

WAŻNE INFORMACJE – ZASADY WSPÓŁPRACY

1. **W ofercie mamy 3 pakiety: podstawowy, pełny i intensywny.** Pakiety powstały w celu usprawnienia współpracy. Po pierwszej konsultacji pacjenci zwykle mają zlecane dodatkowe badania. Po otrzymaniu wyników nie ma możliwości ich omówienia i właśnie w tym celu powstały pakiety, które oferują co najmniej 2 konsultacje – wstępną i kontrolną. Kontrolna służy m.in. do omówienia zleconych dodatkowych wyników krwi. W każdym pakiecie – I, II i III konsultacja trwają do 55min. To jest też ten czas kiedy pojawia się najwięcej pytań. Należy prowadzić dzienniczek żywieniowy, a pytania w nim zapisywać. Dzienniczek jest obowiązkowy we współpracy. Konsultacja może zostać zamieniona na konsultację skype, telefon lub maila – pod warunkiem, że czas pisania maila zmieści się w czasie konsultacji. Każda z tych form konsultacji wymaga takiego samego umówienia terminu w ramach wolnych terminów w kalendarzu Ajwen.
2. Poradnia dietetyczna Ajwen **nie świadczy usług** na zasadzie: na już, na cito, na jutro, figura na plażę kiedy do plaży zostały 2 tygodnie, schudnięcie do wesela które jest za miesiąc, nie obsługujemy nagłych przypadków. Każdy pacjent powinien przygotować się świadomie do konsultacji: dzienniczek, ankieta, badania krwi. Dokładna procedura przygotowania do konsultacji – została opisana w „[wizyta w gabinecie](#)”.
3. Słowo **wizyta** – może oznaczać: wizytę fizycznie w gabinecie, konsultację skype, konsultację telefoniczną lub odpowiedź na maila (odpowiedzi na maila, które mieszczą się w wykupionym czasie konsultacji). Jeśli wizyta odbywa się w formie skype lub telefon – dietetyk przegląda przesłane materiały przez pacjenta podczas konsultacji (jak w gabinecie), nie zapoznaje się z nimi wcześniej.
4. Pacjent musi się liczyć z faktem, że w gabinecie Ajwen pracujemy na zasadzie „testujemy a nie zgadujemy”. Jeśli są podejrzenia chorób, dolegliwości o określonym podłożu – potrzebne będzie wykonanie dodatkowych badań, typu badania genetyczne, badania przeciwciał w kierunku konkretnych chorób autoimmunologicznych, badania nietolerancji pokarmowych, badania alergii pokarmowych, analiza kału, analiza włosów, testy oddechowe. Badania te niestety nie należą do tanich, dlatego należy się liczyć z kosztami rzędu 500-2000zł (ceny badań uzależnione są od laboratorium i rodzaju badań). Ostateczną decyzję o tym czy zostaną wykonane badania podejmie oczywiście pacjent. Jeśli zlecone badania nie zostaną wykonane, dietetyk może podjąć decyzję o zakończeniu współpracy (zakończy się po I konsultacji) lub zalecenia dietetyczne będą dopasowane do aktualnego stanu wiedzy na temat zdrowia pacjenta i pacjent zdaje sobie z tego sprawę. Dodatkowe badania (kolejne, kontrolne) mogą być zlecane również podczas całego okresu współpracy dietetycznej.
5. **ZALECENIA DIETETYCZNE** – pisemne zalecenia dietetyczne dla pacjenta, rozkład posiłków, przykłady posiłków, zalecenia co do dozwolonych lub zakazanych produktów, wskazówki – gdzie kupować, jak obrabiać, jakich przypraw używać. Zalecenia staramy się przygotować w maksymalnie zindywidualizowany sposób. Pacjent ponadto otrzymuje plik w pdf z przepisami kulinarnymi i zaleceniami co do indywidualnej suplementacji. Linki do suplementów, linki do sklepów, linki do przepisów. Indywidualne zalecenia to około 10-15 stron, przepisy kulinarne: 16-40 (w zależności od rodzaju diety). Nie układamy szczegółowych jadłospisów, gdyż w przypadku osób chorych jakimi przede wszystkim się zajmujemy jest to niemożliwe. Każdy pacjent ma inne zalecenia, często są to wyłączenia pewnych grup produktów w zależności od nietolerancji (aminy, FODMAPS, fruktooligosacharydy, salicylany, nikiel), innym razem wyłączenia poszczególnych produktów wg testów Imu Pro, Cyrex, US BioTek. Różnorodność chorób i indywidualnych zaleceń jest tak duża, że pisanie książki kucharskiej dla każdego podopiecznego zajęło by tygodnie i wymagałoby zaangażowania sztabu ludzi. Na obecnym etapie, żaden program dietetyczny (komputerowy) nie układa mądrych, zjadliwych i indywidualnie dopasowanych do chorób XXIw diet. Nasza praca zatem opiera się na zindywidualizowanych zaleceniach (pacjent otrzymuje w formie pisemnej w Pakietach Dietetycznych na II lub III konsultacji bądź mailowo). Lata pracy z pacjentami pokazały nam, że zalecenia na których pracujemy są łatwe do stosowania i bardzo skuteczne. Przede wszystkim zależy nam na edukacji pacjenta, by sam potrafił układać swoją dietę. Dalsza

