



Lassen Sie uns konstruktive Gespräche führen

Werkzeuge für Patienten und
Gesundheitsdienstleister

Toolkit zum Gewichtsmanagement

Inhalt

Einführung	3
Anleitungen und Beispiele	
Werkzeug 1	4
Werkzeug 2	6
Werkzeug 3	9
Werkzeug 4	11
Werkzeug 1 Ihre Gesundheit	14
Werkzeug 2 Ihre Umgang mit dem Gewicht	15
Werkzeug 3 Ihre Stärken und Herausforderungen	16
Werkzeug 4 Ihr Aktionsplan	17 & 18

Einführung

Was ist für Sie wichtig?

Das Ziel des 5AsT-Toolkits ist es, Patienten und Gesundheitsdienstleister dabei zu unterstützen, konstruktive Gespräche über Gewichtsmanagement zu führen. Insbesondere geht es darum den bestmöglichen Behandlungsplan auf der Grundlage der verfügbaren Evidenzen zu erstellen und dabei die Ziele, Bedürfnisse, Werte und Bedenken des Patienten, den aktuellen psychischen, sozialen und physischen Gesundheitskontext, den Umgang des Patienten mit seinem Gewicht, seine Stärken und Herausforderungen sowie seine Bereitschaft und Möglichkeiten zur Erstellung eines personalisierten Behandlungsplans einzubeziehen.

Jeder Patient und jede Geschichte sind einzigartig. In diesem Sinne hilft das Toolkit zu verstehen, was für Patienten und Familien unter ihren besonderen Umständen wichtig ist.

Was ist der Inhalt dieses Toolkits?

Das Toolkit enthält 4 Werkzeuge: Ihre Gesundheit, Ihr Umgang mit dem Gewicht, Ihre Stärken und Herausforderungen und Ihr Aktionsplan.

Zu jedem Werkzeug gibt es eine Anleitung in der die Verwendung erklärt wird sowie ein Beispiel.

Wenn Sie sich mit uns in Verbindung setzen möchten, schreiben Sie bitte an *Melanie Heatherington* mnoakes@ualberta.ca

Wir hoffen, dass dieses Toolkit für Sie von Nutzen sein wird!

Werkzeug 1 Anleitungen

Für Patienten

Werkzeug 1 wird vom Patienten im Wartezimmer oder zu Hause ausgefüllt.

Werkzeug 1 wird vom Patienten im Wartezimmer oder zu Hause ausgefüllt.

Um es zu benutzen:

1. Häkchen setzen

Bitte füllen Sie dieses Werkzeug im Uhrzeigersinn aus. Beginnen Sie mit sich selbst und folgen Sie den Kreis im Uhrzeigersinn. Kreuzen Sie die relevanten Bereiche an, die Ihr Leben im Moment beeinflussen. Jeder weiße Kreis, der angekreuzt ist, bedeutet "ja".

2. Bestimmen Sie, was Sie tun wollen

Beantworten Sie die Frage in der Mitte des Kreises. Beispiele für Antworten auf die Frage: Gibt es etwas, das Sie gerne tun würden, aber jetzt nicht tun können?:

- mehr soziale Kontakte knüpfen,
- ein Flugzeug nehmen, um meine Schwester zu besuchen,
- mit meinen Enkelkindern spielen, oder
- sich ausgeruhter fühlen, um nur einige zu nennen.

3. Darüber nachdenken, warum dies wichtig ist

Überlegen Sie sorgfältig und sprechen Sie mit Ihren Ärzten darüber, warum dies für Sie wichtig ist.

Dieses Werkzeug hilft, das Gespräch mit dem Gesundheitsdienstleister zu beginnen.

Für Gesundheitsdienstleister

Dieses Werkzeug hilft dabei, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo der Patient hinsichtlich seiner geistigen, sozialen und körperlichen Gesundheit derzeit steht und wo er gerne hin möchte. Werkzeug 1 wird vom Patienten ausgefüllt.

Um es zu benutzen:

1. Verstehen, wo der Patient steht

Nach dem Ausfüllen des Fragebogens sollten Sie einen Blick auf die Aspekte werfen, die das Leben des Patienten beeinträchtigen. Nutzen Sie diese Informationen, um das Gespräch über die aktuelle geistige, soziale und körperliche Gesundheit des Patienten zu beginnen. Achten Sie auf Zusammenhänge.

2. Eingehendere Betrachtung

Möglicherweise müssen Sie den hervorgehobenen Aspekten tiefer auf den Grund gehen, um besser zu verstehen, warum und wie sich diese Aspekte auf den aktuellen Gesundheitszustand des Patienten auswirken. Sie könnten den Patienten fragen: Erzählen Sie mir ein wenig mehr über Ihre Diabeteserkrankung.

3. Beginn der Ermittlung von Stärken und Herausforderungen

Beginnen Sie damit, die Stärken und Herausforderungen des Patienten zu ermitteln. Sie benötigen diese für Werkzeug 3.

Stärken sind Eigenschaften wie Ressourcen (Unterstützung durch Freunde und Familie), Bewältigungsstrategien (Verwendung von Tagebüchern zur Stressbewältigung), Fähigkeiten (mit dem Rauchen aufzuhören), persönliche Eigenschaften (sozial oder optimistisch zu sein), Fertigkeiten und Wissen (erschwingliche Freizeitangebote zu finden) und andere Resilienzstrategien zur Bewältigung von Herausforderungen in schwierigen Lebensumständen.

Sie können jeden Teil des Werkzeug nach Bedarf ausfüllen.

Beispiel

1 Ihre Gesundheit

Nutzen Sie diese Seite, um das Gespräch mit Ihrem medizinischen Betreuer zu beginnen. Bitte kreuzen Sie die relevanten Aspekte an.

Für Gesundheitsdienstleister und Patienten



Wirkt sich einer dieser Aspekte auf Ihre Gesundheit aus?

Sie

Gibt es etwas, das Sie gerne tun würden, aber jetzt nicht tun können?
Mit meinem Hund spazieren gehen

Warum ist das wichtig?
Dadurch fühle ich mich gesund

- Ihr Zeitmanagement
z.B. Nicht genug Zeit, um Lebensmittel einzukaufen
Der Schmerz lässt mich nicht gut ausruhen
- Ihr Gefühlsleben
z. B. Stress, Ängste, Depressionen, Stimmung
Ihr Zeitmanagement
Stress und Ängste
- Ihre Familie
z. B. Kinder, Eltern, Partner
- Ihre Freunde,
z. B. am Arbeitsplatz, in Ihrem Umfeld
- Ihre Mobilität,
z. B. Gehen, Knien, Heben
Gehen und Knien
- Ihre täglichen Aktivitäten,
z. B. sich selbstständig anziehen, Körperpflege
- Ihr Beruf,
z. B. Rentner, Hausfrau, arbeitslos
- Ihr Einkommen,
z. B. für Wohnung, Lebensmittel, Medikamente
- Ihre chronische Krankheit
z. B. Diabetes, Asthma, PCOS
Diabetes
- Andere medizinische Probleme,
z. B. Hautprobleme, Harninkontinenz
Rosazea
- Ihr Schmerz
z. B. Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Arthritis
Knieschmerzen
- Ihr Schlaf
z. B. Unausgeschlafenheit, Schlafapnoe
- Andere Probleme,
z. B. Rauchen, Alkohol, Drogen

Beispiel

Für Patienten

Das Ziel von Werkzeug 2 ist es, Zusammenhänge zwischen Lebensereignissen und deren Auswirkungen auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit zu erkennen und herzustellen.

1. Zurückdenken: Zusammenhang zwischen Ereignissen und Gesundheit

Der Gesundheitsdienstleister wird Sie bitten, zurückzublicken und ihm von belastenden Lebensereignissen zu erzählen, wie z. B.:

- Eine Änderung des Familienstandes,
- Änderung im Berufs,
- Tod oder Krankheit eines geliebten Menschen,
- Schwangerschaft oder Menopause.

Dazu können auch Ereignisse gehören wie:

- Die Einführung eines neuen Medikaments oder
- die Raucherentwöhnung.

Überlegen Sie bitte, wie sich diese Ereignisse auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit ausgewirkt haben.

2. Visualisierung der Ereignisse in einer Zeitleiste

Ihr medizinischer Betreuer erstellt eine Zeitleiste mit den Ereignissen und deren Auswirkungen auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit. Diese Visualisierung hilft dabei, die Ereignisse, die zu Gesundheitsproblemen und Gewichtsveränderungen geführt haben, aber auch die Bewältigungsstrategien, die Sie eingesetzt haben, um mit Widrigkeiten umzugehen, miteinander zu verbinden.

Für Gesundheitsdienstleister

Dieses Werkzeug hilft, Zusammenhänge zwischen Lebensereignissen und deren Auswirkungen auf das Gewicht und die Gesundheit des Patienten zu erkennen und herzustellen. Es hilft auch, die Fähigkeit des Patienten und seine Strategien zur Bewältigung von Widrigkeiten zu erkennen.

1. Zuhören und Kontakte knüpfen

Bitten Sie den Patienten, in die Vergangenheit zurückzugehen und darüber nachzudenken, welche Lebensereignisse sich auf sein Gewicht und seine Gesundheit ausgewirkt haben, z. B. eine Änderung des Familienstandes oder die Einnahme neuer Medikamente. Hören Sie aktiv zu und versuchen Sie, das Geschehene mit den Auswirkungen auf Gesundheit und Gewicht in Verbindung zu bringen.

