

NÕUSTAMISSEANSIL HINNATAVAD ASPEKTID

Nõustamise puhul hinnatakse järgmisi olulisi aspekte:

- Nõustamiseansi ülesehitust (etappide läbiviimine, järjekord ja igale etapile kulunud proportsionaalne aeg), nõustamisprotsessi osade tundmist ning korrektset teostamist: andmete kogumine, probleemide ja eesmärkide püstitamine, sekkumisplaani koostamine, soovitude jagamine, kliendiga ja vajadusel tema tugivõrgustiku ja/või meeskonnaliikmetega tegevuste kooskõlastamine, nõustamise tulemuste hindamine.
- Erinevates etappides kasutatavaid nõustamistehnikaid.
- Kliendikohaste ja tõenduspõhiste toitumis- ja liikumissoovituste jagamist.

NÕUSTAMISPROTSESS JA NÕUSTAMISSEANS

Nõustamisprotsess on pikem ajavahemik, mille jooksul nõustaja oma kliendiga tegeleb. Nõustamisprotsess koosneb seansidest ja vahepealsest suhtlusest/tegevusest.

Nõustamiseanss on omakorda jaotatud etappideks. Hinnatakse, kas iga etapp on komplekselt läbitud ja kas nendele on proportsionaalselt aega pühendatud.

Seansi kogukestvus on 1 tund.

NÕUSTAMISSEANSI ETAPID, KASUTATAVAD NÕUSTAMISTEHNİKAD JA KLIENDILE ANTUD TOITUMIS- NING LIIKUMISSOOVITUSED

I ESIMESEKS KONTAKTIKS VALMISTUMINE

Esimene etapp hõlmab nõustamiseansi ettevalmistamist ja kontakti loomise planeerimist.

Antud etapi juures on võimalik **hinnata**, kas:

- Nõustamise koht ja ruum on valitud ja sätitud vastavalt nõustamise iseloomule, kas:
 - o kliendil on mugav ja silmside on võimalik, kuid tal on ka võimalus eemale vaadata;
 - o tagatud on privaatsus/konfidentsiaalsus nõustamise ajal (nõustamine toimub eraldi suletud uksega ruumis, seinad ei kosta läbi, puuduvad segavad faktorid).

Esimene etapp hõlmab ka kliendi **pöördumise põhjuste väljaselgitamist** (nt vastuvõtule registreerimise lehe vm nõustamisele registreerimise eelselt kogutud info kaudu).

II KLIENDIGA KOHTUMINE JA INTERVJUU/NÕUSTAMISE ALUSTAMINE

Esimese kohtumise eesmärk on kliendi tundmaõppimine, kliendi pöördumise põhjuste, vajaduste ja võimaluste tundmaõppimine. Antud etapi juures on võimalik hinnata, kas:

- Nõustaja on tutvustanud ennast ja nõustamisel toimuvat (sh tervitamine, seansil toimuma hakkava tutvustamine);
- Nõustaja on andnud kinnituse, et nõustamisel toimuv on konfidentsiaalne: kui hindamiseks esitatakse nõustamise videosalvestis, siis arvestatakse kliendi soovi teda videos mitte näidata ja tema nime mitte kasutada; **klient on allkirjastanud eelnevalt lepingu;**
- Nõustaja on eelnevalt kliendiga kokku leppinud nõustamise kestuse ning vajadusel ka hinna;
- Nõustaja võtab seansil juhtiva rolli.

III KLIENDI SITUATSIOONI DEFINEERIMINE, TEMA PROBLEEMIDE JA VAJADUSTE VÄLJASELGITAMINE, EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE JA TEGEVUSKAVA KOOSTAMINE

1. Selles etapis toimub kliendi probleemi ja vajaduste väljaselgitamine- ANDMETE KOGUMINE

On võimalik hinnata nõustamistehnikate kasutamist:

- Kas nõustaja saab kliendi probleemidest ülevaate (vaadeldes andmeid registreerimislehel, kogudes lisaks andmeid kliendi poolt esitatud dokumentidest ja küsinud intervjuu käigus vajalikke lisaandmeid);
- Kas nõustaja arvestab andmete kogumisel kliendi privaatsust, ei uuri mittevajalikku, samuti reageerib kliendi mitteverbaalsele ja verbaalsele vastuseisule, kui see peaks tekkima;
- Kas nõustaja kasutab andmete kogumisel aktiivse kuulamise tehnikaid:
 - o Avatud küsimuste küsimine;
 - o Olulisele keskendumine;
 - o Ümbersõnastamine (sisulise peegeldamine);
 - o Tunnete peegeldamine;
 - o Kokkuvõtete tegemine kliendi poolt öeldust (kliendi mõistmise kontrollimine);
 - o Empaatia ja mõistmise väljendamine;

- Vajadusel vastuolude väljatoomine kliendi poolt edastatud informatsioonis.

