

KLİNİSYENLER

**MASLD/MASH'li Yetişkin Hastaları Tedavi Eden
Klinisyenler İçin Yaşam Tarzı Eğitim Materyalleri**



**GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL**



**GLOBAL NASH/
MASH COUNCIL**

Yoğun çalışan klinisyenler için pratik bir kılavuz

İlk başvuru: değerlendirme

1 Hastalarınızdan yaşam tarzı alışkanlıklarını değerlendirmek için onay alın.

Motivasyonel görüşme ilkesine göre, hastadan onay almak, hasta katılım ve etkileşim derecesini arttırmak için kritik bir adımdır.

Örneğin: "MASLD tedavisi için ilk basamak, yaşam tarzı değişikliğidir. Beslenme düzeniniz, fiziksel aktiviteniz ve sigara kullanım bilgisi karaciğer hastalığınızın tedavisi için önemlidir. Size özel bir tedavi düzenleyebilmek için öncelikle mevcut durumunuzu değerlendirmek istiyorum. Size birkaç soru sormamın sakıncası var mı?"

2 Hastalarınızın yaşam tarzı alışkanlıklarına ilişkin veri toplayın.

Fiziksel aktivite

- Egzersiz
- Günlük fiziksel aktivite
- Mesleki fiziksel aktivite
- Hareketsiz geçirilen süre
- Egzersiz kısıtlamaları (zaman yetersizliği, yaralanmalar, sakatlıklar, tıbbi engeller gibi)

Psikolojik boyutlar

- Aile ve sosyal destek
- Motivasyon
- Öz yeterlilik
- Depresyon/anksiyete/stres
- Duygusal yeme

Diyet

- Sebze/meyve tüketimi
- Mercimekler, kuruyemişler, tam tahıllar
- Şekerle tatlandırılmış içecekler ve tatlılar
- Kırmızı et ve işlenmiş et
- Su

Sigara kullanımı

- Mevcut sigara kullanımı
- Paket/yıl

Alkol

- Haftalık tüketilen alkol türü ve miktarı
- Aşırı alkol tüketimi

Gıda güvencesizliği

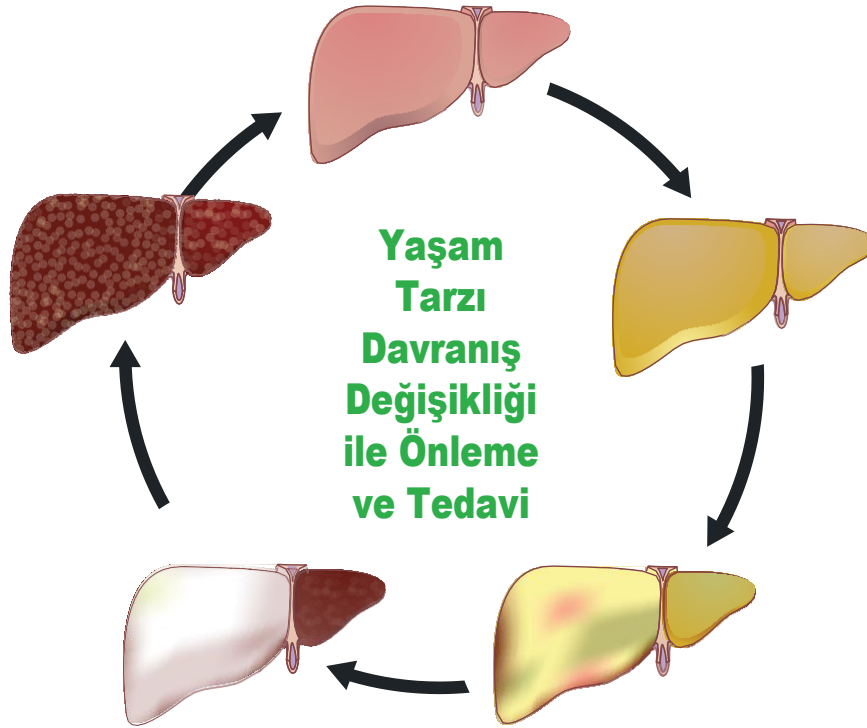
- Yeterli miktarda sağlıklı ve yüksek kaliteli besini düzenli olarak satın alamama

