

Modalități de schimbare a comportamentului în populația generală

Introducere

Sănătatea reprezintă una din cele mai importante valori, atât la nivel individual, cât și pentru societate, fiind o condiție importantă a dezvoltării unei națiuni.

Modificarea comportamentală reprezintă o intervenție psiho-terapeutică primară, folosită pentru a elimina sau a reduce un comportament mal-adaptativ în populația generală. Totodată, reprezintă o abordare conceptuală alternativă în cadrul cercetării și tratamentului, utilizată predominant în psihologia clinică și psihiatrie.

Modificarea comportamentală include o varietate de poziții conceptuale și teoretice, tehnici de tratament și abordări metodologice.



Consilierea comportamentală pentru a promova o dietă sănătoasă și activitate fizică pentru prevenția bolilor cardiovasculare

Conceptul de “sănătate cardiovasculară”, definit de către American Heart Association, este caracterizat de 7 comportamente sănătoase și măsurători, cu scopul de reducere semnificativă a riscului cardiovascular: tensiune arterială normală, nivel de colesterol normal, nivel de glucoză a jeun normal, greutate corporală normală, patternuri alimentare sănătoase, activitate fizică suficientă și renunțarea la fumat.



Consilierea comportamentală pentru a promova o dietă sănătoasă și activitate fizică pentru prevenția bolilor cardiovasculare

Patternul alimentar sănătos cuprinde alimente și băuturi în cantități, proporții și combinații specifice, care asistă populația generală în obținerea și menținerea unei greutate corporale normale, în reducerea riscului bolilor cronice, și care promovează per total sănătatea și starea de bine a populației generale.

Consilierea dietetică se focusează pe îmbunătățirea patternului alimentar, consumarea în cantități mai mari a anumitor categorii alimentare și nutrienți (de exemplu fructe, legume, cereale integrale etc), și consumarea în cantități mici de alimente sărate, cu conținut de grăsimi saturate, grăsimi trans, de alimente cu conținut mare de zahăr, cereale rafinate și alimente prelucrate de tip fast-food.



Consilierea comportamentală pentru a promova o dietă sănătoasă și activitate fizică pentru prevenția bolilor cardiovasculare

Activitatea fizică cuprinde orice mișcare corporală produsă de mușchii scheletici care duce la o creștere substanțială a consumului de energie față de perioada de repaus.



Activitatea fizică regulată are numeroase beneficii asupra stării de sănătate: reduce riscul bolilor cardiovasculare, riscul de moarte prematură, riscul diabetului zaharat de tip 2, asigură menținerea unei greutate corporale optime, îmbunătățește funcțiile cardio-respiratorii și musculare, îmbunătățește funcția cognitivă, îmbunătățește calitatea somnului, contribuie la reducerea depresiei.

Ghidurile internaționale recomandă 150 de minute/ săptămână de activitate fizică de intensitate moderată sau 75 de minute/săptămână de activitate fizică de intensitate mare, sau o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate mare și moderată.

Intervenții de consiliere comportamentală pentru prevenția riscului cardiovascular

Intervențiile pentru schimbarea comportamentului pentru îmbunătățirea dietei și activității fizice cuprind o gamă largă de strategii, care pot lua diferite formate:

