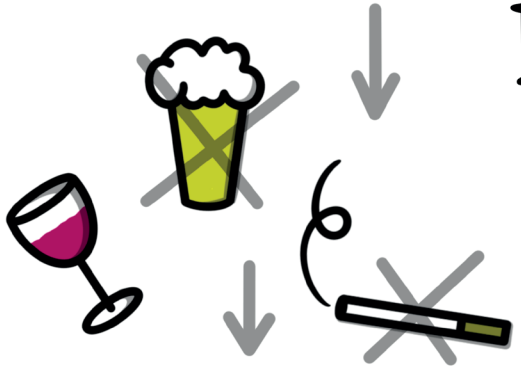
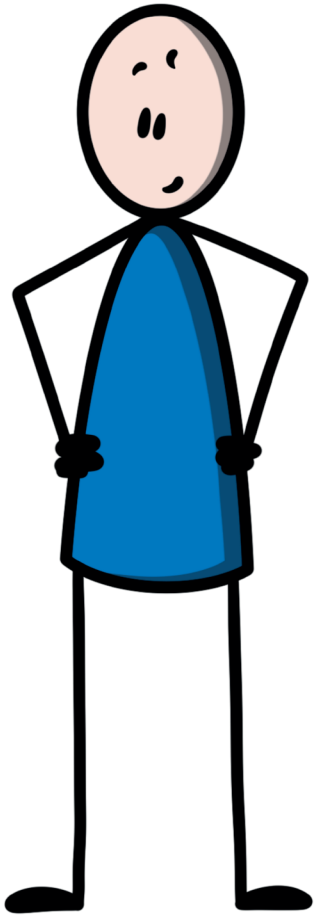
IN GESPREK OVER LEEFSTIJL

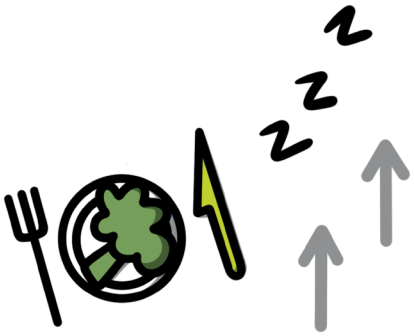




















Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

LECTORAAT LEEFSTIJL EN GEZONDHEIDSBEVORDERING
Tekst: Truus Groenendijk-Van Woudenbergh en Hylkje Algra
Tekeningen: Kenschetser

WELKOM!

In deze map vind je 5 praatplaten met uitleg als hulpmiddel voor het voeren van een gesprek over gezond gedrag.
De praatplaten ondersteunen jouw gesprek met de patiënt. De uitleg is voor jou als professional.

Voeding in zorgopleidingen

DOEL VAN DE PRAATPLATEN

Het doel van de praatplaten is om onderdelen van een gesprek over leefstijl te ondersteunen.
Deze map is aanvulling op gesprekstechnieken die je al gebruikt en GEEN leidraad voor het voeren van een leefstijlgesprek.
We hopen dat het je WEL zal helpen om het gesprek aan te gaan over bewustzijn, voor- en nadelen en waarden. We hopen daarmee dat deze praatplaten je zullen helpen om de patiënt een weloverwogen keuze te laten maken. Ook zijn er praatplaten die het gesprek ondersteunen waarin de patiënt een concreet plan maakt voor het uitvoeren van het door de patiënt gekozen gedrag.

WANNEER JE DE PRAATPLATEN GEBRUIKT

De praatplaten kun je inzetten op verschillende momenten tijdens het gesprek. Welke praatplaat je gebruikt hangt af van de patiënt:

Iemand is zich niet bewust wat de gevolgen zijn van bepaald gedrag voor zijn gezondheid	Bewustwording creëren
Iemand overweegt om misschien zijn gedrag te gaan veranderen, maar weet dit nog niet zeker	Voor- en nadelen balans of Waarden verhelderen
Iemand is gemotiveerd om zijn gedrag te veranderen, maar heeft nog geen concreet plan	Als-dan plan, gevolgd door Reminder

© Lectoraat Leefstijl en Gezondheidsbevordering. Christelijke Hogeschool Ede als onderdeel van het project 'Voeding in Zorgopleidingen' gefinancierd door de Regio Deal Foodvalley.

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

Voeding in zorgopleidingen

OEFENEN EN IN GESPREK MET ANDERE PROFESSIONALS?

