

Netwerksymposium 2024

'Aan het (leefstijl) roer staan'



Scholing

Het leefstijlgesprek: Het leefstijlroer in de spreekkamer

Nynke van der Zijl – Huisarts

8 oktober 2024



Vereniging Arts en Leefstijl

- **Bewustwording:** we informeren, inspireren en enthousiasmeren leden actief om met leefstijl aan de gang te gaan.
- **Scholing:** we bieden scholingen op het gebied van leefstijl en afbouw van medicatie bij chronische aandoeningen, zoals DMT2.
- **Lobby:** we zijn een autoriteit op het gebied van leefstijl en zetten onze expertise en onze relaties in om leefstijl hoger op de agenda te krijgen bij overheid, opleiders en zorgverzekeraars.
- **Wetenschap:** we zijn de verbinder om wetenschap toegankelijk te maken voor de praktijk van onze leden.
- **Samenwerking:** we zoeken samenwerking met organisaties die onze missie delen zoals Voeding Leeft, Lifestyle4Health, Salut & Prelum.



Lid worden? Ga naar www.artsenleefstijl.nl

Spreker: Nynke van der Zijl

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Anders namelijk,	<ul style="list-style-type: none">• Nee• Nee• Nee



Inhoud

1. Urgentie

**2. Gedrags-
verandering**

3. Gesprek

4. Leefstijlroer

5. Nazorg

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

👥 Verbinding

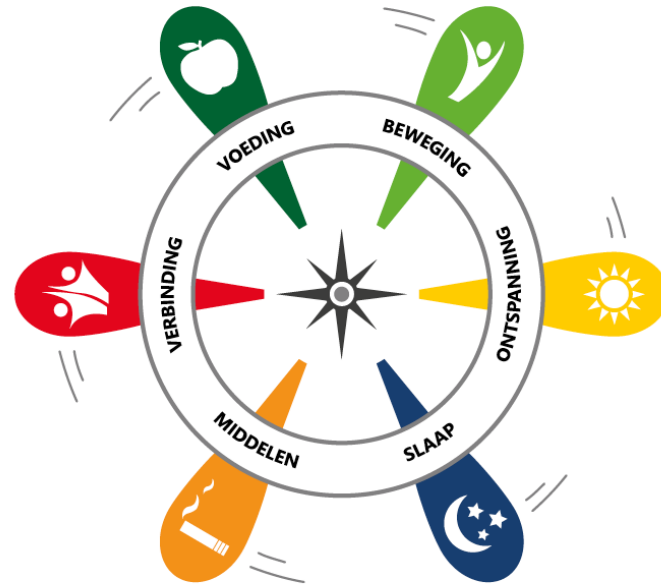
- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

🚫 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
 - Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
 - Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
 - Voorkom veel stilzitten
 -

☀ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Peiling

- Preventie hoort thuis bij de huisarts
- Ik vind het moeilijk om iemands leefstijl bespreekbaar te maken
- Ik heb voldoende kennis om passende adviezen te geven
- Ik werk in de praktijk met het leefstijlroer
- Ik verwacht tijdens de workshop te leren ...

Take home messages

- De pijlers; slaap, ontspanning, verbinding en middelen zijn net zo belangrijk als voeding en beweging
- Maak het leefstijlgesprek normaal
- (Ver)oordeel niet
- Tiny habits
- Heb geduld

1. Urgentie

I Diabetes type 2

- Meerdere studies met conclusie: belangrijke behandeling bij DM-2
- Minder medicatie of geen medicatie meer nodig

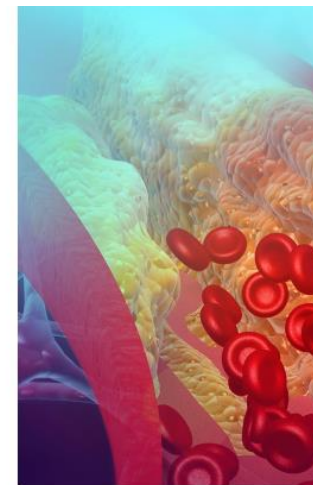


1. Urgentie

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Hart- en vaatziekten

- Kosten (2015): € 11,6 mld, 14% totale zorgkosten
- Ruimschoots bewijs dat leefstijl belangrijke rol heeft in behandeling
- Interhearth study: ongezonde leefstijl bepaalt voor 90% kans op hartinfarcten



1. Urgentie

Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Dementie

- Zorgkosten: EUR 9 miljard
- FINGER-studie: cognitieve verbetering interventie (o.a. voeding, bewegen)
- PREDIMENT: voedingsinterventie leidt tot verbetering cognitie



1. Urgentie

Effect of a 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent dementia (FINGER): a randomised controlled trial

Effect of a 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent dementia (FINGER): a randomised controlled trial

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Psychische aandoeningen

Voedingsinterventies als aanvullende behandeling laten verbeteringen zien in depressieve symptomen en de remissie daarvan en cardiometabole risicofactoren.



1. Urgentie

Effect of a 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent dementia (FINGER): a randomised controlled trial

Effect of a 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent dementia (FINGER): a randomised controlled trial

Effect of a 2-year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent dementia (FINGER): a randomised controlled trial

