NAVJYOT / Vol. X / Issue – IV ISSN 2277-8063

आहारोपचार समुपदेशनामध्ये आहार तज्ञाची भूमिका-एक अध्ययन

डॉ. लिना श. गावंडे सहयोगी प्राध्यापक ग़हअर्थशास्त्र विभाग स्व. पंचफुलाबाई पावडे कला, वाणिज्य महिला महा. वरुड जि. अमरावती

***प्रस्तावना :**

तुमच्या आहारच तुमचे औषधे असते, असे हिप्पोक्रेटीसने म्हटले आहे. मानवाच्या शारीरिक वाढ व विकासाच्या तत्वावर समुपदेशनाचे ज्ञान आधारलेले असते. प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्यदायी जीवनमान उंचावण्यासाठी प्रशिक्षित व अनुभवी व्यक्तीकडुन समुपदेशनाची आवश्यकता असते. समुपदेशन ही अखंडपणे चालणारी प्रक्रिया आहे. तसेच ते शास्त्रीय माहितीवर आधारलेले असते.

आहारोपचाराविषयी समुपदेशन करण्याकरिता आरोग्य आणि योग्य आहाराबाबतचे सखोल ज्ञान असणे आवश्यक आहे. आहारोपचारांच्या बाबतीत किंवा एकुणच अज्ञानी रुग्णांचे उदबोधन जास्त कौशल्यपूर्णरितीने करण्याची गरज असते. कारण अशा रुग्णांची मानसिकता, आवड निवड विचारात घेवून त्याला समजावून सांगावे लागते समुपदेशन करतांना नियमितपणे ठराविक वेळेस जेवण घेण्याचे महत्व रुग्ण व्यक्तीस पटवून द्यावे. खाण्याच्या बाबतीत टाळाटाळ करणे आजार बरा होण्याच्या दृष्टीने उपयोगी ठरत नाही. याची जाणीव रुग्णला करुन देणे महत्वाचे असते. रुग्णाचे समुपदेशन करण्यापूर्वी त्याचा आहाराबाबतचा पूर्वइतिहास जाणून घ्यावा. जेणेकरुन त्याची मदत होवून त्याचे कार्य सोपे होईल.

आहारोपचार करतांना आहार तज्ञांनी घाई करु नये किंवा जबरदस्तीही करु नये. रुग्णाला त्याच्या कलाकलाने आहार द्यावा व तसे समुपदेशनही करावे.

***ब्रिजसज्ञा -**

आहारोपचार, आहारतज्ञ, समुपदेशन

* सर रॉबर्ट मॅक्करिसन या आहारतज्ञाच्या मते ''चांगल्या प्रतिचा आहार हेच आरोग्याचे एकमेव कारण आहे आणि वाईट प्रतिचा आहार हेच रोगाचे एकमेव कारण आहे.''

* आहारोपचार शास्त्र म्हणजे आजार व आहार याविषयी पूर्ण माहिती घेवून आजारावर आहाराव्दारे उपचार करणे होय.

* आहाराव्दारे उपचार करणाऱ्या व्यक्तीला आहरातज्ञ म्हणतात.

* आहारउपचार शास्त्राचा सांगोपांग अभ्यास करणारे तज्ञ म्हणजे आहारतज्ञ होय.

* समुपदेशन - लाभार्थ्याचे स्वागत करुन त्याच्या आरोग्य व आहारविषयक गरजा ओळखुन आरोग्य सेवांचा पुरेपुर लाभ मिळवुन देण्यासाठी त्यांचा विश्वास संपादन करुन केलेले विशेष मार्गदर्शन म्हणजे समुपदेशन होय.

***समुपदेशनाचे उद्देश**

१) रुग्णाची समस्या जाणून घेवून त्यांना अधिक संवेदनशील वाटणारे मुद्दे ओळखणे.

२) अधिक संवेदनशील वाटणाऱ्या मुद्यावरुन त्यांच्यावर मानसिक, भावनिक काय परिणाम होत आहे याचा अंदाज घेणे.

३) स्वतःच्या समस्येवर स्वतःच योग्य आत्मविश्वास वाढविण्यास व आत्मपरिक्षणास मदत करणे.

***आहारोपचाराचे उद्देश**

१) आहाराचा योग्य दर्जा कायम राखुन झालेल्या पोषक घटकांची कमतरता भरुन काढणे.

