



Hoe motiveer ik mijn patiënt?

Eerste cursus motivational interviewing voor dialyseverpleegkundigen groot succes!

Tekst: Hans Brandts, Msc, diëtist ziekenhuis Rijnstate, Arnhem en Corine Vernooij, diëtist Mesos Medisch Centrum, Utrecht, MI trainer

Mijnheer Jansen stapt de dialyseafdeling binnen en gaat op de weegschaal staan. Zijn dialyseverpleegkundige kijkt over de schouder mee. "Nou, nou, mijnheer Jansen, zeker weer flink gedronken de afgelopen dagen..... en nu moeten wij dat vocht er maar weer uit zien te krijgen.....

U weet toch dat dat slecht is voor uw hart?"

Mijnheer Jansen schuifelt bedremmeld naar zijn dialyseplek.

"Ach, die man is gewoon niet gemotiveerd", zucht de verpleegkundige naar haar collega.

Een herkenbare situatie? Een karikatuur? Zou u als dialyseverpleegkundige anders omgaan met dit soort situaties? Hoe motiveert u uw patiënt? Motivatie stond centraal op de eerste

3-daagse cursus Motivational Interviewing (MI) voor dialyseverpleegkundigen. Gaandeweg de cursus werd duidelijk dat het simpel is, maar zeker niet makkelijk.....

Wat is Motivational Interviewing?

MI is een directieve persoonsgerichte gesprekstijl, bedoeld om verandering van gedrag te bevorderen door het verhelderen en oplossen van ambivalentie ten

< De groep dialyseverpleegkundigen tijdens de cursus 'motivational interviewing'

opzichte van verandering. Belangrijk binnen MI is samenwerking. De hulpverlener vermijdt een autoritaire competitieve houding en werkt als een soort partner mee met de patiënt in de zoektocht naar oplossingen. De grondhouding is empathisch. De hulpverlener is oprecht geïnteresseerd in naar wat de patiënt beweegt. Daarbij is de patiënt zelf deskundige en verantwoordelijke voor beslissingen die hij neemt. De hulpverlener accepteert die keuzes onvoorwaardelijk.

Ambivalentie

Iedereen heeft er wel eens mee te maken; je wilt wel en je wilt niet. Je zou wel willen sporten, maar je hebt het zo druk. Je zou wel willen afvallen, maar het eten smaakt je zo lekker. Je zou wel..... (vul zelf in). Het gevolg is dat er niets gebeurt. Jouw gedrag verandert niet. Je gaat niet sporten en je eetgewoontes blijven hetzelfde. MI maakt gebruik van dit principe. MI diept het uit door samen de voor- en nadelen van het huidige gedrag en het nieuwe gedrag te bespreken. Hierbij wordt geprobeerd de balans te veranderen tussen hoe je bent en hoe je wilt zijn.

Technieken

MI maakt gebruik van communicatietechnieken. Deze technieken lijken voor de hand liggend, namelijk:

- open vragen stellen
- samenvatten
- reflectief luisteren
- waarderen (bevestigen en ondersteunen).

Vaak denken we dat we deze technieken beheersen. Tijdens de cursus werd er volop geoefend en het bleek dat het niet zo eenvoudig is als het lijkt. De cursus gaf inzicht in eigen handelen en reikte handvatten aan om de nieuwe stijl toe te passen.

De eerste cursusgroep was enthousiast en heeft tijdens de cursusedagen hard gewerkt om de nieuwe stijl onder de knie te krijgen. De cursus was georganiseerd door VDO/HAN en werd mede mogelijk gemaakt door SHIRE.

Voor meer informatie over nieuwe cursussen kunt u contact opnemen met VDO/HAN, telefoon (024) 353 05 74. ●

Ik heb me opgegeven voor de eerste cursus MI omdat ik, net als velen met mij, vaak tegen situaties oloop, waarbij een patiënt zich niet houdt aan de verschillende adviezen c.q. voorschriften van de behandeling. Hoewel ik het probleem wel bij de patiënt kan laten en het zie als zijn eigen verantwoordelijkheid, irriteert het me soms toch dat er met ál onze adviezen soms (bijna) niets gedaan wordt. Mijn verwachting van de cursus was, handvatten aangereikt te krijgen en om meer invloed op het gedrag van de patiënt te kunnen uitoefenen. Wat me in deze 3 dagen en tijdens de oefenmomenten erg duidelijk werd, is dat wij vaak de patiënt overladen met een heleboel goed bedoelde, maar ongevroegde, adviezen. We staan er vaak helemaal niet bij stil, dat iemand misschien totaal nog niet toe is om zijn leven drastisch te veranderen, ook al vinden wij dat het móét! Gedragsverandering blijkt, net als emotionele aanvaarding, via verschillende fases te verlopen. Het is niet zomaar een kwestie van een knop omzetten. Tijdens de cursus leer je inzicht te krijgen in welke fase van het veranderproces de patiënt zich bevindt en of hij überhaupt al wel openstaat voor verandering. Door heel directief en empathisch het gesprek in te gaan, waarbij géén ongevroegde adviezen of oordelen gegeven worden, krijgen beide personen meer inzicht in de situatie. Vanuit de patiënt komen de voor- en nadelen van het al dan niet veranderen aan de orde evenals het nut en de wens hiervan. Het geeft de behandelaar veel duidelijkheid waarom het soms niet gaat, zoals het eigenlijk zou moeten. Dit stukje inzicht in de reden, kan helpen om de situatie beter te handelen. Het is de bedoeling dat de patiënt tijdens dit proces, d.m.v. vervolgesprekken, begeleid blijft worden, zodat hij voldoende gemotiveerd raakt om de ongewenste situaties te kunnen aanpakken. Tijdens de oefengesprekken werd deze manier van gespreksvoering door de mensen als zeer persoonlijk en veel minder pusherig ervaren. Al met al een zeer geslaagde cursus, een echte eye-opener, die ik iedereen kan aanraden! Is trouwens privé ook erg goed toepasbaar!!

Trudy Overkamp