

# DIEETCOMPLIANCE, EEN POSITIEVE STIMULANS VOOR DE CLIËNT

U ziet als diëtist in drinkvoeding een prima mogelijkheid om iemand in een betere voedingstoestand te brengen, maar de cliënt ziet daarvan het nut niet in.

Hoe gaat u het gesprek met deze persoon aan?

---

*Mw. C. Vernooij is Motivational Interviewing Network trainer (MINT) en werkt als diëtist in het Mesos Diabetes Centrum in Utrecht.*

---

**D**e ideale situatie: de diëtist geeft iemand een persoonlijk dieetadvies en de cliënt houdt zich hier strikt aan. Helaas is dit een utopie; in de praktijk houdt 30 tot 60 procent van de cliënten zich aan het voorgeschreven dieetadvies, afhankelijk van de aard van het dieet.

Wat wordt er precies onder dieetcompliance verstaan? Dieetcompliance is het op de juiste wijze volgen en toepassen van het dieetvoorschrift. De mate waarin dit gebeurt is bepalend voor het resultaat en de te behalen gezondheidswinst. "Dat klinkt in mijn oren als eenrichtingsverkeer", reageert Corine Vernooij. "De een raadt de ander iets aan (adviseur) en de ander voert het advies uit (uitvoerder) zonder dat er een interactie is geweest. Wil je dat iemand een advies opvolgt, dan moet je eerst de beweegredenen inventariseren. Is iemand daadwerkelijk bereid om het advies op te volgen? De diëtist moet daarvoor in gesprek met de cliënt om te bepalen of die een probleem ervaart en ervoor open staat samen naar een oplossing te zoeken. Zo wordt de oplossing ook iets van de cliënt zelf. Deze vraaggestuurde dieetzorg is wat in Motivational Interviewing centraal staat. Je geeft pas advies als de cliënt er klaar voor is."

## STAGES OF CHANGE

Motivational Interviewing (MI) is een klantgerichte, directe manier van counseling die tot doel heeft om mensen zelf hun eigen ambivalentie te laten onderzoeken, teneinde

hen verder te helpen in het proces van gedragsverandering. Het is belangrijk dat het gesprek in het teken staat van vertrouwen en dat de sfeer kalm en uitnodigend is. De verhouding tussen de diëtist en de cliënt heeft een basis van gelijkwaardigheid en is niet die van de deskundige en de onwetende.

Om een cliënt goed te begeleiden is het voor hulpverleners van belang om te weten in welke fase van gedragsverandering die zich bevindt. In het 'stages of change'-model worden vijf fasen onderscheiden (zie kader). "Geef je een advies terwijl de cliënt daar nog niet klaar voor is (precontemplatiefase), dan roept dat weerstand op", legt Corine Vernooij uit. Zij gebruikt graag de volgende metafoer: de diëtist zit al in de trein, maar de cliënt staat nog op het perron. De diëtist wil de cliënt meetrokken in de rijdende trein, maar het gaat voor de cliënt allemaal veel te snel. Heeft de cliënt al nagedacht over zijn probleem? En heeft hij zelf al oplossingen bedacht? De hulpverlener bespreekt met de cliënt hoe die zijn eigen situatie ziet. Je mag hem best bewust maken van zijn probleem en vragen welke belemmeringen hij ziet. "In deze fase kun je ook informatie

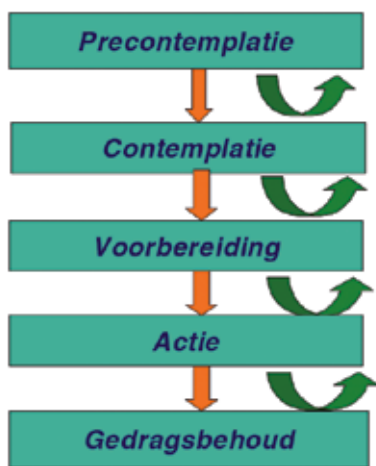


*Corine Vernooij: "Voorkom de valkuil van oplossingsgericht werken. Ga samen met de cliënt op zoek naar oplossingen."*

### Praktische gesprekstips van Corine Vernooij:

- Denk na over je eigen houding: staat de cliënt met haar/zijn vraag centraal, of jij als diëtist met je eigen agenda?
- Analyseer je gesprekken: hoe vaak is de cliënt aan het woord? Probeer te streven naar een verhouding van 70 procent cliënt en 30 procent diëtist.
- Stel minimaal twee open vragen tijdens het gesprek en bouw twee samenvattingen in.