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

I Leefstijlgeneskunde

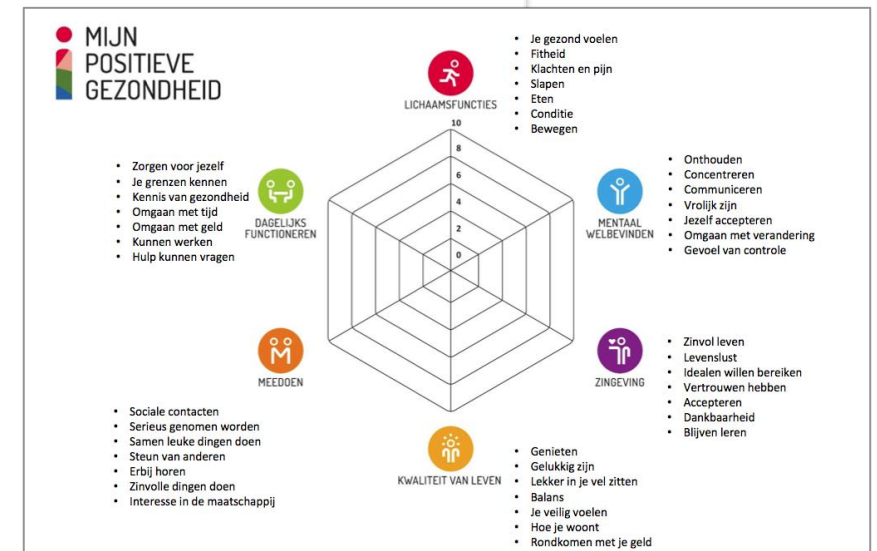
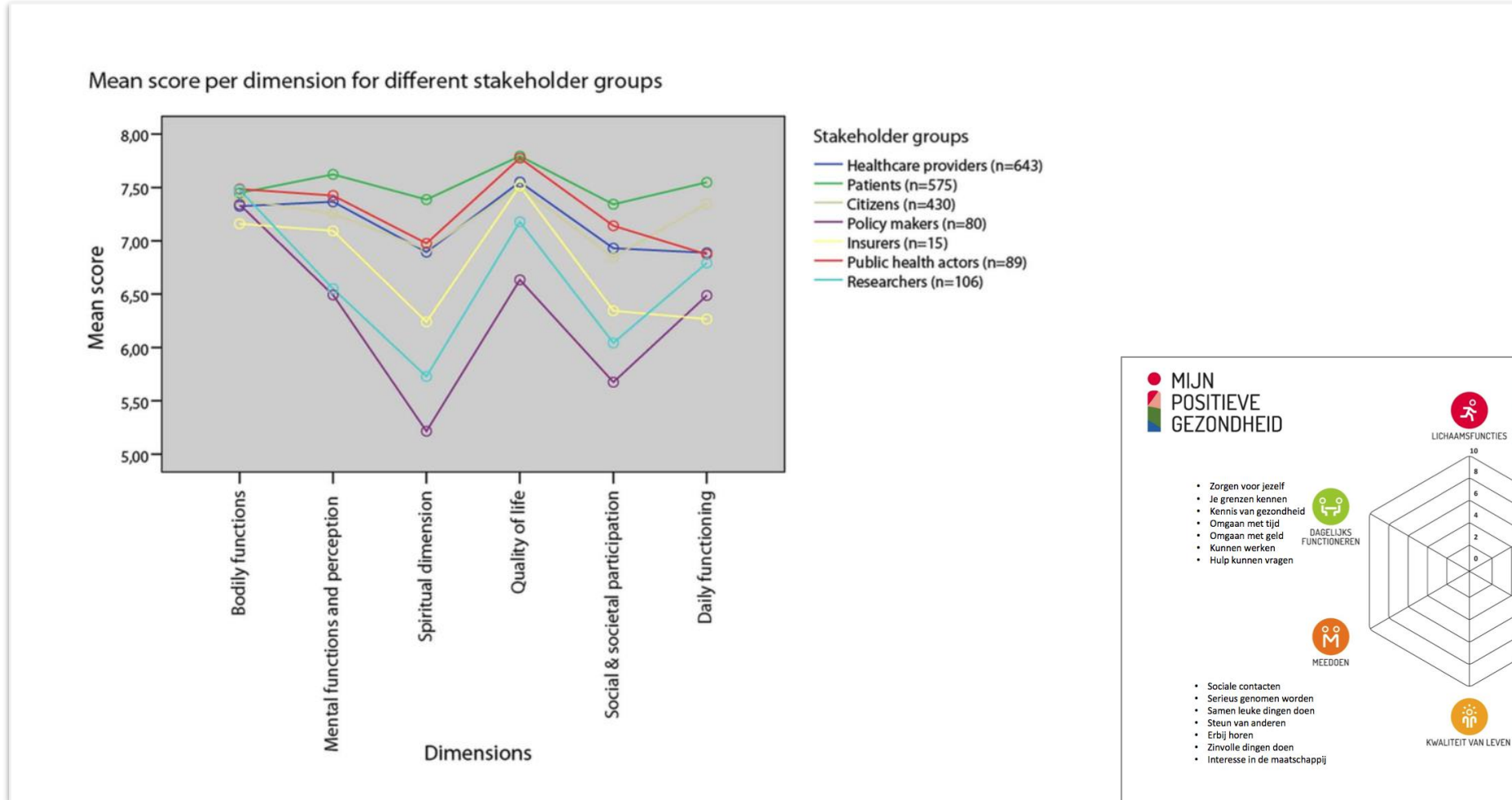
Zorg gerelateerde preventie gericht op het ondersteunen van het individu met bestaande gezondheidsproblemen.

Met als doel: genezing (waar mogelijk), het terugdringen van ziektelast of ziekteverschijnselen, het tegengaan van complicaties en het afnemen van medicatiegebruik.

Preventie: maak het specifiek!



New dynamic concept of health



I Misvatting: de patiënt wil dit niet

- Diepte-interviews: "Contrary to the views of GPs, behaviour change interventions were perceived by patients as appropriate and helpful during routine medical consultations, particularly where behaviour change could have a positive effect on long-term condition management". PLoS ONE 2020;15(5): e0233399
- RCT Lancet 30 sec. interventie obesitas: "overall, four (<1%) patients thought their intervention was inappropriate and unhelpful and 1530 (81%) patients thought it was appropriate and helpful. Lancet 2016; 388:2492-2500

I Inhoud

1. Urgentie

2. Gedrags-
verandering

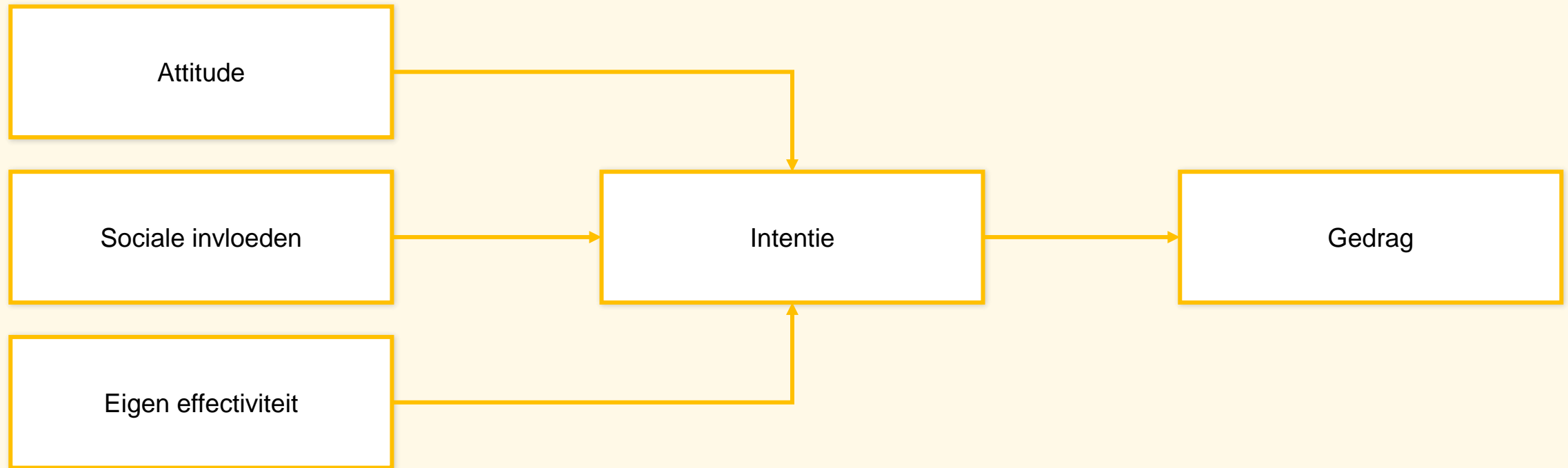
3. Gesprek

4. Leefstijlroer

5. Nazorg

2. Gedrags- verandering

ASE-model



Vijf elementen duurzame gedragsverandering

1. Motivatie
2. Zelfregulatie
3. Psychosociale hulpbronnen
4. Gewoonten
5. Omgeving

Gedraglenzen

Mensen zijn géén modellen – kijk naar de persoonlijke omstandigheden!

De **vijf gedraglenzen** (Hermsen) bieden aanknopingspunten voor persoonsgerichte zorg op maat



Waar in het leven van deze persoon is ruimte voor nieuwe gewoontes?

In welke mate wordt het huidige gedrag beïnvloed door impulsiviteit?

Waar in het leven van deze persoon ontbreken kennis en vaardigheden?

Op welke manier kan ik verwijzen naar bronnen voor deze kennis en vaardigheden?

Waar in het leven van deze persoon is er sprake van gebrek aan zelfinzicht?

