

VERANDEREN TEN GUNSTE VAN JE AANDOENING ZO MOEILIK IS DAT TOCH NIET? OF WEL?





Radboudumc

IQ Scientific Center for
Quality of Healthcare



PROGRAMMA TER ONDERSTEUNING VAN GEDRAG
BIJ PATIËNTEN MET CHRONISCH HARTFALEN



WAT KAN JE VERWACHTEN IN HET KOMENDE UUR?

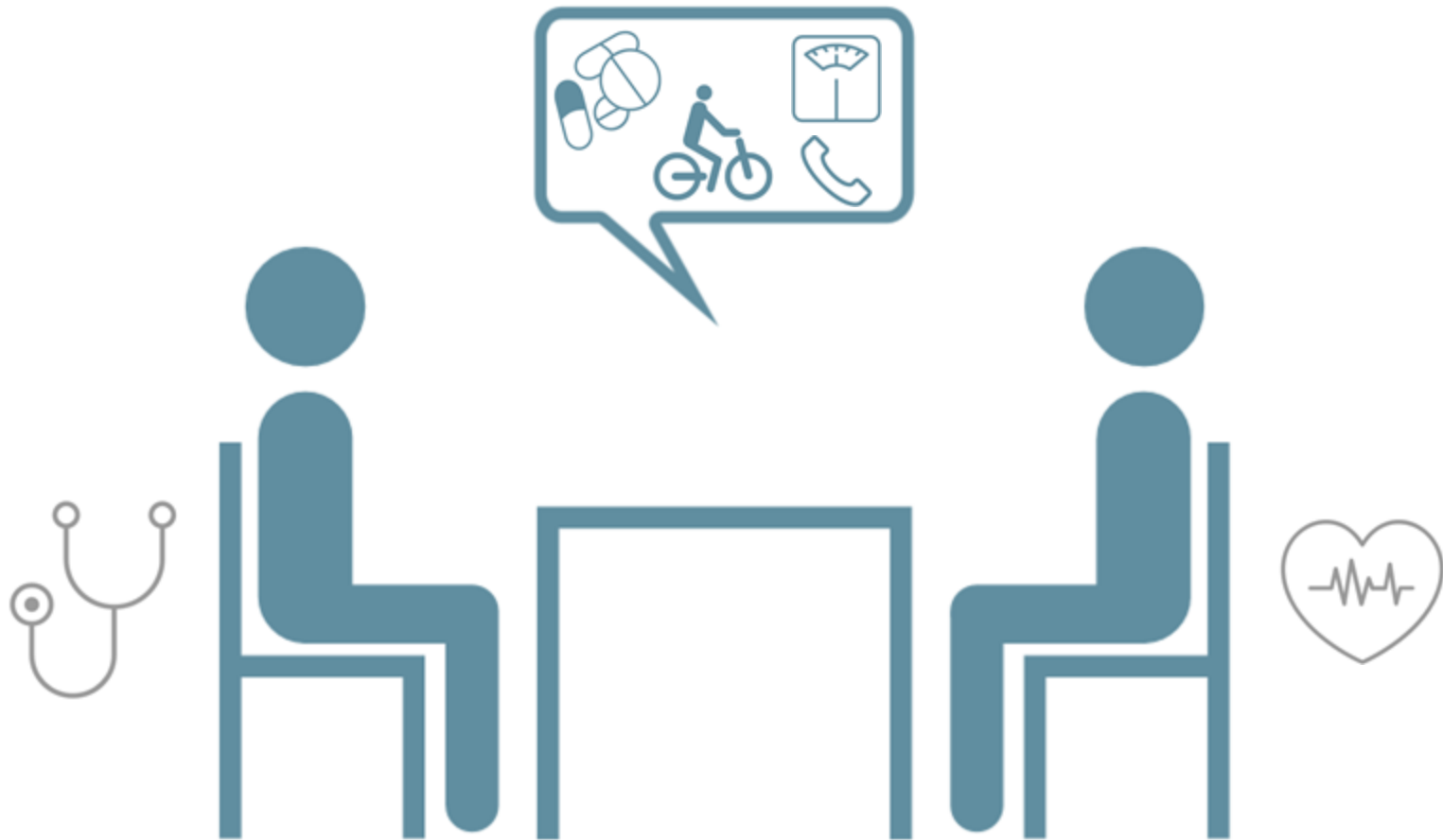
INZOOMEN PROGRAMMA - FUNDAMENT

EIGEN ERVARING, KENNIS EN VAARDIGHEDEN
(LEREN VAN ELKAAR)

