



ΗΜΕΡΙΔΑ ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ

με όραμα την εξάλειψη της προκατάληψης
βάρους και των ανισοτήτων στην υγεία



Σάββατο 8 Οκτωβρίου 2022

11:00-15:00

μέσω Zoom & Youtube

Διοργάνωση:



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



Σας καλωσορίζουμε στην 1η ημερίδα για την προκατάληψη βάρους στην Ελλάδα!

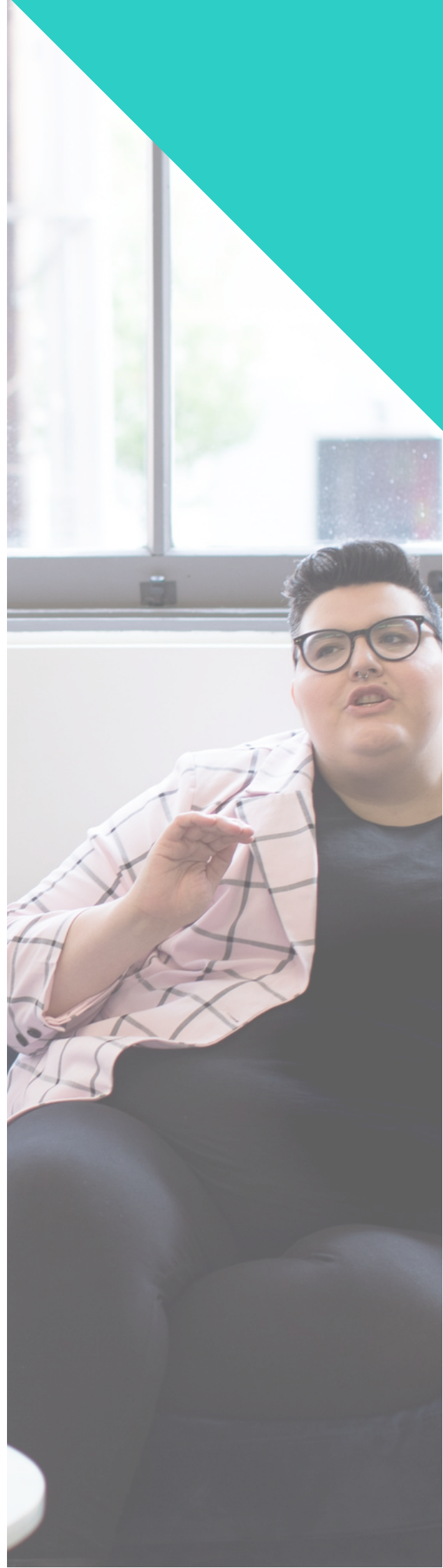
ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΧΩΡΙΣ ΒΛΑΠΤΙΚΟΤΗΤΑ

Με μεγάλη χαρά, σας προσκαλούμε στην ημερίδα με τίτλο «Μιλώντας Ανοικτά για την Προκατάληψη Βάρους -με όραμα την εξάλειψη της προκατάληψης βάρους και των ανισοτήτων στην υγεία», η οποία θα πραγματοποιηθεί μέσω zoom το Σάββατο, 8 Οκτωβρίου στις 11.00 το πρωί.

Η ημερίδα απευθύνεται κυρίως σε επαγγελματίες υγείας που θέλουν να μάθουν περισσότερα για την προκατάληψη, αλλά και σε όλους τους ανθρώπους που επιθυμούν να ενημερωθούν γύρω από το συγκεκριμένο ζήτημα.

Την ημερίδα θα πλαισιώσουν εκλεκτές ομιλήτριες και ομιλητές από διαφορετικές ειδικότητες στον κλάδο της υγείας, ακριβώς επειδή η προκατάληψη βάρους αποτελεί ένα ιδιαίτερα σύνθετο θέμα δημόσιας υγείας με πολλές προεκτάσεις στην καθημερινή ποιότητα της ζωής των ανθρώπων που το βιώνουν.

