

Leefstijlgesprek in de spreekkamer

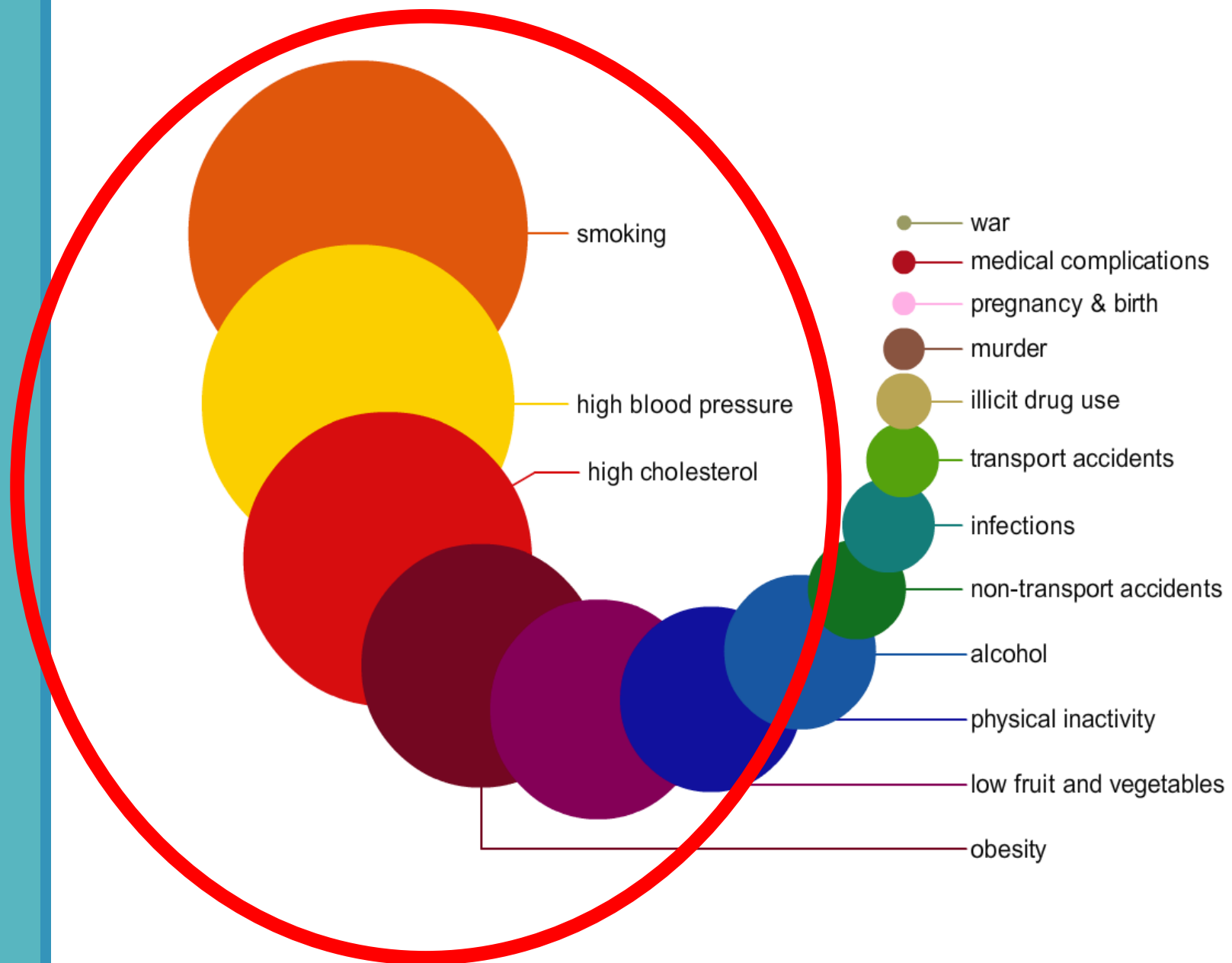
DAPHNE UYTERLINDEN – HUISARTS EN LEEFSTIJLCOACH

MARJOLEIN STREUR – GEZONDHEIDSWETENSCHAPPER, LEEFSTIJLCOACH
EN -DOCENT

Urgentie

- 9,9 miljoen mensen chronische aandoening(en)
- 40% van chronisch zieken is jonger dan 40 jaar
- Meer dan 1 miljoen mensen met DM-2
 - Kosten: €2 miljard
- **20-50% ziektebelasting is te voorkomen door leefstijl**
- (VTV-Trendscenario, 2018, Mackenbach 2010)

