

MOTIVATIONAL INTERVIEWING

*Een goede vorm om
samen met de cliënt
tot resultaat te
komen!*



INHOUD

- Leefstijl versus wondzorg
- Stages of Change
- Motivational interviewing
- Hoe motiveer ik mijn patiënt?
 - Voorbeeld uit de praktijk
- Aansluiting vinden

LESS IS MORE

LEEFSTIJL VERSUS WONDZORG

Bewegen	<p>Op maat:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Bewegen bevordert doorbloeding. Toevoer van bloed en zuurstof is essentieel voor genezing○ Belangrijk dat er geen druk wordt uitgeoefend op de wond
Roken	<p>Stoppen:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Vertraagt genezingsproces: slecht voor doorbloeding & opname van voedingsstoffen○ 6 weken voor een operatie stoppen, bevordert wondgenezing
Alcohol	<p>Stoppen:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Alcohol verdunt bloed: kan zorgen voor complicaties zoals bloedingen en slechtere wondgenezing.○ 6 weken voor een operatie stoppen, bevordert wondgenezing
Voeding	<p>Gezond eten:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Schijf van vijf○ Extra eiwit / energie / bepaalde voedingsstoffen en water
Ontspanning	<ul style="list-style-type: none">○ Cortisol wordt aangemaakt bij teveel stress, een hormoon wat het immuunsysteem onderdrukt en dus de weerstand.○ Een langdurig en veelvuldig verhoogde ademfrequentie, bloeddruk, en hartslagfrequentie geven een verminderde wondheling.

STAGES OF CHANGE

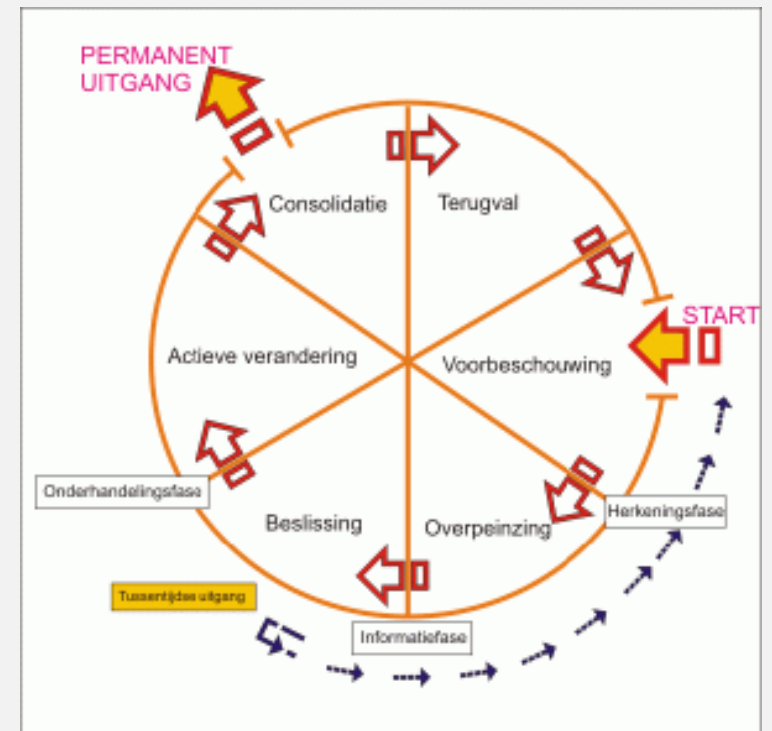
- 5 stappen
- Alle fasen doorlopen
- Een circulair proces
- Als expert aansluiten bij fase van gedragsverandering
- Wat wil je veranderen bij jezelf? In welke stage kun jij jezelf inschalen?



MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Een patiëntgerichte, directieve methode om te bevorderen dat een patiënt intrinsiek gemotiveerd wordt tot verandering, door ambivalentie te verkennen en op te lossen

- Patiëntgerichte gesprekstijl
- Directief
- Communicatie, geen trukendoos
- Uitlokken intrinsieke motivatie
- Verkennen en oplossen van ambivalentie
 - Willen
 - Kunnen
 - Er klaar voor zijn



HOE MOTIVEER IK MIJN PATIËNT?

AANSLUITING
VINDEN

	Fase	Kenmerken	Mogelijk doel met mensen	Motiverende taken
1	Voorbeschouwing	Staat niet open voor verandering	Inzien dat verandering nodig is	Bewustwording creëren, o.a. door: <ul style="list-style-type: none"> - Benoem nadelen huidig gedrag en voordelen van gewenst gedrag - Informatie geven
2	Overpeinzing	Staat open voor verandering	Aanzetten tot een besluit	<ul style="list-style-type: none"> - Laat mensen zelf de voordelen benoemen - Balans laten doorslaan
3	Beslissing	Is van plan te veranderen	Besluit om te veranderen	<ul style="list-style-type: none"> - Samen met patiënt strategie bepalen - Help zelfvertrouwen te versterken - Omgeving inlichten - Beloningen bedenken
4	Actieve verandering	Probeert nieuw gedrag uit	Positieve ervaring opdoen en nieuwe gewoonte aanleren	<ul style="list-style-type: none"> - Aanmoedigen - Zelfvertrouwen vergroten - Feedback geven - Focus op wat goed gaat - Betrek anderen
5	Consolidatie	Doet het uit gewoonte	Tevreden houden en terugval voorkomen	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine aanmoedigingen geven. - Fouten maken mag - Voorbereiden op terugval en strategie klaar hebben
6	Terugval	Terugval in oude gedrag	Help opnieuw door proces te gaan	<ul style="list-style-type: none"> - Evalueren - Opnieuw helpen draad op te pakken

BEDANKT VOOR
JULLIE AANDACHT!

