



مطالعه موردی

جراح ارتوپدی خانم پ را به دلیل شکستگی قوزک پا بر اثر حادثه اسکی به کلینیک تغذیه ارجاع داده است:

خانم پ برای ساعت ۹ صبح با مشاور تغذیه قرار ملاقات گرفته است.

در زمان ورود خانم پ، مشاور تغذیه از جای خود بلند می شود با لبخند به خانم پ خوش آمد می گوید و به کمک خانم پ میاید تا راحت تر به کمک عصایش حرکت کرده و بر روی صندلی بنشیند. سپس مشاور پشت میزش می نشیند و تلفن همراه و تلفن اتاق خود را قطع می کند



ایجاد یک محیط راحت و دوستانه احساس مراجعه کننده را بهتر می کند، مشاور تمام تلاشش را می کند تا تمام عوامل مزاحم را محدود کند

در ابتدا مشاور پرونده ای که قرار است برای بیمار پر شود از کشوی میز بر می دارد و نامه یا پرونده ارجاعی از پزشک را نیز از خانم پ گرفته و همانطور که پرونده را ورق می زند درباره حادثه ای که برای بیمار پیش آمده سوال می پرسد:

مشاور به خانم پ می گوید پای شما در اسکی شکسته، کجا اسکی بازی می کردید؟ و مختصری در این باره صحبت می کنند.

مشاور از خانم پ سوال می کند که آیا چیزی میل کرده است؟



گفتگوی کوتاه اولیه به ایجاد سازگاری بیشتر کمک می کند، چون قرار است خانم پ تحت آموزش قرار گیرد بنابراین گرسنه نبودن او مهم است

خانم پ می گوید من سرم بسیار شلوغ است بسیار به سختی تایم خالی برای اینجا آمدن پیدا کردم و البته غیر از وقت پول کافی هم ندارم من دانشجو هستم.

مشاور می گوید من کاملاً شما را درک می کنم چون زمانیکه خودم دانشجو بودم مثل شما وقت و پول کافی نداشتم.



بی پرده صحبت کردن می تواند کمک کند تا توافق بیشتری بین مراجعه کننده و مشاور ایجاد شود

مشاور ادامه می دهد که دکتر شما به وزن بسیار کم شما اشاره کرده است و از این بابت ابراز نگرانی کرده است:

خانم پ در پاسخ می گوید خب من همیشه لاغر بوده ام اما کاملاً سالم هستم و هیچ بیماری یا مشکل خاصی ندارم و واقعاً نمی فهمم چرا دکتر من را به شما ارجاع داده است؟

دکتر شما اعتقاد دارد که شما با مراجعه به من بتوانید در یک وضعیت سلامت باقی بمانید و در آینده دچار مشکل نشوید البته دکتر شما برای شما آزمایشاتی درخواست داده اند که انشالله بعد از گرفتن جواب راحت تر می توانیم در ارتباط با وضعیت تغذیه شما صحبت کنیم

مشاور ادامه می دهد: ما امروز نزدیک به یکساعت باهم جلسه خواهیم داشت. من مایلم با اندازه گیری هایی که در تخمین درست ترکیب بدن شما به من کمک می کند شروع کنم سپس در ادامه در ارتباط با آنچه که شما می خورید باهم صحبت خواهیم کرد.

من در ابتدا قد و وزن شما را اندازه گیری می کنم سپس دور بازو و ضخامت لایه چربی بازوی شما را با کالیپر اندازه گیری می کنم.



بیان طول مدت جلسه و نکاتی که بیان خواهد شد در مراجعه کننده احساس راحتی بیشتری به وجود خواهد آورد

مشاور اندازه گیری ها را انجام می دهد و آن ها را در پرونده بیمار ثبت می کند.

خانم پ سوال می کند که این اندازه گیری ها چه چیزی را به شما می گوید؟

مشاور پاسخ می دهد که این اندازه گیری ها به همراه تاریخچه پزشکی شما و عادات غذایی شما و نتایج آزمایشاتتان به من کمک می کند تا وضعیت تغذیه ای فعلی شما را ارزیابی کنم.

مشاور ادامه می دهد که من می دانم شما گرفتار هستید اما
امیدوارم فرصتی پیدا کنید تا بتوانم در هفته بعد نیز شما را
ملاقات کنم تا بتوانم نتایج آزمایشتان را ببینم .

خانم پ بیان می کند که من معمولاً چهارشنبه ها صبح و
پنجشنبه ها عصر وقت آزاد دارم

مشاور می گوید عالیست قبل از اتمام این جلسه وقت جلسه بعد را
تعیین خواهیم کرد

مشاور ادامه می دهد که خب من می خواهم در باره آنچه شما می خورید بیشتر بدانم در مورد دیروز صحبت کنید چه ساعتی از خواب بیدار شدید؟

خانم پ کمی فکر می کند و می گوید دیروز سه شنبه بود و من ساعت ۶ونیم بیدار شدم.