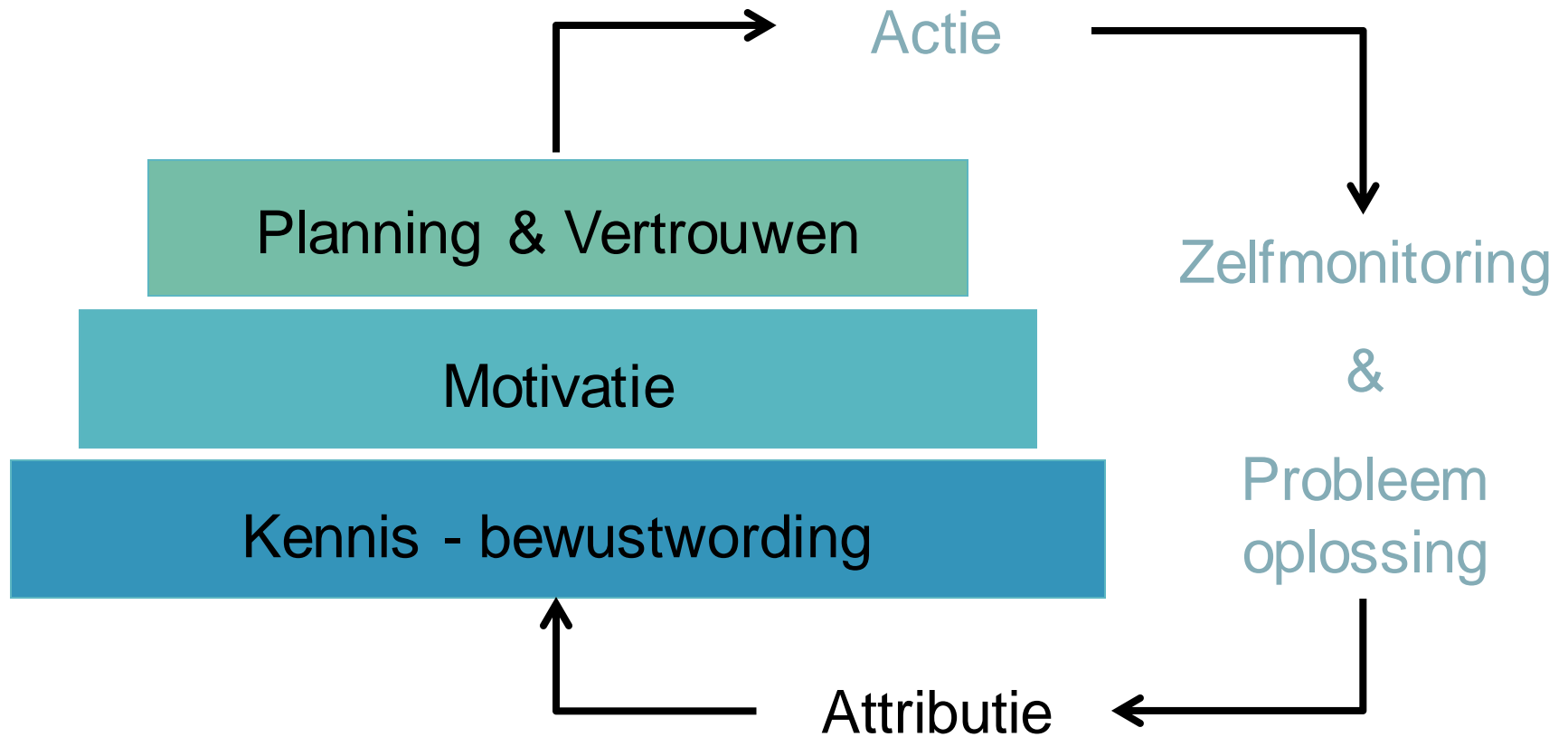
CASUS VOEDING EN GEWOONTES

INTERACTIE EN OPDRACHTEN

PROGRAMMA



FUNDAMENT



OM EEN IDEE TE KRIJGEN VAN JULLIE KENNIS

Kennis en bewustwording

- Wat werkt wel en wat werkt niet bij gedragsverandering?
- Welke houding van hulpverlener past bij motiverende gespreksvoering?
- Wat is ambivalentie?
- Wat is verandertaal?
- Wat is de “reparatiereflex/verbeterreflex”? (righting reflex)
- Wat is een complexe reflectie?
- Wat is een dubbelzijdige reflectie?

DOEL MOTIVERENDE GESPREKSVOERING

Ondersteunen bij het maken van **weloverwogen keuzes** voor **gedragsverandering** op basis van **eigen motivatie**

COMMUNICATIE

STUREN

GIDSEN

VOLGEN

DIRECTIEF

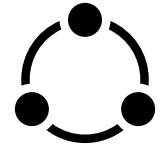
NON-DIRECTIEF



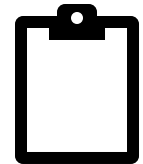
HOEVEEL TIJD BESTEED JIJ AAN ... ?
GEEF AAN IN DE CIRKEL

Open	Gesloten
Vragend voornaamwoord (wie, wat, waan, wanneer, welke, waarom, hoe)	Werkwoord (wil, heb, doe, kunnen)
