



# 让我们展开有意义的谈话

---

患者和医务人员使用的工具

体重管理工具

## 目录

前言	3
指引与示例	
工具1	4
工具2	6
工具3	8
工具4	10
工具1 你的健康	13
工具2 你的负重之旅	14
工具3 你的优势与挑战	15
工具4 你的行动计划	16 & 17

## 目录

### 对你来说什么才是最重要的？

5AsT工具包的目标是帮助患者和医务人员展开有意义的体重管理对话，运用现有的证据为患者提供最佳的诊疗方案。该工具包会关注：患者的目标、需求、价值观和担忧；患者目前的心理、社会和生理健康状况；患者的体重之旅、优势和挑战，以及他们对接受个性化诊疗计划的意愿和可能性。

每个患者和每个故事都是独一无二的，从这个意义上说，该工具帮助医务人员了解，于患者和家属个人而言什么才是重要的

### 这个工具包的内容是什么？

这个工具包包含4个工具：

你的健康、你的体重之旅，你的优势和挑战，以及你的行动计划。

每个工具附带使用说明和一个示例。

如有意见或培训需要请联系我们

Melanie Heatherington [mnoakes@ualberta.ca](mailto:mnoakes@ualberta.ca)

我们希望你会发现这个工具包很有价值！

# 工具 1 使用说明

工具1由患者在候诊室或家中填写。

## 供患者使用

工具1描述你目前的心理、社会、生理健康状况

开始使用

### 1.勾选

按顺时针方向填写此工具，从“你”开始。勾选目前影响你生活的相关事项，勾选白色圆圈即代表“是”。

### 2.确定你想做什么

回答圆圈中间的问题。例如：你现在有没有什么想做而不能做的事？回答可以是：

- 更多的社交联系
- 坐飞机去看望我的妹妹
- 和我的孙子孙女们玩耍，或者
- 感觉休息得更好了，等等

### 3.思考为什么这很重要

仔细想想为什么这对你很重要，并和医生讨论。此工具有助于开启与医务人员的谈话。

## 供医务人员使用

该工具有助于了解患者的心理、社交和生理健康状况，以及他们希望达到的状态。工具1由患者填写。

开始使用

### 1.了解患者的状况

患者填写完毕后，请看一看所填内容并找出影响患者生活的各方各面。利用这些信息，开启关于患者目前心理、社会、生理健康状况的对话，观察它们之间的联系。

### 2.深入挖掘

你可能需要更深入地挖掘突出的方面，更好地了解这些领域为什么、如何影响患者目前的健康。你可以问患者：关于你的糖尿病，请告诉我更具体一些的情况。

### 3.识别优势和挑战

开始对患者的优势和挑战进行识别。你将会在工具3中需要用到这些。优势是指诸如各种资源（朋友和家人的支持）、应对策略（用日记的方式处理压力）、能力（戒烟）、个人特征（善于社交或乐观）、技能和知识（寻找可负担的娱乐方式）等品质，以及其他在困难的生活环境中应对挑战的弹性策略。