Risks leading to death in perspective



Snaxercise

Hoe lang duurt het voordat diabetes mellitus type 2 zich ontwikkelt?

- A. 2 tot 3 jaar
- B. 5 tot 7 jaar
- C. 10 tot 12 jaar

Wat is leefstijl?

Gedrag dat van invloed is op je gezondheid

In positieve of negatieve zin

Alle factoren hangen met elkaar samen

Waarom?

Patiënt

- Regie over gezondheid

- Verbetering vitaliteit

- Veerkracht

Dokter / POH / Zorgprofessional

- Andere dynamiek in consult

- Aandacht richten op wat wél kan (positieve gezondheid)

Onderzoeken onder NL-se huisartsen

(oa Kiestra, 2020, Nivel 2020,, Rosario 2021, Algra)



- Positieve houding tov leefstijl
- Overtuiging dat leefstijl thuishoort in de 1^e lijn
- Roken en beweging meest besproken



- Tijd & financiering
- Gebrek aan kennis / vertrouwen (30%)
- Moeilijk mensen te stimuleren / motiveren
- Twijfels over motivatie patiënt
- Bewaken relatie arts – patiënt

Vergelijkbaar met andere landen (28 studies)

In de spreekkamer

Wat is er nodig?

- Meer overeenstemming in richtlijnen
- Goede materialen voor verschillende doelgroepen
- Communicatie voor doorverwijzing
- Vergoeding
- Kennis en training op leefstijl en gedrag

Goed om te weten

- Er ligt een behoefte bij patiënten
- Het hoeft niet lang te duren
- Patiënten waarderen het

Voorwaarden: acceptatie en afstemming

Hoe?

- Open, niet oordelende basishouding
- Achterover leunen
- Acceptatie
- Toestemming

Hoe?

Achterhalen

Adviseren

Afspreken

Assisteren

Arrangeren

Hoe?

Achterhalen

Achterhaal of de patiënt wil veranderen ten aanzien van zijn of haar leefstijl

- Vind je het goed om even te praten over je leefstijl?
- Is er iets wat je wil veranderen ten aanzien van je leefstijl?
- Sport je?
- Rook je (nog)?
- Leefstijlcheck en -roer
- TOESTEMMING

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



- zorgen voor jezelf
- je grenzen kennen
- kennis van gezondheid
- **omgaan met tijd**
- omgaan met geld
- kunnen werken
- hulp kunnen vragen



- sociale contacten
- serieus genomen worden
- samen leuke dingen doen
- steun van anderen
- erbij horen
- zinvolle dingen doen
- interesse in de maatschappij



- je gezond voelen
- fitheid
- klachten en pijn
- slapen
- eten
- **conditie**
- bewegen



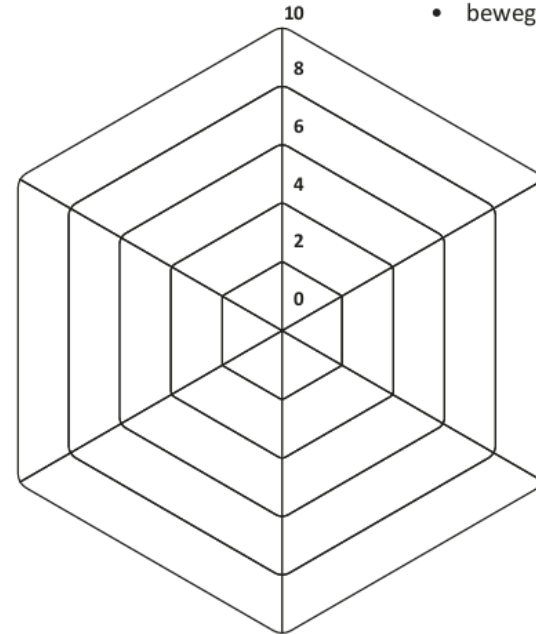
- onthouden
- concentreren
- communiceren
- vrolijk zijn
- **jezelf accepteren**
- omgaan met verandering
- gevoel van controle



