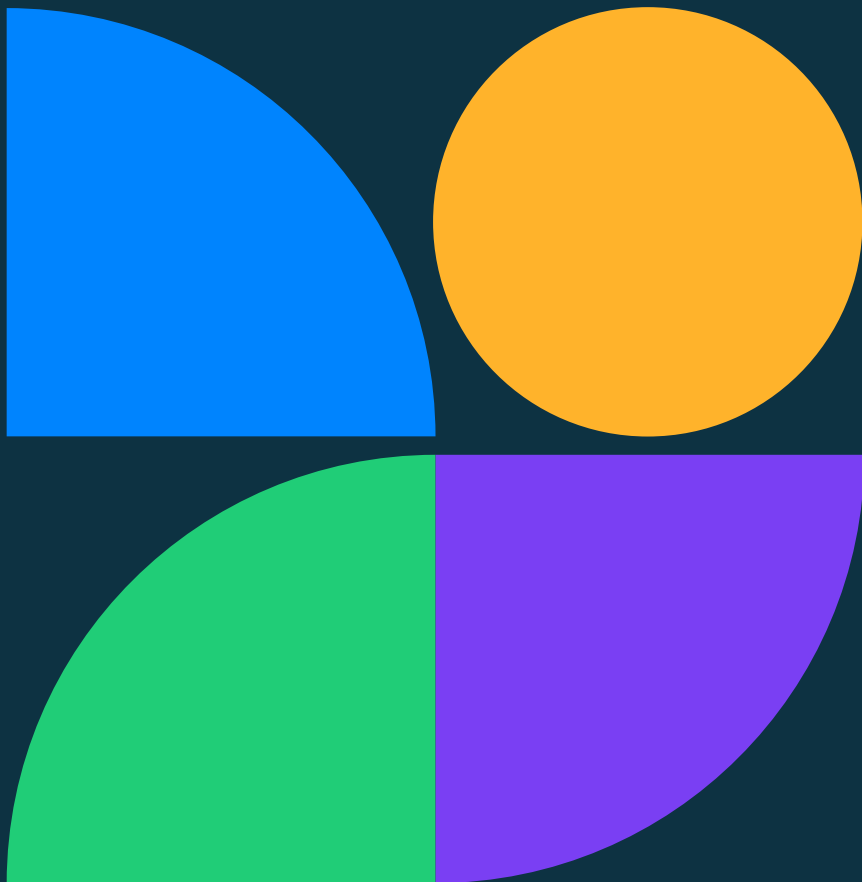




Wat kan een patiënt zelf doen rondom een operatie?

Een handreiking voor iedereen die patiënteninformatie over leefstijl ontwikkelt of communiceert met patiënten rondom een operatie:

- Leefstijlboodschap voor patiënten rondom een operatie.
- Praktische adviezen om de leefstijlboodschap effectief toe te passen.

Inhoudsopgave

> Gebruik **de leefstijlboodschap** als basis en pas het aan op je eigen doelgroep en context. Raadpleeg daarbij ook **onze zeven adviezen** die je helpen om bewust te kiezen hoe, wanneer en via welke middelen je de leefstijlinformatie effectief aanbiedt.

■ Samen aan de slag met leefstijl rondom een operatie	2	■ Totstandkoming van deze handreiking	17
		Visualisatie van het proces	17
■ Voor wie, wat en waarom?	3	Inventarisatie en analyse	18
		Toetsing bij professionals	19
		Toetsing bij patiënten	20
■ De leefstijlboodschap	4	■ Alle links uit de leefstijlboodschap	21
Voor een operatie	4		
Tijdens een ziekenhuisopname	8		
Na een operatie	9		
■ Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?	13	■ Tot slot	
Herhaaldelijk aanbieden	13		
Integreren	13		
Visueel maken	14		
Informatievoorkeur	14		
Leefstijlgesprek	15		
Contextspecifieke informatie	15		
Gezondheidsvaardigheden	15		



→ Samen aan de slag met leefstijl rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

