

Genel pratik noktalar

Klinisyenler olarak, yaşam tarzı değişikliği yapmanın zor olabileceğini ve hastalarımıza bu konuyu destekleyici ve yardımcı bir şekilde açmakta sıklıkla zorlandığımızı biliyoruz. Aşağıdaki belge, farklı beden şekil ve büyüklüklerine sahip hastalarda yaşam tarzı değişimini kolaylaştırmaya yönelik pratik kılavuzların kısa bir özetidir.

Yakınlık kurun ve güvenli bir alan yaratın: göz teması kurun, aktif şekilde dinleyin ve bireyin deneyimine saygı duymak ve onaylamak için her fırsatı değerlendirin. Tavsiye vermekten kaçının. Uygun olduğunda önerilerde bulunma hakkını kazanın ve her hastanın elinden geleni yaptığına inanın.

- **Özerkliğe saygı gösterin ve yargılamadan merakınızı ifade edin:** Açık-uçlu sorular işe yarar. Örnekler: Bugün sizi buraya getiren nedir? Nasıl yardımcı olabilirim? Endişeleriniz nelerdir? Sizin için işe yarayan nedir? Ne istersiniz? Bugün neye odaklanmak istersiniz? Yardımcı olabilmek için neyi bilmem gerekiyor?
- **Şefkati ve öz-saygıyı geliştiren bir ortam oluşturun:** Utanç, suçlama ve korku kısa vadeli itaati sağlar ancak dürtüsel ve kendine zarar verici davranışları körükler. Nezaket, şefkat ve saygı tutumuyla ortaya çıkan öz-bakım davranışları doğası gereği pekiştiricidir ve zamanla kalıcı hale gelme eğilimindedir.
- **Gelişim odaklı zihniyeti benimseyin:** Değişimi, yap-ve-yapma şeklinde bir kontrol listesi olarak değil, bir öğrenme süreci olarak görün. Öz-yeterlilik ve eylem yetisi, zaman içinde beceriler kazanarak, etkili stratejiler geliştirerek ve bilinçli pratik yaparak inşa edilir.
- **Takım çalışması:** Kendinizi ve hastanızı, değişimi teşvik etmek için karşılıklı öğrenme sürecinde birlikte çalışan bir takım olarak görün. Hastanın sağlık ve iyi olma durumunu geliştirmek için bu iş birliğine dayalı çabada, her iki tarafın katkıda bulunduğu uzmanlık alanlarına saygı gösterin.

Hastanız yeme düzeni ve kilo yönetimi sorunlarıyla mücadele ediyorsa göz önünde bulundurmanız gereken özel noktalar

- Obezite damgasını sona erdirmek için *uluslararası uzlaşi beyanını*, vücut ağırlığının çok nedenli olduğunu ve tam olarak kontrol altında olmadığını kabul edin (Rubino ve ark., 2020). Neyin kontrol edilebilir olduğunu (mevcut değerler, öncelikler, seçimler vb.) ve neyin kontrol edilemez olduğunu (yaş, genetik, kişisel geçmiş vb.) ayırt etmeye yardımcı olun.
- Sağlığı, kararlar, değerler ve yaşam koşullarından etkilenen geniş bir kavram olarak görün. Spesifik sağlıklı ağırlığı geliştirici davranışlar ve hedeflere ulaşmak yerine aktif anlamlı bir hayat yaşamayı vurgulayın.
- Kilo sorunlarıyla mücadele eden her hastaya nazik davranın çünkü onlar muhtemelen çok fazla utanma duygusu yaşamışlardır (özellikle sağlık profesyonellerinden utanma). Sorunun değil, çözümün bir parçası olun!

© Haetzni & Sarner Levin, 2024