

# Εναλλακτικά πεδία δραστηριοποίησης και προοπτικές ανέλιξης του επαγγέλματος του διαιτολόγου- διατροφολόγου σε μία μεγάλη επαρχιακή πόλη

Παναγιώτης Ζήσις

Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας- Διατροφής

## Περίληψη

Δεδομένων των κοινωνικο- οικονομικών συνθηκών, όπως η ανεργία και τα μέτρα λιτότητας της πολιτείας που οδηγούν χαμηλό βιοτικό επίπεδο, αλλά και ο αυξανόμενος αριθμός αποφοίτων των τμημάτων διαιτολογίας-διατροφής, ο ρόλος του διαιτολόγου-διατροφολόγου πρέπει να αναμορφωθεί και να εμπλουτιστεί, παρέχοντας οφέλη τόσο στην κοινωνία όσο και στον ίδιο. Στην παρούσα αναφορά προτείνονται νέα πεδία δράσης και προοπτικές ανέλιξης των επαγγελματιών διαιτολόγων- διατροφολόγων σε μία επαρχιακή πόλη. Όσον αφορά την απασχόληση σε μία ιδιωτική διαιτολογική μονάδα κρίνεται απαραίτητη η εξειδίκευση, ενώ οι τηλεδιασκέψεις προσφέρουν ένα ευέλικτο ωράριο εργασίας. Παράλληλα, η συνεργασία με ένα δίκτυο γιατρών της πόλης και η ένταξη σε μικρές θεραπευτικές ομάδες θεωρείται αποτελεσματική τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους επαγγελματίες. Πολύ σημαντική θεωρείται και η συνεργασία με τοπικούς αθλητικούς συλλόγους. Η συμμετοχή σε προγράμματα, φορείς και θεσμούς της κοινότητας και της τοπικής κοινωνίας, όπως ιδρύματα και μη ιδρυματικές μονάδες των δήμων αποτελεί μία άλλη διεξοδό. Πολύ ενδιαφέρουσα πρόταση αποτελεί και η συμμετοχή σε προγράμματα αγωγής υγείας των σχολείων, αλλά και η ευρύτερη εκπαίδευση του κοινού μέσω ομιλιών και αρθρογραφίας. Τέλος, η εκπαίδευση ενηλίκων μέσω των δομών της πολιτείας (Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης και Κέντρα Δια Βίου Μάθησης) αποτελεί μία καλή επαγγελματική διεξοδό σε μία μεγάλη επαρχιακή πόλη.

**Λέξεις κλειδιά** Διαιτολόγος, Διατροφολόγος, Εξέλιξη, Ρόλος, Πεδία δραστηριοποίησης

## Alternative fields of occupation and perspectives of advancement of the dietician-nutritionist profession in a big provincial city

Panagiotis Zisis

Dietician-Nutritionist, Harokopio University, Department of Dietetics and Nutrition

### Abstract

The socio-economic conditions, such as unemployment and the governments' austerity measures that lead to low living standard, as well as the growing number of graduated dieticians and nutritionists, suggest that the role of the profession of the dietician-nutritionist should be reformed and enriched, in order to provide benefits both to the society and to the dieticians themselves. In this report, new fields of action and perspectives of advancement of the profession of the dietician-nutritionist in a big provincial city are suggested. Regarding the occupation in an individual dietary unit, the specialization is essential and tele-sessions provide flexible working hours. In addition, cooperation with the city's a medical net and incorporation in small therapeutic groups are considered effective both for the patients and the professionals. Moreover, the collaboration with local sports clubs is considered important as well. Participation in projects and in institutions of the local community, such as foundations and non institutional units of the municipalities is another option. A very challenging suggestion is not only the participation in school educational projects regarding health promotion and nutritional education, but also nutritional education of the public through lectures and writing in local press. Last but not least, the adult education through educational institutions of the state and life-long learning institutions is considered an advisable professional option in a big provincial city.

