

Toitumisnõustaja õpe

Iseenda juhtumi analüüsi kirjutamise juhised

Juhtum hõlmab hindamist, eesmärgipärast tegevust ja saavutatud tulemuste hindamist. See on kokkuvõtte tehtust ja saavutatud tulemustest, tegevuse kriitiline analüüs, selle hindamine, mida toitumisnõustajana tegite, kuidas tegite, mis toimis, mis mitte. See on ka oma teadmiste ja oskuste demonstreerimine.

Juhtumi analüüsis käsitlete seni õpitut ja kasutate kindlat ülesehitust

- 1) Iseenda tervises seisundi ja menüü kirjeldus enne juhtumiks vormistamise algust (Nt hakkasite enda menüüd muutma ja saite tulemusi juba enne kooli tulekut, või tegite palju erinevaid asju, aga tulemusi ei saavutanud). Sellisel juhul annate lühikese ülevaate kronoloogilises järjekorras ja hästi kokkuvõtlikult sellest, mida tegite (missuguseid sekkumisi kasutasite) ja missuguseid tulemusi saavutasite
 - a. Nt kaalujuhtumi puhul teie tegevus ja saavutatud tulemused enne kaalutsükli algust. Kui kogu kaalulangus toimus enne kaalutsükli ja pärast seda enam ühtegi muutust sisse ei viinud, siis tuleb juhtum kirjeldada ja anda enda varasemale tegevuse hinnang koolis õpitu baasil.
- 2) Iseenda tervisliku seisundi ja menüü kirjeldus sellest hetkest alates kui hakkate juhtumit vormistama koolitööks. Kui te esitate kaalu- või seedimise vm juhtumi, siis alustate seda juhtumit koolitööks pärast mingi konkreetse koolitusetsükli läbimise järgselt.
 - a) Kuupäev, millal teete hindamist
 - b) Andmed: Vanus, sugu, probleemid, ülevaade anamneesist (olulisemad punktid)
 - c) Püstitatud eesmärgid, nii pika- kui lühiajalised
 - d) Praegune menüü ja selle analüüs
- 3) Otsused, missugused muutused tuleb sisse viia ja nende otsuste põhjendused
- 4) Kindlad tegevused koos saavutatud tulemustega, k.a. tagasilangused. Tagasilangustele ja mitteenemisele anda selgitused. Pikema, nt aastase juhtumi korral anda andmed teatud perioodide kaupa (ühesugused soovitused ja tulemused)
- 5) Missugused on jätkutegevused, missugused muutused viiakse sisse mitteenemiste korral?
- 6) Ebasoodsalt mõjunud otsused. Arvatavad põhjused, ettevõetud tegevused ja hinnang.
- 7) Minu vead ja õppetunnid, mida sain iseenda juhtumiga seoses.