



Η ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Κανονιστική προσέγγιση βάρους

vs

Συμπεριληπτική προσέγγιση βάρους

έμφαση στο βάρος & την απώλεια βάρους για την αξιολόγηση της υγείας & της ευεξίας.

έμφαση στο ότι η υγεία & η ευεξία είναι πολυπαραγοντικές καταστάσεις, προώθηση της πρόσβασης στην υγεία χωρίς διακρίσεις & τη μείωση του στίγματος βάρους.

μη αποτελεσματική για τους περισσότερους ανθρώπους

το σωματικό βάρος δεν είναι συμπεριφορά

- υψηλά ποσοστά επαναπρόσληψης & ανακύκλωσης βάρους ύστερα από παρεμβάσεις απώλειας βάρους,
- δυσμενείς συνέπειες για την υγεία & την ευεξία.

- προώθηση ωφέλιμων συμπεριφορών για την υγεία,
- ενθάρρυνση για κίνηση του σώματος με ευχάριστο και συνειδητό τρόπο,
- εξάλειψη του στίγματος βάρους.

Οι Αρχές της Συμπεριληπτικής Προσέγγισης Βάρους

1

Μην προκαλείτε βλάβη.

Αναγνωρίστε ότι τα σώματα έχουν εκ φύσεως διάφορα σχήματα και μεγέθη.

2

3

Δεδομένου ότι η υγεία είναι πολυδιάστατη, διατηρήστε μια ολιστική εστίαση.

Ενθαρρύνετε την εστίαση στην ίδια τη διαδικασία για τη βελτίωση της καθημερινής ποιότητας ζωής.

4

5

Ενσωματώστε βιώσιμες, εμπειρικά υποστηριζόμενες πρακτικές στην προσπάθεια πρόληψης & θεραπείας.

Δημιουργήστε εξατομικευμένες πρακτικές & περιβάλλοντα που είναι βιώσιμα & προωθούν την υγεία.

6

7

Εργαστείτε για να διευκολύνετε την πρόσβαση στην υγεία, την αυτονομία & την κοινωνική δικαιοσύνη για όλα τα άτομα σε όλο το εύρος βάρους.