

Konsultacje dietetyczne

Konsultacje z dietetykiem mają na celu zmianę dotychczasowych nawyków żywieniowych. Obejmują one pogłębioną diagnozę dietetyczną, która stanowi wstęp do rozpoczęcia terapii dietetycznej / psychodietetycznej. Nadrzędnym zadaniem konsultacji jest wdrożenie diety zdrowej, przyczyniającej się do lepszego funkcjonowania organizmu. Kolejnym celem może być redukcja masy ciała. Konsultacje dietetyczne obejmują także pracę nad motywacją. Mogą wiązać się również z opracowaniem przez dietetyka konkretnych planów żywieniowych, wraz z listami potrzebnych produktów. Konsultacje prowadzone są przez dietetyka, posiadającego doświadczenie w pracy klinicznej, obejmującej specjalistyczne żywienie osób z różnego rodzaju schorzeniami oraz osób z wielochorobowością. Adresowane są również dla osób zdrowych, które chciałyby zmienić swój sposób odżywiania się.

Na czym polegają konsultacje dietetyczne?

Obejmują one:

- diagnozę dietetyczną
- monitorowanie postępów
- plany żywieniowe (opcjonalnie)

1. Pierwsza konsultacja – diagnostyczna (czas trwania 60-90 minut)

- wywiad żywieniowy (omówienie dotychczasowego sposobu żywienia)
- wywiad medyczny
- wywiad psychodietetyczny
- pomiary parametrów ciała
- postawienie diagnozy dietetycznej
- ustalenie postępowania dietetycznego i wyznaczenie celów terapii dietetycznej / psychodietetycznej

Konsultacja diagnostyczna wydawana jest do 2 tygodni od dnia badania.

2. Kolejne konsultacje – monitorowanie postępów [czas trwania 45-60 minut]

Skuteczna terapia dietetyczna wymaga przynajmniej kilku spotkań oraz regularności; rekomendowana jest przynajmniej 1 wizyta na 2 tygodnie.

- omówienie dotychczasowego postępowania dietetycznego
- nauka komponowania posiłków: dobór odpowiednich produktów spożywczych w oparciu o możliwości pacjenta / klienta: tryb życia, rodzaj wykonywanej pracy, możliwości finansowe itp.
- praca nad samooceną i motywacją
- kontrolny pomiar parametrów ciała

3. Plany żywieniowe (opcjonalnie)

Plan żywieniowy układany jest indywidualnie dla każdego pacjenta / klienta w oparciu o zebrany wywiad, czyli uwzględnia między innymi ewentualne schorzenia, preferencje smakowe, tryb życia, możliwości techniczne, ograniczenia finansowe itp.

W ramach planu żywieniowego Pacjent / Klient w ciągu 2 tygodni od wizyty otrzymuje:

- indywidualnie ułożony jadłospis ze szczegółowymi przepisami
- listę zakupów
- skrótowną tygodniową rozpiskę posiłków do powieszenia np. na lodówce

Do zmiany nawyków żywieniowych nie zawsze konieczne jest stosowanie konkretnego jadłospisu. Często, przynajmniej początkowo, wystarczy ogólna zmiana niektórych nawyków oraz naprawa relacji z jedzeniem. Są jednak osoby, którym plan żywieniowy pozwala zapanować nad wprowadzanymi zmianami w dotychczasowym żywieniu. Taki plan żywieniowy stosowany przez pewien czas wyrabia też dobre, zdrowe nawyki w dłuższej perspektywie (osoba uczy się jak powinien „wyglądać” jej dobrze zbilansowany posiłek, jak duże porcje powinna spożywać).

Do kogo adresowane są konsultacje?

Dla pacjentów ze schorzeniami somatycznymi (np. cukrzyca, hiperlipidemia, nadciśnienie tętnicze, dna moczanowa itp.)
Dla pacjentów z problemami natury psychologicznej (np. przewlekły stres, stany depresyjne itp.), u których trudności emocjonalne skutkują złymi nawykami żywieniowymi; w zależności od nasilenia trudności, dietetyk może zasugerować odbycie konsultacji z psychologiem / psychoterapeutą

Szpital Rehabilitacyjny Jarcewo

Dla wszystkich osób, które chcą zadbać o swoje zdrowie oraz kondycję fizyczną i psychiczną
Dla osób dążących do redukcji masy ciała

Co muszę mieć ze sobą?

1. Dotychczasowa dokumentacja medyczna (wypisy ze szpitali, konsultacje lekarskie, dietetyczne, psychologiczne; również te dokumenty, które mogą wydawać się nieistotne)
2. Lista oraz dawkowanie wszystkich aktualnie przyjmowanych leków i suplementów diety

Badanie przeprowadza dietetyk/psychodietetyk:

mgr Małgorzata Szczepańska

Jak się zapisać?

Zadzwoń pod nr 52 33 55 066 lub napisz na adres: zdrowie@bonamed.com.pl

CENNIK