



Coalitie
Leefstijl in de Zorg

IZA congres
4 maart 2024

Over de Coalitie

GALA

Inzet op gezondheid en preventie buiten de zorg

Gezonde leefstijl is één van de middelen

Inzet op gezondheid binnen en vanuit het Zvw-domein in navolging van het IZA



**Coalitie Leefstijl
in de Zorg**

**Preventie en sociale
basis**

Passende zorg



Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Strategiehuis

*Maatschappelijke missie
NL overheid*

'In 2040 draagt de zorg optimaal bij aan het gezond
(samen)leven van alle mensen in Nederland'

Doel Coalitie

Inzet op gezonde leefstijl door zorgprofessionals en patiënten vergroten
en de (kennis)versnippering in het veld verkleinen

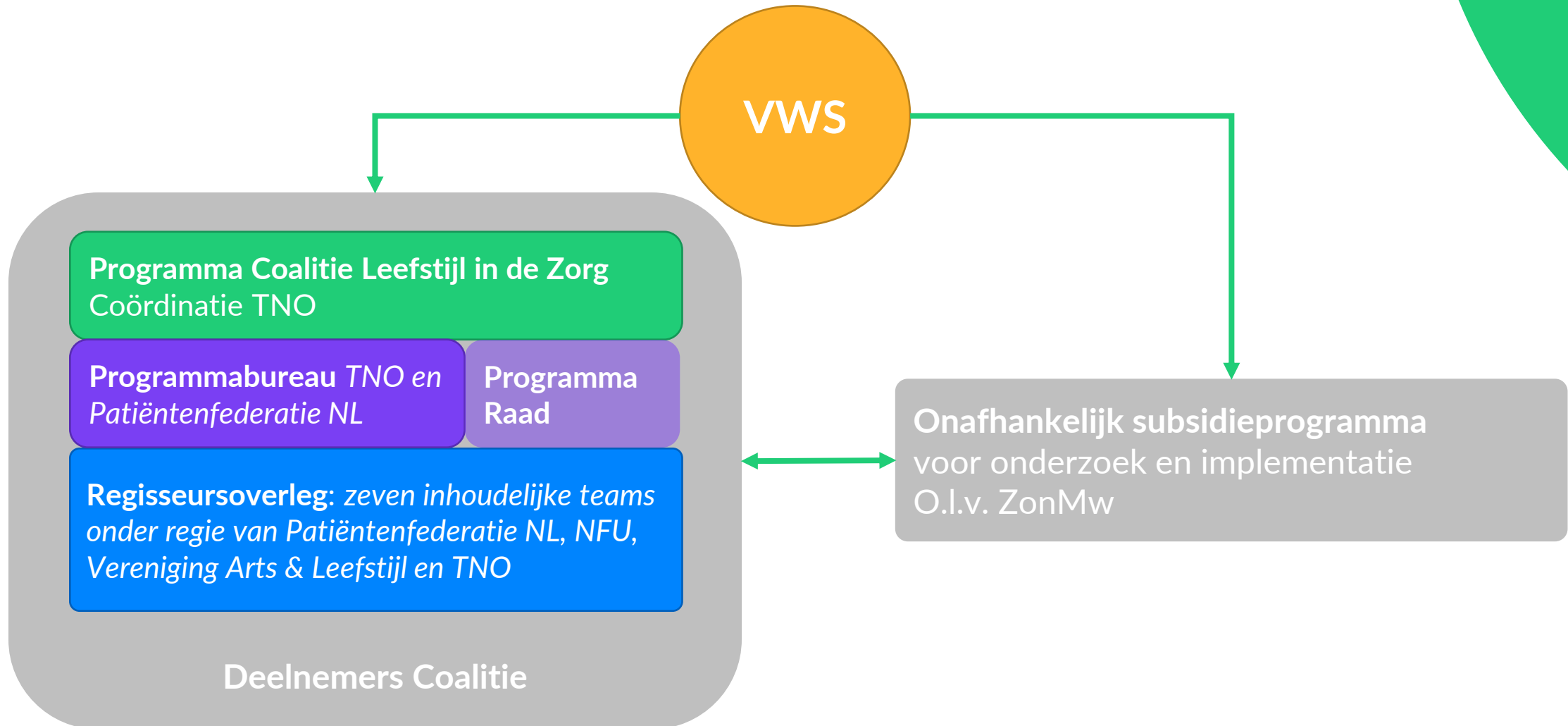
Impactpijlers



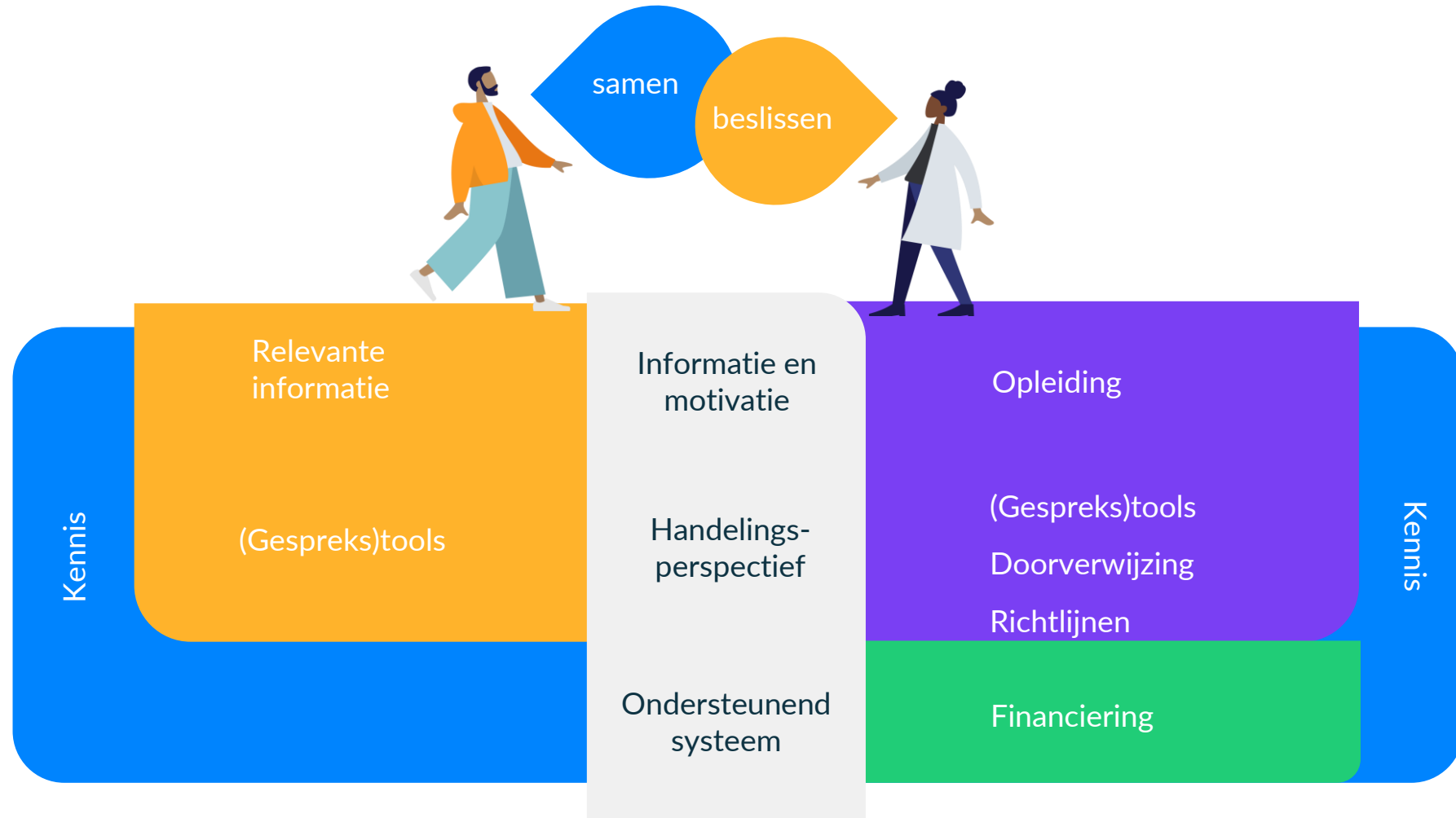
Fundering

7 coalitieteams bestaande uit coalitiedeelnemers
+ programmabureau

Organogram



De Coalitie versterkt en versnelt de inzet op leefstijl in en vanuit de zorg door te werken aan:



Deelnemers d.d. 1-1-'24



Bijzondere deelnemers



Zorginstituut Nederland



ZonMw

