
Πώς θα βρεις το διαιτολόγο που σου ταιριάζει;

Ειρήνη Κύρα
Κλινική Διαιτολόγος -
Διατροφολόγος, M.Sc.





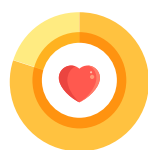
Εισαγωγή

Οποιοσδήποτε και αν είναι ο λόγος που αναζητάς τις διατροφολογικές υπηρεσίες, είναι σημαντικό ότι έχεις αποφασίσει να αφιερώσεις **χρόνο** για τη δική σου **φροντίδα!** Φτιάχνοντας τη διατροφή σου, μπορεί να σε «συμπαρασύρει» να φτιάξεις και άλλες συνήθειές σου όπως:

- ο **ύπνος,**
 - η **σωματική δραστηριότητα,**
 - ο καθημερινός **προγραμματισμός**
- και τελικά, να αποκτήσεις την επιθυμητή ποιότητα ζωής μειώνοντας το στρες και **απολαμβάνοντας την ευεξία!**

Και όταν είσαι εσύ καλά, φρίσκεσαι ουσιαστικά δίπλα στα αγαπημένα σου πρόσωπα και μπορείς να φροντίζεις και εκείνα!

Πολυτέλεια ή ανάγκη;



80% των χρόνιων νοσημάτων (π.χ. καρδιαγγειακά), **θα μπορούσε να προληφθεί** με υγιεινοδιατροφικές συστάσεις (διατροφή, άσκηση, κάπνισμα)

Παράλληλα, η **πρόληψη κοστίζει πολύ λιγότερο από τη θεραπεία** αυτών των νοσημάτων και σε **χρόνο** και σε **οικονομική δύναμη** και σε **ταλαιπωρία**. Θα σε αφήσω λοιπόν, να αποφασίσεις ο ίδιος ποια είναι η απάντηση σε αυτή την ερώτηση.

Σε αυτό το e-book, θέλησα να συμπεριλάβω όλα τα στοιχεία που θα σε βοηθήσουν να είσαι **επιλεκτικός** και να **αξιολογείς** τις διατροφολογικές υπηρεσίες ώστε να εξασφαλίζεις ένα **ποιοτικό** και **διαρκές** αποτέλεσμα! Έτσι, προσφέρεις και σε όλη τη διατροφολογική κοινότητα, το κίνητρο να **βελτιώνεται**. 😊

Καλή ανάγνωση!



Ποια είναι τα «θέλω» σου;

Όπως και σε κάθε άλλη αγορά σου, είναι καλό πριν απευθυνθείς σε ένα διαιτολόγο να προσδιορίσεις **τι χρειάζεσαι** από αυτόν και ποιες είναι οι πραγματικές **ανάγκες** σου. Συχνά, ο ίδιος ο διαιτολόγος μπορεί να σε ρωτήσει σχετικά με αυτό, για να διερευνήσει πόσο ισχυρό είναι το **κίνητρό** σου για διατροφική **αλλαγή** και αντίστοιχα να δουλέψει για το **αποτέλεσμα**, ενισχύοντάς το ή όχι.

Τι μπορεί να κάνει για σένα ένας διαιτολόγος;

«Θέλω να χάσω βάρος, χρειάζεται μήπως να κάνω τεστ δυσανεξίας?»

Λυπάμαι, αλλά τα τεστ δυσανεξίας δεν έχουν **καμία επιστημονική υπόσταση** ως προς την απώλεια βάρους και ένας πτυχιούχος διαιτολόγος δεν πρέπει να τα εφαρμόζει! Οι σύλλογοι διαιτολόγων έχουν βγάλει και σχετικές ανακοινώσεις για να προστατέψουν τους πελάτες.

«Θέλω να αδυνατίσω για να τα ξαναφέρω με το Μήτσο»

Ο **διαιτολόγος** θα σε βοηθήσει να μειώσεις το βάρος σου στο φυσιολογικό ...αλλά δεν μπορεί να ξαναφέρει το Μήτσο πίσω!

«Θέλω να έχω μεγαλύτερη αντοχή όταν τρέχω»

Ένας **αθλητικός διαιτολόγος** είναι κατάλληλος να σε βοηθήσει για μεγαλύτερη αντοχή αλλά και βελτιωμένη απόδοση στα αγωνίσματα.

«Θέλω να μάθω πώς να τρώω τώρα που κάνω αιμοκάθαρση»

Ένας **νοσοκομειακός διαιτολόγος** ή διαιτολόγος με κλινική εμπειρία μπορεί να σε βοηθήσει.

«Θέλω να χάσω λίπος από τα μητρατάκια»

Ένας διαιτολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να μειώσεις το βάρος σου κυρίως **χάνοντας λίπος**, δεν μπορεί όμως να καθορίσει το σωματότυπό σου ούτε και τη γυμναστική που θα κάνεις.





