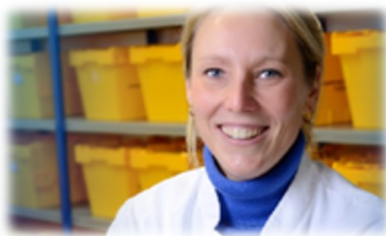


Motiverende Gespreksvoering in de apotheek



et:z



DE LEEFSTIJLAPOTHEKER



sluis nlp instituut

Target
Training



natura
FOUNDATION

de baak



Academie voor
Motivatie & Gedragsverandering
Ontdek de kracht van motiveren



Kennismaking & verwachtingen



**OLD
HABITS**



**NEW
HABITS**

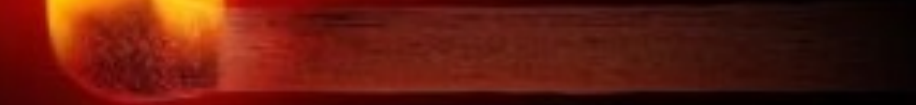


Niemand is volledig ongemotiveerd!





Many people are passionate, but because of their limiting beliefs about who they are and what they can do, they never take actions that could make their dream a reality.





Waarom is gedragsverandering lastig?

Gedrag evolutionair bepaald:

- Veilig voelen
- Pijn ontwijken
- Plezier & geluk nastreven
- Energie besparen
- **We geloven graag wat we zelf denken**





*"In het algemeen worden mensen sterker overtuigd door de redenen die zij **zelf** hebben ontdekt, dan door redenen die door anderen zijn aangedragen"*

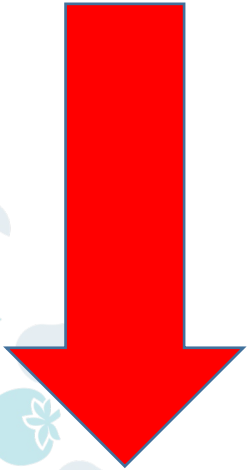


Waarom is veranderen lastig?

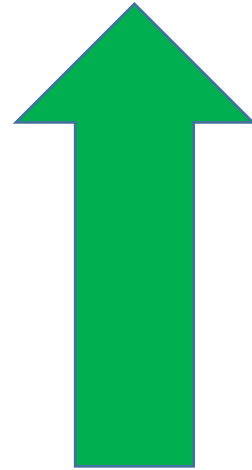
1. Gewoonte: oud gedrag (dat “werkt”) moet plaatsmaken voor nieuw gedrag
2. Omgeving: indien deze stabiel > extra lastig te gaan veranderen
3. “Loss aversion”: mensen h́aten verlies of als iets “pijn” doet