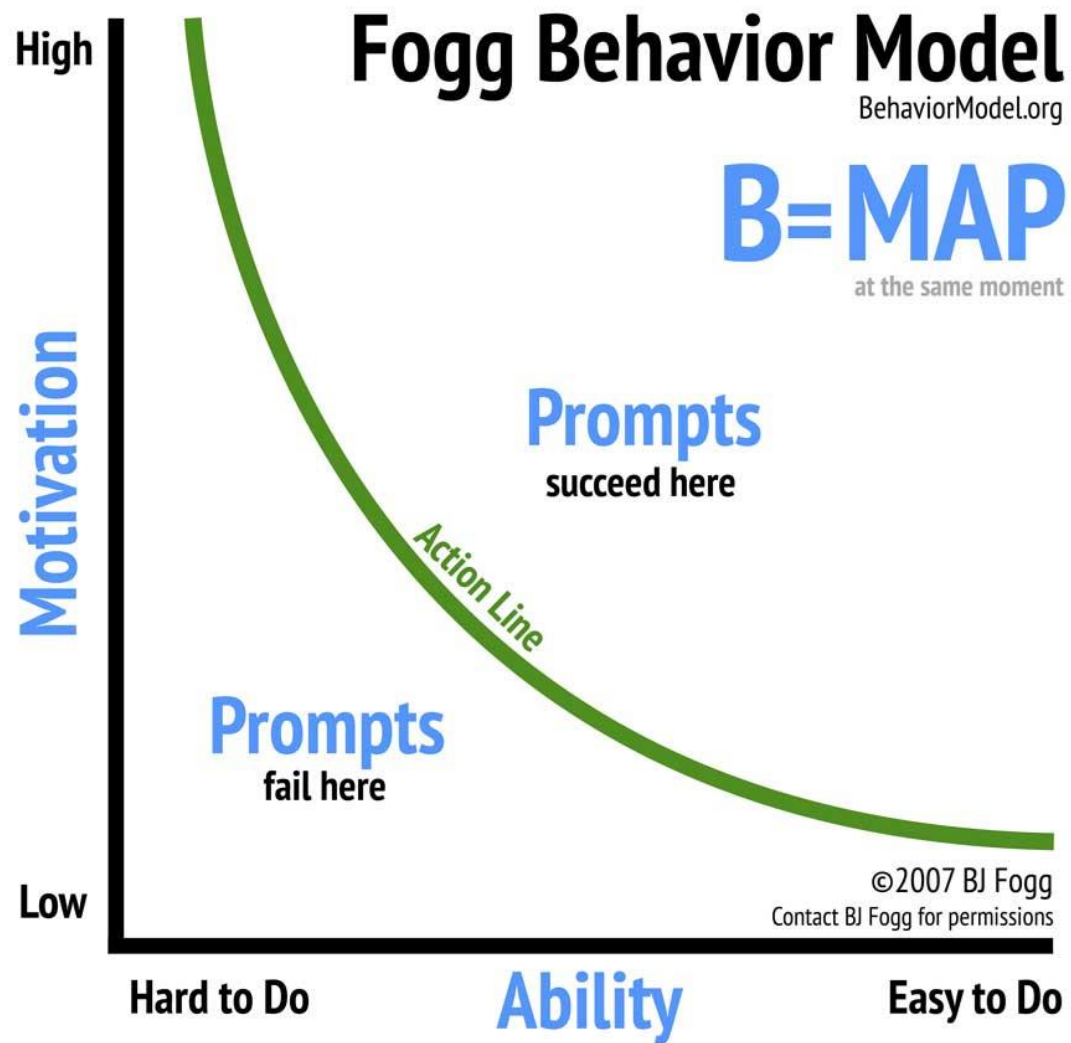
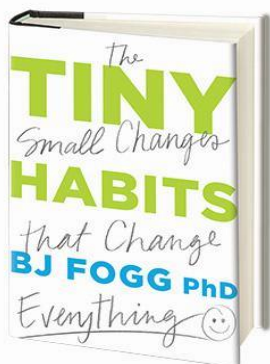
Hoe kan ik een spiegel voor houden om inzicht te vergroten?

Waar in het leven van deze persoon vormen motivatie of onvermogen drempels?

Hoe kan ik taken meer betekenis geven of makkelijker maken?

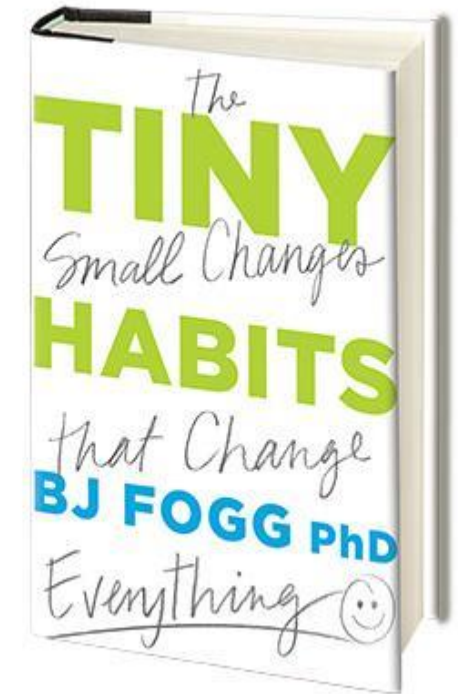
Waar in het leven van deze persoon ligt de terugval op de loer?

Welke strategie en welke mensen kunnen helpen om dat te voorkomen?