可以在这个工具的任何部分自由书写

# 示例

## 1 你的健康

使用该页开启与医务人员的对话。请勾选相关事项。

供患者、医务人员使用

5AsT  
of Obesity  
Management

请问你的健康是否受以下方面的影响？

你

你的时间管理  
如：没有时间买杂货  
 疼痛让我无法休息好

你的情绪生活  
如：压力、焦虑、抑郁、情绪化  
 压力大和焦虑

你的家庭  
如：孩子、父母、伴侣

你的朋友  
如：同事、邻居

你的活动能力  
如：走路、跪着、提东西  
 走路、跪着

你的日常活动  
如：着装、个人卫生

你的职业  
如：退休、家庭主妇、待业

你的收入：  
如：住房状况、饮食水平、医疗条件

你的慢性疾病  
如：糖尿病、哮喘、多囊卵巢综合征  
 糖尿病

其他医疗问题  
如：皮肤问题、尿失禁  
 痤疮

其他问题  
如：吸烟、饮酒、吸毒

你的疼痛  
如：背部疼痛、膝盖疼痛、关节炎  
 膝盖疼痛

你的睡眠  
如：感到精神不佳、睡眠呼吸暂停

请问现在你有什么想做而不能做的事吗？  
遛狗

为什么这件事很重要？  
这让我感觉自己很健康。

# 工具 2 使用说明

工具二由医务人员填写，患者回忆并叙述压力性生活事件。

## 供患者使用

工具2的目标是识别和建立生活事件之间的联系，以及这些事件如何影响你的体重和健康。

### 1. 回想：将生活事件与健康联系起来

医务人员会要求你回想压力性生活事件，比如：

- 婚姻状况改变
- 职业转变
- 亲人死亡或患病
- 怀孕或更年期

还可以是：

- 开始服用某种药物
- 戒烟

请思考这些事件如何影响你的体重和健康

### 2. 将这些事情可视化成时间线

为你提供服务的医务人员将创建这些事件的时间线，标注这些事件对你的体重和健康产生的影响。这种可视化有助于将导致健康问题和体重变化的事件联系起来，也可以用于应对逆境的策略。