Totstandkoming van deze handreiking

Alle links uit de leefstijlboodschap

Tot slot

Samen aan de slag met leefstijl rondom een operatie

Patiënten missen leefstijlinformatie rondom een operatie

Een operatie is voor veel patiënten een ingrijpende gebeurtenis. Het kan voor een **teachable moment** zorgen: een fase waarin patiënten zich kwetsbaar voelen en meer openstaan voor leefstijladvies en -verandering. Zeker wanneer zij begrijpen dat een gezonde leefstijl kan bijdragen aan minder complicaties en een sneller herstel. Want vaak geldt: hoe fitter erin, hoe fitter eruit. Goede, begrijpelijke leefstijlinformatie kan in deze fase het verschil maken en patiënten helpen de eerste stap te zetten naar een gezonder leven.

Tegelijkertijd laat onderzoek van de Coalitie Leefstijl in de Zorg zien dat leefstijlinformatie voor en na een operatie en tijdens een ziekenhuisopname beperkt en versnipperd wordt aangeboden. Terwijl patiënten aangeven juist behoefte te hebben aan betrouwbare, duidelijke en praktisch toepasbare informatie, afgestemd op hun wensen en voorkeuren. Wanneer informatie niet aansluit op patiëntbehoeften en niet structureel of herhaald wordt aangeboden, gaan waardevolle kansen voor gedragsverandering verloren.

Met deze handreiking maken we het jou makkelijk

De Coalitie Leefstijl in de Zorg wil hier verandering in brengen. Daarom ontwikkelden we een leefstijlboodschap: eenduidige, begrijpelijke patiënteninformatie over leefstijl rondom een operatie én praktische adviezen om die informatie effectief in te zetten in het zorgproces. Zo is er één heldere basis die iedereen kan gebruiken – en die je eenvoudig kunt aanpassen aan jouw doelgroep en context. Ongeacht soort

operatie. Deze informatie is dus bedoeld als vertrekpunt waarop zorgorganisaties en professionals kunnen voortbouwen, niet als vaststaand of verplicht format.



Over de leefstijlboodschap

We bieden een laagdrempelige tekst met algemene leefstijladviezen voor patiënten, opgebouwd langs de verschillende fases rondom een operatie:

- voor een operatie;
- tijdens een eventuele ziekenhuisopname;
- na een operatie.

Centraal staan zes leefstijlthema's: voeding, beweging, slaap, middelen, ontspanning en verbinding. Per thema worden praktische adviezen gegeven.

We hebben gedragsveranderingstechnieken verwerkt om patiënten te motiveren en te ondersteunen bij het maken van gezondere keuzes. Bij de ontwikkeling is bovendien expliciet aandacht besteed aan begrijpelijk en toegankelijk taalgebruik (A2/B1-niveau).

[> Meteen naar de leefstijlboodschap](#)



Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?



De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Voor wie, wat en waarom?

Voor wie is deze handreiking?

Deze handreiking is voor iedereen die patiënteninformatie ontwikkelt of communiceert met patiënten rondom een operatie, zoals:

- zorgverleners in ziekenhuizen en klinieken (zoals medisch specialisten en verpleegkundigen);
- communicatie- en beleidsmedewerkers in de zorg;
- patiëntenorganisaties;
- andere zorgverleners en organisaties die leefstijlinformatie onder de aandacht willen brengen.

Wat je in deze handreiking vindt

- **De leefstijlboodschap**
Een laagdrempelige tekst met algemene leefstijladviezen voor patiënten, toepasbaar voor verschillende operaties en aan te passen naar eigen doelgroep en context.
- **Concrete handvatten voor implementatie**
Hoe, wanneer en via welke middelen je de leefstijlboodschap het beste kunt aanbieden aan patiënten.
- **Onderbouwing en totstandkoming**
Een toelichting op hoe de leefstijlboodschap is ontwikkeld en getoetst bij professionals en patiënten.

Ons doel

Het zo makkelijk mogelijk maken om patiënten rondom een operatie eenduidige, begrijpelijke en motiverende leefstijlinformatie aan te bieden. Zo worden patiënten gemotiveerd en geholpen om een eerste stap naar een gezondere leefstijl te zetten.



Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

De leefstijlboodschap

Voor een operatie

Gezond en fit voor je operatie: zo bereid je jezelf voor

Binnenkort krijg je een operatie. Dat kan zwaar zijn voor je lichaam. Je hebt kracht en energie nodig om te herstellen. Daarom is het goed om zo fit mogelijk te zijn. Kleine veranderingen in je leefstijl helpen al.

Wat is leefstijl?

Leefstijl is hoe je elke dag leeft. Het gaat over:

- **Voeding:** wat je eet en drinkt
- **Beweging:** hoeveel je beweegt
- **Slaap:** hoeveel en hoe goed je slaapt
- **Ontspanning:** hoe je ontspant en rust neemt
- **Verbinding:** contact met anderen en tijd voor jezelf
- **Middelen:** roken/vapen, alcohol, drugs en medicijnen

Een gezonde leefstijl helpt je lichaam en je hoofd. Je voelt je fitter en herstelt sneller.

Waarom nu al beginnen?

Als je vóór de operatie gezonder leeft, heb je daar ook tijdens en na de operatie voordeel van. Je kunt de operatie beter aan en voelt je sterker. En na de operatie kun je gezonder leven makkelijker volhouden.

› Gebruik deze leefstijlboodschap als basis en pas het aan op je eigen doelgroep en context. Raadpleeg daarbij ook **onze zeven adviezen** die je helpen om bewust te kiezen hoe, wanneer en via welke middelen je de leefstijlinformatie effectief aanbiedt.

Wat kun je zelf doen?

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen. Kies iets dat bij jou past. Begin klein.

Weet je niet waar je moet beginnen? Vraag gerust om hulp in het ziekenhuis. Je arts, verpleegkundige, fysiotherapeut of diëtist kan meedenken. En zoek steun bij de mensen in je omgeving.

Het helpt om op te schrijven wat je wil doen, bijvoorbeeld:

- “Na elke lunch loop ik 15 minuten.”
- “Als tussendoortje neem ik fruit of ongezoeten noten.”
- “Ik leg mijn telefoon een uur voor het slapen weg.”

Lukt het niet? Maak de stap kleiner. Gaat het goed? Doe dan iets meer.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Tips per thema

Voeding

Gezond eten helpt je sneller te herstellen. Je krijgt meer energie en voelt je fitter. Hierdoor kun je sneller je dagelijkse dingen weer doen. Voor jezelf én voor je dierbaren.

Voor een operatie heb je extra eiwitten nodig. Eiwitten zijn bouwstoffen. Ze houden je spieren sterk en helpen wonden genezen. Vraag aan je arts of diëtist hoeveel eiwit jij nodig hebt. Op voedingscentrum.nl vind je voorbeelden van recepten met veel eiwitten.

Je lichaam heeft ook verschillende vitamines, mineralen en vezels nodig. Die krijg je binnen door gevarieerd te eten. Dus niet elke dag hetzelfde.

Tips voor gezond eten:

- Eet veel eiwitten: vlees, vis, eieren, melk(producten), tofu, noten, bonen en vleesvervangers. Eet bijvoorbeeld kipfilet, pindakaas of een eitje op brood. Of een bakje kwark als tussendoortje.
- Eet elke dag 2 stuks fruit en 250 gram groente (5 opscheplepels).
- Kies volkoren brood, pasta of rijst.
- Voeg geen extra zout toe aan je eten.
- Drink 1,5 tot 2 liter water of thee per dag (ongeveer 8 glazen).

Val je af zonder dat je dat wilt? Dan krijg je misschien te weinig goede voeding binnen. Op voedingscentrum.nl vind je tips en voorbeelden over gezond eten.

Heb je aangepaste voeding of volg je een dieet? Neem dan contact op met je arts of diëtist.

Beweging

Veel stilzitten is niet goed, zeker niet in de periode voor een operatie. Bewegen geeft je energie en maakt je lijf sterker. Het helpt je sneller herstellen.