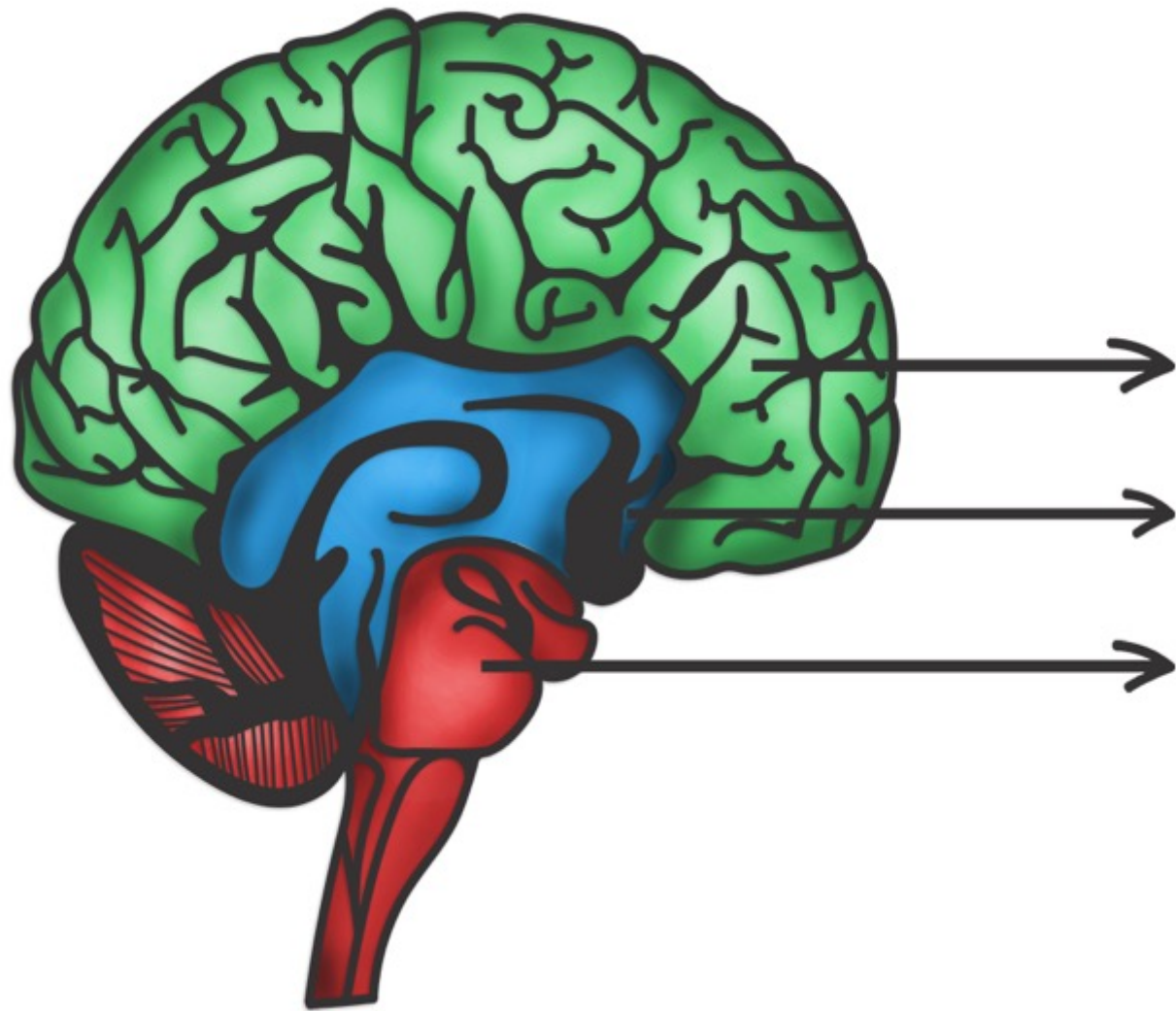
Conclusie

**Nú verlies
ervaring**



**Later
misschien
beloning**





Mensenbrein

Zoogdierenbrein

Reptielenbrein

Bewust ?

Onbewust ?



Bewust: 5%

Gedrag, kennis, wilskracht,
vaardigheden

Wat DOE je?

