

בעת הטיפול במחלת ההשמנה חשוב לאמץ גישה חיובית, מוטיבציונית, נטולת שיפוטיות או סטיגמה, תוך התאמה תרבותית ולזכור להסתכל על האדם לפני המחלה.

האם ומתי ליזום שיחה עם המטופל. לגבי עודף המשקל שלהם?

במקרים רגישים, מוטב לבחור מועד אחר:



מצב רגשי קשה
דכדוך, חרדה קשה, אובדן אישי, משבר אישי או מקצועי



כעס או עוינות
סימני כעס גלויים או מוסווים, כגון תוקפנות, האשמת המערכת



מצב רפואי חד
כאב חמור, מצב חירום, הרגשה גרועה מאוד

כמעט כל מפגש מתאים לשיחה, אולם תיתכן:



הבעת חששות וחסימים
הבעת תסכול מנסיונות קודמים, חסם כלכלי, התכחשות לבעיית משקל.
"לרוב הדברים יש פיתרון, תרצה להמשיך לשוחח?"



התנגדות גלויה
סירוב לפניה לקיים שיחה או לטיפול בהשמנה.
"זה בסדר. כשתרצה, נוכל לשוחח על הנושא"



הפרעת אכילה
דיאטות קיצוניות, יחס לא בריא לאוכל/גוף, דימוי גוף שלילי.
"גם במצב של יחסים מורכבים עם אוכל/גוף נוכל לסייע לירידה בריאה ומאוזנת במשקל"



תיאום ציפיות בין המטופל למטפלת

קיימת הסכמה כי הבסיס לטיפול הוא הבנת הקשר בין השמנה לתחלואה נלווית והשפעתה המיטיבה של ירידה במשקל על תחלואה זו, תוך התמקדות בקידום בריאות המטופל ולא רק במשקל עצמו. חשוב לבצע תיאום ציפיות עם המטופל.

- הצלחה בטיפול**
יתכן שהירידה במשקל היא אמצעי להשיג מטרה אחרת. יש לברר עם המטופל מהי המטרה? (כגון שיפור מדדי בריאות, שיפור איכות החיים, תפקוד יומיומי, מצב רוח וכו').
- יעד למשקל מיטבי**
הגדרה עם המטופל מהו המשקל שישקף איזון בין השגת הצלחה ויכולת לעמוד בדרך אליה.
- הגדרת פונטציאל הירידה במשקל עם הטיפול שהוצע**
"לפי המחקרים נמצא ש... אך חשוב לזכור כי כל אדם ייחודי ועשוי להגיב שונה".
- משך זמן נטילת התרופה**
כמו כל מחלה כרונית, הטיפול הוא לכל החיים. על מנת להשיג ולשמור על התוצאה נדרשת התמדה.
- תרומת קיום אורח חיים בריא**
בירור עם המטופל האם מעוניינת ביעוץ לגבי תזונה מותאמת, ביצוע פעילות גופנית, שיפור השינה וכו'.
- עצירה בירידה במשקל, למרות הקפדה על הטיפול**
הטיפול מאפשר את השמירה על הקיים, הישג חשוב בפני עצמו.
- טיפול לא מתאים**
כבר בפגישה הראשונה, העלה את האפשרות לאי-השגת התוצאות הרצויות. צור מרחב מזמין לשינוי בטיפול או בחירת טיפול אחר.

חשוב לשלב במהלך השיחה

- שאלות פתוחות (Open Questions)**
מטפחות אמון ומקדמות תקשורת פתוחה "איך אתה מרגישה לגבי המשקל שלך?"
- אישורים (Affirmations)**
מחזקים תכונות חיוביות, מאמצים והישגים "זה דורש הרבה אומץ לדבר על הקושי שלך עם..."
- שיקופים (Reflections)**
מביעים הקשבה פעילה ומזמינים להעמיק בשיחה "אני מבין שאין לך הרבה זמן להקדיש ל... ובכל זאת מוכנה לנסות"
- סיכומים (Summaries)**
מסכמים נקודות עיקריות ומזמינים הרחבה "מהניסיונות הקודמים שלך עולה ש... וסיכמנו עכשיו ש..."

