

COM DONAR CONSELLS EFECTIUS SOBRE ELS ESTILS DE VIDA SALUDABLE



**Govern
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca

1. INTRODUCCIÓ

Hi ha evidències sobre la relació entre alguns estils de vida i les principals causes de salut i de malalties que constitueixen motius freqüents de consulta: risc o malalties cardiovasculars, hipertensió, diabetis, malalties respiratòries, alguns càncers...

Alguns estils de vida de la societat actual resulten desfavorables per a la salut:

❖ Alimentació:

Hi ha una part majoritària de la població que menja de més, fonamentalment massa calories, greixos saturats i sucres, a més d'un excés de proteïnes animals.

En canvi, una part minoritària menja de menys: es tracta bàsicament de població en situació d'exclusió social i de grups de persones amb trastorns alimentaris.

❖ Activitat física:

Increment de la vida sedentària: feines que requereixen menys esforç físic, ocis més passius i major disponibilitat de mitjans de locomoció.

❖ Estrès:

Múltiples fonts d'estrès i més dificultats per controlar-lo.

❖ Tabac:

Gran consum de tabac i increment del consum entre les dones.

❖ Salut sexual:

Taxes elevades d'embarossos no desitjats i augment de les malalties de transmissió sexual com VIH, sífilis, hepatitis B, entre d'altres.

La informació i els consells sobre els estils de vida són les eines d'ús habitual en la pràctica professional dels centres de salut. Són intervencions eficaces, d'evidència i força de recomanació altes.

Estils de vida: consells amb grau d'evidència I

- Abandonar el tabac.
- Limitar ingesta de greixos saturats.
- Fer activitat física freqüent.
- Emprar el cinturó de seguretat.
- Utilitzar el coixí de seguretat davanter.
- No conduir sota els efectes de l'alcohol.
- Ús del preservatiu.

2. QUÈ S'HA D'ACONSELLAR: RECOMANACIONS

En aquest cas, la finalitat del consell és promoure el desenvolupament d'estils de vida saludables i afavorir que les persones avancin en els seus processos de canvi. Es pot treballar sobre alguna de les recomanacions següents:

- *Tabac*: deixar de fumar.
- *Alimentació*: restringir el consum de greixos animals, augmentar el de fruites i verdures, evitar l'excés de calories i afavorir la ingesta de peix, fibra i oli d'oliva.
- *Exercici físic*: caminar aviat almenys durant 30 minuts i cinc dies a la setmana.
- *Estrès*: identificar i controlar l'estrès.
- *Salut sexual*: ús del preservatiu per evitar embarassos no desitjats i malalties de transmissió sexual.

3. COM S'HA D'ACONSELLAR: METODOLOGIA

3.1. Etapes del consell

- Es demana per l'estil de vida i es registra.
- S'aconsella un canvi: informació + motivació.
- S'entrega el fullet corresponent.
- Es dóna ajuda si en cal.

Consell per deixar de fumar

- ✓ Fuma?
- ✓ Per a la seva salut és important que deixi de fumar. Ha pensat a deixar-ho?
- ✓ Aquest fullet tracta sobre com deixar de fumar. Llegir-lo el pot ajudar.
- ✓ Si necessita ajuda, podem quedar en una consulta. A més, al centre es fan visites individuals d'infermeria per treballar aquest tema. També es pot apuntar a un taller amb grups.

Consell alimentari

- ✓ L'alimentació té una gran influència en la salut. Com és la seva dieta?
- ✓ En el seu cas, una alimentació menys grassa pot reduir el risc de malalties del cor. Ho podria intentar?
- ✓ En aquest fullet trobarà informació per valorar i decidir alguns canvis.
- ✓ Si té cap dubte podem quedar per veure'ns amb més calma.

Consell
d'exercici
físic

- ✓ Fa exercici físic?
- ✓ Li convé fer cada dia 30 minuts d'exercici físic. Ho veu possible?
- ✓ Aquí trobarà informació sobre l'exercici físic que millora la salut. Li propòs que ho llegeixi i pensi si pot millorar alguna cosa.
- ✓ Podem comentar a la consulta qualsevol dubte que tengui.

