

Motivaciona radionica "Doživeti stotu" (45 minuta)

Prva radionica za promenu stila života osoba sa predijabetesom

Autor: prim dr Miodrag Đorđević

CILJ:

Cilj ove radionice je da učesnici shvate značaj zdravog stila života za prevenciju i lečenje hroničnih nezaraznih bolesti, posebno dijabetesa i motivišu se za akciju.

PROCES se odvija kroz sledeće korake:

- podizanje svesti da za tip 2 dijabetesa postoje rizici koji se mogu izbeći
- prikaz ppt prezentacije o zdravim stilovima života
- testiranje polaznika Findrisk upitnikom na rizike od nastanka dijabetesa
- razgovor sa polaznicima o njihovim ličnim faktorima rizika i motivacija za akciju

MATERIJAL za rad:

- Findrisk upitnik za svakog polaznika
- Olovke
- Oprema za ppt. prezentaciju

UVODNA AKTIVNOST: UPOZNAVANJE (10')

Voditelj radionice predstavi se i pozove učesnike da se predstavljaju ali kad kaže ime on navede da li ima rizik za dijabetes i navede svoje faktore koje ima i faktore koje nema. Pitanja Findrisk upitnika vodič su u predstavljanju. Osim voditelja i svi radioničari, koji su se umešali među učesnike, predstavljaju se na isti način kad na njih dođe red.

CENTRALNA AKTIVNOST: PREDAVANJE "DOŽIVETI STOTU" (10')

Predavač, koga voditelj najavi, koristeći slajdove, ukaže na glavne faktore rizika za hronične nezarazne bolesti, posebno dijabetes i predstavi načine da se oni smanje. Predavanje je polazna informacija za dalji razgovor sa polaznicima i njihovo motivisanje za promenu stila života i razlog da se formira MUDAR plan.

PRAVLJENJE MUDROG PLANA (VIDI PRILOG) (20')

Učesnici radionice raspoređeni su u onoliko grupa koliko je radioničara. Radioničar objašnjava šta je Findrisk upitnik i poziva polaznike da ga popune. Pomaže im po potrebi. Meri obim struka ako ga osobe ne znaju i objašnjava koliko je to važan parametar. Radioničar boduje upitnike i uocava koji su rizici svakog polaznika. Stimuliše ih da predlože neku promenu u svom životu koja bi dovela do toga da se rizik za nastanak dijabetesa smanji.

- A. Razmotriti rizik za nastanak dijabetesa tipa 2 svakog polaznika. Iskoristite Findrisk upitnike. Upitajte polaznike koje mogu biti posledice tipa 2 dijabetesa. Prodiskutujte o nekim nezdravim stilovima života.
- B. Razmotriti očekivanja od promene stila života. Šta svaki polaznik misli o tome do čega će dovesti promena stila njegovog života? Zamolite polaznike da utvrde korisne efekte povećane fizičke aktivnosti i zdrave ishrane. Stalno naglašavajte da je moguće odložiti ili izbeći tip 2 dijabetesa promenom nezdravog stila života. Znači, вреди potruditi se!
- C. Diskutujte o očekivanim koristima od promene stila života. Upitajte polaznike da razmisle o razlozima zbog kojih su se uključili u program i zašto žele da načine napor i promene svoje ponašanje. Upitajte polaznike da procene koliko je važno za njih da promene način ishrane i postanu fizički aktivniji (intervju o važnosti). Upitajte polaznike da nabroje očekivane koristi i cenu promene ponašanja i zapišu to na formularu za balansiranje odluke. Zapisivanje, ako radioničar proceni da ima vremena za to i da će efekti razgovora biti bolji. Balansiranje odluke može i sam radioničar da zapisuje pa prikaže polaznicima.
- D. Ispitajte kakvo je uverenje osobe da će se promeniti. Prodiskutujte o barijerama i kako osoba planira da ih prevaziđe. Upitajte šta grupa o tome misli. Upitajte grupu da formira listu pozitivnih uticaja koji bi mogli pomoći procesu promene i tražite od osobe da nađe one koji se na nju samu odnose.