2. Notieren der Ereignisse in einer Zeitleiste

Die horizontalen Linien helfen Ihnen, die Zeitschiene zu erstellen. Schreiben Sie die Ereignisse und wie sie sich auf die Gesundheit und das Gewicht der Person auswirken, in den oberen Bereich. Zeichnen Sie einen Aufzählungspunkt und fügen Sie den Gewichtswert hinzu, um die Zeitschiene zu erstellen.

3. Verstehen der Umstände des Patienten

Verwenden Sie die Zeitschiene als Gesprächsplan, um die Umstände des Patienten zu interpretieren und die verschiedenen Ereignisse miteinander zu verbinden.

Identifizieren Sie gemeinsam die Stärken und Herausforderungen des Patienten. Die Raucherentwöhnung oder die erfolgreiche

Werkzeug 2 Anweisungen

Werkzeug 2 wird vom Gesundheitsdienstleister ausgefüllt, während der Patient an belastende Lebensereignisse zurückdenkt und diese schildert.

Für Gesundheitsdienstleister

Bewältigung einer schweren Krankheit bei sich selbst oder einem Familienmitglied sind Beispiele für Stärken. Umgekehrt sind eine aktuelle Depression oder eine soziale Deprivation Herausforderungen.

Ermitteln Sie auch, ob die Person negative Kommentare über sich selbst und ihre Sicht über Fettleibigkeit macht.

Beispiel

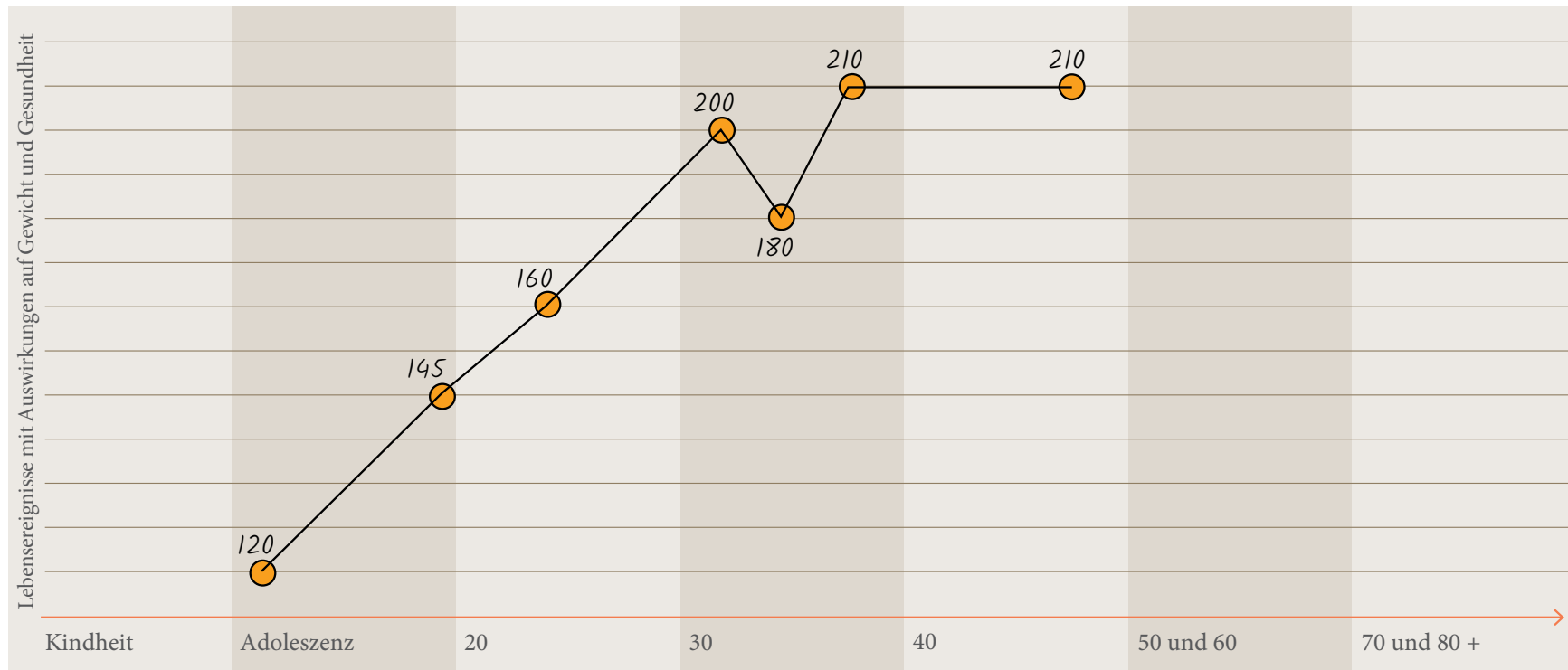
2 Ihr Umgang mit dem Gewicht

Für Patienten und Gesundheitsdienstleister



Bitte Sie den Patienten, Ihnen seinen Weg mit dem Gewicht zu schildern. Zeichnen Sie eine Zeitschiene der Entwicklung. Notieren Sie, wann wichtige Lebensereignisse eintraten und wie sie sich auf die Gesundheit auswirkten.