Onbewust: 95%

Emoties, opvattingen,
herinneringen, gewoontes,
overtuigingen, normen

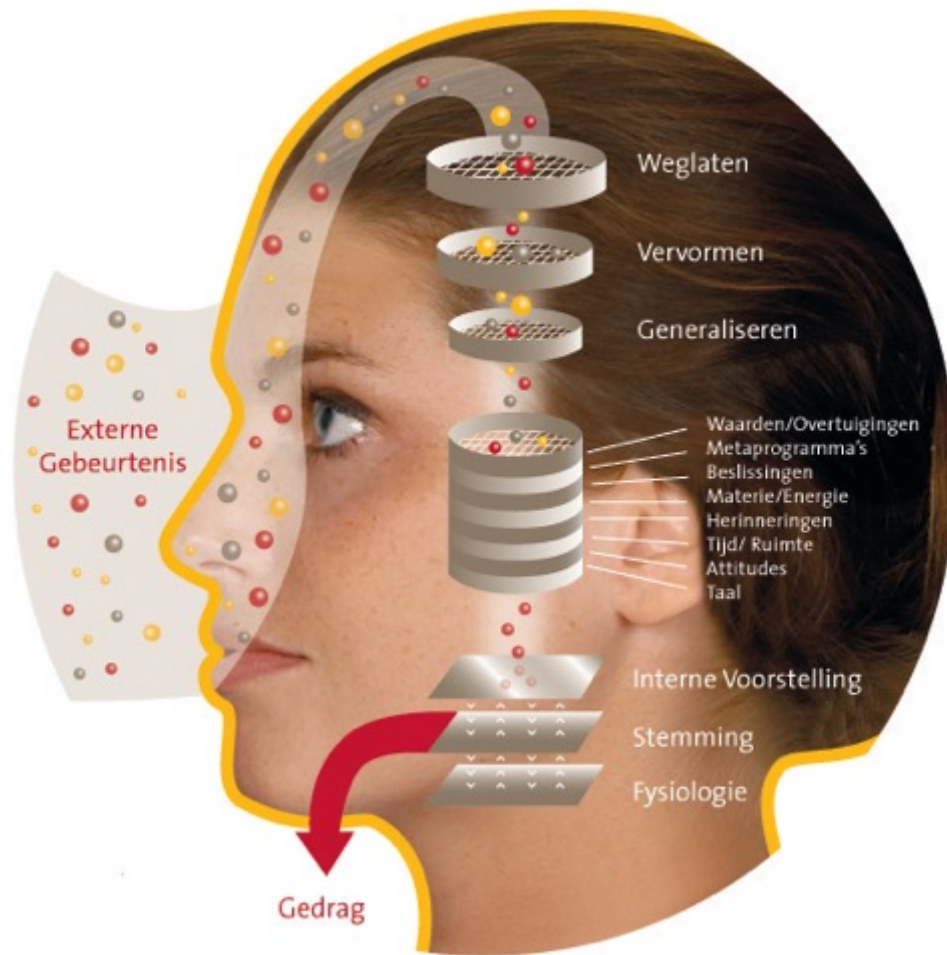
Wat VIND je?

Drijfveren, waarden,
motieven, karakter

Wat WIL je?









**Onderbewuste bewaart & organiseert herinneringen,
associeert, communiceert symbolisch & visueel,
domein van emoties, genereert gewoontes,
beïnvloedt je fysiologie**

A hand holding a glowing lightbulb with gears and network icons inside, symbolizing innovation and knowledge transfer. The background shows three translucent human heads in profile, with the central one being the most prominent. The lightbulb is held by a hand from the bottom right, and it is surrounded by various icons including gears, a globe, and a network of nodes connected by lines. The overall scene is set against a blurred background of what appears to be a modern office or laboratory.

**In gezondheidszorg vnl. ingezet op BEWUSTE:
Kennisoverdracht, overtuigend, directief**



Hoe kunnen we de patiënt wél helpen?

How to Create a Sense of Urgency

Mind



"analyze-think-act"

Heart



"See-feel-act"

Gedrag

- Hoe kunnen we de **intrinsieke motivatie** en **urgentie** aanspreken bij de ander...?!
- Wat is het **hogere doel** om voor te willen veranderen?!
- **Noodzaak** achterhalen, om **nú** te willen veranderen



- 
- 1. Motiverende gespreksvoering**
 - 2. Very Brief Advice**



1. Motiverende gespreksvoering

*- I am not telling you it's going to be
easy*

- I am telling you it's totally worth it!

Motiverende gespreksvoering (MG)

- '83 Miller & Rollnick: Korte behandelinterventie voor probleemdrinkers
- **MG** = op **samenwerking** gerichte, doelgerichte **gespreksstijl** met bijzondere aandacht voor **verandertaal**.
- Samenspel van houding, uitgangspunten, gespreksvaardigheden en bewust gekozen strategieën om cliënten te begeleiden tijdens hun veranderproces.

Uitgangspunten MG



- 1) Coöperatief (gelijkwaardige relatie)
- 2) Evocatief (activatie vd eigen motivatie bij de pt)
- 3) Respect voor de autonomie van de ander
- 4) Reparatiereflex onderdrukken

MG: 5 kernvaardigheden (ORBSI)

- **Open vragen (O)**
- Reflectief luisteren (R)
- Bevestigen/bekrachten (B)
- Samenvatten (S)
- Informatie delen (I)

Oefening: Open vragen



Herformuleren gesloten vragen

1. *Bent u getrouwd?*

- a. Hoe ziet uw thuissituatie eruit?
- b. Welke belangrijke relaties zijn er in uw leven?