Wil je met de praatplaten aan de slag? Je kunt daarvoor een korte training volgen. met andere zorgprofessionals. Het betreft een online workshop van 2 uur, een paar weken later gevolgd door intervisie. Neem hiervoor contact op met Truus Groenendijk of Hylkje Algra.

WIL JE LATEN WETEN WAT JE VAN DE PRAATPLATEN VINDT?

Je kunt je ervaring delen door in 5 minutem via de QR-code deze vragenlijst in te vullen.

CONTACTGEGEVENS
Truus Groenendijk: gjgroenendijk@che.nl

Hylkje Algra: hfalgra@che.nl

© Lectoraat Leefstijl en Gezondheidsbevordering. Christelijke Hogeschool Ede als onderdeel van het project 'Voeding in Zorgopleidingen' gefinancierd door de Regio Deal Foodvalley.

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

HULPMIDDEL BEWUSTWORDING CREËREN

DOEL

Het geven van inzicht in de gevolgen van het huidige gedrag en het bespreken van alternatieven hiervoor.

TOEPASSING

Start: Waar wil je het over hebben?
Stap 1: Wat doe je? Vraag van één bepaald gedrag, zoals roken, wat, waar, wanneer, hoe vaak, hoe lang al, hoeveel iemand dit doet.
Stap 2: Wat zijn de gevolgen? Persoon uitnodigen zelf na te denken over de relatie tussen het huidige gedrag en gezondheid (denk aan de domeinen vanuit de Positieve Gezondheid: lichamelijk, mentaal, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren).

Kijk of het haalbaar is om door te gaan naar stap 3 en 4 op de volgende praatplaat. Je kan ook verder gaan met stap 3 en 4 in een volgend gesprek.

VOORBEELDEN

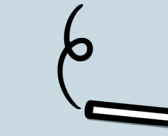
Stap 1: Drinktest.nl, App Mijneetmeter, Stappenteller, Slaap- of stress en ontspanningsdagboek
Stap 2: Welke invloed heeft het drinken van fris op uw klachten?

CHECK

Vraag welke (max 3) dingen de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

Regio Foodvalley Regio Deal
CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

BEWUSTWORDING



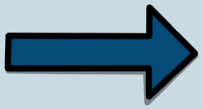


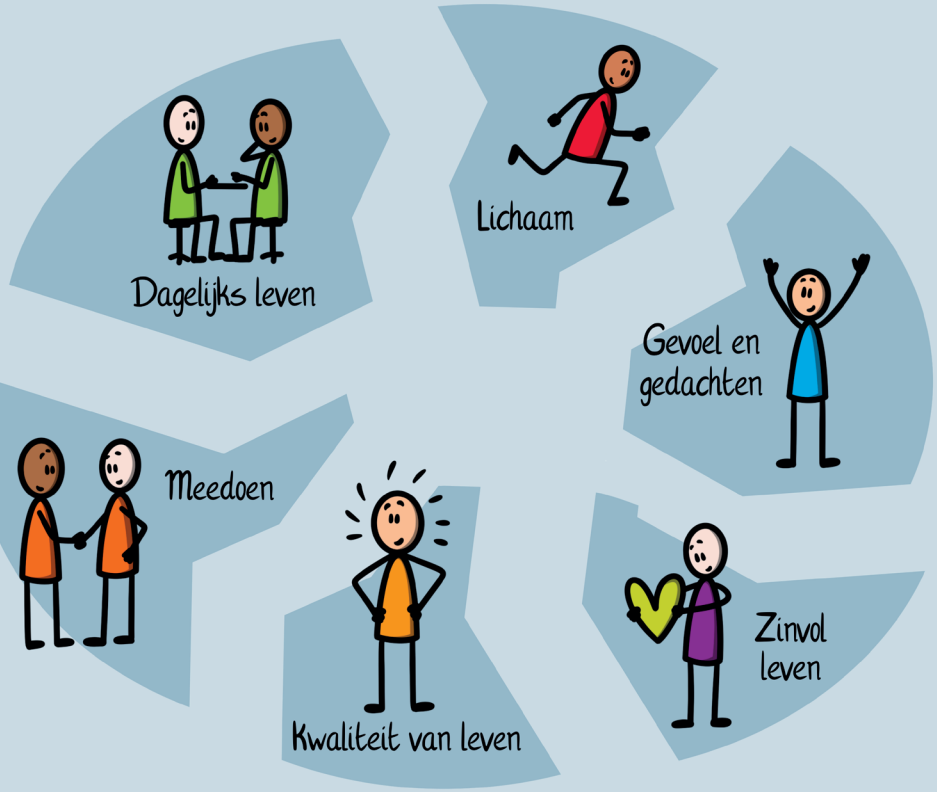






WAT DOE JE?





