

Het verhaal van de A12

Verpleegkundige en praktijkondersteuner in opleiding **Petra van Elst** wil een patiënte stimuleren om te stoppen met roken. Ze merkt dat een metafoor soms uitkomst kan bieden.

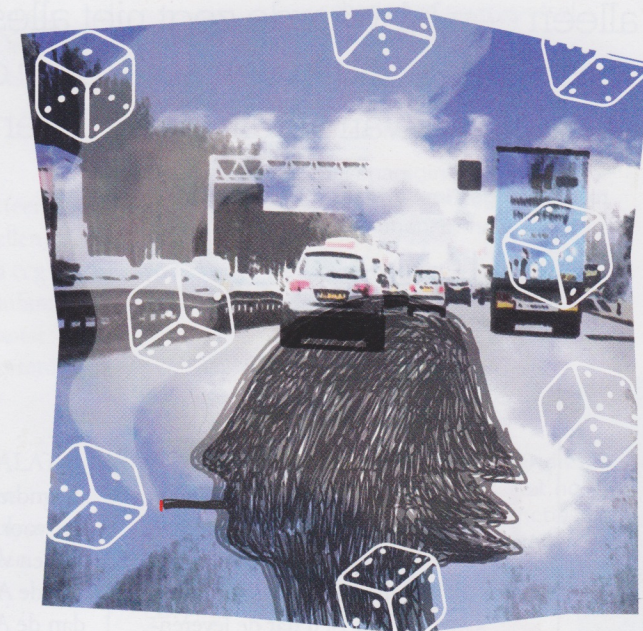
tekst **Petra van Elst** illustratie **Bernet Ragetti**

Een van onze taken als verpleegkundige is het geven van voorlichting, met als doel gezondheidsbevorderend gedrag.

In de opleiding tot praktijkondersteuner bespreken we de verschillende wegen die binnen diabetesvoorlichting naar Rome leiden. Hoe je mensen motiveert tot ander gedrag te komen, met als doel het voorkomen van tablet- of insulineafhankelijkheid. Patiënten roepen al snel: 'Mijn opa heeft zijn leven lang gerookt en slecht gegeten en is zonder problemen 90 geworden!'

Snelweg

Hoe zet je deze mensen aan tot verandering? De docent van mijn opleiding biedt perspectief: 'Kennen jullie het verhaal van de A12? Vraag een groep van vijftig mensen op een dinsdagmor-



gen naar de A12 te gaan. Het hoeft geen spijtstijd te zijn, dan is het zeker niet haalbaar. Vraag iedereen op de vluchtstrook te gaan staan. Bij het startteken moet iedereen uit de groep lopend de snelweg oversteken.' Het is even stil. 'Misschien halen twee of drie mensen de overkant zonder letsel, zonder schrammetje. Je weet vooraf nooit wie.'

Het kwartje is gevallen. Een geheel andere situatie gebruiken als vergelijking werkt soms veel beter om mensen aan het denken te zetten over risicovol gedrag.

Een paar weken later heb ik een dame op het spreekuur die wil stoppen met roken. Het is haar gelukt om flink te minderen, maar helemaal stoppen maakt haar behoorlijk chagrijnig. Dus een siga-

ret of zeven per dag, waarom zou ze dat niet doen? Ik speel de advocaat van de duivel en zeg haar dat ze misschien wel 90 wordt op deze manier. Ze kijkt me opgewekt aan. 'O ja, kan dat ook?', vraagt ze een beetje verbaasd. 'Nee, u begrijpt mij verkeerd', antwoord ik. 'Ik bedoel het anders. Stel, ik vraag u om naar de A12 te gaan. Op een gewone dinsdagmorgen, het hoeft geen spits te zijn...' Na mijn verhaal is volgens mij ook nú het kwartje gevallen.

Overkant

Het eerste weekend na het afronden van de module Diabetes blader ik door de krant. Ik lees dat in Frankrijk drie zusjes lopend de snelweg probeerden over te steken. Wat hun motivatie hiervoor was, is voor iedereen een raadsel. Maar die bewuste overkant, die hebben ze helaas alle drie niet gehaald.