Yeme alışkanlıkları

- Hızlı yeme
- Akşam yemeğinden sonra yeme
- Ekran karşısında yeme

Uyku

- Uyku alışkanlıkları
- Uyku kalitesi
- Uyku süresi
- Gece yeme



3 Kişiyeye özel bir tedavi programı sağlayın

- Hastanın öz yeterliliğini artırmak için alışkanlıklarını değiştirme becerisini vurgulayın.
- Davranış ve beslenme uzmanlarından destek almanın önemini vurgulayın.
- Tüm hastaları, kişiselleştirilmiş beslenme danışmanlığı sunabilecek ve fiziksel aktiviteye başlamaları veya mevcut aktivitelerini geliştirmeleri için motive edebilecek bir klinik diyetisyene yönlendirin.
- Hastanızı, sigara bırakma programı veya uyku testi gibi programlar için ek yaşam tarzı uzmanlarına yönlendirmeyi düşünün.
- Kapsamlı davranışsal tedavi veya psikolojik terapiyi düşünün.
- SMART modelini (spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, uygun, zaman sınırlı) kullanarak ulaşılabilir hedefler belirleyin.
- Hastanızın sağlıklı alışkanlıklarına ilişkin olumlu geri bildirim sağlayın.

Ultra İşlenmiş Besin

Ultra-işlenmiş besinler ve içecekler neden bizim için zararlıdır?

Ultra-işlenmiş besinler ve içecekler şu özelliklerle karakterizedir:

- Düşük besin kalitesi, yüksek enerji yoğunluğu
- Yüksek miktarda doymuş yağ asitleri ve yüksek-fruktozlu mısır şurubu içerir.
- Nihai ürünü oluşturmak için çok sayıda endüstriyel işlemden geçerek, bazı ürünler insan sağlığına zararlı bileşikler oluştururlar.
- Zararlı olabilecek katkı maddeleri içerir.
- Ultra işlenmiş besinler, plastik veya teneke ambalajları nedeniyle insan sağlığına zararlı olabilecek endokrin-bozucu kimyasallar içerir.

Ultra-işlenmiş Besinler

- Doymuş ve trans yağ asitlerinden yüksek
- İlave şeker oranı yüksek
- Tuz oranı yüksek
- Yüksek enerji yoğunluğuna sahip
- Aşırı yeme ve obeziteyi teşvik eder
- Dayanıklı ve kullanımı kolay

- Düşük besin kalitesi
- Düşük lif içeriği
- Antioksidanlar bakımından düşük
- Sağlıksız ambalaj malzemeleri içerir (örn. BPA)
- İnflamasyonu teşvik eden bileşikler içerir
- Gıda katkı maddeleri

Steatotik karaciğer hastalığı
Obezite
Diyabet
Kalp hastalığı



Uyarlanan kaynak: Grinshpan LS. et al., *JHEP Reports*, 2024

Ultra işlenmiş besinlerin yüksek tüketimi kardiyovasküler hastalıklar, kanser, metabolik sendrom, tip-2 diyabet, obezite, steatotik karaciğer hastalığı ve tüm nedenlere bağlı ölümler ile ilişkilidir.

Bir ürünün ultra-işlenmiş olduğunu belirlemenin pratik yolu nedir?

Ultra-işlenmiş besinler, mutfagınızda hiç kullanılmayan veya nadiren kullanılan karakteristik bileşenler içerir, örneğin:

- Hidrolize proteinler
- Fruktoz, yüksek-fruktozlu mısır şurubu
- Hidrojenize yağ
- "Kozmetik katkı maddeleri"- aromalar, renkler, emülgatörler
- Palmiye yağı
- Ultra işlenmiş besinler enerji, tuz, şeker ve yağ bakımından yüksek olma eğilimindedir.
- Ultra işlenmiş besinler genellikle kullanımı çok kolaydır, yemeye/ısıtmaya hazırdır, dayanıklıdır ve aşırı lezzetlidir.
- Ultra işlenmiş besinler genellikle plastik ve teneke kutularda paketlenir.
- Ultra işlenmiş besinlerin içerik listesi genellikle 5'ten fazla bileşen içerir.