WAT ZIJN DE GEVOLGEN?

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

HULPMIDDEL BEWUSTWORDING CREËREN

DOEL

Het geven van inzicht in de gevolgen van het huidige gedrag en het bespreken van alternatieven hiervoor.

TOEPASSING

Als stap 1 en 2 al besproken zijn in een eerder gesprek, start dan bij stap 3.

Start: Waar wil je het over hebben?
Stap 1: Wat doe je? Vraag van één bepaald gedrag, zoals roken, wat, waar, wanneer, hoe vaak, hoe lang al, hoeveel iemand dit doet.
Stap 2: Wat zijn de gevolgen? Persoon uitnodigen zelf na te denken over de relatie tussen het huidige gedrag en gezondheid (denk aan de domeinen vanuit de Positieve Gezondheid: lichamelijk, mentaal, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren).

Stap 3: Stel dat je iets wilt veranderen rondom het gedrag (bewegen/voeding ect), wat zou dat zijn? Wat is gezond om te doen?
Je kunt daarbij verwijzen naar een richtlijn (van bijvoorbeeld gezond gedrag).
Stap 4: Welk verschil zal dat maken? Persoon uitnodigen om na te denken over de positieve gevolgen op de gezondheid.

CHECK

Vraag welke (max 3) dingen de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

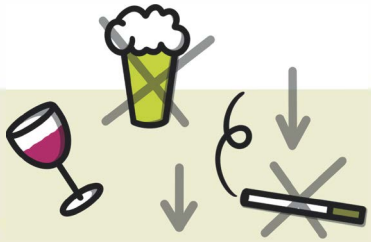
BEWUSTWORDING



WAT DOE JE?

WAT ZIJN DE GEVOLGEN?





WAT ZOU JE ANDERS WILLEN?



WELK VERSCHIL ZOU DAT MAKEN?



HULPMIDDEL VOOR- EN NADELEN BALANS

DOEL

Het in kaart brengen en verduidelijken van de voor- en nadelen van zowel het huidige als het gewenste gedrag.

TOEPASSING

Stap 1: Formuleer wat het huidige en gewenste gedrag is. Start met het bespreken van het gewenste gedrag. Voor sommigen kan het makkelijker zijn om te starten met het huidige gedrag (wat ik doe) en van daaruit de koppeling met het gewenste gedrag (wat ik wil doen) te maken.
Stap 2: Vul de voor- en nadelen in. Denk daarbij aan de lange en korte termijn.
Voorbeeld vragen bij 'wat ik wil doen' zijn: Stel dat je besluit te veranderen, waar zie je dan tegenop? Stel dat het lukt, wat levert het je dan op?
Stap 3: Bespreek de uitkomst. Wat weegt zwaarder? De voordelen of de nadelen? Wat is ervoor nodig om de weegschaal door te laten slaan naar de voordelen?

VOORBEELD

Huidig gedrag: "Na de maaltijd een sigaret opsteken". Gewenst gedrag: "Na iedere maaltijd kauwgum nemen".

CHECK

Vraag wat de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

Regio Foodvalley Regio Deal
CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

VOOR- EN NADELEN BALANS

WAT IK DOE

. . . . . .

VOORDELEN

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

NADELEN

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Regio Foodvalley Regio Deal

CHE Christelijke Hogeschool Ede

HULPMIDDEL VOOR- EN NADELEN BALANS

DOEL

Het in kaart brengen en verduidelijken van de voor- en nadelen van zowel het huidige als het gewenste gedrag.

TOEPASSING

Stap 1: Formuleer wat het huidige en gewenste gedrag is. Start met het bespreken van het gewenste gedrag. Voor sommigen kan het makkelijker zijn om te starten met het huidige gedrag (wat ik doe) en van daaruit de koppeling met het gewenste gedrag (wat ik wil doen) te maken.
Stap 2: Vul de voor- en nadelen in. Denk daarbij aan de lange en korte termijn.
Voorbeeld vragen bij 'wat ik wil doen' zijn: Stel dat je besluit te veranderen, waar zie je dan tegenop? Stel dat het lukt, wat levert het je dan op?
Stap 3: Bespreek de uitkomst. Wat weegt zwaarder? De voordelen of de nadelen? Wat is ervoor nodig om de weegschaal door te laten slaan naar de voordelen?