Παράλληλα με τις ομιλίες, θα γίνει η παρουσίαση της εκπαιδευτικής πλατφόρμας Breaking Weight Bias που υλοποιήθηκε στα πλαίσια του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Τριαντάφυλλος Πλιάκας
Επιδημιολόγος/Data scientist

Είμαι επιδημιολόγος/data scientist με πτυχιάκες σπουδές στην Διατροφή-Διαιτολογία, Επιδημιολογία και Δημόσια Υγεία, επιστημονικός συνεργάτης και ερευνητής στο London School of Hygiene and Tropical Medicine και συνιδρυτής της Impact Epilysis, συμβουλευτική εταιρεία σε θέματα έρευνας στον χώρο της υγείας με έδρα την Θεσσαλονίκη. Το ερευνητικό μου έργο περιλαμβάνει συμμετοχές σε αξιολογήσεις παρεμβάσεων και προγραμμάτων στο Ηνωμένο Βασίλειο και την υποσαχάρια Αφρική που αφορούν την περιβαλλοντική υγεία, την πρόληψη και αντιμετώπιση της υπέρτασης και του διαβήτη στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, την πολιτική του αλκοόλ και των τροφίμων, την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, και το κοινωνικό στίγμα στον χώρο του HIV και των τυχερών παιχνιδιών.



**Ευμορφία
Σιλβιστοπούλου**

Ψυχολόγος,
MSc Συμβουλευτική Ψυχολογία,
MSc Δημόσια Υγεία και Πολιτική Υγείας

Ζω και εργάζομαι στη Θεσσαλονίκη. Είμαι απόφοιτη ψυχολογίας και έχω ολοκληρώσει δύο μεταπτυχιακά προγράμματα ειδίκευσης, το πρώτο στη Συμβουλευτική Ψυχολογία και το δεύτερο στη Δημόσια Υγεία και Πολιτική Υγείας. Επίσης, έχω μετεκπαιδευθεί στην Συστημική Συμβουλευτική και Θεραπεία. Ασκώ το επάγγελμα της ψυχολόγου τα τελευταία 20 χρόνια και έχω εργαστεί σε διάφορες δομές και υπηρεσίες τόσο του ευρύτερου δημοσίου όσο και του ιδιωτικού τομέα. Συγκεκριμένα εργάστηκα σε δομές ψυχοκοινωνικής υγείας, πρόληψης και απεξάρτησης από ουσίες, σε εκπαιδευτικά ιδρύματα, καταστήματα κράτησης και τέλος, στο πεδίο του προσφυγικού/μεταναστευτικού. Στην παρούσα φάση εργάζομαι σε δομή ΠΦΥ μέσω του προγράμματος PHILOS του ΕΟΔΥ.

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Ιωάννα Τσάτσου

Νοσηλεύτρια ΠΕ, Msc, PhDc

Είμαι νοσηλεύτρια, απόφοιτη του ΕΚΠΑ, με μεταπτυχιακό στην ανακουφιστική φροντίδα από το ΕΚΠΑ και αυτή τη στιγμή ολοκληρώνω το διδακτορικό μου στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής. Εργάζομαι τα τελευταία 12 έτη στην ογκολογική και αιματολογική κλινική του νοσοκομείου της αεροπορίας στην Αθήνα. Τα ερευνητικά μου ενδιαφέροντα σχετίζονται με την ογκολογική, υποστηρικτική και ανακουφιστική φροντίδα χρόνιων πασχόντων. Τα τελευταία έτη ενδιαφέρθηκα για την επιστήμη της διατροφής και ολοκλήρωσα επιμόρφωση του ΕΚΠΑ για την κλινική διατροφή. Ακολουθώ και υποστηρίζω την διαισθητική διατροφή και προσπαθώ στην καθημερινότητα μου για την καταπολέμηση του στίγματος του βάρους που είναι έντονο στην ογκολογική φροντίδα.