On võimalik hinnata, kuidas nõustaja kliendi toitumise ja liikumise kohta andmeid kogub, missuguseid meetodeid ja vahendeid kasutab:

- Kliendi **toitainelised** ja vajadusel ka **energeetilised vajadused** on **adekvaatselt hinnatud** lähtudes kliendi eesmärgist, individuaalsetest vajadustest ja eripärast, toidutarbimise analüüsist, kehalise aktiivsuse tasemest, elustiilist ja toitumuslikest eripäradest.
 - Sh kliendi **senised liikumisharjumused** on hinnatud lähtuvalt kliendi eluviisist.
- Kas toitumisenõustaja on soovitanud vajadusel või **toitumisenõustamiseks mittesobivuse** korral pöörduda teiste erialaspetsialistide poole.
- Kas kliendilt **kogutud vajalikud andmed** on **dokumenteeritud**, kas kogutud andmed sisaldavad kliendi ootusi, pöördumise põhjust, seniseid terviseprobleeme, ravi, söömiskäitumist, vedeliku tarbimist, toitumust, toitumuslike probleeme, vajadusi ja eripärasid, eluviise (sh kultuurilisi ja muid erisusi, tervistkahjustavaid eluviise), psühhosotsiaalset olukorda, kliendi võimalusi ning seisundit ja sobivust toitumisenõustamiseks.

2. Antud etapis toimub ka kliendiga koostöös kliendi jaoks oluliste eesmärkide püstitamine ja kliendi probleemide ning vajaduste sõnastamine

Et püstitada eesmärged ja koostada tegevuskava, on vaja teostada

ANDMETE ANALÜÜS ja SÕNASTADA KLIENDI PROBLEEMID/VAJADUSED

On võimalik hinnata, kas **kliendi toitumis- ja liikumisharjumusi on analüüsitud**, kasutades sobivaid tõendus põhiseid hindamismeetodeid ja -vahendeid.

On võimalik hinnata, kas analüüsiandmete alusel on nõustamisel sõnastatud kliendi peamised liikumis- ja/või toitumuslikud probleemid (sh toitainelised, vajadusel energeetilised defitsiidid, söömiskäitumine).

- kas nõustaja **DEFINEERIB KLIENDI PROBLEEMI/VAJADUSE**, millega klient nõustub ja mida klient vajadusel täiendab.
- Juhul kui selgub, et klient ei suuda tarbida piisavalt toitu ja vajab tõhustatud toitu, kas siis on koostatud toitumis- ja tegevuskava **toidutõhustamise** rakendamiseks, kas kliendile on selgitatud toidutõhustamise vajadust ja juhendatud tegevuskava järgima.
- Kas toitumisenõustaja tegutseb **diagnoositud juhtude korral** arstide või toitumisterapeutide juhiste järgi.

- Kas **söömishäirele** viitavaid väga selgeid sümptomeid on märgatud juhul, kui need esinevad.

Hinnatakse, kas koostöös kliendiga on püstitatud kliendist lähtuvad realistlikud tervist toetavad lühi- ja vajadusel pikaajalised **EESMÄRGID, sh liikumisega seotud eesmärgid**.

Eesmärgi püstitamise juures on võimalik hinnata, kas:

- Eesmärk on püstitatud koos kliendiga ehk kas eesmärki püstitades on nõustaja lähtunud kliendi soovidest ja vajadustest;
- Eesmärk on realistlik ehk saavutatav;
- Eesmärk on hinnatav/mõõdetav.

Eesmärk võib olla nimetatud ka kui **tulemus**, millega klient rahul on. Räägitakse läbi ka see, kui tulemust ei saavutata, mida siis klient edasi teeb (plaan).

NB! Eesmärkide saavutamist hinnatakse nõustamisprotsessi viimastes etappides, esimesel nõustamisel saab hinnata vaid seda, mida klient ütleb tagasisidena seansi lõpus, mida ta on nõus nõustaja poolt soovitatust rakendama, mille ta on omaks võtnud ja missuguste jätkutegevustega ta nõustub.

3. Antud etapis toimub ka koostöös kliendiga TEGEVUSPLAANI KOOSTAMINE ehk edasiste nõustamiste ja tegevuste planeerimine

On võimalik hinnata, kas vastavalt püstitatud eesmärkidele ja lähtudes kliendilt saadud informatsioonist on kliendile **koostatud tegevuskava** tasakaalustatud toitumiseks ja tervislikuks liikumiseks.

On võimalik hinnata, kas nõustaja on kliendiga läbi rääkinud **TEGEVUSPLAANI**, kuidas klient jõuab nõustajaga koostöös soovitud tulemuseni (kui probleem vajab rohkem nõustamisi, siis lepatakse kokku, mida tehakse käesoleval nõustamisel, mida planeeritakse teha edaspidi, mida klient või teised teevad nõustamiste vahepeal, mis aegadel ja kui palju kordi kohtutakse, kellega klient vahepeal veel konsulteerib jms).

IV NÕUSTAJA POOLT INFO/SOOVITUSTE JAGAMINE VASTAVALT KLIENDI PROBLEEMI(DE)LE (TERVISESEISUNDILE, TOITUMUSLIKULE SEISUNDILE), SOOVIDELE JA VÕIMALUSTELE

Selles etapis on võimalik hinnata, kas:

- Nõustaja jagab kliendiga vaid **oma pädevuse piirides** olevat informatsiooni;

- Nõustaja lähtub toitumisnõustaja ja toitumisterapeudi **eetikakoodeksist ja seadustest.**

On võimalik hinnata **nõustamistehnikate kasutamist:**

- Kas informatsioon antakse kliendile tema teadmiste tasandil ja talle **mõistetavas keeles** (kontrollitakse arusaamist ja vastuvõetavust tagasisidet küsides);
- Kas informatsiooni antakse **piisavalt** (ei koormata klienti üle ega jäeta olulist edastamata. Kui edastatakse palju uut infot, peaks osa infost olema ka antud kirjalikult või jagatud viiteid, kust klient vajaliku info kirjalikus vormis leiab);
- Kas jagatav informatsioon **puudutab kliendi probleemi** ning probleemi puhul esinevaid võimalikke lahendusvariante arutatakse koos piisavate selgitustega;
- Kas kliendile **pakutakse alternatiive**, hoidudes ühe „õige“ pealesurumisest;
- Kas **aktsepteeritakse** kliendi väärtusi ega suruta enda omi peale;
- Kas arutatakse läbi, mida klient on nõus soovitustest rakendama ja kuidas ta neid võiks rakendama hakata, kas konkreetse tegevuse **otsustab klient ise, mitte nõustaja;**
- Kas vestluse käigus tekkinud loogilistes katkestuskohtades tehakse kokkuvõtteid.

On võimalik hinnata **kliendile antavaid toitumis- ja liikumissoovitusi:**

- Kas kliendile antud toitumis- ja liikumissoovituste **aluseks** on tõenduspõhised Eesis kehtivad toidu-, toitumis- ja liikumissoovitused, biokeemia ja füsioloogia põhiteadmised, toitumist puudutavad ravi- ja tegevusjuhendid tervise hoidmiseks, edendamiseks ja haiguste ennetamiseks, toiduohutuse põhimõtted, kliendi kultuurilised ja veendumuslikud eripärad ning võimalused.
- Kas kliendile ja vajadusel tema võrgustikule antud **toitumisjuhised** katavad kliendi toitumuslikud vajadused, on konkreetsele kliendile sobivad ja reaalselt järgitavad.
- Kliendile on antud juhiseid toiduvaliku mitmekesistamiseks ja toitainete tasakaalu saavutamiseks, vajadusel ka selgitatud toidukordade regulaarsusest kinnipidamise olulisust, rõhutatud söömisele keskendumist.

On võimalik hinnata, **kas nõustamise käigus on tekkinud vajadus tegeleda järgmiste teemadega** ning seda, kas ja kuidas nõustaja tegeleb nendega:

- Kas kliendile on **vajadusel** selgitatud **liikumise** tähtsust ja antud kehalise aktiivsuse soovitusel tervislikuks liikumiseks vastavad tema individuaalsele eripärale, soole ja vanusele, kas nõustaja teeb **vajadusel koostööd** teiste spetsialistidega (nt füsioterapeut, arst jne).

- Kas **vajadusel** on koostatud tasakaalus nõuetekohane ja kliendile individuaalselt sobilik **menüü**.
- Kas **vajadusel** on tasakaalustatud arsti, toitumisterapeudi, kliendi või kellegi kolmanda poolt ette antud **piirangutega menüüd** vastavalt toitumisnõustaja kompetentsidele ja lähtudes Eesti toitumis- ja liikumissoovitustest. **NB!** Toitumisnõustajal ei ole pädevust määrata iseseisvalt piirangutega dieeti.
- Kas **vajadusel** on kliendile soovitatud **toidulisandeid** lähtudes Eesti Toitumis- ja liikumissoovitustest.
- Kas **vajadusel** on kliendile või grupile antud eraldi juhised või tegevuskava toitumise muutmiseks **kehamassi korrigeerimise** eesmärgil.
- Kas kliendile on antud **vajadusel** juhised ja soovitused **toidu valmistamiseks, säilitamiseks ja töötlemiseks** lähtuvalt kliendi individuaalsetest vajadustest ja võimalustest ning toiduohutuse põhimõtetest.
- Kas kliendi nõustamisel on **vajadusel** viidatud peamistele **teabeallikatele**, antud kaasa materjalid või soovitatud pöörduda küsimuste tekkimise korral tagasi toitumisnõustaja/-terapeudi poole. Kas **vajadusel** on klienti praktiliselt juhendatud **teabeotsinguid** tegema.
- Kas **vajadusel** on tehtud **KOOSTÖÖD** teiste spetsialistide ja kliendivõrgustikuga. Kas toitumisnõustaja on rääkinud nõustamisel kliendile, kellega teeb koostööd teatud soovitude jagamisel või info kogumisel.

V NÕUSTAMISSEANSI LÕPETAMINE, TOIMUNU KOHTA KOKKUVÕTETE TEGEMINE JA EDASISTE KOHTUMISTE KOKKU LEPPIMINE

Antud etapi juures on võimalik hinnata, kas:

- Nõustaja annab kliendile märku, et intervjuuks määratud aeg hakkab lõppema;
- Seansi lõpetamine ja sellel räägitu kokkuvõtmine toimub sujuvalt (seanss ei lõpe kliendi jaoks liiga äkki);
- Nõustaja annab kliendile võimaluse veel viimaseid õhkujäänud küsimusi küsida;
- Nõustaja võtab **kliendi poolt räägitu kokku** ja annab võimaluse kliendile tagasisidet anda;
- Räägitakse läbi edasine plaan (kas kohtutakse uuesti, ülesanded kliendile, ülesanded nõustajale vms).

VI NÕUSTAMISJÄRGSED TEGEVUSED JA PEEGELDUS SEANSILE

Siin etapis toimub ka faktipõhine **korrektne seansi dokumenteerimine**. Antud etapi juures on võimalik hinnata, kas:

1. Andmed on dokumenteeritud
 2. Soovitused on dokumenteeritud
 3. Kliendile antud materjalid on dokumenteeritud
 4. Konsultatsioonid ja lisategevused on dokumenteeritud
- Nõustajal on dokumenteeritud kliendi pöördumise põhjused, kliendi seisund, püstitatud eesmärgid, tegevusplaan edaspidiseks ja konkreetsel seansil antud soovitused või viited, kust klient informatsiooni leiab;
 - Nõustajal on dokumenteeritud lisakonsultatsioonide vajadus (kui vajalik);
 - Nõustajal on dokumenteeritud ka probleemid, mis nõustamise ajal üles kerkisid: nt kliendipoolne vastuseis soovitustele, mitteusaldamine, kliendipoolne soov teostada mittesoovitavaid tegevusi jms ning nõustaja tegevus.

Antud etapis toimub ka **konsultatsiooni/supervisiooni küsimine**, kui nõustaja selleks vajadust peaks tundma.