współpraca opiera się na dzienniczku żywieniowym, a zalecenia ewoluują w zależności od efektów, samopoczucia i wyników badań krwi. Pacjent otrzymuje tylko raz zalecenia pisemne, później wytyczne w postaci wpisów do dzienniczka.

6. Wizyty kontrolne w **pakiecie wizyt kontrolnych (4 lub 8)** odbywają się z częstotliwością nie rzadziej niż co 6 tygodni. Zwykle co 4 tygodnie. Jeśli termin ustalonej wizyty nie zostanie odwołany lub przesunięty na inny termin z co najmniej 72h wyprzedzeniem (3 dni robocze) - **przepada** (tzn. zostanie odjęty od pakietu i uznany za "wykorzystany"). **Pakiet 4 kontrolnych wizyt ma termin ważności 5 miesięcy, natomiast 8 kontrolnych wizyt 12 miesięcy.** Czas ważności liczy się od daty wykupienia pakietu (lub od pierwszej konsultacji z pakietu, wg indywidualnych ustaleń). Po upływie daty ważności pakietu wizyt kontrolnych, niewykorzystane wizyty z pakietu przepadają. Proszę pamiętać o odpowiednio wczesnej rezerwacji terminu wizyty kontrolnej (obecnie czas oczekiwania na konsultację może wynosić ponad 4 miesiące). Wszystkie aktualne terminy dostępne są w kalendarzu [on-line](#) lub podczas konsultacji w gabinecie. Istnieje możliwość rezerwacji kilku terminów na przód. W razie niemożliwości wykorzystania wizyt z pakietu, można je podarować (lub odprzedać) innej osobie. Jeśli opóźnienie w realizacji pakietu wynika z braku wolnych terminów w gabinecie, zostanie on przedłużony do czasu kiedy pojawią się wolne terminy. Pakiety są płatne z góry i tylko taka forma rozliczenia daje możliwość rezerwacji konsultacji kontrolnych.
7. **Pojedyncze konsultacje kontrolne** – płatne są z góry. Na konsultacji należy zapłacić za kolejną konsultację z góry. Tylko opłacenie konsultacji z góry umożliwia dokonanie rezerwacji terminu. Opłaconą konsultację, jeśli pacjent chce przełożyć na inny termin (max o 4 tygodnie później) musi o tym powiadomić z co najmniej 72h wyprzedzeniem (3 dni robocze), w przeciwnym wypadku konsultacja przepada, uznana zostaje za odbytą.
8. **Pakiet podstawowy** – obejmuje pierwszą konsultację wstępną (do 55min), drugą konsultację (do 55min), na którą pacjent donosi badania dodatkowe, zlecone na I konsultacji, ocenie podlega dzienniczek żywieniowy i skuteczność zaleceń z I konsultacji. Przekazanie diety następuje drogą mailową. Jeśli konsultacje odbywają się skype/telefon to „doślane” wyniki badań krwi zlecone na I konsultacji są omawiane na II konsultacji (dietetyk przegląda je podczas konsultacji, tak jakby to było w gabinecie). Pacjent może zrezygnować z II konsultacji, wtedy wyniki są omawiane na kolejnej kontrolnej (płatnej) konsultacji. Jeśli termin ustalonej wizyty nie zostanie odwołany lub przesunięty na inny termin z co najmniej 72h wyprzedzeniem (3 dni robocze) - przepada (tzn. zostanie odjęty od pakietu i uznany za "wykorzystany"). Pakiet podstawowy ma ważność 2 miesiące od daty konsultacji wstępnej. W tym czasie pacjent powinien dostarczyć wyniki zlecone podczas I konsultacji celem przygotowania indywidualnych zaleceń dietetycznych i suplementacyjnych. Zalecenia dietetyczne przesyłane są po około 10 dniach od II konsultacji (w wypadku choroby, urlopu, świąt – czas może się wydłużyć).
9. **Pakiet pełny** – różni się od podstawowego tym, że zalecenia dietetyczne nie są przesyłane drogą mailową lecz przekazywane na III konsultacji (do 55min) w gabinecie bądź mailowo z konsultacją skype/telefon. Nie ma możliwości przesłania wcześniej diety i potraktowania III konsultacji jako kontrolnej. Pakiet ma ważność 2 miesiące.
10. **Pakiet intensywny** – to pakiet pełny + 4 dodatkowe 30 minutowe konsultacje kontrolne. Tylko opłacenie konsultacji z góry (czyli pakiet) umożliwia rezerwację terminów, co daje pewność konsultacji.
11. **Pakiety małżeńskie** - obowiązują zasady jak powyżej. Pakiety małżeńskie/dla par są przeznaczone dla małżeństw, par, rodzeństwa, rodzica-dziecka. Istotne jest aby osoby mieszkały pod jednym dachem (wspólna kuchnia). Konsultacje kontrolne odbywają się wspólnie (dwie osoby w jednym czasie), każda osoba prowadzi natomiast swój własny dzienniczek, dzięki czemu po pewnym czasie każda osoba będzie miała swoją wersję

