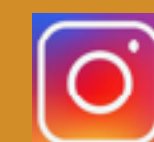




Leefstijlgesprek *Hoe dan?*



Tamara Aipassa



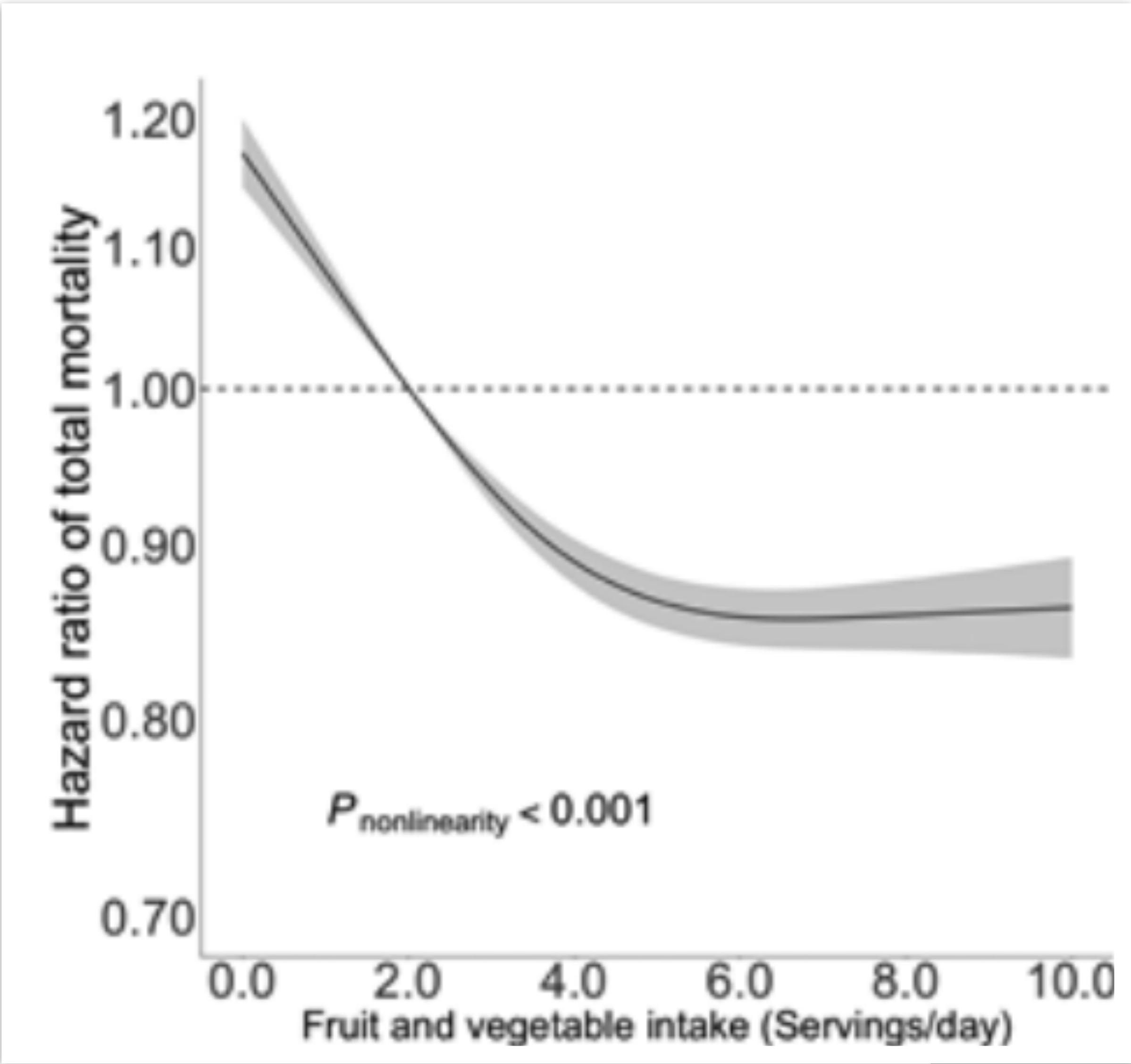
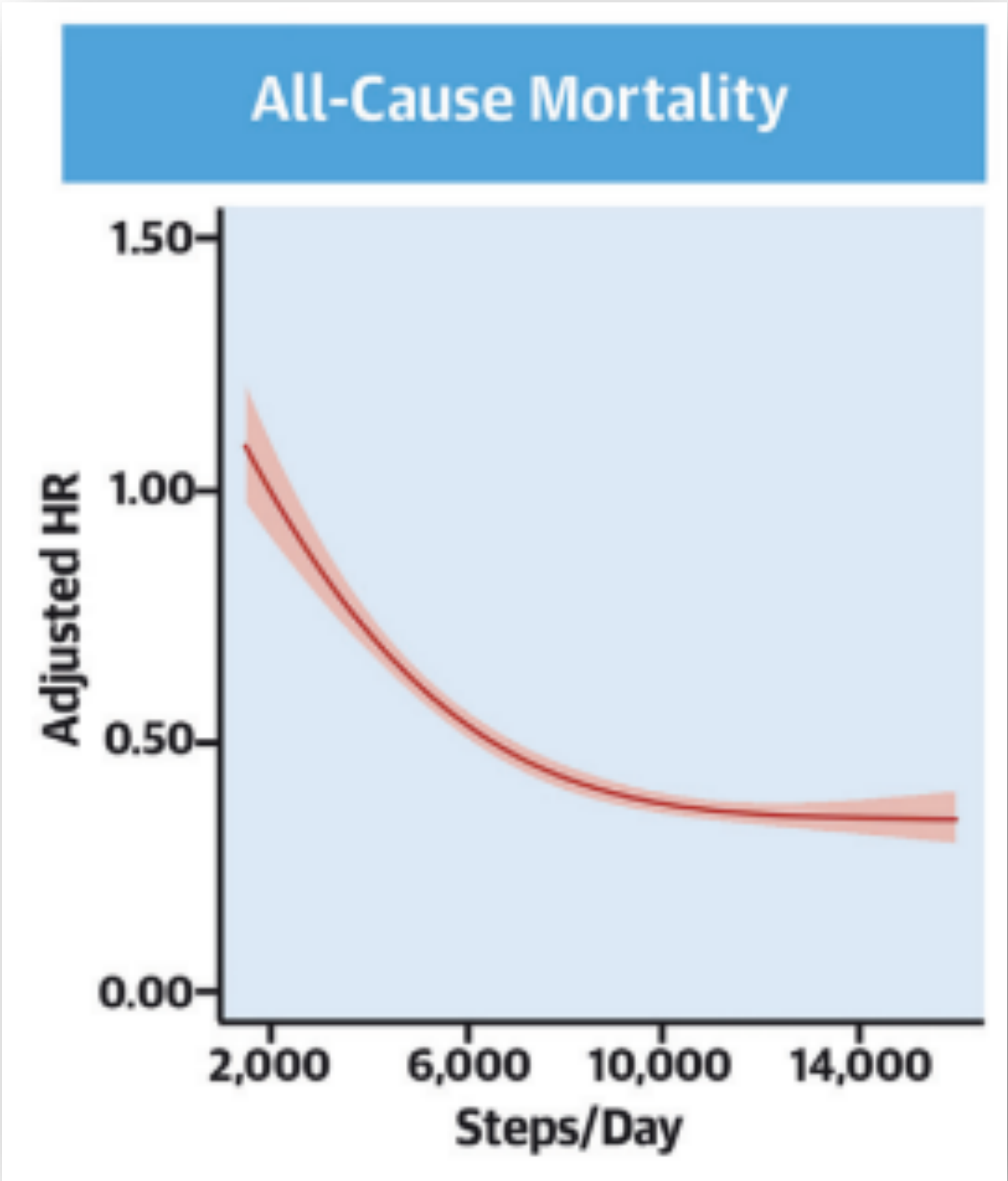
@cardiotamara