## 供医务人员使用

该工具有助于识别和建立生活事件之间的联系，以及它们是如何影响患者的体重和健康的。它还有助于识别患者应对逆境的能力和策略。

### 1. 倾听和联系

让患者回忆哪些生活事件会影响他们的体重和健康，比如婚姻状况的改变、或开始服用新的药物。积极倾听，尝试将发生的事情与其对健康和体重的影响联系起来

### 2. 将事件记录到时间线中

使用横线绘制时间线。写下这些事件及其对患者体重和健康的影响，圈出关键点并标注体重值，创建时间线。

### 3. 了解患者的情况

用时间线作为对话作为对话的线索，共同解释患者的情况，将不同的事件联系起来。

共同确定患者的优势和挑战。戒烟、个人或家庭成员重大疾病的成功治愈都是优势。相反，当前的抑郁或经历社贫困则是挑战。

也要确定这个人是否对自己和他们对肥胖的看法有负面评价。

# 示例

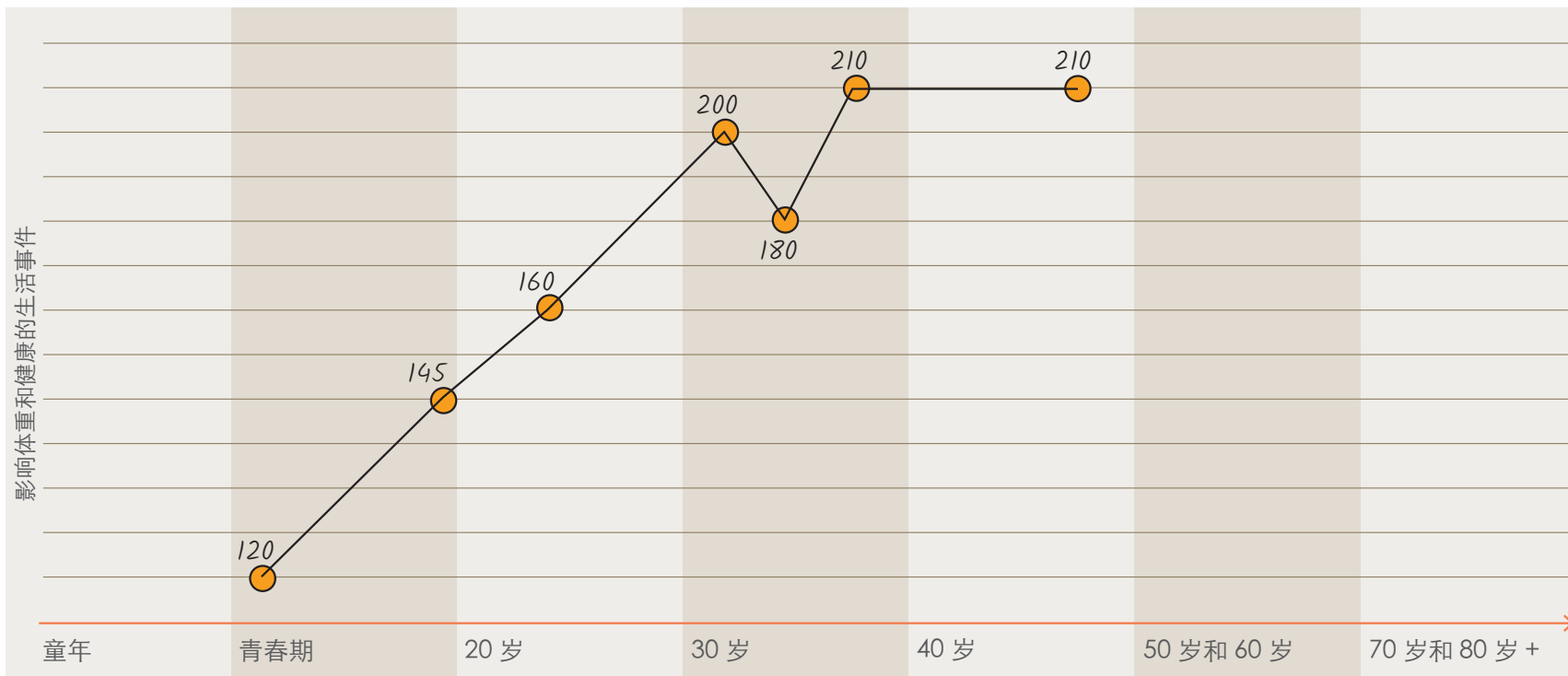
## 2 你的负重之旅

请患者告诉他/她的体重之旅。绘制时间线。记录重要的生活事件发生的时间它们对健康的影响

供患者、医务人员使用



童年	青春期	20岁	30岁	40岁	50岁和60岁	70岁和80岁+
	移民到加拿大，学习语言和文化带来了很大的压力，并导致情绪性进食。	上了大学，换了城市。第一次独自生活。关于日常杂货采购一无所知。第一次交男朋友。父亲因为糖尿病的并发症心脏病去世了	结婚了。32岁第一次怀孕，Lucy出生后去了Weight Watchers（减重机构），体重减轻了10英镑，但反弹了	她刚刚被诊断出患有糖尿病，带来很多压力和焦虑。膝盖很疼，影响睡眠，她正在努力减重。		



5AsT工具包©2018年阿尔伯塔大学版权所有。未经阿尔伯塔大学明确书面认可，不得以任何方式全部或部分复制、出版、分发或以其他方式转载这些材料。阿尔伯塔大学明确表示不对使用这些材料以及因此类使用引起的任何索赔、行动、诉求或诉讼承担任何责任。

# 工具 3 使用说明

工具3由医务人员根据到目前为止在对话中确定的患者的优势和挑战来填写。

## 供患者使用

工具3有助于你思考你在负重之旅中的这些优势如何被强化、如何影响健康。它还有助于确定当前影响健康的挑战。

### 1. 识别我的优势和挑战

医务人员将填写并讨论工具1和2中确定的优势，这些是你成功度过艰难的生活环境和保持幸福感必备的资源 and 技能。例如，处理婚姻状况变化或职业变化的能力。

医务人员还将写下并讨论一些挑战。这些可能是睡眠问题、紧张的工作安排或身体形象问题，它们都影响了你现在的健康

### 2. 倾听和反馈

倾听医务人员关于你在负重之旅中的特殊优势如何帮助你适应变化、应对逆境、实现或维持幸福的总结。思考已识别的挑战。考虑一下目前你是否有什么想要解决的问题。

## 供医务人员使用

工具3有助于了解患者在负重之旅中特定优势如何被强化、如何影响健康。它还有助于识别当前影响健康的挑战。

### 1. 追踪优势和挑战

每次确定优势时，请写在工具3上。正如前面提到的，优势是一个人的品质；人们为了应对生活环境中的挑战而制定的弹性策略的。例如：克服离婚或其他困难生活事件带来的压力的策略。

写下这个人目前正在面临的挑战：睡眠问题、没有得到很好控制的糖尿病、疼痛问题、情绪化进食、对手术的担忧、或者其他

### 2. 聚焦和思考优势

请关注患者的优势，并思考在负重之旅中特殊的优势如何帮助他们适应变化，应对逆境，实现或维持幸福感。帮助病人识别自己的优势。还要思考已识别的挑战。问病人：在这一点上你有什么要说的吗？与患者一起选择优先顺序。如果患者已准备好计划行动，请介绍工具4