Open antwoord	Gesloten antwoord ja/ nee of/ of
waarheidsgetrouw	Sturend

OPDRACHT VORM EEN GROEPIE VAN 3



1 STELT DE VRAGEN
1 BEANTWOORD DE VRAGEN
1 OBSERVEERD EN TURFT

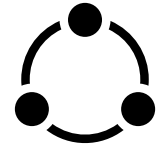


JE MAG ALLEEN GESLOTEN VRAGEN
STELLEN.
*KOM ERACHTER HOE HET WEEKEND
VAN DE ANDER WAS.*

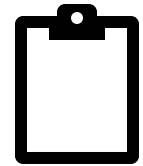


Open	Gesloten
Vragend voornaamwoord (wie, wat, waar, wanneer, welke, waarom, hoe)	Werkwoord (wil, heb, doe, kunnen)
Open antwoord	Gesloten antwoord ja/ nee of/ of
waarheidsgetrouw	Sturend

OPDRACHT VORM EEN GROEPJE VAN 3



1 STELT DE VRAGEN
1 BEANTWOORD DE VRAGEN
1 OBSERVEERD EN TURFT



JE MAG ALLEEN GESLOTEN VRAGEN
STELLEN.
*KOM ERACHTER HOE HET WEEKEND
VAN DE ANDER WAS.*



JE MAG ALLEEN OPEN VRAGEN
STELLEN.
*KOM ERACHTER HOE HET WEEKEND
VAN DE ANDER WAS.*



DOELEN/WAARDEN VAN PATIËNTEN

Belangrijk om waarden te zoeken/kennen

Daar vind je de motivatie (belang)

Dat betekent niet dat patiënt ook “in staat zijn” om....

