

Gezonder gedrag bij de patiënt stimuleren

Voeding is van groot belang bij de preventie en behandeling van ziekten. Als gezondheidsbevorderaar speelt de poh een belangrijke rol in het bespreekbaar maken van voedingsgedrag en het begeleiden van patiënten naar een gezonder voedingspatroon. Wat kunnen poh's doen om gezonder voedingsgedrag te stimuleren? De auteurs geven tips.



» Dr. Ir. Truus
Groenendijk-van
Woudenbergh

Docent bij de post-hbo-opleiding praktijkondersteuner en onderzoeker bij het lectoraat 'Zorg voor Voeding en Gezondheid' bij de Christelijke Hogeschool Ede (CHE), e-mail: gjgroenendijk@che.nl

Aan dit artikel werkten mee vanuit CHE: Marlies van Hell, Ytje van der Veen, Hylkje Algra en Willemieke Kroeze

Poh's kunnen aanlopen tegen een lage motivatie van patiënten om hun leefstijl te veranderen.¹ Een verandering in leefstijl, waarvan voeding een onderdeel vormt, is dus een uitdaging; niet alleen voor de patiënt zelf maar ook voor de poh's die hen daarbij helpen. Hierbij zetten poh's vaardigheden in als voorlichten, adviseren, instrueren, begeleiden, coachen en ondersteunen.²

Voorbeelden uit de praktijk

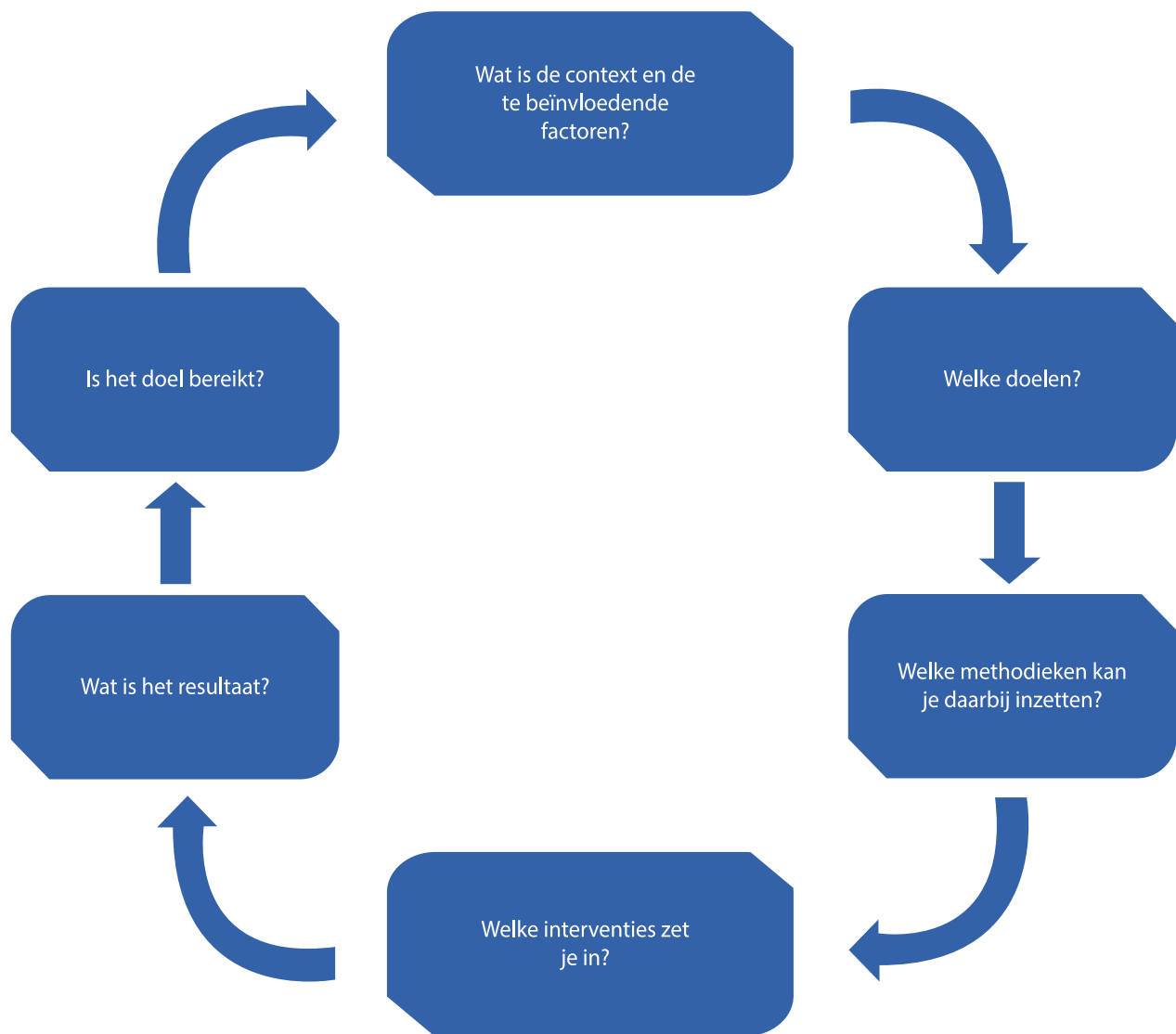
In november 2018 – februari 2019 interviewden we 21 praktijkondersteuners/ praktijkverpleegkundigen, 47 jaar (SD: 8,3), voornamelijk werkzaam in Gelderland, over hun bijdrage aan gedragsverandering op het gebied van voeding.

