

ETNÜ ja ETTA juhendmaterjal toitumisnõustamise ja -teraapia läbiviimiseks



NÕUSTAMISSEANSI OLEMUS JA SELLE ETAPPIDES KASUTATAVAD TEHNIKAD

Nõustamisprotsess on pikem ajavahemik, mille jooksul nõustaja oma kliendiga tegeleb. Nõustamisprotsess koosneb seanssidest ja vahepealsest suhtlusest/tegevusest.

Nõustamisseanss on omakorda jaotatud etappideks. Erinevatele etappidele tuleks proportsionaalselt aega pühendada. Seansi kogukestvus on tavaliselt 1 tund, vajadusel, nt esmasel nõustamisel võib planeerida nõustamiseks 1,5 tundi.

NÕUSTAMISSEANSI ETAPID, KASUTATAVAD NÕUSTAMISTEHNİKAD JA KLIENDILE ANTUD TOITUMIS- NING LIIKUMISSOOVITUSED

I ESIMESEKS KONTAKTIKS VALMISTUMINE

Esimene etapp hõlmab nõustamisseansi ettevalmistamist ja kontakti loomise planeerimist.

Antud etapi juures on oluline, et:

- Nõustamise koht ja ruum on valitud ja sätitud vastavalt nõustamise iseloomule:
 - o kliendil on mugav ja silmside on võimalik, kuid tal on ka võimalus eemale vaadata;
 - o tagatud on privaatsus/konfidentsiaalsus nõustamise ajal (nõustamine toimub eraldi suletud uksega ruumis, seinad ei kosta läbi, puuduvad segavad faktorid).

Esimene etapp hõlmab ka kliendi **pöördumise põhjuste väljaselgitamist** (nt vastuvõtule registreerimise lehe vm nõustamisele registreerimise eelselt kogutud info kaudu).

II KLIENDIGA KOHTUMINE JA INTERVJUU/NÕUSTAMISE ALUSTAMINE

Esimese kohtumise eesmärk on kliendi tundmaõppimine, kliendi pöördumise põhjuste, vajaduste ja võimaluste tundmaõppimine. Antud etapi juures on oluline, et:

- Nõustaja tutvustab ennast ja nõustamisel toimuvat (sh tervitamine, seansil toimuma hakkava tutvustamine);
- Nõustaja annab kinnituse, et nõustamisel toimuv on konfidentsiaalne, **klient on allkirjastanud eelnevalt lepingu;**
- Nõustaja on eelnevalt kliendiga kokku leppinud nõustamise kestuse ning vajadusel ka hinna;
- Nõustaja võtab seansil juhtiva rolli.

III KLIENDI SITUATSIOONI DEFINEERIMINE, TEMA PROBLEEMIDE JA VAJADUSTE VÄLJASELGITAMINE, EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE JA TEGEVUSKAVA KOOSTAMINE

1. Selles etapis toimub kliendi probleemi ja vajaduste väljaselgitamine - ANDMETE KOGUMINE

Kasutatakse nõustamistehnikaid, et:

- saada kliendi probleemidest ülevaade (vaadeldes andmeid registreerimislehel, kogudes lisaks andmeid kliendi poolt esitatud dokumentidest ja küsides intervjuu käigus vajalikke lisaandmeid);
- arvestada andmete kogumisel kliendi privaatsust, tegeleda vaid vajalike andmetega, reageerida kliendi mitteverbaalsele ja verbaalsele vastuseisule, kui see peaks tekkima.

Nõustaja kasutab andmete kogumisel aktiivse kuulamise tehnikaid:

- Avatud küsimuste küsimine;
- Olulisele keskendumine;
- Ümbersõnastamine (sisulise peegeldamine);
- Tunnete peegeldamine;
- Kokkuvõtete tegemine kliendi poolt öeldust (kliendi mõistmise kontrollimine);
- Empaatia ja mõistmise väljendamine;
- Vajadusel vastuolude väljatoomine kliendi poolt edastatud informatsioon.

Andmete kogumise etapi eesmärgid:

- Kliendi **toitainelised** ja vajadusel ka **energeetilised vajadused** on **adekvaatselt hinnatud** lähtudes kliendi eesmärgist, individuaalsetest vajadustest ja eripärast, toidutarbimise analüüsist, kehalise aktiivsuse tasemest, elustiilist ja toitumuslikest eripäradest.
 - Sh kliendi **senised liikumisharjumused** on hinnatud lähtuvalt kliendi eluviisist.

- Toitumisnõustaja on soovitanud vajadusel või **toitumisnõustamiseks mittesobivuse** korral pöörduda teiste erialaspetsialistide poole.
- Kliendilt **kogutud vajalikud andmed** on **dokumenteeritud**, need sisaldavad kliendi ootusi, pöördumise põhjust, seniseid terviseprobleeme, ravi, söömiskäitumist, vedeliku tarbimist, toitumust, toitumuslikke probleeme, vajadusi ja eripärasid, eluviise (sh kultuurilisi ja muid erisusi, tervistkahjustavaid eluviise), psühhosotsiaalset olukorda, kliendi võimalusi ning seisundit ja sobivust toitumisnõustamiseks.