Οι διαιτολογικές μετρήσεις

Σίγουρα τα σύγχρονα μηχανήματα είναι κάτι που μπορείτε να εκτιμήσετε, αλλά περισσότερο

- ✓ **την αξιοπιστία τους**, π.χ. το αποτέλεσμα να είναι ακριβές και να ανιχνεύει τις αλλαγές
- ✓ **τη διατήρηση συνθηκών υγιεινής**, π.χ. την απολύμανση της περιοχής όπου το δέρμα σας έρχεται σε επαφή με το μηχανήμα
- ✓ **την επαγγελματική εφαρμογή τους**, π.χ. ο διαιτολόγος μπορεί να σας εξηγήσει πώς δουλεύει το κάθε μηχανήμα όσο πραγματοποιεί τη μέτρηση.



Βασικός μεταβολισμός

Με ένα ειδικό μηχανήμα που αναλύει τη σύσταση της αναπνοής, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να φορέσετε την ειδική μάσκα και να χαλαρώσετε για 15 λεπτά. Στο τέλος της μέτρησης θα γνωρίζετε τις θερμίδες που καταναλώνετε όταν είστε σε ηρεμία.

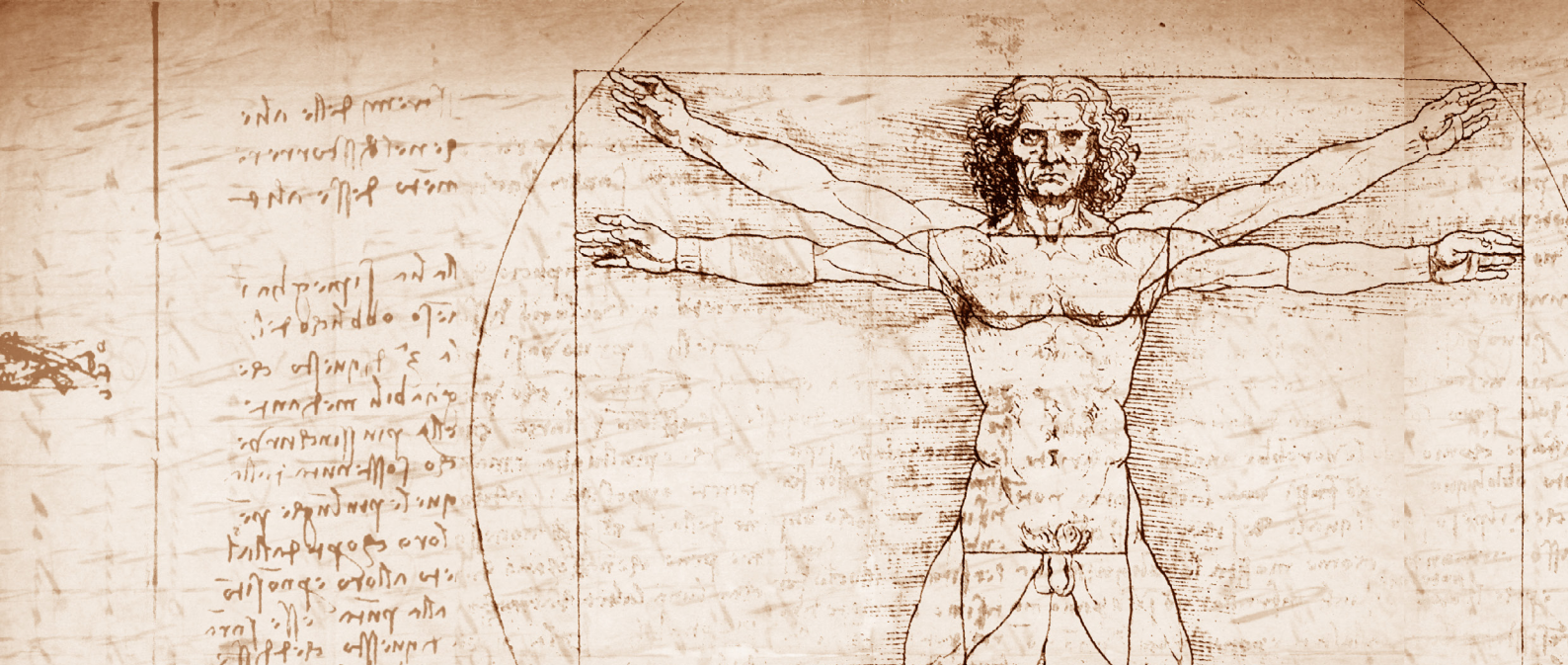


Σωματομετρήσεις

Συμπεριλαμβάνουν τη μέτρηση βάρους, ύψους, περιφέρειας μέσης, γλουτών, μηρού και μέσου βραχίονα. Είναι οι βασικές, αλλά πολύ σημαντικές μετρήσεις που θα βοηθήσουν να παρακολουθήσετε την προοδό σας αλλά και να καθορίσει ο διαιτολόγος το πλάνο διατροφής σας.