Bewegen is meer dan sporten. Wandelen, fietsen, tuinieren, schoonmaken of dansen tellen ook. Kun of mag je (tijdelijk) niet lopen? Je kunt ook zittend bewegen. Bijvoorbeeld met zitoefeningen of zityoga.

Weet je niet wat je in jouw situatie mag of kan doen? Vraag het aan je arts of fysiotherapeut.

Tips om in beweging te blijven voor je operatie:

- Beweeg elke dag minimaal 30 minuten actief. Dat betekent dat je tijdens de beweging sneller gaat ademhalen en je hart sneller klopt. Kies een manier die jij leuk vindt. Verdeel het over de dag: bijvoorbeeld 3 keer 10 minuten wandelen.
- Zit niet lang stil. Sta elk half uur even op.
- Doe 2x per week oefeningen of activiteiten voor je spieren en botten. Dit kan met krachttraining thuis, buiten of in de sportschool. Ook traplopen, dansen of fietsen maken je spieren sterker.
- Beweeg samen met een vriend(in) of familielid. Dat is leuker en makkelijker vol te houden.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

In veel gemeenten kan een buurtsportcoach je helpen met tips of activiteiten in de buurt. Vraag ernaar bij je huisarts, fysiotherapeut of gemeente.

Kijk op thuisarts.nl/gezond-leven/ik-wil-gezond-bewegen voor informatie over gezond bewegen.

Slaap

Goed en genoeg slapen verbetert je weerstand. Dat is belangrijk voor een operatie en tijdens je herstel. Probeer goed uitgerust te zijn voor je operatie.

Wil je graag je nachtrust verbeteren? Probeer één of meer van deze tips:

- Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op.
- Ga elke dag een uur naar buiten.
- Zorg dat je slaapkamer rustig, koel (16-18 graden) en donker is.
- Leg je telefoon, tablet of computer een uur voordat je gaat slapen weg.
- Drink 's avonds geen alcohol of cafeïne (koffie, energiedrank, cola).

Slaap je slecht door spanning voor de operatie? Overdag bewegen of ontspannen helpt.

Kijk op thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen voor meer tips en informatie. Of ga aan de slag met oefeningen via mentaalvitaal.nl/nieuws/snel-beter-in-je-vel-informatie.

Middelen

Roken/vapen, alcohol en drugs voor een operatie geven meer kans op problemen. Bijvoorbeeld ontstekingen, in de war zijn of wonden die langzaam genezen. Stop daarom zo vroeg mogelijk vóór de operatie.

De meeste mensen stoppen makkelijker met hulp. Vraag je (huis)arts om advies. Vertel ook aan mensen om je heen dat je stopt. Vraag of ze je helpen of ook stoppen. Zo is het makkelijker vol te houden.

Hulp en tips:

- **Alcohol:** bedenk wat jou kan helpen als je zin krijgt in een drankje. Kun je iets anders doen op die momenten? Op alcoholinfo.nl vind je tips om te stoppen of minder te drinken.
- **Roken/vapen:** stoppen is niet makkelijk, maar heeft altijd zin. Ook vlak voor de operatie. Vraag hulp aan je (huis)arts of bel de Stoplijn: 0800-1995. Maak je eigen stopplan via ikstopnu.nl. Gebruik bijvoorbeeld hulpmiddelen zoals nicotinepleisters.
- **Drugs:** gebruik je drugs? Vertel dit aan je arts. Drugs hebben invloed op je operatie en medicijnen. Op drugsinfo.nl vind je professionele hulp in de buurt.

Medicijnen

Gebruik je medicijnen? Overleg met je arts of je die mag blijven nemen voor en na de operatie. Medicijnen kunnen invloed hebben op je operatie, maar ook op je slaap of voeding.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Ontspanning

Ben je zenuwachtig voor de operatie? Dat is normaal. Ontspannen helpt je om beter te slapen en je fitter te voelen. Bedenk wat jou helpt om te ontspannen.

