

# أهمية الكلمة في تحسين نمط الحياة

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

ما يجب تجنبه	ما يجب فعله
المديح	اطرح أسئلة مفتوحة
بدلاً من: "أنت تقوم بعمل رائع!"	ما الذي طرأ عليك منذ آخر زيارة؟
جِّب: "القد فَكَرْت ملِيًّا في تغيير سلووكك، واتخذت مسارًا واضحًا وقوياً للمضي قدمًا"	هل تود أن تغير الأمور؟ هل فكرت في الخطوة التالية؟
إسداء النصيحة	قدم عبارات التأكيد
بدلاً من: "إذا لم تُنقص وزنك، فأنت معرض لعواقب صحية"	عند مراجعة الأهداف، شاركهم فرحة النجاح، وأظهر التعاطف في اللحظات الصعبة. التأكيد يحفز المرضى أكثر من التصحيح!
جِّب: "هل ترغب في أن أشاركك بعض المعلومات حول كيف يمكن أن يؤثر فقدان الوزن على احتمالية إصابتك بأمراض الكبد؟"	مارس مهارة الاستماع الانعكاسي
طرح الكثير من الأسئلة	التقط جوهر ما يقوله المريض وساعده على بلورة أفكاره
بدلاً من ذلك، اطرح أسئلة مفتوحة لتجنب هذه المشكلة	"أنت تشعر بأن..." "يبدو أنك..." "تساءل عما إذا كان..."
توجيه المحادثة	اختتم الزيارة بتلخيص
بدلاً من ذلك، حاول إيجاد الأسباب الرئيسية للتغيير لدى المريض والبناء على دوافعه وخطته للتغيير	لَخَصَ ما تم مناقشته في الزيارة ورَدَّ على النقاط البارزة، مع السماح للمريض بتصحيح أي سوء فهم
توحُّ الحذر لتجنب العبارات التي قد تُشعر المريض بالخجل أو التحرُّز	"إليك ما سمعته. أخبرني إذا فاتني شيء..."
إغفال الإشادة بجهود المريض	"دعني أتأكد من أنني فهمتك بشكل صحيح حتى الآن..."
نسيَان المتابعة في المحادثة التالية!	

## ٢ كيفية تلبية احتياجات مرضاك وتحقيق النتائج المرجوة

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

## ٣ التواصل الفعال 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 ممثّل" أو "غير ملتزم"

# 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)؟"

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

غير مستعد إطلاقاً

بدأت فعلياً في التغيير

• إذا كانت درجة الشخص أقل من 5:

- كيف سترى أن الوقت قد حان للتفكير في إجراء تغيير؟
- ما الإشارات التي قد تنبهك 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 انتكasa للشخص:

- لا تكون 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؟

