

Dadelijk mogen de frikandellen ook niet meer

Tamara Aipassa

Cardioloog

Zuyderland Ziekenhuis

“Roken en de zorg” December 2023



COACHEN

SPREEKKAMER

PARKEERPLAATS

AANSPREKEN

Waarom je het niet doet

Gedragsverandering bewerkstelligen in 10 min, riekt naar zelfoverschatting en luchtfietserij 🤪

Tamara Aipassa al het over zaadjes planten gaat dan natuurlijk prima; maar verder zet 1op1 leefstijlkunde (in de spreekkamer) geen zoden aan de dijk.

Reden voor geen advies - *attitude*

Patiënt doet het toch niet

Ik denk niet dat adviseren effectief is

Ik weet niet wat ik moet adviseren

Reden voor geen advies - *stysteem*

Niet voldoende tijd

Verzekering

Geen mogelijkheid tot verwijzen

Redenen om het toch wel te doen

- Het wordt van je verwacht
- Kracht van herhaling
- Kracht van een witte jas, een functie
- Je voelt je goed dat iets gedaan hebt
- Het is onze taak

1.
Alles goed

2.
Ja maar

3.
Weerstand
verbaal

4.
Weerstand
non
verbaal

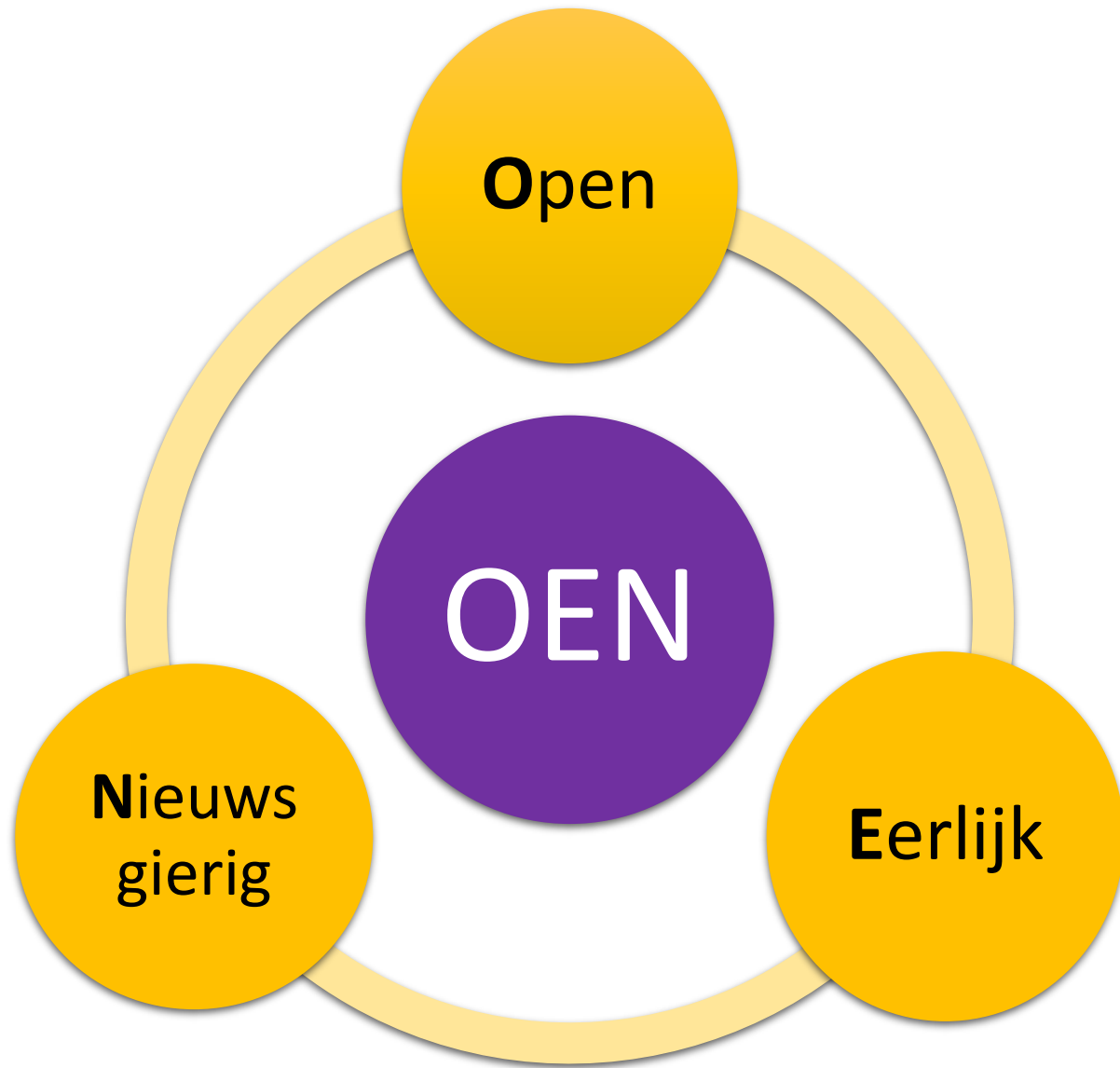
Geen probleem

- Sorry, daar was ik me niet van bewust, vanaf waar mag ik dan wel roken?
- Mag een vape dan ook niet?
- Er waren hier net veel mensen aan het roken, dus ik dacht dat het was toegestaan.
- Ik ga me verplaatsen.