Kindheit	Adoleszenz	20	30	40	50 und 60	70 und 80 +
	Umzug nach Kanada, viel Stress beim Erlernen der Sprache und Kultur. Das führte zu emotionalem Essen	Beginn der Universität und Wechsel der Stadt. Das erste Mal auf sich allein gestellt. Keine Ahnung vom Lebensmitteleinkauf. Erster Freund. Vater ist kürzlich gestorben, hatte eine Herzkrankheit als Folge von Diabetes	Verheiratet. Erste Schwangerschaft mit 32. Nach Lucys Geburt ging ich zu Weight Watchers. Habe 10 Pfund abgenommen, aber das Gewicht wieder zugenommen.	Es wurde bei ihr Diabetes diagnostiziert. Dies verursacht Stress und Ängste. Sie hat starke Knieschmerzen. Die Schmerzen stören den Schlaf. Sie bemüht sich, ihr Gewicht niedrig zu halten.		



Beispiel

5AT-Toolkit © 2018 Universität von Alberta. Alle Rechte vorbehalten. Diese Materialien dürfen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der University of Alberta weder ganz noch teilweise kopiert, veröffentlicht, verteilt oder reproduziert werden. Die University of Alberta lehnt ausdrücklich jede Haftung für die Verwendung dieser Materialien und für jegliche Ansprüche, Klagen, Forderungen oder Prozesse, die sich aus einer solchen Verwendung ergeben, ab.

Für Patienten

Werkzeug 3 hilft dabei, darüber nachzudenken, wie bestimmte Stärken auf Ihrem Weg unterstützt wurden und welche Auswirkungen sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben. Es hilft auch, aktuelle Herausforderungen zu identifizieren, die die Gesundheit beeinträchtigen.

1. Erkennen meiner Stärken & Herausforderungen

Der Gesundheitsdienstleister wird die in den Werkzeugen 1 und 2 identifizierten Stärken aufschreiben und besprechen. Dabei handelt es sich um Ressourcen und Fähigkeiten, die Sie haben, um schwierige Lebensumstände erfolgreich zu meistern und Ihr Wohlbefinden zu erhalten. Zum Beispiel die Fähigkeit, mit einer Änderung des Familienstandes oder einer Änderung des Berufs umzugehen.

Der Gesundheitsdienstleister wird auch Herausforderungen aufschreiben und besprechen. Dabei kann es sich um Schlafprobleme, intensive Arbeitszeiten oder Probleme mit dem Körperbild handeln, die sich derzeit auf Ihre Gesundheit auswirken.

2. Zuhören und Reflektieren

Hören Sie sich die Zusammenfassung des Gesundheitsdienstleisters darüber an, wie bestimmte Stärken Ihnen geholfen haben, sich an Veränderungen anzupassen, mit Widrigkeiten umzugehen und Wohlbefinden zu erreichen oder zu erhalten. Denken Sie über die festgestellten Herausforderungen nach. Überlegen Sie, ob es etwas gibt, das Sie an dieser Stelle ansprechen möchten.

Für Gesundheitsdienstleister

Werkzeug 3 hilft bei der Reflexion darüber, wie bestimmte Stärken den Umgang unterstützt haben und welche Auswirkungen sie auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Es hilft auch, aktuelle Herausforderungen zu identifizieren, die die Gesundheit beeinträchtigen.

1. Stärken & Herausforderungen identifizieren

Bitte notieren Sie alle Stärken im Werkzeug 3. Wie bereits erwähnt, sind Stärken Qualitäten einer Person; Resilienzstrategien, die Menschen entwickeln, um Herausforderungen durch schwierige Lebensumstände zu bewältigen. Zum Beispiel: Strategien zur Bewältigung von Stress, der durch eine Scheidung oder andere schwierige Lebensereignisse verursacht wird.

Schreiben Sie auch Herausforderungen auf, mit denen die Person derzeit konfrontiert ist: Schlafprobleme, schlecht eingestellter Diabetes, Schmerzprobleme, emotionales Essen, Sorgen wegen einer Operation oder anderes.