2. *Heb je vandaag een goede dag gehad op school?*

- a. Wat voor dag heb je op school gehad vandaag? vertel er eens iets over?
- b. Wat heb je tijdens de pauzes gedaan vandaag?

Motiverende gespreksvoering



Opdracht: Welke weerstanden kun je bedenken?



Waar zitten weerstanden?

Kunde, begrip & motivatie

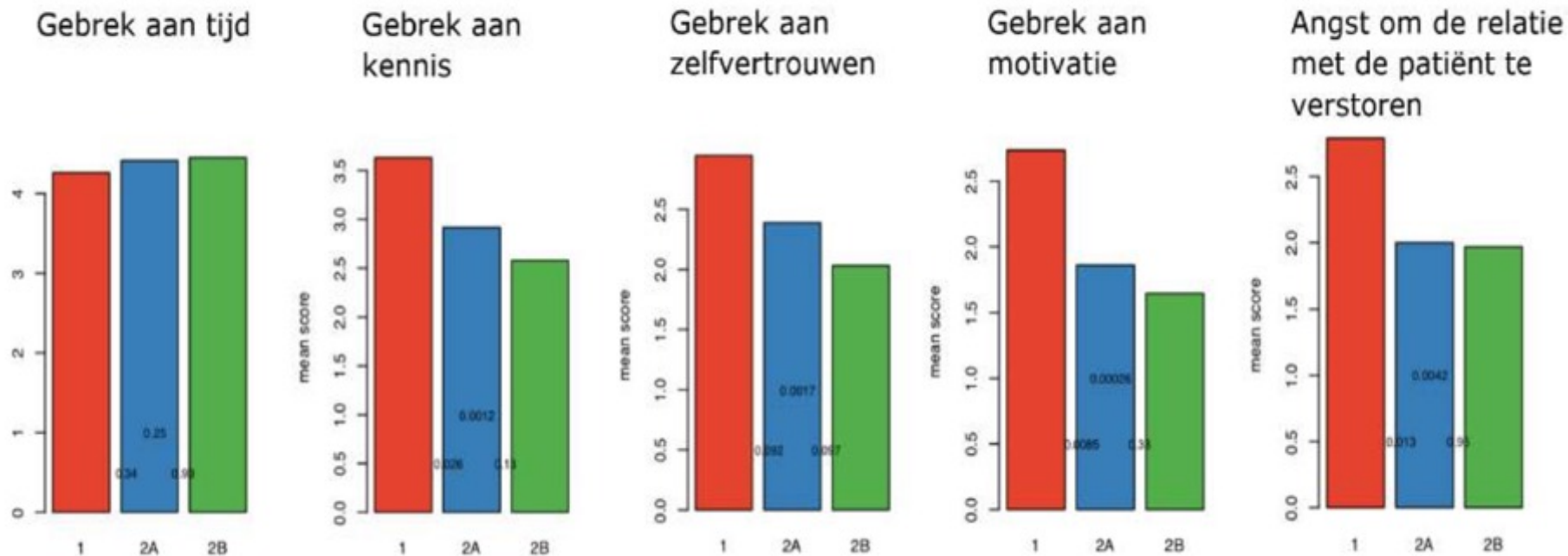
- Belemmeringen
- Overtuigingen
- Onzekerheden, angsten
- Nog onvoldoende kennis en ervaring
- Tijd, financiële aspecten



**Ook weerstand bij zorgprofessionals
om gedragsverandering te bespreken**



Figuur 3. De volgende barrières spelen een rol bij het bespreken/adviseren van een leefstijl:



Cluster 1: 23%
Minder (leefstijl)
Actieven

Cluster 2A: 45%
(leefstijl) Actieven

Cluster 2B: 32%
(leefstijl) Zeer
Actieven

Wat wil de patiënt?