Ο Dr. Dodell ειδικεύεται στη γενική Ενδοκρινολογία, συμπεριλαμβανομένου του διαβήτη, των διαταραχών του θυρεοειδούς, των διαταραχών της υπόφυσης, της οστεοπόρωσης, του συνδρόμου πολυκυστικών ωοθηκών και του υπογοναδισμού. Έλαβε το πτυχίο ιατρικής από το Ιατρικό Κολλέγιο του Albany. Πραγματοποίησε την εκπαίδευσή του τόσο στην Εσωτερική Παθολογία όσο και την Ενδοκρινολογία στο St. Luke's Roosevelt, που συνεργάζεται με το Πανεπιστήμιο της Κολούμπια. Αυτή την περίοδο είναι Επίκουρος Κλινικός Καθηγητής Ιατρικής, Ενδοκρινολογίας, Διαβήτη και Νόσων των Οστών στην Ιατρική Σχολή Icahn του Mount Sinai.

Εκείνο που τράβηξε το ενδιαφέρον του Dr. Dodell σε αυτό το γνωστικό πεδίο σπουδών είναι ότι οι ορμόνες έχουν ένα ευρύ φάσμα επιδράσεων στο σώμα και η σωστή αξιολόγηση και διαχείριση μιας ενδοκρινικής πάθησης μπορεί να βελτιώσει καθοριστικά τη ζωή των ανθρώπων. Του αρέσει να συναντά νέους ασθενείς καθημερινά, με τους οποίους ελπίζει να συνεργαστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, ώστε να βελτιώσουν την υγεία τους. Ο πιο σημαντικός στόχος του ως επαγγελματίας υγείας είναι να προσεγγίζει τα κλινικά ερωτήματα με διεξοδικότητα και διορατικότητα παρέχοντας παράλληλα ένα άνετο περιβάλλον για τους ασθενείς του.



Gregory Brent Dodell
MD, Ενδοκρινολόγος

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Είμαι η Κατσαρού Φιλιώ, μέσα από το ενδιαφέρον για τη γονεϊκότητα ανακάλυψα ένα νέο επαγγελματικό μονοπάτι για μένα. Εκπαιδεύτηκα στο θεραπευτικό παιχνίδι, όπου δούλεψα με παιδιά που είχαν συναισθηματικές δυσκολίες, ακολούθησε η συμβουλευτική και ψυχοεκπαίδευση γονέων και ολοκληρώθηκε, για την ώρα, με την εκπαίδευση στην προσωποκεντρική και focusing βιωματική συμβουλευτική/ ψυχοθεραπεία. Μέσα από την πορεία αυτή έχω την τιμή να συνοδεύω ανθρώπους στην αναζήτηση του προσωπικού τους νοήματος, της διαχείρισης δυσκολιών και της φροντίδας του εσωτερικού τους παιδιού.

Φιλιώ Κατσαρού

Σύμβουλος ψυχικής υγείας,
Σύμβουλος γονέων εκπαιδευμένη
στο θεραπευτικό παιχνίδι

Ονομάζομαι Ελένη Βαντάνα και είμαι εξειδικευμένη Διαιτολόγος Διατροφικών Διαταραχών. Ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές μου σπουδές στο Χαροκόπειο πανεπιστήμιο και το μεταπτυχιακό μου στο King's College London. Τα τελευταία 2.5 χρόνια ασχολούμαι αποκλειστικά με ανθρώπους που είτε βιώνουν κάποια διατροφική διαταραχή είτε έχουν διαταραγμένη σχέση με το φαγητό. Εργάζομαι στο νοσοκομείο South West London St George's Mental health trust, στο τμήμα των διατροφικών διαταραχών, όπου νοσηλεύονται έφηβες/ οι αλλά και ενήλικες που βιώνουν κάποια διατροφική διαταραχή. Η προσέγγισή μου ως Διαιτολόγος είναι non-diet και βασίζεται έντονα στην υποστήριξη και την ενσυναίσθηση, ενώ ταυτόχρονα τιμά και κατανοεί τη συναισθηματική εμπειρία της θεραπείας χωρίς καμία κριτική.



