

ETNÜ ja ETTA juhendmaterjal toitumishõustamise ja -teraapia läbiviimiseks



Kokkuvõtlikult nõustamisprotsessi etappide kirjeldus toitumishõustajale (TN) ja toitumisterapeutile (TT)

Nõustamisprotsess on tegevus, mis toimub läbi mitmete etappide ning lõpeb kliendiga koos püstitatud eesmärkide/tulemuste saavutamise saavutamise. Nõustamise tulemused näitavad, kas ja mis tingimustel on nõustamine tulemuslik ja efektiivne (näiteks sümptomite vähenemine, käitumise muutus, elukvaliteedi paranemine).

I SEISUNDI HINDAMINE

Andmete KOGUMINE (kasutatakse toitumishõustamisele registreerimise vormi ja anamneesi võtmise)

- kliendi kaebused ja probleemid, mille tõttu pöördub
- **anamneesi** võtmine, sh andmed muudest allikatest - arstilt, lähedastelt jt
- kliendi poolt esitatud vähemalt kahe päeva menüü

Andmete ANALÜÜSIMINE

Erinevatest allikatest pärit andmete analüüsimine, sh menüü analüüs (kas portsjonitega menüü analüüs või kasutades Nutridata toitumisprogrammi).

II EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

Eesmärk on TULEMUS

Eesmärk ei ole tegevus. Nt kui nõustaja eesmärk on kliendile midagi õpetada, siis on eesmärk täidetud ja tulemus saavutatud, kui nõustaja õpetas klienti (tegevus). See ei kindlusta aga kliendi poolt soovitude mõistmist ja nende rakendamist.

EESMÄRK ON TULEMUS, mida nõustamise kaudu koostöös saavutada püütakse.

Eesmärk ehk tulemus peab olema REALISTLIK, SAAVUTATAV JA MÕÕDETAV. Eesmärk ei saa olla paranemine mingist haigusest, sümptomite kadumine, kui ei saa olla kindel, et toitumise muutmisega need kaovad.

Eesmärgid on jagunevad LÜHI- JA PIKAAJALISED.

Nõustaja räägib kliendiga läbi tema soovid ning sellest lähtuvalt paneb temaga koos paika nii lühiajalised kui pikaajalised eesmärgid. Nõustaja on teadlik ja oskab vahet teha sellel, mis on tema kui nõustaja eesmärk ja mis on KLIENDI EESMÄRK, kliendi pere eesmärk, teiste spetsialistide eesmärk.

Eesmärkide ja tulemuste hindamise näited:

- A. Eesmärk: Klient järgib tervisliku tasakaalustatud toitumise juhiseid.
- B. Tulemus: Nõustamiseansi lõpus saame küsida, millest klient aru sai ja mida ta on nõus rakendama, mis on tema puhul reaalne ellu rakendada – see on seansi käigus saavutatud tulemus. Et teada, kas klient neid ka järgib, peab temaga veel kohtuma ja kontrollima, kas ta on muutnud oma menüüd. **Kui klient tuleb** jätkunõustamisele, saame teada, mida ta on rakendanud, mis tulemustega. **Kui me aga kliendiga rohkem ei kohtu kui esimesel seansil**, saame ainult loota, et klient hakkab midagi soovitatust järgima.

Eesmärkide näiteid:

- A. Eesmärk: Kehakaal on langenud langeb kolme kuuga 10 kg (pikaajaline), u 3 kg kuus (lühiajaline) tasakaalustatud toitumist rakendades.
- B. Eesmärk: Seedevaevused (gaasid, kõhukinnisus) on leevenenud toitumist regulaarsemaks muutes ning toidukoguseid ühel toidukorral vähendades.
- C. Kõht käib igapäevaselt läbi (või ülepäeviti vms), igapäevaselt menüüd kiudaineterikkamaks muutes.

MEESKONNATÖÖ ja VÖRGUSTIKUTÖÖ on sageli oluline selleks, et saavutada ühtset eesmärki.

III TOITUMISNÕUSTAMISE PLAANI KOOSTAMINE

Plaan on see, mida eesmärgi saavutamiseks ehk tulemuse saamiseks teha tuleb. Planeerimine toimub koos kliendiga. See ei ole käesoleva nõustamise planeerimine, käesolev nõustamine on läbi viidud ja päevikusse dokumenteeritud. **Plaan on see, mida edasi selle konkreetse kliendiga teha plaanite** - millal, mida ja kuidas edaspidi käitatakse, et eesmäärke täita/tulemusi saavutada.