najodpowiedniejszej dla niej diety. Istnieją dwa możliwe warianty pakietów małżeńskich: wspólna dieta i 2 różne diety. Jeśli wybrany jest wariant **wspólna dieta**, zwykle dieta zawiera drobne adnotacje o ewentualnych małych zmianach czy uwagach dotyczących każdej z osób. **Dwie różne diety** – polecam gdy różny jest tryb funkcjonowania osób, gdy różnią się preferencje żywieniowe, gdy np. jedna osoba jest zdrowa, a druga cierpi na jakąś chorobę/dolegliwość lub gdy jedna osoba jest osobą aktywną fizycznie, a druga zdecydowanie mniej. W pakietach małżeńskich pierwsza konsultacja trwa 2h, natomiast II i III po 1h. UWAGA: trudniejsze przypadki kliniczne wymagają wykupienia indywidualnego pakietu i będą konsultowane indywidualnie, np. dziecko w asyście dorosłego lub oddzielnie mąż, oddzielnie żona. Dietetyk zdecyduje czy możliwe jest ułożenie wspólnej diety i kwalifikuje do pakietu małżeńskiego lub indywidualnego.

12. Wybrane opcje pakietów **płatne są w całości na pierwszej konsultacji**. Nie wykorzystane usługi z pakietów przepadają, nie ma możliwości zwrotu.
13. **Konsultacje kontrolne** (poza pakietami: podstawowy, pełny, intensywny) – standardowo zarezerwowane jest 30min na konsultację kontrolną, konsultacje małżeńskie – 55min. Jeśli istnieje potrzeba/chęć skorzystania z dłuższej konsultacji, należy to wyraźnie zaznaczyć, np. podczas rejestracji w gabinecie lub na znanym lekarzu (w uwagach). (Dotyczy również konsultacji on-line).
14. **Konsultacje kontrolne małżeńskie/pary/rodzic-dziecko** – w umówionym terminie pojawiają się dwie osoby. W ramach wykupionego pakietu nie ma możliwości rozbicia konsultacji na dwa różne terminy, dla dwóch osób. Jeśli jedna z dwóch osób nie ma możliwości pojawienia się w umówionym terminie, termin uważa się za zrealizowany. Zasada odwoływania terminu konsultacji – jak w pkt. 6, 7, 8. Jeśli jedna osoba z pary potrzebuje dodatkowej konsultacji, może ją zrealizować jako odrębną usługę (konsultacja oddzielnie płatna).
15. **Email** - udostępniony przez pacjenta email będzie służył jedynie do przesłania diety, informacji odnośnie pomiarów i wizyt kontrolnych. Zgodnie z ustawą z dn. 18.07.2002r. (Dz.U. nr 144, poz.1204) o Świadczeniu usług drogą elektroniczną, klient/pacjent wyrażam zgodę na otrzymywanie powyższych informacji na podany przez siebie adres email. Jednocześnie zapewniamy, że podany adres email nie zostanie udostępniony bądź odsprzedany osobom trzecim. Udzielona zgoda może być w każdej chwili wycofana poprzez przesłanie emaila na adres biuro@ajwen.pl z takową informacją. Pacjent może się samodzielnie zapisać na nasz newsletter by otrzymywać informacje o nowych postach na blogu: <http://www.ajwendieta.pl/> (w lewym górnym rogu).
16. **Uczestnictwo** we wszystkich polecanych zajęciach gimnastycznych (fitness), treningach personalnych, treningach z tv, youtube czy innych kanałów oraz stosowanie proponowanej diety jest dobrowolne i na własną odpowiedzialność klienta/pacjenta. Jeżeli istnieją wątpliwości co do stanu zdrowia oraz ewentualnych przeciwwskazań do uczestniczenia w zajęciach fitness, zajęciach rekreacyjnych, treningach personalnych, treningach z dostępnych kanałów multimedialnych czy stosowania zaproponowanej diety należy zasięgnąć **opinii swojego lekarza**. Zaleca się aby przed przystąpieniem do jakiegokolwiek aktywności ruchowej oraz przed zastosowaniem jakiegokolwiek programu dietetycznego zasięgnąć porady swojego lekarza.
17. UWAGA: W szczególnych sytuacjach zastrzegamy sobie prawo do **nie przyjęcia zlecenia** przygotowania indywidualnych zaleceń dietetycznych, suplementacyjnych czy treningowych, np. kiedy oczekiwania pacjenta/klienta są nie realne lub zagrażają jego zdrowiu oraz w każdej innej sytuacji kiedy dietetyk uzna, iż tak będzie lepiej dla obu stron oraz w sytuacji gdy pacjent odmawia wykonania zleconych badań, a wg dietetyka są one niezbędne. W takich sytuacjach zwrotu wpłaconej kwoty dokonamy niezwłocznie, a przesłane materiały zostaną zniszczone (niszczarką do dokumentów). Zwrotowi podlega kwota nie wykorzystanej usługi (np. jeśli wpłacona została kwota za pakiet, a odbyła się jedynie konsultacja wstępna – zwrócona zostanie różnica wynikająca z kosztu konsultacji wstępnej i pakietu).

