

مدیریت سبک زندگی در بیماری‌های مزمن

مرد ۵۸ ساله‌ای با اضافه‌وزن، فشارخون بالا و سبک زندگی کم‌تحرک، برای بهبود رفتارهای مرتبط با سلامت به مرکز خدمات سلامت مراجعه کرده است. پزشک پس از ارزیابی اولیه، او را به یک مربی سلامت ارجاع می‌دهد. بیمار در جلسه اول می‌گوید: «من می‌دانم که باید بیشتر فعالیت کنم و تغذیه‌ام را تغییر بدهم، اما می‌خواهم خودم بفهمم چه تغییراتی برای زندگی من مناسب‌تر است و چطور می‌توانم آنها را در زندگی روزمره‌ام عملی کنم»

با توجه به اصول Health and Wellness Coaching در مقابل Counseling in Medicine، کدامیک از ویژگی‌های زیر باید در تعامل مربی با این بیمار برجسته باشد؟

(محدودیت انتخاب: 7 گزینه - انتخاب گزینه غلط، نمره منفی دارد)

گزینه	گزینه صحیح	گزینه نادرست	خطای فاحش	وضعیت نمره
تمرکز بر مدل یادگیری/توسعه (Learning/Development Model)	*			مثبت
تمرکز بر تشخیص بیماری و اصلاح یک مشکل مشخص		*		منفی
کمک به بیمار برای تعیین و دستیابی به اهداف مطلوب در چارچوب «امکان‌پذیری» (Paradigm of Possibility)	*			مثبت
قرار دادن متخصص به‌عنوان فرد صاحب‌نظر اصلی که باید به بیمار بگوید چه کاری انجام دهد		*		منفی
تمرکز بر عملکرد مطلوب (Optimal Performance)	*			مثبت
ایفای نقش مربی به‌عنوان یک شریک غیرقضاوت‌گر برای حمایت از کاوش در اولویت‌های سلامت بیمار	*			مثبت
استفاده از پرسش‌های «چرا (Why)» با تمرکز عمده بر گذشته و وضعیت فعلی		*		منفی
استفاده از پرسش‌های «چطور (How)» با تمرکز بر زمان حال و آینده	*			مثبت
کمک به بیمار برای حرکت به سوی رفتار مطلوب و بهینه (Optimal Behavior)	*			مثبت
تمرکز اصلی بر بازگرداندن سطح عملکرد بیمار به وضعیت قبلی		*		منفی
توجه به اولویت‌ها و اهدافی که خود بیمار آنها را انتخاب و تعیین می‌کند	*			مثبت