

ETNÜ ja ETTA juhendmaterjal toitumisnõustamise ja -teraapia läbiviimiseks

Kinnitatud ETNÜ ja ETTA juhatustes 2022

NÕUSTAMISSEANSI OLEMUS JA SELLE ETAPPIDES KASUTATAVAD TEHNIKAD

Nõustamisprotsess koosneb seanssidest ja vahepealsest suhtlusest ning tegevustest.

Nõustamiseanss on omakorda jaotatud etappideks, seansi ajaline kestvus on tavaliselt 1 tund, vajadusel, nt esmasel nõustamisel või teatud spetsiifilistel teemadel nõustamisel võib planeerida nõustamiseks 1.5 tundi. On juhtumeid, kus on vajalik teha ka eeltööd (nt teostada põhjalik menüü analüüs).

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

I ESIMESEKS KONTAKTIKS VALMISTUMINE

Nõustamiseanssi ettevalmistamine ja kontakti loomise planeerimine.

Antud etapi juures on oluline, et nõustamise koht ja ruum on valitud ja seatud vastavalt nõustamise iseloomule:

- kliendil on mugav ja silmside on võimalik, kuid talle on võimaldatud ka nn isiklik ruum;
- seansi ajal on tagatud privaatsus/konfidentsiaalsus (tegevus toimub eraldi suletud uksega ruumis, seinad ei kosta läbi, puuduvad muud segavad faktorid).

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

II KONTAKTKOHTUMINE JA INTERVJUU/NÕUSTAMISE ALUSTAMINE

Esimene kohtumise eesmärk on kliendi tundmaõppimine, pöördumise põhjuste, vajaduste ja võimaluste kaardistamine.

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 nõusoleku märgiks eelnevad kokkulepped;**
- nõustaja on eelnevalt kliendiga kokku leppinud nõustamise ajalise kestuse ning hinna;
- nõustaja võtab seansil juhtiva rolli.

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

1. Kliendi probleemi ja vajaduste väljaselgitamine - ANDMETE KOGUMINE JA DOKUMENTEERIMINE

Kasutatakse nõustamistehnikaid, et:

- saada kliendi probleemidest ülevaade (vaadeldes andmeid registreerimislehel, kogudes lisaks infot kliendi esitatud dokumentidest ja küsides intervjuu käigus vajalikke täpsustavaid küsimusi);
- arvestada andmete kogumisel kliendi privaatsuse tagamisega, tegelda vaid asjakohaste andmetega, reageerida vajadusel kliendi mitteverbaalsele ja verbaalsele vastuseisule.

Nõustaja kasutab andmete kogumisel aktiivse kuulamise tehnikaid:

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

Andmete kogumise etapi eesmärgid:

- kliendi **toitainelised ning energeetilised vajadused** on välja selgitatud arvestades kliendi eripära, kehalist aktiivsust, elustiili ja toitumuslikke tavaid ning harjumusi.
- nõustaja on soovitanud vajadusel või **toitumisnõustamiseks mittedobivuse** korral pöörduda teiste erialaspetsialistide poole (andes ka sellekohaseid suuniseid).

- kliendilt **kogutud vajalikud andmed** on **dokumenteeritud**, need sisaldavad kliendi ootusi, pöördumise põhjust, seniseid tervisega seotud probleeme, ravi, söömiskäitumist, vedeliku tarbimist, toitumust, toitumuslike probleeme, vajadusi ja eripärasid, eluviise (sh kultuurilisi ja muid erisusi, suitsetamise, alkoholitarbimise jms harjumusi), psühhosotsiaalsed olukorda, kliendi võimalusi ning seisundit ja sobivust toitumisnõustamiseks.

2. Kliendiga koostöös tema jaoks oluliste eesmärkide püstitamine ning probleemide ja vajaduste sõnastamine.

Et püstitada eesmärke ja koostada tegevuskava, on vaja teostada ANDMETE ANALÜÜS ja SÕNASTADA PROBLEEMID/VAJADUSED

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

- Nõustaja **SÕNASTAB KLIENDI PROBLEEMI/VAJADUSE**, millega klient nõustub ja mida vajadusel täiendab;
- Juhul kui selgub, et klient ei suuda tarbida piisavalt toitu ja vajab toidu tõhustamist, siis koostatab nõustaja toitumis- ja tegevuskava **toidutõhustamise** rakendamiseks, selgitab selle vajadust ja annab juhised;
- nõustaja märkab söömishäirete vt tervisele ohtu kujutavate häirete sümptomeid ning suunab nende olemasolul kliendi arsti vastuvõtule.

