

# Leefstijl bespreken



Nancy Kemmers, VS borstcentrum HMC en  
leefstijlcoach

# Disclosures

<b>Potentiële belangenverstrengeling</b>	Geen
<b>Voor presentatie mogelijk relevante relaties:</b>	
Sponsoring of onderzoeksgeld	• —
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	• —
Aandeelhouder	• —
Andere relatie, namelijk ...	—

# Bij wie:

- geïndiceerde preventie, gericht op mensen bij wie doorgaans nog geen ziekte is gediagnosticeerd, maar bij wie wel sprake is van risicofactoren of symptomen;
- zorggerelateerde preventie, gericht op mensen met een al bestaande ziekte bij wie het doel is de ziektelast te reduceren en verergering van de klachten te voorkomen.

• <https://www.nhg.org/themas/publicaties/leefstijladvisering-algemeen-volledige-tekst>





**Volwassenen en ouderen**



**Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen**



**2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten. Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen**

**Voorkom veel zitten**

# Beweegrichtlijnen voor mensen met een fysieke beperking



1

*Elke vorm van  
beweging telt en heeft  
een positief effect*

2

*Kies zelf de manier van  
bewegen die binnen je  
eigen grenzen passen*

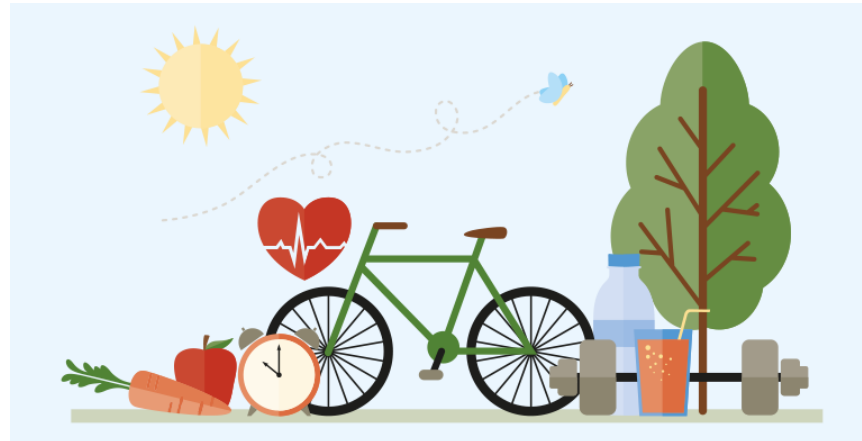
3

*Maak bewegen een  
vast onderdeel van je  
dagelijks leven*



# Hoe

- Zou u uw leefstijl willen veranderen?
- Wat zou de belangrijkste reden daarvoor zijn?
- Hoe belangrijk is het voor u om de leefstijl aan te pakken (schaal van 1-10, waarom dit cijfer)?
- Wat voor voordeel zou een leefstijlverandering u opleveren?
- Wat zijn uw eerdere ervaringen met het veranderen van uw leefstijl (en welke barrières waren er toen)?





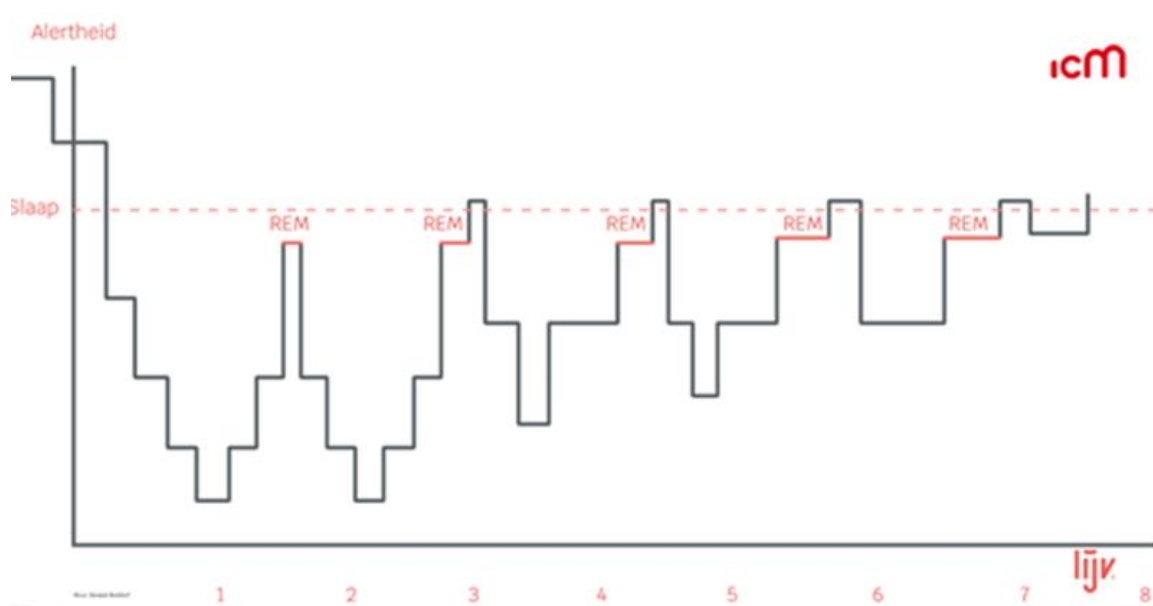
- Piekerkwartier
- Slapen is goud, rusten is zilver
- Afbouwen
- Pauze na 90 minuten

