

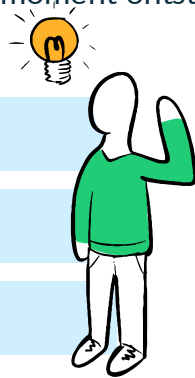
Teachable moment medicatieverandering

samenvatting

Wat is een teachable moment?

Rondom een teachable moment staan mensen meer open voor verandering van hun leefstijl. Starten met, minderen en stoppen of veranderen van medicatie kan zo'n moment zijn. 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....

- ... roken een negatieve invloed heeft op bijwerkingen van medicatie zoals longmedicatie en aspirine.
- ... een leefstijlprogramma tot minder toename in gebruik van bloeddrukverlagende medicatie kan leiden.
- ... beweging hetzelfde effect als antidepressiva kan hebben in een tijdsbestek van één maand, en met minder ervaren bijwerkingen.
- ... een nieuwe diagnose, wat vaak voorkomt rondom medicatieverandering, de kans verdubbelt op stoppen met roken en duidelijk een teachable moment is.
- ... mensen met een hartaandoening, diabetes of hoge bloeddruk een grotere wens en een grotere ondersteuningsbehoefte hebben om te stoppen met roken, dan gezonde leeftijdsgenoten.

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 moet starten met medicatie?"

"Welke zorgen heb je over de medicatieverandering?"

"Ik vaak hoor van mensen die starten met medicatie, dat ze anders naar zichzelf gaan kijken. Hoe is dat voor jou?"

Vind meer vragen en de bronnen op

www.leefstijlcoalitie.nl

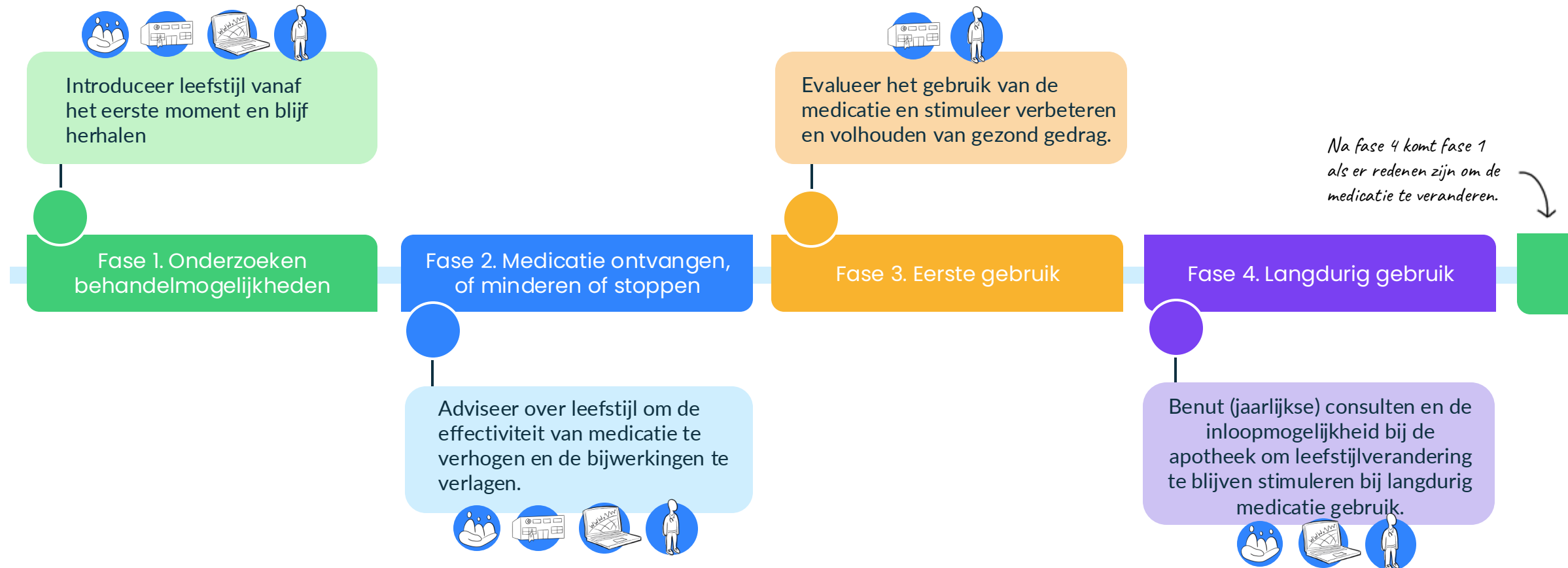


Teachable moment medicatieverandering

samenvatting

Hoe benut je het teachable moment medicatieverandering?

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



Teachable moment medicatieverandering

samenvatting

Hoe benut je het teachable moment medicatieverandering?

De volgende algemene kansen zijn op elk moment van belang:

Wat iedereen kan doen:



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



Laat patiënten andere patiënten inspireren, stimuleren en ondersteunen bij leefstijlveranderingen



Betrek de sociale omgeving van de patiënt bij leefstijlverandering en het evalueren van de medicatie



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

Wat patiënten- en zorgorganisaties kunnen doen:



Gebruik de fysieke omgeving om te informeren en te stimuleren



Benut elke mogelijkheid om een teachable moment te creëren en het belang van leefstijl te bespreken met compassie



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 dezelfde kans krijgt