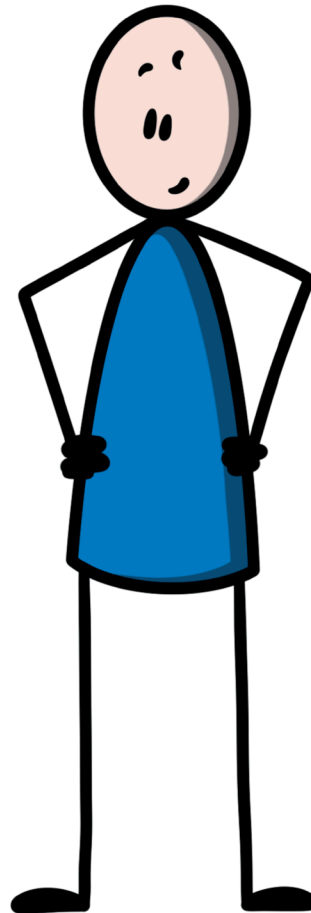
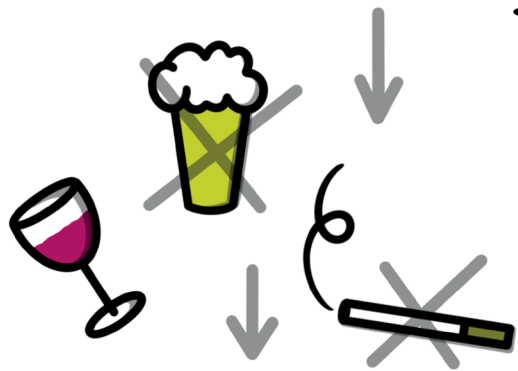


IN GESPREK OVER LEEFSTIJL



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. & Overtom, W. (2022) Waaiër gedragsverandering. Toolkit voor coachen op leefstijl, gezondheid en vitaliteit. Lanseloet uitgeverij
- Steenhuis, I. & Overtom, W. (2018) Positieve Leefstijlverandering. Wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering. Uitgeverij SWP Amsterdam.
- Verboom, D. De vraag van het wonderpilletje. CHE

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.



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.

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

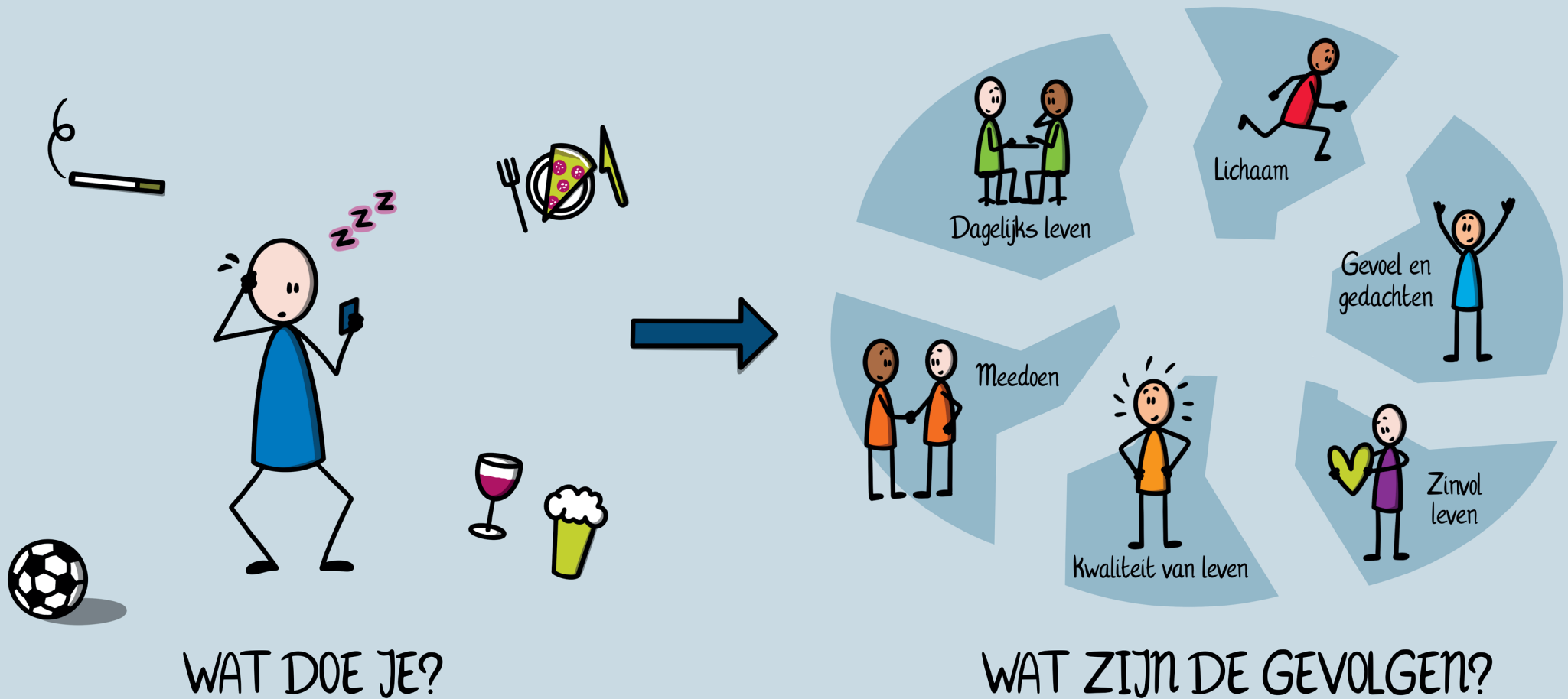
Stap 1: Drinktest.nl, App Mijneetmeter, Stappenteller, Slaap- of stress en ontspanningsdagboek

