

A dietetikus tanácsadói munkája

Horváth Zoltánné
horvathzne@se-etk.hu



A dietetikus munkaterületei:

- Terápiás dietetikus
- Élelmezésvezető, élelmezési osztályvezető
- Diétás szaktanácsadó
- ÁNTSZ (Egészségnevelő)
- Vendéglátóipar, közétkeztetés
- Élelmiszer kiskereskedelem
- Gyógyüdülők
- Tápszergyárak, gyógyszergyárak (étrendkiegészítők)
- Sportolók felkészítése, fitness szalonok
- Tömegtájékoztatás (tv, rádió, újság, folyóirat)

A tanácsadás területei

- **Betegek körében**
- **Eü. ellátás keretén belül**
 - Fekvőbeteg ellátás
 - Kórház
 - Szanatórium
 - Járóbeteg ellátás
 - Otthonápolás
 - Szakrendelő
 - Házi orvos
 - Gondozó hálózat
- **Eü. ellátáson kívül**
 - Gyógyszállodák
 - Vállalkozásban
- **Egészségesek körében**
- **Közétkeztetés**
- **Kereskedelmi vendéglátás**
- **Élelmiszer kiskereskedelem**
- **Művelődési ház, közösségi intézmények**

Szaktanácsadás formái

- **Fekvőbeteg ellátásban**
- **Betegágnál egyéni szóbeli**
- **Szervezett**
 - Csoportos
 - Egyéni
- **Járóbeteg ellátásban**
- **Szervezett egyéni**
- **Szervezett csoportos**
- **Foglalkozások**
 - Kurzus, tanfolyam
 - Klub

Módszerei: 1. élőszó

- Egyéni beszélgetés
- Csoportos beszélgetés
- Előadás
- Közvetített élőszó
 - Rádió
 - Magnó



2. Írott, nyomtatott szó

- Emlékeztető
- Szórólap
- Könyv
- Táblázat kivonatok
- Tájékoztató füzet
- Cikk
- Recept-gyűjtemény

3. Szemléltetés

- Ételbemutató
- Plakát
- Poster
- Fólia
- Élelmiszerek csomagolása
- Nyersanyagok és makettjeik, képeik
- Étlapminták
- Videó
- Televízió
- Ismeretterjesztő műsorok
- Reklámok

Diétás szaktanácsadás



A dietetikus szerepe

- Tanár?
– (ki)oktató?
- Tanácsadó?
- Vezető?
- Útmutató?
- Tolmács?
- Szolgáltató?
- Stimuláló?

A jó (sikeres) dietetikus:

- Megbízható
- Kedves
- Hiteles
- Jó hallgató
- Gondoskodó
- Tájékozott, jól informált
- Kompetens (hozzáértő)

Nehézségek



- Beteg érvei (szempontjai), miért nem akar változtatni a szokásain
- Beteg érzelmeinek kezelése, hozzáállása
- Hogyan kezelje, ha nem dietetikai tárgyú kérdésekbe mennek bele

A siker záloga

- A dietetikus kedvesen fogadja a beteget
- A beteg úgy érzi, hogy megértette, miről beszéltek neki
- Felmérte, hogy hasznos információkat kapott
- Megértette, mit miért kell tennie

Ehhez a dietetikusnak képesnek kell lennie:

- megértést tanúsítani a beteg problémái iránt
- felmérni a beteg igényeit, szükségleteit és ki is tudja elégíteni
- betartani a megadott időt

Módszer	Cél	Készség
Utasítás	Keresztülvinni az akaratot	Határozottság (parancsolás)
Tanítás	Elérni, hogy megértsék az anyagot	Magyarázóképeség, szemléltetés, demonstrálás
Tanácsolás	Megmondani valakinek, mit tegyen	Meggyőzőerő, rábeszélőképesség
Megvitatás	Vélemények, nézőpontok, eszmék cseréje	(ön)kifejező képesség, (meg)hallgatás
Tanácsadás	Megérteni a másikat, segíteni abban, hogy változtasson	Empátia, (meg)hallgatni (aktív hallgatás), segítőkészen válaszolni

A beteg

- aggodalmi
- érzelmei
- reakciói
- akarata
- a változtatás természete, fajtája, kihatásai
- reagálás a változtatásokra
- adaptáció a változtatásokhoz



Beteg és dietetikus viszonya

- Egyoldalú erőfölény?
- Függőség, kiszolgáltatottság?
- Segítő - segítségre szoruló?
- Aktív hallgató - reflektív válaszoló?