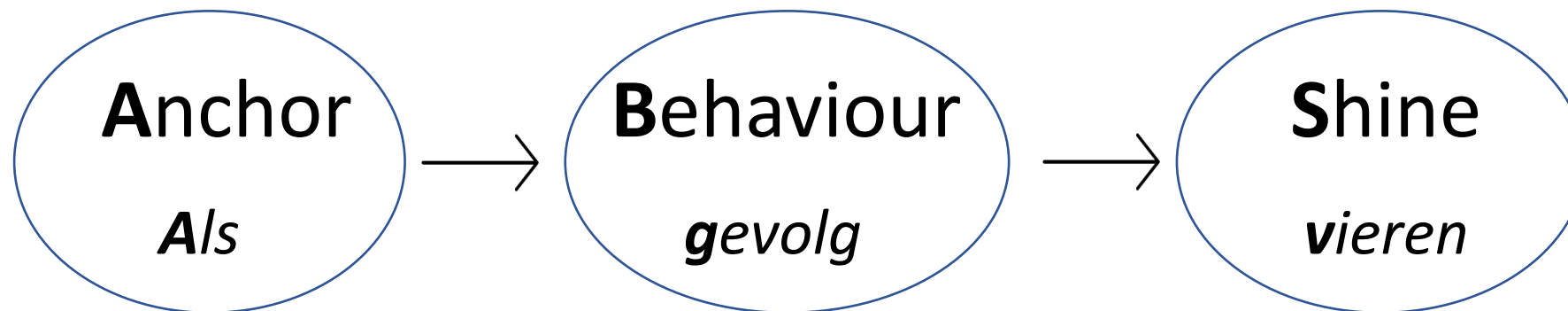


Kleine Stapjes / Tiny habits

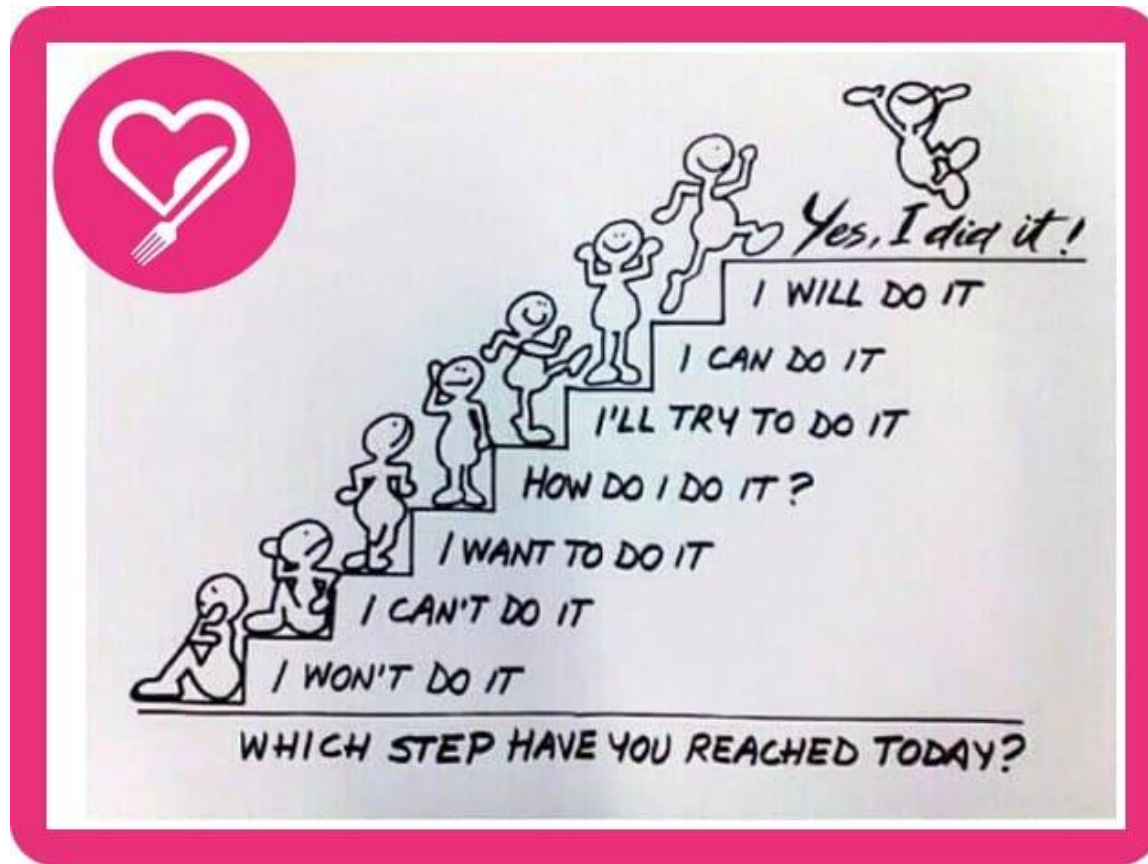
- Verandering moet klein en simpel zijn
- Formuleer het in positieve bewoordingen
- Het is te verbinden aan een bestaande gewoonte
- Vier successen
- Maak het langzaam groter



Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein,
plak nieuwe gewoonte aan bestaande



Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

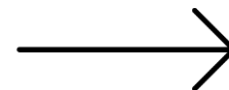
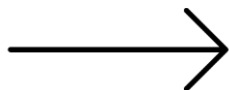


Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------



Voorbeeld: Leefstijlroer pijler beweging



Als ik in de ochtend opsta

Wandel ik eerst een kwartier

Zo kom ik aan mijn dagelijkse beweging

Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

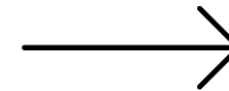
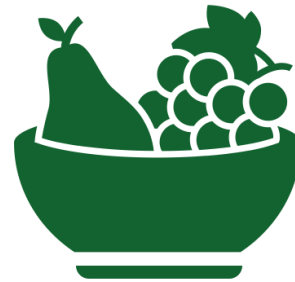
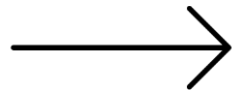
Anchor
Als

Behaviour
gevolg

Shine
van



Voorbeeld: Leefstijlroer pijler voeding



Bij mijn ontbijt en lunch

Eet ik een stuk fruit

Zo kom ik aan mijn dagelijkse portie fruit

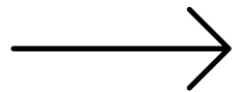
Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------

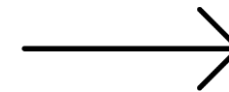
 **Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler ontspanning



Na mijn lunchpauze



Doe ik een korte
meditatieoefening



Zo komt ik overdag tot
rust

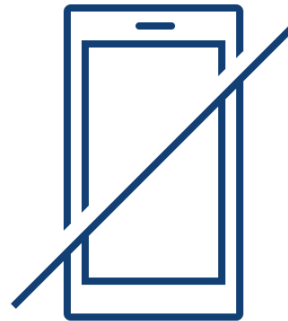
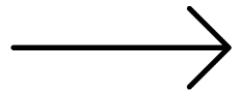
Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------

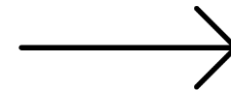
 **Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler slaap



Als het 22.00 uur is



Leg ik mijn telefoon weg



Zo kan ik gemakkelijk in slaap komen

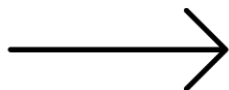
Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------

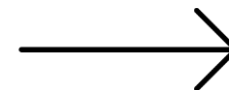
Voorbeeld: Leefstijlroer pijler verbinding



Als ik opsta

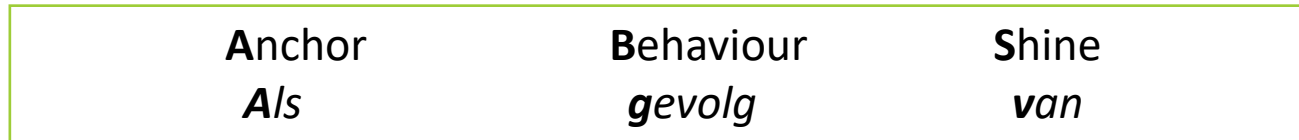


Schrijf ik op waar ik dankbaar voor ben



Zo richt ik mijn aandacht op wat mij blij maakt

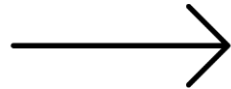
Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande



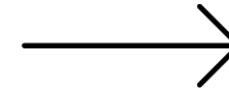
 **Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler middelen



Op een
verjaardag



Drink ik een
alcoholvrij drankje



Zo let ik op mijn
alcoholgebruik

Andere voorbeelden

- Drink glas water na opstaan en bij thuiskomst
- Doe 3 kniebuigingen na toiletbezoek
- Stap een tramhalte eerder uit
- Eet altijd iets van groente bij de lunch
- Zet bij elke ZOOM bijeenkomst laptop hoog zodat je moet staan
- Neem samen de trap in plaats van de lift



Inhoud

1. Urgentie

2. Gedrags-
verandering

3. Gesprek

4. Leefstijlroer

5. Nazorg

3. Gesprek

Wat betekent deze kennis over gedragsverandering
theorie en praktijk dan voor je gesprek?

Leefstijlgesprek – Het begint bij de zorgprofessional



Peiling

Hoe tevreden bent u met uw eigen leefstijl?

- a. Zeer tevreden
- b. Tevreden, maar ik zou wel iets willen verbeteren
- c. Op dit moment ontevreden

Uit onderzoek blijkt...

Zorgverleners die het vertrouwen hebben in hun eigen bekwaamheid van leefstijlbegeleiding en die geloven dat leefstijlbegeleiding nuttig en motiverend is en geloven dat patiënten van hen verwachten leefstijl te bespreken, zullen waarschijnlijker leefstijl begeleiding geven.

> [PLoS One](#). 2020 Jul 21;15(7):e0235968. doi: 10.1371/journal.pone.0235968. eCollection 2020.