VOORBEELD

Huidig gedrag: "Na de maaltijd een sigaret opsteken". Gewenst gedrag: "Na iedere maaltijd kauwgum nemen".

CHECK

Vraag wat de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

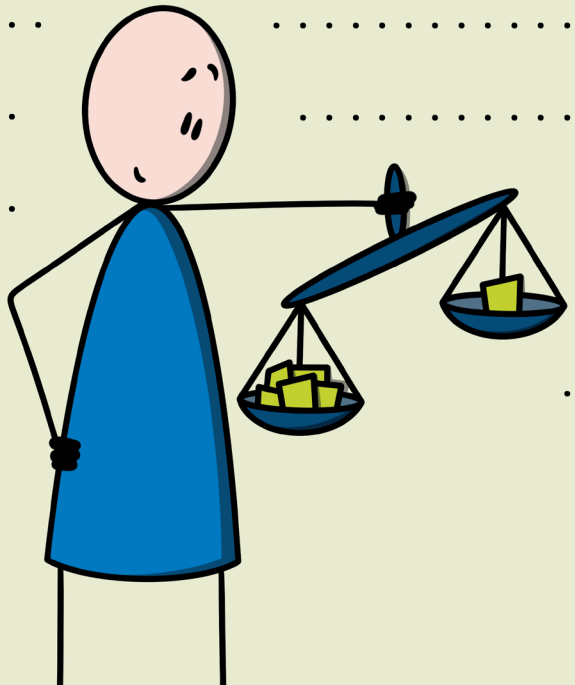
Regio Foodvalley Regio Deal
CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

VOOR- EN NADELEN BALANS

WAT IK WIL DOEN

. . . . . .

VOORDELEN	NADELEN
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .
. . . . .	. . . . .



Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

HULPMIDDEL PERSOONLIJKE WAARDEN VERHELDEREN

DOEL

Het bewust worden van persoonlijke waarden voor het vergroten van de intrinsieke motivatie om het huidige gedrag te veranderen.

TOEPASSING

Het gaat erom wat iemand écht belangrijk vindt. Je kunt dit algemeen vragen of je kunt inzoomen op bijvoorbeeld de domeinen van Positieve Gezondheid. familierelaties, ouderschap, sociaal leven, persoonlijke groei en ontwikkeling, gezondheid, werk of vrije tijd.

Stap 1: Breng persoonlijke waarden in kaart door bijvoorbeeld te vragen:

a. "Als je morgen wakker wordt en er is een wonder gebeurd, hoe ziet je leven er dan uit?" Vat de kernwaarden die uit het antwoord komen samen.

b. "Kun je aangeven in kernwoorden wat je écht belangrijk vindt?"

c. Kijk samen naar de domeinen van Positieve Gezondheid om te kijken wat iemand echt belangrijk vindt.

Stap 2: Bespreek welk gedrag daarbij past. Bijvoorbeeld door te vragen: in hoeverre is daarin je gezondheid van belang? En zie je concrete punten die je wilt verbeteren?

VOORBEELD

Ik vind actief zijn met mijn kleinkinderen belangrijk. Daarom zou ik graag gezonder gaan eten om fit te blijven.

Voorbeelden van waarden zijn: actief zijn, onafhankelijkheid, gezond zijn, zorgzaamheid, goed voor jezelf zorgen, jezelf ontwikkelen, avontuurlijk zijn, familie, liefde, plezier, positiviteit, vrijheid en dienstbaarheid.