Kulcsfontosságú:

- Empátia
- Elfogadás
- Őszinteség
- Nyíltság, hitelesség



Egyéni beszélgetés kiindulópontja

- diagnózis
- orvos dietoterápiás utasítása
- vizsgálati eredmények
- a diétás anamnézis



Egyéni beszélgetés jellemzői :

- leghatékonyabb
- alapvető
- kapcsolat kétirányú
- felmerülő kérdésekre azonnal válaszolhatunk
- egyéni jellegű, személyre szabott nyelvezet és tartalom
- a beteg állapotához és életkörülményeihez igazodik

Egyéni beszélgetés fázisai: :

- beszélgetés (táplálkozási anamnézis)
- a páciens megismerése, bizalmának megnyerése (aktív hallgatás, metakommunikáció)
- tényleges tanácsadás



Dietetikus legfontosabb készségei

Nyíltság, őszinteség, hitelesség

Elfogadás (nem megbélyegzés)

Együttérzés (a kliens/beteg mit érez és mit akar)

Metakommunikáció (nem verbális jelek)

- Vokális jelek (paralingvisztika)
- Tekintet
- Mimika
- Emblémák (ruha, haj, díszek)
- Kronémika (az interakció időviszonya)
- Proxémia (távolságtartás)
- Mozgásos kommunikáció (gesztus, testtartás, térközsabályozás, kinezika)

Testtartás

- Viszonyt, álláspontot, szubjektív értékelést fejez ki
- Különböző helyzetekben meghatározó testtartás lehet kívánatos
- Interakciós helyzetben akaratlanul is átvesszük egymás testtartását

Térközsabályozás

- Zónatávolságok.
 - Intim zóna: 15-45 cm
 - Érzelmileg közelállóknak
 - Személyes zóna: 46 cm-1,2m
 - Kóktélpartin, társas összejöveteleken, találkozókön
 - Társadalmi zóna: 1,2m-3,6m
 - Idegenek, ismeretlenek
 - Nyilvános zóna: 3,6m-
 - Nagy létszámú csoport

Gesztusok (fej, kezek, karok mozgása)

- Tudatos vagy öntudatlan
- Szabályozó funkció:
 - Folytatás
 - Gyorsítás
 - Megszakítás
 - Magyarázat kérés
- Zavarjel közvetítés (pl. feszültség)
- Szimbólum

Csoportos beszélgetés

- **Lényege:** kétoldalú kapcsolat jön létre, irányított (diétetikus szakmai ismeretei érvényesüljenek a beszélgetés során)
- **Cél:** a meglévő ismeretek elmélyítése, megerősítése, bővítése, érdeklődés felkeltése, gyakoroltatás



Formái:

- **Spontán kialakult:**
gyakori
bárhol lehet (kórterem, folyosó...)
nem szabad nyitott kérdést hagyni
a rosszul elhangzott dologot a végén kijavítani
- **Szervezett csoportos tanácsadás:**
Eü. Ellátáson belül (fekvő- vagy járóbetegellátásban) vagy azon kívül (Vöröskereszt, ÁNTSZ)
10 főig ideális a csoport;(3-4 fő inkább egyéni; 20 fő felett már inkább előadás!)
 - **Kórházi betegosztályon:**
meghatározott idő, azonos beteganyag, diétával kapcsolatban alapismeretek
 - **Járóbeteg ellátás:** kevésbé homogén betegcsoport, más téma (otthon felmerült problémák)

Módszerei:

- **Kérdés-felelet módszer:**
a csoport tagjai tesznek fel kérdéseket, amire a dietetikus válaszol (jó, ha ezeket előre megkaphatja pl.: dobozba dobhatják előző napokon)
teret kell engedni a csoporttagok beszédeinek is végén feltétlenül foglaljuk össze az elhangzottakat
- **Kérdve kifejtés módszere**
a dietetikus tesz fel kérdéseket (nem szószóló betegeket lehet így szóra bírni)
a kérdés lehet: eldöntendő (hasra ütő vagy nagyon tudó nem válik el) vagy kiegészítendő (nagyobb tárgyi tudást feltételez, gondolkodásra készlet, rávezet)
- **Videofilm megtekintése és megbeszélése**
Kérdéseket kell előre feltenni, mire figyeljenek!