- Mida plaanite koos teha järgmistel nõustamistel? Kas järgmiseid nõustamisi on tarvis? Kui jah, siis mitu korda on vaja kohtuda ja mida nendel kordadel teha plaanite?
- Mida teeb nõustamiste vahepeal nõustaja, mida teeb klient, mida teevad teised? Millal keegi midagi teeb ja miks see vajalik on?

Esimesel nõustamisel tuleb kliendile teada anda, mida plaanime temaga järgmistel kordadel sisuliselt teha ning kliendi nõusolek sellele saada.

Esimesel nõustamisel on oluline anda kliendile teemakohane info täies mahus, mitte jätta olulisi teemasid mainimata, et klient mõistaks, miks on vajalikud järgmised kohtumised.

Kliendile antakse teada, kuidas ja kas seansside vahepeal suheldakse.

Nt kaalulangetamise nõustamisel räägib nõustaja nii tasakaalustatud toitumisest, toidukordade regulaarsusest kui süsivesikute tasakaalustamisest, sellest, missugused on toitumispehmoõtted kaalu langetamiseks ja missugused kaalu säilitamiseks. Täpsemalt käsitleb nõustaja esimesel korral vaid tasakaalustatud toitumist ja toidukordade arvu suurendamist ning toidukoguste vähendamist ühel toidukorral. Järgmisel korral plaanib nõustaja tutvustada täpsemalt süsivesikute

tasakaalustamist, ülejäämisel korral vaadata üle, kuidas klient on toime tulnud, leida üles kitsaskohad, mis takistavad kaalulangust ning aidata kliendil menüüd tasakaalustada. Kui on tarvis, kohtutakse ka neljandal korral, et tulemusi kinnistada ja aidata kliendil üle minna kaalu säilitavale toitumisele. Kohtuda plaanitakse teisel korral kahe nädala pärast, teise ja kolmanda nõustamise vaheks plaanitakse 1 kuu ja neljas nõustamine plaanitakse viia läbi nelja kuu pärast. Nelja kuuga plaanitakse saavutada tulemus vähemalt 8 kg kaalulangust ehk keskmiselt 2 kg kuus.

Kui korduvnõustamist ei plaanita teha, siis ei saa ka plaanist ja tulemustest rääkida. See nõustamine on pigem informeerimine kaalulangetamise tervislikust viisist või kliendi konsulteerimise kaalulangetamise tervislike variantide osas.

IV TEGEVUSE TEOSTAMINE

Nõustaja tegevus on see, mida tehakse nõustamise eelselt, nõustamiste ajal ja nõustamiste vaheaegadel selleks, et aidata kliendil saavutada eesmärged.

- Nõustamise eelselt nt konsulteeriti kellegagi kliendi probleemi osas, teostati esmane menüü analüüs. Kui on tegemist erilise probleemiga, on tarvis tutvuda ka vastava teooria ja juhistega.
- Nõustamise ajal teostatud tegevus ja kliendile antud soovitused dokumenteeritakse kuupäevaliselt päevikusse.
- Kui protsess on koosnenud paljudest kohtumistest, siis on oluline teha vahekokkuvõtteid. Nt klient on käinud nõustaja vastuvõttudel pool aastat. Kord poolaastas peab tegema vahekokkuvõtte ehk võtma kokku tehtu ja tulemused ning tuleb teha uus edasine plaan.

PÄEVIK kajastab kuupäevaliselt nõustaja tegevusi ja kliendile antud juhiseid/soovitusi. Oluline on dokumenteerida lühidalt tehtu, antud soovitused, kliendile antud materjalid (paber kandjal, elektrooniliselt) ning konsultatsioonid jm tegevus.

Nõustaja tegevuse dokumenteerimine on oluline nii töö kvaliteedi seisukohast kui enesekaitseks. Kuna dokumenteerimiseks on väga vähe aega, peab olema see konkreetne ja faktipõhine. Sissekanne on olulise kokkuvõtte.