Ο διαιτολόγος θα συμβουλευτεί τις εξετάσεις αίματος που ενδεχομένως έχετε ήδη ώστε **να έχει μία πλήρη εικόνα του ιατρικού προφίλ, ωστόσο, δεν είναι αρμόδιος να σας τις γράψει!**



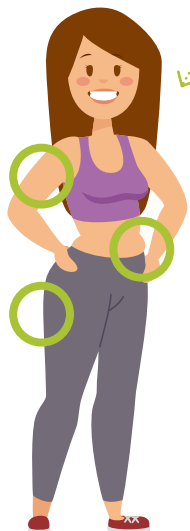
Ανάλυση σύστασης σώματος

Είναι ίσως η σημαντικότερη μέτρηση και θα την επαναλαμβάνετε τακτικά.
Εμπεριέχει τη μέτρηση

- ✓ του λιπώδους ιστού,
- ✓ της άλιπης μάζας και
- ✓ των σωματικών υγρών

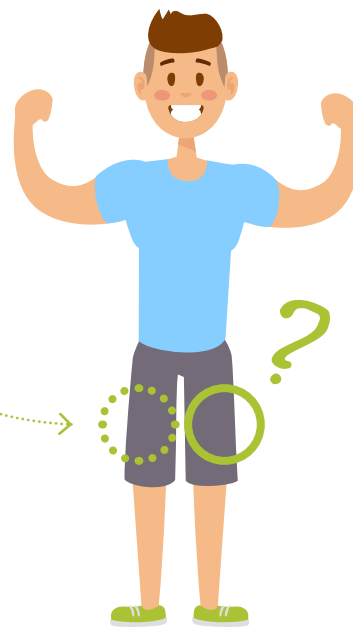


και γίνεται με τη μέθοδο της βιοηλεκτρικής εμπέδισης όπου πέλμα και παλάμη ακουμπούν σε αγώγιμες επιφάνειες ή ηλεκτρόδια.



Σύγχρονα μηχανήματα, έχουν την δυνατότητα να ανιχνεύσουν και να απεικονίσουν την σύσταση σώματος ανά περιοχή!

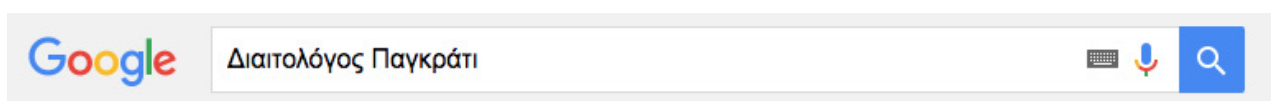
Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στους **αθλητές**, για παράδειγμα πόσο μυϊκό ιστό έχει ο αριστερός μηρός σε σχέση με το δεξί. Για το γενικό πληθυσμό έχει παραπάνω σημασία το μετρούμενο σπλαχνικό λίπος αφού επιβαρύνει την **υγεία!**





Πώς να αναζητήσεις ένα διαιτολόγο;

Χωρίς αμφιβολία, ζούμε στην εποχή της πληροφορίας με πρωταγωνιστή το διαδίκτυο: είναι **οικολογικότερο** από τους εκτυπωμένους επαγγελματικούς καταλόγους, **φθηνότερο** από τις ειδικές τηλεφωνικές γραμμές πληροφόρησης και **πολύ πιο άμεσο!** Καλό είναι οι όροι αναζήτησης να περιλαμβάνουν τη λέξη της ειδικότητας π.χ. «διαιτολόγος» και την περιοχή που σας ενδιαφέρει.



Στόχος σου είναι να φτάσεις στα στοιχεία επικοινωνίας του διαιτολόγου γερνώντας από κάποιο προφίλ του για να τον γνωρίσεις.

Στα αποτελέσματα αναζήτησης:

Τα πρώτα 2-3 αποτελέσματα που είναι συνήθως σε ξεχωριστό πλαίσιο, αφορούν **διαφημίσεις** διαιτολόγων και μπορεί να μην απαντάνε πάντα στην περιοχή αναζήτησης. Φυσικά, μπορείς να ελέγξεις τα προφίλ τους.



Όσα προέρχονται από ιστοσελίδες **ηλεκτρονικών καταλόγων** π.χ. vrisko.gr, μπορεί να χρειαστεί να ξαναπληκτρολογήσεις τι ψάχνεις ενώ ισχύει πάλι και σε μεγαλύτερο βαθμό, ότι τα πρώτα αποτελέσματα είναι διαφημίσεις.