Determinants of lifestyle counseling and current practices: A cross-sectional study among Dutch general practitioners

Lisanne Kiestra ¹, Iris A C de Vries ², Bob C Mulder ¹

WIJSVINGER

Wat streef je na?

MIDDELVINGER

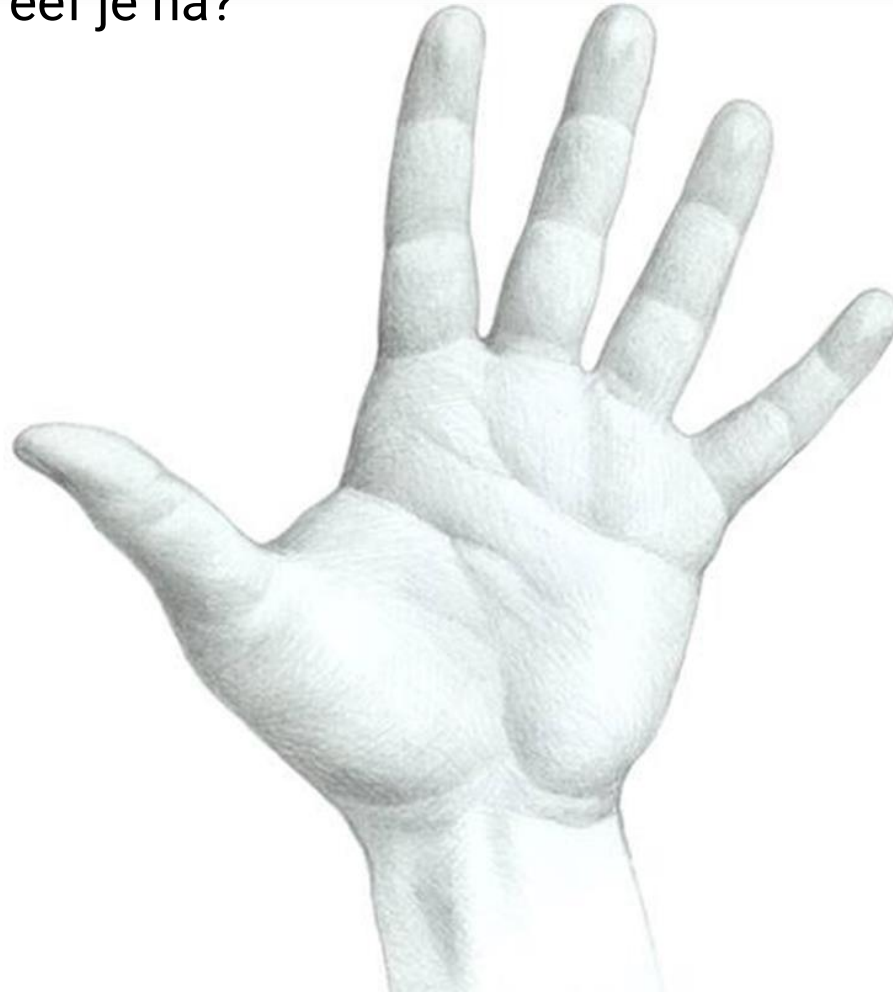
Wat houd je tegen?

RINGVINGER

Waar ben je trouw aan?

DUIM

Waar gaat de leefstijl goed?



PINK

Waar in zou je nog willen groeien?

Gespreksvoering

- Gebruik open vragen: OEN
- Laat de patiënt vertellen en luister
- Probeer verhaal samen te vatten om miscommunicatie te voorkomen
- Zoek samen naar intrinsieke motivatie
- Laat de regie bij de patiënt

Zelfmanagementtool: 5A model

1. Achterhalen
2. Adviseren
3. Afspreken
4. Assisteren
5. Arrangeren

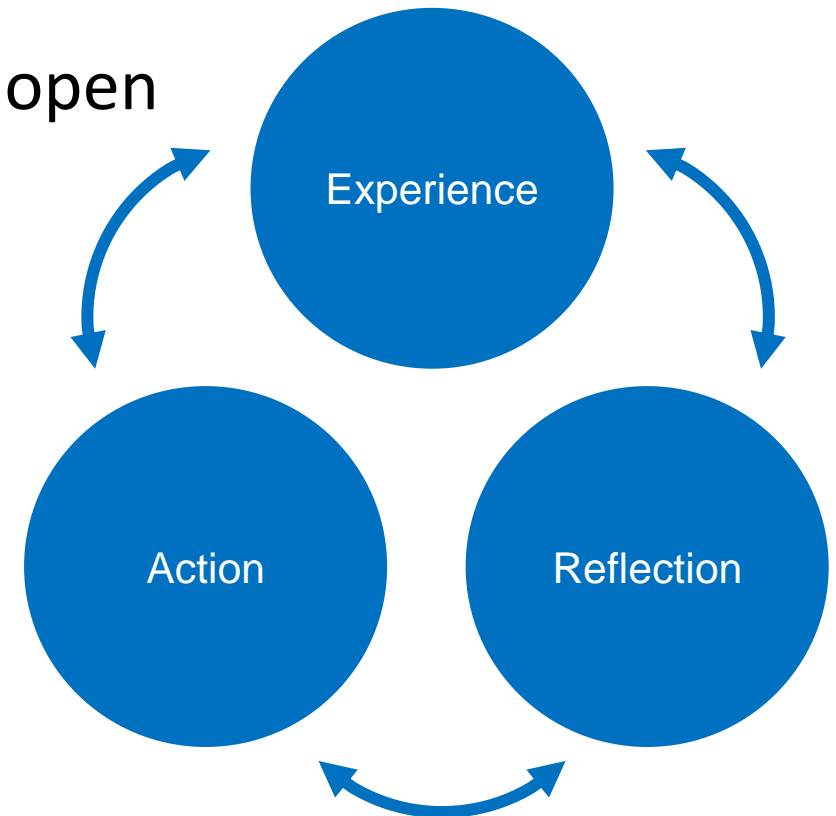
Intrinsieke motivatie

- Wat is werkelijke intrinsieke motivatie?
 - Vb. Met kleinkind kunnen voetballen
 - Vb. Weer kunnen zwemmen
- Klein beginnen helpt om succesvol te zijn



Geduld en verbetering

- Heb geduld, niet elke patiënt staat hiervoor open
- Benadruk dat de patiënt altijd later kan terugkomen
- Reflecteer aan het eind bij jezelf
 - Wat ging er goed?
 - Wat kan ik beter doen?
 - Waarom reageerde de patiënt zo?



Inhoud

1. Urgentie

**2. Gedrags-
verandering**

3. Gesprek

4. Leefstijlroer

5. Nazorg

4. Leefstijlroer

Een hulpmiddel voor in de spreekkamer

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

👥 Verbinding

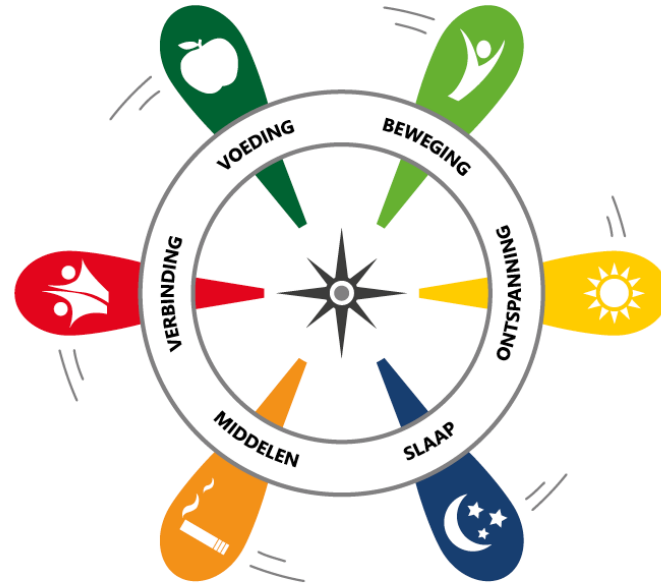
- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