Handelingsperspectief bieden

Inventarisaties

In 2023 is onderzoek gedaan en geïnventariseerd. Dit heeft ons veel geleerd over hoe je patiënten kan stimuleren op zoek te gaan naar informatie over leefstijl of hierover het gesprek aan te gaan. Ook hebben we meer inzicht in wat mensen belangrijk vinden aan informatie over leefstijl en of ze deze informatie ook kunnen vinden.

- [Doelgroepenonderzoek](#): inzicht in de behoefte van de doelgroep aan informatie, advies en ondersteuning op het gebied van leefstijl en het stimuleren van verschillende doelgroepen.
- [Analyse online aanbod en zoekgedrag](#): overzicht online platforms met patiëntinformatie over leefstijl, inzicht in het zoek- en vindgedrag patiënten naar informatie over leefstijl en analyse informatie gevonden bronnen.
- [Analyse Thuisarts.nl](#): inzicht in wat er op Thuisarts.nl staat aan informatie, advies en ondersteuning op gebied van leefstijl en de kansen en hiaten ter verbetering van de informatie op Thuisarts.nl.

Patiënten willen dit!

[Uit onderzoek van Patiëntenfederatie \(2022\)](#)

Patiënten willen met leefstijl aan de slag. Ze staan er positief tegenover, maar verwachten wel dat zorgverleners zoals de huisarts, leefstijl op de behandelagenda zetten.

Uit ons doelgroepenonderzoek

- 89% van de patiënten heeft al eens informatie over leefstijl opgezocht
- 79% van de patiënten heeft al eens gepraat met een zorgverlener over hoe leefstijl kan helpen

Maar durven niet

- Patiënten zijn **bang om dom over te komen** wanneer zij vragen stellen of over leefstijl beginnen
- Patiënten **denken dat er geen tijd en ruimte is** om zelf een onderwerp aan te snijden tijdens consult

Cruciale rol zorgverlener

- Mensen vertrouwen op de informatie die ze van hun zorgverlener krijgen. Dat is de meest genoemde reden om niet zelf op zoek te gaan naar informatie of het gesprek hierover aan te gaan.
- Patiënten ontvangen informatie over leefstijl graag mondeling van hun zorgverlener.
- Bij een aantal **specifieke doelgroepen** is het fijner wanneer de zorgverlener de eerste stap zet.
- Groep lage SEP komt relatief vaak bij de zorgverlener.

Hoe kun je patiënten stimuleren?