Η τρίτη πιθανότητα είναι να σε βγάλει σε **προσωπικές ιστοσελίδες** και **facebook page** διαιτολόγων, οι οποίες θεωρώ είναι το καταληκτικό σημείο για να αξιολογήσεις και να αποφασίσεις.



Όσο πιο κοντά σου είναι το διαιτολογικό γραφείο, τόσο πιο πιθανό είναι να προσδεύεις επιτυχώς στον διατροφικό σου στόχο, αφού η απόσταση σε θα αποτερεί δικαιοδοσία να αμελήσεις την προστάδιά σου.



Είναι διαιτολόγος ή απλά δηλώνει;

Ήξερες ότι, για να κάνει κάποιος έναρξη επαγγέλματος (ελεύθερος επαγγελματίας) για διαιτολογικές υπηρεσίες στην εφορία, **δε χρειάζεται να επιδείξει το πτυχίο του;**



Ευτυχώς πλέον, από τις 20/09/2016 όλοι οι πτυχιούχοι διαιτολόγοι χρειάζεται να διαθέτουν **άδεια άσκησης επαγγέλματος** και αυτό είναι ένα διακριτό σημείο που προστατεύει και εσένα ώστε να διαλέξεις τον αρμόδιο επαγγελματία.



Ποια εκπαιδευτικά ιδρύματα δίνουν πτυχίο διαιτολόγου;

- Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας - Διατροφής (ΑΕΙ) **Χαροκόπειο** Πανεπιστήμιο Αθηνών,
- Τμήματα Διατροφής - Διαιτολογίας:
 - **ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης,**
 - **ΑΤΕΙ Κρήτης** (Παράρτημα Σητείας),
 - **ΑΤΕΙ Λάρισας** (Παράρτημα Καρδίτσας)

• Ισότιμο Εκπαιδευτικό Ίδρυμα από το **εξωτερικό**, αναγνωρισμένο από το Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π.



Μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών;

Ένας μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών στον τομέα της Διατροφής - Διαιτολογίας μπορεί να προσθέσει **σημαντικές επαγγελματικές δεξιότητες και εξειδίκευση** ωστόσο, δε δίνει το δικαίωμα άσκησης του επαγγέλματος του διαιτολόγου σε κάποιον που δε διαθέτει τον αντίστοιχο προπτυχιακό τίτλο!



Μάθε περισσότερα γι' αυτόν

Όταν αγοράζεις ένα προϊόν (π.χ. τηλεόραση), το βλέπεις, το περιεργάζεσαι, παρατηρείς τα χαρακτηριστικά του, το ξαναβλέπεις... γιατί να μην κάνεις το ίδιο και με τις διατροφολογικές υπηρεσίες που αγοράζεις; Οι γύρω δραστηριότητες του διαιτολόγου, λένε πολλά γι' αυτόν!

Προσωπική ιστοσελίδα ή portal συνεργασίας



Κυρίως για τις βασικές πληροφορίες όπως αυτές που περιγράφονται σε ένα βιογραφικό, σπουδές, επαγγελματική κατάρτιση, ενδιαφέροντα κ.ά. Στα διατροφικά του άρθρα, ο τρόπος που τα αναπτύσσει μπορεί να προδίδει την στρατηγική προσέγγισής του γενικότερα!



Διερεύνησε τον τρόπο που απαντάει σε σχόλια που τυχόν υπάρχουν κάτω από την αρθρογράφησή του!

Κοινωνική δικτύωση



Ίσως ο μεγαλύτερος μάρτυρας της ταυτότητας ενός ατόμου, ακόμα και επαγγελματία υγείας. Μπορείς να αποκτήσεις λοιπόν, μια εικόνα για τα ενδιαφέροντά του, τις ευαισθησίες του, την κοινωνικότητά του, την καλαισθησία του, τον τρόπο επικοινωνίας του κ.ά.

Αν ο Διαιτολόγος δεν έχει π.χ. προφίλ στο Facebook και αυτό ακόμη μπορεί να μαρτυρά μια στάση ζωής (ή μπορεί και όχι)!

Να θυμάσαι ότι αξιολογείς κάθε αρετή ή μειονέκτημα του διαιτολόγου ως επαγγελματία υγείας. Θέλεις να αγοράσεις τις διατροφολογικές του υπηρεσίες, όχι να τον κάνεις φίλο!



Τι σου λένε οι συνεργασίες του;



«Τον είδα στην τηλεόραση, πρέπει να είναι καλός»

Οι λόγοι που φέρνουν κάποιον στην τηλεόραση μπορεί να είναι διαφορετικοί από την ποιότητά του ως επαγγελματία π.χ. **κοινωνικότητα και δυνατότητα επικοινωνίας**, τα οποία είναι καλά χαρακτηριστικά αλλά θα πρέπει να συναξιολογήσεις την εμπειρία σου μαζί του και φυσικά, να ελέγχεις το αναλυτικό προφίλ του. Μπορεί να βρεις εξαιρετικούς συναδέλφους αλλά μπορεί επίσης, να ανακαλύψεις ότι δεν είναι καν διαιτολόγοι (σύμβουλοι διατροφής, ιατροί).