## 3 你的优势和挑战

写下并思考这个人应对逆境的优势和挑战

供患者、医务人员使用

5A<sup>TM</sup>  
of Obesity  
Management

### 优势

移居加拿大后克服了压力

即使膝盖常年疼痛，她在抚养女儿这方面依然做得很好

学会了如何独立生活，购买杂货

她的社交能力很强，很友善

### 挑战

患有糖尿病导致压力和焦虑

膝盖经常疼痛

疼痛影响睡眠

### 总结

反思患者解决问题的优势和资源。有效处理不同压力的能力与接受能力有关。

反思可能会妨碍获得幸福的挑战。

这是否反映了你的观点？你想解决这些难题吗？

你有很多优点和强大的决心，你是个坚强的女性！你已经克服了移民加拿大的压力，并成功地融入了一种新的文化。你独自克服了情绪化进食。你在非常努力地做其他事情。

主要的挑战可能是你的膝盖疼痛会影响你的生活质量，还会让你不能遛狗。这就是你想要做的（工具1）。

你的首要任务是什么？

解决膝盖疼痛。

# 工具 4 使用说明

工具4有两页。第1页由患者和医务人员共同填写。

第二页由患者在家填写

## 供患者使用

工具4可帮助你 and 医务人员创建可行的计划。你准备好了吗？

### 1. 确定和选择优先事项

与你的医务人员一起探索两到三种采取行动的可能性。例如：遛狗、享受冒险、或者睡个好觉。

想一想如何、何时、何地可以采取这些行动。选择最能激励人、最可行的方案

### 2. 计划和反馈

简单说说为什么这个行动对你来说很重要。与医务人员一起计划一些简单的步骤，这些步骤将帮助你达到你的预期行动（带上护膝、以减轻走路时的疼痛、或者预约物理治疗师）。写下日期，这将帮助你跟踪计划并于其他计划进行比较。

反思一下你对你的计划的感觉，并在量表上标明你的自信程度。

### 3. 试行和跟踪

试行你的计划，监测什么管用，什么不管用。你可以随时调整你的计划。

跟踪你的感觉、想法、情绪、决定、活动以及任何其他可以帮助你学习和确定是什么触发了你的行动。

## 供医务人员使用

与病人一起工作，制定行动计划，从询问病人开始。你准备好了吗？

### 1. 帮助探索和选择优先事项

如果这部分谈话是在第二次会面中进行的，从询问发生了什么变化开始。

指导病人识别可能的行动。探索1到3种采取行动的可能性。促使患者思考如何、何时、何地实施每一项行动。

帮助患者选择最鼓舞人心、最可行的行动。提醒病人他们自身的优势，有没有哪个优势能帮上忙？

促使患者反思他们对实施这些措施有多笃定。如果信心低于3，重新考虑行动计划。

鼓励病人回家，试一试这个计划，看看效果如何。指导患者跟踪了解并确定是什么触发了他们的行动。

如果患者在一个步骤上停步不前，建议患者寻求支持；如果这已经成为一种习惯，建议患者制定一个新的计划。

# 示例第一页

# 示例第一页

## 4 你的行动计划

如果病人觉得准备好了，就探讨并确定行动的优先次序。仔细思考细节，并从中选择一项。

供患者、医务人员使用



### 1 探寻优先行动

对1-3个可能的行动进行优先排序

**A** 开始散步

.....  
 .....  
 .....

细节刚要

你要怎么做？

使用矫形护膝改善疼痛。把我的计划告诉我的丈夫和Lucy。邀请他们和我一起。

什么时候做呢？

这周我买了护膝。打算快走15分钟看看感觉如何。我得在周三之前干完这事儿。

你在哪里可以做这件事？

在家附近

**B** 参加糖尿病课程

.....  
 .....  
 .....

你要怎么做？

注册参加膳食计划研讨会

什么时候做呢？

下次课程在10月15日

你在哪里可以做这件事？

在南区中心

**C** 冥想缓解焦虑

.....  
 .....  
 .....

你要怎么做？

加入一个放松小组或课程

什么时候做呢？

下周二

你在哪里可以做这件事？

在我的社区中心

### 2 圈出最激励人、最可行的行动

谁能帮忙？

丈夫

你的优势能派得上用场吗？

提醒自己，你喜欢与他人相处，有很多人支持你。你有很大的决心。

### 3 反思

从0到5分，你觉得你的计划怎么样？



如果分数低于3，请重新评估你的计划

5AsT工具包©2018年阿尔伯塔大学版权所有。未经阿尔伯塔大学明确书面认可，不得以任何方式全部或部分复制、出版、分发或以任何方式转载这些材料。阿尔伯塔大学明确表示不对使用这些材料以及因此类使用引起的任何索赔、行动、诉求或诉讼承担任何责任。

# 示例第二页

# 示例第二页

## 4 你的行动计划

共同计划实现预期行动的步骤，回家试一试，根据你的需要调整计划，并跟踪你的努力

### 4 试行和适应行动

试行你的计划，看看哪些是有效的，哪些是无效的。

了解自己的需求，以及如何保持努力的状态。

只要你需要，随时调整你的计划都没关系。

例如：寻求帮助、更改时间或重新预约。

反思：你被困住了吗？你接近目标了吗？你可以采取什么样的行动再进步？利用下面的空白处来确定哪些是有效的，哪些是无效的，以及你可以改变哪些来适应你的计划。（每月打印一页）