Oliveira P., *Frontiers in Nutrition*, 2022

NOVA Besin Sınıflandırması			
İŞLENMEMİŞ VEYA MINİMAL İŞLENMİŞ BESİNLER	İŞLENMİŞ MUTFAK MALZEMELERİ	İŞLENMİŞ BESİNLER	ULTRA-İŞLENMİŞ BESİNLER
İşleme tabii tutulmamış veya parçalama, öğütme, pastörizasyon ve diğerleri gibi minimal işleme teknikleri uygulanmış besinler	Bunlar minimal işlenmiş besinlerden elde edilir ve yemekleri tatlandırmak için kullanılır	Bunlar işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler veya işlenmiş mutfak malzemeleri eklenmiş yemeklerdir. Bunlar endüstrileşmesi gereklidir.	Bunlar, besinlerden veya besin kısımlarından elde edilen, mutfaka kullanılmayan kozmetik katkı maddeleri eklenmiş ürünlerdir.
Baklagiller, sebzeler, meyveler, nişastalı kökler ve yumrular, tahıllar, kuru yemişler, et, yumurta, tavuk ve süt	Tuz, şeker, bitkisel yağlar, tereyağı ve diğer yağlar	Tuz solüsyonunda konserve sebzeler veya et, şurup içerisinde veya konserve meyveler ekmek, peynirler, püreler veya ezmeler	Kurabiye, dondurma, shake'ler, tüketime hazır yemekler, gazlı içecekler ve diğer paketlenmiş içecekler, hamburgerler ve nuggettler

Hastalarınızın ultra-işlenmiş besin tüketimini azaltmalarına nasıl yardımcı olabilirsiniz?

- Su içmenin öneminden bahsedin ve şekerle tatlandırılmış içeceklerden kaçınılması gerektiğinin altını çiziniz.
- Öğünlerde ve/veya atıştırılabilir olarak işlenmemiş veya minimal işlenmiş besinler (örn. sebzeler, meyveler, doğal yoğurt, kuruyemişler, yumurta, baklagiller, işlenmemiş balık ve kümes hayvanları) tüketmeye teşvik edin
- Besin etiketlerinin nasıl yorumlanacağı konusunda eğitin.

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

Sağlıklı bir karaciğere geçiş

Hareketsizliğin ve ekran başında geçirilen sürenin azaltılması



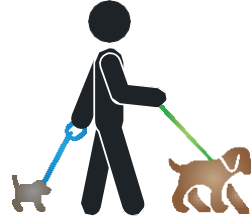
Uzun oturma süresini (her 45 dakikada bir) kısa egzersiz veya aktivite seanslarıyla kesmek önemlidir: 2-3 dakikalık esneme hareketleri, çömelleme (squat) ve zıplama



Günlük aktivitenin artırılması



GÜNLÜK AKTİVİTELER DE BİR FARK YARATIR



HOBİLER FİZİKSEL AKTİVİTEYİ TEŞVİK EDEBİLİR

Egzersiz/Aktivite

(Kaynak: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/age-chart.html>)

Yetişkinler (18-64 yaş)

Hareketliliği sürdürmek ve hareketsizliği azaltmak önemlidir. Her gün $\geq 15-30$ dakika öner:

- Terletecek, kalp atış hızını yükselten ve konuşmayı sınırlandıran tempolu egzersizleri hedefleyin.
 - ≥ 2 Gün/hafta kasları güçlendiren aktiviteler:
 - Üst ve alt vücudun ana kas gruplarına odaklanan vücut ağırlığı, direnç bandı, serbest ağırlık veya aletli ağırlık egzersizleri önerin.
- Ek olarak önerilir:
- Stretching (esneme), 60 saniye boyunca tek ayak üzerinde durma ve yoga veya pilates

Yetişkinler (≥ 65 yaş)

Hareketsizliği azaltmak için günlük aktivite/egzersize odaklanın. Hareketliliği/yürümeyi, dengeyi, esnekliği ve gücü geliştirmek için günde $\geq 15-30$ dakika önerilir.

Spesifik öneriler:

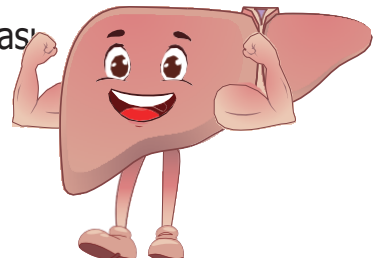
Kas güçlendirme için haftada ≥ 2 gün:

- Üst ve alt ekstremiteler kaslarının güçlendirilmesi için (direnç bandı veya vücut ağırlığı kullanılarak)
 - Yatak hareketliliğini artırmak ve yerden kalkabilme becerisini geliştirmeye yönelik yer egzersizleri
- Eklenmesi iyi:
Eğitmenlerle yoga veya pilates seansları

Karaciğer minnettar olacak

Fiziksel aktivite karaciğeri ve genel sağlığı iyileştirir.