Dit kun je doen:

- Lees de informatie over de operatie rustig door. Begrijp je iets niet? Vraag je arts of verpleegkundige om uitleg.
- Praat met je partner, vrienden of familie over hoe je je voelt.
- Doe elke dag iets om te ontspannen. Op een manier die bij je past. Bijvoorbeeld de natuur in, muziek luisteren of sporten.
- Probeer een ademhalingsoefening, meditatie, yoga of mindfulness. Op mentaalvitaal.nl lees je hier meer over.

Op thuisarts.nl/gezond-leven staan nog meer tips om te ontspannen. Blijf je veel stress voelen? Bel je huisarts. Die kan je helpen of doorverwijzen.

Verbinding

Steun van anderen kan helpen om positief te blijven, zeker in een spannende tijd. Goed voor jezelf zorgen is ook belangrijk. Sta af en toe stil bij wat jou goed doet. Wat geeft jou rust of energie?

Dit kun je doen:

- Vraag iemand mee naar afspraken in het ziekenhuis. Wie kan dat zijn?

- Bedenk wat anderen voor je kunnen doen. Denk na over hulp na je operatie. Bijvoorbeeld iemand die boodschappen doet of voor je kookt.
- Veel mensen praten graag met anderen die hetzelfde meemaken. Weet je niet goed met wie je kunt praten? Kijk op patiëntenfederatie.nl of er een patiëntenorganisatie is voor jouw ziekte of situatie. Op Facebook zijn ook veel lotgenotengroepen.
- In sommige gemeenten zijn maatjesprojecten. Een maatje is een vrijwilliger die je helpt en met je meedenkt. Zo sta je er niet alleen voor. Kijk op maatjesgezocht.nl.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een
ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Tijdens een ziekenhuisopname

In het ziekenhuis: werken aan je herstel

Na een operatie blijf je soms een paar dagen of langer in het ziekenhuis. Het zorgteam zorgt goed voor je. Maar je kunt zelf ook iets doen om sneller te herstellen. Een gezonde leefstijl helpt daarbij.

Wat is leefstijl?

Leefstijl is hoe je elke dag leeft. Het gaat over:

- **Voeding:** wat je eet en drinkt
- **Beweging:** hoeveel je beweegt
- **Slaap:** hoeveel en hoe goed je slaapt
- **Ontspanning:** hoe je ontspant en rust neemt
- **Verbinding:** contact met anderen en tijd voor jezelf
- **Middelen:** roken/vapen, alcohol, drugs en medicijnen

Een gezonde leefstijl helpt je lichaam en je hoofd. Je voelt je fitter en herstelt sneller.

Aan de slag in het ziekenhuis

Wat jij zelf kunt doen, hangt af van jouw situatie en operatie. Bespreek met je verpleegkundige wat mogelijk is en hoe hij/zij kan helpen.

Tips:

- Doe zo veel mogelijk kleine dingen zelf. Bijvoorbeeld aankleden of naar het toilet gaan.

- Doe lichte oefeningen in bed of op een stoel.
- Hoef je niet in bed te blijven? Draag dan gewone kleding en schoenen in plaats van een pyjama en sloffen.
- Sta in overleg een paar keer per dag op. Loop een stukje over de afdeling. Lukt het niet alleen? Vraag hulp.
- Eet en drink aan tafel als dat lukt. Niet in bed.
- Probeer voldoende te slapen om te herstellen. Neem je eigen slaapmasker, oordoppen en kussen mee.
- Neem elke dag rust en momenten om te ontspannen. Bijvoorbeeld rustig ademen, lezen of muziek luisteren.

Pijn en pijnstilling

Pijn na een operatie is normaal. Maar door veel pijn kun je minder bewegen en slechter slapen. Daardoor herstel je langzamer. Vertel de verpleegkundige daarom altijd als je pijn hebt. Je krijgt dan pijnstilling die bij jou past.

Praten over gevoelens

Een opname in het ziekenhuis kan emoties oproepen. Je kunt je verdrietig, bang of onzeker voelen. Praat erover met iemand die je vertrouwt. In het ziekenhuis kun je ook terecht bij een geestelijk verzorger. Dat helpt om alles te verwerken.