Επαγγελματίες υγείας που συνεργάζεται

Το να τον **εμπιστεύεται** ο ιατρός ή ο φαρμακοποιός σου, σίγουρα είναι σημαντικό και μπορεί να δίνει το οκ να προχωρήσεις σε ένα πρώτο ραντεβού μαζί του! Μένει να διαπιστώσεις από κοντά αν τελικά ικανοποιεί τις ανάγκες σου.



Σύσταση παλιότερων πελατών
Ίσως μπορούν να σου **μεταφέρουν** από πρώτο χέρι όσα σε απασχολούν: αποτελεσματικότητα, επικοινωνία, αυστηρότητα/ διαλλακτικότητα, συνεργασία, επιστημονικότητα κ.ά. Μην ξεχνάς και σε αυτή τη περίπτωση ωστόσο ότι, δεν είστε ίδιοι χαρακτήρες, ίδιοι άνθρωποι με τους παλιούς του πελάτες – μπορεί εσένα να σου **ταιριάζει** καλύτερα ή όχι!






Είναι μέλος κάποιου διαιτολογικού συλλόγου

Μπορεί για κάποιους να αποκάλυπτει μια **θέση ιδιαίτερου κύρους**, για άλλους όμως, μπορεί να μην σημαίνει τίποτε παραπάνω από μια ετήσια **συνδρομή** σε μια οργανωμένη κοινότητα. Το πιο σημαντικό που προκύπτει από αυτή τη πληροφορία είναι ότι έχουν επιβεβαιώσει άλλοι πριν από σένα ότι είναι διαιτολόγος.



Πόσο κοστίζει η επίσκεψη;

 Στην αγορά θα παρατηρήσεις μια μέση κοστολόγηση των διαιτολογικών υπηρεσιών από **πτυχιούχο** συνάδελφο, περίπου στα 30€. Ωστόσο, η τιμή αλλάζει ανάλογα την περιοχή. Διερεύνησε επίσης, αν υπάρχει διαφορετική τιμή για την πρώτη συνεδρία ή για τη λιπομέτρηση ενώ σκέψου και την συχνότητα των συνεδριών σας, για να αποφασίσεις αν μπορείς να ανταποκριθείς. Προσαρμοζόμενοι στις δύσκολες οικονομικές συνθήκες, μερικοί συνάδελφοι διαθέτουν οικονομικά πακέτα διαιτολογικών συνεδριών. **Ρώτα τους!**

  Για να εκτιμήσεις αν το κόστος των διαιτολογικών υπηρεσιών είναι **φθινό ή ακριβό**, είναι σημαντικό να αναλογιστείς την **ποιότητά** τους. Πόσο **χρόνο** σου αφιέρωσε ο διαιτολόγος; Πόσο **πρόχειρες ή αναλυτικές** είναι οι διατροφικές οδηγίες του;

Ο Διαιτολόγος Δεν είναι εκεί για να σου δώσει ένα φύλλο χαρτί που λέγεται Δίαιτα!

Η ολοκληρωμένη παροχή σύγχρονων διαιτολογικών υπηρεσιών περιλαμβάνει επιπλέον:



Συμβουλευτική διατροφικής συμπεριφοράς: έλεγχος περιβαλλοντικών ερεθισμάτων, κατανόηση σημείων πείνας και κορεσμού, συναισθηματικό φαγητό, κινητοποίηση κ.ά.



Διατροφική εκπαίδευση: είναι καλό να ξέρεις γιατί ακολουθείς τη συγκεκριμένη διατροφή, ώστε να αυτονομηθείς και να χειρίζεσαι ο ίδιος τη διατροφή σου.



Βοηθητικό υλικό: έντυπες οδηγίες, γραφιστικούς οδηγούς, υγιεινές συνταγές μαγειρικής, ακόμα και «ασκήσεις» για το σπίτι όπως π.χ. το ημερολόγιο καταγραφής.

Δυστυχώς οι διαιτολογικές υπηρεσίες δεν προβλέπονται από το σύστημα του ΕΟΠΠΥ.



Η προσωπική επαφή

Ό,τι και αν έχεις διαβάσει, ό,τι και αν έχεις ακούσει... ήρθε η ώρα να τα διαπιστώσεις ο ίδιος και να αποφασίσεις αν μπορείς να συνεργαστείς με το διαιτολόγο που επέλεξες!



