



Gedragsverandering binnen de Hartrevalidatie CNE Hartrevalidatie 2 oktober 2009

Gedragsverandering binnen de Hartrevalidatie was het verbindende thema op deze eerste nascholingsdag van de werkgroep Hartrevalidatie van de NVHV, bestemd voor Hartrevalidatieverpleegkundigen. De bijeenkomst vond plaats in Hotel De Biltsche Hoek in De Bilt.

Een belangrijk doel van hartrevalidatie is het beïnvloeden van gedrag dat een risico vormt voor hart- en vaatziekten. Deze beïnvloeding begint al bij de eerste intake na de hartaandoening. Wat weet je patiënt van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten, en is hij/zij zich bewust van de eigen (gedrags)keuzes die hierin een rol spelen? Indien er sprake is van leefstijlgewoontes die een risico vormen, is je patiënt dan bereid en in staat andere keuzes te maken en dit (blijvend) te veranderen? Tijdens deze nascholingsdag werd met de deelnemers het proces van gedragsverandering naar een andere leefstijl doorgenomen en konden deelnemers dit ook zelf ervaren.

Drs. Karin Hamers, docent/trainer/coach Centrum voor Verpleegkundige Studies, Hogeschool Utrecht, verzorgde de inleiding over "Motivational Interviewing". Door middel van motiverende gespreksvoering werd bekeken wat je in de intake kunt doen om patiënten bereid te vinden kritisch naar het ongezonde gedrag te kijken en daarin mogelijk een andere keuze te maken. De workshop over dit onderwerp in de middag werd verzorgd door Wanda de Kuiper. De motiverende gespreksvoering werd met de deelnemers geoefend, ondersteund met praktische "do's en don'ts".

Hoewel iedere verandering gepaard gaat met een zekere weerstand, is het goed concreet te ervaren hoe leuk een gezonde leefstijl (ook) kan zijn. Dorine Hoog, verpleegkundig coördinator hartrevalidatie van het Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp, liet de deelnemers kennismaken met een gezellige, ontspannen manier van beweging voor hartpatiënten. Tijdens de workshop in de middag gingen de voetjes dan ook van de vloer. Zo kon iedereen ervaren dat zij na de dynamische inspanning, meer ontspannen zijn.

Een gedragsverandering vraagt een plan van aanpak voor die verandering. Immers, veel gedrag is "gewoontegedrag", en ondanks alle goede voornemens blijven mensen "gewoontedieren", die onbewust gemakkelijk terugvallen in oud gedrag. Drs. Bart Thoolen, psycholoog, GZ-psycholoog i/o van het Albert Schweitzerziekenhuis Dordrecht, verzorgde een inleiding en workshop hoe je patiënten met een concrete wens tot leefstijlverandering kan ondersteunen door een gestructureerde aanpak volgens het vijfstappenmodel voor gedragsverandering.

De werkgroep Hartrevalidatie kijkt tevreden terug op deze eerste CNE-dag. De deelnemers beoordeelden deze dag als positief, afwisselend en leerzaam. De presentaties zijn te zien en te downloaden op de website van de NVHV (www.nvhv.nl) op de pagina van de werkgroep Hartrevalidatie.