Weer naar huis

Het ziekenhuis helpt je stap voor stap bij je herstel. Wil je weten hoe je thuis verder kunt werken aan je leefstijl? Bespreek dit met de verpleegkundige. Bedenk samen wat je thuis kunt doen. Denk ook na over wie je kan helpen.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een
ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Na een operatie

Gezond en fit na je operatie: zo herstel je sneller

Na een operatie heb je tijd nodig om te herstellen. Een gezonde leefstijl helpt daarbij. Zo kun je sneller weer doen wat jij belangrijk vindt. Thuis, op je werk of met vrienden. Gezond leven verkleint ook de kans op nieuwe gezondheidsproblemen.

Wat is leefstijl?

Leefstijl is hoe je elke dag leeft. Het gaat over:

- **Voeding:** wat je eet en drinkt
- **Beweging:** hoeveel je beweegt
- **Slaap:** hoeveel en hoe goed je slaapt
- **Ontspanning:** hoe je ontspant en rust neemt
- **Verbinding:** contact met anderen en tijd voor jezelf
- **Middelen:** roken/vapen, alcohol, drugs en medicijnen

Een gezonde leefstijl helpt je lichaam en je hoofd. Je voelt je fitter en herstelt sneller.

Hoe houd je gezonde gewoontes vol?

Maak gezonde keuzes onderdeel van je dag. Zo worden ze vanzelf een gewoonte. Kijk wat bij jou past.

Het helpt om op te schrijven wat jij wil doen, bijvoorbeeld:

- “Na het avondeten ga ik 15 minuten wandelen.”

- “Als tussendoortje neem ik fruit of ongezouten noten.”
- “Ik leg mijn telefoon een uur voor het slapen weg.”

Soms lukt het niet. Dat is oké. Zet elke dag een kleine stap. Kijk ook naar wat goed gaat en deel dat met anderen. Dat geeft energie en helpt je om door te gaan.

Tips per thema

Voeding

Gezond eten helpt je lichaam herstellen. In de eerste weken na de operatie heb je extra eiwitten en energie nodig. Eiwitten helpen bij het genezen van wonden en het opbouwen van spieren.

Eet tijdens je herstel bij elke maaltijd iets met veel eiwitten. Vraag aan je verpleegkundige of diëtist hoeveel eiwit jij nodig hebt.

Op voedingscentrum.nl vind je voorbeelden van recepten met veel eiwitten.

Je lichaam heeft ook vitamines, mineralen en vezels nodig. Die krijg je binnen door gevarieerd te eten. Dus niet elke dag hetzelfde.

Tips voor gezond eten:

- Eet veel eiwitten: vlees, vis, eieren, melk(producten), tofu, noten, bonen en vleesvervangers. Eet bijvoorbeeld kipfilet, pindaas of een eitje op brood. Of een bakje kwark als tussendoortje.
- Eet elke dag 2 porties fruit en 250 gram groente (5 opscheplepels).

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

- Kies volkoren brood, pasta of rijst.
- Voeg geen extra zout toe aan je eten.
- Drink 1,5 tot 2 liter water of thee per dag (ongeveer 8 glazen).

Kijk op voedingscentrum.nl voor meer tips en voorbeelden over gezond eten.

Heb je weinig eetlust na je operatie? Eet dan elke 2 tot 3 uur iets kleins. Eet rustig en kauw goed. Val je af of lukt het eten niet goed? Neem contact op met een diëtist bij jou in de buurt.

Beweging

Rust is belangrijk, maar bewegen ook. Bewegen geeft energie en helpt je om weer kracht te krijgen. Het vermindert ook pijn.

Kun of mag je (tijdelijk) niet lopen? Je kunt ook zittend bewegen. Bijvoorbeeld met zitoefeningen of zityoga.

Overleg wat jij mag en kunt doen. Luister daarbij goed naar je lichaam. Heb je pijn, ongemak of twijfel je? Vraag advies aan je arts, verpleegkundige of fysiotherapeut.

