



# PROMJENA PONAŠANJA KOD OSOBA S PREKOMJERNOM TJELESNOM TEŽINOM





# Stručni tim programa

- Prim.dr. NINO BASANIĆ
- PSIHOLOGINJE:
  - Marijana Rajčević Kazalac
  - Antonija Mijatović
  - Tina Benčić
- Educirani iz područja kognitivno-bihevioralne i realitetne terapije
- MIRO VRANIĆ, kineziolog
- MATE SKENDER, nutricionist



## Par teorijskih činjenica...

- 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
- Debljina ili pretilost - značajni čimbenik rizika za bolesti srca i krvnih žila. Sve se više promatra kao bolest, a ne samo estetski problem
- „EPIDEMIJA DEBLJINE“, dosadašnji pristupi redukcije kilograma neučinkoviti
- NAJNOVIJE ISTRAŽIVANJE- Psiholozi procjenjuju da je 75% prekomjernog jedenja izazvano psihološkim čimbenicima, prvenstveno emocijama, što znači da većina ljudi koristi hranu da bi se lakše nosili s neugodnim emocijama.



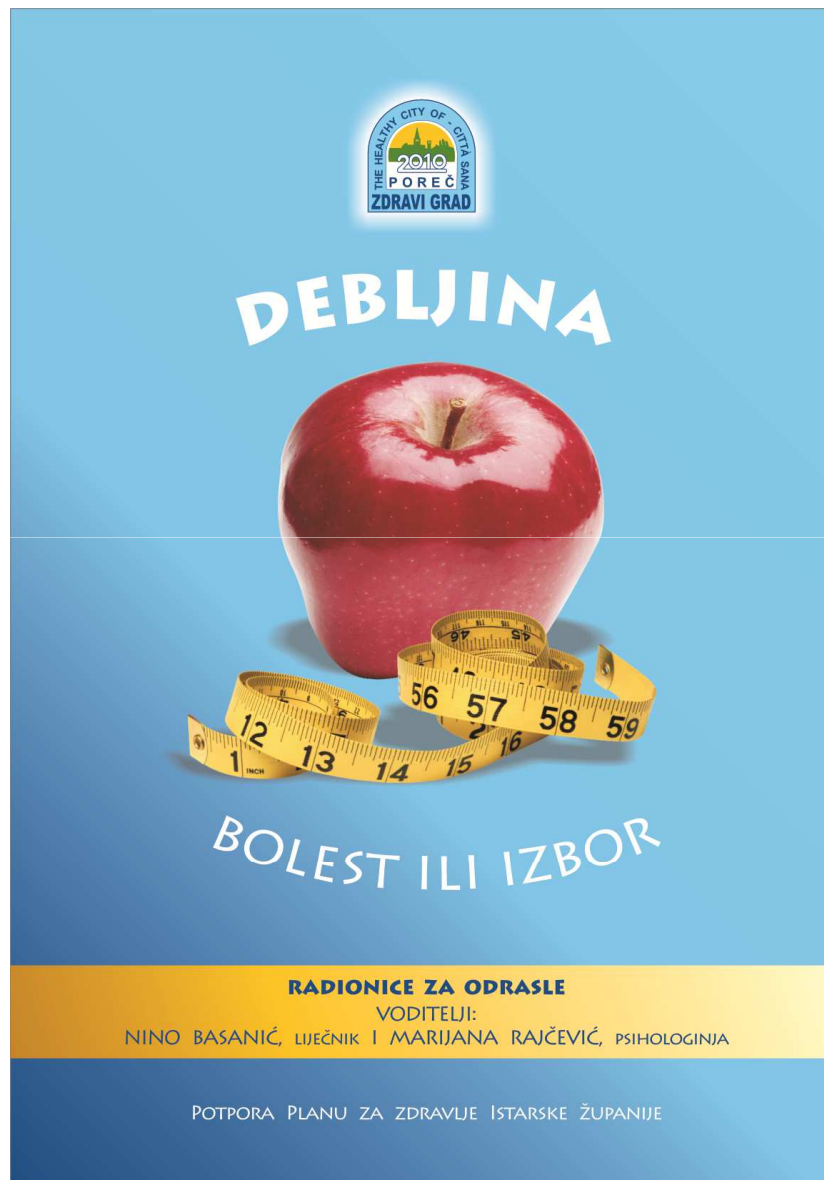
# Počeci...

- 2008. godine je projekt osmišljen, budući da je utvrđena potreba, a i svjetska istraživanja su isticala da dosadašnji programi redukcije težine ne daju odgovarajuće rezultate
- Kombinacija liječnika i psihologa je bila poželjna i jedina efikasna kombinacija za stvaranje autorskog projekta za redukciju kilograma
- U ožujku 2009. godine krenuli smo sa prvom grupom



# Ciljevi

- 1. osvijestiti motive vezane uz prekomjernu želju za hranom
- 2. prekinuti krug emotivnog prejedanja
- 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



THE HEALTHY CITY OF - CITTÀ SANA -  
2010  
POREČ  
ZDRAVI GRAD

## DEBLJINA

## BOLEST ILI IZBOR

**RADIONICE ZA ODRASLE**  
VODITELJI:  
NINO BASANIĆ, LIJEČNIK I MARIJANA RAJČEVIĆ, PSIHOLGINJA

POTPORA PLANU ZA ZDRAVLJE ISTARSKJE ŽUPANIJE

# BRIGU O VLASTITOME ZDRAVLJU NAJBOLJE POKAZUJEMO KROZ HRANU KOJU JEDEMO!



ILI...



# 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





# Psihološke teme

- Svijest o emocijama, emocionalnim stanjima
- Hrana kao utjeha=naći nove izvore zadovoljstva
- Testovi ličnosti-klijenti niske samokontrole, povećane depresivnosti i agresivnosti
- TUGA i LJUTNJA
- Učenje o podjeli odgovornosti-to je moje, to je tvoje
- Podrška pri mršavljenju-odnosi u obitelji
- Kako reći ne?-rad na promjeni svojih uvjerenja
- Samopouzdanje, tehnike samokontrole





# 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
- **NAJNOVIJI IZAZOV-SVE VEĆI BROJ  
INTOLERANCIJA NA HRANU**





## Grupa za 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, bitno im je mišljenje drugih članova, savjetovatelj je većinom slušač
- Grupa u koju dolaze i bivši članovi kad uvide da samostalno nemaju snage ponovno izgubiti dobivene kile.





# Rezultati...

- 2009.-2013. 29 grupa
- 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 životu i unaprijedili prehrambene navike u svojim obiteljima





## Značajna druženja...

- Organizacija božićnog domjenka, Europskog dana pretilosti-  
**POHVALNICE** za izvrsne rezultate, **DIPLOME** za upornost
- Individualni grafovi procesa skidanja kilograma
- Fotografije **PRIJE-POSLIJE**



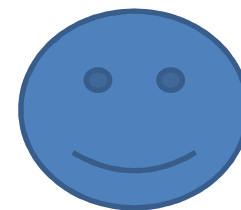


# Promocija knjige “Debljina kod djece-problem i izazov”, 2012.godine





- Zahvaljujući ovom programu, Zdravi grad Poreč je, uz ostale aktivnosti, postao i Savjetovalište za poremećaje vezane uz prehranu!
- Uvijek u skladu s potrebama građana...
- Misija ispunjena: bolja kvaliteta života i zdravija obitelj



ZAHVALJUJEM NA  
VAŠOJ POZORNOSTI!