

促進不同體型患者的生活方式改變

一般實用要點

身為臨床醫生，我們深知改變生活方式並非易事，而且我們常常難以以支持性和幫助性的方式與患者探討這個話題。以下文件簡要概述了幫助體型多樣化患者改變生活方式的實用指南。

- **建立融洽關係，營造安全氛圍：**進行眼神交流，積極傾聽，並抓住一切機會尊重和認可患者的經驗。避免提供建議。在適當的時候爭取提出建議的權利，並相信每位患者都在盡力而為。
- **尊重病人的自主權，表達好奇心，但不要妄加評斷：**開放式問題效果良好。例如：是什麼讓您今天來就診？我能提供什麼幫助？您擔心什麼？什麼對您有效？您今天想專注於什麼？我需要了解哪些資訊才能提供協助？
- **營造一種增強同情心和自尊的氛圍：**羞恥、責備和恐懼會促使患者短期服從，但會助長衝動和自殘行為。源自於善良、同情和尊重態度的自我關懷行為本身俱有強化作用，並且往往會隨著時間的推移而持續。
- **建立成長型思維：**將改變視為一個學習過程，而非一份漫無目的的目標清單。自我效能和自主性是透過學習技能、制定有效策略和刻意練習逐漸建立起來的。
- **團隊合作：**將自己和病人視為一個團隊，共同努力，在互惠互利的學習過程中促進改變。尊重每位成員在提升病患健康與福祉的協作努力中所貢獻的專業領域。

如果你的病人有以下問題，需要考慮的特別事項 飲食調節與體重管理問題

- **接受國際共識，即消除肥胖的污名化，**即體重受多種因素影響，且並非完全可控 (Rubino 等人, 2020)。幫助區分哪些因素是可控的（例如當前的價值觀、優先事項、選擇等），哪些因素是不可控的（例如年齡、遺傳、個人病史等）。
- **將健康視為一個廣義的概念，**受決策、價值觀和生活環境的影響。強調充滿活力地過有意義的生活，而不是追求特定的促進體重健康的行為和目標。
- **善待每一位正在與體重問題作鬥爭的患者，**因為他們可能經歷過許多羞辱（尤其是來自醫療專業人士的羞辱）。成為解決問題的一部分，而不是製造問題

© Haetzni & Sarner Levin, 2024