

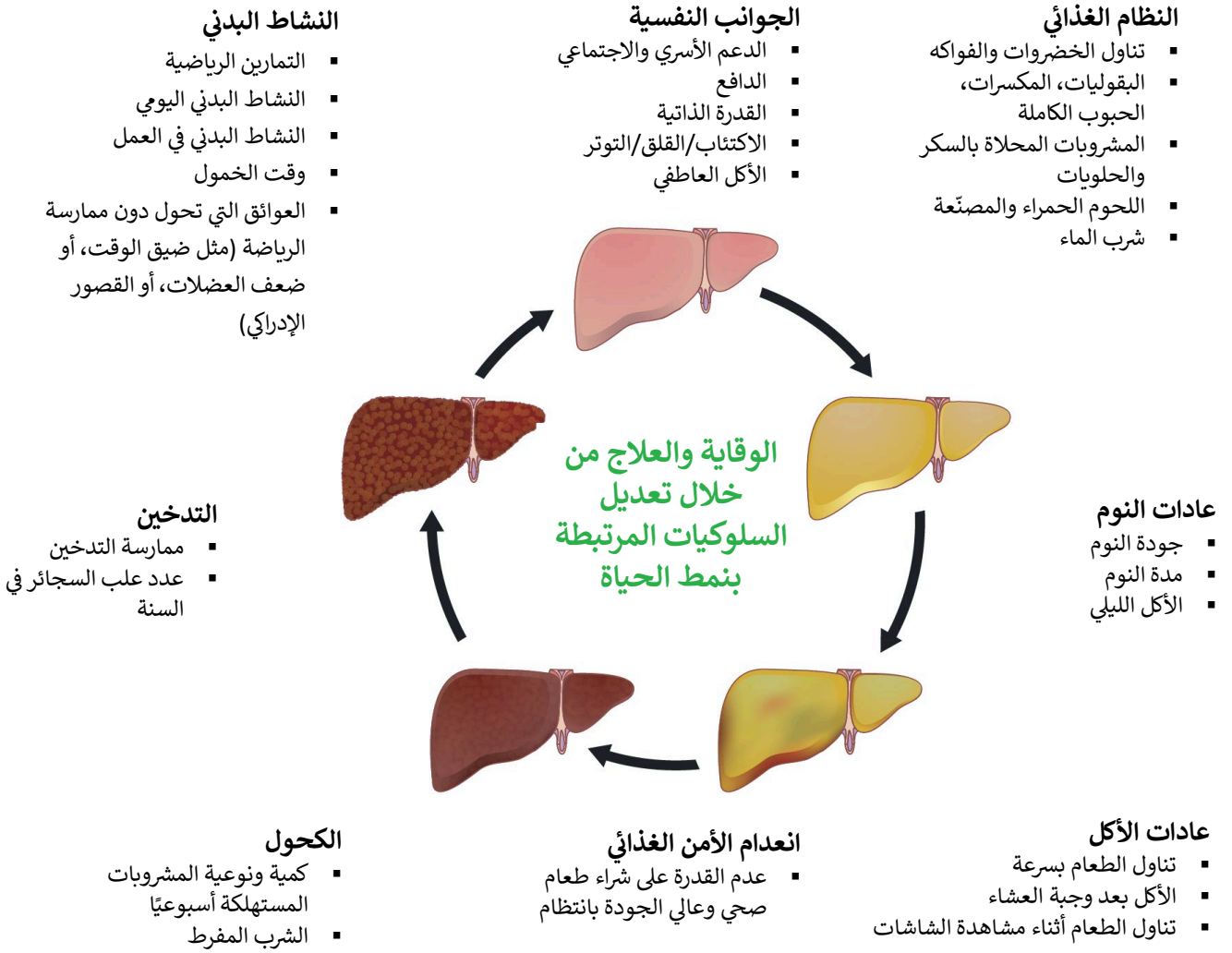
إرشادات عملية للطبيب

الزيارة الأولى: التقييم

١ اطلب إذن المريض قبل تقييم نمط الحياة

وفقًا لمبادئ المقابلة التحفيزية، فإن طلب الإذن يُعد خطوة أساسية لزيادة تفاعل المريض مع الخطة العلاجية. مثال: "يُعد تعديل عادات نمط الحياة هو الخط العلاجي الأول لمرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي. نظامك الغذائي، ومستوى نشاطك البدني، وحالة التدخين لديك، جميعها عوامل مهمة في العلاج. ولكي أتمكن من وضع خطة علاجية تناسب قدراتك وتفضيلاتك، أود أن أقيم وضعك الحالي. هل تأذن لي بطرح بعض الأسئلة؟"

٢ اجمع معلومات عن نمط حياة المريض



٣ قدّم برنامجًا علاجيًا مخصصًا

- التأكيد على قدرة المريض على تغيير العادات لتعزيز قدرته الذاتية
- التأكيد على أهمية الحصول على دعم من مختصين في السلوكيات والتغذية
- إحالة جميع المرضى إلى أخصائي تغذية علاجية يمكنه تقديم إرشادات غذائية شخصية وتحفيزهم لبدء أو تحسين النشاط البدني
- النظر في إحالة المريض إلى مختصين إضافيين في نمط الحياة مثل برامج الإقلاع عن التدخين أو دراسة النوم
- النظر في تقديم علاج سلوكي شامل أو علاج نفسي
- وضع أهداف قابلة للتحقيق باستخدام نموذج SMART (محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، ذو صلة، ومحدّد بزمن)
- تقديم انطباعات/ملاحظات إيجابية حول العادات الصحية التي يتبعها المريض