

“Dokter, ik heb zo’n last van mijn leefstijl”

Rogier Beekman, huisarts

Lisette Rops, psychiater GGzE

Stefanie Kuppens, revalidatie arts MMC

Disclosure belangen spreker

(Potentiële) belangenverstrengeling

Geen / Zie hieronder

Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven

Bedrijfsnamen

-
- Sponsoring of onderzoeksgeld
 - Honorarium of andere (financiële) vergoeding
 - Aandeelhouder
 - Andere relatie, namelijk ...

-
-
-
-

Wat is onze reden om ons te verdiepen in Leefstijl

- Rogier Beekman, Huisarts
- Lisette Rops, psychiater GGzE
- Stefanie Kuppens, revalidatie arts MMC

Agenda

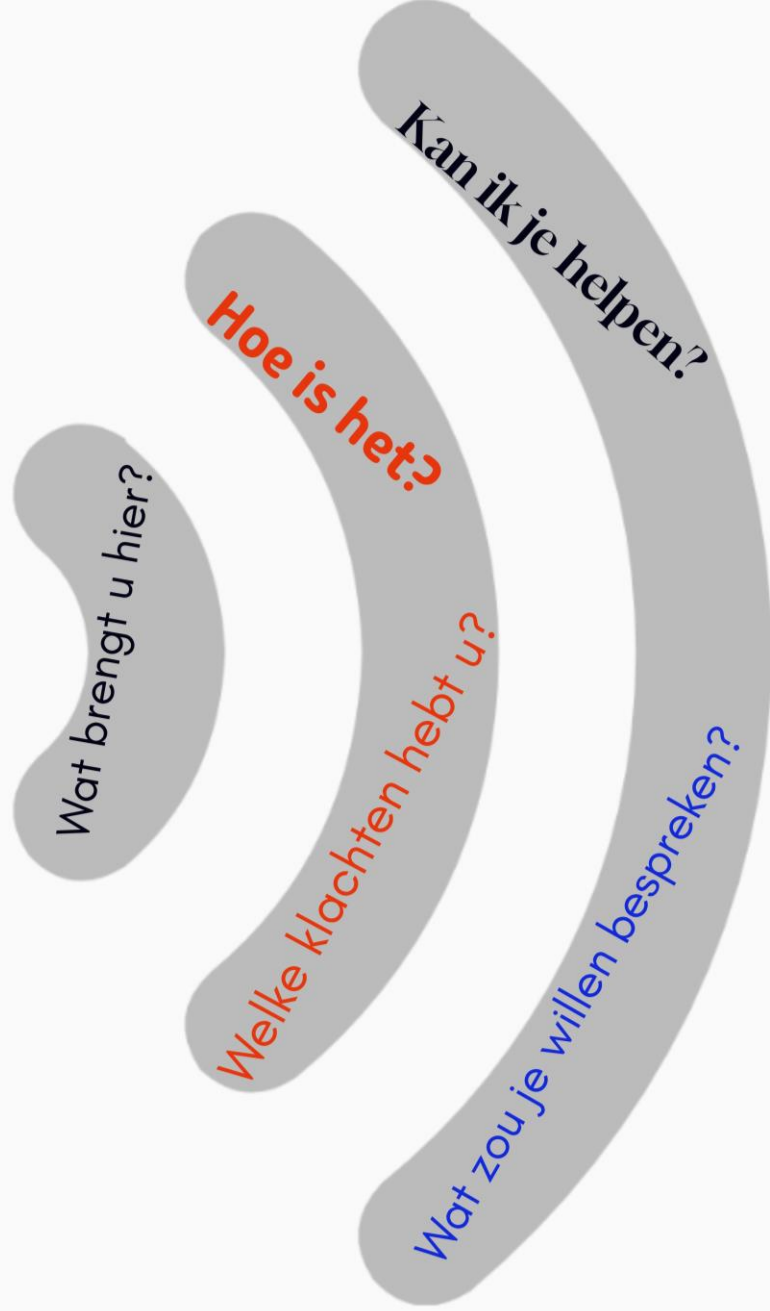
- Barrières bespreken leefstijl factoren
- Eigenaarschap bij de patiënt
- Consult gesprek
- Teachable moments, herken ze en pak ze aan
- Praktische tips voor het spreekuur

Barrières

- Geen tijd
- Patiënten verwachten wat anders/staan er niet voor open
- Focus op acute klachten
- Leefstijl is maatschappelijk probleem, niet voor de zorg
- Patiënt is ongemotiveerd
- Onvoldoende kennis/tools voor het geven van leefstijladvies
- Zorgsysteem is er niet op ingericht
- Angst voor moeilijke gesprekken
- Onvoldoende doorverwijsmogelijkheden

Regie





Waar wil jij het over hebben vandaag?

