KULLANICI (HASTA) TARAFI:

Uygulamanın Girişinde; Kişisel bilgilerin yazılacağı bir anemnez formu olucak

Anemnez formunda:

1. Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı:

Doğum Tarihi:

Cinsiyeti:

Boy (boy ölçümü fotoğraf yolu ile doğruluğu istenir ve sisteme yazılacak):

Kilo (kilo ölçümü fotoğraf yolu ile doğruluğu istenir ve sisteme yazılacak):

Bölgesel Vücut Ölçümü: (mezura ile bel, kalça, göğüs, üst kol, üst ve alt bacak, boyun çevresi ölçümü hastadan veya klinikte ise diyetisyen ilk ölçümü yapar diğer ölçümler için hastanın kendisinin yapmasını ister, hasta ölçümleri yaparken yanlış yapmasına engel olmak için hastaya ölçümlerin sesli ve animasyon hali ile gösterilip hastanın doğru ölçüm alması sağlanır yine bu ölçümler içinde de fotoğraf yolu ile doğruluğu istenebilir):

İletişim Bilgileri (telefon/mail):

Meslek:

Medeni Durum:

Çocuk Sayısı (varsa):

2. Tıbbi Geçmiş

Daha önce tanı konulmuş hastalıklar: (Diyabet, hipertansiyon, tiroid bozuklukları, kalp hastalığı vb.)

Ameliyatlar veya hastaneye yatışlar:

Ailede görülen hastalıklar: (Anne, baba, kardeşlerde genetik yatkınlıklar)

Düzenli kullanılan ilaçlar (kullanılan ilaçların fotoğraf yolu ile doğruluğu istenir):

Alerjiler/İntoleranslar: (Gıda, ilaç veya çevresel)(Laktoz, gluten vb. duyarlılıklar)(hastalara anket yoluyla alerji ve intoleranslarının olup olmadığını alerj ve inolerans çeşitleriyle ne olduklarından, hangi besinlerin bunlara yol açtığından ve belirtilerinden bahsedilip, belirtileri fotoğraf ile gösterilip bu durumların var olup olmadığı sorgulanır)

Mevcut sağlık problemleri: (Sindirim sorunları, egzama, mantar vb.)

Diyet geçmişi: (Daha önce uygulanan diyetler, sonuçları olumlu/olumsuz, kilo değişimleri, kaç ayda kaç kilo verdiği bilgiler)

3. Beslenme Alışkanlıkları

Günlük öğün sayısı (kaç öğün tüketiyor):

Öğün zamanları: (Sabah, öğle, akşam yemeği saatleri ve ara öğün yapıyorsa saatleri)

Tüketilen besinler: (Ana besin gruplarının tüketim sıklığı: et, süt ürünleri, sebze-meyve, tahıllar, yağlar ve tüketilmeyi sevdiği veya sevmediği besin)

Atıştırma alışkanlıkları: (Öğün arası atıştırmalıklar, abur cubur tüketimi)

Sıvı alımı: (Günlük su, çay, kahve, alkol tüketimi, su bardağı ölçüm olarak baz alınır,türk kahvesi fincan ölçüm olarak baz alınır diye bir ibare ile sorgulanır)

Besin intoleransları veya alerjiler: (Laktoz, gluten vb. duyarlılıklar)(hastalara anket yoluyla alerji ve intoleranslarının olup olmadığını alerj ve inolerans çeşitleriyle ne olduklarından, hangi besinlerin bunlara yol açtığından ve belirtilerinden bahsedilip, belirtileri fotoğraf ile gösterilip bu durumların var olup olmadığı sorgulanır )

Yemek pişirme yöntemi: (Kızartma, haşlama, fırında vb.)

Yemek yeme süresi ve sıklığı:

Dışarıda yemek yeme alışkanlığı: (Restoran, fast food sıklığı)

Tatlı ve şekerli gıdalar tüketimi: (Tatlı tüketim sıklığı, tercihi)

4. Fiziksel Aktivite Durumu

Düzenli fiziksel aktivite: (Egzersiz türü, sıklığı, süresi)

Günlük hareketsizlik durumu: (Ofis çalışanı, masa başında geçirilen süre)

Uyku düzeni: (Günlük uyku süresi, uyku kalitesi)

5. Yaşam Tarzı ve Psikososyal Durum

Stres düzeyi: (Kronik stres, iş-özel hayat dengesi)

Sigara kullanımı: (Miktar (kaç paket) ve süre)

Alkol tüketimi: (Miktar (kaç bardak veya kaç ml) ve sıklık)

Kafein alımı: (Kahve, çay tüketim sıklığı (su bardağı ölçüm olarak baz alınır, türk kahvesi fincan ölçüm olarak baz alınır diye bir ibare ile sorgulanır))

Motivasyon durumu: (Kilo verme/kilo alma veya sağlık hedeflerine ulaşma konusundaki isteklilik)

Sosyal destek: (Aile, arkadaşlar veya iş ortamında sağlıklı yaşam konusunda destek)

6. Hedefler

Kilo verme, kilo alma veya kilo koruma hedefi:

Sağlık sorunlarını yönetme hedefleri: (Kolesterol, kan şekeri kontrolü vb.)

Spor performansı hedefleri:

Diğer hedefler: (Enerji artışı, uyku düzeni iyileştirme, stres azaltma)

Bu form, diyetisyenlerin hastalarının mevcut durumunu daha iyi anlamalarına ve bireysel ihtiyaçlarına yönelik etkili bir beslenme planı hazırlamalarına yardımcı olur. Aynı zamanda sürekli takip ve değerlendirme için bir referans sağlar. Sistemde hastanın verileri kayıtlı tutulur. Bu form aynı zamanda hastaların herhangi bir bilgiyi değiştirmesine her daim olanak sağlayacak ve güncellemeleri kaydedecektir. Bu güncellenen bilgiler kaydedildiğinde hasta diyetisyene güncellemeler için bildirim gönderecektir. Bu bildirim için mesaj butonu yada sorun bildir butonu/kısmı olacaktır.

Hasta bunları doldurduktan sonra hastanın diyetisyen ile iletişime geçebilmesi için;

Son yapılan tahliller ve sonuçları (Kan tahlilleri, kolesterol, hormon testleri vb.) istenir hasta bu sonuçları ya PDF dosyası olarak yada fotoğraf olarak sisteme yükler sistem bunları tanımlar ve dosya olarak kaydeder.

**NOT:** İNTOLERANS VE ALERJİ NEDİR ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

Alerji: Vücudun bağışıklık sisteminin, normalde zararsız olan maddelere (alerjenlere) karşı aşırı tepki göstermesidir. Bu tepki, hapşırma, döküntü, nefes darlığı gibi belirtilerle kendini gösterir ve bazen ciddi reaksiyonlara (anafilaksi) yol açabilir.

İntolerans: Bağışıklık sistemini içermeyen, bir besinin sindirilememesi veya vücudun belirli bir maddeye karşı hassasiyet göstermesi durumudur. Sindirim sorunları, şişkinlik, gaz gibi belirtiler oluşturur, ancak genellikle hayati risk taşımaz.

Laktoz İntoleransı: Süt ve süt ürünlerinde bulunan laktozun sindirilememesi. Laktoz intoleransı olan kişilerde laktozu parçalayan laktaz enzimi eksiktir.

Gluten İntoleransı (Çölyak Hastalığı): Buğday, arpa ve çavdarda bulunan glutene karşı bağışıklık sisteminin verdiği olumsuz tepkidir. Çölyak hastalığı, gluten alerjisiyle karıştırılmamalıdır; çölyakta bağırsak hasarı meydana gelir.

Fruktoz İntoleransı: Fruktoz şekerinin (meyvelerde, bazı sebzelerde ve balda bulunan şeker) sindirilememesi. Bu durumda şişkinlik, ishal gibi sindirim problemleri yaşanabilir.

Histamin İntoleransı: Vücutta histaminin yeterli şekilde parçalanamaması sonucunda ortaya çıkar. Histamin bazı gıdalarda (peynir, fermente ürünler, alkol) bulunur ve alerjik reaksiyonlara benzer belirtiler görülebilir.