Eigen regie over gezondheid & deze zelf kunnen beïnvloeden

- Pt wil niet aan medicatie beginnen (angst, weerstand)
- Pt wil medicatie afbouwen (teveel bijwerkingen, gering effect enz.)
- Pt wil ziektebeloop gunstig beïnvloeden

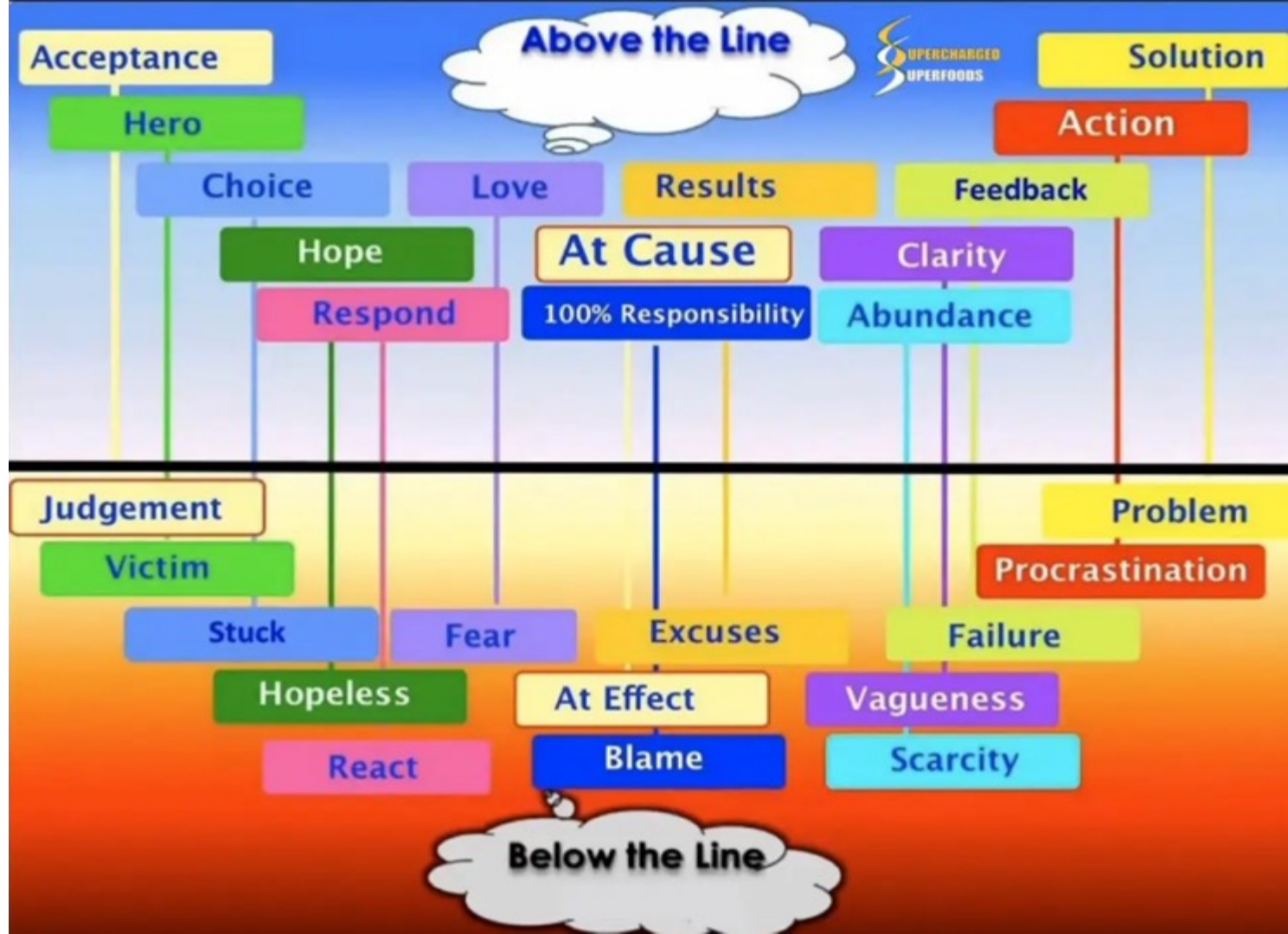
Veel pt waarderen het als zorgverleners het gesprek starten

maar maar maa

r maar maar ma

ar maar maar m

aar maar maar



**Oef. 2 weerstanden:
Belemmeringen uitvragen bij elkaar**

“Alleen als... dan...”

