabetes Self-Management and Support

- 265 articles reviewed, 25 selected for data abstraction
- Reductions in A1C ranged from 0.1% to 0.8%
- Interventions that were most effective included the full

Technology Enabled Self-Management (TES) Feedback Loop

1. Analyzed Patient Generated Health Data (PGHD)
2. Tailored individualized feedback
3. Two-way communication
4. Individualized education



با تشکر و سپاس از توجه شما



اینستاگرام: [drjafarian_nutrition](https://www.instagram.com/drjafarian_nutrition)

مهم این نیست که زیبا باشی
زیبایی در این است که
مهم باشی حتی برای یک نفر...



[fb.com/Daricheh](https://www.facebook.com/Daricheh)