Ελένη Βαντάνα

Εξειδικευμένη Διαιτολόγος
Διατροφικών Διαταραχών

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Γωγώ Δαβανέλου

Δασκάλα Yoga

Η Γωγώ Δαβανέλου γεννήθηκε τον Ιούνιο του 1980 στη Λαμία και ζει στην Αθήνα πλέον πάνω από τη μισή ζωή της. Έχει σπουδάσει μετάφραση (Ελλάδα, Αγγλία, Γαλλία) από την οποία και βιοπορίζεται. Επιπλέον, είναι κάτοχος Διπλώματος διδασκαλίας Yoga (200 RYT Yoga Alliance) και Πιστοποίησης Thai massage (ITM Level 1& 2), ενώ σπουδάζει συνεχώς κάτι καινούργιο που να αφορά τη διδασκαλία της yoga (Yin yoga(2022), σεμινάρια και εργαστήρια ευθυγράμμισης, adjustments, διδασκαλίας, κ.α. (2018-2022)).

Ο τρόπος που προσεγγίζει τη διδασκαλία της yoga πηγάζει εν πολλοίς από δυσκολίες που η ίδια συναντά κατά την πρακτική της, από τις κατά καιρούς απογοητεύσεις για εμπόδια που πρέπει να υπερπηδήσει σε σχέση με «ευκολότερα» σώματα, από την έμφυτη ποιότητά της να φροντίζει τους ανθρώπους γύρω της. Αρχική πηγή έμπνευσής της αποτέλεσαν τα υπέρβαρα άτομα που αισθάνονται άβολα να ασκηθούν στη γιόγκα, που νιώθουν ανέστια, και που, τελικά, συχνά δεν το επιχειρούν ποτέ. Αυτό κατ' επέκταση ένωσε ότι αφορά πολλούς ανθρώπους που η εικόνα του σώματός τους έχει αποτελέσει τροχοπέδη λόγω διαφόρων προκαταλήψεων.

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Η Μπάρμπαρα Αθανασάκου είναι το πρόσωπο που επιμελήθηκε και κατέθεσε την πρόταση του έργου Breaking Weight Bias στο πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Είναι Grant writer και έχει υπάρξει συντονίστρια προγραμμάτων Erasmus+ τα τελευταία 3 χρόνια. Η πείρα της στον χώρο συνέβαλε καταλυτικά στην ανάδειξη της καινοτομίας του προγράμματος και θα έχουμε την τιμή να χαιρετίσει την έναρξη της Ημερίδας.



Μπάρμπαρα Αθανασάκου

Grant writer προγραμμάτων Erasmus+

ΟΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Κωνσταντίνα Κατσανά

**Διαιτολόγος-Διατροφολόγος,
M.Sc.**

Το όνομά μου είναι Κωνσταντίνα και είμαι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος από το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, όπου ολοκλήρωσα και τις μεταπτυχιακές μου σπουδές με άριστα. Μέσα από τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα Breaking Weight Bias κέρδισα πολλά και εύχομαι το υλικό που δημιουργήσαμε να βοηθήσει ειλικρινά στην εξάλειψη της προκατάληψης βάρους στην υγεία και την ίση αντιμετώπιση όλων των ανθρώπων. Όνειρό μου είναι να συμβάλλω έμπρακτα στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας απαλλαγμένης από την τοξική κουλτούρα της δίαιτας, στην οποία τα παιδιά θα ζουν χαρούμενα μέσα στα σώματά τους, θα αποδέχονται τη μοναδικότητά τους και θα τιμούν τις ανάγκες τους. Θα τα καταφέρουμε!

