

Motivational interviewing levert po

In het project *Naar vraaggestuurde dieetzorg* zijn diëtisten getraind in *motivational interviewing*. Zij hebben deze techniek vervolgens gebruikt in hun behandeling van cliënten met diabetes type 2. Ten aanzien van de beperking van vet en verzadigd vet werd in deze interventiegroep een betere dieetrouw bereikt dan in een controlegroep.

CORA AARSEN EN
FEMKE SPIKMANS
VOEDINGSCENTRUM,
DEN HAAG

In sociale situaties is het voor cliënten vaak moeilijk het dieet toe te passen.

VEEL MENSEN die een dieet moeten volgen, kunnen dit moeilijk volhouden. Afhankelijk van de aard van het dieet blijkt dat 30 tot 60 procent van de cliënten zich niet aan het voorgeschreven dieet houdt (1). Dit is geen wenselijke situatie. Voor cliënten die om medische redenen hun voeding aan moeten passen, draagt een dieet immers bij aan gezondheidswinst. Het niet of maar gedeeltelijk volgen van een dieetadvies heeft tot gevolg dat het beoogde effect van een dieet, gezondheidswinst, niet wordt behaald. En problemen met het volgen van een dieet zijn van invloed op de kwaliteit van leven. Waarom is een dieet zo moeilijk vol

te houden? Uit eerder onderzoek van het Voedingscentrum (2) blijkt dat cliënten de moeite die ze hebben om een dieetadvies op te volgen voornamelijk toeschrijven aan externe en interpersoonlijke factoren. Dieetadviezen sluiten bijvoorbeeld niet altijd aan bij de gewoonten en voorkeuren van de cliënt. Ook blijken cliënten vooral in sociale situaties, zoals feestjes en uit eten gaan, hun dieet moeilijk te kunnen toepassen. De diëtist reikt te weinig praktische handvatten aan, zodat de cliënt onvoldoende leert om met moeilijke situaties om te gaan. Maar ook de opstelling van de cliënt bij de dieetadvisering kan beter. Veelal is de cliënt passief, terwijl het toepasbaar maken van het dieetadvies in de persoonlijke situatie iets is wat cliënten zelf moeten doen. Dieetadvisering en -begeleiding moeten dus beter en vraaggestuurd.

Vraaggestuurde dieetzorg

Vraaggestuurde dieetzorg wordt gezien als een gezamenlijke inspanning van cliënt en diëtist, die ertoe leidt dat de cliënt hulp ontvangt die tegemoet komt aan zijn behoeften en

verwachtingen. Hierbij spelen twee belangrijke speerpunten een rol:
– verhelderen en differentiëren van de zorgwens van de cliënt;
– verbeteren van de communicatie tussen cliënt en diëtist en de besluitvorming.

Er is dan sprake van een cultuuromslag in de relatie cliënt-diëtist. Een interventie gericht op het afstemmen van vraag en aanbod rond de dieetzorg verhoogt de kwaliteit van zorg, draagt bij aan zelfmanagement, vermindert de medische consumptie door minder vragen en ontsparingen en verlaagt daarmee de kosten van de gezondheidszorg. De cliënt kan een balans vinden tussen gezondheidsbehoeften en kwaliteit van leven. De kans op non-compliance wordt kleiner en daarmee de kans op het uitblijven van het met het dieet beoogde gezondheidseffect.

Het Voedingscentrum heeft met behulp van een subsidie van ZonMw een driejarig project *Naar vraaggestuurde dieetzorg* ontwikkeld en uitgevoerd. Dit project richt zich in eerste instantie op mensen met diabetes mellitus type 2, een snelgroeiende cliëntencategorie. Zij zijn afhankelijk van levenslange trouw aan het volgen van hun dieet. Aanpassing van leefstijl wat betreft voeding speelt hierbij een belangrijke rol en blijkt een van de moeilijkste aspecten van de behandeling te zijn.

Interventie De doelstelling van het inmiddels afgeronde project was het ontwikkelen, implementeren en evalueren van een interventie gericht op afstemming van vraag en aanbod in de dieetzorg, die cliënten in staat stelt het dieet toe te passen en voor langere tijd vol te houden. Daarbij moet de cliënt in staat zijn om de dieetzorg te sturen naar eigen wensen en behoeften en zelf de (mede)verantwoordelijkheid voor de behandel-



positieve bijdrage aan dieettrouw

keuze te dragen, met als resultaat hogere dieettrouw, meer satisfactie en een betere kwaliteit van leven. De diëtist moet hierbij vraaggestuurd maatwerk leveren.

De interventie in het project bestond uit een groepstraining voor diëtisten die was gericht op het aanleren van attitudes en vaardigheden om dieetadviezen meer op maat te kunnen leveren en hierin hun cliënten meer verantwoordelijkheid te geven. In deze training leren diëtisten zich meer als dieetcoach en minder als instructeur op te stellen. Diëtisten zijn hiervoor getraind in *motivational interviewing* om te kunnen onderzoeken of deze techniek gedragsverandering bij de cliënt bevordert.