Consell de
control de
l'estrès

- ✓ En la seva situació se solen acumular tensions. Com es troba?
- ✓ Una vida més tranquil·la pot afavorir la seva salut. Pot valorar aquesta possibilitat?
- ✓ En aquest fullet trobarà informació útil sobre l'estrès i com controlar-lo. L'anim que el llegeixi perquè crec que li pot ser útil.
- ✓ Si necessita alguna cosa més, compti amb mi.

Consell de salut sexual

- ✓ Manté una vida sexualment activa?. En la seva situació d'una vida sexualment activa, pren mesures per evitar les malalties de transmissió sexual i/o els embarassos no desitjats?
- ✓ L'ús del preservatiu és l'únic mètode eficaç que a la vegada és capaç d'evitar tant els embarassos no desitjats com les malalties de transmissió sexuals.
- ✓ En aquest fullet trobarà informació útil sobre l'ús del preservatiu i de com utilitzar-lo correctament. L'anim a que ho llegeixi ja que en ell hi trobarà informació molt útil.
- ✓ Si necessita alguna cosa més, compti amb mi.

3.2. Informació + motivació

El consell és més eficaç si la informació i la motivació compleixen algunes característiques:

Informació	<ul style="list-style-type: none">✓ Exactitud, veracitat i adequació a l' evidència científica del moment.✓ Flexibilitat d'acord amb els canvis en les "veritats científiques", resultat de les investigacions que es van desenvolupant al llarg dels anys (exemples: aconsellar o no el consum d'oli d'oliva en les dislèpsies, aconsellar exercici físic cardiorespiratori o també osteomuscular a partir dels 40 anys).✓ Expressada de manera pràctica.✓ Centrada en l'usuari, en els seus coneixements previs, en el nivell sociocultural, en la situació, en les necessitats, en les decisions...✓ Compresa, bidireccional, participada, verificant-ne la claredat i la comprensió.✓ Biopsicosocial.
Motivació	<ul style="list-style-type: none">✓ Proposta de canvi concret i personalitzat.✓ Es tracta d'una orientació —més que d'una prescripció— feta des de l'interès pel pacient o usuari.✓ Motivació positiva: valorar, animar i reforçar.