Sükroz İntoleransı (Şeker İntoleransı): Normal sofra şekeri (sükroz) sindirimiyle ilgili problemler. Sükraz enziminin eksikliği veya yetersizliği nedeniyle şekerin bağırsakta emilememesi sonucunda şişkinlik, gaz, ishal gibi belirtiler yaşanabilir.

Salisilat İntoleransı: Bazı bitkilerde doğal olarak bulunan salisilatlara karşı hassasiyet. Salisilatlar meyveler, sebzeler, baharatlar ve bitki çaylarında bulunur ve bazı insanlarda sindirim problemleri veya cilt döküntüleri gibi reaksiyonlar oluşturabilir.

Gıda Katkı Maddelerine İntolerans: Monosodyum glutamat (MSG), sülfitler, tartrazin gibi yapay katkı maddelerine karşı duyarlılık. Bu maddeler baş ağrısı, deri döküntüsü ve mide bulantısı gibi belirtiler oluşturabilir.

Hasta Uygulamaya Giriş Yaptıktan Sonra:

Hasta uygulamayı kullanan yani giriş yapmış tüm diyetisyenleri uygulamada görecek. Seçtiği diyetisyen ile ön görüşme için talepte/mesajda bulunucak, bunun için talep/mesaj butonu olucak uygulamayı kullanan diyetisyenlerin profilinde. Talep/mesaj butonu aracılığıyla diyetisyen ile iletişime geçen hastanın anemnezindeki bilgileri sadece iletişime geçtiği ve iletişim talebini kabul eden diyetisyen görebilecek ve ön görüşme yapabilecekler. Ön görüşmede iletişim kurmak için whatsapp yada uygulamada ki iletişim kısmını kullanabilirler. Bu kısım değiştirilebilir!

Ön görüşme

Ön görüşmede diyetisyen hastanın anemnezini görüp eğer hastayı danışmanı olarak kabul edecekse hastanın talebini/mesajını onaylayacak. Hastanın anamnezine uygun diyeti, diyetisyen hastanın profiline tanımlayacak. Tanımladığı diyet listesi 1 haftalık 2 haftalık veya 1 aylık olabilir bu hastanın isteğine göre değişecek, listelerin sıklığı için hasta diyetisyen ile ön görüşmesinde belirtecek. Hastaya tanımlanan diyet listesine uygun günlerin yazılığı butonlar olacak. Bu butonlar bastığında hastanın günlük diyeti karşısına çıkıcak. Diyet listesine tıkladığında o günün öğününde neler olduğunu görecek ve hastadan fotoğraf veya yazı ile o öğünde belirtilen miktarı ve hangi besinden ne kadar tükettiğini günün her hangi bir zamanında yazacak. Bi tane o günün sayfasının altında bar olucak ve öğün sayısına göre ayrılacak, öğün ile ilgili fotoğraf yada yazı ile ilerleme bu barda görünecek. Kalori barı günün sonunda kalori miktarı olarak yazıcak. Bunu her gün için tekrarlayacak.

Diyet listesi gibi hastanın kalorisine uygun egzersizlerin önerildiği bir sayfa daha olacak. Bunun için diyetisyen ile hasta görüşüp hastanın yapabileceği egzersizler üzerinden bir egzersiz listesi tanımlanacak. O sayfada hastanın günlük hangi egzersizleri kaç dakika yapacağı (orta, yavaş,hızlı temponun kaç dakika olucağı gözükücek) ve buna uygun açıklamalar gösterilir.

Hastaya hergün içmesi gereken su miktarına uygun olarak (Bir kişinin içmesi gereken su miktarı, genel sağlık durumuna, aktivite seviyesine, yaşına, kilosuna ve hava koşullarına göre değişebilir. Ancak genel bir kural olarak, kilo başına hesaplama yapılabilir. Günlük Su İhtiyacı (litre) = Kilo (kg) x 30-40 ml.) belirlenen aralıklar ile su içmesi için bildirim gidecek. Hasta her su içtiğinde uygulamaya girip içtiği suyu (1 su bardağını ölçü olarak kabul edilir, 1 su bardağı: 200 ml.) o gün için açılan günlük su içme sıklığı barına girip, o gün içtiği su miktarını günün sonunda barda belirecek.