Cardioloog Zuyderland Ziekenhuis

Geen disclosures



*Een gezonde leefstijl is
belangrijk...*





*Just waiting for whatever
is about to go wrong.*

Uitvoer



Idee

Guidelines

Research

Research

Research

Research

Research

Research

Patients with established ASCVD^a

STEP 1^b

Stop smoking
and lifestyle
recommendations
(Class I)

SBP <140
to 130 mmHg
if tolerated
(Class I)

AND

LDL-C
≥50% reduction and
<1.8 mmol/L (<70 mg/dL)
(Class I)

Antithrombotic
Therapy
(Class I)



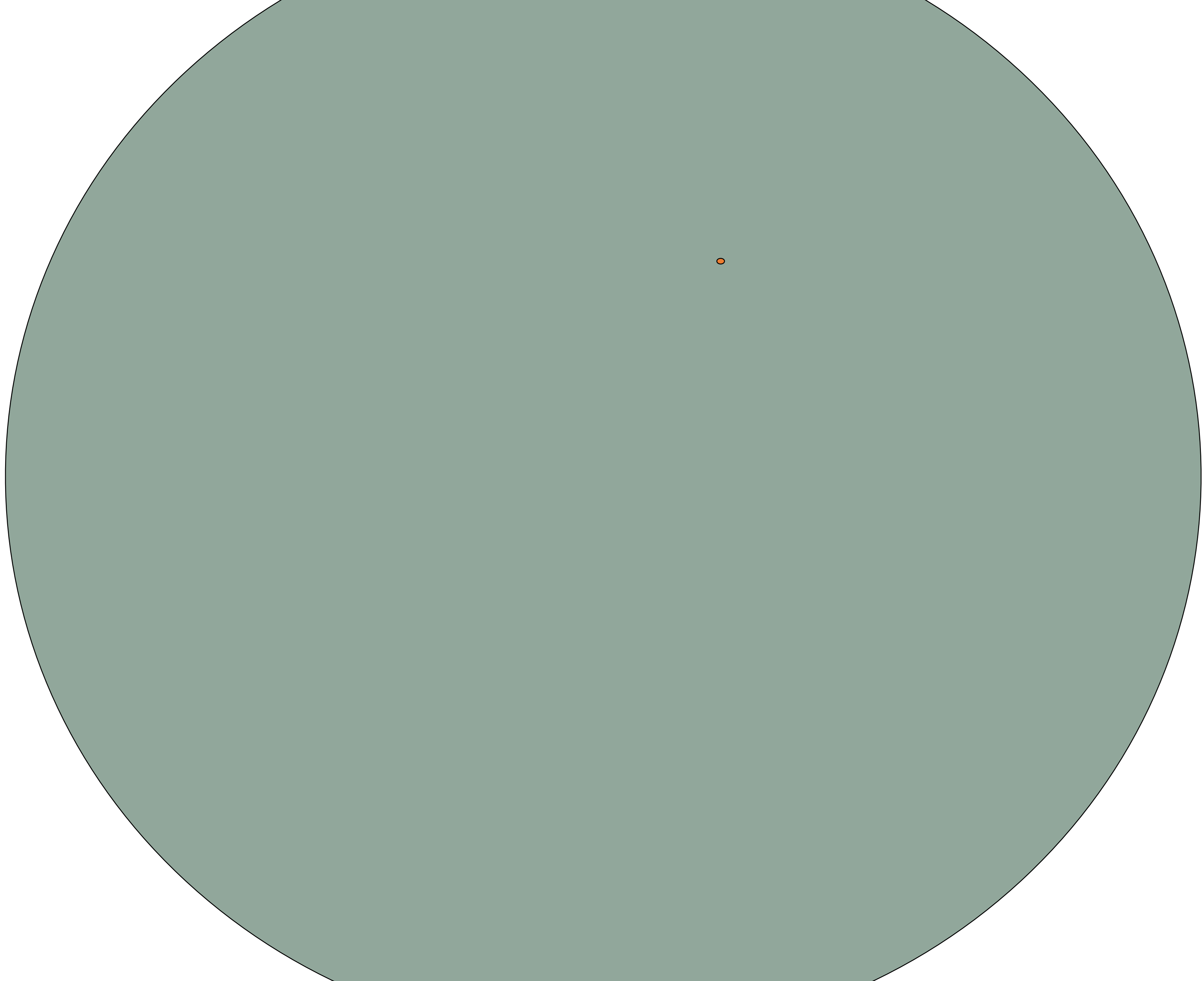
Table 1. Counseling practices: Percentages of applying the 5As ‘often’ or ‘always’.