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.

BEWUSTWORDING



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?

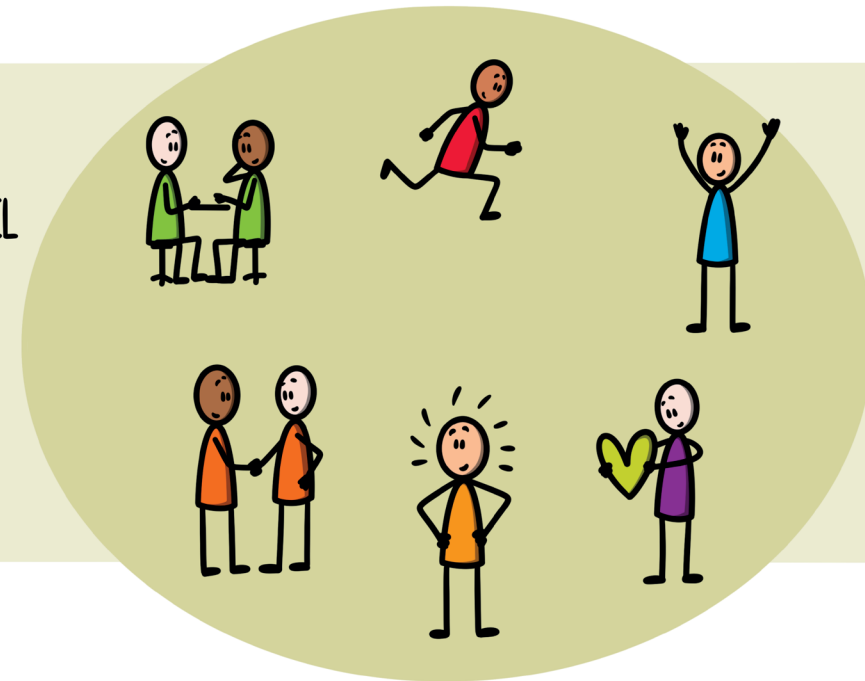
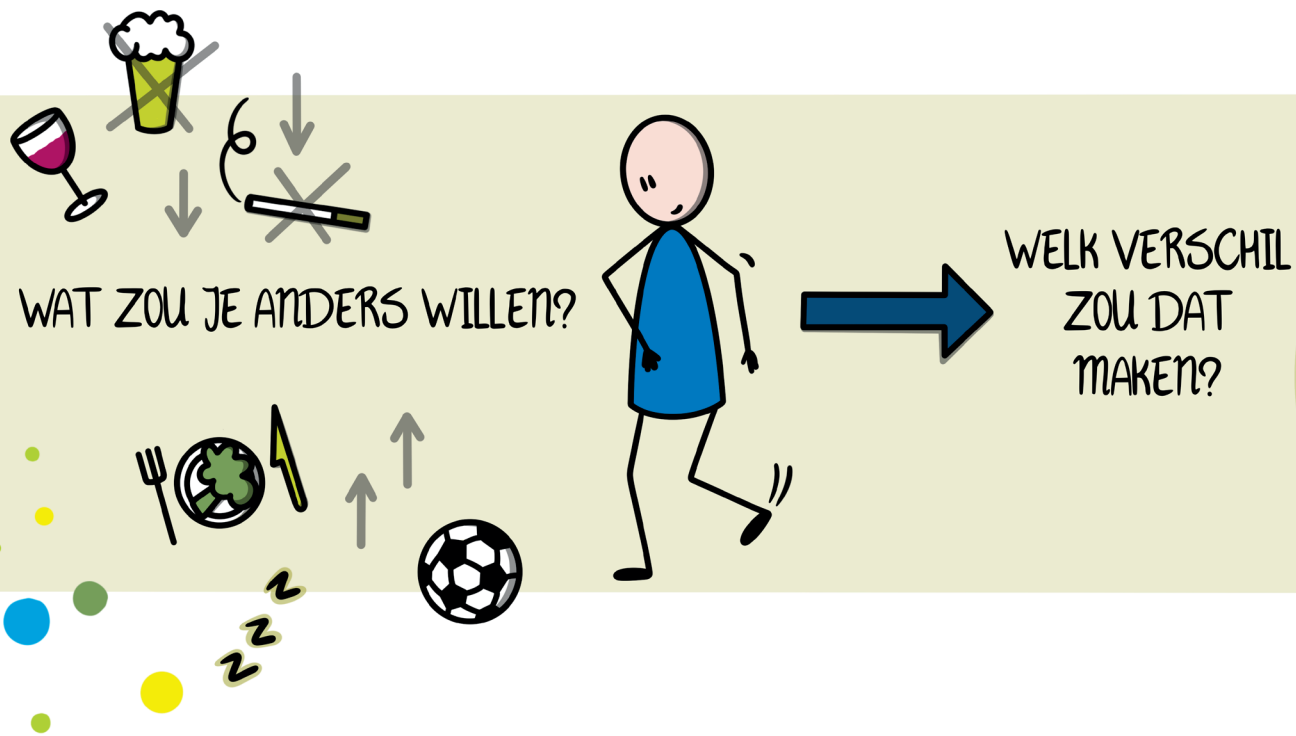
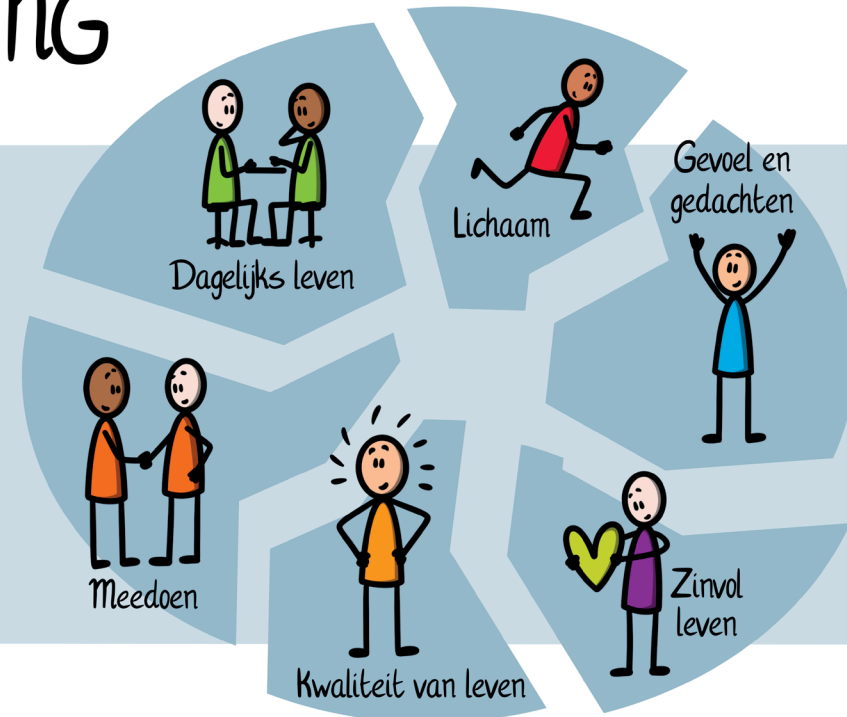
Je kunt daarbij verwijzen naar een richtlijn (van bijvoorbeeld gezond gedrag).

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



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.

VOOR- EN NADELEN BALANS

WAT IK DOE

VOORDELEN

NADELEN



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.

