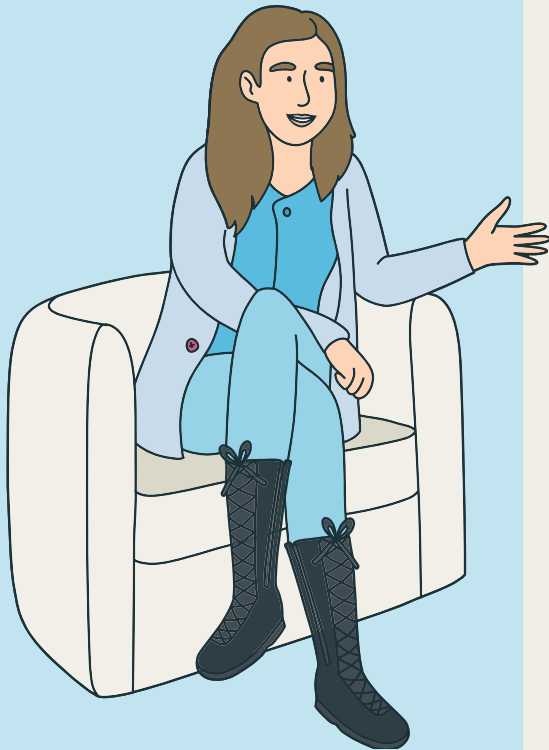


Aanbevelingen voor professionals

Leefstijl



1. Maak leefstijl **bespreekbaar** vanaf het begin (intake/indicatiestelling). Ga met iedere patiënt in gesprek over een gezonde leefstijl en de effecten ervan op zowel de psychische als de fysieke gezondheid en de hulpvraag.
2. Maak het onderwerp leefstijl onderdeel van het **behandelplan**. Ook als de patiënt er op dat moment niet voor open staat. Laat in dat geval de invulling achterwege en kom er later op terug.
3. **Motiveer en ondersteun** de patiënt bij het bevorderen van gezond(er) gedrag. Als de patiënt aanvankelijk niet open staat voor het bespreken van zijn leefstijl, besteed er dan in andere fasen van de behandeling aandacht aan. Bijvoorbeeld tijdens evaluatiemomenten of het bijstellen van het behandelplan. Blijf gedurende het hele zorgproces aandacht houden voor leefstijl.
4. Laat de regie bij de patiënt, maar motiveer waar nodig. Streef ernaar dat de patiënt, naar zijn eigen wensen en grenzen, zelf verantwoordelijkheid neemt voor zijn leefstijl.
5. Betrek **naasten**. Ga samen met de patiënt en zijn naasten in gesprek over haalbare doelen en de ondersteuning die naasten kunnen bieden. Stimuleer de omgeving om te helpen en acceptatie te tonen.
6. Wees je ervan bewust dat jouw eigen leefstijlgedrag invloed heeft op het leefstijlgedrag van de patiënt. Het **voorbeeld** dat je geeft kan een rol spelen in de keuzes die de patiënt maakt en hoe hij zijn gezondheid benadert.
7. **Iedere stap is er een**. Realiseer je dat zelfs een **kleine vooruitgang** in het aanpassen van een gezonde leefstijl vanuit jouw perspectief, een grote stap kan zijn vanuit het perspectief van de patiënt.
8. Respecteer **maatschappelijke uitdagingen**. Realiseer je dat het maken van gezonde keuzes in de huidige maatschappij niet altijd even gemakkelijk is. Toon daarom respect voor de uitdagingen die dit met zich meebrengt en denk actief mee in mogelijkheden. Verwijs bijvoorbeeld naar WMO/welzijn als er financiële barrières zijn.
9. Integreer leefstijl in de hele **behandelcultuur van de organisatie**. Dit omvat om alle aspecten van de organisatie, zoals beleid, zorgpaden, protocollen, opleiding, gebouwen en terreinen. Zorgorganisaties vervullen hierin een cruciale rol.
10. Ken de **sociale kaart**. Door op de hoogte te zijn van beschikbare organisaties, instellingen, programma's en professionals op het gebied van leefstijlverandering, kun je patiënten effectief doorverwijzen en ondersteunen bij het vinden van passende hulp of begeleiding.