### Stages of change



De vijf fasen van het 'stages of change'-model.

verstrekken zonder dwingend over te komen”, legt Corine uit. “De valkuil van veel diëtisten is dat zij te snel oplossingsgericht werken. De oplossing is al bedacht voordat de cliënt zijn verhaal heeft gedaan. Er wordt niet echt naar de cliënt geluisterd en dit kan weerstand oproepen bij de cliënt. Soms kunnen een direct advies en goede informatie helpen om iemand over de streep te trekken, maar wanneer de diëtist steeds bezig is de cliënt te overtuigen van het belang, werkt dit vaak averechts.”

Bij korte interventies zoals het tijdelijk gebruik van drinkvoeding, kan de diëtist uitleggen wat de voordelen van drinkvoeding zijn en diverse smaken laten proeven. Maar gaat het om langdurige gedragsveranderingen, dan moet je rekening houden met de fase van gedragsverandering waarin de cliënt zich bevindt. De interventies van de diëtist zijn erop gericht de cliënt te helpen naar een volgende fase om uiteindelijk bij de actiefase aan te komen. Verkeert iemand in de contemplatiefase, dan heeft hij wel aan oplossingen voor zijn probleem gedacht, maar is hij nog ambivalent in zijn beslissing. Hij ziet bijvoorbeeld wel voordelen van het gebruik van drinkvoeding, maar twijfelt

over de smaak en over de hoeveelheid die hij dagelijks moet gebruiken.

“Voor diëtisten is het belangrijk om geen oordeel te geven in de zin van ‘dit is goed voor u en moet u vooral gaan gebruiken’. Dat is een autoritaire benadering en die werkt contraproductief”, is de stellige mening van Vernooij. “Zelfs wanneer iemand drinkvoeding preoperatief zou kunnen gebruiken om zijn voedingstoestand te verbeteren, dan nog gaat het erom ‘naast’ de patiënt te gaan staan en samen naar een oplossing te zoeken (voorbereidingsfase). Iemand uitleggen waarom drinkvoeding in zijn geval heel zinvol kan zijn en (eventueel telefonisch) contact houden als iemand het gaat gebruiken: bevalt het, hoeveel gebruikt iemand ervan?”

In de actiefase ziet de cliënt zelf het nut in van het advies en gaat ermee aan de slag. “Dit wil niet zeggen dat hij alles direct tot in de puntjes zal opvolgen. Terugval is mogelijk, maar daarom is contact met de diëtist als begeleider essentieel”, aldus Corine Vernooij.

Majorie Former

### LITERATUUR

Naar vraaggestuurde diëtzorg. Motivational Interviewing, Aarsen C, Spikmans F. Rapport Voedingscentrum/ZonMW, mei 2005.

### INTERNET

[www.motivationalinterview.nl](http://www.motivationalinterview.nl)  
[www.abbottnutrition.nl](http://www.abbottnutrition.nl)

---

Abbott Nutrition heeft diëetcompliance hoog in het vaandel staan. Daarom heeft Abbott Nutrition het Way Up-programma geïntroduceerd voor uw cliënten. Een aanpak die niet alleen bestaat uit het leveren van smakelijke drinkvoeding met compliancebevorderende variatietips, maar ook service voor de patiënt in de thuissituatie omvat. Zo krijgt u meer zekerheid dat uw patiënt trouw blijft aan uw diëetadvies. Meer weten over het Way Up-programma van Abbott Nutrition? Bel 088 - 8222 688 voor een afspraak.

---