- Patiënt krijgt de regie
- Je krijgt inzicht in motivatie, verwachtingen en belang voor de patiënt
- Je vermijdt dat de patiënt gaat vertellen over wat hij denkt dat jij belangrijk vindt
- Je vermijdt de deurklink vraag

Leefstijl = gedrag

- Ruim 40% van de Nederlanders heeft goede voornemens.
- Gedragsverandering en zelfcontrole kosten energie (evolutionair gezien niet handig)
- Tea

Teachable moments

Teachable moment/window



Het is de kunst om deze momenten
te **herkennen én te benutten**

Loesje

**JE WILT
TOCH NIET
DAT IK DOE
WAT JIJ ZEGT**

Onderzoek naar teachable moments

- 11% van de teachable moments werd succesvol benut
 - *30% werd het helemaal gemist*
- succesvol consult;
patiënt konden zich het advies goed herinneren,
sterk voornemen gedrag te veranderen.

POSTBUS 1045 801 BA ARIENHEM

Model; voor teachable moment

gebeurtenis

```
graph TD; A[gebeurtenis] --> B[Verhoogde Risico perceptie]; A --> C[Emotionele reactie]; A --> D[Herziening zelfbeeld]; B --> E["Motivatie + Vaardigheden + zelfeffectiviteit"]; C --> E; D --> E; E --> F[Gedragsverandering];
```