مشاور: اولین چیزی که برای خوردن یا نوشیدن داشتید چه بود؟
خانم پ: خب من اهل صبحانه نیستم من معمولا قهوه می خورم
مشاور: معمولا چه نوع قهوه ای می نوشید؟

خانم پ: هر نوعی که در بازار باشد فرقی نمی کند.



بهتر است برای بیان یادآمد با شروع روز شروع شود تا مراجعه کننده بهتر به یاد بیاورد

مشاور: آیا در قهوه خود چیزی می ریزید؟

خانم پ: سرش را به معنای نه تکان می دهد

مشاور: گفتید چند فنجان خوردید؟

خانم پ: دستگاه قهوه جوش من معمولا ۱۰ فنجان ظرفیت دارد

من معمولا تا قبل رفتن به دانشگاه نصف آن را می خورم

مشاور: آیا شما دیروز قبل رفتن به دانشگاه نوشیدنی یا خوراکی

دیگری میل کردید؟

خانم پ: نه اما معمولا بعد از کلاس از بوفه دانشگاه چیزی می

خرم

مشاور: آیا دیروز چیزی خریدید؟

خانم پ: من دیروز یک پاکت بیسکویت داشتم که حاوی ۵ عدد بیسکویت بود که همه را خوردم

مشاور: آیا همراه با بیسکویت نوشیدنی یا خوراکی دیگری خوردید؟

خانم پ: بله یک فنجان قهوه

مشاور: زمان بعدی که چیزی برای خوردن یا نوشیدن داشتید کی بود؟

خانم پ: موقع ناهار بود، من معمولاً یه غذای آماده می گیرم

مشاور: دیروز چه چیزی خوردید؟

خانم پ: دیروز یک همبرگر و دل و جگر آماده خوردم

مشاور: می توانید تقریبی به من بگویید همبرگرتان چه اندازه ای بود؟

خانم پ: یک همبرگر معمولی و دل و جگر کوچک و بعد یک نوشابه رژیمی معمولی

مشاور در ارتباط با محتویات ساندویچ و اینکه آیا از سس یا گوجه فرنگی یا نمک استفاده کرده یا نه و اینکه آیا تمام غذایش را خورده یا نه سوال می پرسد و خانم پ پاسخ مس دهد.

مشاور: ایا در عصر هم چیزی می خورید؟

خانم پ: معمولا بعد ناهار من سیر هستم و فقط ممکن است قهوه یا نوشابه رژیمی بخورم . من دیروز فقط مقداری قهوه خوردم.



استفاده از ابزارها و مدل های اندازه گیری می تواند به مراجعه کننده در بیان اندازه مصرفی کمک کند

مشاور: زمان بعدی که چیزی خوردید کی بود؟

خانم پ: دیروز من تا ساعت ۶ در دانشگاه بودم وقتی به خانه برگشتم یک سالاد خوردم

مشاور: در سالاد شما چه چیزهایی بود؟

خانم پ: من کاهو دوست ندارم معمولا فقط اسفناج و کاسنی فرنگی اضافه می کنم.

مشاور: چه مقدار خوردید؟

خانم پ: همیشه یک بشقاب می خورم تقریبا یک بشقاب ۲۰ سانتی متری

مشاور: چیز دیگری با سالادتان خوردید؟

خانم پ: نه فقط سالاد

مشاور: آیا چیزی روی سالادتان گذاشتید؟ مثلاً یک ورقه نان برشته یا گوشت یا پنیر؟

خانم پ: بله من فراموش کردم من همیشه یک تخم مرغ روی آن می شکنم و نیز مقداری پنیر به آن اضافه می کنم

مشاور: چه نوع و چقدر پنیر؟

خانم پ: پنیر چدار به مقدار یک و نیم فنجان

مشاور: آیا مواد دیگری به سالاد اضافه کردید؟



مشاور باید با نام و برند های محلی محصولات مختلف آشنا باشد

خانم پ: مقدار کمی سس کم چرب
مشاور: آیا شما چیز دیگری با سالادتان می خورید؟ مثلاً نان یا
کلوچه؟

خانم پ: من دیشب ۸ عدد کراکر نمکی خوردم
مشاور: چیزی روی کراکر نگذاشتید؟

خانم پ: نه آن هارا خشک خوردم
مشاور: چیز دیگری با سالادتان نخوردید یا نیاشامیدید؟

خانم پ: یک نوشابه خوراکی داشتم
مشاور بعد از آن چیز دیگری خوردید؟ مثلاً سمت غروب یا شب؟

خانم پ: نزدیک شب شکمم غرغر می کرد احساس کردم نوشابه
گازدار بخورم خوب است بنابراین دو نوشابه گازدار خوردم.
مشاور یاد آمدی که از خانم پ نوشته بود یکبار دیگر با خانم پ
مرور کرد و از او پرسید آیا این یک روز واقعی شماست؟
خانم پ پاسخ می دهد بله من معمولاً در اکثر اوقات به همین
شکل غذا می خورم گاهی ناهار ساندویچ به همراه چیپس می
خورم اما شام همیشه سالاد می خورم و بعد می خندد و می
گوید دوستانم به من می گویند نوشابه و قهوه متمم زندگی من
است.

