



HET ANDERE GESPREK IN DE SPREEKKAMER

*LESSEN VANUIT POSITIEVE
GEZONDHEID EN ARTS EN
LEEFSTIJL*



WEBINAR
13 OKTOBER 2020



PROGRAMMA

14.00-15.00 UUR

Blokken

1. PG en spinnenweb
2. Leefstijlroer
3. Gesprek: de praktijk

Vragen en ideeën

- Via 'stel een vraag'
- Kijkersenquête na afloop



BELANG BREDE BENADERING GEZONDHEID

Positieve Gezondheid: Een andere manier van kijken naar gezondheid(szorg)

Positieve Gezondheid in tijden van Corona

Evaluatie Positieve Gezondheid in de huisartsenpraktijk

Positieve Gezondheid in sociaal werk

Mensen groeten elkaar weer, zien naar elkaar om

Positieve gezondheid en de coronacrisis

Vergeet jezelf niet! Hoe blijf je als zorgverlener positief gezond?

POSITIEVE GEZONDHEID PROMINENT IN LANDELIJKE NOTA GEZONDHEIDSBELEID

Gemeenten zetten Positieve Gezondheid in voor een gezonde stad

#WijZijnLimburg: Positieve gezondheid in actie



IA VITAAL BEDRIJF ZET IN OP POSITIEVE GEZONDHEID OP DE WERKVLOER



BELANG GEZONDE LEEFSTIJL

Gezond leven

Zonder aandacht voor onze leefstijl is aanpak corona 'dweilen met kraan open'

Wetenschappers aan kabinet: gezonde leefstijl ook in coronabeleid

Huisartsen ervaren barrières bij leefstijladvies



1600 zorgprofessionals: wacht niet op vaccin, maar werk aan gezonde leefstijl

Opinie Gezondheid

Leefstijl uit een prikje, of toch gezonder leven?

Leefstijl van kinderen beïnvloed door coronamaatregelen

'Artsen kijken te weinig naar leefstijl van hun patiënt'

Met een supermarkt vol zoete dingen maak je een nieuwe generatie kwetsbaar voor Covid





HET ANDERE GESPREK IN DE SPREEKKAMER

*LESSEN VANUIT POSITIEVE
GEZONDHEID EN ARTS EN
LEEFSTIJL*



WEBINAR
13 OKTOBER 2020



Webinar: Het andere gesprek in de spreekkamer met Positieve Gezondheid

Wat is het en hoe pas je het toe?

BLUE ZONES

Gebieden: in de wereld waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en zonder mentale aftakeling

Sleutels: goed eten, natuurlijk bewegen, opstaan met een ideaal en vrienden om ideaal mee te verwerkelijken



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

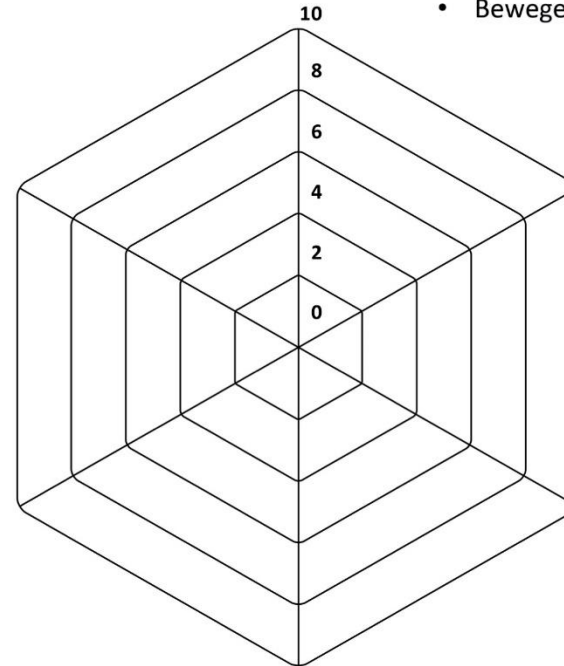


- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

LICHAAMSFUNCTIES



- 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

KWALITEIT VAN LEVEN



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



WERKEN MET POSITIEVE GEZONDHEID

Drie elementen

1. De brede blik naar binnen: **‘Mijn Spinnenweb’**
2. Het **‘Andere gesprek’**:
 - Wat is voor u echt belangrijk?
 - Wat zou u willen veranderen?
3. Beschikbaarheid & vindbaarheid van **‘Handelingsperspectieven’** en mensen bij hun keuze coachend begeleiden (bijv. met Leefstijlroer richting leefstijlaanbieders/GLI of ander aanbod in de wijk).



HOE INTRODUCEER JE EEN ANDER GESPREK



UW EIGEN GEZONDHEID

Hoe werkt het?

