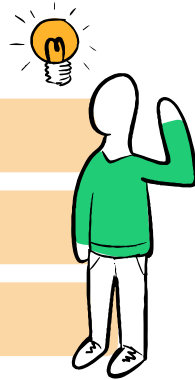


Teachable moment operatie

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 een 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 op 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 zorgverlener een teachable moment herkennen of creëren?

Teachable moments kunnen worden gecreëerd en herkend 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 operatie


Hoe benut je het teachable moment operatie?

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

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

 Zorgorganisatie

 Online informatie

 Patiëntenorganisatie

 Zorgverlener



Teachable moment operatie

Hoe benut je het teachable moment operatie?

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



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 de 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.