- zinvol leven
- levenslust
- idealen willen bereiken
- vertrouwen hebben
- accepteren
- dankbaarheid
- blijven leren



- genieten
- gelukkig zijn
- **lekker in je vel zitten**
- balans
- je veilig voelen
- hoe je woont
- rondkomen met je geld



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
- ☐

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
- ☐



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand 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.



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?.....
.....
- Hier wil ik aan werken:*
- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------------|
| 2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd) | | | | | ☐ |
| 3. Lukt het je om genoeg te bewegen?
(bijna iedere dag een half uur licht zweten) | | | | | ☐ |
| 4. Ben je tevreden over je gewicht? | | | | | ☐ |
| 5. Lukt het je om niet te roken? | | | | | ☐ |
| 6. Lukt het je om geen alcohol te drinken? | | | | | ☐ |
| 7. Voel je je verbonden met mensen om je heen? | | | | | ☐ |
| 8. Haal je voldoening uit je werk of hobby? | | | | | ☐ |
| 9. Slaap je goed? | | | | | ☐ |
| 10. Kun je goed ontspannen? | | | | | ☐ |
| 11. Zit je lekker in je vel? | | | | | ☐ |
| 12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is) | | | | | |
| a. Weinig geld/schulden | | | | | |
| b. Familiezaken | | | | | |
| c. Stress | | | | | |
| d. Woonsituatie | | | | | |
| e. Anders, nl..... | | | | | |

Leefstijlcheck

Hoe?

Adviseren/informeren

Korte info

- Op maat, evt link met aandoening/klacht
- Naar behoefte
- Geen ongewenst advies

Hoe?

Afspreken

Maak een afspraak om het er verder over te hebben
of voor verwijzing naar andere zorgprofessional

Belangrijke stap!



Investeer in je sociale kaart

Assisteren

Arrangeren

Hoe?

Kunnen overgedragen worden aan de een andere zorgprofessional, zorgverlener, sociaal domein etc.

Je hoeft het niet alleen te doen!

Onderzochte en effectieve interventies

Interventies die dit model volgen

Roken: Very Brief Advice

Alcohol: Screening and Brief Intervention (SBI) icm
AUDIT-C

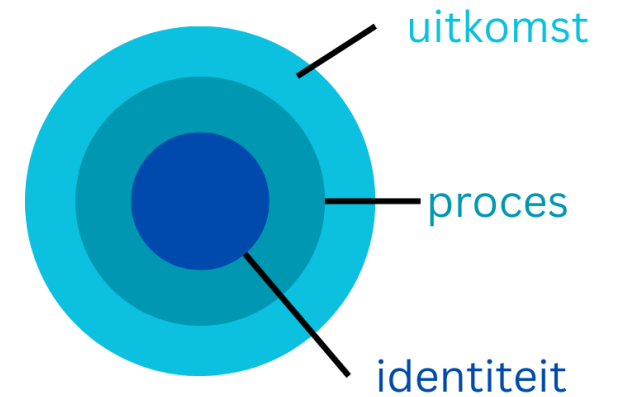
Bewegen: Moving medicine

Casuïstiek

Moeten versus willen

- Man van 63 jaar
- Overgewicht
- Diabetes mellitus type 2, slecht gereguleerd
- Roken

Drie lagen van gedragsverandering



Leefstijlroer

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

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 vervaelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand 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

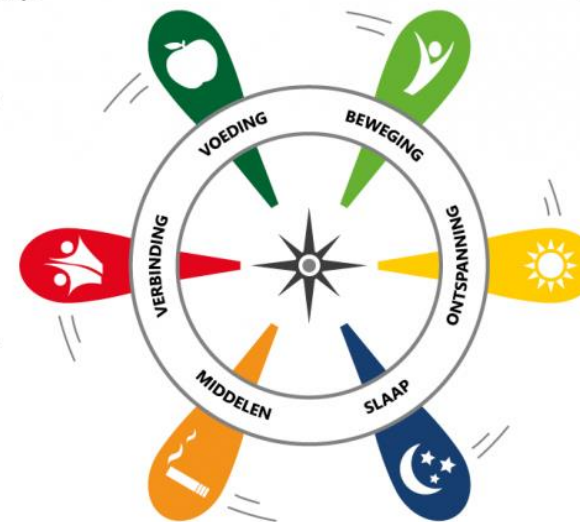
- ☐ Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- ☐ Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- ☐ Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- ☐ Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- ☐ Voorkom veel stilzitten
- ☐

☀ 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
- ☐



Casuïstiek

Vrouw

23 jaar

Vermoeid

Hulpvraag: bloedprikken

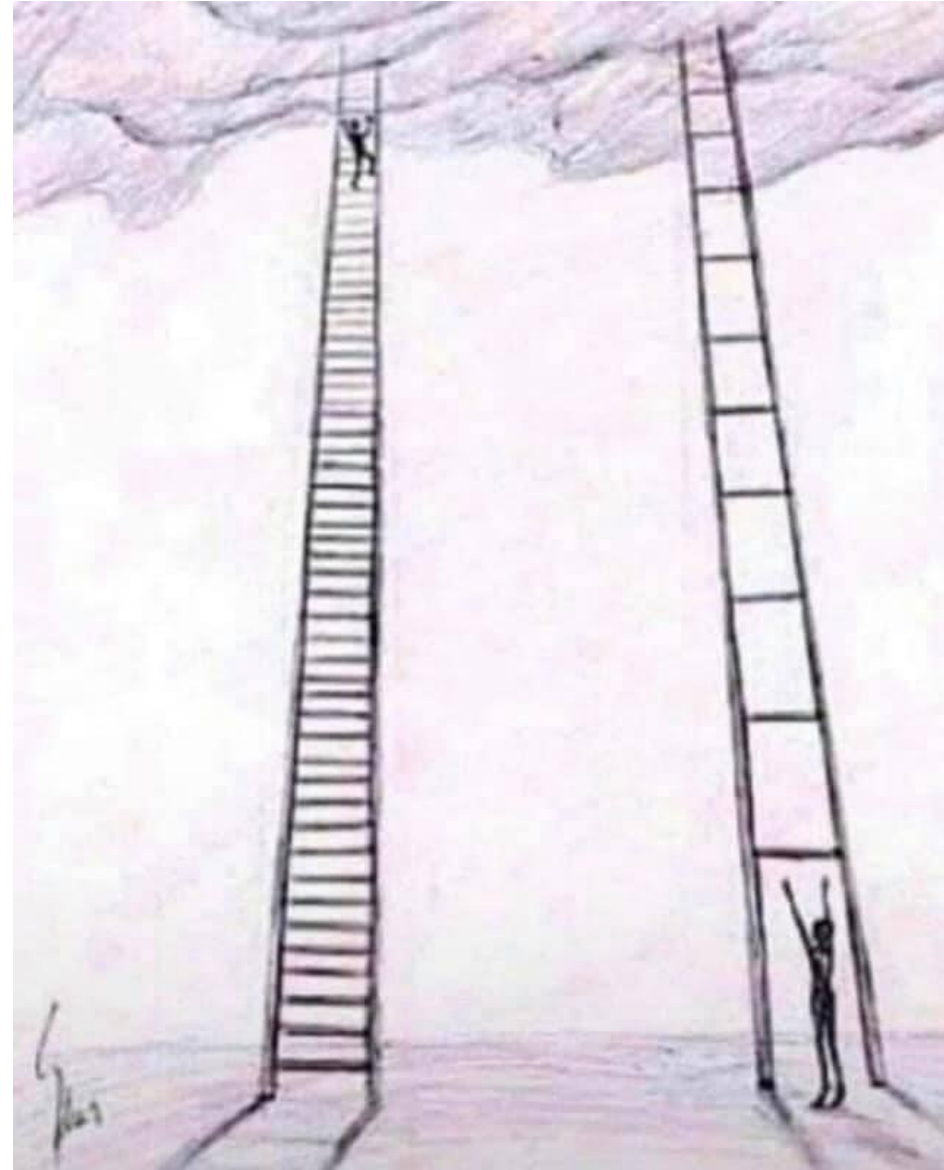
Snaxercise

Hoe lang zit de gemiddelde
Nederlander per dag?

