

## 飲食衛教執行實務

- 決定衛教內容
  - 患者類型
  - 時間拿捏
  - 決定次數
  - 詢問是否接受過衛教
- 簡單易懂
- 開場白
  - 關心
  - 說明飲食的重要性
- 追蹤成效

## 飲食衛教流程

- 準備相關教材
  - 衛教單張
    - ☞ 字體大於 14、內容簡單易懂
  - 教具
    - ☞ 圖鑑
    - ☞ 模型
- 了解患者狀況
  - 基本資料
    - ☞ 年齡、教育程度、職業、慣用語言、居住地點
  - 生化值
    - ☞ BUN、K、P、Ca .....
  - 飲食現況
    - ☞ 衛教前蛋白質攝取量
    - ☞ 吃幾餐、誰準備
    - ☞ 每餐幾道菜
    - ☞ 食量多寡
  - 職業、經濟狀況
- 依病患個別狀況調整衛教內容
- 完成病歷記錄

## 衛教注意事項

- 傾聽並接受患者感受
- 幫助患者了解他們已有的飲食問題
- 使患者了解他們在飲食控制後可以獲得的好處
- 以”事實”證據來回答患者的疑問
- 針對患者的飲食習慣給予可行的飲食計劃
- 讓患者了解即使只有一點小改變都比沒改變好
- 患者飲食有改變時給予鼓勵
- 當患者鬆懈時，提醒過去飲食控制時所獲得的好處
- 不要立刻要患者改變飲食習慣
- 不要忽略患者的情緒反應及其拒絕改變的理由
- 不要批評患者
- 不要忽略患者沒有家人幫助的影響
- 不要以說教或嘮叨的方式要求患者改變
- 不要讓患者覺得自己不夠努力
- 不可過度稱讚
- 不要對患者沒有做錯的行為說教