A young boy with dark hair and a grumpy expression, arms crossed, stands in front of a blue wall. The word "NO" is written repeatedly in white chalk on the wall behind him. The text "Alleen als... dan..." is overlaid on the image in large white font.

Belemmering: "Alleen als... dan..."

Alleen als ik geen fouten maak, ben ik waardevol

Ik heb al zoveel pogingen gedaan, het lukt me toch nooit

Ik mag mijn emoties niet uiten, want dan ben ik zwak



Alleen als ik genoeg ervaring heb, ben ik succesvol

Alleen als ik door iedereen aardig gevonden word, doe ik ertoe

Oef. Belemmeringen uitvragen

- Welk (leefstijl)doel heb je tot dusver nog niet bereikt? (+ info erover)
- Herken je dit in je dagelijkse leven, in andere situaties?
- Wat vind je daarvan? (Oordeel)
- Wat denk of geloof je op dát moment over jezelf?
- En wat zegt dat over jou?
- En als dat waar is, wat dan nog...?
- En als dát waar is, wat zegt dat dan over jou...?
- En als dat waar is, wat dan nog...?
- Wat is het ergste dat er kan gebeuren?
-



Herhalen!

A young boy with dark hair and a grumpy expression, arms crossed, stands in front of a blue wall. The word "NO" is written repeatedly in white chalk on the wall behind him. The word "NO" is also written in large white letters across the bottom of the image, partially overlapping the boy's arms.

Terugkoppeling



Filmpjes Motiverende gespreksvoering

Aanpak leefstijlgesprek

Hoe moet het NIET?

Hoe moet het NIET?

Wat was de aanpak van de tandarts?

Wat merkte je op bij de patiënt?

Hoe reageerde ze?

Wat leverde deze aanpak op?



Aanpak leefstijlgesprek

Hoe zou het BETER kunnen?

Hoe zou het **BETER** kunnen?

Wat was de 2e aanpak van de tandarts?

Wat merkte je nu op bij de patiënt?

Hoe reageerde ze?

Wat leverde deze aanpak op?

Motiverende gespreksvoering



Ambivalentie



Herkennen van verandertaal

1. Verlangen
2. Vermogen
3. Redenen
4. Noodzaak
5. Vastbeslotenheid
6. Stappen zetten



- 
- 1. Motiverende gespreksvoering**
 - 2. Very Brief Advice**



2. Very Brief Advice (VBA)

30 seconds...



Very Brief Advice (VBA)



Mensen selecteren en helpen te stoppen met roken in 30 seconden

3 onderdelen: Ask, Advise, Act

- 1) Ask:** vraag (enkel) naar wat je wil weten (rookt pt of niet, ex-roker)
- 2) Advise:** de beste manier om te stoppen met roken is een combinatie van specialistische hulp met medicatie
- 3) Act:** foldertje meegeven of direct verwijzen/afspraak maken

>> **3x meer kans** om succesvol te stoppen!

VBA – filmpjes

VBA

https://elearning.ncsct.co.uk/vba-stage_3

https://elearning.ncsct.co.uk/vba-stage_5

Very Brief Advice on Smoking (VBA+)

30 seconds to save a life



Info Stoppen met Roken





umcg

Toegepast GezondheidsOnderzoek

Dit is TGO

Onze projecten

Onderzoek starten

Toegepast GezondheidsOnderzoek > Onze projecten > Lopend onderzoek > Arbeid en gezondheid > Implemen

Lopend onderzoek



Implementatie van het Very Brief Advice (VBA)

Alcohol Identification and Brief Advice (IBA)

[Cochrane Library research](#) suggests that **IBA** can reduce weekly drinking by 12% on average. Reducing regular consumption by any amount reduces the risk of ill health.

Patiëntenfolder IBA

This is one unit...

For more detailed information on calculating units see - www.nhs.uk/1/vwweil/alcohol/Pages/alcohol-units.aspx



How many units did you drink last week?

...and each of these is more than one unit



There is no completely safe level of drinking and drinking even small amounts of alcohol can incur risk in certain circumstances

For example, with strenuous exercise, operating heavy machinery, driving or if you are on certain medications.

If you are pregnant or planning a pregnancy, the safest approach is not to drink alcohol at all.