A. 6 uur

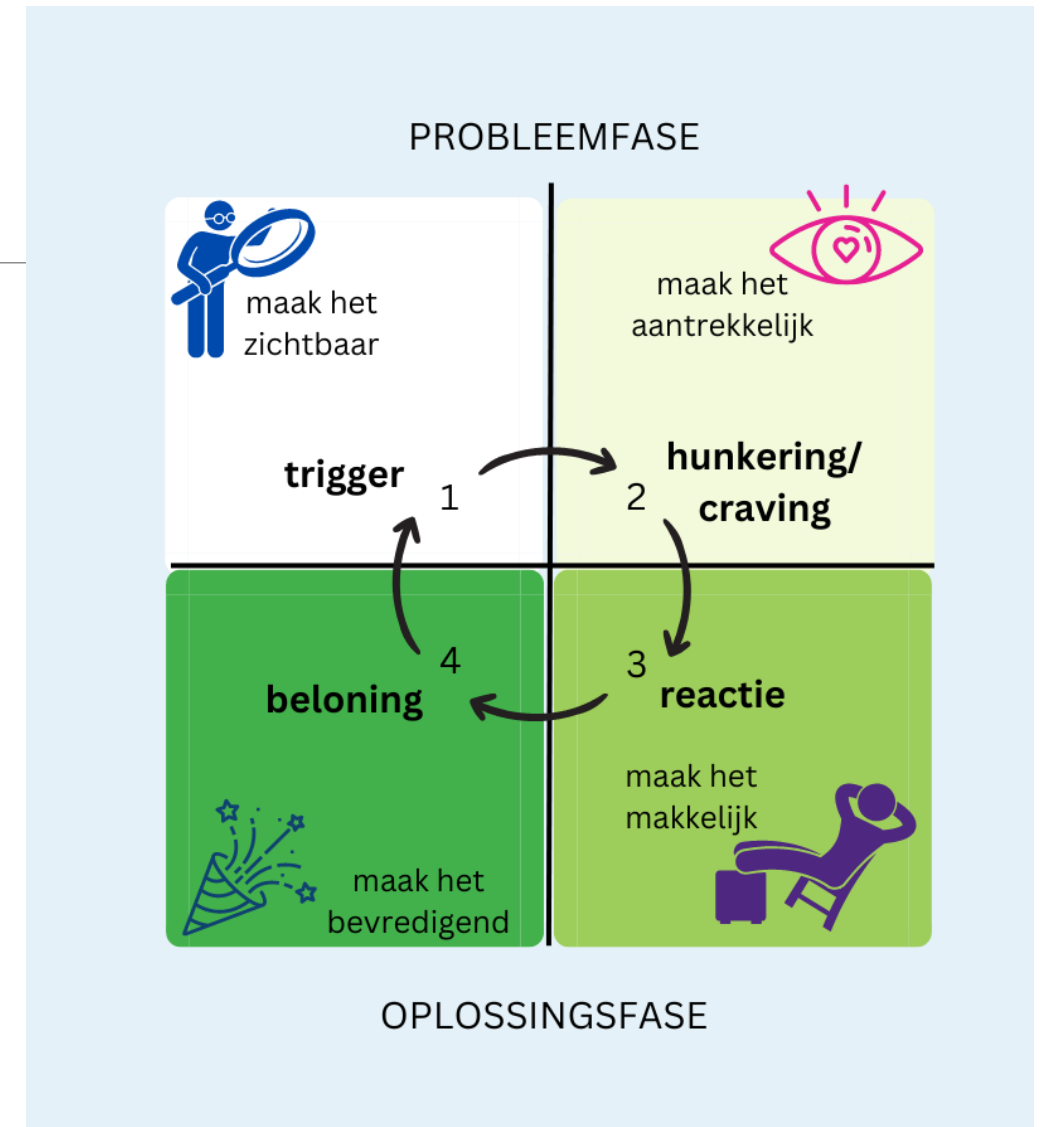
B. 9 uur

Kleine stappen



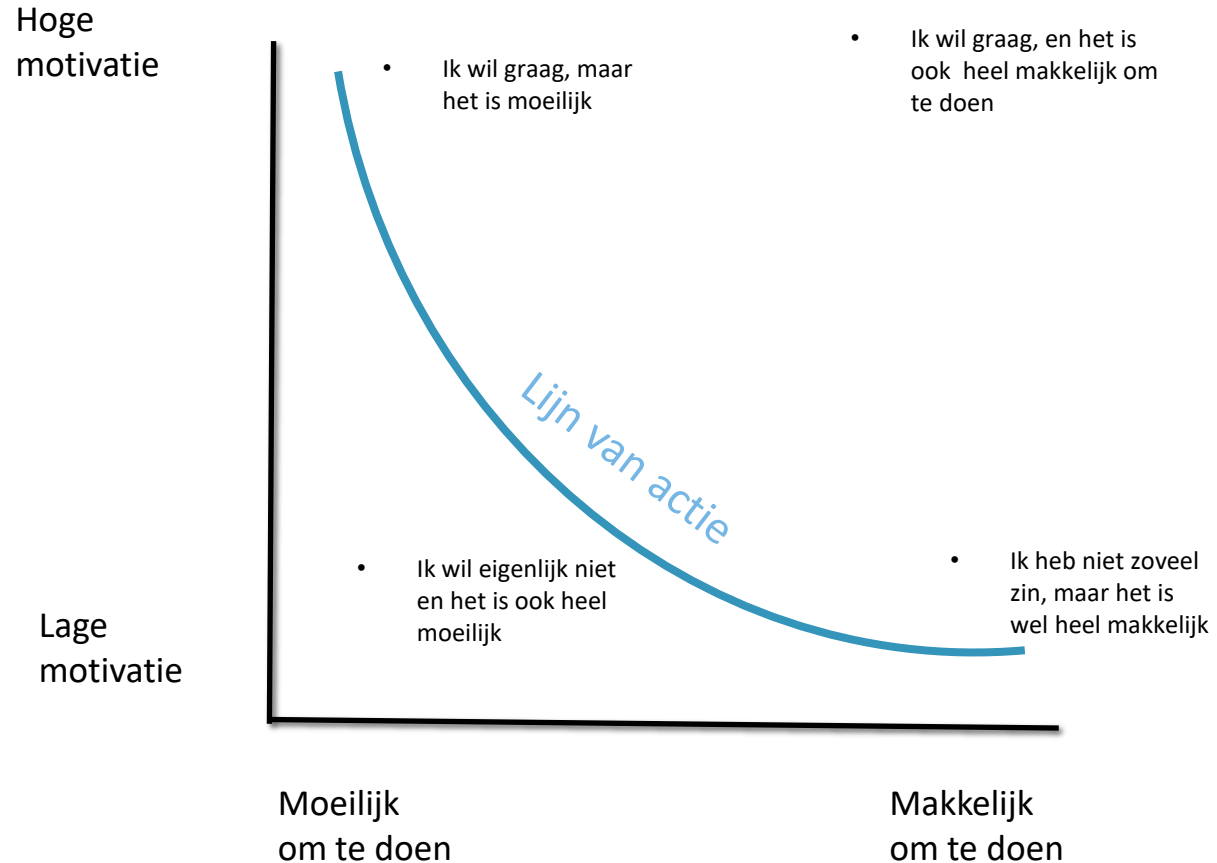
Trigger
Hunkering
Reactie
Beloning

Ontwikkelen
goede
gewoonte



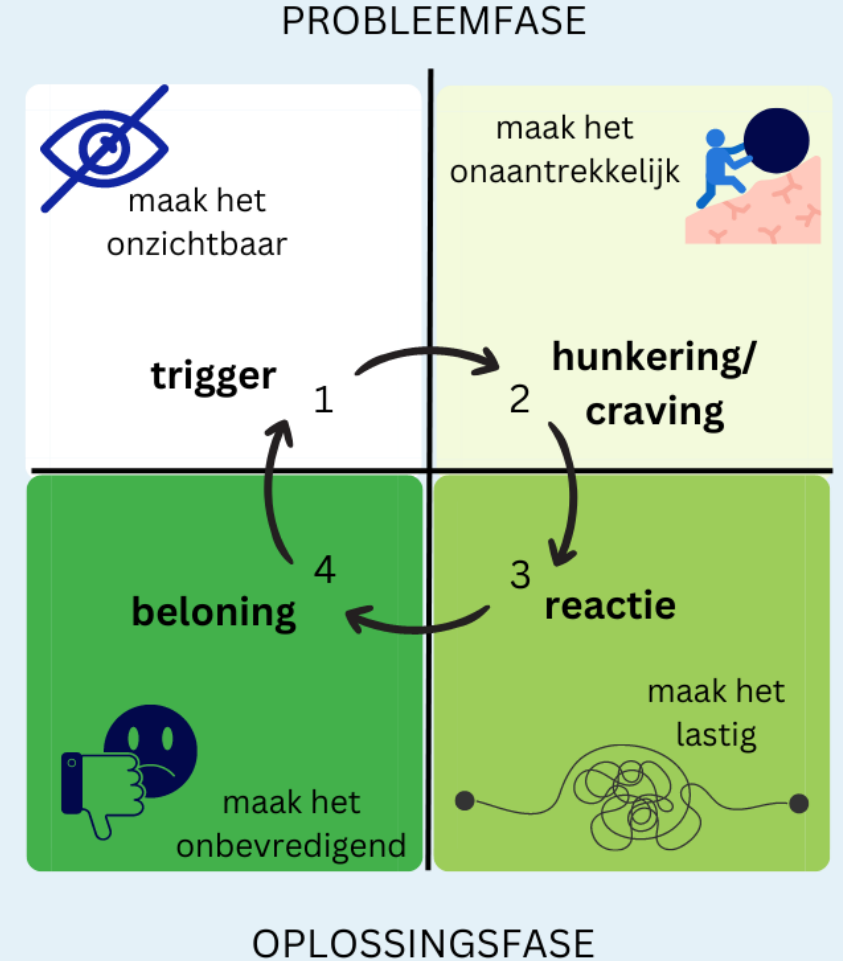
Motivatie
Vermogen
Trigger