Dokumenteerimisel kasutatakse korrektset erialaterminoloogiat. Lühidalt kirjutatakse päevikusse kokkuvõtte nõustamisest: nõustamisel toimunu lühikirjeldus, põhipunktid menüü analüüsist, kliendile antud soovitused ja materjalid, koostöö, tegevusplaan ning nõustamise tulemus.

Jätkukohtumistel (korduvnõustamisel) alustatakse **tulemustest**. Kas klient on midagi rakendanud sellest, mida soovitati eelmisel korral? Kui jah, siis mida konkreetselt. Tuuakse välja ka soovitused, mida klient ei rakendanud koos põhjendustega (kas ei saanud aru soovitustest, ei suutnud järgida, keskkondlikud takistused jms). See on ka nõustaja tegevusele hinnangu saamine ja **tulemuste dokumenteerimine**. Dokumenteeritakse ka kõrvalnähtud, mis ilmnevad ning nende likvideerimiseks antud soovitused.

V TULEMUSTE HINDAMINE

Tulemusi tuleb hinnata igal nõustamisel ja teatud perioodide järel ning protsessi lõpus.

- Mida saavutati, mis aitas seda saavutada? Nõustaja annab hinnangu saavutatule.
- Kui ei saavutatud üldse tulemusi, siis tuuakse välja ka teadaolevad põhjused (nt nõustaja ei osanud teatud aspektile tähelepanu pöörata; klient ei olnud valmis muudatusi tegema; tekkisid ootamatud pöörded kliendi tervises vms). Nõustaja annab hinnangu protsessile.
- Nõustaja teeb ka eneseanalüüsi: annab hinnangu enda nõustamisoskustele. Millega enda tegevuses on nõustaja selle seansi ajal rahul? Mida õppis sellest juhtumist ja selle kliendiga töötamisest? Mida oleks võinud/saanud paremini teha, mis jäi käsitlemata, mida järgmisel korral peaks kindlasti tegema?
- Kui nõustaja on mingil põhjusel nõustamise lõpetanud/katkestanud, nt seetõttu, et klient ei ole olnud motiveeritud, tuleb kindlasti ka see dokumenteerida.

Pikemaajaliste nõustamiste puhul peab olema tehtud vahekokkuvõtted vähemalt kord poolaastas (**dokumenteeritud**):

- Kohtumiste arv ja saavutatud tulemused ning edasine tegevusplaan koos endiste või uute eesmärkidega.

NÕUSTAMISPROTSESSI KULG

Anti Kidroni raamatust „Nõustamispsühholoogia“ 2002, kohandatud toitumisnõustamise/-teraapia protsessile sobivaks. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf

Kliendiga tutvumisest algavas ja tema viimase nõustamiseansiga lõppevas kohtumisteseerias võib selgesti eristada iseloomulikke faase – **nõustamisprotsessi etappe**.

Kui nõustamisprotsessi kirjeldada suhtlemispsühholoogia mõistes, järgnevad vastastikusele tundmaõppimisele ja häälestumisele usaldussuhte loomine, kliendi probleemi läbiarutamine ja lõpuks praktiliste sammude kavandamine selleks, et nõustatav suudaks paremini toime tulla.

Nõustamise protsessilise olemuse mõistmiseks eristame selles kolme faasi.

Hõlbustamise faasis kirjeldab klient oma probleeme. Nõustaja on mõistev, lugupidav, julgustav. Sellel etapil loodav usaldussuhe on aluseks järgneva konsulteerimise edukusele.

Ümberkujundamise faasis jõuab klient oma probleemi sügavama ja mitmekülgsema tunnetuseni ning temas tekib valmisolek ise vastutada oma käekäigu ja otsuste eest. Nõustaja võib avaldada kerget survet. Nüüd tulevad nõustamisele kasuks terapeudi konkreetsus, loomulikkus ja avatus.

Tegutsemise faasis valmistub klient oma probleeme lahendama. Nõustaja jagab vajadusel oma teadmisi ning ilmutab tasakaalukust ja kindlameelsust. Nõustamisel muutub tähtsaks siin ja praegu tekkivate ilmingute arutluseks võtmine. Terapeut ei kõhkle vajadusel kliendiga vastandumast.

Käsitades nõustamist **nõustaja ja kliendi koostööna viimase probleemi lahendamisel**, võib nõustamisprotsessi jaotada B. Gillandist lähtudes (Kociunas, lk 18) seitsmeks osaks.