🚫 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen
 - Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
 - Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
 - Voorkom veel stilzitten
 -

☀️ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-



Twee voorbeeld gesprekken



I Handige openingszinnen leefstijlroer

- Leg het Leefstijlroer op je tafel of zichtbaar in beeld. Meestal vraagt de patiënt wat het is.
- Vraag de patiënt ernaar te kijken terwijl jij je consult invoert

Openingen:

- Als u uw leefstijl een cijfer zou mogen geven, wat zou dat zijn en waarom?
- Zoals u weet is iemands leefstijl van groot belang voor zijn/haar gezondheid en in de behandeling van klachten. Hoe staat het met uw leefstijl?
- Als u naar dit leefstijlroer kijkt, ziet u iets dat bij u heel goed gaat? En wat heeft meer aandacht nodig?
- Als dokter wil ik graag helpen om uw klachten te verminderen, maar ik kijk ook graag of er iets is dat uzelf aan uw klachten kan doen. Zou u eens met mij naar het leefstijlroer willen kijken?
- Zoals we weten bepaalt een groot deel van hoe we leven, hoe u zich voelt. Veel klachten kunnen verergeren door een slechte leefstijl. Vind u het goed dat we eens samen kijken waar het bij u goed gaat en wat er misschien aandacht verdient?
- Op het moment dat je niet lekker in je vel zit, is dit vaak doordat de balans weg is. Dat is de balans tussen verschillende aspecten van hoe je leeft (eten, slapen, ontspanning). Dit leefstijlroer toont die pijlers heel goed. Zou u eens willen kijken wat de balans bij u verstoort? Waar zou u een kleine aanpassing kunnen maken om dit te veranderen?
- Zou u graag weer wat meer grip op uw klachten willen en bespreken wat u eventueel zelf kan doen? Zou u met me willen kijken naar dit leefstijlroer? Hoe krijgt u dit roer in beweging?

I Doorvragen op de pijlers

- Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om aan de slag te gaan?
- Hoe belangrijk is het voor u om uw gedrag te veranderen (schaal van 0-10)?
- Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het gaat lukken?
- Aan welke gewoonte kunt u het koppelen?
- Ziet u ergens belemmeringen of heeft u eerdere slechte ervaringen?
- Hebt u behoefte aan hulp (middelen)?

Ontspanning:

- Wat deed u vroeger om te ontspannen? Waar heeft u behoefte aan na een intensieve dag?

Verbinding:

- Wie van uw vrienden geeft u energie? Wat maakt uw leven zinvol? Met wie of hoe besteed u het liefst uw vrije dag?

Slapen:

- Hoe sliep u vroeger? Wat doet u als u wakker wordt? Hoe slaapt u tijdens vakanties? Wat is uw slaapritueel?

Middelen:

- Weet u welke medicijnen u slikt en waarom? Ervaart u bijwerkingen? Wat brengt roken/alcohol/drugs u? Welke gewoonten zijn eraan gekoppeld?

Zes stappen

- Toestemming vragen
- Leefstijlroer erbij pakken
- Tevreden over...
- Ruimte voor verbetering?
- Betekenis daarvan?
- Concrete afspraken

Motivatie en Zelfeffectiviteit



Aanvullende tools - Leefstijlanamnese

Leefstijlanamnese KDO

Naam:

Werkdag: ja/nee

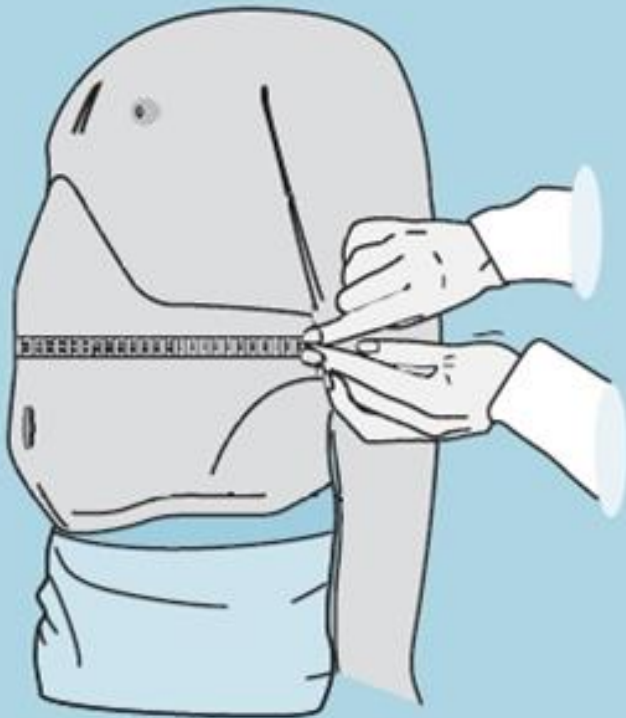
Datum:	Meting	Meting		Meting	Meting		Meting	Meting		Meting
	nuchter	1,5 - 2 uur na ontbijt		voor de lunch	1,5 - 2 uur na lunch		voor het diner	1,5 - 2 uur na diner		voor het slapen
Meting										
Eten & Drinken	Ontbijt:		Tussendoor:	Lunch:		Tussendoor:	Diner:		Tussendoor:	
Beweging	voor/na maaltijd: <i>*doorhalen wat niet van toepassing is</i>			voor/na maaltijd:			voor/na maaltijd:			
Slaap	Van:						Diabetesmedicatie:			
	Tot:						Tijdstip:			
	Kwaliteit: <i>goed/slecht, als slecht: waardoor?</i>						Medicatie:			
Stress	Cijfer: <i>0-10, 0= geen stress, 10 = heel veel stress</i>						Reflectie:			
	Stressfactoren: <i>(ziekte, omgeving, werk, familie)</i>						<i>Wat denk je zelf dat er anders kan om je doelen te bereiken?</i>			

Keer Diabetes2 Om

Uit de keukens van
Voeding Leeft

Aanvullende tools - Buikomvang

Figuur 1 Bepaling van de buikomvang



- patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar;
- meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt);
- meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid;
- meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik;
- meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm.

Buikomvang

👤 >102 cm

👤 >88 cm



Aanvullende tools – Positieve Gezondheid

Hoe werkt het?

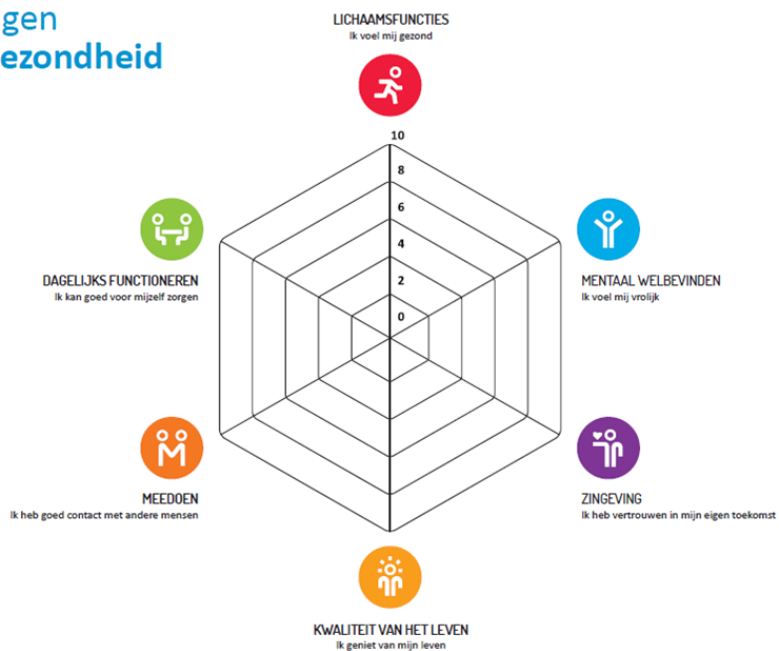
Geef eerst bij iedere **stelling** een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

Sla dan de folder open en kruis het cijfer aan in de tekening. Trek een lijn van het ene kruisje naar het dichtstbijzijnde kruisje, totdat **alle lijnen verbonden** zijn.