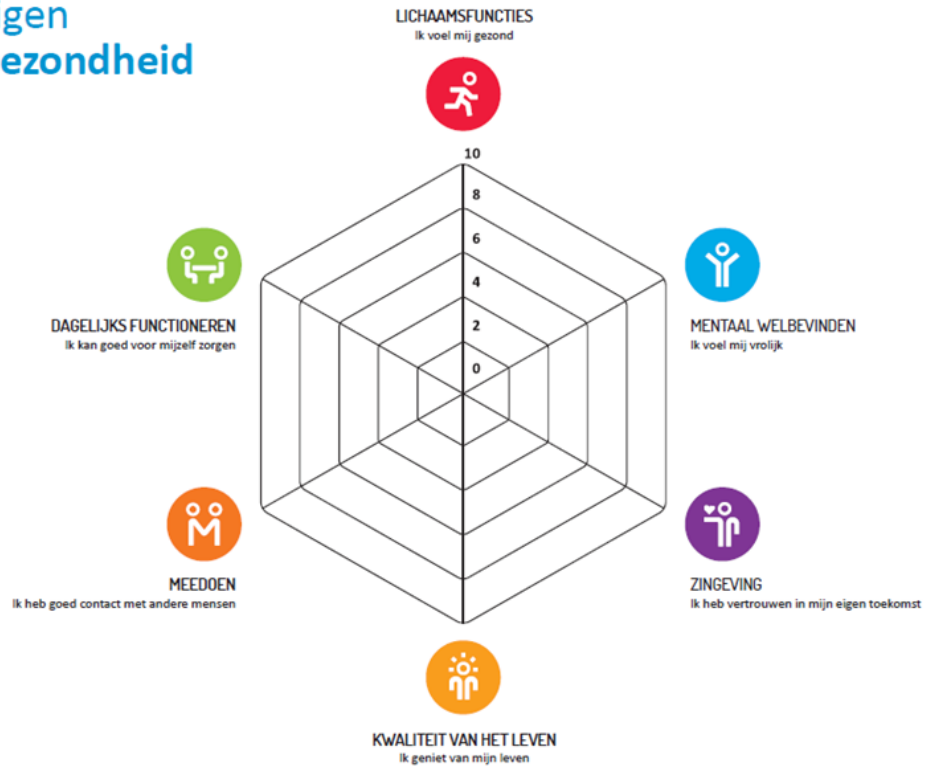
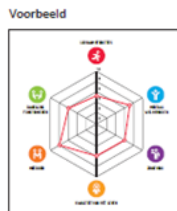
Geef eerst bij iedere **stelling** een rapportcijfer van 1 tot en met 10. Daarbij is 10 het hoogste cijfer.

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.

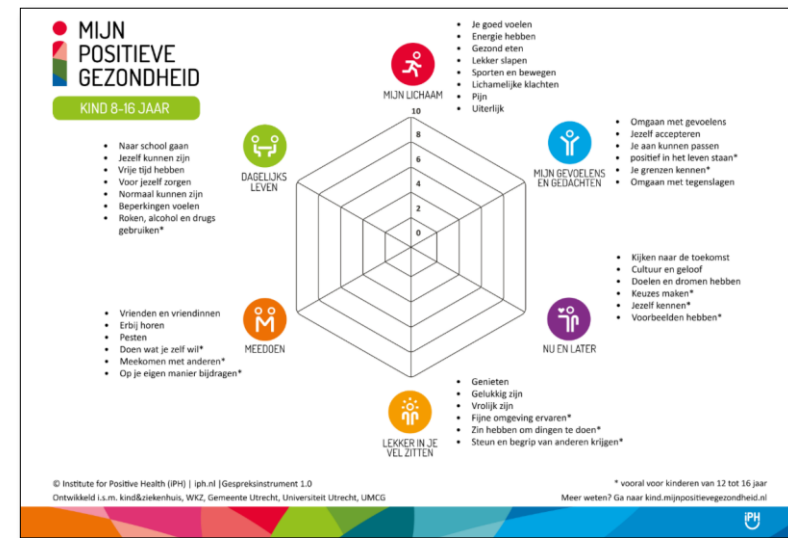
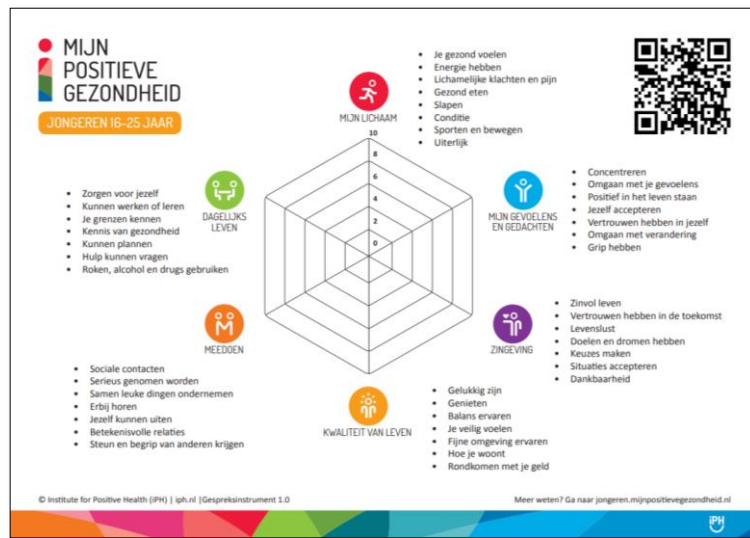
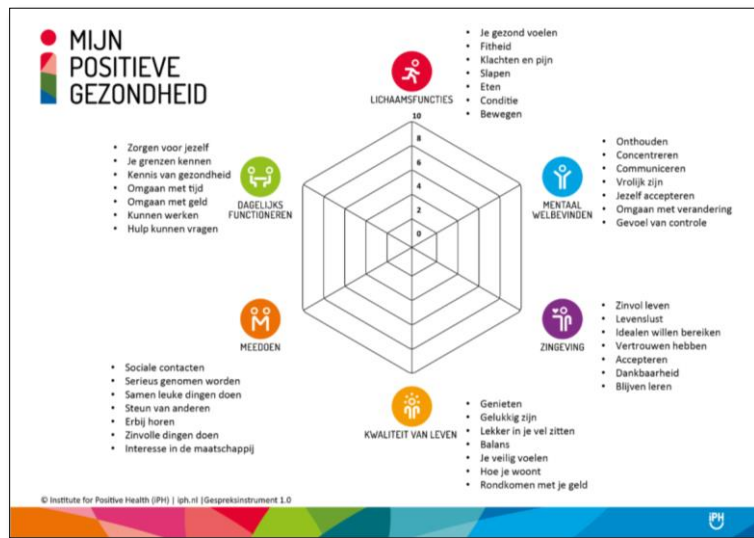
U heeft dan een beeld van uw gezondheid. Dat kunt u gebruiken in het gesprek met uw **huisarts**.

