KAIRE / PÕHJALIKUM VASTUVÕTT

60 minutit · 290 € · Seoste hindamine ja individuaalsed soovitused

Viie aasta kaalumuutuse analüüs

Kaire (44) on väljamõeldud näidispatsient. Kaal on viie aasta jooksul suurenenud ligikaudu 15 kg. Ta töötab sageli kella 19-ni, jätab lõuna vahel vahele, sööb õhtul rohkem ning magab ebaregulaarselt. Kõik allpool toodud patsiendiandmed ja varasemad mõõtmised on illustratiivsed.

Näidisandmed: 2019: 69 kg → 2021: 73 kg → 2023: 78 kg → 2026: 84 kg. Võimaliku 5–10 aasta analüüsirea juurde kuuluvad kehakaal, vööümbermõõt, vererõhk, HbA1c/glükoos, lipiidid, TSH ja kasutatud ravimid. Puuduvaid analüüse ei loeta automaatselt normis olevaks.

Võrdleme võimaluse korral varasemate arstivisiitide kokkuvõtteid, ravimuutusi, kaalugraafikut ja analüüse. Näiteks kontrollime, kas kaal tõusis enne une halvenemist või pärast töökoormuse muutumist. See aitab otsustada, milliseid põhjuseid tuleb edasi uurida.

Hüpoteesid ja mida nende kontrollimiseks vaja on

Hüpotees 1 – söömisrütm ja energiatarbimine. Lõuna vahelejätmine võib soodustada õhtust suurt toidukogust. Võrdleme töö- ja puhkepäevade söömist.

Hüpotees 2 – uni, stress ja söögiisu. Öised ärkamised, hiline töö ja kofeiin võivad raskendada söömise ning kehakaalu juhtimist.

Hüpotees 3 – muud tervisetegurid. Kontrollime ravimite mõju, kilpnäärmehaiguse tunnuseid, menstruatsioonitsükli muutusi ning vajadusel uneapnoe riski.

Esimene otsus: enne uute lisandite või uuringute määramist täpsustame seniseid tulemusi; vajadusel kaalume HbA1c, lipiidide ja TSH hindamist. Analüüside loetelu ei ole kõigile sama.

Mida hindame kaalukilode kõrval

Vööümbermõõt ja vererõhk; jõudlus ning taastumine; uni; söögiisu ja õhtuse söömise sagedus. Arutame ka Kaire varasemate kaalulangetuskatsete tulemusi ja põhjuseid, miks kaal hiljem tagasi tuli.

KAIRE / TOITUMINE JA KÄITUMINE

Kokkulepped neljaks nädalaks

Söömine Kaire tööpäevas

12.00–14.00: planeeritud lõuna – kana, kala, muna või tofu, köögiviljad ja sobiv lisand.

18.00–20.00: õhtusöök. Portsjoni suurust korrigeerime tegeliku nälja, kehakaalu ja päevase toidukoguse järgi.

Valk ja kiudained: hindame nende praegust tarbimist ning toidu taluvust. Vajadusel koostame sobivate toidukordade näited.

Kaalulanguse tempo: lepime kokku mõõduka eesmärgi; väga piirav dieet ei ole esimene valik.

Õhtuse söömistungi analüüs

Kaire teeb 10 päeva jooksul lühikese märkme: kellaaeg, nälg skaalal 0–10, emotsioon, eelnev sündmus ja söödud toit. Eristame nälga, harjumust ja pingega seotud söömist.

Kui tekib tugev soov süüa pärast õhtusööki, hindab Kaire kõigepealt, kas päevane toidukogus oli piisav. Seejärel proovib 5-minutilist pausi või lühikest jalutust, kui isu on selgelt seotud pingega.

Pere ja töökorraldus

Valime kaks päeva, mil Kaire valmistab lõunasöögi ette. Lepime kokku ka variandi päevadeks, mil koosolek venib ja kodus ei jõua süüa teha.

KAIRE / LIIKUMINE, UNI JA KONTROLL

Kokkulepped neljaks nädalaks

Liikumisnädal

E, K, L: 25–35 minutit kõndi või jalgrattasõitu jõukohases tempos.

T, R: 25 minutit jõuharjutusi – toolilt tõus, kummilindiga tõmbed, kerge hantli surumine, puusatõsted. Alustame koormusest, millest taastumine on hea.

Igal tööpäeval: katkesta pikk istumine liikumispausidega. Kui uni või väsimus halveneb, vähendame koormust.

Uni, stress ja taastumine

Ärkamisaeg võimalikult ühesugune; õhtul 60 minutit ilma töömeilideta, eredat valgust vähendada 1–2 tundi enne und. Päeva alguses võimaluse korral õues valguse käes.

Valida üks rahunemisviis, mida Kaire on valmis katsetama: 5–10 minutit aeglast hingamist, lühike juhendatud meditatsioon või rahulik venitus. Püsiva unetuse korral arutame CBT-I võimalust.

Lisandid, ohutus ja järelkontroll

Võimalik lisand 1: [nimetus avalikus näidises peidetud] – kasutuseesmärk, sobivus, annus ja kestus sõltuvad anamneesist ning ravimitest.

4–6 nädala pärast: ülevaade kaalu- ja vööümbermõõdu muutusest, õhtusest söömisest, unest, vererõhust ning vajadusel analüüsidest.