**Key words** Dietician, Nutritionist, Advancement, Role, Fields of occupation

\*Συγγραφέας προς επικοινωνία: Παναγιώτης Ζήσις, Σκύρου 16- Κοντραράτου, 38221, Βόλος  
E-mail: p-zisis@hotmail.com

## Εισαγωγή

Η υγεία παραμένει το μέγιστο αγαθό, το οποίο φαίνεται σήμερα να πλήττεται από τους ρυθμούς της ζωής, την έλλειψη υποδομών ιδίως στις μικρότερες κοινωνίες, στις οποίες ωστόσο έχει παρατηρηθεί καθημερινά στην πράξη ότι το ανθρώπινο δυναμικό αντισταθμίζει ικανοποιητικά τα ελλείμματα. Στο πλαίσιο της συλλογικής, αλλά και της ατομικής ευθύνης ο ρόλος του διαιτολόγου μπορεί και πρέπει να αναμορφωθεί και να εμπλουτιστεί παρέχοντας οφέλη τόσο στο κοινωνικό σύνολο, όσο και στους ίδιους τους επαγγελματίες. Ποικίλες μελέτες αναδεικνύουν τη σημαντικότητα του διαιτολόγου στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας<sup>1,2</sup>. Οι παρούσες οικονομικές συγκυρίες, καθώς και ο αυξανόμενος αριθμός αποφοίτων των τμημάτων Διαιτολογίας- Διατροφής των ΑΕΙ και ΤΕΙ, δημιουργούν την ανάγκη για εύρεση νέων πεδίων δραστηριοποίησης των διαιτολόγων-διατροφολόγων σε μια μεγάλη επαρχιακή πόλη. Η παρούσα αναφορά φιλοδοξεί να προτείνει πεδία δράσης και να αναδείξει προοπτικές ανέλιξης των επαγγελματιών.

## Μεθοδολογία αναζήτησης βιβλιογραφίας

Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση βιβλιογραφίας μελετών σε διεθνές επίπεδο στη βάση δεδομένων PubMed χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά όπως dietician, profession, perspectives, advancement. Βρέθηκαν 14 αναφορές εκ των οποίων οι 13 δημοσιεύθηκαν από το 2004 και μετά και η μία το 1996. 4 από αυτές αποτελούν επίσημη θέση του Αμερικανικού Συλλόγου Διαιτολόγων. 8 από τις αναφορές αφορούσαν ανασκοπήσεις βιβλιογραφίας, 4 αφορούσαν δημοσιογραφικού τύπου άρθρα και 1 αφορούσε ερευνητική εργασία.

## Υπηρεσίες ιδιωτικής διαιτολογικής μονάδας

Η παροχή διαιτολογικών υπηρεσιών από μια ιδιωτική διαιτολογική μονάδα μπορεί να ενισχυθεί και να γίνει πιο ελκυστική μέσω της εξειδίκευσης. Η ειδικότητα του διαιτολόγου-διατροφολόγου καλύπτει ένα ευρύ φάσμα ενασχόλησης, από διατροφική υποστήριξη ατόμων σε όλα τα στάδια της ζωής και σε φυσιολογικές καταστάσεις, μέχρι διατροφική φροντίδα σε παθολογικές καταστάσεις και εξειδικευμένα διατροφικά πλάνα για αθλητές. Η εξειδίκευση σε ένα συγκεκριμένο τομέα, στον οποίο ο επαγγελματίας θα πρέπει να είναι άρτια εκπαιδευμένος, παρέχει σημαντικά οφέλη σε μια μεγάλη επαρχιακή πόλη, στην οποία ο αριθμός των επαγγελματιών ολοένα και αυξάνεται και ο ανταγωνισμός γίνεται μεγαλύτερος. Παρόλα αυτά, θα πρέπει ο επαγγελματίας να είναι ευέλικτος έτσι ώστε να μπορεί να χειρίζεται και άλλα περιστατικά<sup>3</sup>. Επιπρόσθετα, η τεχνολογία δίνει στο σημερινό διαιτολόγο την ευκαιρία να δουλεύει και εκτός της πόλης του μέσω τηλε-διασκέψεων με τους ασθενείς, προσφέροντάς του ένα ευέλικτο πρόγραμμα εργασίας. Η σημασία και αποτελεσματικότητα των τηλεδιασκέψεων έχει αποδειχθεί τόσο στη διατροφική συμβουλευτική<sup>4</sup> όσο και σε προγράμματα διαχείρισης σωματικού βάρους<sup>5</sup>.

## Συμμετοχή σε θεραπευτικές ομάδες

Η συνεργασία με ιατρούς άλλων ειδικοτήτων της πόλης στην πολύπλευρη προσέγγιση ενός περιστατικού και η συμμετοχή

σε θεραπευτικές ομάδες που είναι πιο αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας των ασθενών, αποτελούν ενδεδειγμένες τακτικές. Η σημασία των θεραπευτικών ομάδων είναι παγκοσμίως αναγνωρισμένη<sup>6-8</sup> και οι διαιτολόγοι ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε αυτές για να αποκομίζουν νέες ιδέες και να κρατούν ένα «ανοιχτό μυαλό»<sup>9</sup>.