Weten

- Maak mensen bewust van de link tussen ziekte/klacht en Leefstijl.
- Help patiënten inzicht te krijgen in welke klachten 'erbij horen' en aan welke klachten ze zelf wat kunnen doen.
- Let op de toon: kijk uit voor 'schuld' en betutteling

Willen

- Sluit aan op **teachable moments** en op intrinsieke motivatie
- Zet rolmodellen in

Kunnen

- Laat zien dat anderen het ook kunnen (rolmodellen)
- Bied gesprekshulpen aan
- Maak het doelgedrag concreet en makkelijk

Doen

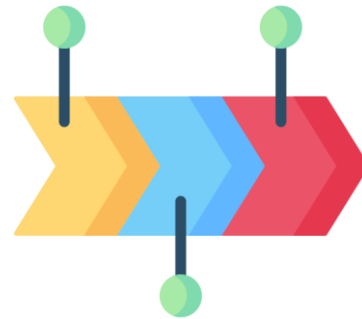
- Laat patiënten zich commiteren (door iemand mee te nemen of zich voor te bereiden)
- Herinner mensen in de wachtkamer

Teachable moments

Dit zijn kansrijke momenten waarop patiënten open staan voor informatie over leefstijl. Vaak wanneer iets in hun gezondheid verandert.

Wanneer klachten
verergeren

Wanneer ze voor een
operatie staan



Wanneer ze
(nieuwe) medicatie krijgen

Meer adviezen in het doelgroepenonderzoek

AANBEVELINGEN VOOR ZORVERLENERS

← TERUG

WETEN

Om te zorgen dat patiënten de stap nemen om informatie te zoeken of het gesprek te beginnen, is het van belang dat zij weten dat dit kan. Zorg er daarom voor dat:

- zorgverleners over deze kennis beschikken of gericht kunnen doorverwijzen voor de juiste kennis;
- patiënten in eerste instantie actief op deze mogelijkheden gewezen worden, zodat zij weten dat ze informatie kunnen zoeken of een gesprek kunnen beginnen over dit onderwerp.

WILLEN

Speel in op teachable moments
Maak gebruik van de momenten waarop patiënten open staan voor informatie over leefstijl, door hen op deze momenten te wijzen op het bestaan van deze informatie en hen aan te zetten hiernaar op zoek te gaan.

- Als de klachten van patiënten erger worden.

- Als ze zich fitter willen voelen
- Als ze (nieuwe) medicijnen gaan gebruiken

Verhoog ervaren controle

Het is soms lastig in te schatten wanneer je klachten hebt die zodanig zijn, dat ze kunnen worden verminderd met een vorm van behandeling, waaronder het aanpassen van je leefstijl. Het verhogen van de ervaren controle over de klachten of gezondheid is daarom belangrijk. Verwijs naar tools die inzicht geven in de ernst van iemands klachten en, óf en in hoeverre die klachten 'erbij horen'.

Verminder de angst om dom over te komen in het gesprek

Door te erkennen dat het lastig kan zijn om hierover te beginnen, voelen mensen zich eerder begrepen en zal een deel van deze weerstand al afnemen. Verlaag de drempel en de angst, door aan te geven dat vragen juist heel waardevol zijn om de behandeling goed op de patiënt te kunnen afstemmen. Frame dit altijd op een positieve manier.

Zorg dat patiënten voldoende ruimte en tijd ervaren in het gesprek

Hierbij is de consultatiestijl van de zorgverlener belangrijk. De zorgverlener bepaalt doorgaans of er ruimte is voor vragen, opmerkingen en of patiënten zich aangemoedigd voelen om zelf onderwerpen in te brengen. Tevens kan het inplannen van een dubbel consult, of specifiek een consult om het over leefstijl te hebben, zorgen voor objectieve ruimte in het gesprek.

KUNNEN

Zorg dat je als zorgverlener openstaat voor het gesprek over leefstijl en dit positief bekrachtigt

- Bied patiënten duidelijk handelingsperspectief, zoals "oefen het gesprek met iemand in je omgeving".
- Daarnaast kan je patiënten ook in contact brengen met vrijwilligers/ervaringsdeskundigen waarmee ze dit gesprek kunnen oefenen.

- Stimuleer patiënten om iemand mee te nemen naar gesprekken.