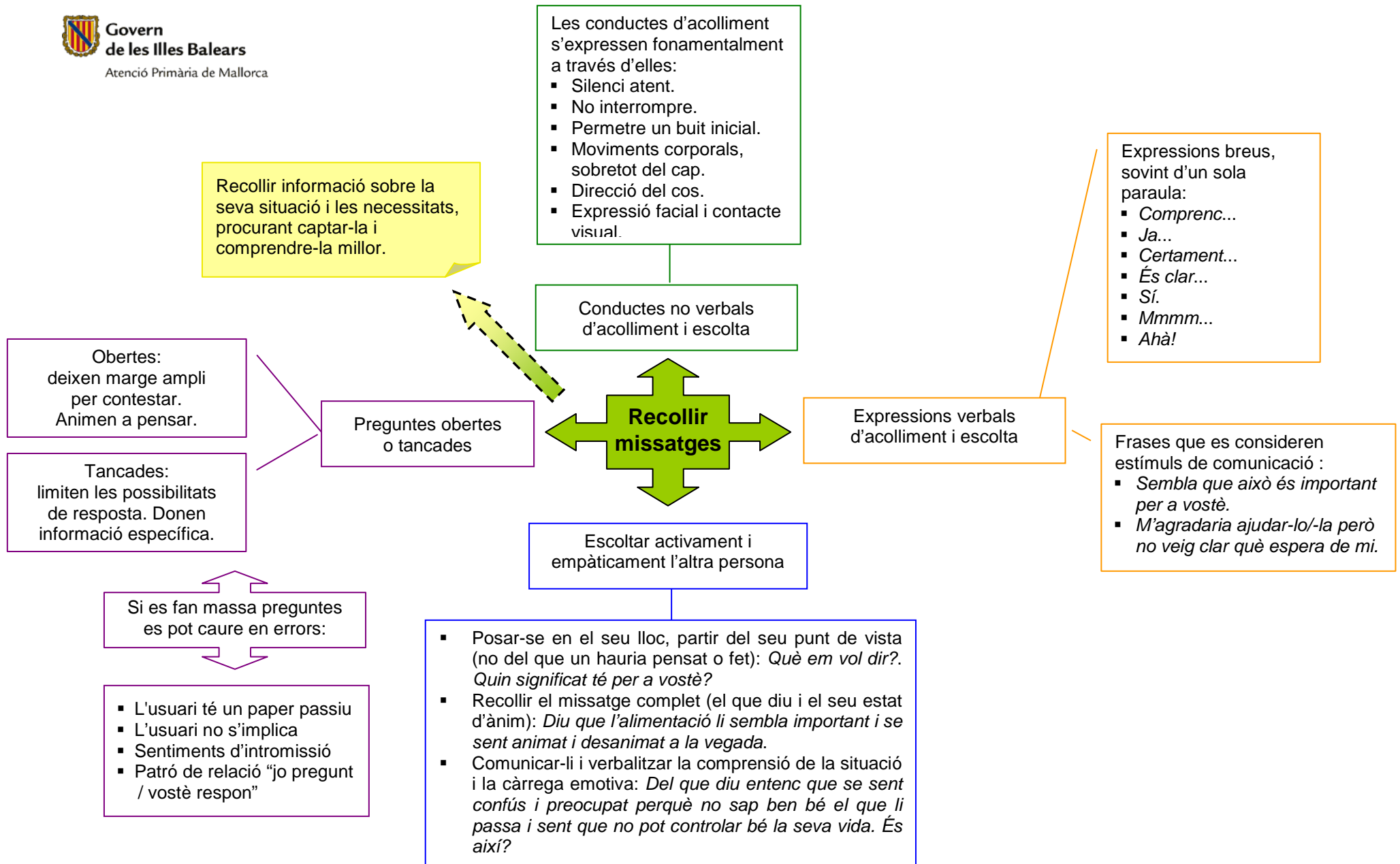
3.3. Relació d'ajuda

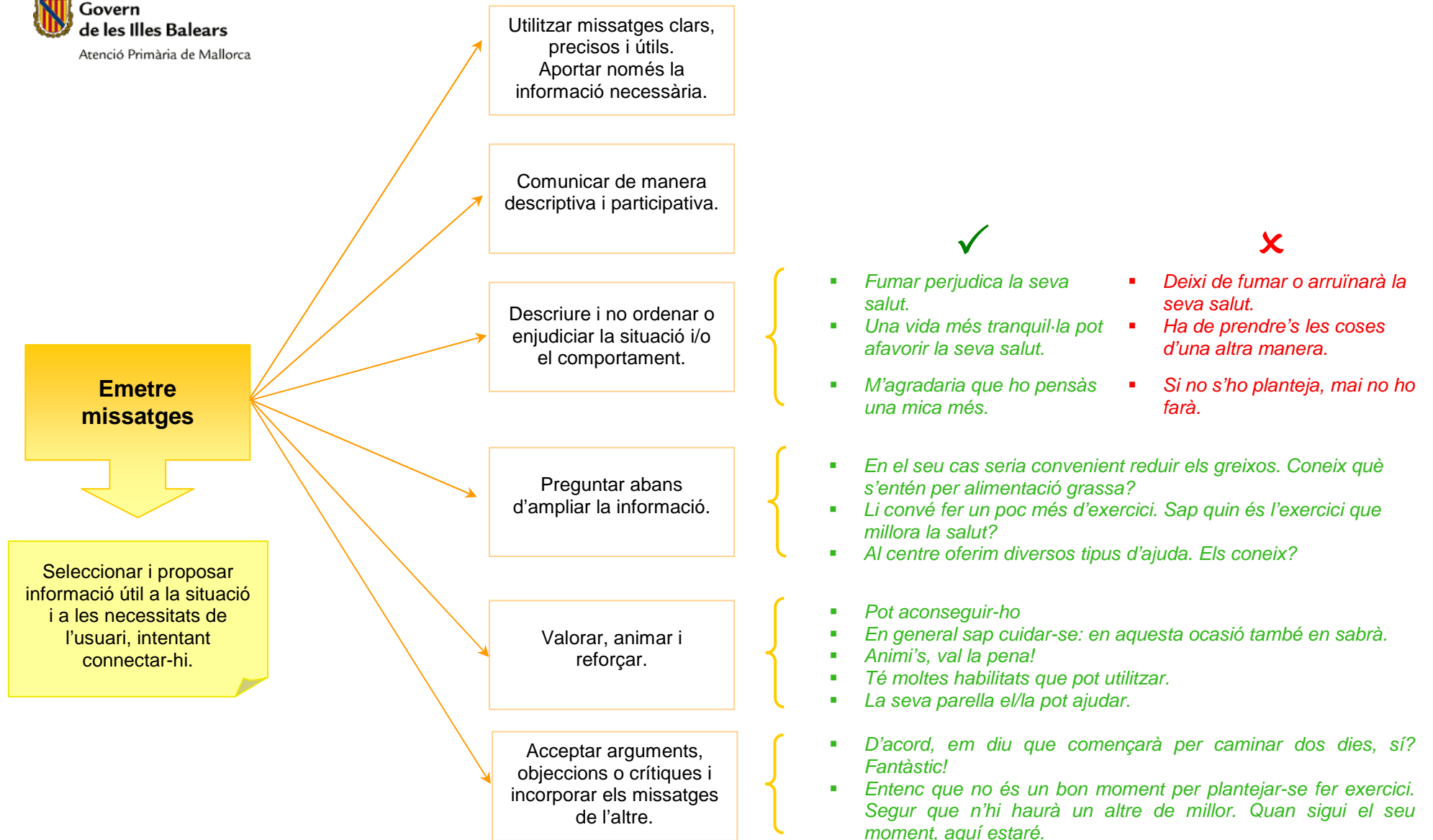
Per una altra banda, hi ha evidències que la informació o el consell és més eficaç si es desenvolupa en un marc de relació de respecte, acceptació i empatia envers l'usuari i establint-hi un procés de comunicació escoltant-lo i emetent missatges verbals i no verbals.