Πώς σε καλωσόρισε; Μία εγκάρδια χειραψία από το χώρο της υποδοχής στο γραφείο δείχνει σίγουρα, έναν πιο προσβάσιμο επαγγελματία από ένα απλό «καθίστε» που μπορεί να ακούσεις από την άλλη πλευρά του γραφείου.



Η γλώσσα του σώματος! Η οπτική επαφή όταν μιλάτε, το σώμα προσανατολισμένο προς εσένα, τα λίγα αντικείμενα που παρεμβάλλονται ανάμεσά σας, δείχνουν έναν άνθρωπο που θέλει να σε ακούσει!



Συνέπεια στην ώρα του ραντεβού. Αν ξεκινήσατε την συνεδρία την ώρα που είχατε συμφωνήσει, δείχνει ότι σέβεται τον προσωπικό σου χρόνο και την παρουσία σου στο χώρο. Αξιοσημείωτο θα είναι αν δείξει την ίδια συνέπεια και στο κλείσιμο του ραντεβού σας!



Το γύρω περιβάλλον. Το να ταιριάζει στη δική σου καλαισθησία είναι καλό αλλά δεν είναι απαραίτητο. Σίγουρα είναι σημαντικό όμως, να σε κάνει να νιώθεις άνετα με το να είναι καθαρό και περιποιημένο, δροσερό, με την απαραίτητη παροχή νερού και πρόσβαση σε τουαλέτα και να είναι απομονωμένος ο χώρος των συνεδριών.



Πώς φεύγεις από το πρώτο ραντεβού; Είναι καλό σημάδι αν φεύγεις από το ραντεβού αισθανόμενος καλύτερα απ' όταν πήγες! Αυτό μπορεί να σημαίνει κάτι διαφορετικό για τον καθένα π.χ. λιγότερο αγχωμένος, αισιόδοξος, κινητοποιημένος κ.α.



Το πρώτο σας ραντεβού

Συνήθως, στόχος του διαιτολόγου στο πρώτο ραντεβού είναι:

1. Να διερευνήσει το κίνητρο και την ετοιμότητά σου

2. Να θέσει το πλαίσιο συνεργασίας (με ποιον τρόπο δουλεύει, πόσο συχνά θα τα λέτε)



3. Να λάβει ένα απαραίτητο ιστορικό σου (διατροφικό, ιατρικό, βάρους, συνηθειών)

4. Να απαντήσει σε βασικές σου απορίες

5. Να αποφασίσει τη διατροφική προσέγγιση και να δώσει τις πρώτες διατροφικές οδηγίες



Όλα αυτά, καταλαμβάνουν αρκετό χρόνο και το πιο πιθανό είναι ο διαιτολόγος να χρειαστεί όλες αυτές τις πληροφορίες να τις επανεξετάσει για το εξατομικευμένο διαιτολογικό πλάνο. **Συνεπώς, το δεύτερο ραντεβού ίσως να είναι το ίδιο σημαντικό για τον τρόπο συνεργασίας σας!**

Όταν υπάρχει αυτή η «χημεία»

Αν ανακάλυψες από το πρώτο ραντεβού ότι υπάρχει η απαραίτητη επικοινωνία για να συνεργαστείτε καλά, συγχαρητήρια! Για να συνεχίσει όμως, να είναι **αποτελεσματική** η επαγγελματική συνεργασία σας, οι έρευνες λένε ότι η σχέση αυτή δεν πρέπει να μετατραπεί σε «φιλική». Κάτι τέτοιο θα σήμαινε ότι μπορεί:



να είσαι πιο ελαστικός με την τήρηση του προγράμματος



να παραβλέπετε εκατέρωθεν, κάποια στοιχεία (μη) προόδου



να διστάσετε να εκφράσετε κάτι αρνητικό ή αυτό που πραγματικά θέλετε ή ισχύει



Φέρνει αποτέλεσμα;



Ο ρόλος του διαιτολόγου μοιάζει πολύ με του προπονητή: Θα σου δείξει τον τρόπο, την στρατηγική, θα σε βοηθήσει να προσαρμοστείς σε καταστάσεις, να αντιμετωπίσεις τα εμπόδια και να βρεις τους συμμάχους, θα είναι εκεί συνέχεια για να σε ενθαρρύνει, να σε εμπνέει και να κινητοποιεί την προσπάθειά σου. Από κει και πέρα ξεκινά ο δικός σου ρόλος!

Αξιολογώντας την εμπειρία σου με το διαιτολόγο, σκέψου τις εξής παραμέτρους προόδου:



Ζυγαριά. Αλλάζει το βάρος σου προς την επιθυμητή κατεύθυνση; Είναι ίσως η πιο συχνή παράμετρος αποτελεσματικότητας, αλλά δεν είναι η μοναδική!



