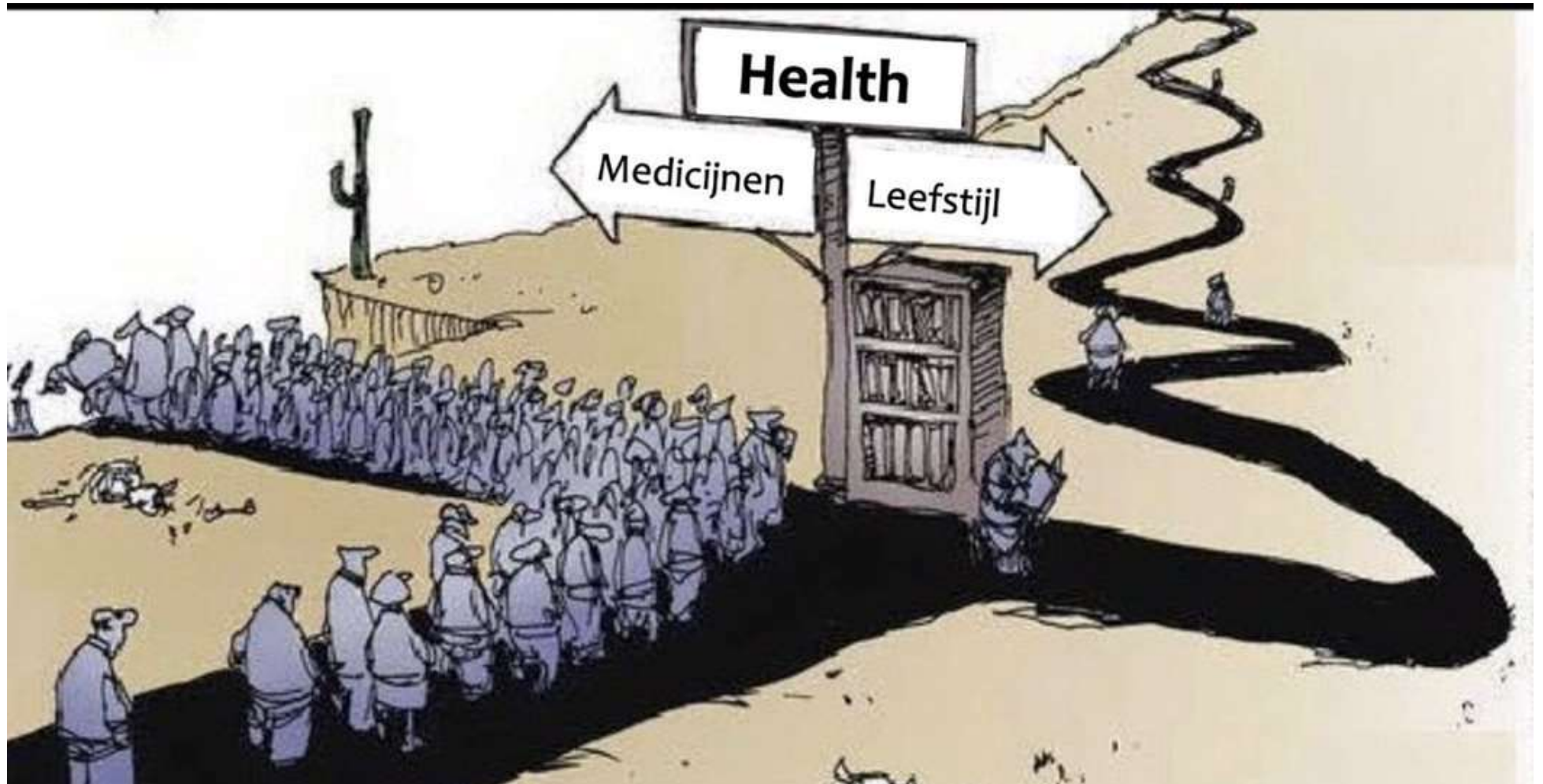


In gesprek over leefstijl

J.M.C. Kanbier-Schneider, huisarts, leefstijlarts, coach





De feiten

Gedrag & vaardigheden

Beweegt voldoende

43,5%
Zoetermeer

49,9%
Nederland

Meerdere bronnen | 2020

Overgewicht

51,9%
Zoetermeer

50,8%
Nederland

Meerdere bronnen | 2020

WAT IS LEEFSTIJLGENEESKUNDE?



Voeding



Beweging



Alcohol &
Tabak



Omgaan met
stress



Slaap



Relaties en
zingeving

Hanno Pijl

Waarom
bespreken we
leefstijl niet in
de
sprekkamer?

Lastig

Tijdrovend

Hopeloos

Geen oog voor

Angst om te kwetsen

Niet mijn verantwoordelijkheid

Hoe bespreek je leefstijl met patient?



