

# Breaking Weight Bias

Κωδικός έργου: 2020-1-UK01-KA204-079106

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Breaking Weight Bias αποτελεί τον πυρήνα αυτού του έργου και σκοπεύει να παρέχει έγκυρο εκπαιδευτικό υλικό για τους επαγγελματίες υγείας, ώστε να προσφέρουν στους ασθενείς τους την καλύτερη δυνατή υποστήριξη, προσκαλώντας τους να επαναξιολογήσουν πιθανές δικές τους πεποιθήσεις σχετικά με το βάρος. Η δομή του εκπαιδευτικού υλικού είναι η ακόλουθη:

- 1.1. Ορισμοί της προκατάληψης, του στίγματος, των διακρίσεων βάσει βάρους, & της εσωτερίκευσης αυτών
- 1.2. Ανισότητες που προκύπτουν λόγω σωματικού βάρους
- 1.3. Συνήθειες διαστρεβλωμένες πεποιθήσεις για το βάρος και τα άτομα με παχυσαρκία
- 1.4. Επιπτώσεις των προκαταλήψεων βάρους στην υγεία των ασθενών

## 1. Στίγμα Βάρους

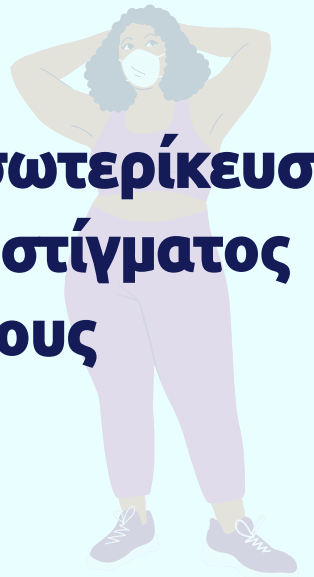


## 2. Το Στίγμα βάρους στους τομείς υγείας

- 2.1. Οι προκαταλήψεις του βάρους ως εμπόδιο στη θεραπευτική σχέση και θεραπεία
- 2.2. Αναγνωρίζοντας δυνητικά επιβλαβείς πρακτικές
- 2.3. Στρατηγικές για τη μείωση των προκαταλήψεων βάρους στην κλινική πρακτική

- 3.1. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εσωτερίκευση των προκαταλήψεων του βάρους
- 3.2. Εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους & κίνητρο για την υγεία
- 3.3. Αναγνωρίζοντας τους δυσπροσαρμοστικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στίγματος
- 3.4. Διευκολύνοντας την υιοθέτηση προσαρμοστικών ή λειτουργικών μηχανισμών αντιμετώπισης του στίγματος

## 3. Εσωτερίκευση του στίγματος βάρους

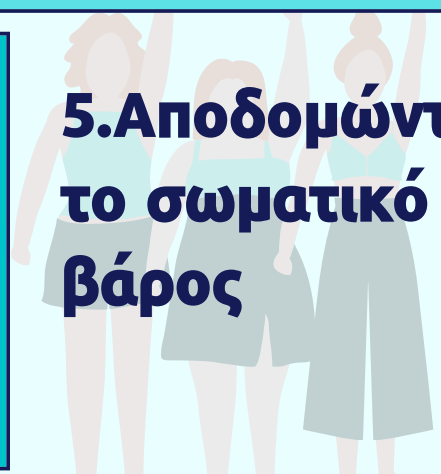


## 4. Βάρος & πάχος στη σύγχρονη κοινωνία

- 4.1. Σύστημα πεποιθήσεων για το σωματικό βάρος στις δυτικές κοινωνίες
- 4.2. Μιλώντας ανοιχτά για τη λέξη «χοντρός/ή»

- 5.1. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος σαν δείκτης υγείας
- 5.2. Έλεγχος σωματικού βάρους
- 5.3. Η διαίτα σαν μέθοδος ελέγχου βάρους
- 5.4. Πέρα από το σωματικό βάρος

## 5. Αποδομώντας το σωματικό βάρος



## 6. Εργαλεία για μία πιο υγιή σχέση με το φαγητό και το σώμα

- 6.1. Συμπεριληπτική προσέγγιση ως προς το σωματικό βάρος
- 6.2. Επανασύνδεση με τα μηνύματα του σώματος και το φαγητό
- 6.3. Προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη το ψυχικό τραύμα
- 6.4. Συμπεριληπτική προσέγγιση ως προς το σωματικό βάρος στη Δημόσια Υγεία



Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