## Συνεργασία με αθλητικούς συλλόγους

Η συνεργασία με τοπικούς αθλητικούς συλλόγους, παρέχοντας ανθρωπομετρικές μετρήσεις, εξειδικευμένα προγράμματα διατροφής, επιμόρφωση στους αθλητές, στους προπονητές και στους γονείς μικρών αθλητών, μπορεί να αποτελέσει έναν ελκυστικό τομέα δραστηριοποίησης. Η συνεργασία διαιτολόγων με τους προπονητές και τους γυμναστές των συλλόγων μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο και στην πρόληψη και τη διαχείριση της παχυσαρκίας<sup>10</sup>.

## Προσφορά στην κοινότητα

Μια ενδιαφέρουσα προοπτική στην ανέλιξη του επαγγέλματος του διαιτολόγου- διατροφολόγου σε μία μεγάλη επαρχιακή πόλη, είναι αυτή της συμμετοχής σε προγράμματα, φορέων και θεσμών (δήμων, μητροπόλεων) της τοπικής κοινωνίας. Η συμμετοχή των διαιτολόγων στην κοινότητα προωθεί την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και ενισχύει το ρόλο της πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας<sup>1</sup>. Η παροχή υπηρεσιών (εθελοντικά ή έμμισθα) σε ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα (ορφανοτροφείο, γηροκομείο, στέγες προστασίας ανηλίκων) καλύπτει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων. Η κατάρτιση διαιτολόγου μαζικής σίτισης το οποίο μπορεί να αλλάξει ανά τακτά χρονικά διαστήματα (εβδομαδιαία, ή μηνιαία) είναι το πρώτο βήμα. Κατόπιν, ο τομέας δραστηριοποίησης μπορεί να επεκταθεί και στην παρακολούθηση συγκεκριμένων ασθενών που χρήζουν διατροφικής φροντίδας. Η επιμόρφωση στο προσωπικό σχετικά με θέματα διατροφής, αλλά και με θέματα που έχουν να κάνουν με την υγιεινή σε χώρους μαζικής εστίασης και σίτισης αποτελεί ένα τρίτο πεδίο ενασχόλησης. Αναφορικά με την υγιεινή, σε πολλά ιδρύματα είναι απαραίτητη η θέσπιση και η εφαρμογή κανόνων ορθής υγιεινής πρακτικής από την παραλαβή των τροφίμων, την αποθήκευση, τον χειρισμό μέχρι και την παράδοση του τελικού μαγειρεμένου προϊόντος. Προχωρώντας ένα βήμα πιο πέρα, η εγκατάσταση συστήματος ασφάλειας τροφίμων (HACCP/ ISO 22000), σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες, αποτελεί τον τελικό στόχο ορθής διαχείρισης της υγειονομικής πρακτικής και συμβάλλει στην βέλτιστη ασφάλεια τροφίμων και στην ελαχιστοποίηση κινδύνων που έχουν να κάνουν με φυσικά, χημικά ή βιολογικά αίτια. Η ανάγκη για εγκατάσταση συστήματος ασφάλειας τροφίμων από τους διαιτολόγους καθώς και η εκπαίδευση του προσωπικού είναι επιτακτικής σημασίας<sup>11</sup>. Τέλος, ο επαγγελματίας διαιτολόγος- διατροφολόγος μπορεί να απασχοληθεί και σε μη ιδρυματικές μονάδες των δήμων ή των μητροπόλεων, όπως κέντρα ημερήσιας φροντίδας ηλικιωμένων και κοινωνικά κέντρα, παρέχοντας συμβουλευτικές υπηρεσίες διατροφής.

## Προγράμματα αγωγής υγείας σε σχολεία

Ως προς την εκπαίδευση και την ενημέρωση του κοινού σε θέματα διατροφής, πρόσφορο έδαφος αποτελούν και