预期的行动： 开始每周步行两次。从15分钟开始，一个月增加5分钟。

✓ 第一周 没有问题，我很积极，我觉得充满了能量。

✓ 第二周 我很累，工作压力很大，但我还是做到了。我为自己感到骄傲。

✗ 第三周 这周不太好。我还没有散步。天气太热了。我会尝试着改变时间，在睡觉前去散步。

第四周

你觉得已经形成习惯了吗？

你认为你可以开始一个新的计划吗？

供患者、医务人员使用



日期

2018年8月9日

### 5 跟踪记录

用日记或其他工具来跟踪你的努力

我的行为会在以下时刻被激发

- 我休息好了
- 我心情很好
- 我提前计划好了
- 有人帮我
- 地点方便
- 我有信号/提示
- 我执行了上一项活动
- 我有奖励
- 其他

当我累了而且天气很热的时候，我就不太会散步。

我会尝试换一个时间，设置一个视觉提示，比如把我的鞋子留在门口。

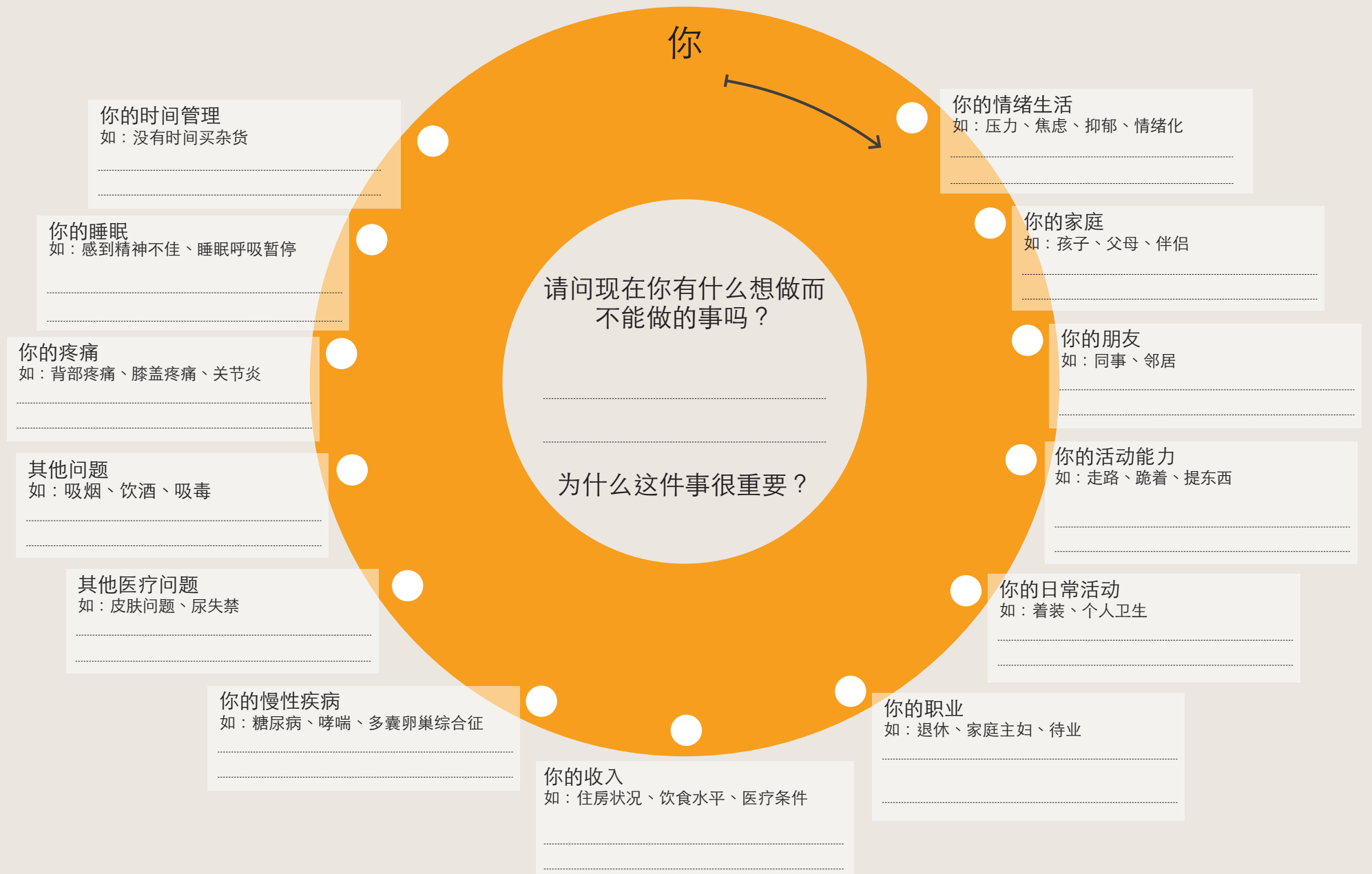
# 1 你的健康

使用该页开启与医务人员的对话。请勾选相关事项。

供患者、医务人员使用

5AsT  
of Obesity  
Management

## 请问你的健康是否受以下方面的影响？





# 3 你的优势和挑战

写下并思考这个人应对逆境的优势和挑战

优势

挑战

## 总结

反思患者解决问题的优势和资源。有效处理不同压力的能力与接受能力有关。  
反思可能会妨碍获得幸福的挑战。

这是否反映了你的观点？你想解决这些难题吗？

你的首要任务是什么？

# 4 你的行动计划



如果病人觉得准备好了，就探讨并确定行动的优先次序。仔细思考细节，并从中选择一项。

## 1 探寻优先行动

对1-3个可能的行动进行优先排序

A .....  
.....  
.....  
.....  
.....

细节刚要

你要怎么做？

.....  
.....  
.....  
.....

什么时候做呢？

.....  
.....  
.....

你在哪里可以做这件事？

.....  
.....  
.....

B .....  
.....  
.....  
.....  
.....

你要怎么做？

.....  
.....  
.....  
.....

什么时候做呢？

.....  
.....  
.....

你在哪里可以做这件事？

.....  
.....  
.....

C .....  
.....  
.....  
.....  
.....

你要怎么做？

.....  
.....  
.....  
.....

什么时候做呢？

.....  
.....  
.....

你在哪里可以做这件事？

.....  
.....  
.....

## 2 圈出最激励人、最可行的行动

谁能帮忙？

.....  
.....  
.....

你的优势能派得上用场吗？

.....  
.....  
.....

## 3 反思

从0到5分，你觉得你的计划怎么样？



