

1 徵求患者的同意來評估生活習慣

根據動機式訪談負責人的說法，徵求許可是提高病患參與度的關鍵一步

例如：「改變生活方式和行為是MASLD的一線治療方法。您的飲食、運動和吸煙習慣對您的肝病治療至關重要。為了提供適合您個人能力和偏好的治療方案，我想先評估一下您的當前情況。您介意我問您幾個問題嗎？」

2 收集有關患者生活習慣的數據

體力活動:

- 鍛鍊
- 日常體能活動
- 職業性體能活動
- 久坐時間
- 運動限制
(例如，時間、肌肉骨骼或認知限制)

心理因素

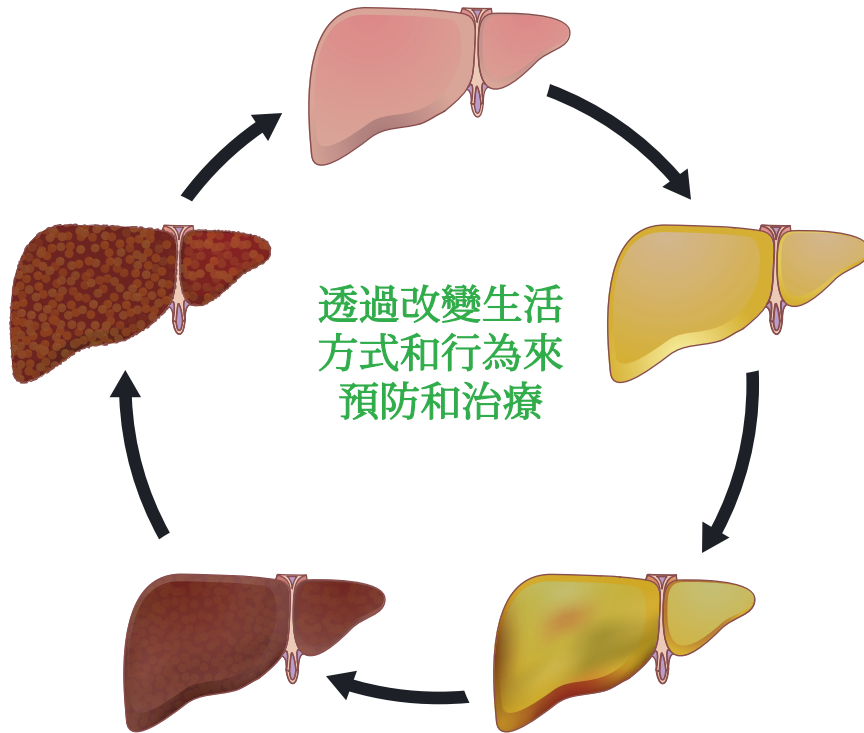
- 家庭與社會支持
- 動機
- 自我效能
- 憂鬱 / 焦慮 / 壓力
- 情緒性飲食

飲食

- 蔬菜 / 水果攝入
- 扁豆、堅果、全穀物
- 含糖飲料和糖果
- 紅肉和加工肉類
- 水

吸煙情況

- 目前吸菸狀況
- 一年幾包



睡眠習慣

- 睡眠品質
- 睡眠時長
- 夜間進食

酒精

- 每週飲用的飲料數量和種類
- 酗酒

糧食不安全

- 無法定期購買足夠的健康優質食品

飲食習慣

- 進食速度快
- 晚餐後進食
- 在螢幕前進食

3 提供量身訂製的治療方案

- 強調患者改變習慣以增強自我效能的能力
- 強調獲得行為和營養專家支持的重要性
- 將所有患者轉介給臨床營養師，營養師可以提供個人化的飲食指導，並鼓勵他們開始或改善身體活動
- 考慮將患者轉介給其他生活方式專家，例如戒菸計畫或睡眠研究
- 考慮進行綜合行為治療或心理治療
- 使用 SMART 模型（具體、可衡量、可實現、相關、有時限）設定可實現的目標
- 就病患的健康習慣提供正面的回饋