2. Antud etapis toimub ka kliendiga koostöös kliendi jaoks oluliste eesmärkide püstitamine ja kliendi probleemide ning vajaduste sõnastamine

Et püstitada eesmärgi ja koostada tegevuskava, on vaja teostada

ANDMETE ANALÜÜS ja SÕNASTADA KLIENDI PROBLEEMID/VAJADUSED

Analüüsitakse kliendi toitumis- ja liikumisharjumusi kasutades sobivaid tõenduspõhiseid hindamise meetodeid ja -vahendeid. **Analüüsiandmete alusel sõnastatakse kliendi peamised liikumis- ja/või toitumuslikud probleemid** (sh toitainelised, vajadusel energeetilised defitsiidid, söömiskäitumine).

- Nõustaja **DEFINEERIB KLIENDI PROBLEEMI/VAJADUSE**, millega klient nõustub ja mida klient vajadusel täiendab.
- Juhul kui selgub, et klient ei suuda tarbida piisavalt toitu ja vajab tõhustatud toitu, siis on koostatud toitumis- ja tegevuskava **toidutõhustamise** rakendamiseks, kus kliendile on selgitatud toidutõhustamise vajadust ja juhendatud tegevuskava järgima.
- Toitumisnõustaja tegutseb **diagnoositud juhtude korral** arstide või toitumisterapeutide juhiste järgi, märkab söömishäirete vt tervisele ohtu kujutavate häirete sümptomeid.

Koostöös kliendiga on püstitatud kliendist lähtuvad realistlikud tervist toetavad lühi- ja vajadusel pikaajalised **EESMÄRGID, sh liikumisega seotud eesmärgid**.

Eesmärgi püstitamise juures on oluline, et:

- Eesmärk on püstitatud koos kliendiga ehk eesmärgi püstitades on nõustaja lähtunud kliendi soovidest ja vajadustest;
- Eesmärk on realistlik ehk saavutatav;
- Eesmärk on hinnatav/mõõdetav.

Eesmärk võib olla nimetatud ka kui **tulemus**, millega klient rahul on. Räägitakse läbi ka see, kui tulemust ei saavutata, mida siis klient edasi teeb (plaan).

NB! Eesmärkide saavutamist hinnatakse nõustamisprotsessi viimastes etappides, esimesel nõustamisel saab hinnata vaid seda, mida klient ütleb tagasisidena seansi lõpus, mida ta on nõus nõustaja poolt soovitatust rakendama, mille ta on omaks võtnud ja missuguste jätkutegevustega ta nõustub.

3. Antud etapis toimub ka koostöös kliendiga TEGEVUSPLAANI KOOSTAMINE ehk edasiste nõustamiste ja tegevuste planeerimine

Vastavalt püstitatud eesmärkidele ja lähtudes kliendilt saadud informatsioonist koostatakse kliendile **tegevuskava** tasakaalustatud toitumiseks ja tervislikuks liikumiseks.

Nõustaja räägib kliendiga läbi **TEGEVUSPLAANI** ehk viisi, kuidas klient jõuab nõustajaga koostöös soovitud tulemuseni (kui probleem vajab rohkem nõustamisi, siis lepitakse kokku, mida tehakse käesoleval nõustamisel, mida planeeritakse teha edaspidi, mida klient või teised teevad nõustamiste vahepeal, mis aegadel ja kui palju kordi kohtutakse, kellega klient vahepeal veel konsulteerib jms).

IV NÕUSTAJA POOLT INFO/SOOVITUSTE JAGAMINE VASTAVALT KLIENDI PROBLEEMI(DE)LE (TERVISESEISUNDILE, TOITUMUSLIKULE SEISUNDILE), SOOVIDELE JA VÕIMALUSTELE

Nõustaja jagab kliendiga vaid **oma pädevuse piirides** olevat informatsiooni.

Nõustaja lähtub toitumisenõustaja ja toitumisterapeudi **eetikakoodeksist ja seadustest**.

Nõustamistehnikate kasutamine:

- Informatsioon antakse kliendile tema teadmiste tasandil ja talle **mõistetavas keeles** (kontrollitakse arusaamist ja vastuvõetavust tagasisidet küsides);
- Informatsiooni antakse **piisavalt** (ei koormata klienti üle ega jäeta olulist edastamata. Kui edastatakse palju uut infot, antakse osa infot kirjalikult või jagatakse viiteid, kust klient vajaliku info kirjalikus vormis leiab);
- Jagatav informatsioon **puudutab kliendi probleemi** ning probleemi puhul esinevaid võimalikke lahendusvariante arutatakse koos piisavate selgitustega;
- Kliendile **pakutakse alternatiive**, hoidudes ühe „õige“ pealesurumisest;
- **Aktsepteeritakse** kliendi väärtusi ega suruta enda omi peale;
- Arutatakse läbi, mida klient on nõus soovitustest rakendama ja kuidas ta neid võiks rakendama hakata, konkreetse tegevuse **otsustab klient ise, mitte nõustaja**;
- Vestluse käigus tekkinud loogilistes katkestuskohtades tehakse kokkuvõtteid.

