

# Bevorderen van gedragsverandering en zelfmanagement met behulp van het 5A's-Model

|                    | Wat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Hoe (voorbeelden)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Achterhalen</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>actuele activiteiten en strategieën</li> <li>belangrijkste probleem (m.b.v. de GAS-methode)</li> <li>overtuigingen en motivatie: <ul style="list-style-type: none"> <li>belang van verandering;</li> <li>bereidheid om te veranderen en adviezen aan te nemen;</li> <li>zelfeffectiviteit;</li> <li>bereidheid om op te treden als zorgpartner.</li> </ul> </li> <li>steun van mantelzorger en uit de omgeving</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laat de patiënt zijn/haar verhaal doen: <ul style="list-style-type: none"> <li>stel enkelvoudige, open vragen;</li> <li>stimuleer het stellen van vragen;</li> <li>vat ter controle samen wat de persoon heeft gezegd.</li> </ul> </li> <li>Laat verbaal en non-verbaal merken begripvol te zijn.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Adviseren</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>een specifieke verandering</li> <li>over hoe belangrijk het is om op te treden als zorgpartner</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Vragen–vertellen–vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vraag wat de patiënt wil weten.</li> <li>Vertel wat de patiënt moet weten.</li> <li>Vraag of de vraag nu beantwoord is.</li> <li>Vraag of er nog andere vragen zijn.</li> <li>Geef op de situatie afgestemde informatie.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Afspreken</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>de doelen</li> <li>de interventies</li> <li>de rol van de mantelzorger</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stel samen SMART*-doelen op; stel mogelijke doelen voor: één kortetermijndoel (bijv. voor over twee weken) en één langetermijndoel (bijv. voor over drie maanden).</li> <li>Bepaal samen de te gebruiken interventies; doe voorstellen over de invulling van de interventies, frequentie en duur van de sessies en de lengte van de behandelperiode; vraag naar voorkeuren op het gebied van interventies; laat de persoon plus- en minpunten van de geopperde interventies benoemen; bespreek hoe het behandelprogramma op de persoonlijke behoeften kan worden afgestemd.</li> <li>Bepaal bij aanvang samen hoe groot de rol van de mantelzorger wordt.</li> <li>Bepaal bij aanvang samen wanneer met een eventuele interventie wordt gestopt en wat er daarna gebeurt.</li> <li>Controleer of de patiënt niet uit beleefdheid of angst met voorstellen instemt.</li> <li>Geef de patiënt de mogelijkheid pas later de knoop door te hakken.</li> </ul> |
| <b>Assisteren</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>om barrières vast te stellen</li> <li>om kansen te benutten</li> <li>om de interventie op de juiste manier toe te passen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beoordeel de kloof tussen het huidige gedrag en de gestelde doelen.</li> <li>Stel minstens één barrière vast (bijv. op het gebied van veiligheid, tijd of motivatie) en ga samen brainstormen over een oplossing.</li> <li>Geef duidelijke (mondelinge en schriftelijke) instructies en doe oefeningen voor.</li> <li>Laat de patiënt de instructies in eigen woorden samenvatten en de afgesproken activiteiten voordoen.</li> <li>Geef positieve feedback.</li> <li>Benoem de voordelen, bijvoorbeeld: "Wanneer u bij het lopen een hoorbaar ritme gebruikt, kunt u veel veiliger de straat oversteken."</li> <li>Benadruk de autonomie van de patiënt, bijvoorbeeld: "Wat voor hoorbaar ritme zou u het liefst gebruiken: een metronoom, eigen muziek of iets anders?"</li> <li>Koppel de interventies aan dagelijkse routines.</li> </ul>                                                                                                             |

|                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Arrangeren</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• verdere ondersteuning en nazorg, ter begeleiding, motivatie en controle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geef de persoon materialen en hulpmiddelen mee, zoals het Logboek bewegen of een activitytracker.</li> <li>• Spreek met de patiënt en mantelzorger af wanneer en waarbij de mantelzorger kan helpen, bijv. om te voorkomen dat de patiënt te veel informatie moet onthouden.</li> <li>• Maak samen afspraken over verder onderling contact en de momenten voor (periodieke) nazorg, waarbij het kan gaan om telefonische contactmomenten of bezoeken aan de praktijk.</li> <li>• Overleg met de andere zorgverleners van de patiënt (indien patiënt dat goed vindt)</li> <li>• Blijf zo lang als nodig is (d.w.z. zolang de intrinsieke motivatie nog niet afdoende is om de gedragsverandering in stand te houden) positieve feedback geven over behaalde resultaten (voor extrinsieke motivatie).</li> <li>• Bespreek mogelijke gebrekkige therapietrouw (ga naar Assisteren).</li> <li>• Verander iets als een interventie onvoldoende effect heeft (ga naar Achterhalen).</li> <li>• Denk eraan dat zelfmanagementondersteuning bij chronische aandoeningen als de ziekte van Parkinson een continu proces is.</li> </ul> |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* SMART = Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden.