

Motiverende Gespreksvoering: Anticonceptie met een leeftijd >52jr stoppen

1) Toestemming:

- Ik zie dat u de pil (OAC) gebruikt en dat u inmiddels de leeftijd van 52 jaar heeft bereikt. Ik zou daar graag met u over spreken, vindt u dat goed?

2) Ambivalentie uitvragen: voor en tegenargumenten

a. Wat is de reden dat u de pil nog gebruikt?

* Ideeën: zware menstruatie, 'hormonen regelen', niet zwanger,...

b. Wat is het voordeel van het gebruik van de pil voor u?

* Ideeën: Ik ben eraan gewend, het bevalt goed, ik heb er geen last van,...

b. Wat zou het u opleveren als u gestopt zou zijn met de pil en u geen last meer zou hebben van de redenen waarom u de pil nu nog gebruikt?

b. Wat zou het u opleveren als u gestopt zou zijn met de pil en u geen last meer van hormoonwisselingen?

* Ideeën: ik hoef niet dagelijks meer te denken aan de pil, ik gebruik liever geen medicijnen, het kost me geld,...

c. Vat samen en reflecteer.

3) Motivatie uitvragen:

Hoe gemotiveerd zou u zijn om deze medicijnen te stoppen?

Motivatie scoren op schaal van 1-5: 1 = niet gemotiveerd, 5 = heel erg gemotiveerd, waar zit u dan? En waarom al cijfer x? Wat zou nodig zijn om uw motivatie te verhogen naar x+1? Vat samen en reflecteer.

4) **Vertrouwen uitvragen:**

- En als we samen een plan zouden maken voor het minderen en uiteindelijk stoppen, zonder last ervan te ondervinden; hoeveel vertrouwen heeft u er dan in, dat het u dan ook gaat lukken?
- Vertrouwen scoren. Wat zou nodig zijn om het vertrouwen te verhogen met $x+1$?
- Vat samen en reflecteer.

5) **Wanneer uitvragen:**

- Wanneer zou u willen beginnen met het afbouwen van de anticonceptie-pil?
- Wat zou u nodig hebben om eerder te beginnen met afbouwen?