τα σχολεία. Ο Αμερικανικός Σύλλογος Διαιτολόγων έχει αναγνωρίσει τη σημασία του σχολείου στη διατροφική εκπαίδευση τόσο των εφήβων όσο και των παιδιών, ως μέτρο πρόληψης της παχυσαρκίας, αλλά και ως μέτρο προώθησης της υγείας και της ευεξίας γενικότερα<sup>12,13</sup>. Μετά την καθιέρωση του προγράμματος «Κοινωνικό Σχολείο» από το Υπουργείο Παιδείας, όπου πλέον η πολιτεία θέτει ως στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής μέσω της εκπαίδευσης, ανοίγει ο δρόμος για μεγαλύτερη συμμετοχή των διαιτολόγων-διατροφολόγων σε προγράμματα αγωγής υγείας των σχολείων. Το «Κοινωνικό Σχολείο» είναι ένα πρόγραμμα του Υπουργείου Παιδείας σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού με τη συμμετοχή διαφόρων φορέων (ΚΕΕΛΠΝΟ, ΣΕΓΑΣ, ΟΚΑΝΑ, ΕΣΔΥ, ΙΨΣΥ, Χαρακόπειο Πανεπιστήμιο κ.ά.). Στόχος του είναι μέσα από διάφορες δράσεις και με την ενεργό συμμετοχή μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων να προσφέρει εμπειρίες, γνώσεις και δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τους μαθητές και τις μαθήτριες της χώρας για να εξελιχθούν σε υγιείς και ενεργούς πολίτες. Οι δράσεις είναι σχετικές με την καταπολέμηση του ρατσισμού, τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, την πρόληψη από λοιμώδη νοσήματα, την πρόληψη του εθισμού από τον καπνό, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά και το διαδίκτυο, την πρόληψη ατυχημάτων, την άθληση και τη δια βίου άσκηση και τέλος με την προώθηση της υγιεινής μεσογειακής διατροφής. Κύρια δομή υλοποίησης του «Κοινωνικού Σχολείου» είναι οι Σχολές Γονέων που λειτουργούν στα σχολεία κάθε νομού, οι οποίες καλούν ειδικούς επιστήμονες για να αναπτύξουν τις δράσεις τους και να προσφέρουν τις γνώσεις τους γύρω από το αντικείμενό τους. Οι δράσεις που μπορεί να αναπτύξει ο επαγγελματίας διαιτολόγος είναι ποικίλες. Ξεκινώντας από τους μικρότερους μαθητές, μπορεί σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της τάξης να εφαρμόσει διαδραστικά παιχνίδια και ομιλίες έτσι ώστε να εξοικειωθούν τα παιδιά με την υγιεινή διατροφή, μπορεί να οργανώσει, εφόσον οι δομές του σχολείου το επιτρέπουν, προγράμματα μαγειρικής υγιεινών πιάτων ή προετοιμασία υγιεινών σνακ μαζί με τα παιδιά του σχολείου, όπως και σεμινάρια στους εκπαιδευτικούς ολοήμερων δημοτικών σχολείων και σειρά ομιλιών σε σχολές γονέων με διαφορετική θεματολογία κάθε φορά.

### Εκπαίδευση του κοινού

Αποτελεί επίσημη θέση του Αμερικανικού Συλλόγου Διαιτολόγων το γεγονός ότι «*Η διατροφική εκπαίδευση είναι απαραίτητη για το ευρύ κοινό, έτσι ώστε να επιτύχει και να διατηρήσει μια ιδανική διατροφική υγεία. Η διατροφική εκπαίδευση πρέπει να είναι ένα αναπόσπαστο συστατικό της γενικότερης αγωγής υγείας, της πρόληψης ασθενειών και των προγραμμάτων διατήρησης της υγείας...*»<sup>14</sup>. Η ενημέρωση του κοινού για θέματα διατροφής μπορεί να γίνει και μέσω ομιλιών σε συνεργασία ή όχι με τον ιατρικό σύλλογο της περιοχής. Στα πλαίσια αυτής της επικοινωνίας με το κοινό, αξιοποιούνται τα τοπικά μέσα μαζικής ενημέρωσης, τα οποία δίνουν βήμα στον επαγγελματία διαιτολόγο-διατροφολόγο για να αναπτύξει τις θέσεις του, ενώ παράλληλα απευθύνονται και σε μεγάλο αριθμό των πολιτών της τοπικής κοινωνίας. Η αρθρογραφία σε έντυπα ή ηλεκτρονικά τοπικά μέσα και η συμμετοχή σε ραδιοφωνικές

ή τηλεοπτικές εκπομπές αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο του επαγγελματία διαιτολόγου- διατροφολόγου έτσι ώστε να ενημερώνει μαζικά τους ανθρώπους που ζουν στην πόλη του.