2. Konzentration auf die Stärken und Reflexion

Konzentrieren Sie sich auf die Stärken der Patienten und reflektieren Sie, wie bestimmte Stärken ihnen im Umgang geholfen haben, sich an Veränderungen anzupassen, mit Widrigkeiten umzugehen und Wohlbefinden zu erreichen oder zu erhalten. Helfen Sie den Patienten, ihre eigenen Stärken zu erkennen. Denken Sie auch über die festgestellten Herausforderungen nach. Fragen Sie den Patienten: Gibt es etwas, das Sie an dieser Stelle gerne angehen würden? Legen Sie gemeinsam mit dem Patienten Prioritäten fest. Wenn der Patient bereit ist, Maßnahmen zu planen, stellen Sie ihm das Werkzeug 4 vor.

3 Ihre Stärken und Herausforderungen

Schreiben und reflektieren Sie über die Stärken, die die Person hat, um mit Widrigkeiten umzugehen. Und auch über die aktuellen Herausforderungen.

Für Patienten und Gesundheitsdienstleister



Stärken

Überwand den Stress, als sie nach Kanada zog

Obwohl sie Knie-schmerzen hat, leistet sie großartige Arbeit bei der Erziehung ihrer Tochter

Sie hat gelernt, allein zu leben und Lebensmittel einzukaufen.

Sie ist sehr sozial und freundlich Sie ist sehr sozial und freundlich

Herausforderungen

Leben mit Diabetes verursacht Stress und Ängste

Hat starke Knieschmerzen

Der Schmerz beeinträchtigt den Schlaf.

Zusammenfassung

Überlegen Sie, welche Stärken und Ressourcen der Patient hat, um Probleme zu lösen oder mit Widrigkeiten umzugehen. Die Fähigkeit, mit verschiedenen Stresssituationen effektiv umzugehen, hängt mit der Akzeptanz zusammen. Denken Sie über die Herausforderungen nach, die das Erreichen des Wohlbefindens beeinträchtigen könnten.

Spiegelt dies Ihre Sichtweise wider? Würden Sie gerne eine dieser Herausforderungen angehen?

Sie haben viel Kraft und Entschlossenheit! Sie sind eine starke Frau! Sie haben den Stress nach dem Umzug nach Kanada überwunden und sich erfolgreich in eine neue Kultur integriert. Sie arbeiten sehr hart daran, andere Dinge zu tun.

Die größte Herausforderung besteht vielleicht darin, dass Ihre Knieschmerzen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, den Schlaf beeinträchtigen und es Ihnen nicht ermöglichen, mit Ihrem Hund spazieren zu gehen. Genau das wollen Sie aber tun (Werkzeug 1).

Sie sind ein sehr fähiger Mensch, und all dies ist behandelbar.

Darf ich ein paar Gedanken vorschlagen?

Was sind Ihre Prioritäten?

Knieschmerzen in den Griff bekommen

Werkzeug

Werkzeug 4 besteht aus zwei Seiten. Seite 1 wird von dem Patienten und dem medizinischen Betreuer ausgefüllt.

Seite 2 wird vom Patienten zu Hause ausgefüllt.

1. Identifizierung und Auswahl von Prioritäten

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem medizinischen Betreuer 2 oder 3 Möglichkeiten, wie Sie etwas unternehmen können. Zum Beispiel mit Ihrem Hund spazieren gehen, ein Abenteuer erleben oder besser schlafen.

Überlegen Sie, wie, wann und wo Sie diese Maßnahmen durchführen können. Wählen Sie die motivierendste und am besten durchführbare Option.

2. Planung und Reflexion

Skizzieren Sie, warum diese Maßnahme für Sie wichtig ist. Planen Sie mit Ihrem Gesundheitsdienstleister einfache Schritte, die Ihnen helfen werden, die geplante Maßnahme zu erreichen (Besorgen Sie sich eine Knieschiene, um die Schmerzen beim Gehen zu lindern, oder vereinbaren Sie einen Termin beim Physiotherapeuten). Schreiben Sie das Datum auf, damit Sie Ihre Pläne verfolgen und mit anderen Plänen vergleichen können.

Denken Sie darüber nach, wie Sie sich in Bezug auf Ihren Plan fühlen, und markieren Sie auf der Skala, wie zuversichtlich Sie sind.

3. Ausprobieren & Verfolgen

Probieren Sie Ihre Strategie aus und beobachten Sie, was funktioniert und was nicht. Sie können Ihren Plan jederzeit anpassen.

Verfolgen Sie Ihre Gefühle, Gedanken, Stimmungen, Entscheidungen, Aktivitäten und alle anderen Aspekte, die Ihnen helfen zu lernen und zu erkennen, was Ihre Handlungen auslöst.