Això permet que l'usuari mogui els seus propis recursos i prengui les seves decisions. Cal la participació activa de qui aprèn i un rol professional D'AJUDA, SUPORT, FACILITADOR —més que un rol diagnòstic, terapèutic, prescriptiu o directiu—, sempre dins l'estil personal de cada professional.

Una eina bàsica per al rol d'ajuda és la COMUNICACIÓ. Hi ha almenys dos elements bàsics en el procés de comunicació:

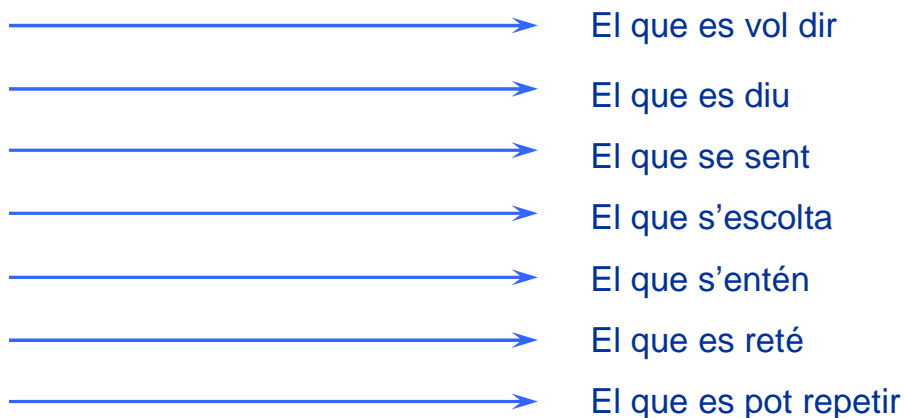
- § Recollir missatges: escolta, recepció i comprensió de la situació de l'usuari, de les necessitats, les demandes, els interessos, les emocions...
- § Emetre missatges: aportar-li la informació que l'usuari necessiti, connectant-hi.