Zo bouw je bewegen rustig op:

1. Begin simpel. Doe lichte oefeningen in je bed of op een stoel.
2. Probeer kleine taken in huis, zoals de was opvouwen of de planten water geven.
3. Loop korte stukjes. Probeer elke dag iets verder te wandelen.
4. Gaat het goed? Probeer dan weer te fietsen of boodschappen te doen.

5. Vraag je arts of fysiotherapeut wanneer je krachtoefeningen kunt doen of mag sporten.
6. Wanneer je kunt werken, hangt af van jouw operatie en werk. Bespreek dit met je (bedrijfs)arts of fysiotherapeut.

Ben je hersteld? Blijf bewegen. Dat helpt om fit en positief te blijven:

- Probeer elke dag minimaal 30 minuten actief te bewegen, zoals wandelen of fietsen. Dat betekent dat je tijdens de beweging sneller gaat ademen en je hart sneller klopt.
- Doe 2x per week oefeningen of activiteiten voor je spieren en botten. Dit kan met krachttraining thuis, buiten of in de sportschool. Ook traplopen, dansen of fietsen maken je spieren sterker.

In veel gemeenten kan een buurtsportcoach je helpen met tips of activiteiten in de buurt. Vraag ernaar bij je huisarts, fysiotherapeut of gemeente.

Kijk op thuisarts.nl/gezond-leven/ik-wil-gezond-bewegen voor informatie over bewegen.

Slaap

Slaap helpt je lichaam herstellen en geeft energie. Na een operatie slaap je soms minder door pijn of spanning. Dat is normaal.

Voor je herstel is het goed om 7 tot 9 uur per nacht te slapen. Of meer, als je dat nodig hebt. Lukt dit niet? Neem dan overdag extra rust.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Probeer deze tips om beter te slapen:

- Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op.
- Ga elke dag een uur naar buiten.
- Zorg dat je slaapkamer rustig, koel (16-18 graden) en donker is.
- Leg je telefoon, tablet of computer een uur voordat je gaat slapen weg.
- Drink 's avonds geen alcohol en cafeïne (koffie, energiedrank, cola).

Let ook na je herstel op je slaap. Goed slapen is goed voor je lichaam én je hoofd.

Kijk voor meer tips op thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen.
Of ga aan de slag met oefeningen via
mentaalvitaal.nl/nieuws/snel-beter-in-je-vel-informatie.

Middelen

Ben je voor de operatie gestopt met roken/vapen? Of met alcohol of drugs? Goed gedaan! Ook na de operatie is het beter om niet te roken. Drink ook geen alcohol of heel weinig. En gebruik geen drugs. Zo herstel je beter. En genezen je wonden sneller.

Roken/vapen, alcohol en drugs kunnen ook gevaarlijke bijwerkingen geven met medicijnen. Bijvoorbeeld een hoge bloeddruk.

Veel mensen vinden stoppen makkelijker met hulp. Vraag je (huis)arts om advies. Online kun je ook informatie vinden:

- **Roken:** kijk op ikstopnu.nl. Of bel met de gratis Stoplijn (0800-1995).

- **Alcohol:** wil je stoppen of minder alcohol drinken? Kijk op alcoholinfo.nl.
- **Drugs:** op drugsinfo.nl vind je professionele hulp in de buurt.

Tips om te minderen of vol te houden:

- Denk eens na over wat het je oplevert. Voel je je fitter? Bespaar je geld?
- Bedenk wat je kunt doen als je zin krijgt in een sigaret of drankje. Bijvoorbeeld: "Als ik zin krijg, loop ik een rondje of bel ik iemand."
- Vraag steun van je partner, vrienden of familie. Samen stoppen is makkelijker.

Ontspanning

Herstellen kost tijd en energie. De ene dag gaat het beter dan de andere. Rust in je hoofd en lichaam helpt om te herstellen. Ontspanning vermindert stress en helpt bij slapen en concentratie.