U heeft dan een beeld van uw gezondheid. Dat kunt u gebruiken in het gesprek met **uw huisarts**.

-  Ik voel mij gezond
-  Ik voel mij vrolijk
-  Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
-  Ik geniet van mijn leven
-  Ik heb goed contact met andere mensen
-  Ik kan goed voor mijzelf zorgen

Scoor uw eigen Positieve Gezondheid



Voeding

Wens

- Gezonder willen eten

Belemmerende factor

- Verleiding

Tips

- Plan je maaltijden
- Maak een lijstje en haal niet meer dan nodig is
- Ga niet met honger naar de supermarkt
- Zorg dat je verleiding niet in huis is



🍏 Voeding - gesprek

De motivatie

- Hoe belangrijk is het voor u om uw voedingsgedrag te veranderen (geef aan op een schaal van 0-10).

De zelfeffectiviteit

- Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u gaat lukken (op een schaal van 0-10).



Beweging

Wens

- Meer willen bewegen

Belemmerende factor

- Motivatie

Tips

- Wandel waar mogelijk
- Loop elke 30 min. naar boven voor glas water
- Stoel oefeningen
- Kniebuigingen aanrecht



👤 Beweging - gesprek

De motivatie

- In hoeverre wilt u een actieve leefstijl aannemen?
- Wat zijn voor u de drie belangrijkste redenen om dit te doen?
- Hoe belangrijk is het voor u om actieve leefstijl aan te nemen (geef aan op een schaal van 0-10).



👤 Beweging - gesprek

De zelfeffectiviteit

- Stel dat u zou besluiten meer te gaan bewegen, hoe zou u dat aanpakken?
- Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het u gaat lukken (op een schaal van 0-10).



☀️ Ontspanning

Wens

- Meer rust ervaren

Belemmerende factor

- Tijd

Tips

- Bel al wandelend een dierbare om bij te kletsen
- Vraag een dierbare om samen te wandelen
- Begin kort: 1 minuut meditatie per dag
- Doe 1 yoga oefening per dag



☀️ Ontspanning - gesprek

- Bespreek met de patiënt wat rust en ontspanning geeft.
- Stel je hebt een drukke intensieve dag gehad, waar heb je dan behoefte aan?
- Wat deed u vroeger om te ontspannen?



Slaap

Belemmerende factor

- Prikkels

Tips

- Eet niet te laat en te zwaar
- Maak een avondwandeling voor slapen
- Lees een boek, luister muziek en houd telefoon/Ipad buiten slaapkamer
- Koop een analoge wekker
- Ontwikkel een vast slaapritueel



☾ Slaap - gesprek

- Probeer oorzaken te achterhalen
 - Stress
 - Persoonlijke gebeurtenissen
 - Lichamelijke condities
 - Geestelijke problemen



☾ Slaap - gesprek

- Als de oorzaak nog steeds onduidelijk is, vraag de patiënt dan aan slaapdagboek bij te houden



♥ Verbinding

Wens

- Meer zingeving ervaren

Belemmerende factor

- Onwetendheid

Tips

- Investeer in je sociale netwerk
- Omring je met mensen die je energie geven
- Hou een positiviteitsdagboek bij
- Buurthuis / vrijwilligerswerk
- Nationale Diabetes Challenge



♥ Verbinding- gesprek

- Zoek samen met de patiënt naar alternatieven
- Wat of wie maakte je vroeger blij?
- Wat maakt jouw leven zinvol?
- Stel, je hoeft een hele dag niets te doen, wat ga je dan doen?



Middelen

Wens

- Niet meer afhankelijk zijn van middelen

Belemmerende factor

- Gewenning

Tips

- Zoek sociale steun
- Zoek afleiding
- Weet bij medicatiegebruik waar het voor dient



— Middelen- gesprek

- Wat levert het middelengebruik iemand op?
- Wat zijn de gewoontes?
- Wat heeft iemand al eerder ondernomen om te stoppen?
- Ervaart iemand bijwerkingen van de medicatie?
- *Very Brief Advice*



Inhoud

1. Urgentie

**2. Gedrags-
verandering**

3. Gesprek

4. Leefstijlroer

5. Nazorg

5. Nazorg

Gedragsverandering kost tijd!

Actiewiel - IPH



Vervolgstappen leefstijlinterventie

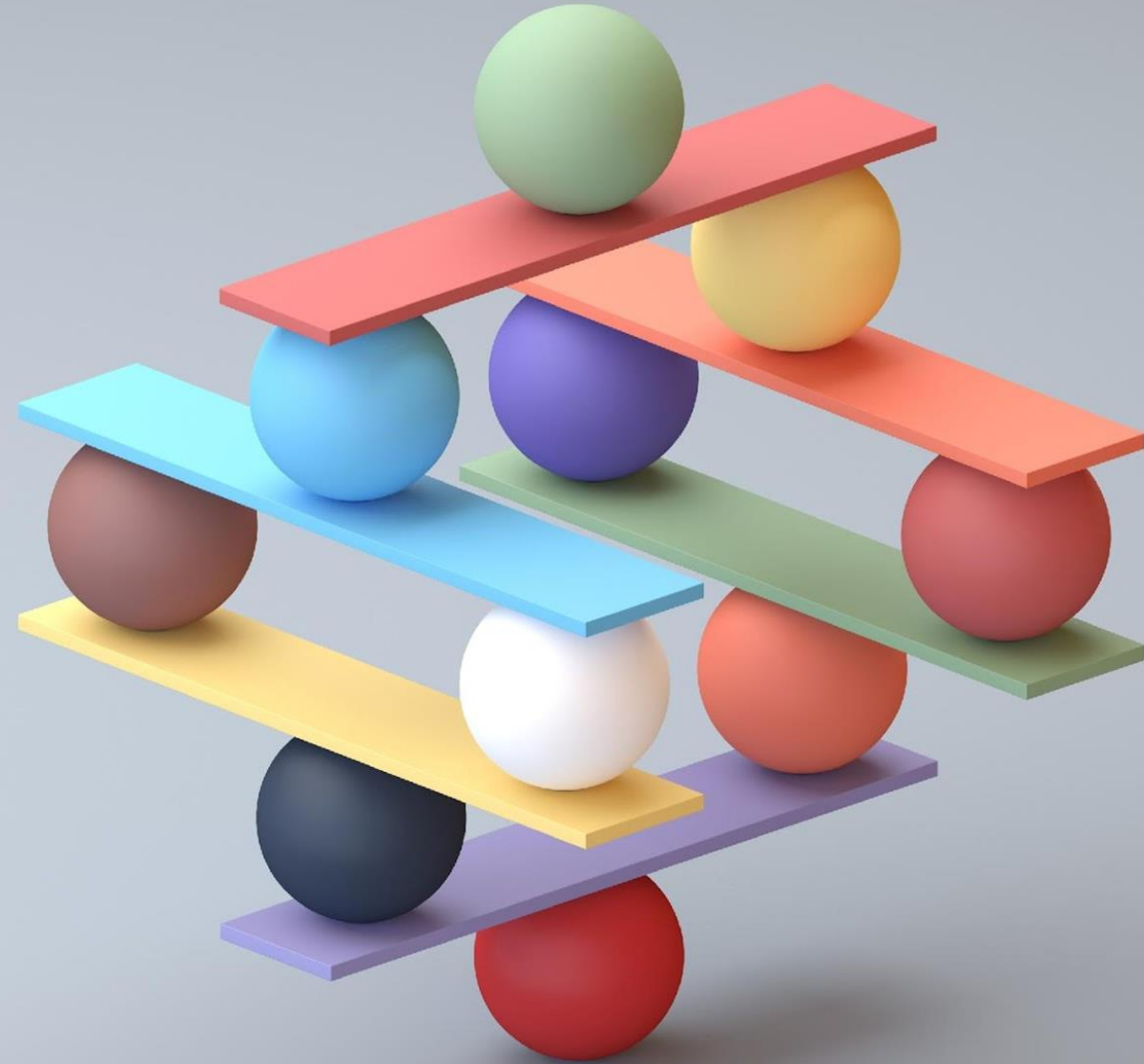
- Gedragsverandering kost tijd
- Opvolgen en eventueel advies bijstellen
- **Medicatie aanpassen/afbouwen**
i.o.m. verwijzer
- Steun de patiënt/client