Ονομάζομαι Εμμανουέλα Λεουνάκη και οι σπουδές μου στην Διατροφή & Διαιτολογία αποτέλεσαν το κίνητρο της ενασχόλησης και εστίασης μου στον τρόπο, που οι άνθρωποι σχετίζονται με το φαγητό και το σώμα τους. Ως επηρεασμένο και η ίδια από την κουλτούρα της δίαιτας άτομο κατά το παρελθόν, τάσσομαι υπέρ της αναζήτησης και της δια βίου μάθησης, της καλλιέργειας ανθεκτικότητας και αυτοδιάθεσης και της διαρκούς εσωτερικής αποδόμησης στερεοτύπων και προκαταλήψεων. Ορμητήριο για την ανάπτυξη και τη συμμετοχή μου στο πρόγραμμα Breaking Weight Bias αποτέλεσαν οι αληθινές ιστορίες των ανθρώπων που εργάζομαι μαζί τους. Ευελπιστώ αυτό να είναι μία καλή αρχή ώστε να μιλήσουμε πλέον ανοιχτά για τις ριζωμένες προκαταλήψεις σχετικά με το σωματικό βάρος, που ταλαιπωρούν άμεσα ή έμμεσα όλους τους ανθρώπους, προσφέροντας ως επαγγελματίες υγείας υπηρεσίες που πρωτίστως, δεν βλάπτουν.



Εμμανουέλα Λεουνάκη

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΙΔΑΣ

Ωρα	Ομιλήτρια / Ομιλητής	Τίτλος Ομιλίας	Σύντομη Περιγραφή
11:00	Έναρξη		
11:00-11:15	Μπάρμπαρα Αθανασάκου Grant writer προγραμμάτων Erasmus+ Κωνσταντίνα Κατσανά & Εμμανουέλα Λεουνάκη Συντονίστριες ημερίδας	Το πρόγραμμα Breaking Weight Bias και γνωριμία με βασικές έννοιες	- Τι είναι το πρόγραμμα Breaking Weight Bias; - Ποιος ο κύριος σκοπός του; - Η καινοτομία του στα προγράμματα Erasmus+
11:15-11:40	Τριαντάφυλλος Πλιάκας Επιδημιολόγος/ Data scientist	Κοινωνικός στιγματισμός & προκατάληψη στην Δημόσια Υγεία: Από την θεωρία στη πράξη	- Τι είναι και πως εκδηλώνεται ο κοινωνικός στιγματισμός και η προκατάληψη. - Περιγραφή ενός θεωρητικού πλαισίου του κοινωνικού στίγματος και της προκατάληψης στον χώρο της υγείας (The Health Stigma and Discrimination Framework) - Συστάσεις για ενημερωτικές καμπάνιες δημόσιας υγείας; - Πως μπορούμε να αποφύγουμε τον στιγματισμό;
11:40-12:05	Ευμορφία Σιλβιστοπούλου Ψυχολόγος, MSc Συμβουλευτική Ψυχολογία, MSc Δημόσια Υγεία και Πολιτική Υγείας	Διάκριση βάρους & στίγμα: Η κατάσταση στην Ελλάδα	- Ποιες είναι οι στάσεις των επαγγελματιών υγείας απέναντι σε ασθενείς με βαρύ σώμα; - Με ποιο τρόπο οι στάσεις αυτές επηρεάζουν την πρακτική των επαγγελματιών υγείας; - Ποια η σημασία της εκπαίδευσης των επαγγελματιών υγείας σε ζητήματα προκατάληψης, διάκρισης και στίγματος βάρους;
12:05-12:30	Ιωάννα Τσάτσου Νοσηλεύτρια ΠΕ, Msc, PhDc	Προκατάληψη βάρους & προσβασιμότητα στην υγεία	- Η προκατάληψη βάρους ως εμπόδιο στη διάγνωση & τη θεραπεία. - Πώς η προκατάληψη βάρους μπορεί να οδηγήσει στην ακύρωση ή την αναβολή σημαντικών ιατρικών εξετάσεων και ραντεβού. - Προκατάληψη βάρους από διαφορετικές ειδικότητες επαγγελματιών υγείας.
12:30-12:40	Διάλειμμα		