18. **DOTYCZY OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z PORAD ZAMIESZCZONYCH NA KANAŁACH:** www.ajwen.pl / www.ajwendieta.pl / www.youtube.com/user/GabinetDietetyczny / www.30-dniowe-wyzwanie.pl / www.facebook.com/groups/30.dniowe.wyzwanie / www.facebook.com/Ajwen.Dietetyk.Trener.Personalny

Informacje zawarte na tych stronach mają na celu wsparcie, motywację, informowanie, wymianę doświadczeń między członkami grupy, NIE są natomiast substytutem fachowej porady u lekarza czy dietetyka. Każdy ma inny problem, to co dla jednego jest pokarmem dla innego może być trucizną. Przy indywidualnym doborze diety istotne są parametry składu ciała, wyniki badań krwi, wyniki badań USG, gastroscopia, kolonoskopia czy inne badania. Każda osoba jest indywidualną jednostką, ma swoje jawne lub ukryte choroby lub ich po prostu nie ma, każdy może mieć inne hormony, enzymy, bakterie jelitowe, inne geny, inną historię która mogła mieć swój początek u pra-pra dziadków lub w łonie matki.

Tylko poznanie osoby w tak szczegółowy sposób umożliwia dobranie maksymalnie indywidualnej diety. Ponadto nie zawsze udaje się dobrać dietę już od początku, gdyż dochodzą kwestie indywidualnej tolerancji, dostosowywania się organizmu, względnie nietolerancje pokarmowe IgG lub alergię IgE, które mogą ujawnić się po czasie. Sprawa doboru diety, to nie jest przeczytanie kilku postów na forum i wykonanie kilku badań. Oczywiście są osoby, które zmieniają kilka elementów w swoim życiu i czują się wyśmienicie, a innym te same zmiany nie pomogą a wręcz zaszkodzą.

Podkreślam: KAŻDY JEST INNY, każda osoba może mieć zupełnie inne wnętrze, tzn. inaczej funkcjonujący układ trawienny, hormonalny i enzymatyczny.

Dobór diety nie jest wyborem zero-jedynkowym, to całkowicie INDYWIDUALNA sprawa, uwzględniająca wiele czynników.

Stosowanie porad pojawiających się na wymienionych stronach jest sprawą dobrowolną i na własną odpowiedzialność. Porady te nie mogą zastąpić indywidualnej porady u lekarza czy dietetyka. Dietę można dobrać indywidualnie tylko po konsultacji indywidualnej w gabinecie dietetycznym po zapoznaniu się z dokumentacją medyczną oraz historią konkretnej osoby.

Iwona Wierzbicka - dietetyk kliniczny i trener personalny.