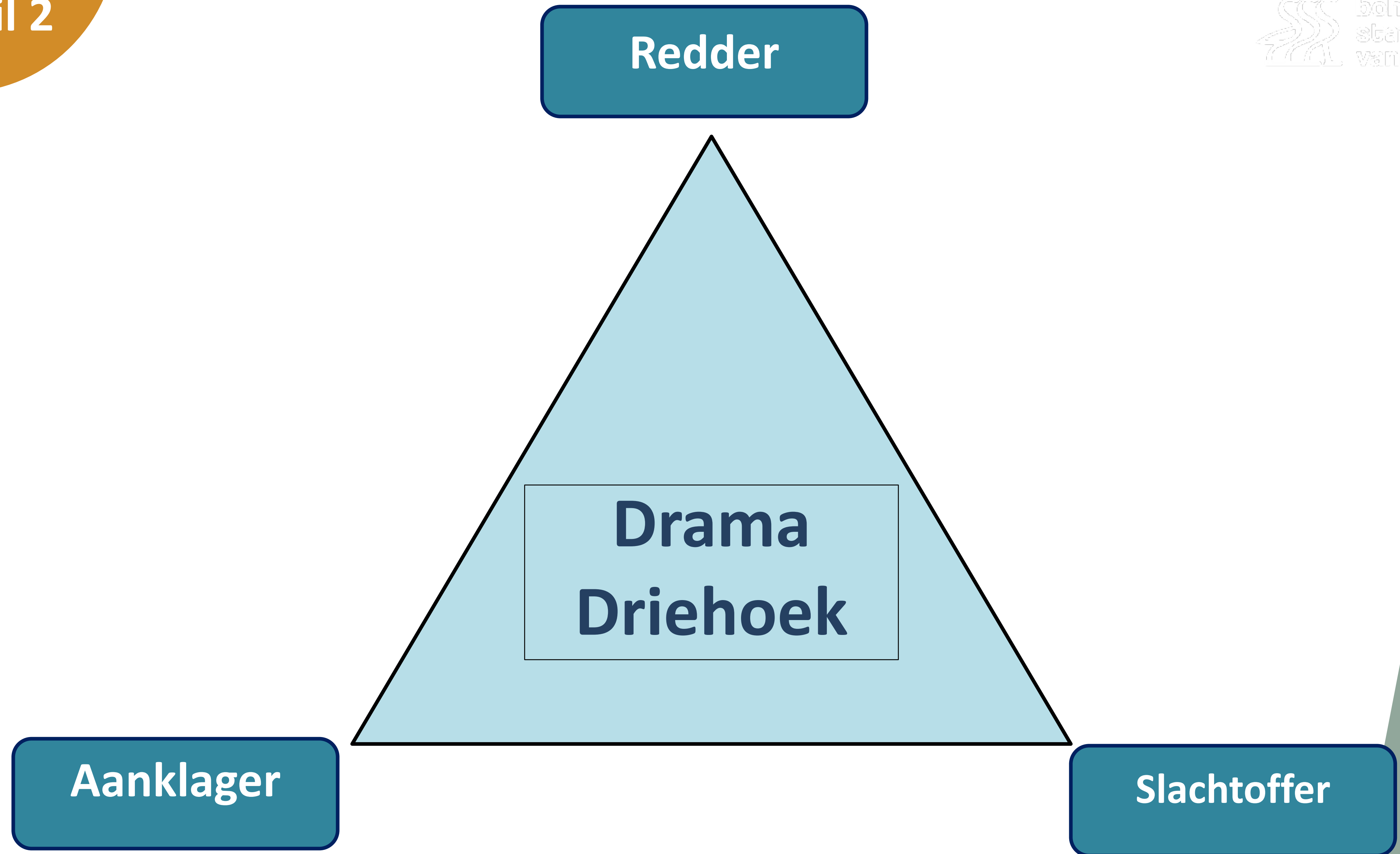
5As component	in general (single item)
Assess lifestyle	79.3
Assess motivation	60.1
Advise	
Agree	
Assist	25.7–81.8 ^a
Arrange follow-up	44
Arrange referring	45 ^b



Valkuil 1

Reparatiereflex





Redder

Wat kan ik voor je doen?

