

Waarom leefstijl interventies vaak mislukken... en hoe je maatwerk slim kan inzetten !



NVPO congres

19 maart

Carin Schröder

LEEFSTIJL



Nationaal Fonds
TEGEN KANKER

[Home](#) » [Project](#) » Werken aan je leefstijl bij kanker

Werken aan je leefstijl helpt!

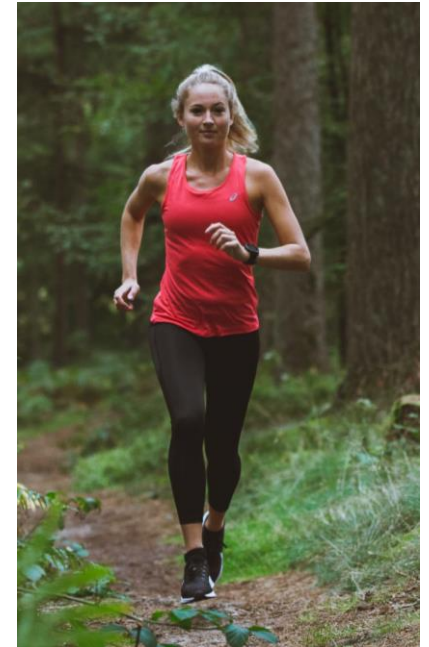
THUISARTS.NL 

Gezonde leefstijl

Leefstijl, Gezond eten, Bewegen, Stress verminderen

healthsupport4you

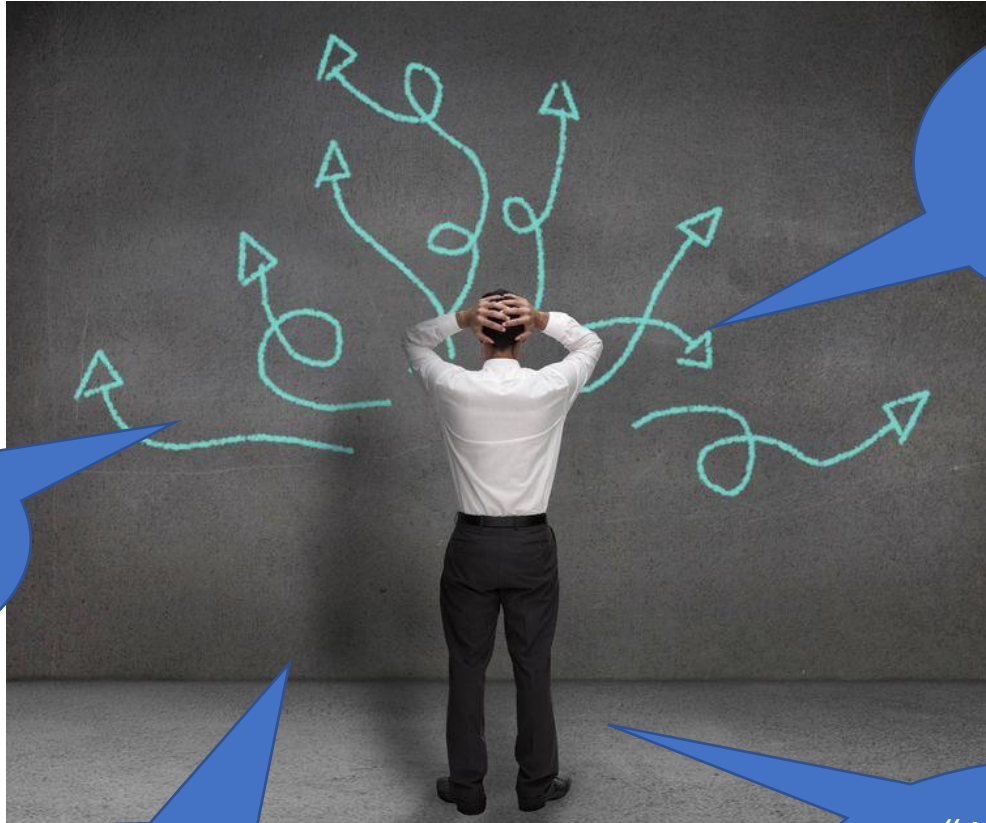
Leefstijlwat is dat?



Leefstijl is veel omvattend ☺



Leefstijl veranderen mislukt omdat...



