

Teachable moment operaties

Wat is een teachable moment?

Rondom een teachable moment staan mensen meer open voor verandering van hun leefstijl. Een operatie is zo'n moment. Dit moment kun jij gebruiken om patiënten te motiveren om aan de slag te gaan met hun gezondheid. Een teachable moment ontstaat wanneer mensen:

- 1 meer risico ervaren
- 2 sterke emoties voelen, zoals angst of onzekerheid
- 3 hun zelfbeeld of sociale rol overdenken



Wist je dat....

... er tot **44% minder kans** op complicaties is door goede voorbereiding op operatie.

... de kans op wondcomplicaties **2,3 keer zo klein** is als iemand stopt met roken.

... het drinken van alcohol voor de operatie **56% meer kans** op morbiditeit, **73% meer kans** op infecties, **23% meer kans** op wondcomplicaties, **80% meer kans** op longcomplicaties, **24% meer kans** op verlengde ziekenhuisopname en **29% meer kans** op opname in de intensive care veroorzaakt.

... het ontvangen van leefstijladvies tijdens ziekenhuisopname, follow-up afspraken en rehabilitatie significant effect hebben op hoe sterk mensen van plan zijn hun leefstijl te veranderen.

Hoe kun je als zorgverleners een teachable moment herkennen of creëren?

Teachable moments kunnen worden gecreëerd door in gesprek te gaan over emoties, zelfbeeld en de perceptie van risico's.

Stel bijvoorbeeld deze vragen om te achterhalen of een patiënt een teachable moment ervaart:

"Hoe is het om te horen dat je mogelijk een operatie moet ondergaan?"

"Heb je zorgen over de operatie?"

"Wat ik vaak hoor van mensen die geopereerd worden, is dat ze anders naar zichzelf gaan kijken. Hoe is dat voor jou?"

Vind meer vragen en de bronnen op

www.leefstijlcoalitie.nl





Teachable moment operaties

Hoe je dit kan doen vind je op:
www.leefstijlcoalitie.nl



 Zorgorganisatie

 Online informatie

 Patiëntenorganisatie

 Zorgverlener

Hoe benut je het teachable moment operaties?

Rondom de operatie zijn de volgende momenten belangrijk om tot duurzame gedragsverandering te komen:



Teachable moment operaties

Hoe benut je het teachable moment operaties?

De volgende algemene kansen zijn op elk moment van belang zijn:

Wat iedereen kan doen:



Zorg voor consistente, relevante en begrijpelijke leefstijlinformatie die steeds herhaald wordt.



Ondersteun leefstijlverandering digitaal waar dat kan om de autonomie van de patiënt te vergroten.



Betrek de sociale omgeving van de patiënt bij leefstijlverandering.



Breng leefstijl al voor het gesprek onder de aandacht zodat patiënt zich kan voorbereiden op het gesprek.

Wat patiënten- en zorgorganisaties kunnen doen:



Zet de fysieke omgeving slim in om te informeren en te stimuleren.



Benut elk contactmoment om een teachable moment te creëren en het belang van leefstijl te bespreken.



Evalueer de gezondheid van de patiënt om te motiveren voor leefstijlverandering.

Hoe je dit kan doen vind je op:

www.leefstijlcoalitie.nl



Houd rekening met diverse gezondheidsvaardigheden, zodat iedereen een kans krijgt.