Előnyei:

- Betegtárs információja példát ad, hitelesebbé tesz
- A beteg érzi, hogy nem ő az egyetlen, aki ilyen problémával küzd
- A dietetikus irányíthatja a beszélgetést, kijavíthatja a téves információkat, rögzíti az újat

Csoportdinamika, szereptípusok:

- Kezdeményező
 - Véleménynyilvánító
 - Általánosító (szabályalkotó)
 - Kérdező
 - Akadékoskodó
 - Mindent tudó, informátor
 - Vetélkedő
 - Engedelmeskedő
- Kiválhat a csoportból néhány aktívabb személy, de feladat a **passzívokat is bevonni:**
 - Non-verbális kommunikációval irányított tekintet, odafordulás, mosoly...
 - Aktívól kapott választ a passzívvá elbírátatni (Ön mit gondolt erről?...), majd helyretenni!!!

Hatékonyaság feltételei:

- A csoporttagok jó együttműködése
- Egymást megismerve ismereteik egymást erősítik
DE: vannak, akiket a csoport nem segít, inkább gátol (pl.: visszahúzódozó, szégyenlősebb)



Együttműködés kialakítása:

- Feladatok megoldásával
- Motiválás – ellenőrzés – számonkérés – értékelés – jutalmazás (dicséret, a pozitívumok kiemelése)
- Gyakorlás, gyakoroltatás (aktívan részt vesz, míg a bemutatásnál passzív)
- Szokások átalakításánál fokozatosság
- Példamutatás (csoportvezető, híres ember, példaként alkalmazható modellszerűség, nemcsak viselkedési minta elmondása)

Metanyelv:

- a nyelvben rejtőzködő nyelv, ha nem lenne, nem tudnánk árnyalni a mondanivalónkat, szárazabb, rövidebb, velősebb, gorombább lenne a közlendőnk
- Pl.: lakásvásárlásnál:

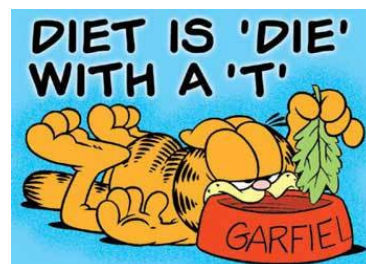
metanyelv:	fordítás:
Egyedülálló vásárlási alkalom	nehezen tudjuk eladni
Érdekes	csúnya
Barkácsolóknak ideális	egy vagyombba kerül rendbe hozni, minden félkész vagy elromlott
Exkluzív, csöndes helyen	messze a bolttól, busztól, iskolától...

Mire jó a metanyelv?

- Enyhíti a csapásokat
- Kiemeli erőnyeinket
- Szelepet nyit egy csomó érzelmenek anélkül, hogy otrombák, gorombák lennénk
- A közhelyekből, frázisokból álló rész időt ad arra, hogy gondolatainkat összerendezzük, felmérjük a szituációt

Beszéd:

- 20-40%-át adja a kommunikációnak
- Hangsúly
- Rítmus
- Hangszín
- Hanglejtés
változtatásával más-más hatás érhető el



Előadás



A kapcsolat típusa:

- egyoldalú,
- visszajelzés nem szóbeli/nem egyértelmű.

Előadás – Feltételei 1.:

- téma a hallgatósághoz igazodjon,
- megfelelő hosszúságú legyen,
- elméletileg megalapozott legyen,
- kevés számadatot tartalmazzon,
- az előadásmód szabatos, világos, idegen szavakat, kliséket lehetőleg ne tartalmazzon,

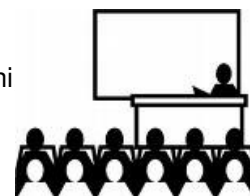
Előadás – Feltételei 2.:

- jó beszédtechnikát kell alkalmazni – tudatosan,
- metakommunikációt csak mértékkel,
- szemléltető eszköz alkalmazása,
- technikai eszközök/lehetőségek megismerése,
- megfelelő hely (méret, hőmérséklet, világítás) kiválasztása,
- megfelelő időpont kiválasztása, és időbeni meghirdetése

Előadás

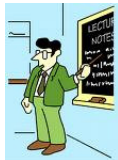
Fontos:

- vázlat (előre felírni),
- kérdéseknek időt hagyni
- végén összefoglalni.



