

1 Yaşam tarzı değişikliği görüşmelerinde yapılması ve yapılmaması gerekenler

YAPILMASI GEREKENLER

- Açık uçlu sorular sorun.
 - Son görüşmemizden bu yana neler oldu?
 - Bir şeylerin farklı olmasını ister miydiniz?
 - Sonraki adımlar hakkında düşündünüz mü?
- Olumlamalar sunun.
 - Hedefleri gözden geçirirken, başarılarından sevinç duyun ve zorlu noktalarda **empati** gösterin. Onaylama, düzeltmeye kıyasla hastaların daha fazla ilerlemesini sağlar!
- Refleksif dinleme pratiği yapın.
 - Hastanın size söylediğinin özünü yakalayın ve bir fikre ulaşmalarına yardımcı olun.
 - "Yani hissettiğin gibi..."
 - "Görünüşe göre..."
 - "... merak ediyorsunuz?"
- Görüşmeyi özetle.
 - Göze çarpan noktalara dikkat çekerken ve hastanın yanlış anlamaları düzeltmesine izin verirken ziyareti tekrar özetleyin.
 - "İşte duyduklarım. Kaçırdığım bir şey varsa söyleyin..."
 - Buraya kadar doğru anladım mı, bir bakalım..."

YAPILMAMASI GEREKENLER

- İltifat
 - "Harika gidiyorsunuz!" yerine
 - Bunu deneyin: "Davranışınızı değiştirme konusunda dikkatlice düşündünüz ve ileriye dönük güçlü bir yola karar verdiniz"
 - Önerin.
 - "Eğer kilo vermezseniz, fazla kilonun sonuçları açısından risk altındasınız" yerine
 - Bunu deneyin: "Kilo vermenin karaciğer riskinizi nasıl etkileyebileceği hakkında bazı bilgiler paylaşmamı ister misiniz?"
- Çok fazla soru sorun.
 - Bunun yerine, bu sorundan kaçınmak için açık uçlu sorular sorun.
- Konuşmayı yönlendirin.
 - Bunun yerine, hastanın değişim için temel nedenlerini bulmaya çalışın ve motivasyonlarını ve değişim planlarını oluşturun.
- Damgalayıcı dilden kaçınmaya özen gösterin.
- Hastanızın çabalarını övmeyi ihmal edin.
- Bir sonraki görüşmede takip etmeyi unutun!

2 Hastanızın ihtiyaçlarını ve sonuçlarını nasıl karşılayabilirsiniz?

1. İzin isteyin.
 - Şefkat ve empati gösterir.
 - Hasta-sağlık hizmeti sağlayıcısı güveni oluşturur.
2. Hikayelerini değerlendirin.
 - Hasta için önemli olan hedefleri belirleyin.
3. Yönetim hakkında öneri verin.
4. Hedefler üzerinde anlaşın.
 - Kişiye özel bir iş birliği
 - Sürdürülebilir eylem planı
5. Destekler (yani, davranışı teşvik etmek veya sürdürmek için pratik ipuçları) ve engeller (yani, davranış değişikliğine zorluk veya sorun teşkil eden olaylar) konusunda yardımcı olun.

3 Hastanızla etkili iletişim

- Hasta merkezli bir dil kullanmayı unutmayın.
- Sade bir dil kullanmak, bilgilerin anlaşılması kolay yollarla iletilmesini sağlamanın önemli bir parçasıdır.
- Damgalayıcı ve ayrımcı bir dil kullanmaktan kaçının çünkü bu hastanın ilgisini kaybetmesine yol açabilir.
- Yargılayıcı bir dil kullanmaktan kaçının (örneğin, "uyumsuz", "tedaviye uymayan").