DOEN

Zorg voor herinneringen in de wacht- of spreekkamer

Herinneringen in de wacht- of spreekkamer kunnen patiënten helpen herinneren om over leefstijl te beginnen. Naar de zorgverlener gaan kan soms stress met zich meebrengen, en zeker als het hoofddoel van het gesprek niet het praten over leefstijl is, kan het goed zijn dat de patiënt hier in het moment niet aan denkt.

Laat patiënten zich committeren

Commitment om het gesprek aan te gaan kan helpen. Bijvoorbeeld door patiënten te stimuleren het gesprek voor te bereiden (bij voorkeur met iemand anders die meegaat). Of door ze bij het inplannen van de afspraak al aan te laten geven dat ze het over leefstijl willen hebben.

AANBEVELINGEN VOOR ZORG- EN PATIËNTENORGANISATIES

← TERUG

WETEN

Om te zorgen dat patiënten de stap nemen om informatie te zoeken of het gesprek te beginnen, is het van belang dat zij weten dat dit kan. Zorg er daarom voor dat:

- informatie over dat en welke leefstijlaanpassingen kunnen helpen bij hun specifieke klacht, ziekte of aandoening (online) beschikbaar en vindbaar is;
- zorgverleners over deze kennis beschikken of gericht kunnen doorverwijzen voor de juiste kennis;
- patiënten in eerste instantie actief op deze mogelijkheden gewezen worden, zodat zij weten dat ze informatie kunnen zoeken of een gesprek kunnen beginnen over dit onderwerp.

WILLEN

Speel in op teachable moments
Maak gebruik van de momenten waarop patiënten open staan voor informatie over leefstijl, door deze te benoemen in communicatie-uitingen.

- Als de klachten van patiënten erger worden
- Als ze zich fitter willen voelen
- Als ze (nieuwe) medicijnen gaan gebruiken

Verhoog het belang van leefstijlaanpassingen

- Laat zien dat klachten er niet altijd bij horen.
- Verwijs naar tools die inzicht geven in de ernst van iemands klachten en, óf en in hoeverre die klachten 'erbij horen'.
- Maak inzichtelijk welke klachten aan te pakken zijn door leefstijl.

Zet ervaringsdeskundigen in als rolmodel

Positieve ervaringen van ervaringsdeskundigen, zorgen voor een sociale normstelling en het verhogen van self-efficacy. Laat concrete handelingsperspectieven en positieve uitkomsten zien.

ZIE EINDRAPPORT VOOR CONCRETE DO'S & DONT'S RONDOM ROLMODELLEN

Maak het doelgedrag concreet met kleine, duidelijke stappen

Patiënten vinden het dan makkelijker om met het gewenste gedrag te beginnen.

Maak inzichtelijk en makkelijk vindbaar welke leefstijlaanpassingen passen bij welke specifieke klachten en aandoeningen

Erken de angst om dom over te komen
Door aan te geven dat het lastig kan zijn om hierover te beginnen, en dat je hier angstig voor kunt zijn, voelen patiënten zich eerder begrepen. Breng deze boodschap via ervaringsdeskundigen.

Herdefinieer de relatie met zorgverlener in communicatie-uitingen

Arts: "Alleen maar fijn als een patiënt veel vragen stelt. Daardoor weet ik beter hoe ik kan helpen."

KUNNEN

Verhoog self-efficacy door:

- Ervaringsdeskundigen in te zetten om hun positieve ervaring met informatie zoeken en het gesprek beginnen te delen.
- Biedt patiënten hulp bij het beginnen van het gesprek met de zorgverlener over leefstijl. Zet in op het ontwikkelen van nieuwe, en optimaliseren van bestaande tools, waarin patiënten klachten kunnen monitoren en/of het gesprek met een zorgverlener kunnen voorbereiden.
- Stimuleer patiënten om hulp te vragen bij de voorbereiding van het gesprek of iemand mee te nemen naar het gesprek met de zorgverlener.

DOEN

Maak het zoeken van informatie zo makkelijk mogelijk

- Biedt een duidelijk handelingsperspectief.
- Zorg voor een directe link naar informatie.