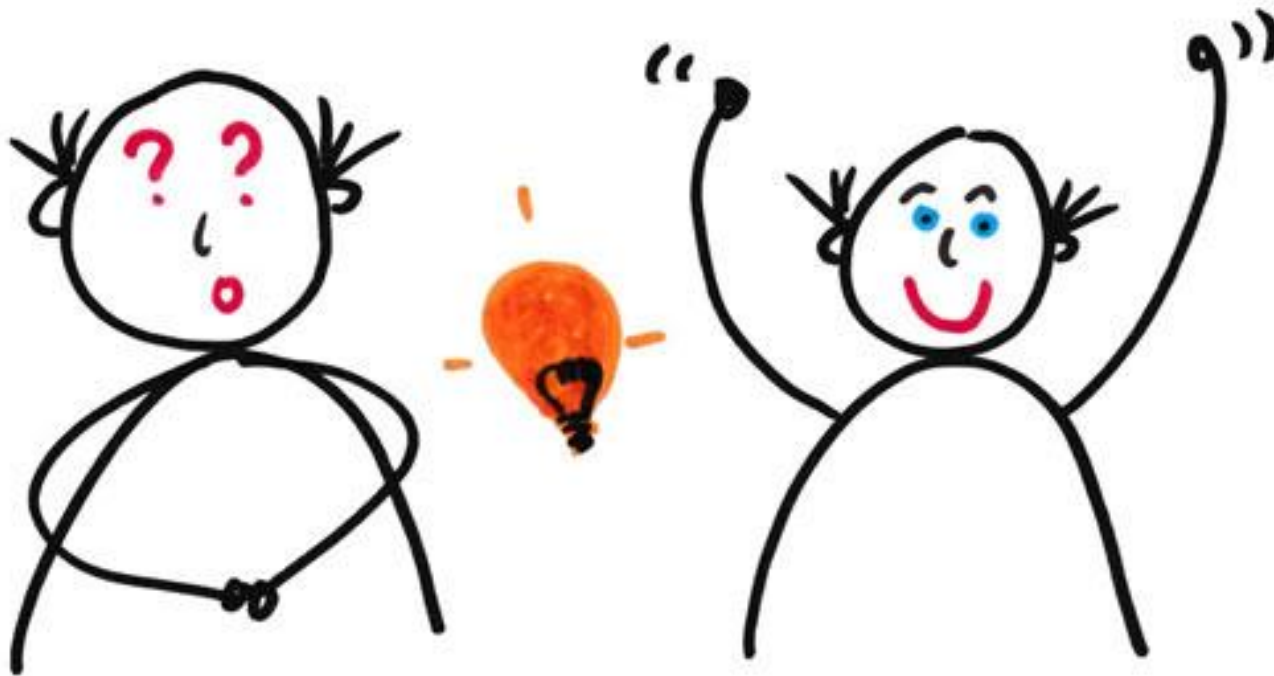
“Waar moet ik beginnen?”

“Wat moet ik nu precies doen”

“Kan ik dit allemaal wel”

“Wanneer is het goed/voldoende”

Van abstract naar concreet



Personaliseren in 3 stappen

1. Kies **samen met je patiënt** het **doelgedrag**
2. Beoordeel de **aanjagers van gedrag**
3. Maak een **gepersonaliseerd actieplan**

Stap 1.

Kies samen met je patiënt het doelgedrag

- Wat is **zinnig** om te doen?
- Is er een **rangorde** aan te brengen in het 'gewenste' gedrag?
- Is er sprake van **conflicterend** gedrag

Voorbeeld

Norm gezond bewegen:

Voor v
matig
equiva
alle dag

30 min fietsen
5 dagen per week
matig intensief
(verhoogde hartslag en
versnelde ademhaling)

enminste
ETabolic
ij voorkeur

<https://richtlijnen.nl>

[indicatie interventies.html](https://richtlijnen.nl/indicatie_interventies.html)

Personaliseren in 3 stappen

1. Kies samen met je patiënt het doelgedrag



2. Beoordeel de **aanjagers van gedrag**

3. Maak een gepersonaliseerd actieplan

Stap 2.

Beoordeel de aanjagers van gedrag (COM-B)



Fysieke & psychologische vaardigheden om te kunnen fietsen

- Kan iemand het doelgedrag uitvoeren?
- Zo niet, kun je een ontwikkeldoel formuleren?
- Of....is een aanvullende interventie nodig?

Sociale en fysieke omstandigheden om te fietsen

- Is er een home trainer? → in het zicht/ bereikbaar?
- Zijn er omgevingsfactoren die het doelgedrag stimuleren/ uitlokken of belemmeren?

Motivatie (wil) om te fietsen

- Ziet iemand het doelgedrag (=fietsen) als **zinnig**

- Wordt er **sociale druk** ervaren om te fietsen

Belang van
'gezond/helpend'
gedrag wordt weinig
gegeven

Info over wenselijk
(concreet) **gedrag**
ontbreekt

- Voelt iemand zich **in staat** is om te fietsen

Samenvattend



Wat kun **jij** doen om je **patiënt** te **helpen** om het doelgedrag daadwerkelijk uit te voeren?