-  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



SPINNENWEB FOLDERS EN BLOKJES (IPH.NL)





MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Helpt kiezen en bespreken wat voor **jou belangrijk** is.

Deze online tool wordt de komende tijd steeds verder ontwikkeld. Hier vind je altijd de laatste versie.

[Waarom de test invullen?](#)

[Zo werkt het!](#)



DIGITALE TOOLS



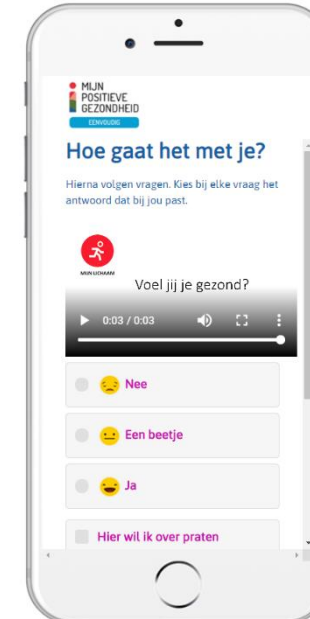
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR

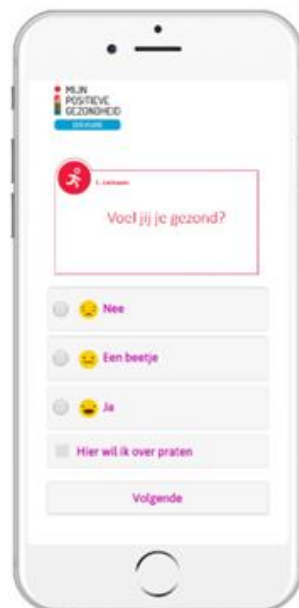


EENVOUDIG

DOWNLOADS

DIGITALE VERSIE EENVOUDIGE
TOOL MIJN POSITIEVE
GEZONDHEID

WWW.EENVOUDIGETOOL.NL



PAPIEREN VERSIE VAN DE
EENVOUDIGE TOOL MIJN
POSITIEVE GEZONDHEID

PDF



BEGELEIDINGSDOCUMENT VOOR
ZORGPROFESSIONALS

PDF



VIDEO: ANIMATIE IPH



CASUS

23 jaar, man

- BMI >30
- Knieklachten
- Aan eind consult: bespreken we **overgewicht**
- Positieve Gezondheid **thuis invullen**
- Volgend (dubbel) consult: bespreken inzichten, patiënt komt zelf met **stappen** die hij wil zetten
- Huisarts pakt **Leefstijlroer** erbij ter ondersteuning
- Uiteindelijk besluit patiënt voor **GLI**



VIDEO: FRAGMENT ARTS



20/3/2020

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

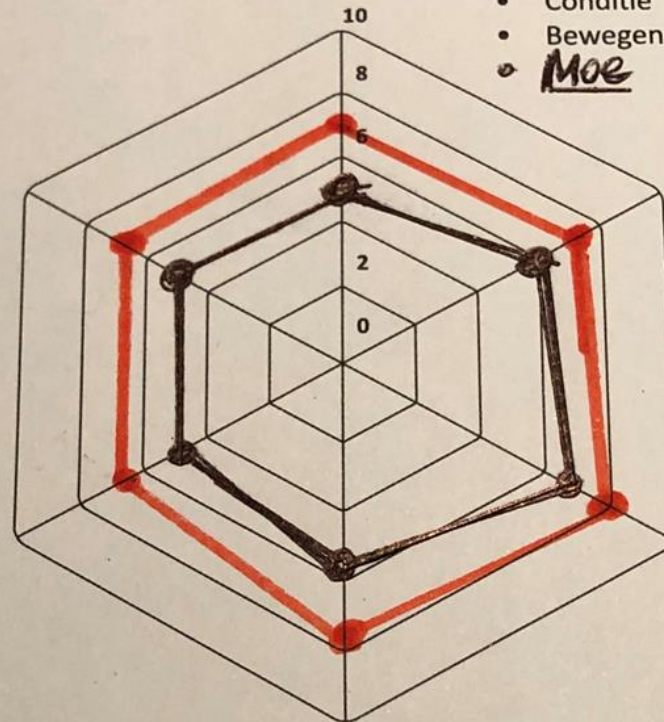
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- 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
- Moe