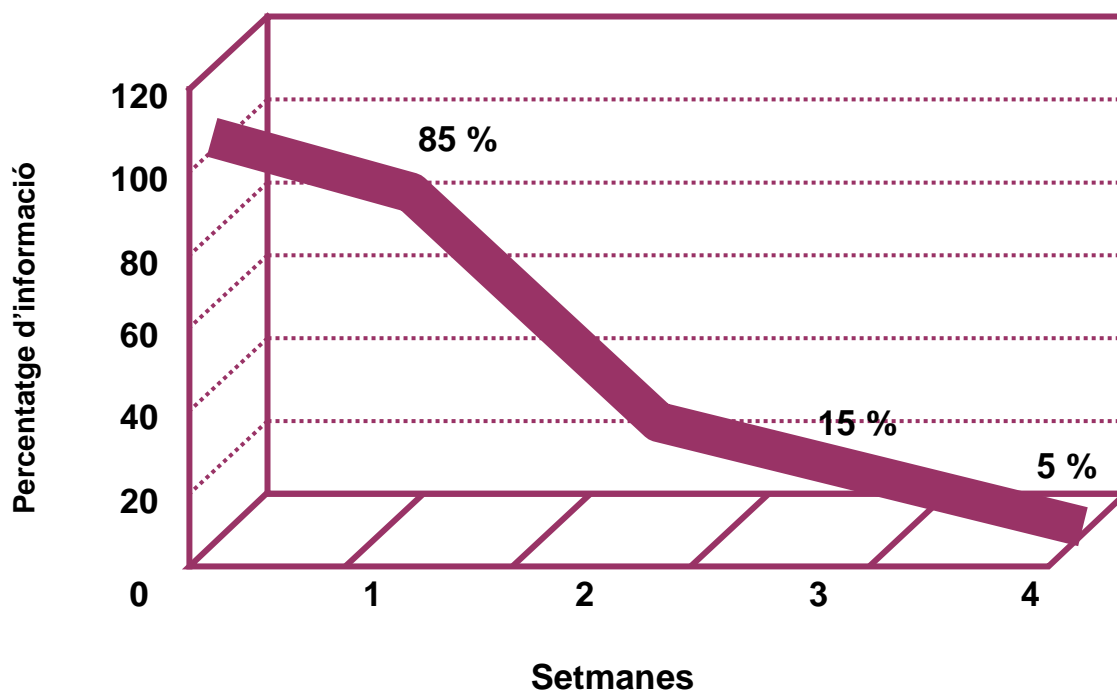


3.4. Entregar el fullet (material)

A causa de la brevetat del consell, entregar un fullet —o un altre tipus de material— facilita que augmenti el temps de contacte entre la informació i l'usuari. Això permet reduir la pèrdua d'informació que es produeix en el missatge:



Per una altra banda, l'entrega de material pot afavorir que s'elevi la corba estàndard de l'oblit.



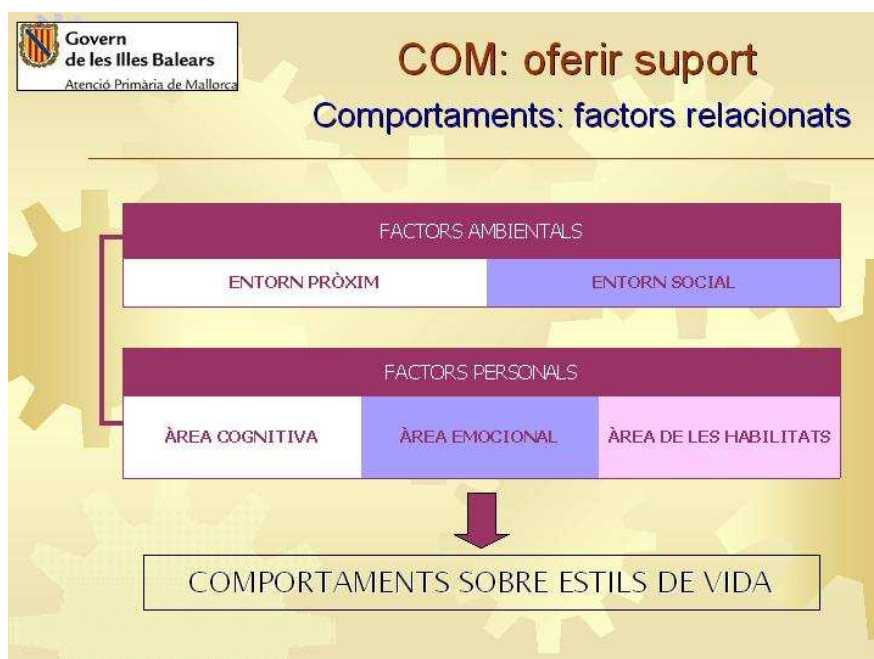
3.5. Oferir ajuda

La persona incorpora informació, canvia, aprèn de les seves experiències, de les vivències i dels coneixements previs, reorganitzant-los i modificant-los davant noves informacions o experiències educatives.

