

## TERVISEKOOL

# Toitumisnõustaja õpe

## Juhtumi analüüsi kirjutamise juhised

Toitumisnõustaja õpe eeldab õppimise ajal vähemalt 20 erineva juhtumiga tegelemist, kuid juhtumina esitatakse õpetajale 2 juhtumit. Kõik 20 juhtumit tuleb kindlasti endale dokumenteerida, kasutades vastavat dokumenteerimise vormi. Õpetajale esitatakse vaid koondnimekiri (õppejõud võib küsida ka kõikide juhtumite dokumenteerimise esitamist).

Nendest 20 juhtumist on kohustuslik nõustada 5 toitumisnõustaja baasõppe ajal (esitada 1 juhtum), 15 lisaks jätkuõppes (tervisnõustaja toitumise alal tunnistuse saamiseks).

Juhtumiks ei nimetata ühekordset nõustamist - see hõlmab seisundi ja toitumuslike probleemide hindamist, eesmärgipärast tegevust tulemuste saavutamiseks ning saavutatud tulemuste hindamist. Kui klient ei tule teile teistkordselt vastuvõtule või teie nõustamine piirdubki ühe korraga, siis võib koolile juhtumina esitada ka ühekordse nõustamise.

Juhtumi analüüsid kuuluvad superviseeritud praktika ja iseseisva töö hulka ning nende eest saadakse arvestused. Juhtumeid saab esitada maksimaalselt kolm korda.

Juhtumi analüüs on kirjalik töö, milles detailselt kirjeldatakse/märgitakse üles kliendiga kohtumise ajal toimuv – anamneesi ja seisundi hindamise andmed, kliendi menüü analüüs ning kogu nõustamise protsess.

Juhtumi analüüsidele antakse juhendajapoolne tagasiside, eesmärgiga õpetada neid analüüse kirjutama, tuuakse välja kitsaskohad. Juhtumi analüüsid peegeldavad õpilase oskusi ja teadmisi.

## Juhtumi analüüside vormistamine ja esitamine

Juhtumi päises peab olema toitumisnõustaja nimi ja kursus

- 1) Kliendi vanus, sugu, pöördumise põhjus, toitumisnõustaja jaoks olulised punktid anamneesist.
- 2) Nõustamise protsessi kirjeldus
  - a) Kliendi tervise- ja toitumuslike probleemide kirjeldus, k.a. kliendi menüü – kui see on pikk, siis on soovitatav anda sees lisana samas dokumendis
  - b) Lühij- ja pikaajalised eesmärgid. Eesmärk on olukord, millega klient on rahul ehk mida tema soovib saavutada. Eesmärk peab olema realistlik, saavutatav ja mõõdetav ehk hinnatav.
  - c) Kirjeldus, mida tegid esimesel visiidil.
    - a. Kliendi menüü analüüs. Menüü analüüs peab olema tehtud kas portsjonite süsteemi kasutades ja/või Nutridata programmi kasutades, vastavalt kliendi vajadusele.
    - b. Kliendile antud soovitus
    - c. Tegevusplaan edaspidiseks. Millal kohtute, mida igal kohtumisel plaanite teha? Mida teeb klient, mida teed sina, kas kaasatakse veel keegi? Pereliikmed, teised spetsialistid?

- d) Igal järgmisel visiidil hindad tulemusi ja dokumenteerid uued andmed. Mida klient on rakendanud ja missugused muutused on tema probleemides? Tagasilangused ning mitteenemise põhjused.
  - e) Kliendile ebasoodsalt mõjunud soovitused ning sinu kui nõustaja õppetunnid sellest nõustamisest.
- 3) Kasutatud nõustamisoskused.
  - 4) Iseenda kui nõustaja analüüs. Keskendu nii nõustamisoskuste analüüsile kui otseste toitumise ja toitumisega seonduvate teadmiste analüüsimisele. Mis läks hästi, kuidas oma nõustamiseseansi läbi viisin? Mida oleksin võinud teha teisiti? Kuidas ennast tundsin? Millega jäin hätta, mis viis mind kimbatusse? Kuidas rasketest olukordadest välja tulid? Missugused minu enda isikuomadused soodustavad, missugused takistavad nõustamist? Missugune on minu enda isiksuslik areng ja areng nõustajana selle juhtumiga seoses.
  - 5) Seansile kriitilise hinnangu andmine: too välja ebaõnnestumised ning analüüsi võimalikke põhjusi.

Juhtumi analüüsis too kindlasti välja ka kasutatud lisatestid või nimeta materjalid, mida kliendile jagasid.

Juhtum ei kirjeldata koolis õpitud ja üldtuntud teooriaid. Kui aga kasutatakse midagi erilist ja õpitust erinevat, siis peab andma põhjendused ja kirjeldama teooria aluseks olevaid teaduslikke tõendeid. Kindlasti peab põhjendama oma valikuid.

#### Nõustamise protsessi kirjeldamine:

Toitumisnõustamise õppe raames peab ühes esitatud juhtumis kirjeldama seansi ajal toimunud protsesse ja nõustamisoskusi. Ülejäänud juhtumi analüüsides kirjeldada nõustamise osa pögsamalt.

Kirjelda seansi käigus kasutatud nõustamisoskusi ja nende kasutamise eesmärki. Näiteks:

#### **RUUMI KUJUNDAMINE**

Kuidas valmistasin ette ruumi, kuidas me istume ja räägime? Missuguseid lisavahendeid kasutan nõustamisel? Näidised, mulaažid jne.

#### **KEHAKEEL JA ISTUMISE ASEND:**

Kirjelda kliendi kehakeelt ja selle muutusi seansi käigus ning seda, kuidas sinu poolt öeldu/tehtu/välja pakutu seda mõjutas – kas kehakeel oli suletud/avatud? Mida tegid selleks, et aidata suletud kehakeelt avatumaks muuta?

#### **PEEGELDAMINE:**

Too mõni näide selle kohta, kuidas peegeldasid tagasi oma kliendi tundeid/mõtteid/arusaamisi. Analüüsi nõustamist peegelduste kasutamise kohta.

#### **AVATUD KÜSIMUSED:**

Too paar näidet seansi ajal kasutatud avatud küsimuste kohta. Jälgi avatud ja suletud küsimuste mõju ning analüüsi oma nõustamist nende kasutamise kohta.

#### **ÜMBERSÖNASTAMINE:**

Too paar näidet seansi ajal kasutatud ümbersõnastamise kohta.

#### **SELGITAMINE/TÄPSUSTAMINE:**

Too paar näidet seansi ajal kasutatud selgitavate/täpsustavate väljenduste kohta.

#### VASTUOLUDE VÄLJATOOMINE

Kirjelda, milliseid kliendi poolt edastatud vastuolusid seansi ajal kliendile tagasi peegeldasid. Too mõni näide. K.a. vastuolu verbaalselt väljendatu ja kehakeele vahel.

#### KOKKUVÕTETE TEGEMINE

Too näiteid seansi ajal tehtud kokkuvõtete kohta.

Kuidas klient ennast tundis? Kuidas sinu poolt kasutatud tehnikad/tehtu seansi mõjutasid? Kuidas Sa ise ennast tundsid? Mida võiks järgmisel korral teisiti teha? Mis oskusi võiksid veel arendada, millele rohkem tähelepanu pöörata?