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

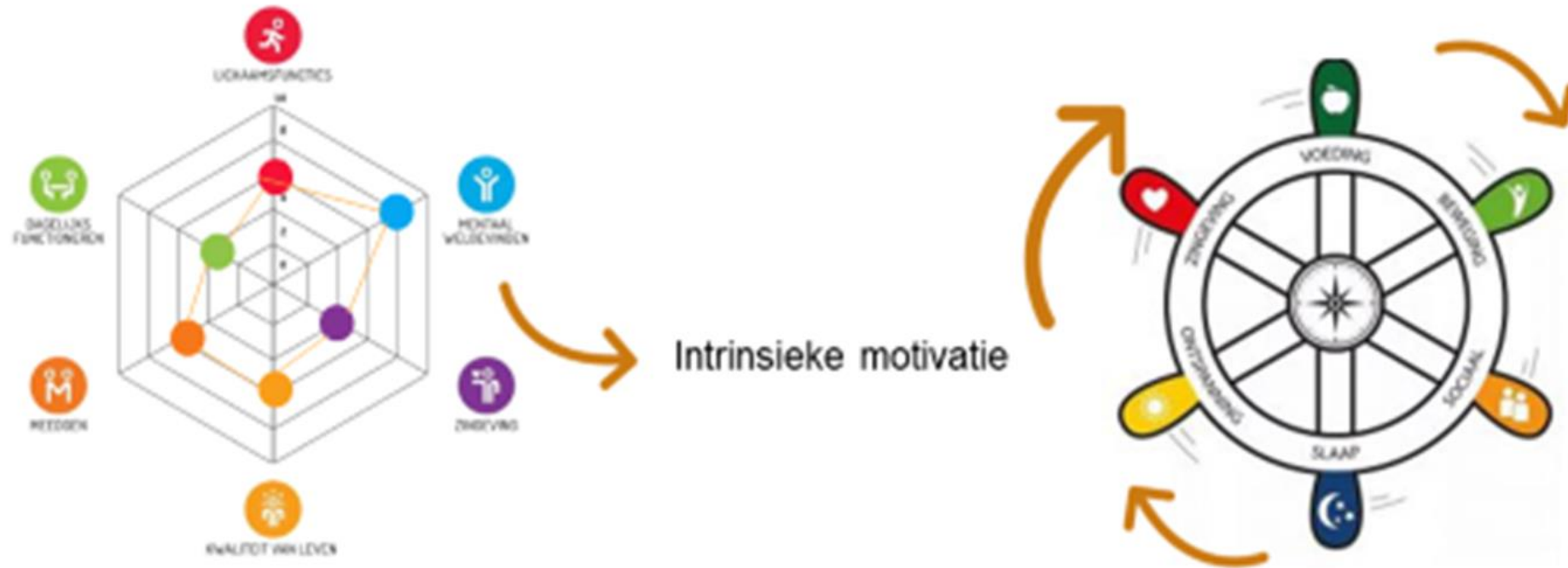


- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

9/5/2020



RELATIE



MEER WETEN? MAIL k.vandenbrekel@iph.nl OF:

Over Positieve Gezondheid: www.iph.nl

Over de tools: www.iph.nl/tools

Over Mijn Positieve Gezondheid: www.mijnpositievegezondheid.nl



HET ANDERE GESPREK IN DE SPREEKKAMER

*LESSEN VANUIT POSITIEVE
GEZONDHEID EN ARTS EN
LEEFSTIJL*



WEBINAR
13 OKTOBER 2020





HET ANDERE GESPREK IN DE SPREEKKAMER

*LESSEN VANUIT POSITIEVE
GEZONDHEID EN ARTS EN
LEEFSTIJL*



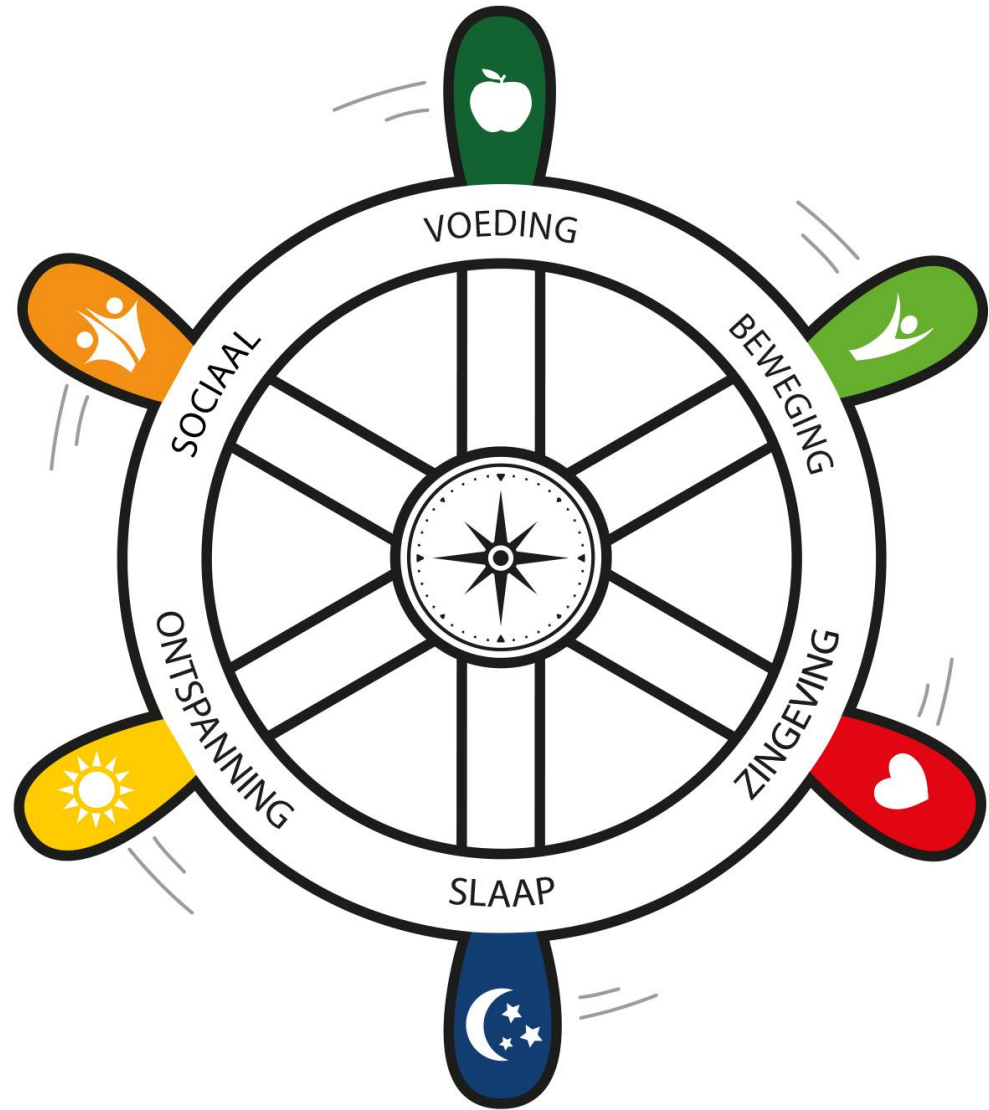
WEBINAR
13 OKTOBER 2020



Het andere gesprek met het Leefstijlroer

*Iris de Vries
Huisarts*

Voorzitter Vereniging Arts en Leefstijl



Urgentie

8,8 miljoen mensen chronische aandoening(en)

35% van chronisch zieken is jonger dan 40 jaar

58% van chronisch zieken is jonger dan 65 jaar

Meer dan 1 miljoen mensen met DM-2

- Kosten: €2 miljard

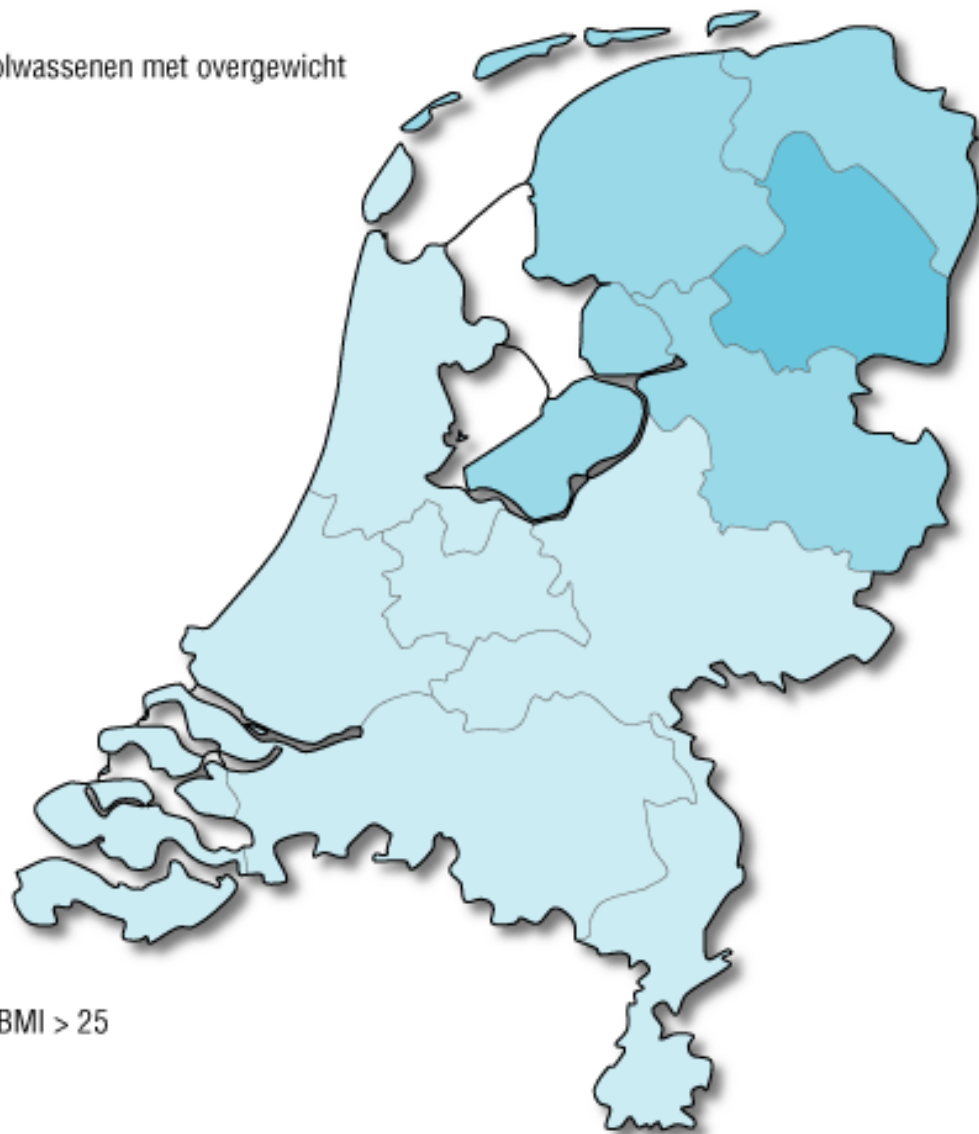
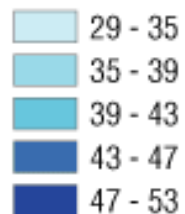
Bronnen: RIVM, Trendscenario VTV-2018 RIVM, NIVEL,