Λιπομέτρηση. Αποκτάς σιγά σιγά τα επιθυμητά επίπεδα μυϊκού ιστού, υγρών σώματος και λιπώδη ιστού; Αν στόχος σου είναι η απώλεια βάρους, ιδανικά το μεγαλύτερο ποσοστό απώλειας πρέπει να προέρχεται από το λίπος σώματος.



Κοιλιακό λίπος. Το ενδοσπλαχνικό λίπος σχετίζεται αρνητικά με την υγεία – όσο αυτό μειώνεται, τόσο βελτιώνονται τα προγνωστικά για την υγεία σου.



Δείκτες υγείας. Οι αιματολογικές εξετάσεις σου μετά τους 3 μήνες θα είναι πολύ πιθανό, βελτιωμένες (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια, σάκχαρο, ουρία, ουρικό οξύ κ.ά.). Μπορεί όμως, να χρειάζεται ακόμη χρόνος για να φτάσεις τις φυσιολογικές τιμές.



Ευεξία. Τακτική επίσκεψη στην τουαλέτα, καλύτερη λειτουργικότητα σώματος (αναπνοή, περπάτημα, αντοχή, αντανάκλαστικά), καλύτερη διάθεση, υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες.





5 αρετές του «καλού» διαιτολόγου

Συνετής

Συνέπεια ως προς το χρόνο που σου αφιερώνει ξεκινώντας στην ώρα σας το ραντεβού. Αλλά και συνέπεια στα λεγόμενά του αφού είναι σημαντικό όσα σας περιγράφει ότι μπορεί να συμβούν να αποδειχθούν όντως έτσι.

Καλός ακροατής

Ο ακροατής δεν ακούει απλά, αλλά αφουγκράζεται προσπαθώντας να κατανοήσει τις ανάγκες του ομιλητή. Κάτι που χρειάζεται να κάνει ο διαιτολόγος που θα σε βοηθήσει πραγματικά.

Προβέσιμος

Είναι αναγκαίο να μη διστάζεις να ρωτάς, πάντα στο πλαίσιο που έχετε θέσει, τον διαιτολόγο σου για όσα σε απασχολούν, να είσαι ανοιχτός απέναντί του και να τον εμπιστεύεσαι.



Επιστημονικός αλλά επικοινωνιακός

Είναι πιο πιθανό να εφαρμόσεις μια διατροφική οδηγία αν σου αναλύσει ο διαιτολόγος τι ακριβώς σκοπό εξυπηρετεί. Χρειάζεται όμως, αυτό να το μεταφράσει σε απλή και κατανοητή γλώσσα.

Στοχευμένος και αποφασιστικός

Ο διαιτολόγος καθοδηγεί την προσπάθειά σου και χρειάζεται να είναι συγκεκριμένος σε αυτό, με ξεκάθαρη στόχευση και αποφασιστικότητα. Μια δική του αμφιταλάντευση, ίσως να κάνει και εσένα πιο διστακτικό.



Οι σκέψεις σου ίσως έχουν απαντήσεις

«Αυτός είναι
Διαιτολόγος! Μα, καλά
αυτός είναι ο ίδιος
υπέρβαρος, πώς θα
αδυνατίσει εμένα!»

«Νιώθω ότι
Σε με
ακούει»

«Ας μην του πω
ότι έφαγα παρα-
πάνω, πού θα
το καταλάβει!»

➤ Το ότι ένας διαιτολόγος έχει παραπάνω κιλά, δε σημαίνει ότι δεν έχει τις γνώσεις και τις δεξιότητες να βοηθήσει εσένα να μειώσεις το βάρος σου! Η **ποιότητα** του ανθρώπου αλλά και ο **επαγγελματισμός** του εξαρτώνται από άλλους παράγοντες. Προσπάθησε λοιπόν, να έχεις **ανοιχτό μυαλό** και διάθεση να τον **εμπιστευτείς** για να έχεις και αποτελεσματικότητα!

➤ Οι διαιτολόγοι, συχνά, κατηγοριοποιούν αυτόματα στο μυαλό τους αυτά που ακούνε από τον πελάτη σε σημαντική (ή λιγότερο σημαντική) **διαιτολογική προτεραιότητα**. Στόχοι που πιθανόν να μην ταυτίζονται με τις προτεραιότητές σου όπως εσύ τις αντιλαμβάνεσαι και τις έχεις **ανάγκη**. Μίλησέ του, για τον προβληματισμό σου και υπενθύμισέ του τι είναι αυτό που χρειάζεσαι.