In het buitenland is al door middel

Gemotiveerde cliënt voorwaarde voor gedragsverandering

van verschillende studies aangetoond dat *motivational interviewing* een positieve bijdrage kan leveren aan een behandeling waarin gedragsverandering noodzakelijk is om gezondheidswinst te behalen (3,4).

Motivational interviewing

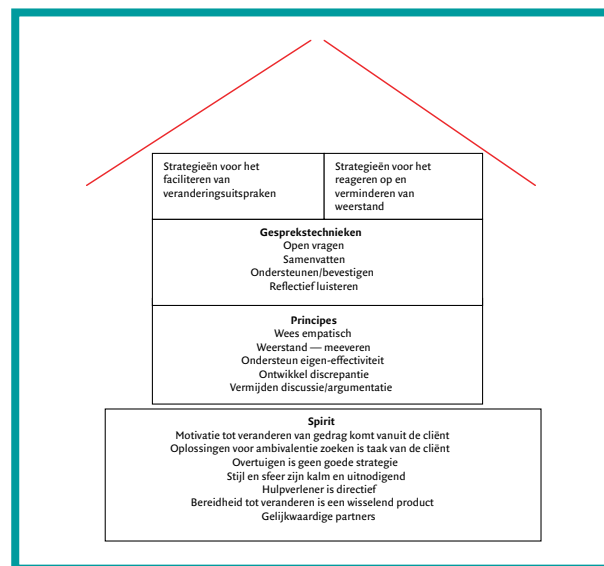
Motivational interviewing is een counselingstijl die directief en cliëntgericht is. Hij helpt cliënten hun ambivalentie ten aanzien van gedrag te exploreren en op te lossen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van verschillende principes en technieken (5). Het is daarbij van groot belang dat er vertrouwen wordt opgebouwd, weerstand wordt verminderd en direct gericht wordt op het verhogen van het stadium van gedragsverandering.

De essentie is dat de motivatie tot

verandering vanuit de cliënt zelf komt en niet van buitenaf wordt opgelegd. Het is de taak van de cliënt en niet van de diëtist om uitdrukking te geven aan de eigen ambivalentie en er oplossingen voor te zoeken. De sfeer tijdens een gesprek met een cliënt is dan ook kalm en uitnodigend. De diëtist is echter wel directief in het bijstaan van de cliënt. De verhouding tussen beiden is dus een gelijkwaardig partnerschap (5).

Onderzoek In maart 2003 is een groep diëtisten getraind om *motivational interviewing* in praktijk te brengen binnen de Nederlandse diabeteszorg. Gedurende het hele onderzoek hebben de diëtisten feedback van de projectmedewerker gekregen. De oefenperiode en het krijgen van feedback zijn van essentieel belang gebleken voor de diëtisten om zich de gespreksvaardigheden eigen te maken en ook werkelijk *motivational interviewing* te kunnen toepassen.

Met behulp van de aangeleerde techniek hebben 18 diëtisten diabetescliënten behandeld. Daarnaast hebben 19 niet-getrainde diëtisten hun bestaande werkwijze toegepast bij het behandelen van andere diabetescliënten. In de effectevaluatie van het project is gebleken dat de dieettrouw in de interventiegroep ten aanzien van beperking van vet en verzadigd vet in de voeding na een half jaar beter was dan die in de controlegroep. De totale hoeveelheid vet was in de interventiegroep significant met 12,7 procent afgenomen ten opzichte van die in de controlegroep. Vraaggestuurde dieetzorg met behulp van *motivational interviewing* heeft dus positieve effecten op het volgen van het dieet. Ook blijkt uit de procesevaluatie dat de inzet van *motivational interviewing* tot een positievere werkhouding en werkbeleving van de diëtist leidt.



Implementatie De Hogeschool van Arnhem en Nijmegen/Voeding en Diëtetiek heeft de training, zoals die werd uitgevoerd in de interventiestudie, in het post-hbo-onderwijs opgenomen.

Meer informatie: www.voedingscentrum.nl (Eindrapportage 'Naar vraaggestuurde dieetzorg: Motivational Interviewing') en www.vdo.han.nl (via de link beroepsontwikkeling).

Referenties

1. Williamson AR, Hunt AE, Pope JF, Tolman NM. Recommendations of dietitians for overcoming barriers to dietary adherence in individuals with diabetes. *Diabetes Educ* 2000;26:272-279.
2. Spikmans FJM. Naar vraaggestuurde dieetzorg, inventarisatiefase. Den Haag: Voedingscentrum, 2002.
3. Channon S, Smith VJ, Gregory JW. A pilot study of Motivational Interviewing in adolescents with diabetes. *BMJ* 2003;88:680-683.
4. Britt E, Hudson SM, Blampied NM. Motivational Interviewing in health settings: a review. *Patient Educ Couns* 2004;53:147-155.
5. Miller WR, Rollnick S. *Motivational Interviewing, Preparing people to change*. New York, London: The Guilford Press, 2002.

Afbeelding:

Motivational interviewing in een notendop: de fundering (= spirit) van het huis is de basis.