



Nutriční poradenství

Obsah

- Individuální nutriční poradenství
- Hodnocení stravovacích zvyklostí a nutriční spotřeby
- Výživová doporučení
- Práce s klientem

Individuální nutriční poradenství

- Komu: děti, dospívající, sportovci, specifické skupiny ..
- Všeobecná výživová doporučení nelze aplikovat
- Intervence založena na znalosti dosavadních stravovacích návyků a individuální potřeby klienta
- Nelze ordinovat všem stejný jídelníček
- Výběr klientů nutriční poradny
 - Prostřednictvím ošetřujícího lékaře
 - primární a sekundární prevence
 - Bez doporučení ošetřujícího lékaře
 - zdraví lidé se zájmem o prevenci a zdravý životní styl

Hodnocení stravovacích zvyklostí a nutriční spotřeby

- Nutriční anamnéza
- 24 hod. recall, týdenní jídelníček, hodnocení výživových zvyklostí
- Antropometrické a biochemické vyšetření
- Určení individuální výživové dávky dle DDD
- Analýza dietního záznamu
 - Nutriční software - Jednohubka, Nutrimaster, Nutridan
 - Zaznamenávat změny v průběhu intervence
 - Vytipovat co třeba změnit - potraviny k doplnění či omezení

Výživová doporučení

- **Zásady pro akceptaci a efektivnost nutriční intervence**
 - Motivace klienta
 - Doporučení by měla být pozitivní
 - Doporučení nemají být striktní
 - Rady dávat srozumitelně
 - Ověřovat pochopení rad
 - Doporučení směřovat na potraviny niko-li živiny
 - Rady musí být reálné

Výživová doporučení

- Uvést příklady změn, příkladný jídelníček
- Poučit o technologické přípravě stravy
- Výhoda - **písemné doporučení pro klienta**
- **Kontrolní návštěvy**
 - Dle potřeby
 - Alespoň 1 x za 3 týdny, později i méně často
 - Nenastane-li změna do 3 měsíců - pokračování intervence bezpředmětná
- **Pohybová aktivita**
 - Součást nutriční intervence
 - Celková změna životního stylu
 - Instrukce o typu pohybové aktivity a přiměřené zátěži

Jak často se pohybovat ?

VYTRVALOSTNÍ (AEROBNÍ) CVIČENÍ

Velmi mírná intenzita	Mírná intenzita	Střední intenzita	Vysoká intenzita	Maximální intenzita
	60 minut	30-40 minut	20-30 minut	
pomalá procházka	chůze	rychlá chůze	běh	závodní sporty
utírání prachu	volejbal	jízda na kole	aerobik	
	lehké zahradní práce	plavání	hokej	
		tanec	basket	
		běžky	rychlé plavání	
			rychlý tanec	

ROZSAH ČASU A INTENZITY POHYBOVÉ AKTIVITY POTŘEBNÉ PRO ZDRAVÍ

Výživová doporučení

- **Hodnocení intervence**
 - Nezbytná kontrola metodiky intervence
 - Sledujeme zejména změnu těchto ukazatelů
 - Příjem základních živin a mikroživin
 - Energetickou bilanci
 - Tělesné obvody, procento tuku, hmotnost
 - Krevní tlak, sérové lipidy
 -

Práce s klientem

- Působení na klienty, výchova klientů
 - 1. krok - vysvětlit problémy související s klientovým zdravím
 - 2. krok - zjistit, jaké pocity problém vzbudil v klientovi
 - 3. krok - vysvětlit následující postup
 - 4. krok - ověřit, zda klient vše pochopil

Práce s klientem

- **Obecné zásady poučování klienta**
 - Jednoduchost v komunikaci
- Opakování
 - Klienti velkou část intervence zapomenou
 - Nejvíce si pamatují co jim řeknete na začátku
 - Písemné materiály domů
- Empatie

Práce s klientem

- **Možnosti dosažení změn chování, podpora vytváření změn**
 - 1. krok - popsat problém
 - 2. krok - příprava změny chování
 - 3. krok - zaznamenat dřívější pokusy klienta o změnu chování
 - 4. krok - stanovit si cíl
 - 5. krok - konkretizace změny chování
 - 6. krok - sestavení plánu
 - 7. krok - průběžné sledování plánu

Práce s klientem

- **Klientova ochota ke spolupráci a možnosti jejího zvýšení**
 - 1. krok - zjistit, zda už klient dříve spolupracoval s lékařem či nutričním poradcem
 - 2. krok - formulace a zpřístupnění léčebného plánu
 - 3. krok - objasnit specifičnost léčebného plánu
 - 4. krok - ověřovat ochotu klienta ke spolupráci při každé návštěvě
- **Proč mám zájem, aby klient spolupracoval?**
- **Faktory ovlivňující klientovu ochotu ke spolupráci**
 - Klientovy vlastnosti
 - Vztah poradce a klienta
 - Léčebný režim

Informace o postupech v poradnictví

- <http://www.szu.cz/czzp/postupy/index.htm>
- http://www.szu.cz/NRCpodzdr/poradny_cinnost.htm#HNS
- http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1329.html - základy práce s klientem