Personaliseren in 3 stappen

1. Kies samen met de patiënt het concreet doelgedrag
2. Beoordeel de aanjagers van gedrag
3. Maak samen met je patiënt een **gepersonaliseerd actieplan** om het gedrag uit te voeren.



Stap 3.

Een gepersonaliseerd actie plan



- ***Wat***
- ***Waar***
- ***Wanneer***
- ***Met wie***

Voorbeeld actieplan

- **Wat ga ik doen?**

Ik ga 5 dagen per week 30 minuten fietsen op de hometrainer waarbij ik merk dat mijn ademhaling versneld en mijn hartslag verhoogd (met hartslagmeter?)

- **Wanneer ga ik het doen?**

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag in de ochtend voor of na het ontbijt. En op zondagmiddag tijdens het luisteren naar “langs de lijn”.

Ik zet dit in mijn agenda zodat ik ook een melding krijg op mijn telefoon.

- **Waar ga ik het doen?**

Thuis op mijn home trainer die ik in de woonkamer heb gezet

- **Met wie?**

Ik vraag een collega patiënt om samen te fiets en beeld te bellen zodat we elkaar kunnen motiveren.

Voorbeeld actieplan met ontwikkeldoel

- **Wat ga ik doen?**

Ik begin met 10 min fietsen per dag op de hometrainer waarbij ik merk dat mijn ademhaling versneld en mijn hartslag verhoogd (hartslagmeter), elke maandag en donderdag voeg ik hier 5 min aan toe zodat ik over 3 weken 30 minuten per keer kan fietsen.

- **Wanneer ga ik het doen?**

Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag in de ochtend voor of na het ontbijt. En op zondagmiddag tijdens het luisteren naar “langs de lijn”. Ik zet dit in mijn agenda zodat ik ook een melding krijg op mijn telefoon.

- **Waar ga ik het doen?**

Thuis op mijn home trainer die ik hiervoor in de woonkamer heb gezet

- **Met wie?**

Ik vraag een collega patiënt om samen te fiets en beeld te bellen zodat we elkaar kunnen motiveren.

Take home message

1. **Kies samen** met de patiënt het doelgedrag

- **Hoe concreter Hoe beter!**
- **Je kunt het voordoen en nadoen!**



2. Beoordeel de **aanjagers van gedrag** (COM)?

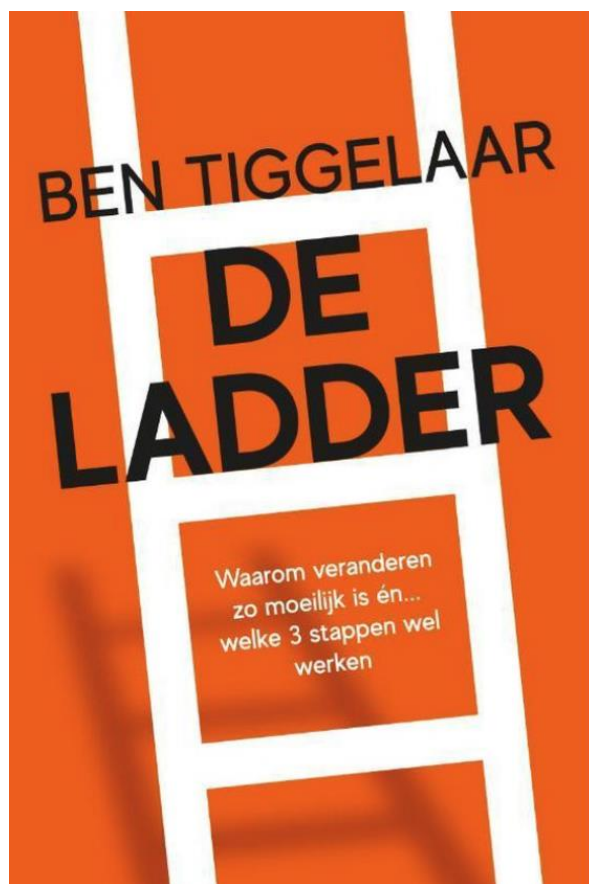
- Kan iemand het?
- Wil iemand het?
- Biedt de omgeving gelegenheid?



3. Maak samen een **gepersonaliseerd actieplan** om het doel gedrag uit te voeren.

Wat, Waar, Wanneer, Met wie





<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegcirkel/>



<https://www.mijnleventweerpunt.nl/coaching/>