DONOŠENJE ODLUKE (3')

Ovde se polaznici dele u 3 grupe:

- Grupa koja je spremna za promenu – dobija domaći zadatak
- Grupa koja se dvoumi – savetuje se da se dodatno informiše i razmisli o promeni stila života koju bi mogli da sprovedu
- Grupa koja nije spremna na promene – ukazuje se da se uvek mogu predomisli i opet uključiti u borbu za zdrav život.

PRILOG:

MUDAR plan

*Kada polaznik jednom odluči da menja stil života, treba da postavi ciljeve promene ponašanja. Uloga edukatora je da pomogne polazniku da postavi ciljeve koji su detaljni i ostvarljivi. Cilj treba da bude **MUDAR***

Merljiv

Usmeren

Dostižan

Aktuelan

Racionalan

Merljivost cilja podrazumeva da je lako izmeriti da li je polaznik cilj ostvario. Na primer, tri puta nedeljno ići ću u teretanu po pola sata, ponedeljkom u 15h, petkom i nedeljom u 18h. Polaznik može beležiti koliko je puta i kada bio u teretani i koliko dugo se svaki put zadržao. Teško bi bilo izmeriti cilj, da budem zdrav i u dobroj kondiciji.

Usmerenost cilja podrazumeva da ciljevi treba da budu jasni i precizni. Na primer, cilj "da budem zdrav i u dobroj kondiciji" neodređen je cilj. Cilj "ići ću tri puta nedeljno u teretanu po pola sata, ponedeljkom u 15h, petkom i nedeljom u 18h" jasan je i usmeren cilj. Da bismo pomogli nekome da oformi jasan i usmeren cilj treba da mu postavim sledeća pitanja

- Šta će raditi
- Kako će to raditi
- Gde će to raditi
- Kada će to raditi
- Sa kim će to raditi

Dostižnost cilja podrazumeva da osoba koja menja stil života može zacrtani cilj realno ostvariti. Nemogućnost da se dostigne cilj ima negativno dejstvo na motivaciju osobe da stremlji ka cilju. Na primer, nerealan cilj bi bio "neću jesti čokoladu narednih nedelju dana". Realalniji cilj bio bi "ne jesti više do 3 puta čokoladu narednih 7 dana". Vrlo je važno da prvi cilj bude lako dostižan jer će do ojačati uverenje osobe u usteh i ohrabriti ga da održi plan. Polaznici se moraju stalno podsećati da je najbolji način da se promeni stil života i ta promena održi uspeh u malim promenama.

Aktuelnost cilja podrazumeva procenu pravovremenosti promene neke životne navike. Ako je odgovor na pitanje "da li je prevo vreme da se pokuša promena neke navike" potvrđan, treba postaviti vremenski okvir u kome će biti ostvaren. Ako se ne postave vremenski okviri ostvarenja cilja, osoba ga nikada ne mora ostvariti. Na primer, ako je vaš sledeći susret sa polaznikom naredne nedelje, cilj bi mogao biti da se do tada ostvari planirana promena. Ako za neki cilj treba duži vremenski okvir, dogovoriti sa polaznikom neke miniciljeve koji se mogu ostvariti do narednog susreta.

Racionalnost cilja. Da li osoba smatra da je određeni potrebno ostvariti? U razgovoru sa polaznikom mora se jasno razlučiti da li osoba sagledava povezanost nekog cilja sa sopstvenim zdravljem i kvalitetom života i da li je to ponašanje koje želi da promeni.

DOMAĆI ZADATAK (2')

Učesnici se zamole da kod kuće naprave eksperiment i naprave jednu, makar i malu promenu i to makar i nedelju dana. Na primer, da jednom nedeljno izađu u šetnju od desetak minuta ili da svakog dana pojedu parče voća ili slicno.

LITERATURA

1. www.pedagogija.org.yu
2. www.kidshealth.org/classroom
3. www.image-project.eu
4. <http://www.webmd.com/>