

# Ιατρικό & Διαιτολογικό Ιστορικό: Tutorial



## Εισαγωγή

Η εισαγωγική ερώτηση «**Για ποιο λόγο είστε εδώ; Ποιος είναι ο στόχος σας;**» έχει σκοπό να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τι περιμένει ο πελάτης από τη συνεργασία μας. Είναι γι' αυτόν μόνο η απώλεια βάρους ή ίσως και κάτι ακόμα, όπως κάποιο πρόβλημα υγείας ή η εκπαίδευση στα θέματα διατροφής;


## Συνθήκες Διαβίωσης

Σημαντικές πληροφορίες που καθορίζουν τη συχνότητα γευμάτων, την επιλογή τροφίμων αλλά και τη φυσική δραστηριότητα.

## Ιατρικό Ιστορικό

Συχνά ρωτώντας «**Έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας;**» η απάντηση να είναι αρνητική, αλλά με περαιτέρω διερεύνηση είναι πιθανό να βρεθούν σημαντικά ζητήματα υγείας. Για το λόγο αυτό ρωτάμε μήπως παίρνει ο πελάτης κάποια φαρμακευτική αγωγή ή αν έχει κάνει κάποια εγχείρηση.

Ταυτόχρονα, αξιοποιώντας και τις εργαστηριακές εξετάσεις που πιθανότατα μας έχει φέρει, τις σημειώνουμε στην αντίστοιχη στήλη, όπως στο παράδειγμα που ακολουθεί:

 Ιατρικό Ιστορικό				
Προβλήματα υγείας	Έτος διάγνωσης	Σχετικές εργαστηριακές τιμές	Αγωγή	Σχόλια
ΣΔ II	2016	Σάκχαρο νηστείας, Γλυκοζιλιωμένη	Glucophage	Εμφάνιση μετά από πρόσληψη 20 κιλών, καλή ρύθμιση με Glucophage

Ακόμα υπάρχει χρησιμότητα στο να ρωτήσουμε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, για παράδειγμα ανάλογα με το φύλο ή την ηλικία που μπορεί να μη θεωρούνται προβλήματα υγείας από τον πελάτη, όπως:

- Νέες γυναίκες: θέματα με την περίοδο, ορμονικές διαταραχές όπως ΣΠΩ, θυρεοειδής, δυσκοιλιότητα, ΣΕΕ, θέματα με στομάχι.
- Νέοι άνδρες: πόνοι, τραυματισμοί, θέματα με στομάχι.

- Μεγαλύτερες γυναίκες: οστεοπόρωση, αρχή εμμηνόπαυσης, δυσκοιλιότητα, ΣΕΕ, θέματα με στομάχι, καρδιαγγειακά, μυοσκελετικοί πόνοι.
- Μεγαλύτεροι άνδρες: καρδιαγγειακά, δυσκοιλιότητα, ΣΕΕ, θέματα με στομάχι, καρδιαγγειακά, μυοσκελετικοί πόνοι.
- Άτομα 3ης ηλικίας καρδιαγγειακά, προβλήματα κίνησης, δυσκοιλιότητα, ΣΕΕ, θέματα με στομάχι, θέματα μάσησης/ κατάποσης.

## Διατροφή




Στόχος της ενότητας αυτής είναι να πάρουμε πληροφορίες για το pattern της διατροφής. Πόσα είναι τα γεύματα που καταναλώνονται, που και ποιος είναι υπεύθυνος για την προετοιμασία τους και πόσο «εκπαιδευμένος» είναι ο πελάτης κατά την επιλογή τροφίμων.



Για παράδειγμα κοιτάζει τις ετικέτες τροφίμων επιλέγοντας ένα προϊόν και εάν ναι ποια συστατικά ελέγχει; Ένα επιπλέον βοηθητικό αρχείο που θα λάβετε από εμάς είναι οι ετικέτες δημητριακών για όλα τα δημητριακά πρωινού που κυκλοφορούν στην Ελληνική αγορά. Μπορείτε να το εκτυπώσετε και να αξιοποιήσετε σε μία εκπαιδευτική συνεδρία και αντίστοιχα να δημιουργήσετε δικά σας αρχεία για προϊόντα που σας ρωτούν συχνά οι πελάτες σας. Το μόνο που θα χρειαστεί είναι μία βόλτα στο πιο κοντινό supermarket!