Het is verstandig wat af te vallen

Je kan in plaats van chips wat rauwkost eten

Slachtoffer

Geen idee, ik moest van de huisarts komen

Ik heb echt alles al geprobeerd

Ja maar het is zo moeilijk

Aanklager

Ja u bent hier de dokter

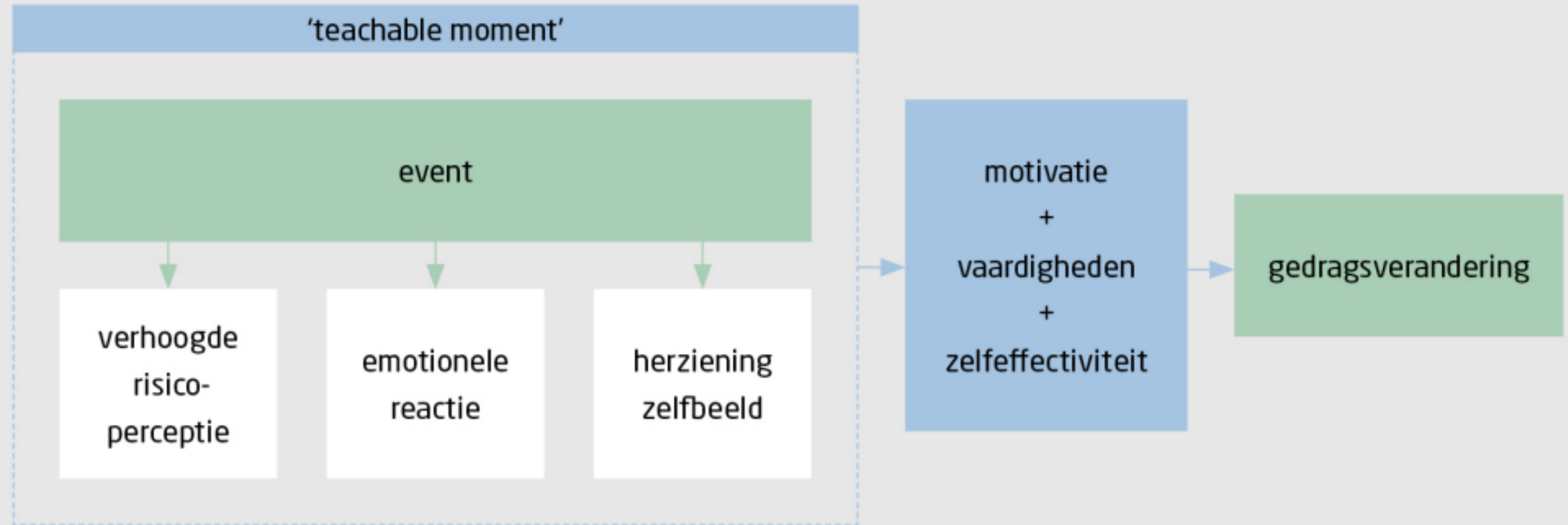
Ik wist wel dat u dat zou gaan zeggen

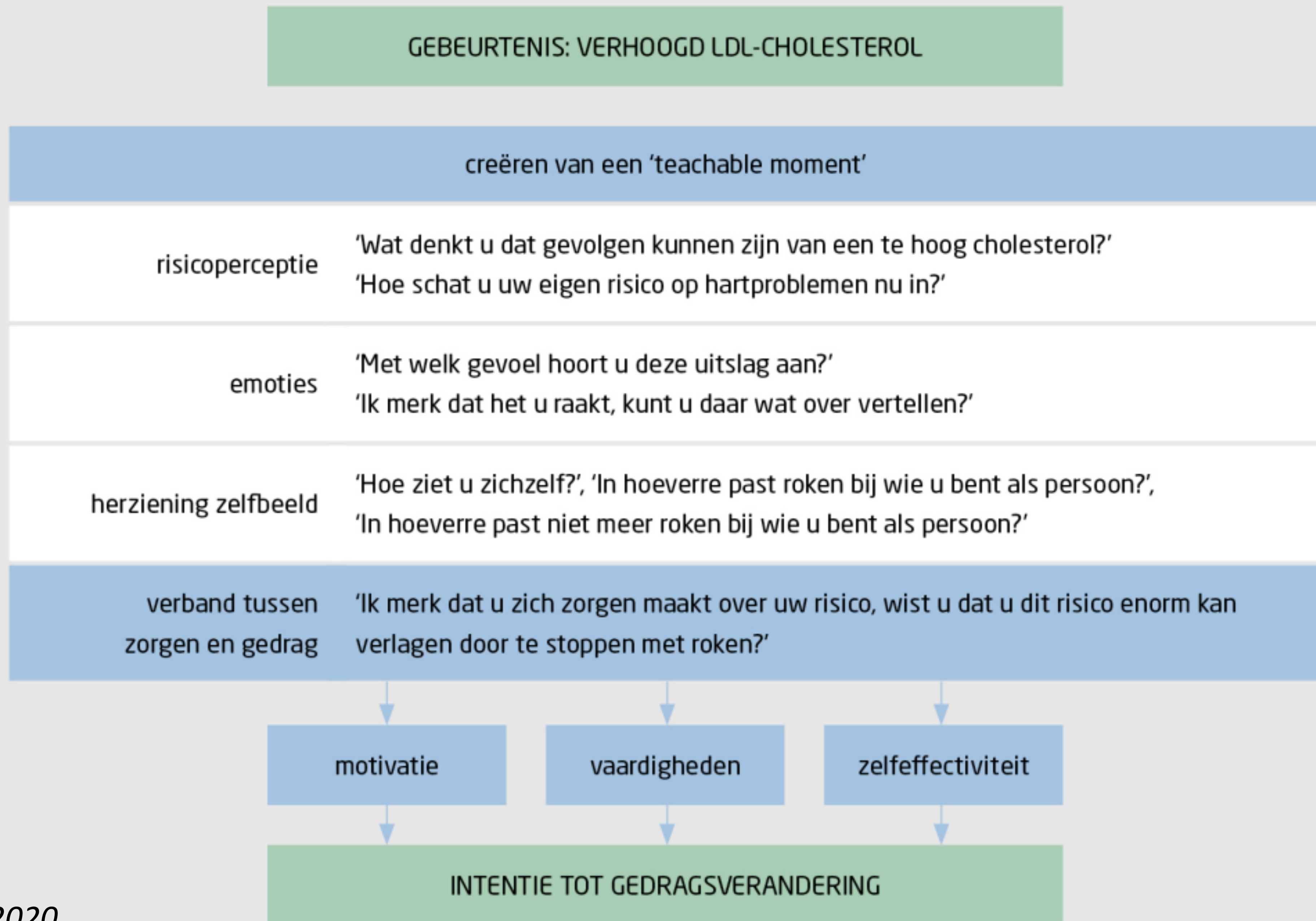
Dat werkt toch niet