مشاور از خانم پ می پرسد که آیا برنامه غذایی شما در آخر هفته
با در طول هفته متفاوت است؟

خانم پ: آخر هفته من فقط می خوابم هفته قبل تا شب بیدار
نشدم

مشاور: پس برای خوردن چه چیزی خوردید؟

خانم پ: من معمولاً به آپارتمان دوستم می روم و سوسیس و تخم
مرغ و نان برشته می خوریم

مشاور یک هرم از میز خود بیرون آورد و از خانم پ پرسید که آیا در ارتباط با هرم راهنمای غذایی چیزی می داند؟

مشاور در ارتباط با هرم با خانم پ صحبت می کند و سپس یاد آمد غذایی او را در کنار هرم می گذارد و دریافت های او را با هرم مقایسه می کند. مثلاً بیان می کند که طبق آنچه شما در یک روز خوردید دریافت شما از گروه نان و غلات ۴ سهم بوده است یعنی کمتر از ۶ سهم دریافت داشتید.

خانم پ: یعنی من باید دو برابر این مقداری که الان می خورم بخورم؟

مشاور: نه کاملاً دو برابر ما بیشتر می خواهیم انتخاب های غذایی شما درست شود.

مشاور: آیا شما شیر می خورید؟

خانم پ: عادت به خوردن شیر ندارم اما هر روز پنیر می خورم
مشاور: مقدار پنیری که شما می خورید یک سهم لبنیات است در
حالی که بدن شما به ۳ سهم احتیاج دارد آیا شما فکر می کنید
بتوانید یک لیوان شیر را جایگزین یک فنجان قهوه خود کنید؟
یا در میان وعده عصر یک ماست استفاده کنید؟

مشاور به همراه خانم پ تمامی گروه های هرم را مورد بررسی قرار
دادند سپس مشاور به خانم پ می گوید آیا نوشیدن یا غذای
معمولی در رژیم روزانه شما وجود دارد که راجع به آن حرف
نزدیم؟

خانم پ: نه من همه را گفتم

مشاور: آیا شما مشروبات الکلی می نوشید؟

خانم پ: نه من مزه آن را دوست ندارم

مشاور: آیا شما دارویی مصرف می کنید؟

خانم پ: گاهی آسپرین

مشاور: مکمل ویتامین مینرال چطور؟

خانم پ: نه

مشاور: وزن شما امروز ۴۷,۷ بود آیا می دانید وزن معمول شما
باید چقدر باشد؟



مشاور باید در مورد مشروبات الکلی بپرسد زیرا مشروبات
کالری زیادی تولید می کنند و با وضعیت تغذیه و پزشکی
ممکن است تداخل ایجاد کند

خانم پ: من حدود ۶ ماه پیش ۵۹ بودم

مشاور: این یعنی شما در این مدت ۱۱,۳ کیلوگرم وزن کم کردید، آیا این ممکن است؟

خانم پ: بله اکثر دوستانم به من گفته اند که خیلی لاغر شده ام و لباس هایم گشاد شده اند.

مشاور: فکر می کنید چرا لاغر شده اید؟

خانم پ: من پول و وقت کافی برای خوردن ندارم

مشاور: آیا شما از کالج کمک مالی دریافت نمیکنید؟

خانم پ: به عنوان دستیار کار میکنم اما فقط می توانم شهریه و اجاره خانه ام را بپردازم

مشاور: من میتوانم درک کنم که شما پرمشغله هستید و پول کافی ندارید اما وزن فعلی شما بسیار کم است و با توجه به الگوی غذاییتان اگر تغییراتی در رژیم خود ندهید ممکن است در کوتاه مدت یا طولانی مدت دچار مشکلات جدی بشوید.

خانم پ: من چه کاری باید انجام بدهم؟

مشاور: من باید یاد آمد شما را با کامپیوتر آنالیز کنم و در جلسه بعد میزان دقیق دریافت غذایی شما را به شما خواهم گفت اما در حال حاضر می توانم بگویم که به طور تقریبی شما ۱۱۰۰ تا ۱۴۰۰ کالری روزانه دریافت می کنید و دریافت کم انرژی مهمترین مشکل شماست، شما تقریباً باید در حد ۱۷۰۰ کالری دریافت کنید.