Kilo ve vücut ölçümü: hasta ile diyetisyen kilo ve vücut ölçümleri için ortak bir günde anlaşıp belirledikleri diyet paketine uygun olarak (1 aylık, 2 aylık, 3 aylık) hastanın sayfasında kilo ve vücut ölçümü kısmına anlaştıkları günü orada belirtip o ölçüm gününden bir gün önce hastaya yarın ölçüm günü olacağı bildirimi gidecek. Hastanın ölçüm günü geldiğinde sabah yine hastaya ölçüm günü olduğu bildirimi gidecek. Hasta uygulamaya girdiğinde kilo ve vücut ölçümü sayfası önünde açılacak. Hasta sayfaya tıkladığında açılan sayfanın içerisinde kilo için ayrı, vücut ölçümü için ayrı birer sayfa daha olacak. Hasta kilo ölçümünü girecek ise kilo için olan kısma tıklayacak, açılan bu sayfanın üst giriş kısmında doğru kilo ölçümünün nasıl yapılması gerektiği yazı ve görseller ile anltılacak (sabah aç karna, tuvalletten sonra, üstünde en az kıyafetle vb.). Hasta açılan bu sayfaya ölçtüğü kilosunun görselini yükleyecek (kilo ölçümü için her hafta). Hasta vücut ölçümünü girecek ise vücut ölçümü için olan kısma tıklayacak, açılan bu sayfanın üst giriş kısmında her bölgenin doğru ölçümünün nasıl yapılması gerektiği yazı ile, görseller ile, ses ile ve animasyonlar ile anltılacak. Hasta açılan bu sayfadaki her bölge için ayrı ayrı belirlenen kısımlara ölçümlerinin görsellerini yükleyecek (vücut ölçümü için ayda 1 defa). Ayrıca açılan bu kilo ve vücut ölçümü sayfalarında sayfanın sonunda grafikler ile hastanın ilerleme durumu görünecek.

Ayrıca bu kilo ve vücut ölçümü ana sayfasında diyetisyene danışmak için bir mesaj butonu olacak bu mesaj butonunda eğer hasta o hafta ölçüm giremeyecekse bu bölümden diyetisyen ile iletişime geçip kilo ölçümünü yapamamasının nedenini yazacak. Diyetisyen de kişinin mesajını okuyup hastanın bu haftalarda mazeretli olduğunu yazacak. Mazeret durumunu hastanın o haftaki ölçümünün üstüne gelindiğinde diyetisyen ve hasta görebilecek.

Hastanın bir ölçüm için 2 defa tek yükleme yapma hakkına sahip olacak ekstra değişiklik için hastanın diyetisyen ile iletişime geçmesi gerekecek.

Bildirimler için;

Hastaya 1. günün ilk öğünü için bildirim gidecek ve her gün bu şekilde hastaya öğünleri yazıp yüklemesi için bildirimler gidecek. Öğün saatlerinde.

Hastaya hergün içmesi gereken su miktarına uygun olarak belirlenen aralıklar ile su içmesi için bildirim gidecek.

Hastaya hergün yapması gereken egzersiz belirlenen aralıklar ile egzersiz yapması için bildirim gidecek.

Hastaya kilo ve vücut ölçümü için kilo ve vücut ölçümü gününden bir gün önce ve kilo ve vücut ölçümü gününde ölçümlerini yüklemesi için bildirim gidecek.

Hastaya ait tüm bu diyet geçmişi kayıtlı kalacak ki hasta başka bir diyetisyen ile çalışmak istediğinde ilerlemeyi yapılanları yeni diyetisyen görebilecek.

Ayrıca hasta çalıştığı diyetisyeninin profiline girdiği zaman diyetisyenin profilinde yorum yazma kısmı olacak oradan diyetisyen ile ilgili yorumlarını yazacak.