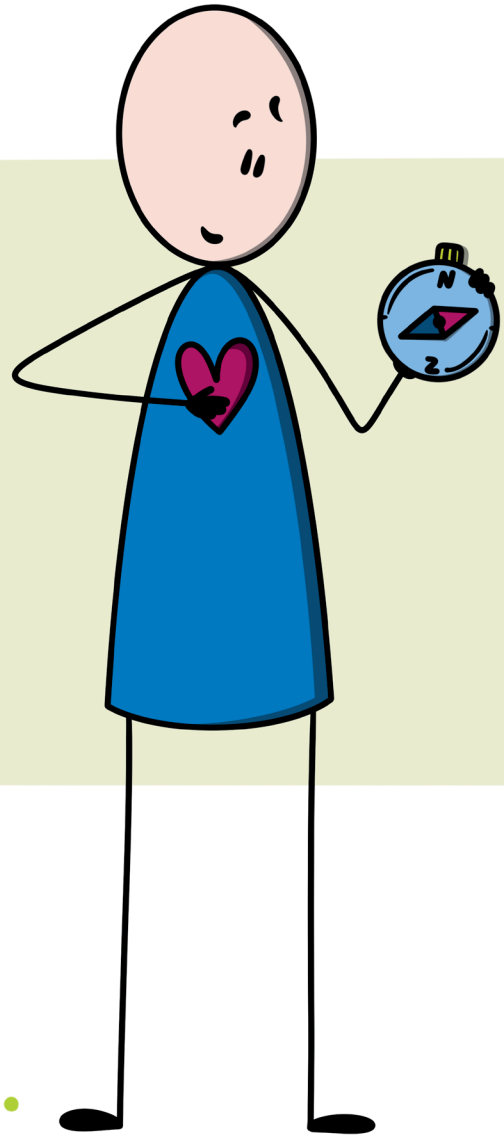
CHECK

Vraag wat de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

PERSOONLIJKE WAARDEN



Wat is echt belangrijk voor je?

Wat ik belangrijk vind is . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Daarom zou ik graag . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Regio Foodvalley Regio Deal

CHE Christelijke Hogeschool Ede

HULPMIDDEL ALS-DAN PLANNEN

DOEL

De kloof tussen een voornemen en het echt uitvoeren van gedrag kleiner maken door een concreet plan te maken voor het ontwikkelen van gewenst gedrag.

TOEPASSING

Maak samen met de persoon een concreet plan waar en wanneer het gedrag wordt uitgevoerd. Formuleer dit in de vorm van als... dan... .
Soms is het handig ook te bespreken hoe vaak het gedrag wordt uitgevoerd.
'Als ...' fungeert als cue (iets wat toch al plaatsvindt). 'Dan ...' is de nieuwe gewenste respons (wat je wel gaat doen).

VOORBEELD

Wat ga je doen = Een half uur wandelen
Wanneer = Als ik 's avonds de kinderen naar bed heb gebracht
Hoe vaak = 3 keer per week (ma, wo, vrij)

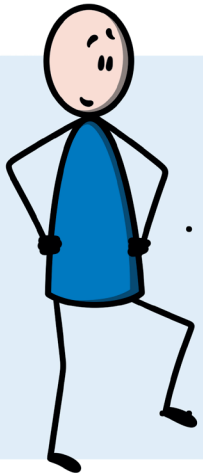
Wat ga je doen = Podcast luisteren
Wanneer = Als ik 's morgens enorme behoefte aan een sigaret voel
Hoe vaak = Niet van toepassing

CHECK

Vraag wat de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

Regio Foodvalley Regio Deal
CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

ALS-DAN PLAN

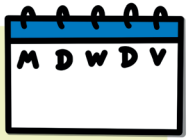


Wat ga je doen?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Wanneer?

. . . . . .

. . . . . .

Hoe vaak?

. . . . . .

. . . . . .

Als . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

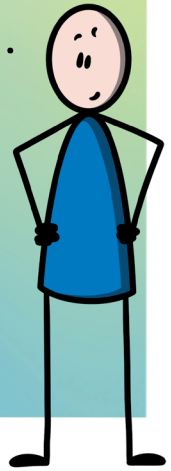
. . . . . .

Dan . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

HULPMIDDEL REMINDER

DOEL

Het geven van een herinnering om gewenst gedrag uit te voeren op het juiste moment en de juiste plek.

TOEPASSING

Stap 1: Maak eerst het gewenste gedrag concreet. Bespreek ook waar en wanneer het gewenste gedrag uitgevoerd zou moeten worden.
Stap 2: Vraag de persoon na te denken over een goede reminder. Laat de persoon zelf met ideeën komen. Eventueel kun je zelf voorbeelden geven.
Bespreek de volgende punten:
1) Wat helpt als herinnering? Bijvoorbeeld een kaartje, reminder in de telefoon, een pop-up op de computer of een familielid of vriend vragen).
Het is daarbij belangrijk dat ook aangegeven wordt waar de herinnering een plek krijgt. Bijvoorbeeld een kaartje in de badkamer, op het keukenkastje, in de auto of op het werk.
2) Wanneer (wat is een goed moment) en hoe vaak is de herinnering wenselijk?