[Link naar onderzoek en samenvatting](#)

Wat willen patiënten weten over leefstijl?



Patiënten vinden het **belangrijk** om te weten over leefstijlonderwerpen:

- Welke leefstijlonderwerpen **invloed hebben** op hun ziekte/aandoening/gezondheidsklacht
- Hoe ze leefstijlveranderingen kunnen **volhouden**
- De **voordelen** van leefstijl

“Mensen willen niet alleen weten wat, maar ook hoe.”



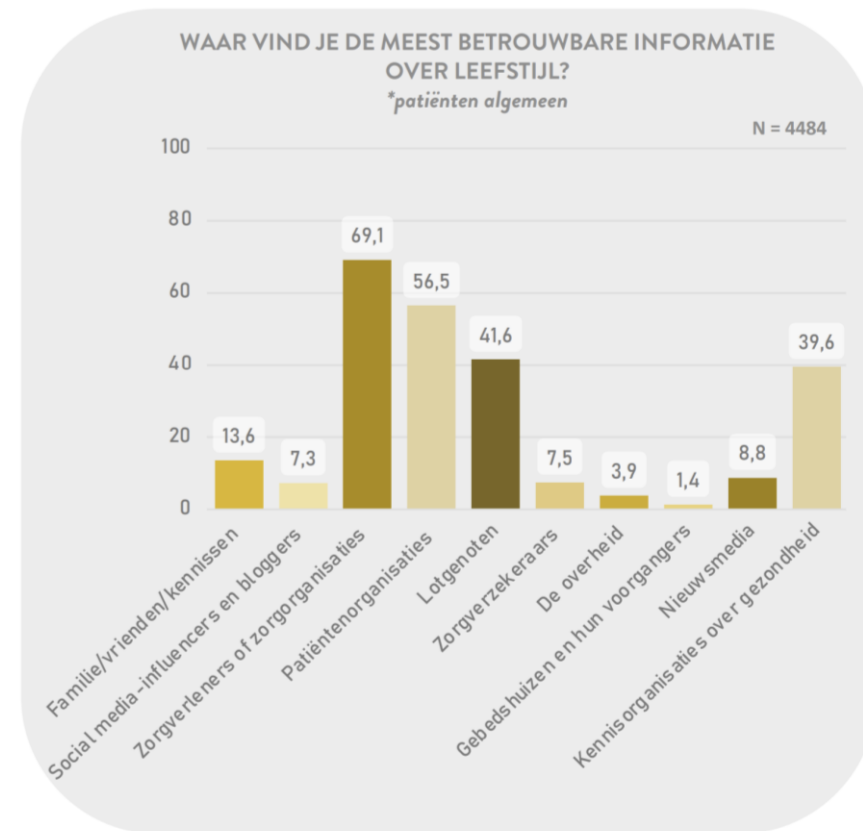
Patiënten kunnen **niet genoeg informatie** vinden over:

- Hoe ze leefstijlveranderingen kunnen **volhouden**
- **Wie** kan helpen om hun leefstijl te **veranderen** en dit **vol te houden**
- **Welke invloed** leefstijlveranderingen kunnen hebben op hun ziekte/aandoeningen/gezondheidsklacht

Wat vinden patiënten betrouwbare bronnen?

Slechts 4% vindt de overheid een betrouwbare bron.

Zorginstellingen, patiëntenorganisaties, lotgenoten en kenniscentra worden gezien als betrouwbare bronnen.



Waar zoeken mensen naar betrouwbare informatie?

