

# Herkenbare barrières? Zo doorbreek je ze!

Als apotheker kan je mensen helpen om gezonder te leven. Soms is het lastig om dit onderwerp met patiënten te bespreken. Heb je moeite om het gesprek te beginnen? Of ben je zelf niet bezig met een gezonde leefstijl? Zo overwin je de meest voorkomende obstakels.

## ‘Moet zo’n gesprek lang duren? Ik heb niet veel tijd’

Je bent niet alleen. Veel mensen hebben weinig tijd.

Hoe lang je het gesprek voert, hangt af van de tijd die je hebt. Zelfs een kort gesprek kan veel betekenen. Onderzoek toont aan dat een gesprek van 30 seconden al kan helpen om mensen aan te zetten om gezonder te gaan leven.

Met **simpele vragen** kan je al vooruitgang boeken. Soms is het genoeg om een misverstand uit de weg te ruimen. Je kan het gesprek ook over meerdere momenten verdelen. En je kan doorverwijzen. Een coach (Bewegen Op Verwijzing, diëtist, rookstopbegeleider, psycholoog,...) neemt de tijd om mensen te begeleiden. Tijd die jij misschien niet hebt.

Jouw doelstellingen in het gesprek zijn:

- ▶ de gezondheid van je patiënt verbeteren;
- ▶ het zelfvertrouwen van je patiënt vergroten;
- ▶ de relatie tussen je patiënt en jou versterken.

## ‘Het heeft geen zin om mensen aan te spreken, ze gaan dat toch niet volhouden’

Niet elk gesprek zal direct leiden tot het aanpassen van gedrag. Laat je hierdoor niet ontmoedigen. Elke persoon volgt een ander ritme. Dat wil zeggen dat een gesprek over een bepaald gedrag dat je vandaag hebt misschien pas over enkele jaren resulteert in effectieve gedragsverandering.

Geef dus vooral niet op en blijf het gesprek aangaan of verwijs door. Een coach, diëtist, rookstopbegeleider, psycholoog,... kan inzetten op een langdurige begeleiding

## ‘Ik denk dat de patiënt niet wil aangesproken worden op hun ongezonde leefstijl’

Een veelgehoorde zorg: "Patiënten willen niet geconfronteerd worden met hun leefstijl." Maar is dat wel zo? Uit het pilootproject KRACH-T blijkt dat 81% van de patiënten het (heel) fijn of neutraal vindt als hun zorgverlener het onderwerp aankaart. Slechts 19% ervaart dit als onprettig.

Dus: durf het gesprek aan te gaan! Met een respectvolle en open benadering maak je vaak meer impact dan je denkt.

## ‘Ik vind geen aanleiding voor een gesprek over leefstijl’

Ga er niet vanuit dat je patiënt niet geïnteresseerd is in dit onderwerp. Velen willen hun gedrag veranderen. Er bestaan nog altijd veel misverstanden over wat gezond/ongezond is. Je zult je patiënt dus zeker iets kunnen bijbrengen. Meer nog, je gesprek kan de eerste stap zijn naar een gezond(er) gedrag.

**Sensibiliseringsmaterialen** kunnen een goede aanleiding zijn voor een gesprek. In de toolkit zijn er enkele materialen die als gespreksstarter kunnen dienen.

## ‘Er zijn zoveel adviezen, waar begin ik?’

Het is onmogelijk om als zorg- of welzijnsprofessional alle adviezen te kennen en dat is ook niet nodig. Als professional kan je:

- ▶ folders en websites gebruiken;
- ▶ doorverwijzen naar een coach, diëtist,... Zij weten welke adviezen er allemaal zijn. Uit onderzoek blijkt dat men met korte adviezen wel aan de attitude en motivatie werkt, maar nog niet aan het effectieve gedrag. De doorverwijzing, concrete handvaten, zijn belangrijk.

## ‘Ik wil de goede relatie met mijn patiënt niet belasten’

Als je een persoonlijk gesprek met je patiënt goed aanpakt, kan dat jullie band net versterken. **Toon respect en veroordeel niet.**

- ▶ Respecteer de mening van je patiënt, ook al ben je het er niet mee eens.
- ▶ Rond het gesprek af als er te veel weerstand is en probeer het later opnieuw.
- ▶ Leg je erbij neer als je patiënt de informatie over gezond(er) leven niet wil horen.

## ‘Ik kom van Pluto, de patiënt van Mars’

Jouw patiënten kennen zichzelf het best. Zij weten welke veranderingen haalbaar zijn in hun leven. Vaak beseffen ze al dat hun ongezonde gedrag slecht is. Discussiëren, blijven benadrukken of proberen te overtuigen werkt niet. Dit kan het schuldgevoel bij je patiënt vergroten of ervoor zorgen dat ze zich minderwaardig voelen, wat kan leiden tot verdriet of boosheid. Dat komt het zorgtraject niet ten goede.

- ▶ Neem geen belerende, alleswetende houding aan tegenover je patiënt.
- ▶ Maar respecteer je patiënt en leg je eigen waarden en normen niet op.
- ▶ Leg je neer bij de manier van leven van je patiënt, ook al gaan sommige gewoonten in tegen jouw gevoel.
- ▶ Geef je patiënt pas meer informatie als die zelf aangeeft dat te willen.

## ‘Ik ben zelf niet bezig met een gezonde leefstijl zoals gezond eten, voldoende bewegen, niet roken,...’

Het is belangrijk dat je je patiënt **niet** benadert **vanuit je eigen waarden en normen**. Laat hen zelf ontdekken hoe ze hun ongezond(er) gedrag kunnen aanpassen. In het gesprek hoeft jouw gezondheidsgedrag niet aan bod te komen. Maar het kan wel. Bijvoorbeeld als je bepaalde zaken herkent en erover kunt meepraten.

- ▶ Voor apothekers: veel richtlijnen raden een gezonde leefstijl aan als eerste behandeloptie.