**50% ziektelast is te voorkomen door leefstijl
(Mackenbach 2010)**



Overgewicht 1981-1983 per provincie

Percentage volwassenen met overgewicht



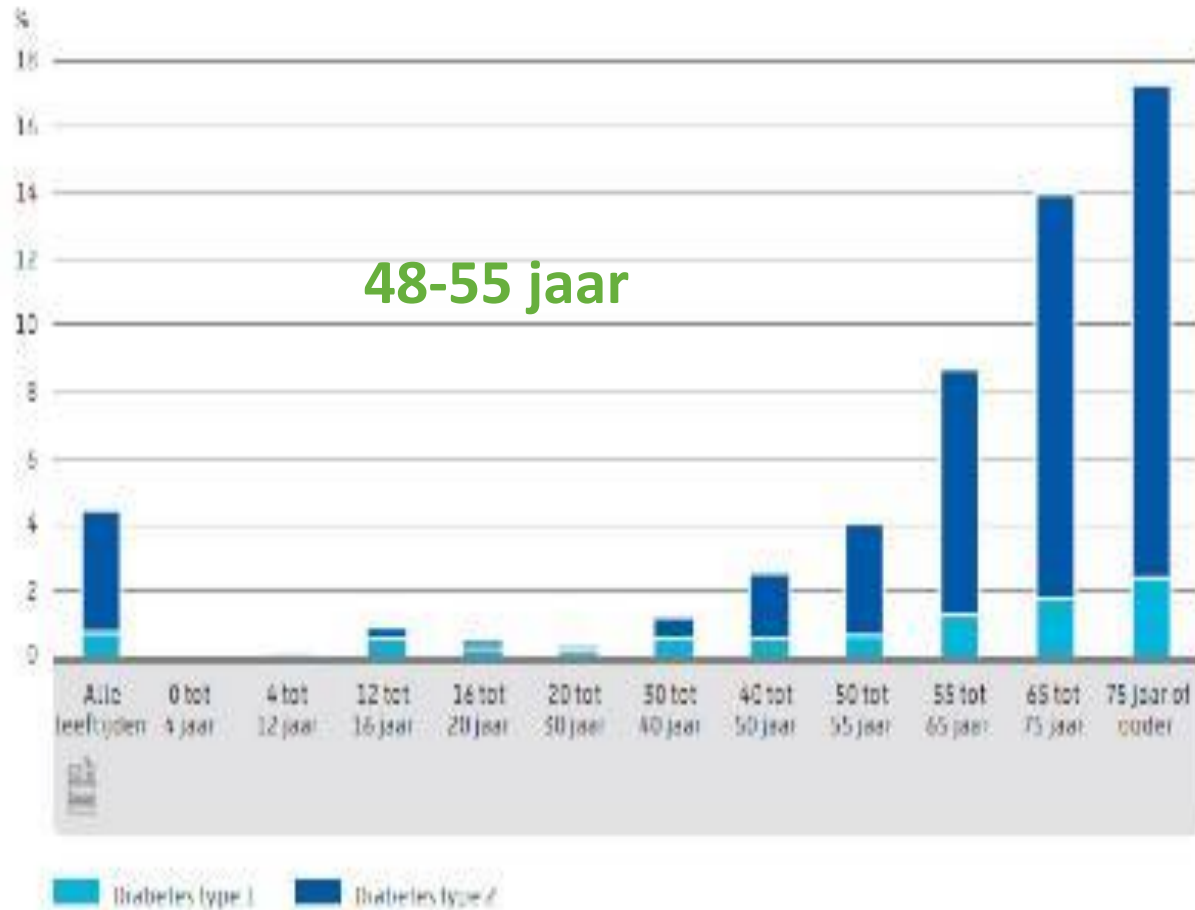
overgewicht: BMI > 25

Bron: CBS

www.zorgatlas.nl

In 2040
zorgkosten verdubbelen
174 miljard euro

2.3.3 Percentage mensen met diabetes, naar type en leeftijd, 2010/2013



Gemiddelde leeftijd type 2 diabeet

1990 was dit 62-67 jaar

Nu 48-55 jaar

Urgentie

De patiënt/client wil dit ook!

- 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

Het begint bij de zorgprofessional!



> [PLoS One](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235968). 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

KEEP
CALM
AND
practice what
you preach

Vijf elementen duurzame gedragsverandering

- Motivatie (Intern!!)
- Zelfregulatie
- Psychosociale hulpbronnen
- Gewoonten
- Omgeving

BRON: Kwasnicka et al, 2016
Handboek Leefstijlgeneeskunde, De Weijer,
De Vries, BSL, 2020

Gedragslenzen

Zien en Beseffen

Willen en Kunnen

Weten en Vinden

Gewoonten en Impulsen

Doen en Blijven Doen

- zelfinzicht en zelfregulatie
- motivatie en vaardigheden
- kennis, houding en weerstand
- automatisch gedrag
- volhouden en sociale omgeving

