



## PERSONCENTRERAD VÅRD ÄR VARDAGSMAT FÖR DIETISTEN

Johan Keres är primärvårdsdietist med fördjupat intresse kring IBS (Irritable Bowel Syndrome) och barnövervikt. I sitt arbete träffar han många patienter och håller även utbildningar för sköterskor och läkare, så att fler får upp ögonen för vilka rekommendationer och kostråd som egentligen gäller.



– Jag upplever att många människor på flera sätt mår bättre om de får träffa en dietist, säger Johan Keres. Det är vanligt att man hämtar sina kostkunskaper från dags- och kvällstidningar och får ett negativt och komplicerat förhållningssätt till mat. När vi slår hål på myterna och kunskaperna kring mat, näring och hälsa ökar gör vi vardagen enklare för många människor och familjer, samtidigt som vi får positiva effekter på hälsan och minskar sjukdomsördan.

– För att nå ett bra resultat är det viktigt att vara flexibel och utgå från varje individs behov av stöd. Att involvera hela familjen och ta hänsyn till olika individers förutsättningar är också en nyckel till framgång. Inom samma hushåll kan det finnas någon som är undernärd och behöver extra energi, och någon med övervikt – alltså en som behöver gå upp i vikt och en som vill gå ner. Då får man anpassa kosten och råden efter de olika individernas situation och behov.

Johan Keres tror att efterfrågan på dietistens specialkunskaper och kompetens kommer att öka. Mat och nutrition är en självklar del i behandlingen och dietister kopplas in vid allt fler diagnoser.

– Vi går mot en mer allt mer personcentrerad vård. Teamarbetet, där olika yrkesgrupper samverkar med patienten i centrum, är centralt. När behandlingen anpassas efter patientens önskemål får vi en bättre följsamhet till behandlingen.

Namn: Johan Keres

Ålder: 38

Ort: Nyköping

Examensår: 2010

Favoriträtt: Paltbröd och skinksås

Bästa matminne: När jag var 5 år tog mamma med mig på en veckas semester till en fäbod. Där var jag med när de mjölkade korna och gjorde ost, mesost och smör. Det var en matupplevelse som jag uppskattade mycket, och minns starkt än idag.