

pro TERAPEUTY:

Když klient překrutí vaše doporučení

Jako výživový poradce jsem se často setkával se situacemi, kdy **varuji své klienty před riziky** některých potravin – například před nadměrnou konzumací cukru a potravin s vysokým glykemickým indexem při počínajícím metabolickém syndromu, nebo před příliš vysokým příjmem soli u lidí se zvýšeným krevním tlakem.



X Přestože jsem jim **srozumitelně vysvětloval, jaké důsledky může mít jejich způsob stravování na zdraví, často jsem narážel na odpor, pochybnosti nebo nepochopení.** Lidé totiž mají své vžité návyky, představy a „programy“ o jídle a zdraví – někdy tak silné, že i přes opakované varování a odborná doporučení si dál věří tomu, co je pro ně pohodlnější – **jedno jablko za 14 dní** (a kdoví jestli) **znamená, že se stravuji zdravě.**

X Typické jsou situace, kdy klient **slyší jen to, co chce slyšet – a z „ne“ si udělá „ano“:** „**Ale vždyť jste mi to doporučil.**“ Nebo si mé rady upraví podle jiných zdrojů: „**Cukr přece není tak nebezpečný... Sůl není problém... Dieta nemusí být tak přísná.**“

I když pacientovi srozumitelně vysvětlíme rizika, často zůstává v postoji: „**To není tak zlé... já to zvládnu po svém.**“ Tento rozpor mezi odbornou radou a osobním přesvědčením může být velmi frustrující – zvláště když za stagnaci nebo **zhoršení zdravotního stavu bývá následně obviňován právě lékař či terapeut.**

Podobné zkušenosti mi potvrdil i můj přítel – **lékař diabetolog.** Když opakovaně vysvětluje neukázněným pacientům nutnost přesného dávkování léků a dodržování diety, volá k sobě za **svědka zdravotní sestřičku a pacient musí podepsat lékařskou zprávu,** čímž potvrzuje, že byl informován o rizicích a doporučeních. Sestřička zároveň slouží jako psychologická i právní opora – svým postojem pacientovi potvrzuje, že lékař to **myslí vážně.** Tento přístup často pomůže pacientovi pochopit závažnost situace a přebrat větší odpovědnost za své zdraví.

Síla zvyku a cesta ke změně: Rady pro terapeuty

1. Největší bariérou není tělo, ale mysl.

Změna životního stylu je pro většinu klientů výzvou spíš mentální než fyzickou. Jejich rozhodnutí často ovlivňují pohodlí, zvyklosti, předsudky nebo potřeba patřit.

✓ **Bud'te trpěliví, ale důslední. Nespěchejte na výsledky – sledujte posun v postojích.**

2. Opakování a připomínání.

Doporučení nestačí říct jednou. Klient slyší, ale nestráví – dokud to nezažije nebo neslyší znovu.

✓ **Vracejte se k důležitým bodům a ptejte se, co / jak si to klient zapamatoval.**

3. Mluvte jednoduše, ale s autoritou.

Vědecké výrazy mohou působit profesionálně, ale často klientovi unikne smysl.

✓ **Používejte příklady z běžného života, připodobnění, vlastní zkušenost. Přiblíží to vaši radu jeho realitě.**

4. Věnujte pozornost emočnímu nastavení.

Mnoho sabotujících návyků není racionálních, ale emočních.

✓ **Zeptejte se jednoduše a naslouchejte: „Jak to na vás působí, když o tom mluvíme?“**

Pak klientovi dejte prostor – **naslouchejte bez hodnocení, bez opravování, bez tlaku.** Jen ho nechte mluvit.

Většina lidí totiž mluví o tom, **kde cítí příčinu i co dělají špatně, ale sami sebe při tom neslyší.** Vaše tiché přijetí může být

silnější než jakákoliv rada.

5. Vytvářejte mikro-úspěchy.

Malá změna = první výhra. Ukažte, že pokrok je možný. **Velké či rychlé změny jsou nápořem pro tělo i mysl.**

✓ Např. místo „vysadte všechen cukr“ řekněte „začněte vynecháním cukru v kávě“. **Drobný úspěch motivuje k dalším krokům.** Každý malý krok, který pomůže klientovi přehodnotit své návyky, je cenný.

6. Opakujte, zapisujte, nechte si podepsat

Lidé často žijí ve vzorcích postavených na pohodlí, zvyklostech a předsudcích – a ty může být velmi těžké prolomit. Někdy stačí promluvit se známým, článek na internetu nebo „pocit“, a **klient si zcela změnil výklad vaší rady.** Věty typu „může, ale jen za určitých podmínek“ si často přeloží po svém. **Doporučení z praxe:**

✓ **Opakujte** klíčové informace **různými slovy** a zároveň **vždy vyhotovte písemné shrnutí** – ideálně ve formě jednoduché zprávy, kde uvedete:

- co bylo **doporučeno**,
- co klient odmítl nebo **co neužívá, včetně léků**
- a jaké další přípravky či léky sám zmínil.