Verhoogde
Risico
perceptie

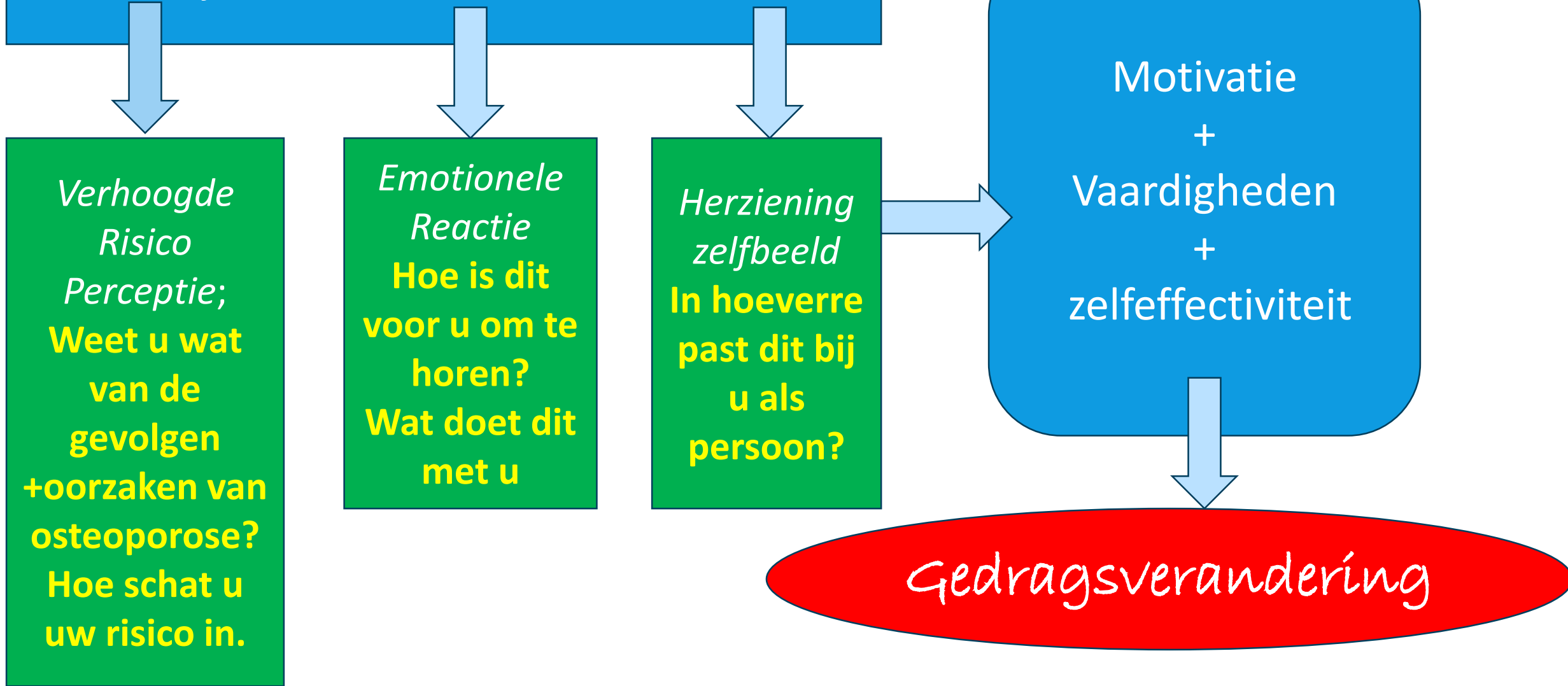
Emotionele
reactie

Herziening
zelfbeeld

Motivatie
+
Vaardigheden
+
zelfeffectiviteit

Gedragsverandering

G; Diagnose → Osteoporose



G; Diagnose; Osteoporose

Verband
tussen
zorgen en
gedrag

Motivatie
+
Vaardigheden
+
zelfeffectiviteit

Verhoogde
Risiko
Perceptie;
**Weet u wat
van de
gevolgen
+oorzaken van
osteoporose?
Hoe schat u
uw risico in.**

Emotionele
Reactie
**Hoe is dit
voor u om te
horen?
Wat doet dit
met u**

Herzien
zelfbeeld
In hoeverre
past dit bij
u als
persoon?

Gedragsverandering

Groepjes van 2 of 3

- VRAAG; Terugkijkend heb je afgelopen week teachable moment
 - Gehad/
 - Gemist
 - Benut
 - Succesvol benut

Priming

Loesje

**JE WILT
TOCH NIET
DAT IK DOE
WAT JIJ ZEGT**

Op het juiste moment

Patiënt herkent de boodschap en anders reageert dan normaal

POSTBUS 1515 3501 BA ARNHEM

De gewenste gedragsverandering wordt als het ware in de week gelegd.

Het is de kunst om deze situatie te **herkennen én te benutten**

Praktische tips voor het spreekuur

Tips voor tijdens het spreekuur

Toestemming vragen om het over leefstijl te hebben:

‘Vindt u het goed dat ik u wat uitleg over de relatie tussen uw klacht en (uw) leefstijl?’

Clïënt komt met vraag voor check up

Mijn Eetmeter		Mijn dagboek	
		18 jun. 2013	
		Energie	1.449,8 kcal >
Ontbijt	Aantal		
Brinca	1 schaalkje		120,0 >
Grainenbiscuit, LU Time Out	1 2 stuks		139,0 >
Kiwi (alle soorten)	1 stuk		51,0 >
Banaan	1 middel		124,0 >
			434,0 kcal
Lunch	Aantal		
Filet	1 voor 1 snee		48,0 >

Mini – Motivational Interviewing

Ambivalentie creëren:

Mini – Motivational Interviewing

Ambivalentie creëren:

- *Patiënt:* Ik kan niet stoppen met (roken/snoepen/vul maar in)

Mini – Motivational Interviewing

Ambivalentie creëren:

- *Patiënt:* Ik kan niet stoppen met (roken/snoepen/vul maar in)
- *Dokter:* Wat zijn voor jou de voordelen van

Mini – Motivational Interviewing

Ambivalentie creëren:

- *Patiënt:* Ik kan niet stoppen met (roken/snoepen/vul maar in)
- *Dokter:* Wat zijn voor jou de voordelen van
- *Dokter:* En wat zijn voor jou de nadelen van

Mini – Motivational Interviewing

Ambivalentie creëren:

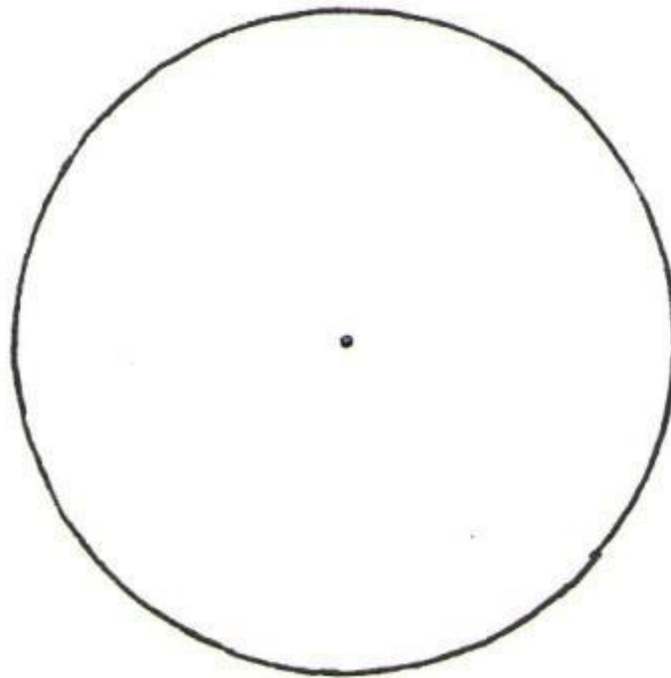
- *Patiënt:* Ik kan niet stoppen met (roken/snoepen/vul maar in)
- *Dokter:* Wat zijn voor jou de voordelen van
- *Dokter:* En wat zijn voor jou de nadelen van
- *Dokter:* En als je deze beide nu tegenover elkaar zet, wat vind je daar nu van?