Samenwerking

Belang van goede afstemming met andere (zorg)professionals;

- Diëtist
- POH
- Leefstijlcoach
- Fysiotherapeut
- Sociale domein!



Welke middelen/diensten zijn er voor de patiënt?

Verwijzingen bijvoorbeeld:

- GLI: fysiek en virtueel of blended
- Voeding: Diëtist
- Sociaal domein: Welzijn op recept
- Bewegen: Fysiotherapie, Diabetes Challenge

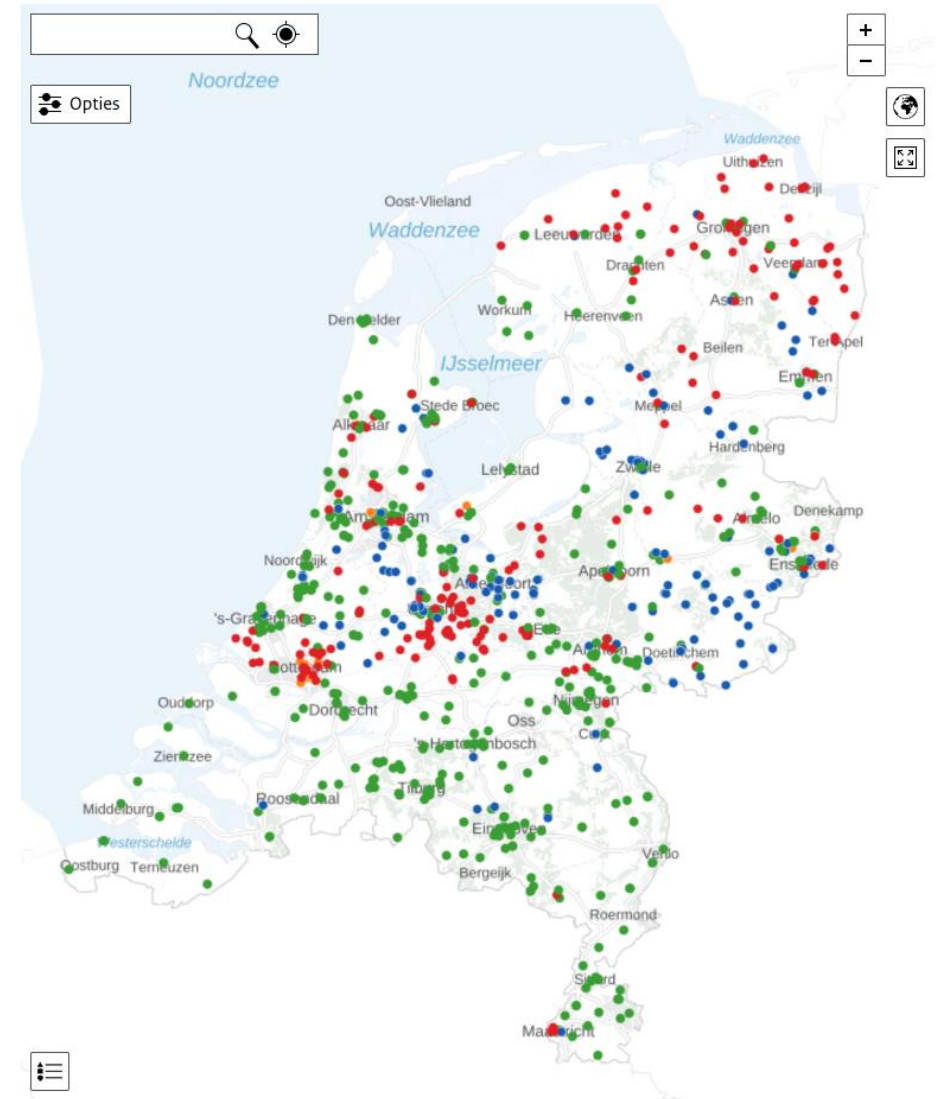
Apps onder andere:

- Miguide (Cool)
- Mediq Health Coach
- Eetmeter
- ASR Vitality
- VGZ Mindfulness app
- Ommetje

GLI verwijzingen

- Wil je weten welke organisaties in je gemeente een GLI-programma aanbieden? Dit kun je zien in de overzichtskaart met aanbieders van de GLI
- Huisartsen kunnen naar GLI verwijzen
- In aantal ziekenhuizen verwijzen cardioloog of internist ook naar GLI
- <https://www.loketgezondleven.nl>

Aanbod gecombineerde leefstijlinterventies



Bron: [Cool](#) ; [SLIMMER](#) ; [BeweegKuurGLI](#) ; [Samen Sportief in Beweging](#) (versie 31 januari 2022)

Take home messages

- De pijlers; slaap, ontspanning, verbinding en middelen zijn net zo belangrijk als voeding en beweging.
- Maak het leefstijlgesprek normaal
- (Ver)oordeel niet
- Tiny habits
- Heb geduld



Bedankt voor
je aandacht!



www.artsenleefstijl.nl

info@artsenleefstijl.nl

De Week van Arts en Leefstijl 2024 | Duurzaam Samen!

4 t/m 7 november

Het grootste geaccrediteerde Leefstijlcongres van Nederland voor en door zorgprofessionals

Tijdens ons congres benadrukken wij hoe leefstijl, leefstijlgeneeskunde en Health in All Policies dé sleutel zijn tot een oplossing van bovenstaande problematiek.

4, 5, 6 november s'avonds online en 7 november overdag hybride (online en in Utrecht). De avonden worden georganiseerd in samenwerking met de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

Meer info of direct inschrijven: artsenleefstijl.nl/congres



 **Arts en Leefstijl Week**
4 t/m 7 november 2024



Verkiezing Leefstijlprofessional van het jaar 2024!

Meer informatie over de verkiezing
en/of iemand nomineren:
artsenleefstijl.nl/leefstijlprofessional-verkiezing



Lid worden?

Ga naar www.artsenleefstijl.nl

Op de hoogte blijven?

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief



En volg ons op LinkedIn: 

www.linkedin.com/vereniging-arts-en-leefstijl