BRON: Handboek Leefstijlgeneeskunde,
De Weijer, De Vries, BSL, 2020

Gedragslenzen

Zien en Beseffen

Willen en Kunnen

Weten en Vinden

Gewoonten en Impulsen

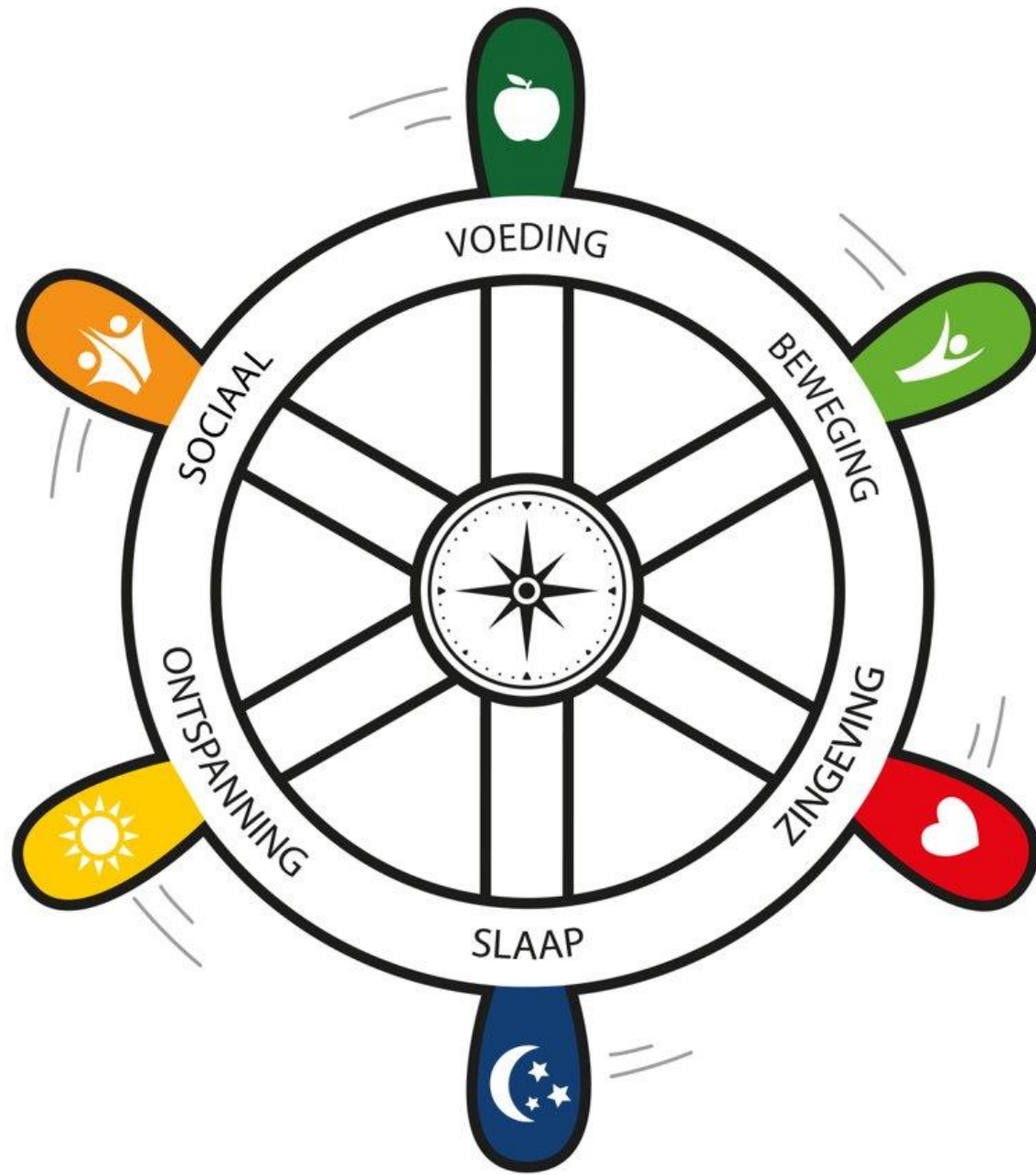
Doen en Blijven Doen

- zelfinzicht en zelfregulatie
- motivatie en vaardigheden

- kennis, houding en weerstand
- automatisch gedrag

- volhouden en sociale omgeving





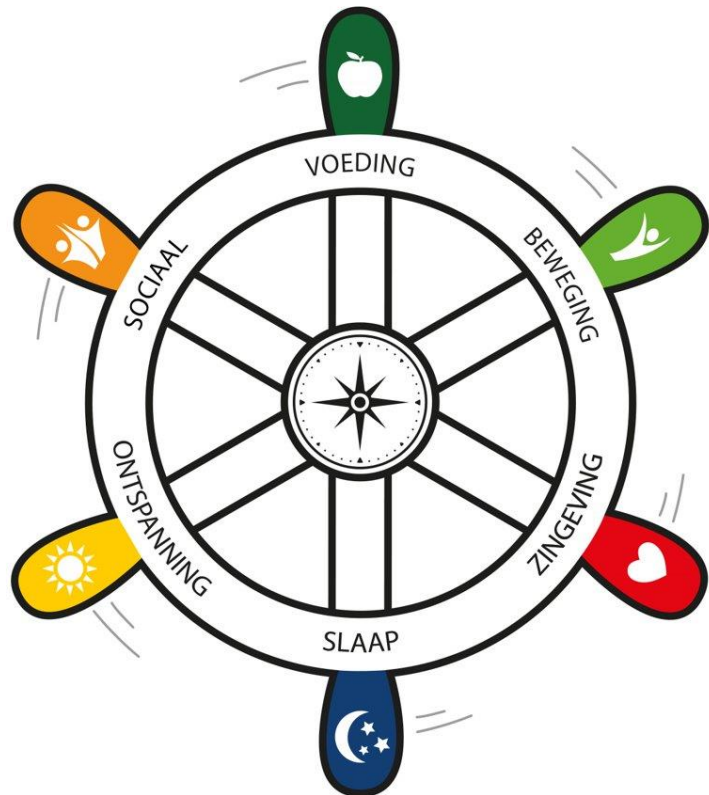
Open breed gesprek
Interne motivatie is
essentieel

Casus:

48 jarige alcoholist en roker
veel gezondheids-
problemen
geen motivatie

Breed gesprek over wat van waarde is

Interne motivatie helder?