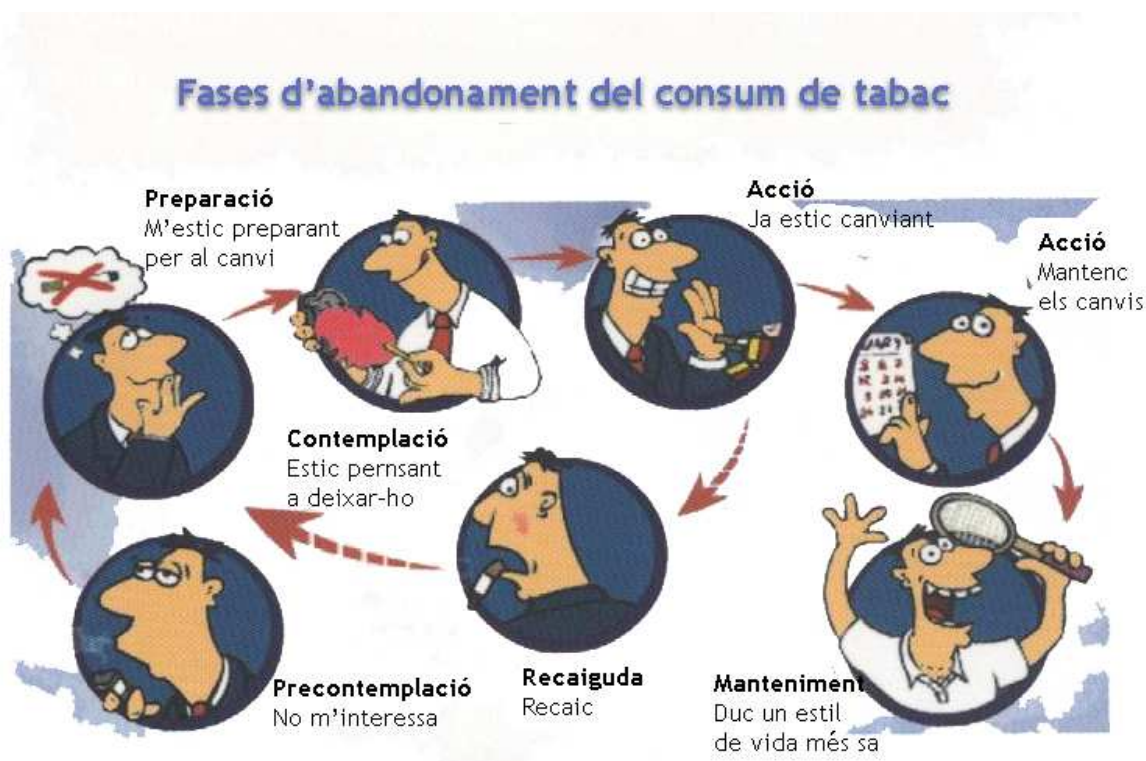
Procés d'aprenentatge	1. Ser més conscient de la seva situació	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conèixer-la. ▪ Expressar-la
	2. Aprofundir-hi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Augmentar els seus coneixements ▪ Analitzar causes i altres aspectes ▪ Reflexionar entorn a l'àrea emocional
	3. Actuar	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar recursos i habilitats ▪ Prendre decisions ▪ Experimentar-les a la realitat ▪ Avaluar-les i reajustar-les

Si la persona sent la necessitat de canviar, ho ha pensat, té recursos, etc. un consell pot menar-la al canvi. En altres ocasions cal OFERIR AJUDA i ampliar les activitats informatives i educatives: educació individual intensiva o grupal.

És important tenir en compte que hi ha múltiples factors relacionats amb el desenvolupament i els estils de vida saludables:



A més, s'ha de considerar que els canvis no es produeixen de manera lineal: progressen de diferents maneres, avançant per diferents estadis, amb passes endavant i enrere, seguint un model més aviat en espiral. Prochaska i Di Clemente plantegen un model en espiral del procés de canvi, amb cinc etapes:



1. *Precontemplació*: no hi ha cap intenció de canvi en un futur pròxim. No és que no es vegi la solució: és que no es veu el problema .
2. *Contemplació*: es té consciència que hi ha un problema i es pensa a superar-lo, però encara no s'ha decidit a passar a l'acció.
3. *Preparació*: es combinen la intenció i la presa de la decisió; a vegades es comencen a introduir petits canvis.
4. *Acció*: l'usuari es modifica a si mateix, modifica el seu comportament i el seu entorn amb la finalitat de superar el problema.
5. *Manteniment*: persisteixen i es consoliden els resultats obtinguts en la fase d'acció.