Előadás – Felépítése 1.:

- bemutatkozás,
- kérdés(ek) felvetése,
- vázlat ismertetése,
- betegség lényege (röviden),
- életmód és étrend változtatás szükségessége,
- diéta célja, szempontjai,



Előadás – Felépítése 2.:

- nyersanyagok és készítési módok megítélése a diéta szempontjából,
- jellemző ételek – italok (étkezésenkénti bontásban),
- étlappéldák,
- tilalmak,
- összefoglalás,
- válasz a hallgatóság kérdéseire.

Előadás

Demonstrációs anyag

(szöveggel egy időben, de meleg, sötét elpillestíti a hallgatóságot)

- számítógép,
- írásvetítő,
- diavetítő,
- poszter,
- plakát.



Kiegészítő (írásos) anyag:
fólia anyag – előre
előadás másolat – utána

Előadás

Beszéd:

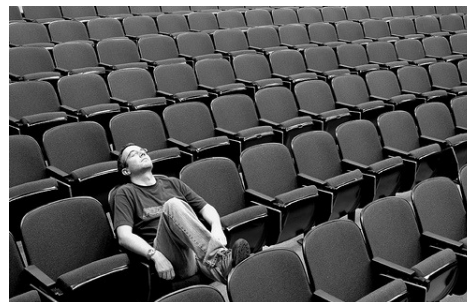
- hanglejtés,
- hangsúly,
- (hangszín),
- tempó,
- hangerő,
- artikuláció.



Előadás

Tudományos előadásra:

- 10-30 perc, (3-5 gépelt oldal – 10 perc),
- öltözet,
- hallgatóság,
- idő betartása,
- hangsúly bejelölése,
- hol a lámpa, mutató, számítógép, egyéb eszköz kezelése,
- testtartás, kéz, láb.





Gesztusszótár

Fej

- Bólintás: egyetértés, bátorítás
- Fejrázás: ellenézés, nemtetszés
- Fej félredöntése: érdeklődés
- Fej leeresztése: depresszió, behódolás, elmélkedés
- Fejrángatás: hiúság, szexuális felhívás
- Fejtámasztás: fáradtság, unalom

Haj

- Haj hátravetése vagy érintése: hiúság, tollászkodás, szexuális felhívás
- Homlokba hulló haj hátrasöprése: szexuális felhívás vagy idegesség
- Hajcsavargatás: idegesség
- Haj rágcsálása: idegesség vagy koncentráció

Szem

- Szem meresztése: meglepetés vagy sokk
- Minimális szemkontaktus: becstelenség vagy féltékenység
- Tekintet elfordítása: unalom, hazugság
- Pislogás: idegesség
- Szem megérintése: kétségek, bizonytalanság, hazugság
- Bámulás: dominancia, álmodozás
- Szempillák alóli leskelődés: szerénység, féltékenység, flörtölés

Száj

- Nyitott száj: meglepetés, sokk
- Kéz a száj előtt: hazugság
- Ujjak a szájban: bizonytalanság, idegesség
- Szájnedvesítés: szexuális érdeklődés, bujaság

Karok és kezek

- Karba tett kezek: védekezés, bizonytalanság
- Összeszorított ököl: ellenségeskedés, agresszió
- Hátratett kezek: lazaság, magabiztosság, hatalom
- Kezek a fej mögött: magabiztosság, arrogancia
- Összekulcsolt kezek: idegesség, bizonytalanság

Lábak

- Lábak keresztezése a térdnél: védekezés, negatív gondolatok
- Álló helyzetben: védekezés, negatív gondolatok
- Lábdörzsölgetés: idegesség, kényelmetlenség
- Vigyázállás: alárendeltség, nagyfokú tisztelet
- Lábfejek valakire mutatnak: érdeklődés a személy iránt

Áll

- Áll simogatása: mély gondolkodás, csodálat
- Áll dörzsölgetése: kétségek
- Álltámasztás: mély gondolkodás
- Állkapocs előreállása: agresszió, védekezés
- Állkapocs nyakba húzása: szűkszavúság, önbizalomhiány