BIJLAGE 21 - BEHOEFTE - VOORKEURSKANALEN

4. Hoe wil je deze informatie het liefst vinden of ontvangen?

Patiënten gaven aan deze informatie het liefst te vinden of ontvangen via:

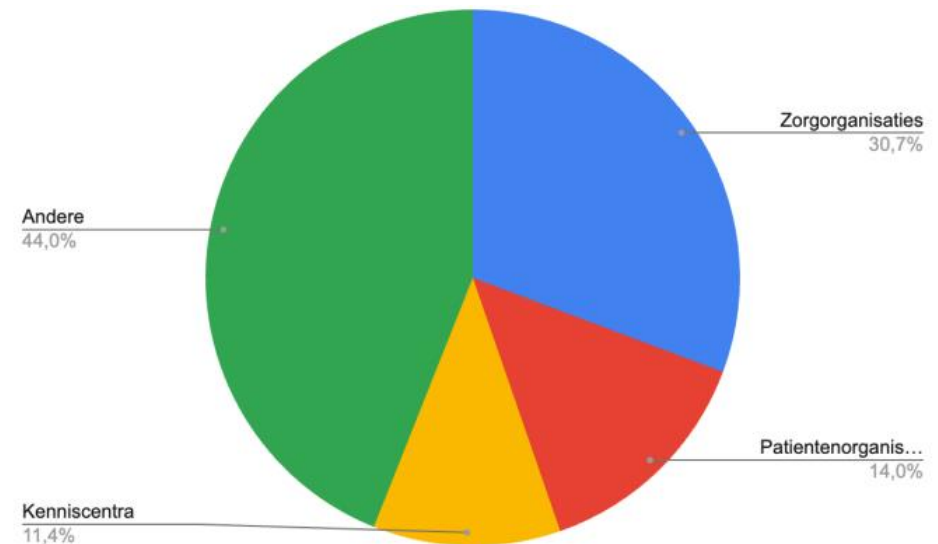
1. Websites (video's of teksten)
2. Mondeling via de zorgverlener
3. Online zoekmachines

Welke bronnen vinden patiënten via Google?

44% komt terecht op websites waarvan betrouwbaarheid niet verzekerd is.

De meest gevonden bronnen zijn:

1. Diverse, andere bronnen, 44% (commercieel, niet voor patiënten, etc.)
2. Zorginstellingen, 31%
3. Patiëntenorganisaties, 14%
4. Kenniscentra, 11%



Waar onze teams 'de praktijk' mee helpen

- Handelingsperspectief bieden
 - Gesprek starten
 - Tools verzamelen
 - Goede voorbeelden verzamelen (podcasts, website)
- Handreikingen
 - Leefstijlgesprek
 - Leefstijlloket
 - Richtlijnen
- Kennisdeling

Voorbeelden

UIDARTS.NL The Good Way Zoeken

Ik wil gezond leven met diabetes type 2

Voorkomen Privé E-voel

Onderwerp
Diabetes type 2

In het kort

- Als u gezond leeft kunt u uw bloedsuiker verlagen.
- Eet vooral verse producten, zoals groenten, fruit, peulvruchten en noten.
- Drink water, thee en koffie zonder suiker.
- Beweeg minstens een halfuur per dag intensief (zw hardloping en

Alle situaties

- Ik heb een verhoogde kans op diabetes type 2
- Ik heb diabetes type 2
- Ik wil gezond leven + diabetes type 2

Nieuws, Publicaties

18 januari 2024

Inzicht in de online informatie voor patiënten over leefstijl



Interview

17 oktober 2023

Team PIEK: “Leefstijl inbedden in gereedschapskist van zorgverleners”



Nieuws

19 december 2023

Leefstijl en ondersteuning gedragsverandering vanuit richtlijnen



Nieuws

4 december 2023

Strategische kennisagenda Leefstijl in de Zorg



Nieuws

1 februari 2024

Team Opleiden en professionaliseren: “Verbinding en samenwerking staan centraal in onze aanpak”

En nog veel meer

- Handreiking leefstijlgesprek
- Leefstijlketten
- Gidsfunctie financiering & kosten
- Implementatievouchers!

Bedankt voor uw aandacht



Volg ons op LinkedIn

Meld je aan voor onze nieuwsbrief

Vind inspiratie en resultaten op onze website en de stand

Luister onze podcasts