KULLANICI (DİYETİSYEN) TARAFI:

Diyetisyen kısmının girişinde diyetisyenin doldurması gereken profil bilgileri kısmı olacak. Bu kısımda;

1. Ad ve Soyad

Gerçek isim ve soyadı, güven sağlamak için kullanılır. Danışanların güven duymasını sağlamak için önemlidir.

2. Profil Fotoğrafı

Profesyonel bir fotoğraf, danışanlarla güçlü bir ilk izlenim yaratır. Fotoğrafın net, samimi ve iş ortamına uygun olması önemlidir.

3. Unvan ve Uzmanlık Alanları

Örneğin: Diyetisyen, Beslenme Uzmanı, Sporcu Beslenmesi Uzmanı, Klinik Diyetisyen gibi.

Hangi alanlarda uzmanlık yapıldığı (kilo yönetimi, sporcu beslenmesi, çocuk beslenmesi, hastalıklarda beslenme, vb.) açıkça belirtilmelidir.

4. Eğitim Bilgileri

Diyetisyenlik eğitimi aldığınız üniversite ve mezuniyet yılı.

Ayrıca varsa lisansüstü eğitimler, sertifikalar ve katıldığınız özel kurslar (örneğin: sporcu beslenmesi, bariatrik cerrahi sonrası beslenme gibi).

5. Deneyim

Çalıştığınız yerler (hastaneler, klinikler, özel ofisler) ve toplam deneyim süreniz.

Hangi alanlarda (sporcu beslenmesi, kilo verme, kronik hastalıklar) danışanlara yardımcı olduğunuzu anlatan kısa bir deneyim özeti.

6. Hizmet Verilen Alanlar

Kilo kontrolü, sporcu beslenmesi, hastalıklarda beslenme tedavisi, çocuk ve genç beslenmesi, gebelik ve emzirme dönemi beslenmesi gibi verdiğiniz spesifik hizmetler. Varsa paketlerinden bahseder (1 aylık, 2 aylık, 3 aylık, 5 günlük detoks, 10 günlük detoks vb.).

7. İletişim Bilgileri

E-posta adresi, telefon numarası ve varsa ofis adresi.

Ayrıca, online danışmanlık veriyorsanız, bununla ilgili bir bilgi de eklenmeli.

8. Ücretlendirme Bilgisi

Eğer uygunsa, hizmetlerin ücretlendirme yapısı hakkında bilgi verilebilir. Saatlik danışmanlık ücreti, online hizmet ücretleri gibi.

9. Çalışma Saatleri

Danışanlar için uygun olduğunuz gün ve saatleri belirtmek, randevu alma sürecini kolaylaştırır.

10. Özet Bilgi

Kısa bir biyografi ya da danışmanlık tarzınızı açıklayan bir metin. Örneğin: "Sürdürülebilir ve kişiye özel beslenme programları ile danışanlarımın sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı oluyorum."

11. Sosyal Medya Hesapları

Instagram, YouTube gibi platformlarda içerik üretiyorsanız, sosyal medya hesaplarınızı paylaşarak potansiyel danışanlarınızın sizi daha yakından tanımasını sağlayabilirsiniz.

Danışan yorumlarının olduğu bir kısım olacak. Diyetisyenin daha önce çalıştığı danışanlarından olumlu veya olumsuz geri bildirimler almışsa, bu yorumlar profilde yer alabilir. Yeni danışanların güvenini kazanmak açısından etkili olur.

Diyetisyen uygulamaya girdikten sonra danışan ile iletişime geçtiği bir mesaj alanı olacak.

Diyetisyen yeni gelen hastanın/danışanın profilini gördükten sonra hastaya uygun diyeti tanımlaycağı bir kısım olacak, hastanın kilosuna uygu egzersiz ve içmesi gerektiği su miktarını tanımlayacağı kısım olacak.

Diyetisyen tüm hastalarını uygulama üzerinden ayrı ayrı kontrol edecek bir ana sayfaya sahip olmalı.