

١ اطلب إذن المريض قبل تقييم نمط الحياة

وفقاً لمبادئ المقابلة التحفيزية، فإن طلب الإذن يعد خطوة أساسية لزيادة تفاعل المريض مع الخطة العلاجية. كما يُوصى بشدة بتقديم شرح نفسي-تحقيقي موجز

مثال: "يُعد تعديل عادات نمط الحياة هو الخط العلاجي الأول لمرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي. فالنظام الغذائي للأسرة، ومستوى النشاط البدني، وعادات النوم تُعد عوامل محورية في مرض الطفل وعلاجه. ويوجّه العلاج لجميع أفراد الأسرة، وسيؤدي الوالدان دور المحفزين الرئيسيين للتغيير. ولكي أتمكن من وضع خطة علاجية تناسب مع قدرات الأسرة وفضائلها، أرغب أولاً في تقييم الوضع الحالي. هل تأذنون لي بطرح بعض الأسئلة؟"

٢ اجمع معلومات عن نمط حياة المريض

عادات الأكل

- معدل/سرعة تناول الطعام
- تناول الطعام في وقت متاخر أو الاستيقاظ لتناول الطعام
- الأكل أمام الشاشات
- الوجبات العائلية
- الأكل خلسة
- الأكل العاطفي و/أو بينهم
- فهم إشارات الجوع والشبع

الصحة النفسية

- الاكتئاب/القلق
- الدعم الاجتماعي/المجتمعي
- الأفكار المزعجة
- الكفاءة الذاتية وتقدير الذات
- التمييز العنصري
- اضطراب الهوية الجنسية

النظام الغذائي

- الخضروات والفواكه
- البقوليات، المكسرات، الحبوب الكاملة
- اللحوم الحمراء والمصبوغة
- المشروبات المحلاة بالسكر والحلويات
- الزيادي أو مشروبات الحليب المحلاة
- الأطعمة فائقة المعالجة - الوجبات السريعة/الوجبات الخفيفة/الحبوب أو الحلويات

الضغط النفسي

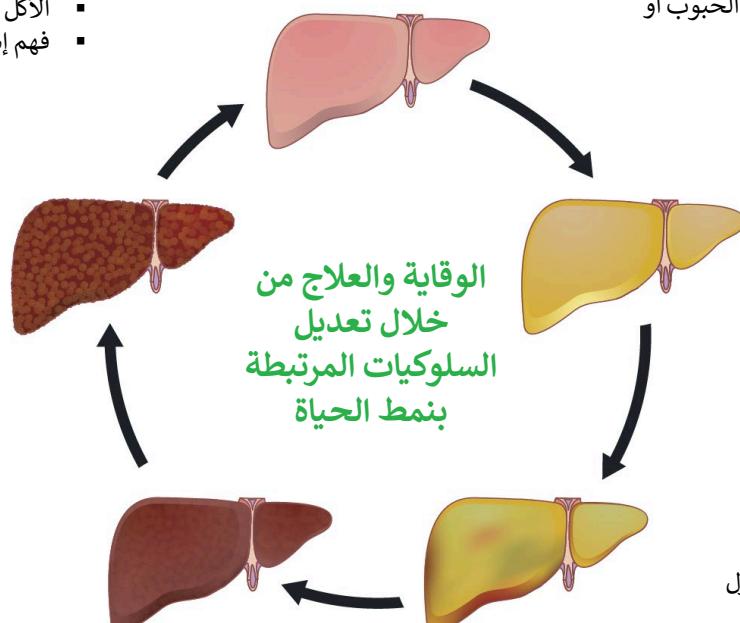
- أحداث الطفولة السلبية
- التنمر (في المدرسة أو عبر الإنترنت)
- التمييز المتعلق بالوزن

الوقاية والعلاج من خلال تعديل السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة

- انعدام الأمان الغذائي
- القدرة على شراء الطعام
- القلق من نفاد الطعام قبل نهاية الشهر
- تخفيظ وجبات الطعام بسبب انعدام الأمان الغذائي
- تقييم سوء التغذية

النشاط البدني

- النشاط البدني اليومي
- توفر أماكن للعب داخل المنزل وخارجها
- ممارسة أنشطة تحفز الحركة البدنية الكاملة
- وقت الخمول / وقت استخدام الشاشات
- النشاط البدني كأسرة



النوم

- روتين وقت النوم
- ممارسة أنشطة ذات إثارة عالية قبل النوم
- جودة النوم - الشخير / الأرق
- النوم خلال النهار

٣ تقييم نمط حياة الأسرة وتقديم برنامج علاجي مناسب

- من الضروري الحفاظ على موقف محايدين خالٍ من إصدار الأحكام، مع التأكيد على قدرة الأسرة على تغيير عاداتها، وأهمية الحصول على الدعم من مختصين في السلوكيات والتغذية
- يُوصى بإحالة جميع الأسر إلى أخصائي تغذية سريري لديه خبرة في علاج الأطفال والراهقين
- مريضك هو الأسرة بأكملها وليس الطفل أو المراهق فقط؛ لذا من المهم التأكيد على ضرورة إجراء تغييرات جماعية داخل الأسرة، وتجنب استهداف الطفل وحده بالتغيير. فالوالدان هما القدوة، ويجب أن يُجسدان نموذجاً لسلوك نمط الحياة الصحية
- يُوصى بتشجيع الأسر على زيادة النشاط البدني اليومي المشترك، وإدخال وجبات عائلية ضمن الروتين الأسبوعي، والحفاظ على روتين صحي لوقت النوم
- في بعض الحالات، قد يُوصى بالعلاج السلوكي و/أو توجيه الوالدين