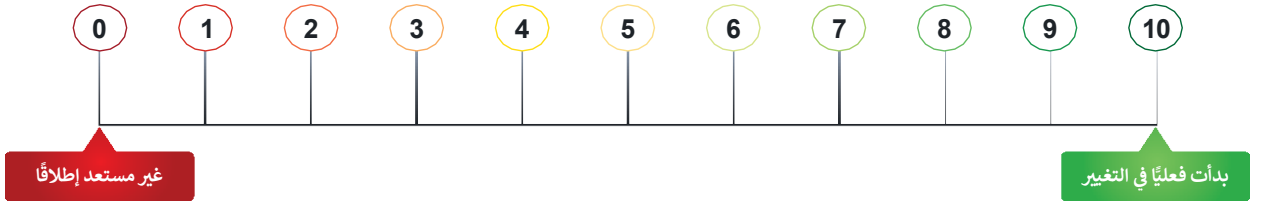


رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١ رحلة المريض

"على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقاً) إلى 10 (بدأت فعلياً في التغيير)، أين ترى نفسك حالياً من حيث استعدادك لتغيير نمط حياتك (اذكر السلوك المحدد)؟"



• إذا كانت درجة الشخص أقل من 5:

- كيف ستعرف أن الوقت قد حان للتفكير في إجراء تغيير؟
- ما الإشارات التي قد تنبّهك إلى أهمية البدء بالتغيير؟
- ما الصفات التي تراها مهمة في نفسك؟
- ما العلاقة بين هذه الصفات وبين عدم التفكير في التغيير؟

• إذا كانت درجة الشخص تقترب من 5:

- لماذا وضعت علامتك هنا، وليس أقرب إلى الطرف الأيسر؟
- ما الذي قد يجعلك تضع علامتك أبعد قليلاً إلى اليمين؟
- ما الجوانب الإيجابية في محاولتك الحالية لإحداث التغيير؟
- ما الجوانب السلبية أو غير الجيدة؟
- ما النتيجة الجيدة التي تتوقعها من التغيير؟
- ما العوائق التي تعترض طريقك نحو التغيير؟

• إذا كانت درجة الشخص أعلى من 5:

- ما أحد عوائق التغيير؟
- ما الأمور التي يمكن أن تساعدك على تجاوز هذا العائق؟

٢ أمثلة لأسئلة للمتابعة في الزيارات التالية

• إذا كان الشخص قد اتخذ خطوة جادة نحو التغيير:

- ما الذي دفعك لاتخاذ هذه الخطوة بالتحديد؟
- ما الأمور التي نجحت في هذه الخطوة؟
- ما العوامل التي ساعدت على نجاحها؟
- ما الذي يمكن أن يجعلها أكثر فاعلية؟
- ما الذي يمكن أن يساعد أيضاً؟
- هل يمكنك تقسيم هذه الخطوة المفيدة إلى أجزاء أصغر؟

• إذا كان الشخص يتغير ويحاول الحفاظ على هذا التغيير:

- تهانينا! ما الذي يساعدك؟
- ما الذي يمكن أن يساعد أيضاً؟
- ما الذي يجعل الحفاظ على التغيير أمراً صعباً؟

• إذا حدثت انتكاسة للشخص:

- لا تكن قاسياً على نفسك. فالتغيير عملية صعبة وقد تستغرق وقتاً
- ما الذي نجح لفترة من الوقت؟
- ما الذي تعلمته، ويمكن أن يساعدك عندما تحاول مرة أخرى؟