Ώρα	Ομιλήτρια / Ομιλητής	Τίτλος Ομιλίας	Σύντομη Περιγραφή
12:40-13:05	Gregory Brent Dodell MD, Ενδοκρινολόγος	Q&A για την προκατάληψη βάρους με τον Dr. Dodell, ενδοκρινολόγο στη Νέα Υόρκη	- Πώς η προκατάληψη βάρους μπορεί να επηρεάσει την υγεία των ανθρώπων; - Ποια είναι η πιο συχνή διαστρέβλωση που επικρατεί γύρω από το βάρος, η οποία χρειάζεται να ανακατασκευαστεί; - Πώς μπορεί ένας επαγγελματίας υγείας να διαχειριστεί τη δική του, εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους; - Γιατί είναι τόσο σημαντικό να προσπαθούμε για την εξάλειψη της προκατάληψης βάρους στην υγεία;
13:05-13:30	Φιλιώ Κατσαρού Σύμβουλος ψυχικής υγείας, Σύμβουλος γονέων εκπαιδευμένη στο θεραπευτικό παιχνίδι	Οι επιπτώσεις του στίγματος βάρους στην ψυχική υγεία	- Οι επιπτώσεις των στιγματιστικών εμπειριών βάσει βάρους στην ψυχική υγεία των ατόμων. - Προκατάληψη βάρους και αυτοεκτίμηση. - Έκθεση σε διακρίσεις βάρους από παιδική ηλικία και ο αντίκτυπός τους στη συνολική ποιότητα ζωής των ανθρώπων μακροπρόθεσμα.
13:30-14:00	Ελένη Βαντάνα Εξειδικευμένη Διαιτολόγος Διατροφικών Διαταραχών	Η προκατάληψη βάρους στην ανίχνευση και τη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών	- Πώς η προκατάληψη βάρους των επαγγελματιών υγείας εμποδίζει την ανίχνευση και τη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών. - Πώς επηρεάζει το στίγμα βάρους τους ανθρώπους που βιώνουν διατροφικές διαταραχές.
14:00-14:10	Διάλειμμα		
14:10-14:30	Γωγώ Δαβανέλου Δασκάλα Yoga	Σωματική κίνηση συμπεριληπτική ως προς το βάρος (Yoga for every body)	- Πώς το στίγμα βάρους μπορεί να δράσει αποθαρρυντικά για την ενασχόληση με οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης; - Πώς μπορεί ένας χώρος σωματικής κίνησης να μετατραπεί σε συμπεριληπτικός ως προς το βάρος; - Προσωπικές εμπειρίες της ομιλήτριας από την πλευρά της ασκούμενης και από την πλευρά της δασκάλας γιόγκα.

Ώρα	Ομιλήτρια / Ομιλητής	Τίτλος Ομιλίας	Σύντομη Περιγραφή
14:30-14:45	Κωνσταντίνα Κατσανά & Εμμανουέλα Λεουνάκη Συντονίστριες ημερίδας	Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του προγράμματος Breaking Weight Bias	Παρουσίαση εκπαιδευτικού υλικού, δυναμικής αναπαράστασης και περιήγηση στην επίσημη εκπαιδευτική ιστοσελίδα: www.breakingweightbias.eu/el
15:00	Κλείσιμο ημερίδας & ευχαριστίες Αξιολόγηση ημερίδας & πιστοποιητικά παρακολούθησης		



ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ & ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΙΔΑΣ



Για την ομαλή διεξαγωγή της ημερίδας θα φροντίσει η Βάσια Μπακογιάννη, η οποία θα συμβάλλει βοηθητικά στη ροή του προγράμματος και θα φροντίσει το τεχνικό κομμάτι της Ημερίδας. Κατά τη διάρκεια της Ημερίδας, η επικοινωνία μαζί της, σε περίπτωση που χρειαστεί, θα μπορεί να πραγματοποιείται μέσω του ακόλουθου e-mail: whole.com.gr@gmail.com

Βάσια Μπακογιάννη
Event Support





Η συμμετοχή σας μετράει!

Η συμμετοχή στην ημερίδα είναι ελεύθερη και μπορείτε να κατοχυρώσετε τη θέση σας συμπληρώνοντας την ακόλουθη φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος:

Εγγραφείτε εδώ

e-mail επικοινωνίας: getintouch.whole@gmail.com

Διοργάνωση



Χορηγοί Επικοινωνίας

LOVE
YOUR
BODY