Niet adviseren, maar de patient laten concretiseren:

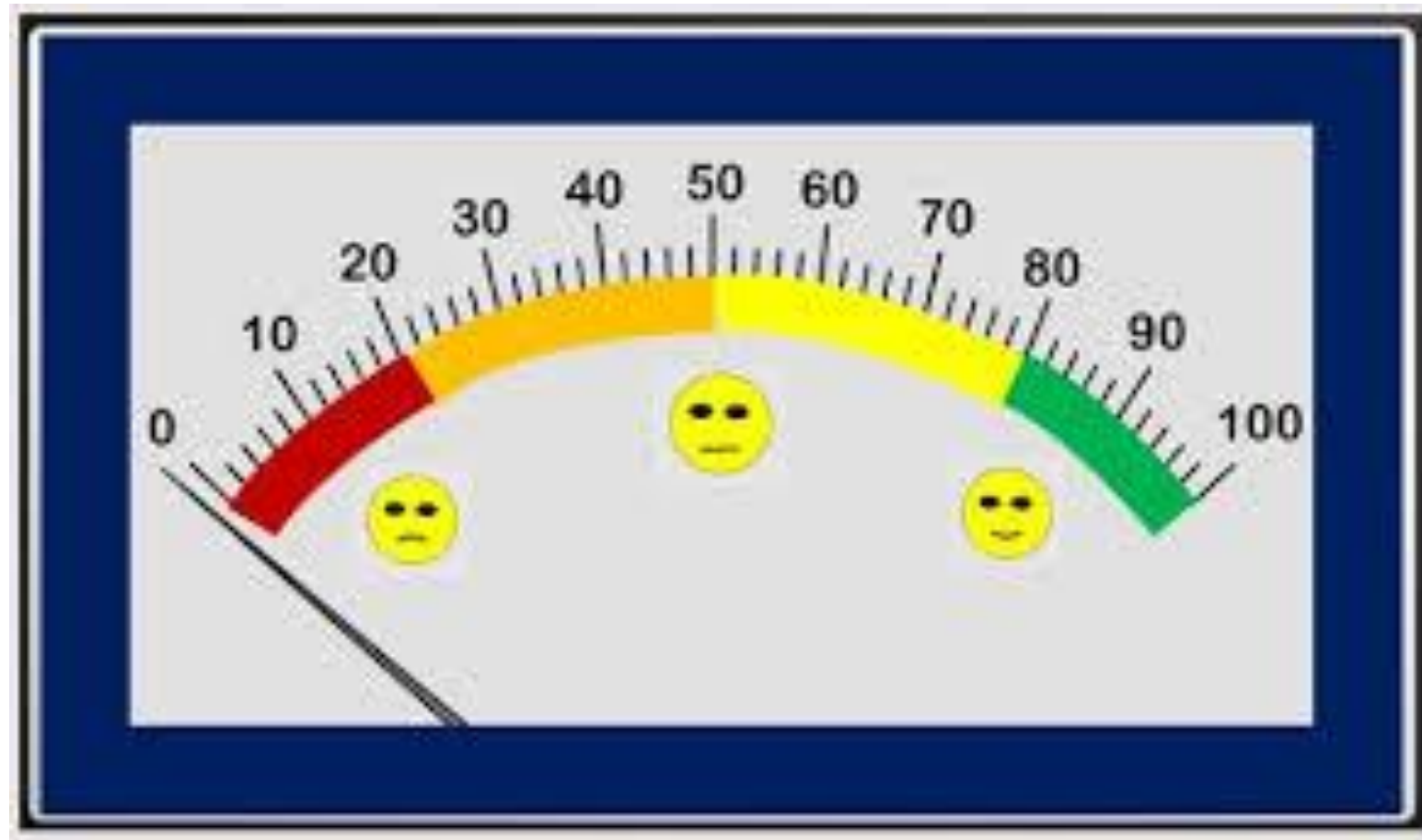
- Wat wilt u bereiken? Waar wilt u naartoe?
- Hoe wilt u dat gaan bereiken?
- Hoe groot is de kans van slagen, op een schaal van 1 tot 10?
- Wat gaan valkuilen zijn?
- Wie kunt u vragen om hulp of ondersteuning?

LAAT STILTES VALLEN!

Uw invloed is beperkt



Hoe groot is je motivatie om met leefstijl aan de slag te gaan



Bedankt voor je aandacht en motivatie