- ✓ Kilo kaybından bağımsız olarak karaciğer yağlanmasının azalması
- ✓ Karaciğer enzim seviyelerinde iyileşme
- ✓ Kilo kaybının sürdürülebilir korunması
- ✓ Geliştirilmiş fiziksel kondisyon ve egzersiz toleransı
- ✓ Abdominal yağlanmada azalma



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?
- Olumlamlar 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.

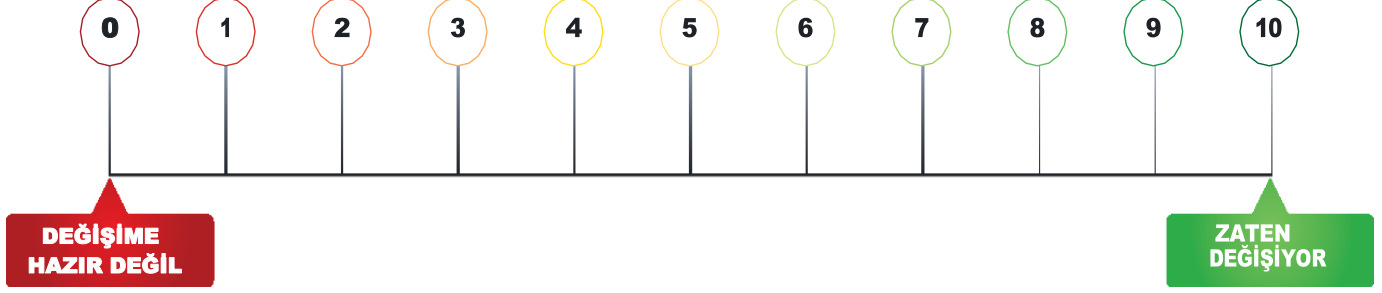
3 Hastanızla etkili iletişim

- 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").

MASLD'lı hastanın yolculuğu

1 Hastanın Yolculuğu

0 (hiç hazırlıklı değil) ile 10 (zaten değişiyor) arasında bir ölçekte, hastalığınızın yükünü azaltmak için yaşam tarzınızda değişiklik yapmaya yönelik hazırlığınız açısından şu anda neredesiniz?



- Eğer bir kişi **5'in altındaysa**:
 - Değişmeyi düşünme zamanının geldiğini nasıl anlayacaksınız?
 - Hangi sinyaller size bir değişiklik yapmayı düşünmenizi söyleyecek?
 - Kendinizde hangi nitelikler sizin için önemlidir?
 - Bu nitelikler ile bir değişiklik yapmayı düşünmemek arasında nasıl bir ilişki var?
- Eğer bir kişi **5'e yakınsa**:
 - İşaretinizi neden sola değil de oraya koydunuz?
 - İşaretinizi biraz daha sağa koymanızı ne sağlayabilir?
 - Şu anda değiştirmeye çalıştığınız yolla ilgili iyi şeyler nelerdir?
 - O kadar da iyi olmayan şeyler nelerdir?
 - Değişimin iyi bir sonucu ne olurdu?
 - Değişimin önündeki engeller nelerdir?
- Eğer bir kişi **5'in üzerindeyse**:
 - Değişimin önündeki engellerden biri nedir?
 - Bu engeli aşmanıza yardımcı olabilecek bazı şeyler nelerdir?

2 Takip ziyaretleri için örnek sorular

- Eğer kişi bir değişiklik yapmak için ciddi bir adım attıysa:
 - Bu belirgin adımı atmaya karar vermenize ne sebep oldu?
 - Bu adımı atarken ne işe yaradı?
 - İşe yaramasına ne yardımcı oldu?
 - Daha da iyi çalışmasına ne yardımcı olabilir?
 - Başka ne yardımcı olabilir?
 - Bu yararlı adımı daha küçük parçalara ayırabilir misiniz?
- Eğer kişi değişiyor ve bu değişimi sürdürmeye çalışıyorsa:
 - Tebrikler! Sana ne yardımcı oluyor?
 - Başka ne yardımcı olabilir?
 - Değişimi sürdürmeyi zorlaştıran nedir?
- Kişi “eskiye döndüyse”:
 - Kendinize karşı acımasız olmayın. Değişim zordur ve zaman alabilir.
 - Bir süreliğine ne işe yaradı?
 - Bir Kez daha denediğinizde size yardımcı olacak ne öğrendiniz?