Für Gesundheitsdienstleister

Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem Patienten einen Aktionsplan. Beginnen Sie mit der Frage an den Patienten: Sind Sie bereit?

1. Hilfe bei der Erkundung und Auswahl von Prioritäten

Wenn dieser Teil des Gesprächs bei einem zweiten Treffen stattfindet, beginnen Sie mit der Frage, was sich geändert hat.

Leiten Sie den Patienten bei der Identifizierung möglicher Maßnahmen an. Erkunden Sie 1 bis 3 Möglichkeiten, um Maßnahmen zu ergreifen. Fordern Sie den Patienten auf, darüber nachzudenken, wie, wann und wo jede Maßnahme durchgeführt werden könnte.

Helfen Sie dem Patienten, die motivierendste und durchführbarste Maßnahme auszuwählen. Remindern Sie den Patienten an seine Stärken, könnte eine davon hilfreich sein?

Fordern Sie den Patienten auf, darüber nachzudenken, wie sicher er bei der Umsetzung dieser Maßnahmen ist. Wenn der Grad der Zuversicht niedriger als 3 ist, überdenken Sie den Aktionsplan.

Ermutigen Sie den Patienten, nach Hause zu gehen, den Plan auszuprobieren und zu sehen, wie er funktioniert. Unterstützen Sie die Person dabei, ihre Bemühungen zu verfolgen, um zu lernen und herauszufinden, was ihre Handlungen auslöst.

Raten Sie dem Patienten, sich Unterstützung zu suchen, wenn er in einem der Schritte nicht weiterkommt, oder einen neuen Plan zu erstellen, wenn dies zur Gewohnheit geworden ist.

Beispiel Seite 1

Beispiel Seite 1

4 Ihr Aktionsplan

Wenn der Patient sich dazu bereit fühlt, sollten Sie die Handlungsbereiche erkunden und nach Prioritäten ordnen. Denken Sie über die Details nach und wählen Sie einen von ihnen aus.

Für Patienten und Gesundheitsdienstleister

5A
T
of Obesity
Management

1 Erkundung der vorrangigen Maßnahmen

Priorisieren Sie 1 bis 3 mögliche Maßnahmen

A Zu Fuß gehen

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

Umriss Details

Wie können Sie das tun?

Verwendung einer orthopädischen Kniestütze zur Schmerzlinderung. Ich erzähle meinem Mann und Lucy von meinem Plan. Lade sie ein, sich mir anzuschließen.

Wann können Sie es tun?

Diese Woche kaufe ich die Kniestütze. Ich plane, zuerst 15 Minuten zu gehen und zu sehen, wie es sich anfühlt. Bis Mittwoch muss ich das geschafft haben

Wo können Sie das tun?

In meiner Nachbarschaft

B Diabetes-Kurse besuchen

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

Wie können Sie das tun?

Anmeldung zum Workshop Mahlzeitenplanung

Wann können Sie es tun?

Nächster verfügbarer Kurs, 15. Oktober

Wo können Sie es tun?

Im Southside-Zentrum

C Meditieren Sie, um Ängste abzubauen

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

Wie können Sie das tun?

Teilnahme an einer Entspannungsgruppe oder einem Kurs

Wann können Sie es tun?

Nächster Mittwoch

Wo können Sie das tun?

In meinem Gemeindezentrum

2 Kreise die motivierendste und am ehesten durchführbare Maßnahme ein

Wer kann helfen?

Der Ehemann

Können Ihre Stärken helfen?

Erinnern Sie sich daran, dass Sie gerne Zeit mit anderen verbringen und viel Unterstützung haben. Sie sind sehr entschlossen.

3 Überlegen Sie

Wie überzeugt sind Sie auf einer Skala von 0 bis 5 von Ihrem Plan?



Wenn Ihre Punktzahl niedriger als 3 ist, sollten Sie Ihren Plan überdenken.

Beispiel Seite 2

Beispiel Seite 2

4 Ihr Aktionsplan

Planen Sie gemeinsam die Schritte, die zu der geplanten Aktion führen. Gehen Sie nach Hause und probieren Sie es aus, passen Sie den Plan Ihren Bedürfnissen entsprechend an und verfolgen Sie Ihre Bemühungen

4 Ausprobieren und Anpassen der Maßnahmen

Probieren Sie Ihren Plan aus, um zu sehen, was funktioniert und was nicht.

Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihre Bemühungen aufrechterhalten können.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihren Plan hier und da anpassen müssen.

Zum Beispiel: um Hilfe bitten, die Zeit ändern oder einen Termin neu buchen einen Termin.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihren Plan hier und da anpassen müssen.

Zum Beispiel: um Hilfe bitten, die Zeit ändern oder einen Termin neu buchen einen Termin.