Gedrag = Motivatie & Vermogen & Trigger



Trigger
Hunkering
Reactie
Beloning

Doorbreken
slechte
gewoonte



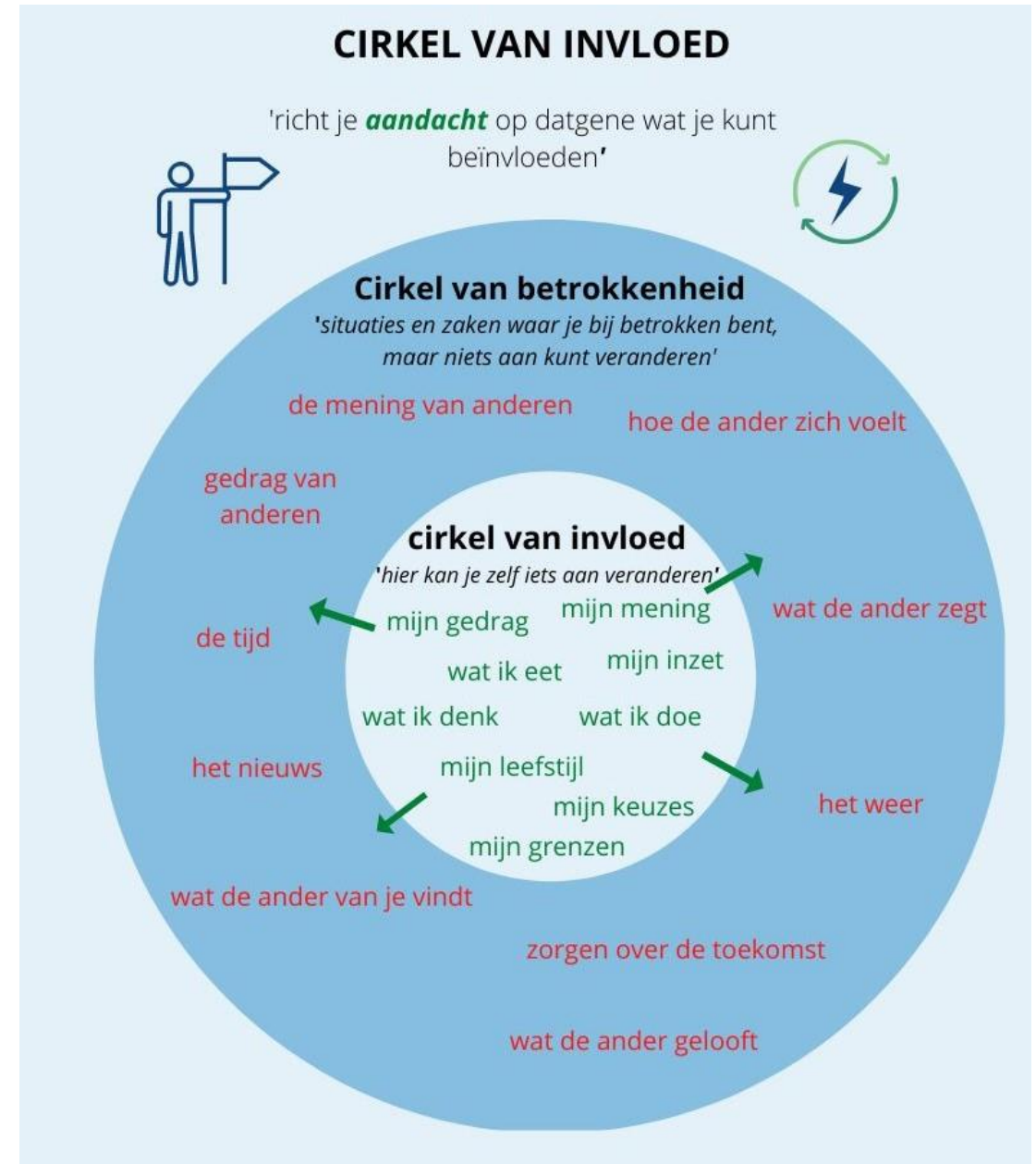
Snaxercise

Welk percentage Nederlanders van 4 jaar en ouder voldoet aan de beweegrichtlijn?

A. 47%

B. 58%

Eigen regie



Eigen regie

VERGROOT JE CIRKEL VAN INVLOED!

voor een grotere invloed op je leven

Bedenk wat je *anders* zou willen

Kijk naar wat je *wél* wil

Wat kan je anders *doen*?



Kies waar je je *energie*
in wil stoppen



Kom in *actie*

Neem *kleine stappen*



Alles wat je *aandacht* geeft groeit

Take Home Message

- Begin zelf ook klein
- Wees aardig voor jezelf
- Leun achterover
- Wees je ervan bewust dat leefstijl bij alle klachten een rol speelt
- Leuker voor patiënt én voor jezelf