Nechte si tuto zprávu **potvrdit podpisem**. Většina klientů to přijme bez odporu, pokud jim to správně vysvětlíte:

✓ **Vysvětlení pro klienta** (můžete použít doslova):

„Sepíšu vám krátké shrnutí, ať máme oba přehled, co jsme si domluvili. Je to běžná praxe, která chrání nás oba – **zdraví máme jen jedno a je normální, že si člověk nepamatuje všechny detaily.** Pokud by se náhodou objevila nějaká reakce, můžeme se na to zpětně **rychle podívat.**“

Podpis není projev nedůvěry, ale **součást zodpovědného a profesionálního přístupu** – podobně jako souhlas s terapií u lékaře. „Potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s doporučením. Rozumím, že se nejedná o lékařskou péči a beru zodpovědnost za své rozhodnutí.“

7. Vytrvejte. I pomalý klient je lepší než klient, který vzdal.

Změna návyků trvá – **měsíce až roky.** Ale každá opora, každá připomínka nebo vlídné slovo může být přesně tím, co rozhodne.

✓ **Naší úlohou není nikoho zachraňovat, ale jít s ním kus cesty, poskytovat oporu, motivaci a odbornou jistotu.** Protože každý člověk nakonec potřebuje svého „spojence“ – na cestě zpět k rovnováze, zdraví a důvěře v sebe sama.

S pomocí poradenství, trpělivosti a podpory – ať už ze strany výživového terapeuta, lékaře nebo jiného odborníka – může člověk lépe pochopit souvislosti svých rozhodnutí a **postupně se vydat na cestu ke zdraví.**

„Když se ocitneš v úzkých, vzpomeň si: **vždy je tu někdo, kdo Tě s láskou provede. Stačí požádat a uvěřit.**“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Upozornění a doporučení pro Bezpečnou praxi.

Tato pravidla ochrání vás i klienty a zajistí etické a právně korektní poskytování vašich služeb.

✓ **Než začnete s klientem pracovat, vždy se ho nejprve zeptejte, zda je v péči lékaře a jestli užívá nějaké léky** – včetně volně prodejných! Pokud ano, nastavte pouze **podpůrnou terapii**. Informace a doporučení od nás jsou pouze doplňující a vycházejí z principů tradičního léčitelství. Pokud jsou naše doporučení v rozporu s pokyny lékaře, **klient se vždy musí řídit radami svého lékaře!** Lékař nejlépe zná jeho aktuální zdravotní stav i léčbu, kterou klient absoluuje.

✓ **Poskytujeme informace o použitých přírodních látkách včetně možných vedlejších účinků a interakcí s léky.** Upozorňujeme však, že **množství léčivých přípravků na trhu stále roste a přibývá také alergií a individuálních intolerancí.** Proto je vždy nezbytné, aby si klient pečlivě prostudoval příbalové letáky všech léků, které užívá, a v případě nejasností se poradil se svým lékařem nebo lékárníkem. Ideálně by měl **příbalové letáky přinést s sebou na konzultaci**, protože mnozí klienti je nečtou, podceňují rizika nebo si nepamatují přesné názvy a složení léků.

✓ **Nesnažte se řešit vše naráz – zaměřte se na postupné kroky vedoucí k obnově homeostázy - přirozené rovnováhy a normální činnosti organismu. Osvědčené je nejprve podpořit psychickou pohodu a dodat tělu vitalitu.** Tím klient získá důvěru v proces, pocítí první pozitivní změny a snáze najde trpělivost pro dlouhodobou terapii i úpravy životního stylu.

✓ Klientovi věnujte maximální péči a **pravidelně sledujte jeho stav**. Doporučuji mu předat své telefonní číslo, aby se na vás mohl včas obrátit v případě jakýchkoli neobvyklých reakcí, zhoršení zdravotního stavu nebo pochybností ohledně doporučené terapie. V takových situacích **terapii neprodleně upravte nebo přerušete a klienta nasměrujte k lékaři**.

✓ Jako nelékaři:

- **nesmíme stanovovat diagnózy** nemocí ani nahrazovat odborná vyšetření či testy,
- neposkytujeme žádné sliby ani záruky na vyléčení, výsledky se vždy mohou individuálně lišit,
- zdravotní tvrzení nepoužíváme, pokud nejsou schválena platnou legislativou.
- v případě vážných nebo akutních zdravotních potíží klienta vždy odkážeme na lékařskou péči,
- nesmíme uvádět klienta v omyl tvrzením, že naše metody jsou jediným či nejlepším řešením.
- nezasahujeme do předepsané léčby, **neměníme dávkování léků a ani je nevysazujeme**. Klienty můžeme pouze jemně nasměrovat, aby se při prokazatelném zlepšení poradili se svým lékařem ohledně případné úpravy léčby.

✓ **Přírodní produkty** (pouze přispívají k normalizaci tělesných a psychických pochodů, viz. Schválená zdravotní tvrzení EU) od **Health&Detox®** jsou **100% čisté** (BEZ příměsí), proto je **skladujte od 4 do 21 °C**. Produkty jsou určeny pro **kondici, regeneraci a detoxikaci, NE pro léčbu!**