Denken Sie nach: Stecken Sie fest? Kommen Sie näher? Welche Maßnahmen können Sie unternehmen, um einen weiteren Schritt zu machen? Nutzen Sie den Platz unten, um zu identifizieren was funktioniert, was nicht funktioniert und was Sie ändern könnten um Ihren Plan anzupassen. (Drucken Sie eine Seite pro Monat aus)

Beabsichtigte Maßnahme : Beginnen Sie mit zwei Spaziergängen pro Woche. Beginnen Sie mit 15 Minuten, steigern Sie sich innerhalb eines Monats um 5 Minuten.

✓ Woche 1 Keine Probleme, ich war sehr motiviert und fühlte mich voller Energie

✓ Woche 2 Ich war müde, es gab viel Stress auf der Arbeit, aber ich habe es geschafft. Ich bin sehr stolz auf mich

✗ Woche 3 Diese Woche ist nicht gut. Ich bin nicht gelaufen. Es ist zu heiß. Ich werde versuchen, die Zeit zu ändern und es vor dem Schlafengehen zu tun.

Woche 4 _____

Glauben Sie, dass dies inzwischen zur Gewohnheit geworden ist?

Glauben Sie, dass Sie einen neuen Plan starten können?

Datum
August 9, 2018

5 Nachverfolgung

Führen Sie ein Tagebuch oder ein anderes Hilfsmittel, um Ihre Bemühungen zu verfolgen.

Meine Aktion wird ausgelöst, wenn:

- ✓ ich ausgeruht bin
- ✓ ich gute Laune habe
- ich vorausschauend plane
- ✓ Jemand mir hilft
- der Ort zugänglich ist
- ✓ Ich habe Signale/Hinweise
- Ich führe eine vorherige Tätigkeit aus
- ✓ Ich habe eine Belohnung
- ✓ Andere

Wenn ich müde bin und es sehr heiß ist, gehe ich seltener zu Fuß. Ich werde versuchen, die Zeit zu ändern und einen visuellen Hinweis zu geben, z. B. meine Schuhe am Eingang zu lassen.

5AST-Toolkit © 2018 Universität von Alberta. Alle Rechte vorbehalten. Diese Materialien dürfen ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der University of Alberta weder ganz noch teilweise kopiert, veröffentlicht, verteilt oder reproduziert werden. Die University of Alberta lehnt ausdrücklich jede Haftung für die Verwendung dieser Materialien und für jegliche Ansprüche, Klagen, Forderungen oder Prozesse, die sich aus einer solchen Verwendung ergeben, ab.

1 Ihre Gesundheit

Nutzen Sie diese Seite, um das Gespräch mit Ihrem medizinischen Betreuer zu beginnen. Bitte kreuzen Sie die relevanten Aspekte an.

Wirkt sich einer dieser Aspekte auf Ihre Gesundheit aus?

Sie

Ihr Zeitmanagement
z.B. Nicht genug Zeit, um Lebensmittel einzukaufen
.....
.....

Ihr Schlaf
z. B. Unausgeschlafenheit, Schlafapnoe
.....
.....

Ihr Schmerz
z. B. Rückenschmerzen, Knieschmerzen, Arthritis
.....
.....

Andere Probleme,
z. B. Rauchen, Alkohol, Drogen
.....
.....

Andere medizinische Probleme,
z. B. Hautprobleme, Harninkontinenz
.....
.....

Ihre chronische Krankheit
z. B. Diabetes, Asthma, PCOS
.....
.....

Ihr Einkommen,
z. B. für Wohnung, Lebensmittel, Medikamente
.....
.....

Ihr Beruf,
z. B. Rentner, Hausfrau, arbeitslos
.....
.....

Ihr Gefühlsleben
z. B. Stress, Ängste, Depressionen, Stimmung
Ihr Zeitmanagement
.....
.....

Ihre Familie
z. B. Kinder, Eltern, Partner
.....
.....

Ihre Freunde,
z. B. am Arbeitsplatz, in Ihrem Umfeld
.....
.....

Ihre Mobilität,
z. B. Gehen, Knien, Heben
.....
.....

Ihre täglichen Aktivitäten,
z. B. sich selbstständig anziehen, Körperpflege
.....
.....

Gibt es etwas, das Sie gerne tun würden, aber jetzt nicht tun können?
.....
.....

Warum ist das wichtig?

3 Ihre Stärken und Herausforderungen

Schreiben und reflektieren Sie über die Stärken, die die Person hat, um mit Widrigkeiten umzugehen. Und auch über die aktuellen Herausforderungen.