Aanpak

Toestemming vragen om het bespreekbaar te maken

Houding

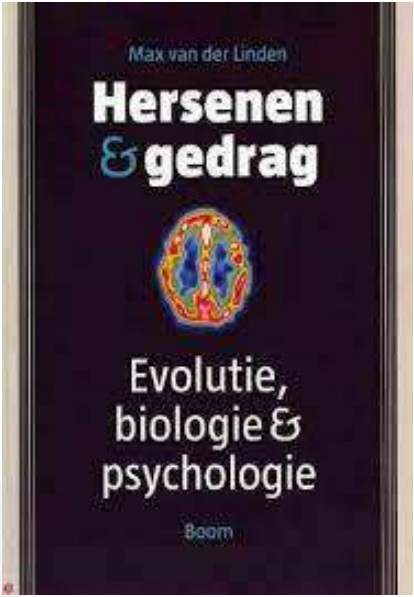
Neutraal, zonder oordeel

Taalgebruik

Communiceer begrijpelijk en gebruik zoveel mogelijk neutrale of positieve termen

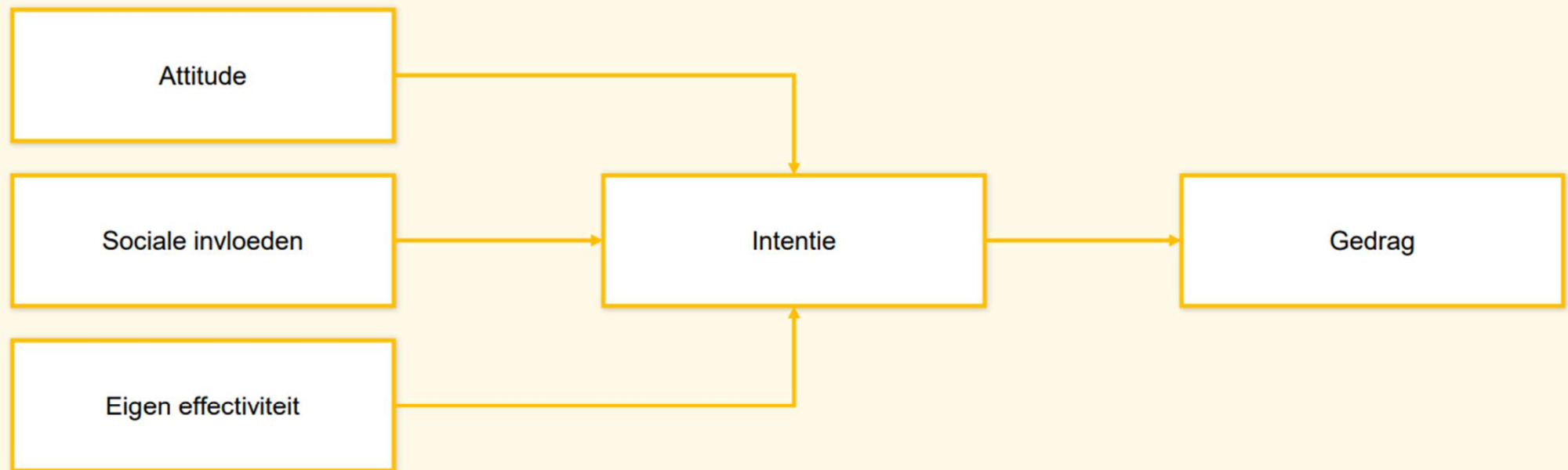


Evolutie van de hersenen





ASE-model



Bron De Vries et al 1988
(klassieke theorie of Planned Behavior Ajzen 1991)

Vijf elementen van gedragsverandering

Motivatie

Zelf regulatie

Psychosociale hulpbronnen

Gewoonten

Omgeving

Bron

Kwasnicka et al, 2016
Handboek Leefstijlgeneskunde, De Weijer, De Vries, BSL, 2020

Hulpmiddelen

Leefstijlroer

Positieve
Gezondheid

Motiverende
Gespreksvoering
(MG)

Very Brief Advice
(VBA)

FOKKE & SUKKE
WORDEN ALS WEINIG MOTIVEREND ERVAREN

HEE DINGES!!

GA ES
WAT
DOEN!!!