२) रुग्णांच्या शरीराची अवस्था बघुन बाधित अवयवांना ताण पडु न देता आहार निश्चित करणे.

३) पचनास सुलभ अन्नपदार्थाचा वापर करुन रुग्णाच्या वजनात वाढ अथवा घट यानुसार आहार नियोजन करुन तो देणे.

आहारोपचार करण्याकरिता आरोग्य आणि योग्य आहाराबाबतचे सखोल ज्ञान असेण आवश्यक असते. आहारतज्ञ शरीराचा अभ्यास, अन्नाच्या रासायनिक प्रक्रियांचा अभ्यास तसेच आजाराच्या/रोगाच्या लक्षणाचा अभ्यास करुन रुग्णावर उपचार करण्यासाठी सक्षम बनलेले असतात. आहारतज्ञ हा रुग्ण आणि

डॉक्टर यांच्यातील दुवा असतो. रुग्णावरील औषधोपचारात डॉक्टर आणि नर्स यांच्या एवढीच किंबहुना त्याहीपेक्षा महत्वपुर्ण भुमिका आहारतज्ञांची असते. डॉक्टराचे वैद्यकीय ज्ञान आणि नर्सकडुन केली जाणारी रुग्णाची सेवा या दोन्हींची सांगड आहार नियोजनाव्दारे घालण्याचे महत्वपूर्ण काम रुगणालयामध्ये आहारतज्ञच करित असतात.

***समुपदेशनाची तत्वे**

१) प्रत्येक व्यक्तीसाठी समुपदेशन एकात्मीक व त्यांच्या गरजेनुसार केले पाहिजे.

२) शारीरिक, मानसिक व सामाजिक तसेच भावनिक विकास होण्यासाठी समुपदेशन केले पाहिजे.

३) समुपदेशन करतांना निश्चित ध्येय डोळ्यासमोर ठेवून त्याला अनुसरुन उपदेश करावे.

समुपदेशन ही एक व्यावसायिक क्रिया असून प्रशिक्षित व्यक्तीकडुन समुपदेशन करतात. मानवाच्या शारिरीक वाढ व विकासाच्या तत्वावर समुपदेशनाचे ज्ञान आधारलेले असते. प्रत्येक व्यक्तीचे आरोगयविषयक जीवनमान उंचावण्यासाठी प्रशिक्षित व अनुभवी व्यक्तीकडुन समुपदेशनाची आवश्यकता असते.

***समुपदेशनाच्या पध्दती**

१) प्रत्यक्ष समुपदेशन

२) अप्रत्यक्ष समुपदेशन

३) निवडक संधीचे समुपदेशन

४) समुह समुपदेशन

*** रुग्णाचे समुपदेशन**

आजारी व्यक्तीकरिता (रुग्णाकरिता) आहार नियोजन करुन आहार तयार करणे व तयार आहार आजारी व्यक्तीला खावू घलणे ही आहारतज्ञाची फार मोठी जबाबदारी असते. काही दिर्घकालीन आजार किंवा कायम स्वरुपाच्या आजाराच्या रुग्णासाठी समुपदेशनाची जास्त आवश्यकता असते.

* समुपदेशन करतांना दररोज/नियमीतपणे ठराविक वेळेस जेवण घेण्याचे महत्व रुग्ण व्यक्तीस पटवून द्यावे.

* खाण्याच्या बाबतीत टाळाटाळ करणे आजार बरा होण्याच्या दृष्टीने उपयोगी ठरत नाही याची जाणीव रुग्णास करुन द्यावी.

* रुग्णाचे समुपदेशन करण्यापूर्वी रोग्याच्या आहाराबाबतचा पूर्वइतिहास जाणून घ्यावा. कारण जुन्या अन्न-सवयी, पचनाची तक्रार, समज-गैरसमज लक्षात घेवुन रुग्णासाठी आहारनियोजन करावे.

* समुपदेशन करतांना बदलत्या आहाराबाबतच्या सुचना ऐनवेळी न देता थोड्या अगोदर घ्याव्यात. त्यामुळे रुग्णाची आहारस्विकृतीसाठी मानसिक तयारी होण्यास मदत होते.