Stärken

Herausforderungen

Zusammenfassung der Integration

Überlegen Sie, welche Stärken und Ressourcen der Patient hat, um Probleme zu lösen oder mit Widrigkeiten umzugehen. Die Fähigkeit, mit verschiedenen Stresssituationen effektiv umzugehen, hängt mit der Akzeptanz zusammen. Denken Sie über die Herausforderungen nach, die das Erreichen des Wohlbefindens beeinträchtigen könnten.

Spiegelt dies Ihre Sichtweise wider? Würden Sie gerne eine dieser Herausforderungen angehen?

Sie haben viel Kraft und Entschlossenheit! Du bist eine starke Frau! Sie haben den Stress nach dem Umzug nach Kanada überwunden und sich erfolgreich in eine neue Kultur integriert. Du arbeitest sehr hart daran, andere Dinge zu tun.

Die größte Herausforderung besteht vielleicht darin, dass Ihre Knieschmerzen Ihre Lebensqualität beeinträchtigen, den Schlaf beeinträchtigen und es Ihnen nicht ermöglichen, mit Ihrem Hund spazieren zu gehen. Genau das wollen Sie aber tun (Werkzeug 1).

Sie sind ein sehr fähiger Mensch, und all dies ist behandelbar.

Darf ich ein paar Gedanken vorschlagen?

Was sind Ihre Prioritäten?

4 Ihr Aktionsplan



Wenn der Patient sich dazu bereit fühlt, sollten Sie die Handlungsbereiche erkunden und nach Prioritäten ordnen. Denken Sie über die Details nach und wählen Sie einen von ihnen aus.

1 Erkundung der vorrangigen Maßnahmen

Priorisieren Sie 1 bis 3 mögliche Maßnahmen

A

B

C

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

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

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

Umriss Details

Wie können Sie das tun?

Wie können Sie das tun?

Wie können Sie das tun?

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

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

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

Wann können Sie es tun?

Wann können Sie es tun?

Wann können Sie es tun?

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

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

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

Wo können Sie das tun?

Wo können Sie es tun?

Wo können Sie das tun?

.....
.....

.....
.....

.....
.....

2 Kreise die motivierendste und am ehesten durchführbare Maßnahme ein

Wer kann helfen?

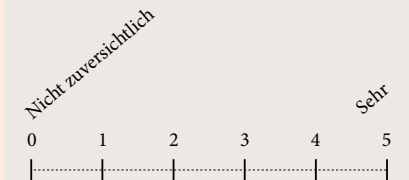
.....
.....
.....

Können Ihre Stärken helfen?

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

3 Überlegen Sie

Wie überzeugt sind Sie auf einer Skala von 0 bis 5 von Ihrem Plan?



Wenn Ihre Punktzahl niedriger als 3 ist, sollten Sie Ihren Plan überdenken.

4 Ihr Aktionsplan



Planen Sie gemeinsam die Schritte, die zu der geplanten Aktion führen. Gehen Sie nach Hause und probieren Sie es aus, passen Sie den Plan Ihren Bedürfnissen entsprechend an und verfolgen Sie Ihre Bemühungen

4 Ausprobieren und Anpassen der Maßnahmen

Probieren Sie Ihren Plan aus, um zu sehen, was funktioniert und was nicht.

Lernen Sie Ihre Bedürfnisse kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihre Bemühungen aufrechterhalten können.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihren Plan hier und da anpassen müssen.

Zum Beispiel: um Hilfe bitten, die Zeit ändern oder einen Termin neu buchen einen Termin.

Es ist in Ordnung, wenn Sie Ihren Plan hier und da anpassen müssen.

Zum Beispiel: um Hilfe bitten, die Zeit ändern oder einen Termin neu buchen einen Termin.

Denken Sie nach: Stecken Sie fest? Kommen Sie näher? Welche Maßnahmen können Sie unternehmen, um einen weiteren Schritt zu machen? Nutzen Sie den Platz unten, um zu identifizieren was funktioniert, was nicht funktioniert und was Sie ändern könnten um Ihren Plan anzupassen. (Drucken Sie eine Seite pro Monat aus)

Beabsichtigte Maßnahme :

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Glauben Sie, dass dies inzwischen zur Gewohnheit geworden ist?

Glauben Sie, dass Sie einen neuen Plan starten können?

Datum
.....

5 Nachverfolgung

Führen Sie ein Tagebuch oder ein anderes Hilfsmittel, um Ihre Bemühungen zu verfolgen.

Meine Aktion wird ausgelöst, wenn:

- ich ausgeruht bin
- ich gute Laune habe
- ich vorausschauend plane
- Jemand mir hilft
- der Ort zugänglich ist
- Ich habe Signale/Hinweise
- Ich führe eine vorherige Tätigkeit aus
- Ich habe eine Belohnung
- Andere

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

Referenzen

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.

Finanzierung

Diese Arbeit wurde von den Canadian Institutes of Health Research finanziert.