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS FUNCTIONEREN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



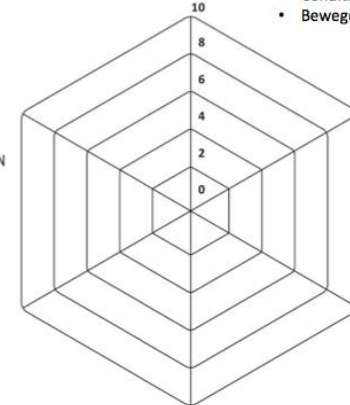
ZINGEVING

- Zinnig leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Voor de zorg van morgen

Persoonsgegevens

Datum: _____

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Het Leefstijlroer

'Het leefstijlroer geeft handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen.'

Het leefstijlroer is altijd in beweging, het geeft richting en maakt verbinding.'

Voeding

- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- ☐ Eet vers en onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet drie volwaardige maaltijden per dag, zo min mogelijk tussendoortjes
- ☐ Drink ongesuikerde dranken, het liefst water en thee of koffie
- ☐ Eet onverzadigde vetten zoals (extra vierge) olijfolie en noten
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐ Rook niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- ☐ Stop met calorieën tellen

Sociaal

- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- ☐ Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- ☐ Maak ook fysiek contact
- ☐ Omring je met mensen die energie geven

Ontspanning

- ☐ Ga elke dag naar buiten en zoek de natuur op
- ☐ Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- ☐ Zet je smartphone vaker uit
- ☐ Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- ☐ Neem gedurende de dag korte pauzes

Beweging

- ☐ Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- ☐ Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappenteller of fit-app)
- ☐ Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten
- ☐ Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
- ☐ Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- ☐ Neem de trap in plaats van de lift
- ☐ Voorkom veel stilzitten

Zingeving

- ☐ Richt je aandacht op dat wat je blij maakt
- ☐ Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- ☐ Vervang negatieve gedachten door positieve
- ☐ Wees dankbaar voor wat goed is
- ☐ Blijf jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- ☐ Ontwikkel mindfulness en compassie

Slaap

- ☐ Zorg voor een koele en geventileerde slaapkamer
- ☐ Drink geen cafeïne voor het slapen gaan
- ☐ Zorg voor een regelmatig slaappatroon
- ☐ Slaap 7 tot 8 uur
- ☐ Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

En verder

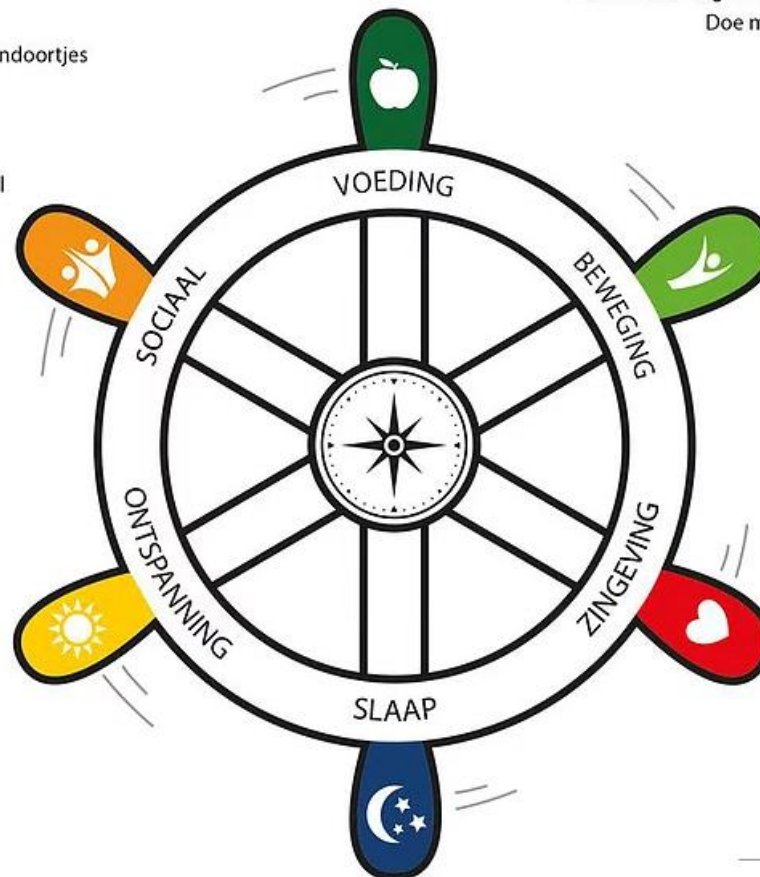
_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐

_____ ☐



Vervolgstappen leefstijlinterventie

Gedragsverandering kost tijd! Geduld!
Opvolgen en eventueel advies bijstellen
Medicatie aanpassen/afbouwen

Steun de Patiënt / Client !





HET ANDERE GESPREK IN DE SPREEKKAMER

*LESSEN VANUIT POSITIEVE
GEZONDHEID EN ARTS EN
LEEFSTIJL*



WEBINAR
13 OKTOBER 2020