<https://www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer>

Positieve Gezondheid

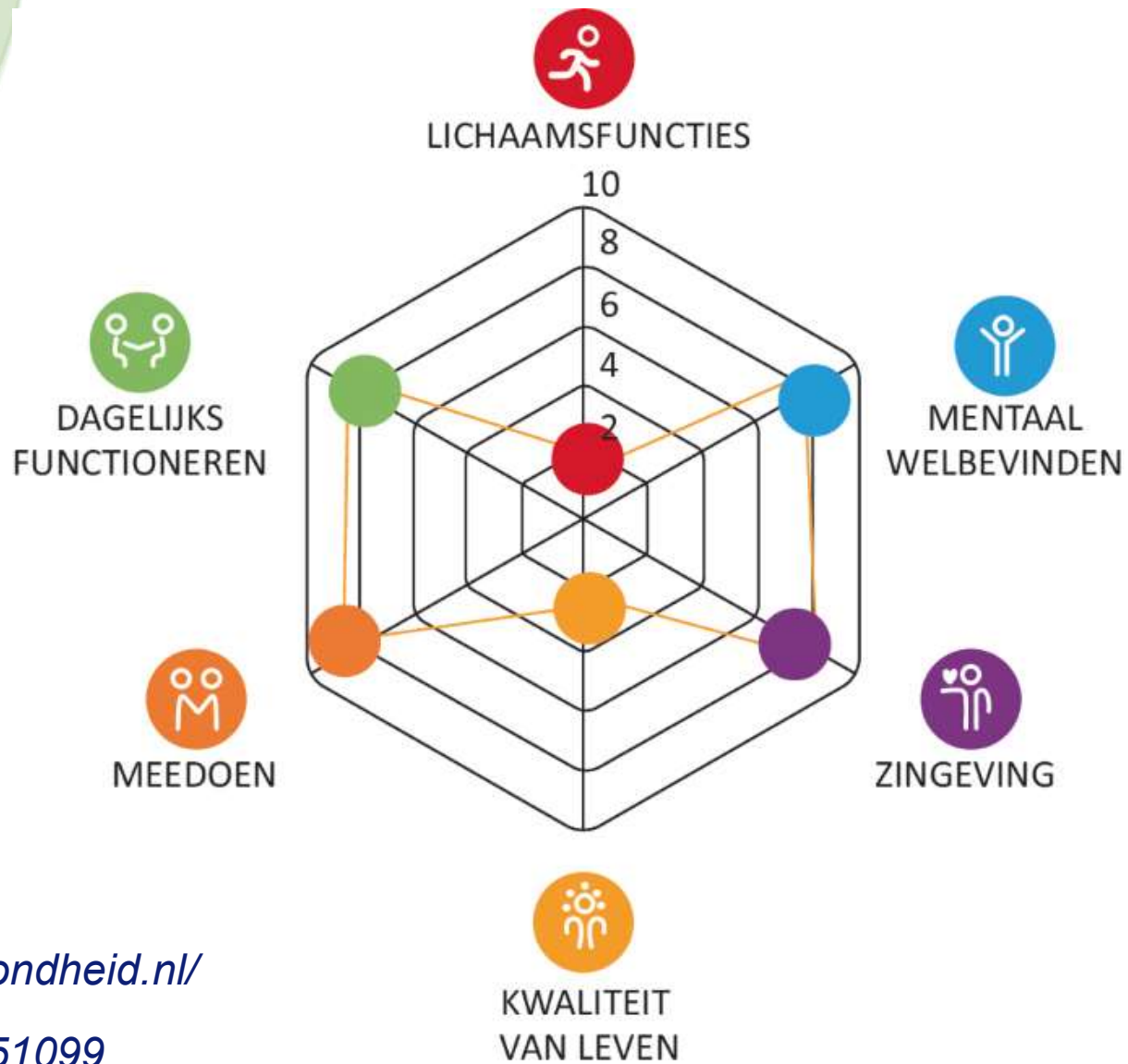


Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in. De zorg doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen.

Een bredere kijk op gezondheid levert meer op

Positieve gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. De focus ligt op de mensen zelf, op hun veerkracht en wat hun leven betekenisvol maakt.

**CHRONISCH
ZIEK ZIJN
VRAAGT OM
CHRONISCH
OPTIMISME**
Loesje



<https://mijnpositievegezondheid.nl/>

<https://vimeo.com/617951099>

Actiewiel - IPH



Heftig? Ja! Het kan niet genoeg gezegd worden: wie onvoldoende beweegt, wordt eerder ziek: lichamelijk én geestelijk. En wie ziek is, wordt eerder beter door vooral te blijven bewegen.

Zitten is het nieuwe roken



UMC Utrecht

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



*Jeugd
4 tot 18 jaar*

**Hoeveel kan ik bewegen
om gezond te blijven?**

*Volwassenen
en ouderen*



1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



3x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

Zoals volleybal, dansen,
buiten spelen en fietsen.



2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over
meerdere dagen.



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten

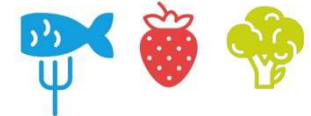
Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen.

*"Wat goed is voor je hart
is goed voor je brein!"*



Drie leefstijladviezen

- Blijf nieuwsgierig (een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- Eet gezond (veel groente en fruit, rook niet)
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)



Take home

Slapen, ontspanning,
verbinding, zingeving
zijn net zo belangrijk als
voeding en beweging

Maak leefstijlgesprek
onderdeel van je
praktijk

Veroordeel niet

Kleine stapjes

Heb geduld