## Ανάκληση 24ώρου

Η προηγούμενη ημέρα πριν την 1η επίσκεψη σε διαιτολόγο συχνά δεν είναι τυπική, αλλά έχει να μας δώσει πληροφορίες για τις συνήθειες του ατόμου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αν ήταν καθημερινή ή Σαββατοκύριακο, καθώς και αν από το άτομο θεωρείται τυπική.

**Ανάκληση 24ώρου**




Ημέρα: xx/xx/xxxx

Πρωινό .....

Δεκατιανό .....

Μεσημεριανό .....

Απογευματινό .....

Βραδινό .....

Προ ύπνου .....

Ήταν μια τυπική – αντιπροσωπευτική ημέρα;    ☐ Ναι    ☐ Όχι

## Γενικές Διατροφικές Συνήθειες

Από τις ερωτήσεις της κατηγορίας αυτές μπορούμε να μάθουμε περισσότερες πληροφορίες για τις καθημερινές διατροφικές συνήθειές του, όπως εάν καταναλώνει πρωινό και εκεί να δώσουμε σχετικά παραδείγματα σε περίπτωση που δυσκολευτεί να απαντήσει (για παράδειγμα γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης και κάποιο φρούτο). Ακόμη, εάν είναι ο ίδιος υπεύθυνος για τη μαγειρική του φαγητού, καθώς είναι πιθανό να χρειαστεί να έρθουμε σε επαφή ώστε να συμβουλευόμαστε το άτομο που μαγειρεύει πιο συχνά.

## Ημερολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων FFO

Λαμβάνουμε ταυτόχρονα πληροφορίες σχετικά με τις προτιμήσεις και τις συνήθειες, ενώ μπορούμε να πάρουμε πληροφορίες και για πράγματα που δεν καταναλώνει καθόλου.



Είναι καλό να ζητάμε να μας πει το μέσο όρο στο τελευταίο 4μηνο-6μηνο.



### Ημερολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων FFO

	>3 φ/ ημέρα	1-2 φ/ ημέρα	3-5 φ/ εβδ.	1-2 φ/ εβδ.	2-3 φ/ μήνα	Σπάνια ή ποτέ	Σχόλια
Γαλακ/μικά							
Τυρί							
Αυγό							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Δημητριακά*							
Ζυμαρικά*							
Ψωμί*							
Όσπρια							
Λαδερά							
Κρέας							
Κόκκινο							
Κρέας λευκό							
Ψάρι							
Θαλασσινά							
Ξηροί καρποί							
Γλυκά							
Delivery							

## Φυσική δραστηριότητα

Πέρα από την οργανωμένη άσκηση, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε και πόσο είναι δραστήριο το άτομο γενικά, αλλά και αν είναι διατεθειμένο να κάνει άσκηση. Μπορούμε να ρωτήσουμε:

- Τις μετακινήσεις σας πως τις κάνετε;
- Ποια είναι η στάση σας απέναντι στην άσκηση;

- Έχετε σκεφτεί να συνδυάσετε την προσπάθεια στη διατροφή σας με κάποιου είδους άσκηση;



Αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να γίνουν στο 1<sup>ο</sup> ραντεβού και ο διαιτολόγος να αποφασίσει πότε και εάν θέλει να εστιάσει σε κάποιο επόμενο ραντεβού.

## Ανθρωπομετρικά στοιχεία

Έχει χρησιμότητα να ακούσουμε τον πελάτη για το βάρος του τα τελευταία χρόνια, λέγοντας: «Μίλησέ μου λίγο για το βάρος σου τα τελευταία χρόνια». Από την κουβέντα θα μάθουμε το ελάχιστο βάρος, το μέγιστο βάρος, καθώς και αν υπάρχει κάποιο σύνηθες βάρος, που διατηρεί/διατηρούσε πολλά χρόνια χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια ή αν είχε скаμπανεβάσματα.



Οι σωματομετρήσεις μπορούν να γίνουν είτε στην αρχή είτε στο τέλος του ιστορικού, ανάλογα με το πώς επιθυμεί ο διαιτολόγος να κυλήσει τη συνεδρία.