- Daglicht
- Knop uit
- Powernap
- Bewegen
- Leefstijl
- Waardevolle invulling





- Rustige, donkere, koele slaapkamer
  - Veilige, vertrouwde omgeving
  - Comfortabel bed en kussen
  - Rust en regelmaat
- Inslaapfase, 5 min
  - Lichte slaap, 30 min
  - Overgangsslaap, 5 min
  - Diepe slaap, 20 min, fysiek herstel
  - REM slaap, 15 min, verwerken van informatie



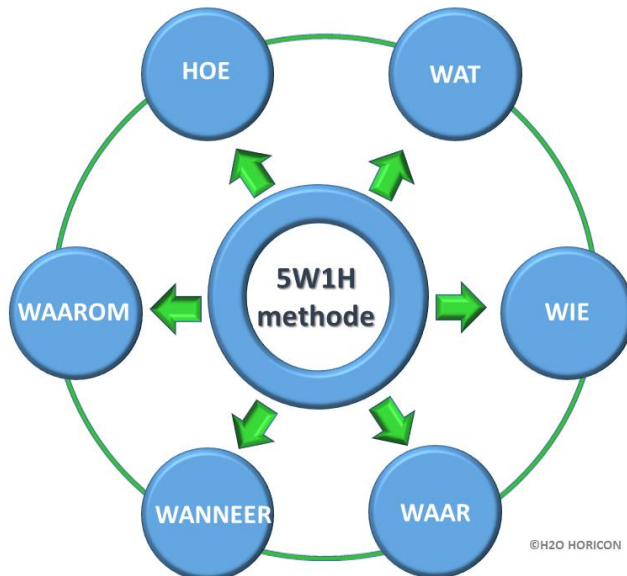
# Motiverende gespreksvoering

## Don'ts

- De ander overtuigen
- Gesloten vragen
- De expert-rol
- Oordelen
- Confronteren
- Invullen
- Je visie opleggen
- Dwingen
- Strijd

## Do's

- Verandertaal ontlocken
- Open vragen
- Samen onderzoeken
- Empathie tonen
- Bevestigen & erkennen
- Samenvatten
- De ander begrijpen
- Autonomie benadrukken
- Samenwerking



©H2O HORIZON



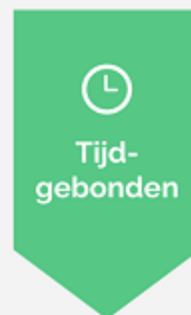
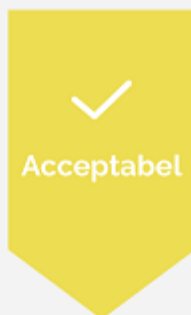
S

M

A

R

T



- Verander 'ik moet' in 'ik wil'
- Wees lief voor jezelf

- Focus niet op resultaat, maar op het proces.
- Gewichtsreductie van 5-10%, met name rond de taille, geeft al aanzienlijke gezondheidswinst. (risico op HVZ verminderd, DM2 uitstellen/voorkomen, bloedsuikers verbeteren bij DM2, slaappatroon verbeteren, makkelijker bewegen, fitter voelen)
- Levenslang, blijvend haalbaar zijn.
- Dieet is tijdelijk.
- Evalueer/kom erop terug.
- Huisarts informeren.

- Eetmeter van het voedingscentrum
  - Kies ik gezond van het voedingscentrum
  - MyFitnessPal
  - 7 minute training
  - Strava
  - Ommetje
  - Hardlopen met Evy
  - VGZ mindfulness app
  - Headspace
  - Insight Timer
  - Ik stop nu.nl (stoppen met roken)
  - SineFuma, [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)
  - Maxx app (stoppen/minderen drinken)
- 
- GLI (gezond eten, bewegen, gezonde leefstijl verwerven en behouden)

# Vragen?