### Επαγγελματική εκπαίδευση ενηλίκων

Τελευταίος τομέας δραστηριοποίησης, αλλά όχι λιγότερο σημαντικός, είναι αυτός της εκπαίδευσης ενηλίκων σε δημόσια ή ιδιωτικά Ινστιτούτα Επαγγελματικής Κατάρτισης και Κέντρα Δια Βίου Μάθησης. Η παροχή υπηρεσιών εκπαίδευσης αποτελεί μία καλή επαγγελματική διέξοδο με μεγάλες πιθανότητες επιλογής και πρόσληψης από τους αντίστοιχους φορείς, σε μία μεγάλη επαρχιακή πόλη συγκριτικά με την Αθήνα. Οι προκλήσεις για τα δημόσια ΙΕΚ και ΚΔΒΜ αναρτώνται μία φορά το χρόνο, στην αρχή της ακαδημαϊκής χρονιάς και ο ενδιαφερόμενος μπορεί να ανατρέξει στους ιστότοπους [inedivim.gr](http://inedivim.gr) και [oaed.gr](http://oaed.gr) για να τις αναζητήσει.

### Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, θεωρώ ότι η αποκέντρωση είναι θετική για την επαγγελματική ανέλιξη του διαιτολόγου- διατροφολόγου. Η εξειδίκευση στις μέρες μας κρίνεται πλέον απαραίτητη, ενώ η παροχή συμβουλευτικών και εκπαιδευτικών υπηρεσιών, καθώς και η δραστηριοποίηση σε φορείς και ιδρύματα της τοπικής κοινωνίας αποτελούν μία πολύ καλή επαγγελματική επιλογή. Το μόνο που χρειάζεται είναι όρεξη για δουλειά, ανάληψη πρωτοβουλιών και εκμετάλλευση της κάθε ευκαιρίας που δίνεται.

### Βιβλιογραφία

1. Stitzel KF; American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: the roles of registered dietitians and dietetic technicians, registered in health promotion and disease prevention. *J Am Diet Assoc* 2006, 106(11):1875-84.
2. Olstad DL, Raine KD, McCargar LJ. The role of registered dietitians in health promotion. *Can J Diet Pract Res* 2013, 74(2):80-3.
3. Peregrin T. Career advancement: Tips for success while on the job hunt. *J Am Diet Assoc* 2004, 104(8):1215-6.
4. Vanwormer JJ, Boucher JL, Pronk NP. Telephonebased counseling improves dietary fat, fruit, and vegetable consumption: a best-evidence synthesis. *J Am Diet Assoc* 2006, 106:1434-1444.
5. Haugen HA, Tran ZV, Wyatt HR, Barry MJ, Hill JO. Using telehealth to increase participation in weight maintenance programs. *Obesity (Silver Spring)* 2007, 15(12):3067-3077.
6. Barrett J, Curran V, Glynn L, Godwin M. CHSRF Synthesis: Interprofessional collaboration and quality primary healthcare; Dec, 2007. Ottawa: Canadian Health Services Research Foundation. Available from: <http://www.chsrf.ca>
7. Health Council of Canada (HCC) (2008a). Fixing the foundation: an update of primary health care and home

- care renewal in Canada. Toronto: Health Council; 2008. Available from: <http://www.healthcouncilcanada.ca>
8. Cantwell B, Clarke C, Bellman J. Building a vision of dietitian services in primary health care. *Can J Diet Pract Res* 2006, Suppl:S54-7.
  9. Lipscomb R. Preparing for reentry: handling career interruptions. *J Am Diet Assoc* 2005, 105(3):341-2.
  10. Nowicka P. Dietitians and exercise professionals in a childhood obesity treatment team. *Acta Paediatr Suppl* 2005, 94(448):23-9.
  11. Strohbehn CH, Gilmore SA, Sneed J. Food safety practices and HACCP implementation: Perceptions of registered dietitians and dietary managers. *J Am Diet Assoc* 2004, 104(11):1692-1699
  12. American Dietetic Association (ADA). Position of the American Dietetic Association: individual-, family-, school-, and community-based interventions for pediatric overweight. *J Am Diet Assoc* 2006, 106(6):925-45.
  13. Briggs M. Position of the American Dietetic Association, School Nutrition Association, and Society for Nutrition Education: Comprehensive School Nutrition Services. *J Am Diet Assoc* 2010, 110(11):1738-1749.
  14. Shafer L, Gillespie A, Wilkins JL, Borra ST. Position of The American Dietetic Association: Nutrition Education for the Public. *J Am Diet Assoc* 1996, 96(11):1183-1187.