## Προηγούμενες προσπάθειες

Συνδέοντάς το με τη διακύμανση του βάρους, ρωτάμε τον πελάτη για τις προσπάθειες που έχει κάνει με σκοπό την απώλεια βάρους στη ζωή του. Αν νιώθουμε άνετα ρωτάμε και τι πιστεύει ότι πήγε λάθος σε αυτές τις προσπάθειες με σκοπό να πληροφορηθούμε για τα αίτια που μπορεί να πάνε πίσω τον πελάτη μας ή να τον κάνουν να εγκαταλείψει την προσπάθειά του.

## Για ποιους λόγους θέλετε να χάσετε βάρος;

Τα σημειώνουμε και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο μέλλον για αύξηση της κινητοποίησης.



Εναλλακτικά μπορείτε να ρωτήσετε: «Ποια είναι τα κίνητρά σας?».

**Από το 1-10 πόσο έτοιμος/η νιώθετε να κάνετε αλλαγές στην καθημερινότητά σας με σκοπό να χάσετε βάρος;** Εξετάζουμε την ετοιμότητα του πελάτη. Πολλές φορές ο πελάτης θα έρθει στο γραφείο μας χωρίς να είναι διατεθειμένος να κάνει πολλές αλλαγές. Βάζοντας αυτή την ερώτηση μετά τα κίνητρα, ίσως δει την αντίφαση. Ταυτόχρονα, μαθαίνουμε εμείς σε τι βαθμό αυτός ο άνθρωπος θα είναι δεκτικός να κάνει αλλαγές σε όσα μας είπε.

**Από το 1-10 πόσο έτοιμος/η νιώθετε να κάνετε αλλαγές στην καθημερινότητά σας με σκοπό να χάσετε βάρος;**

Τρέχον βάρος:

«Ονειρεμένο» βάρος:

Πραγματικό – ρεαλιστικό βάρος:

10%:

## Στόχοι βάρους

Διερεύνηση των στόχων του ατόμου και κατά πόσο είναι ρεαλιστικοί.



Ανεξάρτητα από το πόσα κιλά θέλει να φτάσει συστήνεται να μπει το 10% του βάρους σαν πρώτος στόχος και μετά να γίνει επαναξιολόγηση.

## Σχέση με το φαγητό

Η σειρά αυτή των ερωτήσεων μπορεί να γίνει και σε επόμενο ραντεβού, ανάλογα με το χρόνο, την άνεση με τον πελάτη και την προτίμηση του διαιτολόγου.

- Πώς αιτιολογείτε εσείς το υπερβάλλον βάρος; Θεωρεί ότι κάνει κάτι «λάθος»; Μήπως άλλαξε κάτι στη ζωή του και πήρε βάρος;
- Όταν νιώθετε στεναχωρημένος/ θυμωμένος, ποια είναι η αντίδρασή σας σε σχέση με το φαγητό;
  - Ποια κατάσταση σας οδηγεί σε υπερκατανάλωση φαγητού;
  - Τρώτε από βαρεμάρα; Τσιμπολογάτε όταν είστε στο σπίτι;
  - Θα μπορούσατε να πείτε ότι είστε λαίμαργος/ λαίμαργη;

**Τρώει συναισθηματικά ο πελάτης μας;** Ποιες είναι οι καταστάσεις που είναι επιρρεπής και χρειάζεται να προσέξουμε;

- Έχετε φάει ποτέ κάτι που να έχετε μετανιώσει γι' αυτό;
- Έχετε προβεί ποτέ σε κάποια διορθωτική ενέργεια;
- Έχετε νιώσει ποτέ απώλεια ελέγχου κατά τη διάρκεια κατανάλωσης φαγητού;

**Διερεύνηση παθολογικών καταστάσεων:** για παράδειγμα βουλιμικά επεισόδια κ.τ.λ.

- Σκέφτεστε άσπρο-μαύρο σε σχέση με το φαγητό;



Σημαντική ερώτηση για την εξέλιξη του ραντεβού μας. Αν ο πελάτης δεν αντιληφθεί σε τι αναφερόμαστε φέρνουμε παραδείγματα, «όταν κάνω διατροφή είμαι στρατιώτης, αλλά όταν σταματήσω τα τρώω όλα», «αν φάω κάτι που δεν είναι στο πρόγραμμά μου το πρωί θα σκεφτώ: Τώρα χάλασε η μέρα, ας φάω να το ευχαριστηθώ και ξεκινώ αύριο πάλι».