مشاور: با ارزیابی هایی که امروز انجام دادم احساس می کنم که شما ذخایر خوب انرژی و پروتئین ندارید و به اندازه کافی برای حفظ وزن تن غذا نمیخورید. این شرایط شما را در معرض تحلیل عضلانی و استئوپروزیس و همینطور مشکلات هورمونی و مشکلات طولانی مدت دیگری قرار خواهد داد و ممکن است باروری شما را در آینده دچار مشکل کند.

خانم پ: واقعا؟ من فکر نمیکردم آن قدر جدی باشد. من باید چکار کنم؟

مشاور به کمک خانم پ سعی می کنند که غذاها و مواد غذایی مورد علاقه خانم پ را لیست کنند

سپس با کمک هم سعی در جایگزینی آن ها در رژیم غذایی کردند .

خانم پ: من فکر میکنم بهتر است صبحانه بخورم
مشاور: بله اما نیاز نیست خیلی به خودتان سخت بگیرید ی توانید
با یک ساندویچ کوچک بادام زمینی با یک لیوان شیر و یک
میوه آغاز کنید

بعد از صحبت و مشورت خانم پ بیان می کند که شما از من
میخواهید ۳ وعده اصلی غذا و یک میان وعده در عصر را حتما
بخورم درسته؟

مشاور: تکان سر با علامت تایید

خانم پ: اما من استطاعت زیادی ندارم

مشاور: من فکر میکنم شما بیشتر پولتان را صرف کولا و قهوه می کنید من از شما خواهش می کنم برای یک هفته رویه ی خود را تغییر دهید و این پول را صرف خرید خواروبار کنید.

خانم پ: فکر میکنم سخت است و کار زیادی باید انجام بدهم
مشاور: ممکن است در ابتدا سخت به نظر بیاید اما شما می توانید با تغییرات کوچک شروع کنید

مشاور: من مایلم برای هفته آینده دوباره شما رو ملاقات کنم تا در آن زمان آنالیز دقیق یادآمد شما و نتایج آزمایش هایتان را بررسی کنم و مجدد یک یادآمد یک روزه را با شما پر کنم تا متوجه تغییرات در رژیم شما بشوم

مشاور یک کپی از هرم غذایی و برنامه غذایی که برای خانم پ تنظیم کرده بود به خانم پ داد و بعد از رفتن خانم پ، مشاور یادداشت های پرونده را کامل کرد، اهداف جلسه بعد را تکمیل کرد، نگرانی هایی را در مورد پول نداشتن خانم پ و نحوه برخورد با او را در پرونده درج کرد و سپس ارزیابی هایش را تکمیل کرده و در یک نامه به پزشک خانم پ خلاصه اقدامات انجام گرفته برای بیمار را شرح داد.

هفته بعد:

مشاور: خب خانم پ هفته گذشته برای شما چطور بود؟

خانم پ: خب گاهی ساده و گاهی سخت تر از آنچه فکر می کردم

مشاور: میشه بیشتر توضیح بدید؟

خانم پ: من متوجه شدم که عادت به خوردن نداشتم و وقتی شروع به خوردن کردم، مصرف غذایی که شما گفته بودید اصلا سخت نبود. غذا خیلی گران نیست و حتی آب پرتقال ارزان تر از قهوه است. و البته پخت و پز و خرید برای غذا وقت زیادی می گیرد.

مشاور: لیست خرید خانم پ را مشاهده می کند و آن را تایید و تشویق می کند

مشاور: هرچه زمان بگذرد رعایت تمامی موارد برای شما آسان تر
هم خواهد شد.

خانم پ: من میوه را دوست دارم اما در خوردن شیر مشکل دارم و
پنیر و ماست را ترجیح می دهم

مشاور: پیشنهاد خوبی است درباره آن باهم صحبت می کنیم

مشاور: طبق آنالیز رژیم شما، دریافت شما حدود ۱۱۰۸ کالری
است و شما فقط برای حفظ وزنتان نیاز به ۱۷۰۰ کالری دارید
و اگر بخواهید وزن از دست رفته تان را جبران کنید باید بیشتر
از این دریافت کنید

طبق نتایج آزمایشگاهی سطح هموگلوبین و هماتوکریت شما پایین بود و این نشان دهنده کمبود آهن شماست و البته دریافت غذایی آهن شما اصلا خوب نبود. شما باید در رژیم تان از گوشت ها مخصوصا گوشت قرمز، نان و غلات غنی شده و تخم مرغ استفاده کنید و اگر گوشت قرمز دوست ندارید از حبوبات استفاده کنید.

مشاور وزن خانم پ ر اندازه گیری کرد که ۴۸ کیلوگرم شده بود و مجدد بیشتر صحبت هایی که هفته قبل با خانم پ داشت به طور کامل تری مرور کرد.