



أهمية الكلمة في تحسين نمط الحياة

١ ما يجب فعله وما يجب تجنبه عند التحدث عن تغييرات نمط الحياة

ما يجب تجنبه

- المديح
 - بدلاً من: "أنت تقوم بعمل رائع!"
 - جرّب: "لقد فُكرت ملياً في تغيير سلوكك، واتخذت مسارا واضحاً وقوياً للمضي قدماً"
- إسداء النصيحة
 - بدلاً من: "إذا لم تُنقص وزنك، فأنت معرض لعواقب صحية"
 - جرّب: "هل ترغب في أن أشاركك بعض المعلومات حول كيف يمكن أن يؤثر فقدان الوزن على احتمالية إصابتك بأمراض الكبد؟"
- طرح الكثير من الأسئلة
 - بدلاً من ذلك، اطرح أسئلة مفتوحة لتجنب هذه المشكلة
- توجيه المحادثة
 - بدلاً من ذلك، حاول إيجاد الأسباب الرئيسية للتغيير لدى المريض والبناء على دوافعه وخطته للتغيير
- توجّه الحذر لتجنب العبارات التي قد تُشعر المريض بالخجل أو التحيز
 - إغفال الإشادة بجهود المريض
 - نسيان المتابعة في المحادثة التالية!

ما يجب فعله

- اطرح أسئلة مفتوحة
 - ما الذي طرأ عليك منذ آخر زيارة؟
 - هل تود أن تتغير الأمور؟
 - هل فكرت في الخطوة التالية؟
- قدّم عبارات التأكيد
 - عند مراجعة الأهداف، شاركهم فرحة النجاح، وأظهر التعاطف في اللحظات الصعبة. التأكيد يحفز المرضى أكثر من التصحيح!
- مارس مهارة الاستماع الانعكاسي
 - التقط جوهر ما يقوله المريض وساعده على بلورة أفكاره
 - "أنت تشعر بأن..."
 - "يبدو أنك..."
 - "تساءل عما إذا كان..."
- اختتم الزيارة بتلخيص
 - لخص ما تم مناقشته في الزيارة وركز على النقاط البارزة، مع السماح للمريض بتصحيح أي سوء فهم
 - "إليك ما سمعته. أخبرني إذا فاتني شيء..."
 - "دعني أتأكد من أنني فهمتك بشكل صحيح حتى الآن..."

٢ كيفية تلبية احتياجات مرضاك وتحقيق النتائج المرجوة

١. استئذان المريض
 - يُظهر التعاطف والرأفة
 - يبني الثقة بين المريض ومقدم الرعاية
٢. تقييم التاريخ الصحي للمريض
 - تحديد الأهداف التي تهم المريض
٣. تقديم المشورة في الخطة العلاجية
٤. الاتفاق على الأهداف
 - التعاون في وضع خطة عمل شخصية ومستدامة
٥. المساعدة في المحفزات (مثل النصائح العملية لتشجيع السلوك أو الحفاظ عليه) والتغلب على المعوّقات (مثل الأحداث التي تشكل تحديات أو مشاكل للتغيير السلوكي)

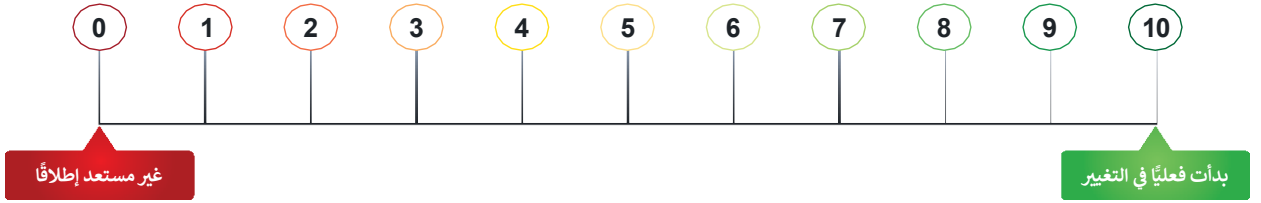
٣ التواصل الفعّال مع المريض

- تذكر استخدام لغة تركز على المريض
- يعد استخدام لغة بسيطة جزءاً مهماً من ضمان توصيل المعلومات بطرق سهلة الفهم
- تجنب اللغة التمييزية، لأنها قد تؤدي إلى عزوف المريض عن التفاعل
- تجنب اللغة التي تنطوي على الأحكام أو النقد، مثل: "غير ممتثل" أو "غير ملتزم"

رحلة المريض مع مرض الكبد المتدهن المرتبط بخلل التمثيل الغذائي

١ رحلة المريض

"على مقياس من 0 (غير مستعد إطلاقًا) إلى 10 (بدأت فعليًا في التغيير)، أين ترى نفسك حاليًا 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 قليلًا 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 أيضًا؟
- 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 أيضًا؟
- ما الذي يجعل الحفاظ على التغيير أمرًا صعبًا؟

• إذا حدثت انتكاسة للشخص:

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

