

Boekbesprekingen

Motiveren kun je leren, gidsen naar gezond gedrag

Een patiënt heeft gezondheidsklachten die veroorzaakt worden door zijn eigen gedrag: hij rookt, drinkt, eet te veel en beweegt te weinig. Hij weet dat het ongezond is, maar weet niet hoe hij zijn gedrag moet veranderen. Hoe begin je hier als hulpverlener over - zonder ruzie te krijgen? Longartsen Pauline Dekker en Wanda de Kanter gebruiken in hun eigen spreekkamer het motiverende gesprek ofwel motivational interviewing (MI). MI is een bewezen effectieve methode om anderen aan te zetten tot gedragsverandering. Door de juiste vragen te stellen voelt de patiënt zich serieus genomen, maar wordt hij ook geconfronteerd met de gedachteknokels waarmee hij zijn ongezonde gedrag probeert goed te praten. Dit boek is voor iedereen die wie wil leren hoe je moet motiveren, van (jeugd)artsen, verloskundigen en verpleegkundigen tot mondhygiënist, praktijkondersteuners, diëtisten en niet te vergeten: opvoeders!

De POH vindt:

De methode MI is onder veel praktijkondersteuners al bekend. MI gaat ervan uit dat iedereen wel een beetje gemotiveerd is om te veranderen. Volgens vaste richtlijnen gaat de hulpverlener met de patiënt op zoek naar oplossingen; belangrijk is dat de patiënt zelf de oplossing aandraagt. De volgende stap is een plan van aanpak. Na toestemming te hebben gevraagd geef je informatie en stel je samen met de patiënt concrete doelen vast. In het laatste deel staan Stoppen-Stappen-Plannen voor problemen met gewicht, roken en afvallen centraal. Het is een prettig leesbaar boek met een mooie lay-out en veel verhelderende casuïstiek. De methode werkt: voor je het weet is de patiënt oplossingen aan het aandragen die je zelf nooit zou hebben durven voorstellen. Dat alles uit de persoon zelf komt en hij zelf het tempo kan bepalen, vergroot de kans op succes.



Productinformatie

*Titel: Motiveren kun je leren | Auteurs: Pauline Dekker en Wanda de Kanter | 2010
196 pagina's | ISBN 9789072219497
Prijs € 19,85*

Voedingspiramide



Gezonde voeding heb je nodig om gezond te worden en te blijven, maar hoe eet je gezond en wat is gezonde voeding? Daarover lopen de meningen uiteen. Het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten ontwikkelde daarom de voedingspiramide, die in één oogopslag laat zien wat gezonde voeding is en tevens voorziet waarin de huidige Richtlijnen voor gezonde voeding, vertaald in de Schijf van Vijf, tekortschieten: de aanbevolen hoeveelheden vitamine A en D, foliumzuur, ijzer, zink en selenium. De voedingspiramide gaat uit van het gebruik van een pure, natuurlijke en bij

voorkeur biologische voeding die rijk is aan bouwstoffen en arm aan onnodige toevoegingen. In het eerste deel van het boek wordt uitgelegd wat gezonde voeding is en hoe je gezond kunt eten. In het tweede deel staan voor elk seizoen inspirerende menu's. Ook de website www.voedingspiramide.nl biedt nuttige informatie.

Productinformatie

*Titel: Voedingspiramide, natuurlijk lekker en gezond | Auteurs: Louise Witteman en Mirjam Bakker-van Dam | 2010
Paperback | 159 pagina's
ISBN 978-90-9025492-0 | € 19,95*