

1 生活方式改變對話的注意事項

DO's

“Oars”

- O – Open-ended questions (開放式問題)
 - 自從我們上次見面以來，您發生了什麼事？
 - 您希望情況有所不同嗎？
 - 您考慮過下一步嗎？
- A – Affirmations (肯定)
 - 回顧目標時，為他們的成就感到高興，並在遇到困難時表達同理心。肯定比糾正更能激勵患者繼續前進！
- R – Reflective listening (反映式傾聽)
 - 抓住患者訴說的精髓，幫助他們達成目標
 - 「您感覺...」
 - 「聽起來您...」
 - 「您想知道...」
- S – Summarizing (摘要) 總結問診
 - 回診，同時強調重點，並允許病人糾正任何誤解
 - 「這是我聽到的內容。請告訴我我是否遺漏了什麼...」
 - 「讓我看看我是否理解了...」

DON'Ts

- 讚揚
 - 不要說：「你做得太棒了！」
 - 試著說：「你已經仔細考慮過改變你的行為，並決定走一條更穩健的道路。」
- 提供建議
 - 不要說：「如果你不減肥，你就會有風險。」
 - 試著說：「你想讓我分享一些關於減肥如何影響你的肝臟風險的資訊嗎？」
- 問太多問題
 - 用開放式問題來避免這個問題
- 引導對話
 - 試著找出患者改變的主要原因，並基於他們的動機和改變計畫。
- 注意避免使用歧視性的語言
- 不要讚揚病人的努力
- 忘記在下次談話中跟進！

2 5A原則—如何滿足病人的需求和治療結果

1. 徵求許可
 - 展現同情心和同理心
 - 建立醫病信任
2. 評估患者的故事
 - 確定病人關心的目標
3. 提供管理建議
4. 就目標達成一致
 - 合作制定個人化的
 - 永續的行動計劃
5. 協助解決驅動因素（例如，鼓勵或維持行為的實用技巧）和障礙（例如，對行為改變構成挑戰或問題的事件）

3 與患者進行有效溝通

- 記得使用以病人為中心的語言
- 使用簡單易懂的語言是確保訊息以易於理解的方式傳達的重要部分
- 免使用帶有污名化和歧視性的語言，因為這可能會導致患者疏遠
- 避免使用評判性語言（例如，「不順從」、「不堅持」）