Weerstand





Redder

**Drama
Driehoek**

Aanklager

Slachtoffer

Ja dat weet ik maar [*op de parkeerplaats*]

- ... ik heb nu ff pauze.
- ... wij zitten net twee meter binnen het terrein achteraan op de parkeerplaats dus daar heeft niemand last van.
- ... ik vind dat ik al ver genoeg van de hoofdingang af sta.
- ... ik rook niet, ik doe dampen.



Ja maar... [*in de spreekkamer*]

- ... als ik stop met roken dan wordt ik dik.
- ... mijn opa rookte als een ketter er werd ook 90 jaar.
- ... toen ik stopte met roken werd ik kortademig.
- ... ik heb stress.



Minder bijdragend

- Benadrukken hoe slecht roken is voor je gezondheid
- Zeggen dat je niet kortademig wordt van stoppen
- Zeggen dat nicotine juist zorgt voor een hoge hartslag



Ja maar als ik stop met roken dan word ik dik

Wat zijn voor jou de voordelen van roken?



Ambivalentie



- Interne wrijving creëren
- Voordeel vs nadeel

Wat zijn voor jou de nadelen van roken?

En als je beiden tegenover elkaar zet, wat vind je daarvan?

Nog meer weerstand *[op de parkeerplaats]*

- Wat is jouw functie? / Werk jij hier? / Ben je aan het controleren
- Ik zit in de buitenlucht en ik vind dat ik daar mag roken.
- Dadelijk mogen de frikandellen ook niet meer



Straks worden de frikandellen ook nog verboden

Je bent bang dat al je pleziertjes worden afgepakt.

3



Reflectie

- Andere woorden geven aan wat de patiënt probeert te zeggen.
- Woorden geven aan dat wat de patiënt NIET zegt.
- Patiënt laten nadenken over zijn eigen opvattingen.
- Mocht je ernaast zitten: wat is het dan wel?

Een mens kan niet zonder frikandellen.

Anderen hebben niks te zeggen over hoe jij eet of rookt.

Reflectie aandachtspunt

- Een reflectie eindigt met een punt, niet met een vraagteken
- Na de punt volgt een stilte.
- Vermijd het woord "dus"

Straks worden de
frikandellen ook nog
verboden

Een mens kan niet
zonder frikandellen.
Blablabla

3

Reflectie pitfalls

Een mens kan niet
zonder frikandellen?

Je mag hier niet roken dus je
mag ook geen frikandellen

Nu jullie

Patiënt

- Straks pakken ze ook nog mijn frikandellen af

- Buiten bepaal ik zelf wel of ik rook.

Zorgverlener

- Je bent bang dat je pleziertjes worden afgepakt.
- Ben je bang dat al je pleziertjes worden afgepakt?

- Want buiten gelden de regels niet voor jou.
- Want buiten gelden de regels niet voor jou, net als de verkeersregels en de wetgeving in Nederland?

Weerstand, nu non verbaal

- Draaien met de ogen bij het zien van de aanspreker, nadat ze al een keer eerder is geattendeerd.

Maar ook

- Diep zuchten
- Wegkijken
- Lacherig doen



Feedback geven

- Patiënt uitnodigen naar zichzelf te kijken
- Gelijkwaardig gesprek

- Vanuit de -ik- vorm
- Wat beluister jij, wat ervaar jij, wat voel jij
- Wat doet dit met jou
- De focus van het gesprek wordt het hier-en-nu
- Controle of het klopt wat je ervaart



Ik zie dat je met je ogen rolt,
dat geeft mij het gevoel dat...

Feedback geven

... ik krijg het gevoel dat je
deze regel onzin vindt.

Ik merk dat je diep zucht. Is dit
een onderwerp waar je het
niet over wilt hebben?

Nu jullie

Patiënt



Zorgverlener

- Ik zie dat je met je ogen rolt, dat geeft me het gevoel dat je het niet met deze regel eens bent.
- Ik zie dat je zucht, is dit een onderwerp waar je het niet over wilt hebben?

Spreeken over gedrag en frikandellen

- Het is altijd de moeite waard!
- Doe minder dan je denkt te moeten doen.
- Het is geen Quick fix
- Werkzame ingrediënten:
 - ✓ OEN,
 - ✓ dramadriehoek
 - ✓ ambivalentie
 - ✓ feedback
 - ✓ reflectie



Tamara Aipassa en Marjan Hulshof

Effectieve leefstijlgesprekken

Een praktische start voor zorgverleners