DE PATIËNT EN DE OMGEVING



MOTIVATIE

MOTIVATIE TOP 4 CHRONISCH HARTFALEN PATIËNTEN

AUTONOMIE

VERMINDERING VAN KLACHTEN

LICHAMELIJK WELZIJN

BEHOUDEN VAN SOCIALE RELATIES

DOELEN/WAARDEN

Goede ouder/partner

Sterk

On top of things

Competent

Spiritueel

Goede Gelovige

Vriendschap

Betrokkenheid

Gezondheid

Bezieling

Doelgericht

Onafhankelijk

Aantrekkelijk

Verantwoordelijk

In controle

Gerespecteerd

Sportief

Niet hypocriet

Harmonie

Attent

Vrijheid

Creativiteit

Daadkracht

Dankbaarheid

Discipline

Duurzaamheid

Eerlijkheid

Flexibiliteit

Verbondenheid

Energiek

Humor

Kennis

Moedig

Bescheidenheid

Tevredenheid

Toegankelijk

Etc.

INTERNE REGULATIE & INTRINSIEKE MOTIVATIE

- **Externe regulatie**
 - Onder druk gezet door anderen om gedrag te veranderen
Bv: Als u doorgaat met ... hoeft u hier niet meer terug te komen
- **Interne regulatie**
 - Doelen zijn belangrijk, gedrag “hoort erbij”
Bv: Gaan wandelen ook al regent het
- **Intrinsieke motivatie:**
 - Interessant, leuk

REAGEREN OP WRIJVING EN BEHOUDTAAL

Pas tempo aan

- Pas op de plaats bij
 - Wrijving
 - **Altijd eerst laten afnemen!!!!**
 - Veel behoudtaal
 - **Eerst erkenning geven**
- Niet te snel richting verandering

WAT WERKT (MEESTAL) NIET OM VERANDERTAAL TE ONTLOCKEN?

- Overtuigen
 - Het zou beter zijn om.....
- Horror scenario's (angst)
 - Ik heb gezien hoe afloopt als patiënt
- Confrontaties
 - Maar de vorige keer zei u dat....
- Discussie
 - Nee , daar ben ik het niet mee eens.....
- Tips & Tricks
 - Zonder toestemming

CASUS

CONCURERENDE GEWOONTES

GEWOONTES

Iets **VAAK** op **DEZELFDE MANIER** in **DEZELFDE SITUATIE** DOEN

Dit heeft een functie, anders moet je de hele dag nadenken over alles wat je doet, denk aan:

- Tanden poesten
- Naar het werk rijden/fietsen
- Koffie zetten

GOEDE VOORNEMENS

GOEDE VOORNEMENS OF MEDISCHE ADVIEZEN

Bewuste beslissingen/aandacht/motivatie

- Gezonder eten
- Meer bewegen/sporten
- Pillen slikken

Deze moeten concurreren met gewoontes die automatisch zijn (onbewust)

- Krijgen de overhand wanneer men **DRUK/MOE** is
 - DUS: VOORBEREIDEN!