Kliendile antakse tõendus põhised ja sobivad toitumis- ja liikumissoovitused:

- Kliendile antud toitumis- ja liikumissoovituste **aluseks** on tõendus põhised Eestis kehtivad toidu-, toitumis- ja liikumissoovitused, biokeemia ja füsioloogia põhiteadmised, toitumist puudutavad ravi- ja tegevusjuhendid tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks, toiduohutuse põhimõtted, kliendi kultuurilised ja veendumuslikud eripärad ning võimalused.
- Kliendile ja vajadusel tema võrgustikule antud **toitumisjuhised** katavad kliendi toitumuslikud vajadused, on konkreetsele kliendile sobivad ja realselt järgitavad.
- Kliendile antakse juhiseid toiduvaliku mitmekesistamiseks ja toitainete tasakaalu saavutamiseks, vajadusel selgitatakse toidukordade regulaarsusest kinnipidamise olulisust, rõhutatakse söömisele keskendumist.

Kui **nõustamise käigus on tekkinud vajadus tegelda järgmiste teemadega**, siis nõustaja tegeleb nendega:

- **Vajadusel** selgitab **liikumise** tähtsust ja annab kehalise aktiivsuse soovitused tervislikuks liikumiseks vastavalt tema individuaalsele eripärale, soole ja vanusele, teeb **vajadusel koostööd** teiste spetsialistidega (nt füsioterapeut, arst, personaaltreener jne).
- **Vajadusel** koostab tasakaalus nõuetekohase ja kliendile individuaalselt sobiliku **menüü**.
- **Vajadusel** tasakaalustab arsti, toitumisterapeudi, kliendi või kellegi kolmanda poolt ette antud **piirangutega menüüd** vastavalt toitumisnõustaja kompetentsidele ja lähtudes Eesti toitumis- ja liikumissoovitustest. **NB!** Toitumisnõustajal ei ole pädevust määrata iseseisvalt piirangutega dieeti.
- **Vajadusel** soovib kliendile **toidulisandeid** lähtudes kutsestandardist ja ETNÜ ja ETTA juhistest.
- **Vajadusel** annab kliendile või grupile eraldi juhised või tegevuskava toitumise muutmiseks **kehamassi korrigeerimise** eesmärgil.
- **Vajadusel** annab kliendile juhised ja soovitused **toidu valmistamiseks, säilitamiseks ja töötlemiseks** lähtuvalt kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.

- Viitab kliendi nõustamisel peamistele **teabeallikatele**, annab kaasa materjalid või soovib pöörduda küsimuste tekkimise korral tagasi toitumisnõustaja/-terapeudi poole. **Vajadusel** juhendab klienti praktiliselt **teabeotsinguid** tegema.
- **Vajadusel** teeb **KOOSTÖÖD** teiste spetsialistide ja kliendivõrgustikuga, räägib nõustamisel kliendile, kellega teeb koostööd teatud soovitude jagamisel või info kogumisel.

V NÕUSTAMISSEANSI LÕPETAMINE, TOIMUNU KOHTA KOKKUVÕTETE TEGEMINE JA EDASISTE KOHTUMISTE KOKKULEPPIMINE

Antud etapi juures on oluline, et:

- Nõustaja annab kliendile märku, et intervjuuks määratud aeg hakkab lõppema;
- Seansi lõpetamine ja sellel räägitu kokkuvõtmine toimub sujuvalt (seanss ei lõpe kliendi jaoks liiga äkki);
- Nõustaja annab kliendile võimaluse veel viimaseid õhkujäänud küsimusi küsida;
- Nõustaja võtab **kliendi poolt räägitu kokku** ja annab kliendile võimaluse tagasisidet anda;
- Räägitakse läbi edasine plaan (kas kohtutakse uuesti, ülesanded kliendile, ülesanded nõustajale vms).

VI NÕUSTAMISE JÄRGSED TEGEVUSED JA PEEGELDUS SEANSILE

Siin etapis toimub ka faktipõhine **korrektne seansi dokumenteerimine**.

Oluline on, et:

1. Andmed on dokumenteeritud
 2. Soovitused on dokumenteeritud
 3. Kliendile antud materjalid on dokumenteeritud
 4. Konsultatsioonid ja lisategevused on dokumenteeritud
- Nõustajal on dokumenteeritud kliendi pöördumise põhjused, kliendi seisund, püstitatud eesmärgid, tegevusplaan edaspidiseks ja konkreetsel seansil antud soovitused või viited, kust klient informatsiooni leiab;
 - Nõustajal on dokumenteeritud lisakonsultatsioonide vajadus (kui vajalik);
 - Nõustajal on dokumenteeritud ka probleemid, mis nõustamise ajal üles kerkisid: nt kliendipoolne vastuseis soovitudele, mitteusaldamine, kliendipoolne soov teostada mittesoovitavaid tegevusi jms ning nõustaja tegevus.

Antud etapis toimub ka **konsultatsiooni/superviseiooni küsimine**, kui nõustaja selleks vajadust peaks tundma.