

Gesprekstechnieken in de apotheek

A hand is shown turning three dice from left to right. The top faces of the dice are 'N', 'E', and 'W', and the bottom faces are 'O', 'L', and 'D'. The remaining dice are 'H', 'A', 'B', 'I', 'T', and 'S'.

NEW
OLD **HABITS**

Gedrag evolutionair bepaald:

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



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?



Gedrag

- De kunst zit hem in de intrinsieke motivatie weten aan te spreken bij de ander...
- Wat is het hogere doel om voor te willen veranderen?!
- Ambivalentie bespreken (voors & tegens huidige gedrag)





Hoe kunnen we de patiënt wél helpen?

1. Very Brief Advice

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!

Very brief advice: verschillende varianten



KORT STOPPEN MET ROKEN ADVIES (VERY BRIEF ADVICE)

Dit kaartje helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

MIJN VRAAG AAN JOU:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?
- Naast het stoppen met (het andere middel/gedrag) kan ik je ook helpen met stoppen met roken.
- Wist je bijvoorbeeld dat wanneer je wilt stoppen met alcohol dit beter lukt als je ook stopt met roken?

OOK JIJ KUNT MET DE JUISTE HULP STOPPEN:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je zelf helpen of ik kan je doorverwijzen naar een stoppen met roken coach.

AFSPRAAK:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar.
- Als ik je weer spreek, kom ik hier op terug.

TIP VOOR DE CLIËNT! Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.

VERY BRIEF ADVICE

IN DE APOTHEEK

Very Brief Advice – Aanbieden gezondheidscheck

Very Brief Advice – Afbouwadvies bij patiënten met diabetes

Very Brief Advice – Alcoholgebruik navragen

Very Brief Advice – Leefstijladvies bij patiënten met diabetes

Very Brief Advice – Leefstijlroer op de balie

Very Brief Advice – Slaapproblemen

Very Brief Advice – Stoppen Met Roken / Stoptober



Hoe kunnen we de patiënt wél helpen?

2. Motiverende gespreksvoering

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

Terugblik MG

- Veilige vertrouwelijke sfeer, open houding
- Vraag toestemming aan patiënt
- Vraag wat patiënt zélf graag wil veranderen
- Luister oprecht, onbevooroordeeld >> luisterend oor helpt al zoveel!
- Stel open vragen, vat objectief samen
- Vraag of patiënt behoefte heeft aan informatie (en welke info)
- Biedt hulp bij actieplan >> Kleine stapjes!!



Take home message



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

Take home message



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