Poh's beschreven verscheidene casussen waarbij succesvolle gedragsverandering op het gebied van voeding had plaatsgevonden. Het is hierbij opvallend dat iets minder dan de helft van de poh's aangeven dat zij hier slechts een kleine of geen rol in speel-

den. Het succes werd door de professionals toegeschreven aan de patiënt zelf. Ook gaven poh's aan dat ze niet precies wisten wat hun bijdrage was tijdens succesvolle gedragsverandering.

'Ik heb de begeleiding een beetje op intuïtie gedaan'

Als er wel professionele bijdragen worden genoemd, welke zijn dat dan? Extra tijd vrijmaken om te bellen of extra consulten in te plannen en het hebben van een band



met de patiënt kwamen naar voren als bevorderende factoren die bijdroegen aan de succesvolle gedragsverandering. Als belangrijkste taken werden genoemd: bewustwording tot stand brengen, motiveren en informeren over voeding. Daarbij ligt de focus op het nemen van kleine en praktische stapjes in veranderingen op het gebied van eten en drinken door de patiënt. Een poh gaf aan dat aandacht voor het volhouden van verandering belangrijk was. Helpend was het ook wanneer de poh aandacht bleef besteden aan voeding, ondanks dat patiënten er niet direct mee aan de slag gingen.

**‘De
allergrootste
inspanning die
je levert, is dat
je iemand echt
blijft
motiveren’**

Het betrekken van de sociale omgeving van de patiënt en/of de professionele omgeving, zoals een huisarts en diëtist, wordt ook als bevorderende factor genoemd.

Tips voor succesvolle gedragsverandering

Poh's geven aan een bescheiden bijdrage te leveren wanneer een patiënt tot een gezonder voedingsgedrag komt. Als belangrijkste bijdragen noemen de geïnterviewden: extra tijd inplannen, een band opbouwen, bewustwording tot stand brengen, motiveren, informeren over kleine, praktische stapjes en een multidisciplinaire aanpak. »

Bijdragen aan verbreding en/of verdieping op dit onderwerp?

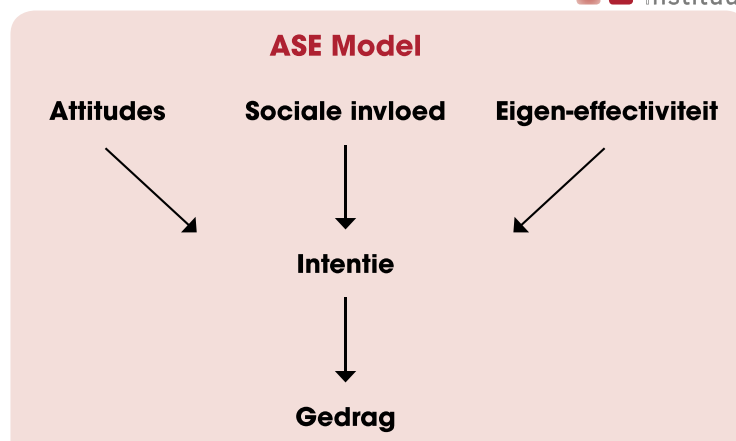
Ervaar je knelpunten op dit onderwerp waar je een oplossing voor zou willen? Heb je suggesties voor verder onderzoek? Neem contact op met de auteur, zodat we samen op zoek kunnen gaan naar een praktijkgerichte oplossing!