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

Eesmärgi püstitamise juures on oluline, et see on püstitatud koos kliendiga ehk eesmärki püstitades on nõustaja lähtunud kliendi soovidest ja vajadustest, eesmärk peab olema realistlik ehk saavutatav ja hinnatav ehk mõõdetav.

Eesmärk võib olla nimetatud ka kui **tulemus**, millega klient rahule jääb. Räägitakse läbi ka stsenaarium juhuks kui seatud tulemust ei saavutata kas täielikult või saavutatakse osaliselt).

NB! Hinnang eesmärgi saavutamisele antakse 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 edasi liikuma.

3. Koostöös kliendiga **TEGEVUSPLAANI KOOSTAMINE** ehk edasiste nõustamiste ja tegevuste planeerimine

Vastavalt püstitatud eesmärkidele ja lähtudes kliendilt saadud informatsioonist koostatakse kliendile **tegevuskava** tasakaalustatud toitumiseks ja ea- ning võimetekohaseks liikumiseks.

Nõustaja arutab kliendiga läbi **TEGEVUSPLAANI** ehk viisi, kuidas jõutakse soovitud tulemuseni (kui probleem vajab rohkem nõustamisi, siis lepatakse kokku, mida tehakse käesoleval seansil, mida planeeritakse teha edaspidi, mida klient või teised teevad nõustamiste vahepeal, mis aegadel ja kui palju kordi kohtutakse, kellega klient või nõustaja 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 piiridesse jäävat** informatsiooni.

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

Nõustamistehnikate rakendamine:

- 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 sellest kas kirjalikult või jagatakse viiteid, kust klient vajaliku materjali hiljem kirjalikus vormis leida võib);
- jagatav informatsioon **puudutab kliendi probleemi** ning selle puhul esinevaid võimalikke lahendusvariante arutatakse koos piisavate selgitustega;
- kliendile **pakutakse alternatiive**, hoidudes ühe „õige“ esiletõstmisest;
- **aktsepteeritakse** kliendi väärtusi ega propageerita enda omi;
- 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 mõttekohtades/pausidel tehakse kokkuvõtteid.

Kliendile antakse **tõenduspõhised ja sobivad toitumis- ja liikumissoovitused**:

- kliendile antud toitumis- ja liikumissoovituste **aluseks** on tõenduspõhised 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 isikule sobivad ja reaalselt 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:

- o selgitab **liikumise** osatähtsust ja annab kehalise aktiivsuse soovitusel tervislikuks liikumiseks vastavalt kliendi individuaalsele eripärale, soole ja vanusele, teeb **koostööd** teiste spetsialistidega (nt füsioterapeut, treener, arst vt).
- o koostab tasakaalustatud nõuetekohase ja kliendile individuaalselt sobiliku **menüü**;
- o tasakaalustab **piirangutega menüüd** vastavalt oma kompetentsile.
- o soovitab kliendile **toidulisandeid** lähtudes oma pädevusest.
- o annab kliendile või grupile eraldi juhised või tegevuskava toitumise, liikumisharjumuste muutmiseks **kehamassi korrigeerimise** eesmärgil.
- o annab kliendile juhised ja soovitusel **toidu valmistamiseks, säilitamiseks ja töötlemiseks** lähtuvalt kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.
- o juhendab klienti praktiliselt **teabeotsinguid** tegema.
- o annab kaasa teabematerjalid.
- o teeb **KOOSTÖÖD** teiste spetsialistide ja kliendivõrgustikuga, teavitab klienti sellest, 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 olulisi 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 JÄRGESED TEGEVUSED JA PEEGELDUS SEANSILE

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

Oluline on, et dokumenteeritud on järgmised tegevused, asjaolud:

1. andmed;
2. soovitud;
3. kliendile antud materjalid;
4. konsultatsioonid ja lisategevused.

Dokumenteerida tuleb:

- kliendi pöördumise põhjused ja seisund;
- püstitatud eesmärgid;
- konkreetsel seansil antud soovitud või viited, kust klient informatsiooni leiab;
- tegevusplaan edaspidiseks;
- lisakonsultatsioonide vajadus (kui vajalik);
- 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/supervisiooni küsimine**, kui selleks peaks tekkima reaalne vajadus.