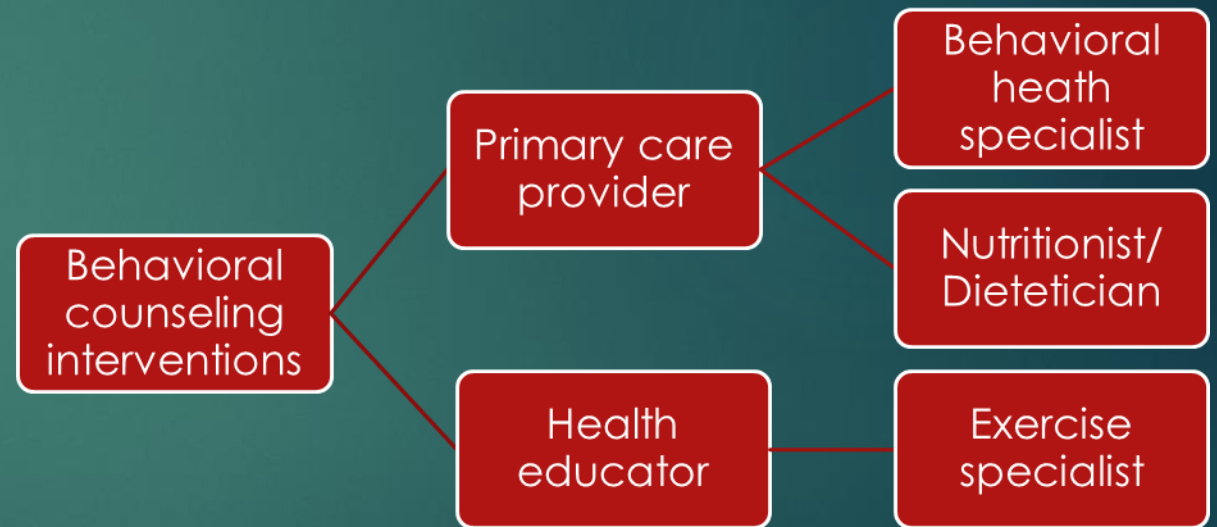
- ❖ consiliere scurtă acordată de către medici și nutriționiști
- ❖ consiliere de tip follow-up pe durată mai lungă de timp.



Consilierea se poate face individual sau în grupuri, prin diverse mijloace (e-mail, telefon etc.), prin diverse modalități (telehealth, sesiuni Web, aplicații pe telefonul mobil).

Intervenții de consiliere comportamentală pentru prevenția cardiovasculară

Tehnicile de schimbare comportamentală cuprind setarea unui obiectiv, planificare, monitorizare și feedback, pentru a crește eficacitatea și motivația în rândul populației generale. Este foarte importantă educația generală, suportul social, interviuri motivaționale și sfaturi pentru promovarea numeroaselor beneficii pe care le are o dietă sănătoasă și activitatea fizică regulată. Alături de aceste intervenții este foarte importantă renunțarea la fumat.



Tehnici de schimbare comportamentală

Tehnicile de schimbare comportamentală:

- ❖ identificarea problemelor
- ❖ indentificarea barierelor ce împiedică schimbarea comportamentală
- ❖ echilibrarea emoțiilor
- ❖ învățarea cu ajutorul exemplelor
- ❖ influențarea comportamentală
- ❖ creșterea stimei de sine
- ❖ îmbunătățirea cunoștințelor
- ❖ planificarea și setarea unor obiective
- ❖ monitorizare
- ❖ feed-back



Web-based digital health



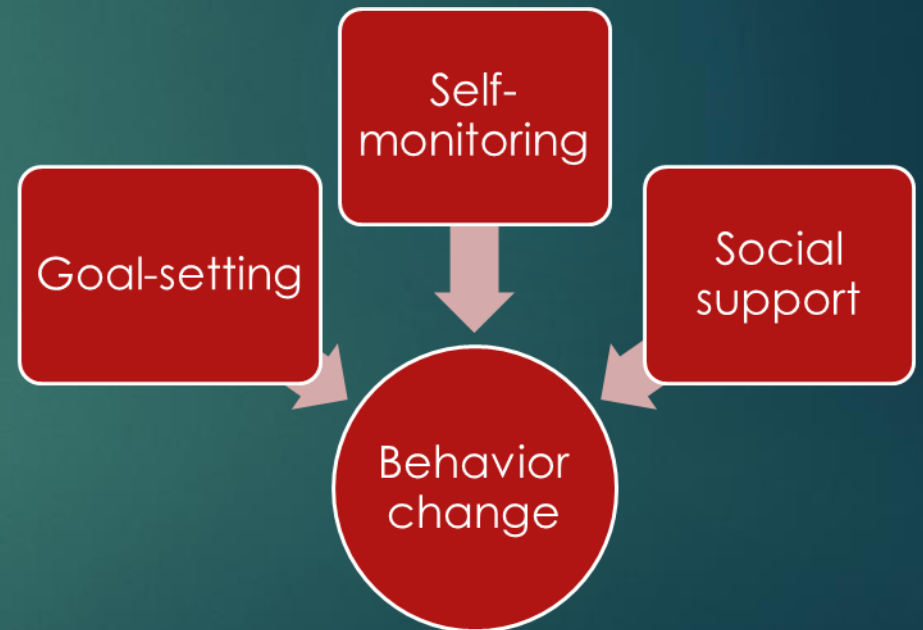
Obezitatea este o afecțiune cronică a cărei prevalență este în creștere și care determină apariția unui risc crescut pentru diabet zaharat de tip 2, hipertensiune, dislipidemie, boli cardiovasculare, tulburări musculo-scheletale, stres psihologic și diferite tipuri de cancer.

