

WORKSHOP Διατροφική συμβουλευτική στην πράξη

Φάππα Ε.

Περίληψη

«Η καλύτερη θεραπεία είναι αναποτελεσματική, όταν κάποιος δεν την ακολουθεί» και η φράση αυτή συνοψίζει τη σημασία της διατροφικής προσκόλλησης και αποτυπώνει την ίση αξία της με αυτήν της διαιτητικής εντολής ή ενός διαιτολογίου, στην αποτελεσματικότητα της διατροφικής παρέμβασης. Και σήμερα, είναι επαρκώς τεκμηριωμένη, αναγνωρισμένη και διατυπωμένη σε επίσημες συστάσεις διατροφικής διαχείρισης, η αναγκαιότητα εφαρμογής διατροφικής συμβουλευτικής, η οποία έχει ακριβώς αυτόν τον στόχο· την επίτευξη της διατροφικής προσκόλλησης, η οποία επιτυγχάνεται μέσα από την αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς. Και όπως η υποστήριξη της αλλαγής κάθε συμπεριφοράς περιλαμβάνει τεχνικές δανεισμένες από τον τομέα της ψυχολογίας, έτσι συμβαίνει και με τη διατροφική συμβουλευτική, η οποία ορίζεται ως η επικοινωνία εκείνη από τη μεριά του Διαιτολόγου η οποία φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Συνεπώς, στο παρόν workshop αρχικά θα αναφερθούμε στη δομή της συνεδρίας (αρχικής και επόμενης) και στο πλαίσιο αυτό θα θυμηθούμε τις τεχνικές που υποστηρίζουν την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ Διαιτολόγου και διαιτώμενου σε κάθε περίπτωση. Στη συνέχεια, θα εμβαθύνουμε ξεκινώντας από την αρχική αξιολόγηση του ατόμου από τη σκοπιά της διατροφικής συμβουλευτικής (π.χ. στάδιο ετοιμότητας αλλαγής συμπεριφοράς) και θα συνεχίσουμε συζητώντας τις κατάλληλες επικοινωνιακές δεξιότητες για κάθε αποτέλεσμα αυτής της αξιολόγησης. Θα ακολουθήσει επίδειξη μιας συνεδρίας όπου θα εφαρμοστούν οι παραπάνω τεχνικές και θα προχωρήσουμε με πρακτική εφαρμογή των ανωτέρω από τους συμμετέχοντες, οι οποίοι θα είναι χωρισμένοι σε ομάδες. Θα ολοκληρώσουμε με σκέψεις/ απορίες/ σχόλια και, για την υποστήριξη των συμμετεχόντων σε αυτόν τον τομέα, αναφορά των διαθέσιμων στα ελληνικά ερωτηματολογίων αξιολόγησης της διατροφικής συμπεριφοράς. Ελάτε να δοκιμάσουμε παρέα!