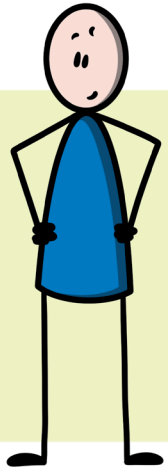
VOORBEELD

- Herinnering in telefoon om oefeningen van de fysio te doen.
- Partner vragen om medicijnen en een glas water bij het ontbijtbord neer te leggen.
- Kaartje op de koelkast om herinnerd te worden aan het gestelde doel.

CHECK

Vraag wat de persoon meeneemt uit het gesprek (evt laten opschrijven) en bespreek wat een mogelijke vervolgstap kan zijn.

REMINDER



Dit wil ik doen (waar en wanneer):

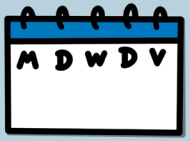
. . . . . .



Dit helpt als herinnering:

. . . . . .

Wanneer en hoe vaak?



. . . . . .

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE

ACHTERGRONDINFORMATIE

BEWUSTWORDING CREËREN

Bewustzijn van risicogedrag is een voorwaarde om gemotiveerd te kunnen raken om te gaan veranderen. Daarbij gaat het om 2 dingen:

1. Bewustzijn dat het eigen gedrag niet voldoet aan de gezonde standaard. Bijvoorbeeld dat je meer alcohol drinkt, dan gezond is.
2. Bewustzijn dat bepaald gedrag een risico vormt voor de gezondheid: inzicht in de relatie tussen gedrag en een gezondheidsprobleem. Bijvoorbeeld dat te weinig slapen het risico op overgewicht en diabetes verhoogd.

Het creëren van bewustzijn moet snel worden gevolgd door een vervolgstap richting gedragsverandering en het geven van vertrouwen in het kunnen veranderen.

VOOR- EN NADELENBALANS

Het in kaart brengen van de voor- en nadelen van het huidige en het gewenste gedrag, kan helpen om een bewuste beslissing te nemen. Je kunt bestaande voor- en nadelen bekrachtigen, informatie geven over nieuwe voor- en nadelen en in gesprek gaan over het belang van een voor- of nadeel op zowel de korte als de lange termijn.

PERSOONLIJKE WAARDEN VERHELDEREN

Gedrag dat past bij iemands persoonlijke waarden wordt vaker uitgevoerd dan gedrag dat daar niet bij past. Bewustzijn van belangrijke waarden helpt bij het stellen van doelen, het maken van keuzes en richt de focus meer op de lange termijn. Bewustzijn van persoonlijke waarden draagt bij aan de intrinsieke motivatie voor gedragsverandering.

ALS-DAN PLAN

Als-dan plannen maken gebruik van de manier waarop gewoonten ontstaan. Er is een cue (aanleiding), waarop bepaald gedrag volgt. Als-dan plannen helpen om nieuw gedrag te koppelen aan de cue. Daarbij wordt een concrete beschrijving gegeven van het gedrag en waar, wanneer en hoe het gedrag wordt uitgevoerd. Als-dan plannen zorgen ervoor dat mensen nieuw gedrag beter onthouden, meer voorbereidende acties doen, minder het gedrag uitstellen en sneller mogelijkheden voor gezond gedrag herkennen.

REMINDER

Reminders kunnen worden ingezet bij personen die hun gedrag willen veranderen. Om te voorkomen dat personen vergeten het gewenste gedrag uit te voeren helpen reminders. De reminder moet wel op het juiste moment en de juiste plek gegeven worden. Reminders geven herinnering aan het uitvoeren van het gewenste gedrag of de motivatie. Een herinnering aan de motivatie kan bijvoorbeeld door het doel nog een keer te zien.

BRONNEN

Bartolomew, L.K. et al. (2016) Planning health promotion programs. An intervention mapping approach. Jossey-Bass, San Francisco;

Brug, J., Van Assema, P. & Lechner, L. (2017) Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. (9e druk). Van Gorcum.

Michi, S., Atkins, L. & West, R. (2018) Het gedragsveranderingswiel: 8 stappen naar succesvolle interventies. Amsterdam University Press;

Steenhuis, I. & Overtoom, W. (2022) Waaier gedragsverandering. Toolkit voor coachen op leefstijl, gezondheid en vitaliteit. Lanseloet uitgeverij

Steenhuis, I. & Overtoom, W. (2018) Positieve Leefstijlverandering. Wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering. Uitgeverij SWP Amsterdam.

Verboom, D. De vraag van het wonderpilletje. CHE

Regio Foodvalley Regio Deal

CHE CHRISTELIJKE HOGESCHOOL EDE