Datorită prevalenței în creștere, intervențiile face-to-face pentru tratarea obezității necesită un număr mare de resurse umane (medici, nutriționiști) și timp, generatoare de costuri mari în sistemul de sănătate. În acest context, au fost dezvoltate pe internet o varietate mare de aplicații web pentru promovarea scăderii în greutate, foarte accesibile de pe diverse device-uri (calculator, laptop, tabletă, smartphone).

Web-based digital health

Tehnologia oferă multiple oportunități pentru a livra variate intervenții de schimbare comportamentală, intervenții accesibile pentru un număr mare de persoane și la costuri mici.

În special aplicațiile pe smartphone pot fi foarte eficiente, datorită costurilor mici și accesibilității de către un număr mare de persoane.



Renunțarea la fumat

Fumatul reprezintă un factor major de risc pentru bolile pulmonare, cardio-vasculare și pentru multiple tipuri de cancer și cauza principală de mortalitate la nivel mondial. În 2019, 1.1 bilioane de oameni erau declarați ca fumători activi.

Numeroși medici și psihologi clinici oferă consiliere dedicată renunțării la fumat. Tehnicile recomandate de schimbare comportamentală cuprind consiliere, suport psihologic, suport social, terapie cognitiv-comportamentală, grupuri de suport și interviuri motivaționale.

Tehnologiile eHealth și web-based pot fi o alternativă, dar s-a demonstrat a fi mai puțin eficiente decât intervențiile “face-to-face”.



Bibliografie

1. Patnode CD, Evans CV, Senger CA, Redmond N, Lin JS; Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults Without Known Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Systematic Review for the U.S.; Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 2017 Jul. Report No.: 15-05222-EF-1.
2. Turan Kavrakdim S, Özer Z, Boz İ; Effectiveness of telehealth interventions as a part of secondary prevention in coronary artery disease: a systematic review and meta-analysis; Scand J Caring Sci. 2019 Nov 20. doi: 10.1111/scs.12785.
3. Beleigoli AM, Andrade AQ, Cançado AG, Paulo MN, Diniz MFH, Ribeiro AL; Web-Based Digital Health Interventions for Weight Loss and Lifestyle Habit Changes in Overweight and Obese Adults: Systematic Review and Meta-Analysis; J Med Internet Res. 2019 Jan 8;21(1):e298. doi: 10.2196/jmir.9609.
4. Odorico M, Le Goff D, Aerts N, Bastiaens H, Le Reste JY; How To Support Smoking Cessation In Primary Care And The Community: A Systematic Review Of Interventions For The Prevention Of Cardiovascular Diseases; Vasc Health Risk Manag. 2019 Oct 31;15:485-502. doi: 10.2147/VHRM.S221744. eCollection 2019.
5. Scott HK, Coghurn M. Behavior Modification. [Updated 2019 Apr 17]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459285>.