* रुग्णास सतत मार्गदर्शन करणे हा आहार समुपदेशनाचा महत्वाचा भाग आहे. आहाराचा रुग्णाच्या शरिरावर होणारा परिणाम समजुन घेणे.

समुपदेशनामध्ये आहारतज्ञाची भुमिका

१) समुपदेशक

प्रशिक्षित व अनुभवी आहारतज्ञ आरोग्य समस्यातुन मार्ग काढण्यासाठी सल्लागार समुपदेशक सल्ला देते व आपली समुपदेशकाची भुमिका बजावते.

२) सल्लागार

आहारतज्ञ रुग्णांस समस्यांवर उपाय योजनासाठी सल्ला देते. मात्र तो स्विकारण्यासाठी जबरदस्ती करित नाही.

३) निरीक्षक

समुपदेशकाचे काम करित असतांना आहारतज्ञाला प्रथम तिच्या कार्यक्षेत्रातील आरोग्य समस्या जाणून घ्याव्या लागतात. तसेच साधन सामुग्री, वेळ याचे नियोजन करित असतांना ती निरिक्षकाची भूमिका पार पाडते.

४) संशोधक

समुपदेशकाचे काम करित असतांना आरोग्य समयांवर उपाय सांगतांना आहारतज्ञ स्वतःचे अनुभव व कौशल्य यांचा वापर करित असते व नवनवीन उपायांचे समुपदेशन करित असते. नविन उपायासंबंधी ज्ञान प्राप्त करुन घेतांना ती एक संशोधकाची भूमिका पार पाडत असते.

रुग्णाला आहारउपचारा दरम्यान औषधाचा योग्य परिणाम साधण्यासाठी आहारोपचार महत्वाचा असतो. औषधे आणि अन्न यांच्या परस्पर क्रियेचे ज्ञान आहारतज्ञांनी जाणून आजारानुसार औषध व अन्नाची योग्य सांगड घालुन रोग्यास आहार द्यावा त्यासाठी रुग्णांचे उद्‌बोधन किंवा विशिष्ट अन्नपदार्थांचे सेवन करण्यासठी त्याला प्रवृत्त करण्याची महत्वपूर्ण जबाबदारी आहार तज्ञाचीचा असते.

आजाराची परिस्थिती, आजाराचा प्रकार, त्याची तीव्रता, रुग्ण सुशिक्षित अज्ञानी कशा प्रकारचा आहे. त्यानुसार त्याला समजावुन सांगावे. सुशिक्षित रुग्णास आजाराची परिस्थिती, प्रकार त्याची तीव्रता याची स्पष्ट कल्पना देणे फायदेशीर ठरते. तसेच रुग्णाला आजारानुसार आहारात कराव्या लागणाऱ्या बदलाबाबत समजावून सांगावे आहारातील बदल सहजपणे स्विकारल्यास आजारपणामुळे खालावलेला पोषणाचा दर्जा पूर्ववत आणता येतो खालावलेला पोषणाचा दर्जा पूर्ववत आवणता येतो हे पटवून द्यावे.

आहारोपचाराच्या बाबतीत किंवा एकंदरीतच अज्ञानी रुग्णाचे समुपदेशन जास्त कौशल्यपूर्ण रितीने करण्याची गरज असते. कारण अशा रुग्णाची मानसिकता, विचार हे सुशिक्षीत रुग्णाच्या तुलनेत निराळे असतात. त्यासाठी अशा रुग्णाची मानसिकता आवड-निवड विचारात घेवून त्याचे समुपदेशन करणे गरजेचे असते.

संदर्भग्रंथ सुची -

१) वाघमारे शोभा ''आहारोपचार आणि सामुदायीक पोषण'' विद्या बुक्स पब्लिशर्स, औरंगाबाद प्रथम आवृत्ती, पेज नं. १,२,६,७.

२) माडीवाले लिला ''सामाजिक आरौग्य परिचर्या'' अनंत प्रकाशन-नागपूर, पेज नं. १९०,१९९,२०२

३) मार्गदर्शन आणि समुपदेशन सक्सेस प्रकाशन, डॉ. कल्पना पवार, डॉ. अंधारे, डॉ. जगताप, डॉ. अहेर

४) शैक्षणिक मार्गदर्शन आणि समुपदेशन शशी सखदे, गुगल विकीपीडीया.