如果分数低于3，请重新评估你的计划



# 4 你的行动计划

共同计划实现预期行动的步骤，回家试一试，根据你的需要调整计划，并跟踪你的努力

## 4 试行和适应行动

试行你的计划，看看哪些是有效的，哪些是无效的。  
了解自己的需求，以及如何保持努力的状态。  
只要你需要，随时调整你的计划都没关系。  
例如：寻求帮助、更改时间或重新预约。

反思：你被困住了吗？你接近目标了吗？你可以采取什么样的行动再进步？利用下面的空白处来确定哪些是有效的，哪些是无效的，以及你可以改变哪些来适应你的计划。（每月打印一页）

预期的行动: .....

第一周 .....

第二周 .....

第三周 .....

第四周 .....

你觉得已经形成习惯了吗？  
你认为你可以开始一个新的计划吗？

日期  
.....

## 5 跟踪记录

用日记或其他工具来跟踪你的努力  
我的行为会在以下时刻被激发

- 我休息好了
- 我心情很好
- 我提前计划好了
- 有人帮我
- 地点方便
- 我有信号/提示
- 我执行了上一项活动
- 我有奖励
- 其他

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 参考文献

1. Noël G, Luig T, Heatherington, M, & Campbell-Scherer DL. Developing tools to support patients and healthcare providers when in conversation about obesity: The 5As Team Program. *Information Design Journal*. 2018; 24(2):131-150.
2. Luig T, Elwyn G, Anderson R, Campbell-Scherer DL. Facing obesity: adapting the collaborative deliberation model to deal with a complex long-term problem. *Journal of Patient Education and Counseling*. 2019;102(2):291-300.
3. Luig T, Anderson R, Sharma AM, Campbell-Scherer DL. Personalizing obesity assessment and care planning in primary care: patient experience and outcomes in everyday life and health. *Clinical Obesity*, 2018; 8(6): 411-423.

## 资金

这项工作由加拿大卫生研究院资助。

Translation provided by Li Rui, Peng Xin, 11/30/2021

译文由李蕊、彭昕提供 11/30/2021