1. Probleemi sõnastamine ja esmauring

Selles faasis hoolitseb nõustaja oma kliendiga kontakti loomise eest. Tema tähtsaim ülesanne on usaldusvahekorra loomine, mõjusaim vahend aga siiras, heasoovlik, tähelepanelik kliendi kuulamine. Klienti tuleks julgustada ja innustada oma probleeme väljendama. Esimese etapi edukas läbimine eeldab, et nõustaja on ühtaegu vanemlikult hoolitsev ja mõistev, samas aga analüüsisvalt terase pilguga. Enamik nõustamise asjatundjaid peab esimese faasi läbimist kogu konsulteerimisprotsessi aluseks, selle tähtsaimaks, nõustaja professionaalsust kõige enam proovile panevaks osaks. Sel etapil toimub kliendile muret valmistava probleemi määratlemine. Nõustamise järgnevatel etappidel ilmneb sageli, et probleemi esmavisand ei puuduta veel kaugeltki klienti tegelikult kõige rohkem puudutavaid delikaatseid, helli ja valusaid küsimusi.

2. Probleemi kahemõõtmeline määratlemine

Sel etapil püüab nõustaja kliendi esitatud probleemi (probleemaatikat) võimalikult adekvaatselt ja täpselt määratleda, tuues selles esile nii käitumusliku, emotsionaalse (probleemist tingitud tunded) kui ka kognitiivse (probleemi põhjustatud mõtted, hoiakud, hinnangud) aspekti. Probleemi täpsustamise võib edukalt lõppenuks lugeda siis, kui nõustaja ja tema klient on jõudnud üksmeelele probleemide olemuse (samade sõnadega) määratlemises. Mõistagi tuleb nõustajal kõnelda kliendi keeles, mitte vastupidi; samas aitab sõnavalik ja täpsemate, kujukamate, selgemate formuleeringute leidmine asja olemust veenvamalt esile tõsta.

3. Alternatiivide otsing

Selles faasis arutatakse mõlemalt poolt läbi need valikud, sammud, tegutsemisvariandid, mis võiksid kliendi probleemi lahendamisel arvesse tulla. Protsess meenutab pisut nõustaja hõlbustatud ja suunatud ajurünnakut, kus variantide väljapakumist oodatakse küll kliendilt eneselt, ent milles nõustaja initsieerib professionaalse usutlemisoskuse ja vestluse osava suunamisega tegelikult paljuski oma klienti lahenduste otsimise teele. Pasliku tegutsemisjätku või toimetulekustrateegia otsimisel võib koostada meetmete nimekirju, keskendudes neis ühelt poolt kõige usaldusväärsematele ja kindlamatele alternatiividele, teiselt poolt kõige lähemal ajal realiseeritavatele sammudele.

4. Tegevuste kavandamine

Pärast leitud alternatiivide kriitilist vaagimist üritatakse sel etapil kavandada eelistatud variantide elluviimise konkreetseid tegevusi. Nõustaja aitab kliendil leida alternatiivide asjalikuks hindamiseks sobivaid kriteeriume. Soovitada võib ju paljut, ent tegeliku elu kavandamisel tuleb olla realist, tunnetada kliendi võimaluste piire ja mõelda hoolikalt läbi, milliseid järeloomõjusid või tagajärgi toob kaasa ühe või teise esmapilgul paljutootava sammu astumine. Sel etapil on klient sunnitud tunnistama, et kaugeltki mitte kõik probleemid pole lahendatavad. Viimasel juhul tuleb omandada meelekindlust, et nendega edasi elada. Mõne probleemi lahendamine neelab liiga palju aega, teise radikaalne kõrvaldamine võib suurt kahju tuua kliendi lähisuhetele või alandada tema eneseaustust, kolmanda lahendamiseks tuleb kannatlikult ära oodata selleks sobiv hetk, mis vahel võib saabuda alles aastate möödudes. Selles nõustamisfaasis võidakse kliendil lasta läbi kaaluda, kui reaalne on ühe või teise sammu astumine või mil viisil end selleks ette

valmistada. Nõustaja aitab kliendil sõnastada talle sobivad ning realistlikult saavutatavad eesmärgid, tulemuse, milleni klient soovib ja suudab jõuda.