חשוב להראות חמלה ואמפטיה ולבנות יחסי אמון והעצמה בין המטופל למטופלת.

מרכיבי השיחה בנושא מחלת ההשמנה

Ask שאל

בקשי רשות לשוחח על משקל הגוף ובדוקי את המוכנות לשינוי
"רציתי לשתף אותך בעוד סוגיה שקשורה לבריאותך ויכולה לסייע לשפרה, אם תהיה מעוניינת לשמוע, אשמח לשתף."
"איך אתה מרגישה לגבי המשקל שלך?"



Assess הערך

הערך! חומרת המחלה והסיכון הקשור להשמנה (BMI), היקף מותניים, מצב בריאותי)
"עד כמה חשוב לך כרגע לשנות את המשקל שלך?"
"אילו ניסיונות קודמים עשית כדי לנהל את המשקל שלך?"



Advise המלץ

הציגי אפשרויות טיפול מתאימות
"אפשר להציע לך כמה אפשרויות טיפול, האם יש לך העדפה?"
"ירידה של כ-10% ממשקל הגוף יכולה לשפר משמעותית את הבריאות שלך."



Agree הסכמ

קבעי ביחד תוכנית פעולה מבוססת מטרות ריאליות וגמישות.
"אני מציעה... מה תוכלי לבצע?"
"האם נוכל להסכים על מטרה ריאלית שמתאימה לאורח החיים שלך?"



Assist סייע

עזורי במתן תמיכה, הפניות, מעקב רציף.
"איזה סוג של תמיכה יכול לעזור לך ביותר כרגע?"
"אני יכולה להפנות אותך לתמיכה נוספת אם תרצה!"



רמזור השפה הטיפולית

מילים מעצימות - מומלץ להשתמש

בחירה בבריאות • מתנת הבריאות • השגת שינוי • הזדמנות נהדרת • דרך חדשה • השקעה בעצמך • יציאה למסע • אני כאן לתמוך • קצב אישי • צעד אחרי צעד



מילים ניטרליות - מקובלות אך בזהירות

עודף משקל • ירידה במשקל • משקל גבוה • BMI גבוה • תזונה בריאה • פעילות גופנית • שינוי אורח חיים



מילים להימנע - עלולות לפגוע

שמן/שמנה • השמנת יתר • דיאטה • אסור • כשלון • חובה לרדת במשקל • בעיה רצינית • לא תצליחי



תמיכה לאורך זמן

הצלחה אמיתית - היא הצלחה בניהול המשקל לאורך זמן

- קביעת המועד הבא לפגישה.
- הדגשת מחויבות מלאה לליווי מתמשך לאורך התהליך.
- נרמול תנודתיות ומשברים.
- הבלטת הצלחות והישגים מעבר למשקל.
- חיזוק מסוגלות עצמית ואוטונומיה לניהול הדרך.
- עידוד רשת תמיכה מקצועית וחברתית.

אמצעים לתמיכה עבור המטופלת



קורס - הגישה המוטיבציונית



קורס - טיפול בהשמנה במרפאה ראשונית



התאמת המרפאה לצורכי המטופל.

ציוד מותאם

- סרט למדידת היקפים
- משקל המותאם למשקל גבוה (לעיתים עד 300-350 ק"ג), רצוי עם ידידות לתמיכה.
- שררולים מתאימים למדידת לחץ דם בגדלים שונים, כולל גדולים במיוחד.
- מכשור הדמיה ובדיקה המאפשר התאמה למטופלים גדולי גוף (לדוגמה MRI פתוח - אם קיים).

נגישות פיזית

- כיסאות חזקים ורחבים ללא ידידות, עם כושר נשיאה גבוה.
- מיטת בדיקה רחבה ומחוזקת, עם גובה מתכוונן לעלייה וירידה בטוחה.
- שרפרפים ודרגשים מחוזקים, למניעת נפילות.
- מסדרונות וחדרי בדיקה מרווחים, המאפשרים תנועה נוחה גם עם סיוע או ציוד.
- שירותים נגישים
- פרטיות במדידות