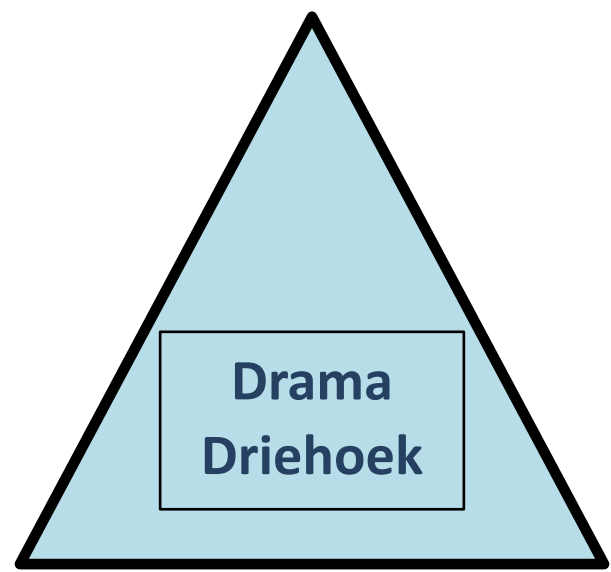
*(Leefstijl)gesprekken
in de spreekkamer*
Hoe dan?

Tip 1



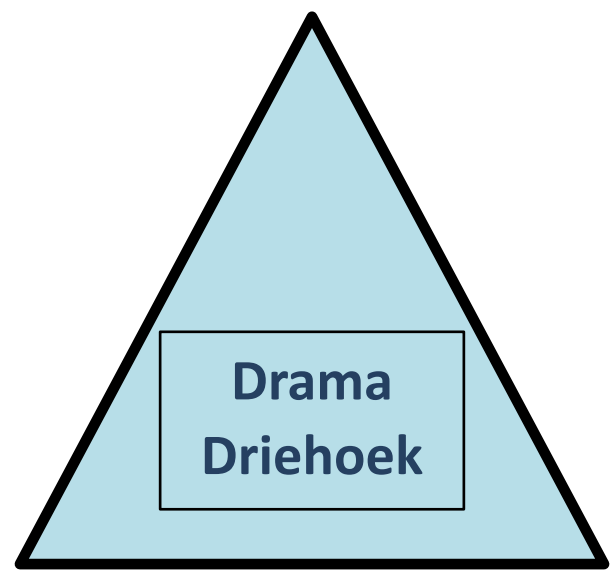


Uit de dramadriehoek blijven



- a) Openingsvraag
- b) Bepaal de agenda samen, vraag om commitment
- c) Creëer ambivalentie
- d) Niet adviseren, concretiseren door de patiënt

A. Openingsvraag



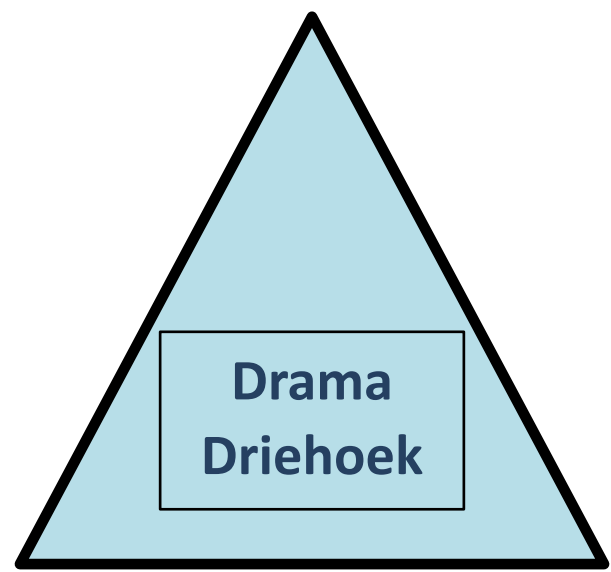
Wat kan ik voor je doen?