5. Plaanitud sammude detailne ettevalmistamine

Nüüd aitab nõustaja kliendil läbi mõelda, millised tingimused on vaja luua selleks, et eesmärgid realiseeruksid/tulemus saavutatakse, kuidas end kindlustada psüühilise pinge ja läbikukkumise ohu vastu, mil määral end emotsionaalselt ette valmistada jne. Kõik ettevõetav ei õnnestu - klienti veendakse selles, et äparduse korral tuleb säilitada meelerahu. Ühe sammu või katse läbikukkumine pole laiemalt vaadatuna veel mingi katastroof. Oluline on osutada kliendile puude taga metsa, näidata asjade ja olukordade omavahelist seotust ja väärtustada kaugem ja kaalukam strateegiline siht.

6. Astunud sammude hindamine ning analüüsimine

Klient teavitab nõustajat oma astunud sammudest ja nende tulemustest. Koos püütakse hinnata saavutatud edu või ebaedu ja analüüsida, miks kujunesid tulemused just sääraseks, nagu need nüüd on. Tarbe korral pööratakse tagasi nõustamisprotsessi eelnevates faasides toodud toimingute juurde. Kui klient esitab mingi uue endale olulise probleemi, siirdutakse uue probleemiga mingis mõttes nõustamisprotsessi teisele etapile.

7. Nõustamise lõpetamine

Nõustamine jõuab loogilisse lõppjärku siis, kui kliendi teadmised ja oskused, tema eneseusk ja toimetulekuressursid on piisavad, et edaspidi ilma terapeudita hakkama saada. Edasistest seanssidest on mõttekas loobuda ka teistel puhkudel: kui nõustamissuhe pole enam tulemuslik, kui nõustajale on selge, et tema võimalused klienti aidata on ammendunud, ja ka siis, kui kliendi aja- ning rahavarud sunnivad nõustamise pooleli jätma.

Klient võib kogeda nõustamissuhte lõppemist järgmiselt

- Kaotusena. Nõustamine kompenseerib kliendile elus puuduvat inimsuhet ja selle katkestamine mõjub talle rusuvalt.

- Võiduna. Klient tunneb kergendust, et ta on oma probleemidele lahenduse leidnud ning vabaneb nõustajast või terapeudist sõltuvuse tundest.

- Karistusena. Klient võib tunda end üle parda heidetuna, sest ta ei ole toiminud nii, nagu oleks pidanud. Otsides karistusluseks saamise põhjusi iseendas, võib ta pidada end abituks ja hädiseks.

- Hülgamisena. Tugeva kaitstus- või aitamisvajadusega klient võib kogeda nõustamise lõpetamist enese üksijätmisena keset karmi elu. See võib esile tuua nn separatsiooni(eraldatuse)ärevuse.

Separatsiooniärevuse vältimise vajadus võib viia selleni, et klient muutub:

- a. uuesti rohkete sümptomite kandjaks,
- b. regressiivseks ja ennasthävitaavaks,
- c. terapeudi suhtes kriitiliseks,
- d. väheste sümptomite kandjaks (sümpromeist vabanevaks).

Valides alateadlikult käitumisviisid a ja b, püüab klient terapeudile tõestada, et ta ei saa üksi hakkama ja nõustamist tuleks jätkata, variantide c ja d kaudu teavitab klient iseendale, et on aeg nõustamissuhte lõpetada ja terveneda.

Kokkuvõte

Ligikaudu samal kombel kirjeldavad nõustamise põhifaase mitmed autorid, nt C. Rogers (1942), G. Corey (2001) ja R. Nelson-Jones (2000). Toodud iseenesest loogilisena näival skeemil on kaks puudust. Esiteks võivad tegelikus nõustamises paljud asjad olla vastupidi. Näiteks võib mõne pakilise küsimuse korral ilma pikemata plaanida järgmisel hommikul astutavat sammu. Esitatud faasid võivad omavahel põimuda, mõned neist, nt 3 või 5 võivad vahelt ära langeda. Teiseks on etappide kirjelduses jäänud tagaplaanile nõustaja ülesanne pidevalt hoolitseda usaldusvahekorra eest ning tõsiste probleemidega silmitsi astumisel lausa vältimatu vastupanu ja ülekande olukordadega hakkamasaamine.