

Yoğun bir pediatrist için pratik bir kılavuz

İlk başvuru: değerlendirme

1 Hastalarınızdan yaşam tarzı alışkanlıklarını değerlendirmek için onay alın

Motivasyonel görüşme ilkesine göre, hastadan onay almak, hasta katılımını arttırmak için kritik bir adımdır. Kısa bir Motivasyonel görüşme ilkesine göre, hastadan onay almak, hasta , hasta katılım ve etkileşim derecesini arttırmak için kritik bir adımdır. Kısa bir psiko-eğitici açıklama yapılması şiddetle tavsiye edilir.

Örnek: :”MASLD tedavisi için ilk basamak, yaşam tarzı değişikliğidir. Ailenin beslenme düzeni, fiziksel aktivite düzeyi ve uyku alışkanlıkları, çocuğun hastalığı ve tedavisinde çok önemli bir unsurdur. Tedavi tüm aileyi kapsamaktadır ve ebeveynler değişimin öncüsü olarak rol alacaktır. Size özel bir tedavi sağlayabilmek için öncelikle mevcut durumunuzu değerlendirmek istiyorum. Size birkaç soru sormamın sakıncası var mı?”

2 Hastalarınızın yaşam tarzı alışkanlıklarına ilişkin veri toplayın.

Diyet

- Sebze/meyveler
- Mercimek, kuruyemişler, tam tahıllar
- Kırmızı et ve işlenmiş et
- Şekerli tatlandırılmış içecekler ve tatlılar
- Şekerle tatlandırılmış yoğurtlar/ Sütlu içecekler
- Ultra işlenmiş besinler-fast food/ atıştırmalıklar / kahvaltılık gevrekler veya tatlılar

Stres:

- Çocuklukta yaşanan olumsuz olaylar
- Zorbalık (okulda, siber zorbalık)
- Obezite damgası

Besin güvencesizliği

- Besin satın alma imkanı
- Ay sonundan önce besinlerin bitmesi endişesi
- Besin güvencesizliği nedeniyle öğün atlama
- Malnütrisyon açısından değerlendirme

Mental sağlık

- Depresyon/ anksiyete
- Sosyal/ toplumsal destek
- Rahatsız edici düşünceler
- Öz yeterlilik ve öz saygı
- Irkçılık
- Cinsiyet kimliği/ cinsiyet disforisi

Yeme alışkanlıkları

- Yeme hızı
- Geç saatlerde yeme veya uyanıp yeme
- Ekran karşısında yeme
- Aile yemekleri,
- Gizli yeme
- Duygusal ve/veya tıknırcasına yeme
- Açlık ve tokluk sinyallerini anlama

Sigara / Elektronik Sigara

- Ergenlerde mevcut sigara kullanımı/ elektronik sigara kullanımı

Alkol

- Ergenlerde alkol tüketimi

Yaşam Tarzı Davranış Değişikliği ile Önleme ve Tedavi

Uyku alışkanlıkları

- Yatma rutini
- Yatmadan önce yüksek uyarıcı içeren aktiviteler
- Uyku kalitesi / horlama / huzursuzluk
- Gündüz uykusu

Fiziksel aktivite:

- Günlük fiziksel aktivite
- Kapalı/açık oyun alanlarına erişim
- Tüm vücut hareketini teşvik eden aktiviteler
- Hareketsiz zaman/ekran süresi
- Ailece aktif olmak

3 Ailenin yaşam tarzını değerlendirin ve uygun bir tedavi programı sağlayın

- Yargılayıcı olmayan bir tutum sergilemek, ailenin alışkanlıklarını değiştirme yeteneğini, davranışsal ve beslenme uzmanlarından destek almanın önemini vurgulamak önemlidir.
- Tüm ailelerin, çocuk/ergen tedavisinde uzmanlaşmış bir klinik diyetisyene yönlendirilmesi önerilir.
- Sizin hastanız sadece çocuk/ergen değil, ailedir. Bu nedenle, ailede değişiklikler yapmanın önemini vurgulamak ve değişiklikler için tek bir çocuğu seçmekten kaçınmak esastır. Ebeveynler rol modelleridir ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını modellemelidirler.
- Ailelerin günlük aile aktivitelerini artırmaları, haftalık rutinlerine aile yemeklerini eklemeleri ve sağlıklı bir yatma zamanı rutini sürdürmeleri için teşvik edilmeleri önerilir.
- Bazı durumlarda, davranış terapisi ve/veya ebeveynlik rehberliği önerilebilir.