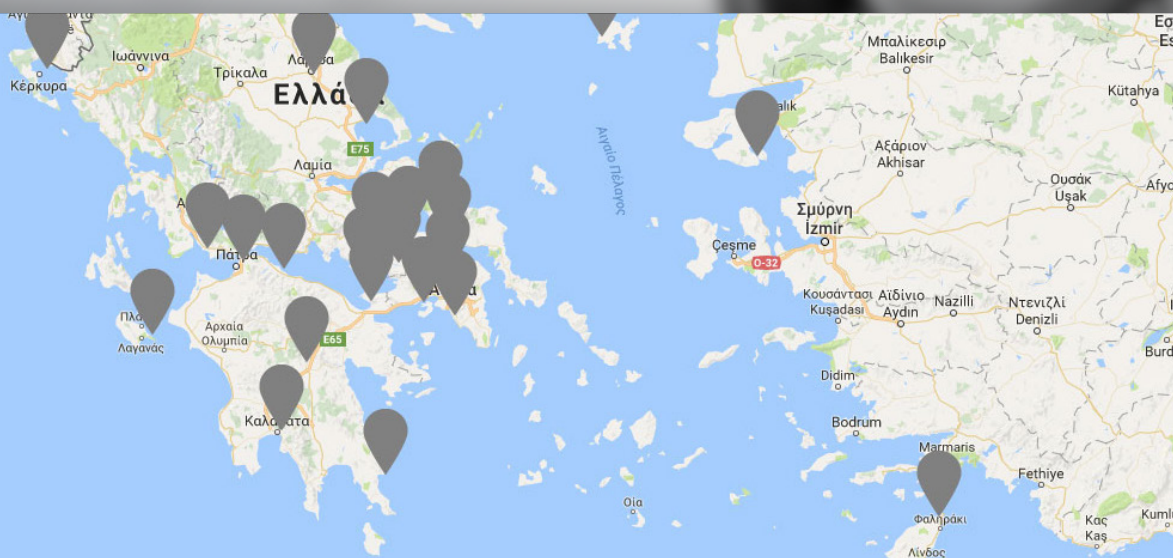
➤ Μπορεί να το καταλάβει, μπορεί και όχι! Τι σημασία έχει τελικά; Εσύ θα συνεχίζεις να ξέρεις ότι ήταν στο χέρι σου να κάνεις κάτι καλύτερο που τελικά δεν σου βγήκε. Το να πεις την αλήθεια στον διαιτολόγο σου, **αποτελεί τη βάση** για να συζητήσετε όσα πράγματα επιδέχονται βελτίωση και τους τρόπους που θα το πετύχεις. Γι' αυτό δεν πήγες στο διαιτολόγο;

Όποια ατορία και αν έχεις, είναι καλό να την εκφράξεις χωρίς δισταχμό! Μπορεί να είναι ένα απαραίτητο βήμα για την επίτευξη του στόχου σου, π.χ. ίσως ανακαλύψετε με τον Διαιτολόγο ότι χρειάζεται να επαναπροσδιορίσετε την στρατηγική που ακολουθείτε.

Πώς θα βρεις το διαιτολόγο που σου ταιριάζει;

Βρες τον
κοντινότερο σε
εξένα Διαιτολόγο
συνεργάτη του
medNutrition
και γνώρισέ τον!

Με ενδιαφέρει



Ενδεικτική βιβλιογραφία

1] Vos T, Carter R, Barendregt J, Mihalopoulos C, Veerman JL, Magnus A, Cobiac L, Bertram MY, Wallace AL, ACE-Prevention Team (2010). Assessing Cost-Effectiveness in Prevention (ACE-Prevention): Final Report. University of Queensland, Brisbane and Deakin University, Melbourne

2] Προεδρικό Διάταγμα υπ' αριθμ. 133/2014, ΦΕΚ Α 213 - 01.10.2014
Καθορισμός των προϋποθέσεων άσκησης επαγγέλματος Διαιτολόγου - Διατροφολόγου.

3] Ανδρέου Ε., Βαραγιάννης Π., Παπαλαζάρου Α. Πρακτικός οδηγός για ένα σύγχρονο διαιτολογικό γραφείο, εκδόσεις Παπαχρήστος Παρασκευάς, Νοέμβριος 2013

4] Stuckey HL, Vallis M, Kovacs Burns K, Mullan-Jensen CB, Reading JM, Kalra S, Wens J, Kokoszka A, Skovlund SE, Peyrot M. "I Do My Best To Listen to Patients": Qualitative Insights Into DAWN2 (Diabetes Psychosocial Care From the Perspective of Health Care Professionals in the Second Diabetes Attitudes, Wishes and Needs Study). Clin Ther. 2015 Sep;37(9):1986-1998.e12.

5] Jortberg B, Myers E, Gigliotti L, Ivens BJ, Lebre M, Burke March S, Nogueira J, Nwankwo R, Parkinson MR, Paulsen B, Turner T. Academy of Nutrition and Dietetics: standards of practice and standards of professional performance for registered dietitian nutritionists (competent, proficient, and expert) in adult weight management. J Acad Nutr Diet. 2015 Apr;115(4):609-18.e40.