VOOR- EN NADELEN BALANS

WAT IK WIL DOEN

VOORDELEN

NADELEN



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:

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

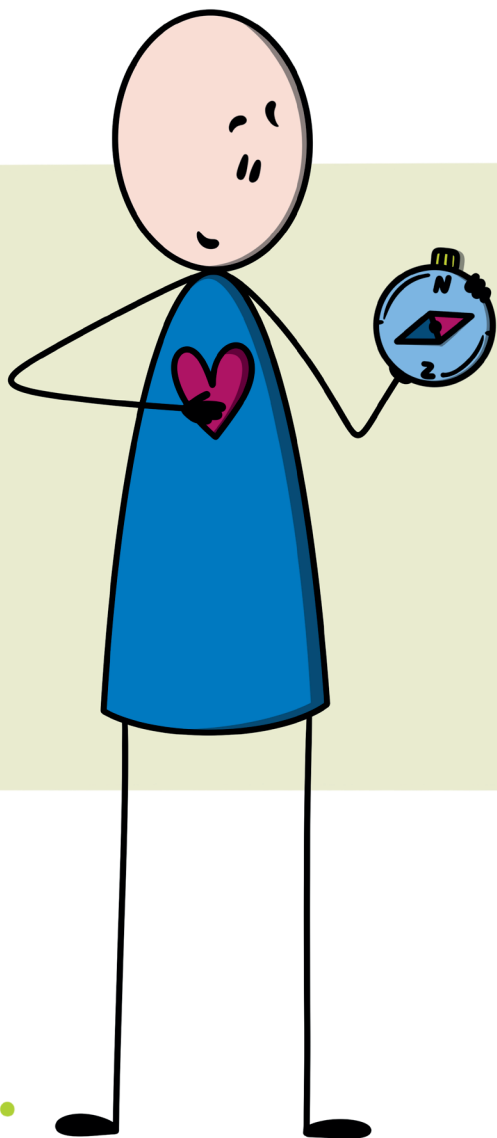
Voorbeelden van waarden zijn: actief zijn, onafhankelijkheid, gezond zijn, zorgzaamheid, goed voor jezelf zorgen, jezelf ontwikkelen, avontuurlijk zijn, familie, liefde, plezier, positiviteit, vrijheid en dienstbaarheid.

CHECK

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

PERSOONLIJKE WAARDEN

Wat is echt belangrijk voor je?



Wat ik belangrijk vind is

.....

.....

Daarom zou ik graag

.....

.....



Dagelijks leven



Lichaam



Gevoel en
gedachten



Meedoen



Kwaliteit van leven



Zinvol
leven

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

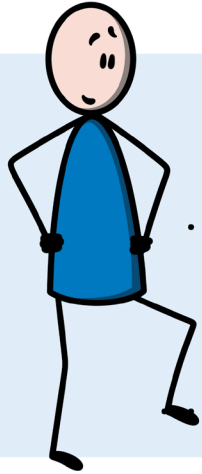
Wanneer = Als ik 's morgens enorme behoefte aan een sigaret voel

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.

ALS-DAN PLAN



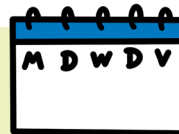
Wat ga je doen?

.....

.....

.....

Wanneer?



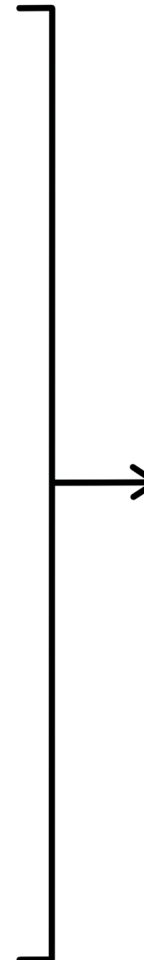
.....

.....

Hoe vaak?

.....

.....



Als

.....

.....

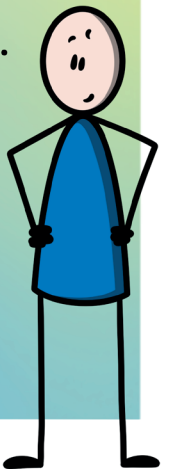
.....

Dan

.....

.....

.....



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.

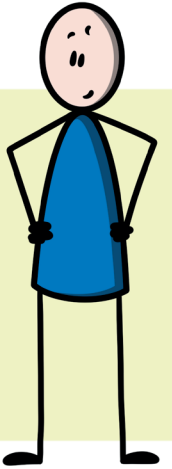
CHECK

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):

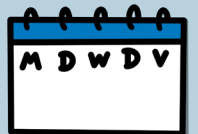
.....



Dit helpt als herinnering:

.....

Wanneer en hoe vaak?



.....