

Min diætistdag

Bliv klogere på, hvordan vores medlemmer arbejder, hvad de laver i løbet af en arbejdsdag, og læs om de mange forskellige jobfunktioner, vores medlemmer udfører.

MIN DIÆTISTDAG

”It is not, what you do, but how you do it”

Helle Christensen er klinisk diætist med mange bolde i luften. Hun har egen praksis i Kalundborg, klinikken Helle C, er aktiv i lokalpolitik og var på valg til Regionsrådet den 19. november.

Kl. 5.30: Dagen starter tidligt med the og små praktiske gøremål: vander lidt blomster, vaskemaskinen startes, dagens aftenmenu forberedes.

Kl. 6 – 7: Mailkorrespondance gennemgås og besvares, rengøring af klinik og toilet samt klargøring af klinik med friske blomster og stearinlys. Tjekker, om der er ændringer i dagens program?

Kl. 7 – 8: Tid til havregrød og morgenhygge med familien.

Kl. 8 – 13: Enten plan A eller plan B:

Plan A: Jeg er tilkaldefolkeskolevikar på 2 skoler i Kalundborg – den ene med specialenhed for diagnosebørn. Skolerne ringer kl. 6.45 og fortæller, hvor mange timer de har brug for hjælp denne dag – oftest mellem 2 og 5 timer dagligt.

Krisen kradser, og pengene skal ind til at betale diverse regninger. Derfor har jeg det sidste ¾ år også arbejdet som lærer. Jeg bruger min pædagogiske uddannelse generelt, men også min teoretiske ernæringsuddannelse ved undervisning i hjemkundskab, samt som lærer ved onsdagscafeen, der er en special 9. klasse, som fremstiller mad til 300 børn hver onsdag formiddag. Konceptet er ”Sund mad til skolebørn”.

Plan B: Salgsarbejde for klinikken, møder med nye samarbejdspartnere, bogføring af regnskab.

Kl. 13 – 14: Tid til frokost og at besvare telefonopkald fra telefonsvareren.

Kl. 14 – 17: Her prioriterer jeg opgaver i min egen praksis:

- Individuelle kostsamtaler indenfor livsstilssygdomme.
- Arbejde i det lokale tværfaglige lægehus:
1 eftermiddag pr. uge.
- Foredrag / inspirator hos virksomheder / foreningen ”Det er ikke lige fedt”.
- Jeg skal forberede det ugentlige indslag på sociale medier for klinikken (diætist helle C).

I denne uge handler det om de nye kostråd, og hvordan man sparer på det røde kød.

Skriver evt. læserbreve på aktuelle emner om sundhed og ernæring. I denne uge skriver jeg på et indslag om steroider og træning og ”hvad er sundhed”?

- ”Kanvas salgsarbejde” – uopfordrede telefonopringninger eller uopfordrede salgsbesøg: ”Hvad kan jeg som sundhedskonsulent hjælpe jer med?”
- Ajourføring af 4 markedsføringskanaler: www.hellec.dk,
3 facebookprofiler:
 - Helle Christensen
 - Diætist Helle C
 - Helle C (politiker profil)

Og så skal der lige ryddes op på skrivebordet og laves planlægning af næste dags arbejde.

Kl. 17 – 19: Gælder det min egen sundhed. Fire gange om ugen går jeg til Spinning. Der skal også laves sund mad til familien, og jeg bager brød, snitter råsalater og laver varm ret til nogle dage for at effektivisere og rationalisere med mine egne kræfter.

Kl. 19 – 22: Frivilligt arbejde – enten i form af politisk arbejde (stiller op til Regionsrådet Sjælland) eller i form af møder i menighedsrådet i Vor Frue Kirke.

I øjeblikket skriver jeg også læserbreve til aviser omkring sundhed og flere kvinder ind i kommunalbestyrelser og i regionsråd. Endelig lidt hygge med familien.

Kl. 22: Godnat. Sundhed er også at sørge for at få sin søvn. Jeg oplever, at det som sundhedsformidler er vigtigt, at også jeg spiser min egen ”medicin” for at virke autentisk: KRAMM-faktorerne er for mig en god huskeregel. Hvordan synes jeg selv, det går? Og så har jeg tilføjet et ekstra ”M” for Mindfulness, det er nemlig vigtigt at få sindet og sjælen med.

Helle Christensen
Klinisk diætist i Kalundborg