Drinking in pregnancy can harm the baby, with the more you drink the greater the risk.

The risk of harm to the baby is likely to be low if a woman has drunk only small amounts of alcohol before she knew she was pregnant or during pregnancy.

Score	Risk	What this means	Common Effects
AUDIT-C* 0-4 ASSIST-Lite** 0-4 AUDIT *** 0-7	Low risk drinking	Adults who don't regularly drink more than 14 units per week, spread over three or more days, are at low risk of harm from drinking.	<ul style="list-style-type: none"> • Increased relaxation • Sociability • Sensory enjoyment of alcoholic drinks
AUDIT-C* 5-7 ASSIST-Lite** 5-7 AUDIT *** 8-15	Increasing risk drinking	Drinking in this way raises your long-term risk of ill health.	<p>Progressively increasing risk of:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Low energy • Relationship problems • Depression • Insomnia • Impotence
AUDIT-C* 8-10 ASSIST-Lite** 8-10 AUDIT *** 16-19	Higher risk drinking	Drinking in this way is likely to be affecting your health or wellbeing in some way already.	<ul style="list-style-type: none"> • Injury • High blood pressure • Breast, mouth and throat cancers • Alcohol dependence • Liver disease
AUDIT-C* 11-12 ASSIST-Lite** 11-12 AUDIT *** 20-40	Possibly dependent	Your drinking may have become quite problematic and further assessment by an alcohol specialist is advised.	

*Short 3 question AUDIT questionnaire. **ASSIST-Lite seven-item drug, alcohol and tobacco screening questionnaire. ***Full 10 question AUDIT questionnaire.

This leaflet is based on the "How Much Is Too Much?" Simple Structured Advice Intervention Tool, developed by Newcastle University and the Drink Less materials originally developed at the University of Sydney as part of a W.H.O. collaborative study.

Download this alcohol advice tool from <https://app.box.com/v/CQUIN-structured-advice-tool>

Le Apo

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

Werkgroep
Slaap



Oefening: Very Brief Advice

30 seconds...



- 1) **Ask:** vraag (enkel) naar wat je wil weten (vb. rookt pt of niet, ex-roker)
- 2) **Advise:** de beste manier om (vb stoppen met roken) is combi van specialistische hulp & medicatie
- 3) **Act:** foldertje meegeven of direct verwijzen/afpraak maken

Plenaire terugkoppeling

30 seconds...



Opdracht: Nieuwe VBA

**Schrijf een andere (originele) VBA
voor in de apotheek**

30 seconds...



Opdracht: Nieuwe VBA

Plenaire terugkoppeling ideeën

30 seconds...



Filmpje Casus Weerstand



Mr Smith is a 60 year old man who has come to see his GP for a medication review. He takes verapamil (160 mg three times a day) and ramipril (5 mg once daily).

His blood pressure is currently 138/88 mmHg. He weighs 110 kg and is 172.2 cm tall, with a BMI of around 37. The GP wants to raise the subject of weight, and soon realises that Mr Smith is angry and that the consultation could become difficult to manage if not handled carefully.

Terugblik

A hand is shown placing a white die into a row of dice. The dice are arranged to spell out 'NEW OLD HABITS'. The first three dice have 'NEW' on top and 'OLD' on the bottom. The remaining seven dice have 'HABITS' on top. The background is a blurred green and yellow outdoor scene.

NEW OLD HABITS

Terugblik



- Niemand is volledig ongemotiveerd
- Merendeel pt waardeert “leefstijlgesprek”
- Gedrag vanuit evolutie
- Vnl. onbewust gestuurd

Terugblik



- Aandacht voor weerstanden en ambivalentie
- Intrinsieke motivatie aanwakkeren
- 2 manieren besproken:
 - Motiverende gespreksvoering
 - VBA

**“A journey of a thousand miles
begins with a single step”**

— Confucius



It's not what we do
once in a while that
shapes our lives, but
what we do
consistently

PEAK STATE



PAST



FUTURE

Bedankt



Rinske Pauw

Ziekenhuisapotheker

T. 06-24619002

r.pauw@denutritheker.nl

www.denutritheker.nl

Literatuursuggesties