Naast deze bevindingen zijn er ook nog concrete punten uit de literatuur waar- aan je als poh jouw handelen ten aanzien van de begeleiding van patiënten naar een gezonder voedingspatroon kunt spiegelen.

Als eerste is het belangrijk om maatwerk te leveren. Dit betekent dat je kijkt wat er

Kernpunten

- Poh's vinden hun bijdragen aan verbeterd voedingsgedrag van patiënten bescheiden.
- Succesfactoren voor gedragsverandering zijn volgens de professionals: extra tijd inplan- nen, een band opbouwen, bewustwording tot stand brengen, motiveren, informeren over kleine, praktische stapjes en een multidiscipli- naire aanpak.
- De literatuur vermeldt als aan- dachtspunten om succesvol gezonder voedingsgedrag te bewerkstelligen onder meer: maatwerk, goede communi- catietechnieken, patiënten betrekken bij opstellen plan, planmatige aanpak (bijvoor- beeld volgens ASE-model).



per patiënt precies nodig is. Sluit daarbij aan op hun dagelijkse besommeringen, omdat patiënten het liefst spreken met professionals die dat doen.³ Bij elke patiënt is het belangrijk om patiëntgebonden doen, inhoud, communicatietechnieken, gedragsveranderingstechnieken en hoeveelheid informatie per keer te kiezen. Hierdoor zal wat je doet ook een groter effect laten zien.⁴⁻⁵ Met betrekking tot de inhoud bleek uit eerder onderzoek dat poh's duidelijke voedingsadviezen geven, maar het advies niet specifiek op de persoon laten aansluiten.⁶

Een literatuurreview laat zien dat er verschillende effectieve, communicatie-gere- lateerde gedragsveranderingstechnieken zijn, namelijk voorlichting, advies, gedragscounseling en motiverende gespreksvoering.⁷ Het is dus belangrijk om te kijken hoe goed je (nog) in deze tech- nieken getraind bent. Zeker omdat uit eerder onderzoek bleek dat motiverende gespreksvoering nog niet optimaal wordt ingezet door poh's.⁸⁻⁹ Om maatwerk te leveren zijn de fasen van gedragsverande- ring behulpzaam.¹⁰ Daarmee kun je expli- ciet in kaart brengen in welke gedragsver- anderingsfase de patiënt zit en daarop aansluiten in je gesprek. Uit een onder- zoek onder 19 Nederlandse poh's bleek dat het in kaart brengen van de gedrags- veranderingsfase en vervolgens een daarop aansluitende aanpak hanteren in de praktijk nog niet expliciet wordt gedaan.¹¹

Als tweede is het ook belangrijk dat je de patiënt betreft bij de totstandkoming van

het plan. Hierdoor wordt de kans op gedragsverandering een stuk groter.¹²

Als derde is een planmatige aanpak van gedragsverandering belangrijk (zie figuur). Het is belangrijk om in kaart te brengen welke factoren het gedrag beïnvloeden. Het ASE-model kan hierbij ondersteunend wer- ken.¹³ Inzicht in achterliggende redenen voor ongezond gedrag, zoals verkeerde hou- ding, slechte sociale invloed, lage eigen effectiviteitsverwachting, gebrekkige kennis en barrières van de patiënt ten opzichte van het gewenste voedingsgedrag, zal belang- rijke input geven voor maatwerk. Vervol- gens kun je samen met de patiënt daarbij passende doelen en de juiste methodieken kiezen om deze achterliggende factoren te beïnvloeden.¹⁴ Alle stappen uit de figuur zijn belangrijk om methodisch gedragsverande- ring te kunnen begeleiden en te evalueren.

Tot slot is het belangrijk om de sociale kaart goed op orde te hebben, zodat je nauw kunt samenwerken met andere pro- fessionals en hun leefstijlprogramma's kunt gebruiken. Op deze manier kan de multi- disciplinaire aanpak goed worden benut. ■

Meer weten over gedragsverandering?

Kijk op www.nhg.org:

- Leefstijladvisering in het algemeen, 2019
- NHG-Zorgmodules Leefstijl, 2015

Literatuur

Literatuur en noten bij dit artikel zijn kosteloos op te vragen bij het secretariaat van *TPO De Praktijk*. Mail naar: tpodepraktijk@bsl.nl.