Waar wil je het over hebben?



B. Agenda samen bepalen



- We gaan het vandaag hebben over ...
- U heeft overgewicht, het is belangrijk af te vallen
- Wanneer bent u tevreden met dit gesprek?
- Vindt u het goed als we het over uw gewicht hebben?

Ik wil niet / kan niet
stoppen met vlees eten

Wat zijn voor jou de
voordelen van vlees
eten?

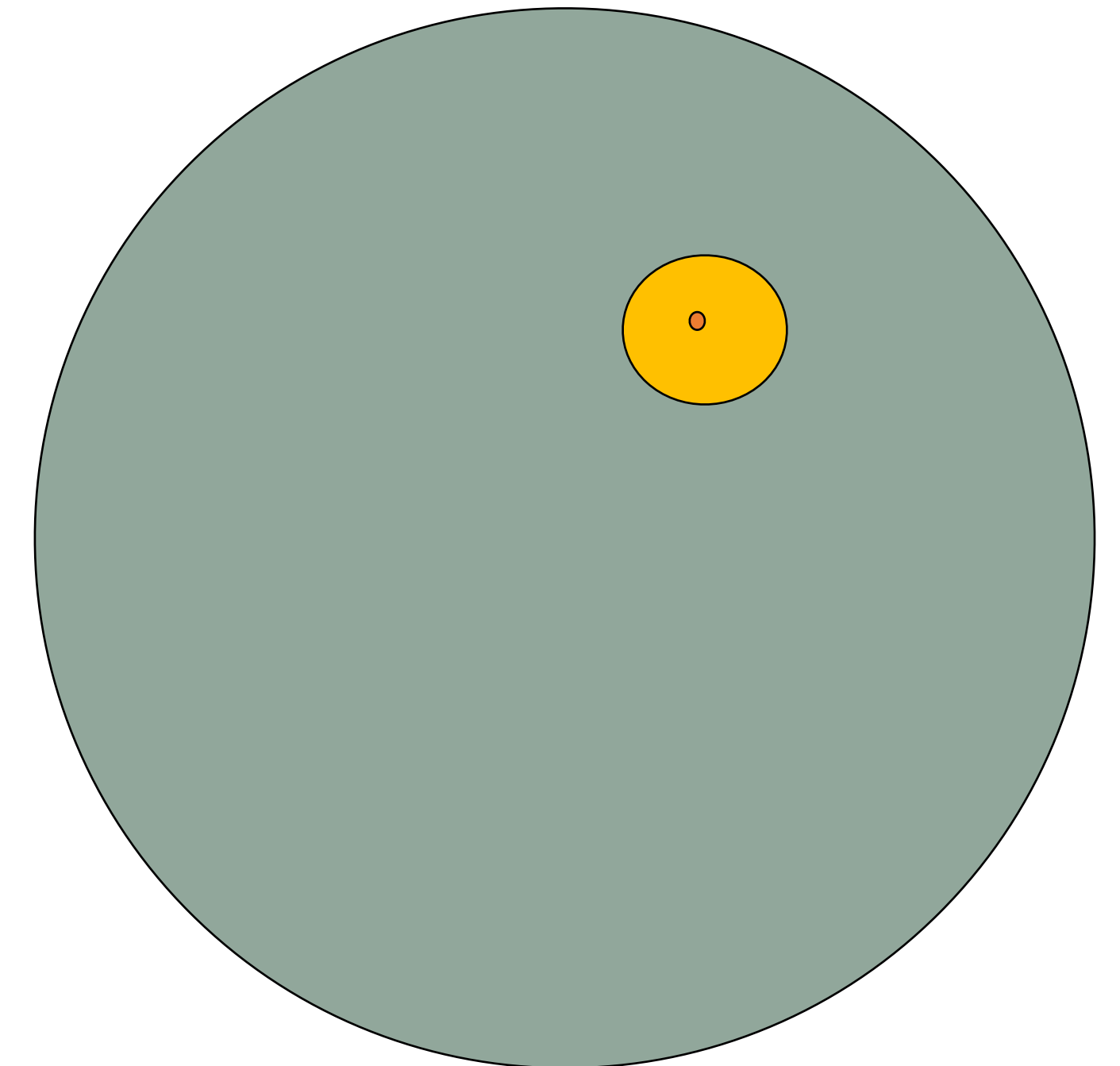


C. Ambivalentie

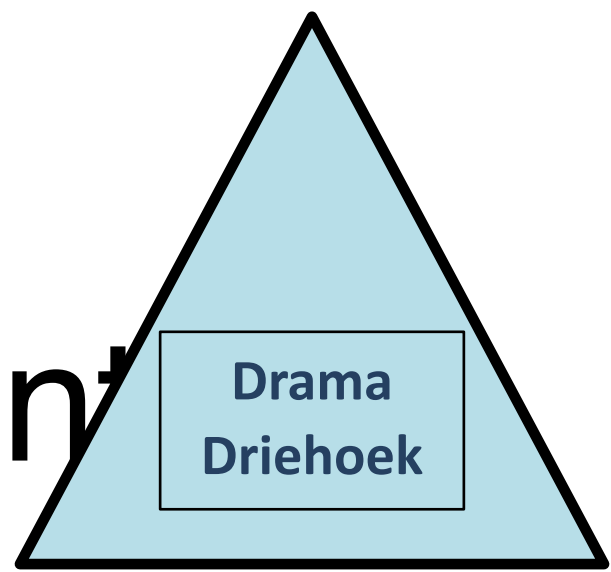


Wat zijn voor jou de
nadelen van vlees
eten?

En als je beiden tegenover elkaar
zet, wat vind je daarvan?



D. Niet adviseren, concretiseren door de patiënt

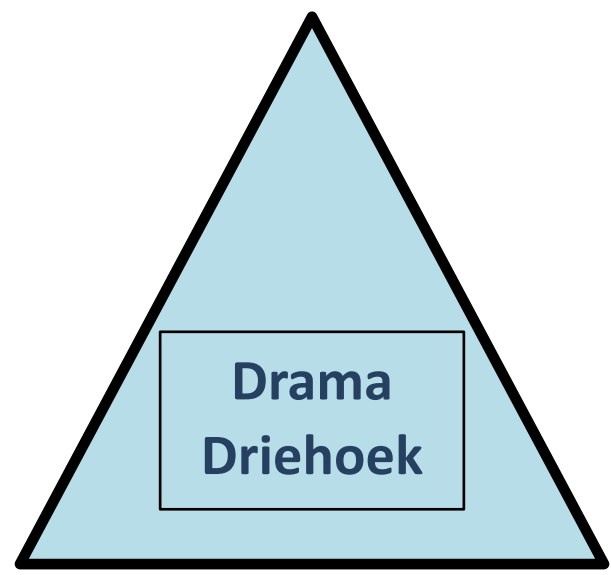


- Meer bewegen is goed, je kan bijvoorbeeld gaan wandelen ipv voor de TV zitten
- In plaats van een zak chips kun je komkommer eten
- 10 minuten mediteren voor het slapen gaan helpt bij het in slaap komen.



Waarom word je altijd gepest in het leven?

D. Niet adviseren, concretiseren door de patiënt



- Hoe zou je dat aanpakken?
- Hoe groot is de kans van slagen op een schaal van 1 tot 10?
Wat maakt dat het een 6 is en geen 4?
Wat moet er gebeuren om van een 8 een 10 te maken?
- Wie gaan je hiermee kunnen helpen?
- Wat gaan de valkuilen zijn?



Om over te denken

- Gezonde leefstijl is onderdeel van reguliere behandeling
- Het "hoe" mag meer aandacht krijgen
- Leefstijl = gedrag dat thuis moet veranderen
- Gesprek: patiënt is verantwoordelijk
- Practice practice practice



Lifestyle4Health

› METABOLE SERIE
AFLEVERING 2:
INFLAMMATIE



Podcast

LeefstijlLab podcast

Roel Hermans



Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

Mariëtte Boon &
Liesbeth van Rossum

VET

BELANGRIJK



Feiten en fabels over voeding,
vetverbranding en verborgen dikmakers



Pakket A: Leefstijlroerblokken

- 2 afscheurblokken Leefstijlroer (+/- 50 vellen)
- 1 handleiding Leefstijlroer