GOEDE VOORNEMENS

**WIE HEEFT ER WEL EENS EEN DIEET GEVOLGD MET ALS DOEL
AFVALLEN?**

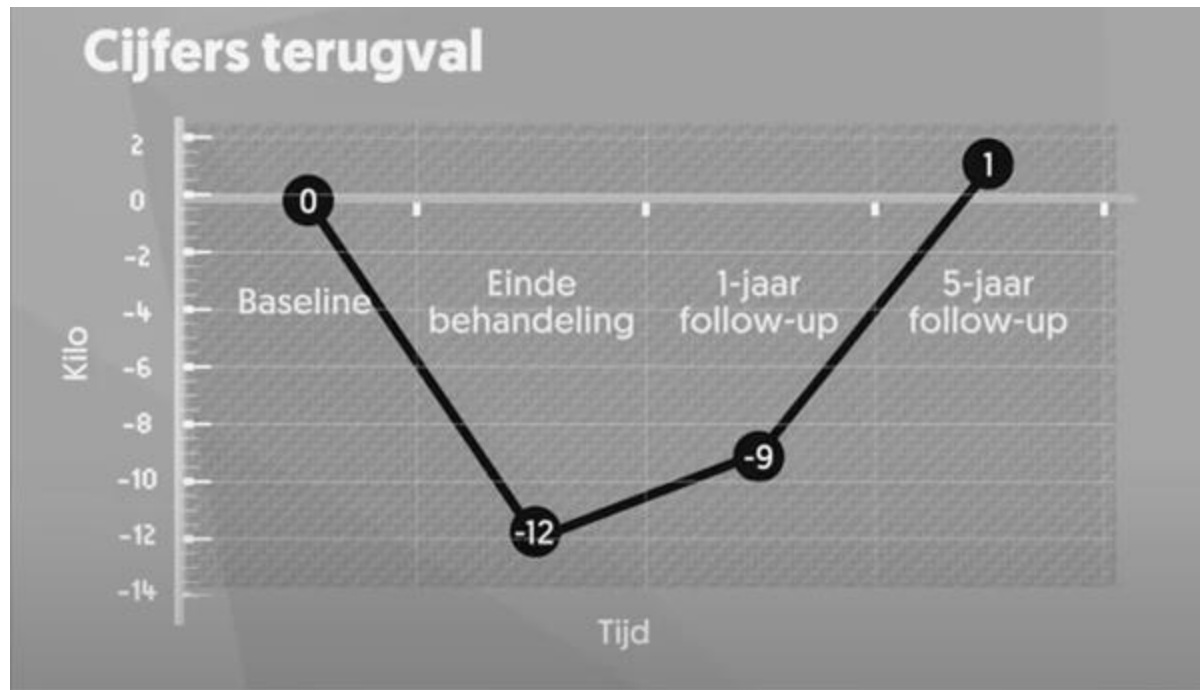


WIE HEEFT DIT LANGER DAN ÉÉN JAAR VOLGEHOUDEN?

GOEDE VOORNEMENS

NIEMAND HOUDT EEN DIEET LEVENSLANG VOL

Er is een typisch verloop



90% van de mensen die een afvalpoging doet, valt terug op het oude gewicht of is zwaarder.

VERANDEREN

VERANDEREN IS HARD WERKEN

FUNDAMENT IS BELANGRIJK!

- Waarom? [Wat is de reden dat *ik* dit wil?]
- Voor en nadelen afwegen
- Vaak meerdere doelen die men wilt nastreven
- **Cognitieve capaciteit** [Hoeveel ruimte is er om bezig te zien met leefstijlverandering?]






VERANDEREN

VERANDEREN IS HARD WERKEN

- Doelen stellen:
 - Gedragsdoelen stellen i.p.v. prestatiedoelen
 - Positief formuleren (wat kan/mag je wel)
 - Uitdagend maar realistisch (beter kleinere stappen en succes, dan grote stappen en teleurstelling)



MAAK GEDRAG SPECIFIEK

BEWEEGPLAN		PERSOONLIJKE INVULLING PER DOEL
wat		
duur		
wanneer		
hoe/ nodig		
cue		ALS DAN

BRENG PROBLEMEN EN OPLOSSINGEN IN KAART EN MAAK CONCREET

PROBLEEM-OPLOSSINGSPLAN (BEWEGEN)

	1 Belangrijkst	2	3 Minst belangrijk	
PROBLEEM				PROBLEEM
WAAR/WANNEER				WAAR/WANNEER
OPLOSSING				OPLOSSING
PLAN	ALS			
	DAN			

HAALBAAR? HOEVEEL VERTROUWEN HEEFT DE PATIËNT?

Geen vertrouwen			Beetje vertrouwen				Volledig vertrouwen		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

TIPS

STEL PRIORITEITEN IN GESPREK (INPUT PATIËNT)

GA OPZOEK NAAR BELANGRIJKE WAARDESEN
KOPPEL DAAR HET GEDRAG AAN

BETER EEN GOEDE OPENVRAAG DAN MEERDERE
GESLOTEN EN/OF SUGGESTIEVE VRAGEN

LAAT EENS EEN STILTE VALLLEN HIERMEE GEEF JE DE
PATIËNT MEER RUIJITE (maar ook jezelf)

MAAK EEN CONCREET PLAN SAMEN MET PATIËNT
(ALS-DAN)