Tips voor ontspanning:

- Wissel beweging en rust af. Bouw activiteiten langzaam op. Voel je je moe? Neem een pauze.
- Doe elke dag iets om te ontspannen. Op een manier die bij je past. Bijvoorbeeld de natuur in, muziek luisteren of sporten.
- Probeer een ademhalingsoefening. Of meditatie, yoga of mindfulness. Op mentaalvitaal.nl lees je hier meer over.

Maak je je zorgen of pieker je veel? Praat erover met je huisarts. Die kan je helpen of doorverwijzen.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

- Voor een operatie
- Tijdens een
ziekenhuisopname
- Na een operatie



Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Verbinding

Na een operatie kan het zijn dat je minder mensen ziet. Je lichaam kan anders aanvoelen. Of je hebt minder vertrouwen in wat je kunt. Steun van anderen helpt.

Denk na over wat jij belangrijk vindt. Wat geeft jou rust of energie?
En wie kan jou helpen?

Zo kun je ermee aan de slag:

- Neem tijd voor jezelf. Doe elke dag iets wat je blij maakt of energie geeft.
- Vraag mensen in je omgeving om je te helpen. Bijvoorbeeld met boodschappen, koken of bewegen. Je hoeft het niet alleen te doen.
- Praat met familie en vrienden of met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Delen wat je voelt, geeft rust.
Kijk op patiëntenfederatie.nl of er een patiëntenorganisatie is voor jouw ziekte of situatie. Op Facebook zijn ook veel lotgenotengroepen.
- Wil je meer contact met andere mensen? Of ervaar je gevoelens van eenzaamheid? Kijk op thuisarts.nl/eenzaamheid voor tips en hulp.
- In sommige gemeenten zijn maatjesprojecten. Een maatje is een vrijwilliger die je helpt en met je meedenkt. Zo sta je er niet alleen voor. Kijk op maatjesgezocht.nl.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

- Herhaaldelijk aanbieden
- Integreeren
- Visueel maken
- Informatievoordeur
- Leefstijlgesprek
- Contextspecifieke informatie
- Gezondheidsvaardigheden



Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

De leefstijlboodschap is ontwikkeld als een **platte basistekst**: een betrouwbaar, eenduidig en toegankelijk vertrekpunt voor patiënteninformatie over leefstijl rondom een operatie. Deze informatie is bewust niet vormgegeven in één vaste uitwerking, omdat zorgorganisaties verschillen in zorgprocessen, huisstijlen en communicatiemiddelen. Jij bepaalt hoe je de informatie inzet, zodat deze optimaal aansluit bij jouw organisatie én jouw patiënten.

De kracht van de leefstijlboodschap zit vooral in **hoe en wanneer** je deze inzet. Maak daarom bewuste keuzes in **vorm, timing en aanreiking** van de informatie. Op basis van ons onderzoek, gesprekken met professionals en patiënten én gedragswetenschappelijke inzichten, delen wij hieronder onze belangrijkste adviezen.

Bied de leefstijlboodschap gefaseerd en herhaaldelijk aan

Het zorgproces rondom een operatie bestaat uit meerdere fases, waarin de informatiebehoefte van de patiënt mogelijk verandert. Laat leefstijlinformatie daarom terugkomen op meerdere momenten en sluit aan bij de fase waarin de patiënt zich bevindt.

Wat kun je doen?

- **Voor de operatie:** bied leefstijlinformatie aan als onderdeel van de voorbereiding en creëer bewustwording over het belang van een gezonde leefstijl.

- **Tijdens een ziekenhuisopname:** verwijs gericht naar leefstijlthema's die op dat moment relevant en haalbaar zijn voor de patiënt. Help patiënten ervaren dat zij, ook in het ziekenhuis, zelf iets kunnen doen voor hun herstel.
- **Na de operatie:** herhaal relevante leefstijlinformatie en bespreek wat de patiënt thuis kan doen. Kijk samen of extra ondersteuning nodig is en hoe die geregeld kan worden. Mogelijk kan een leefstijl(zorg)loket hier ook een rol in spelen.

Door leefstijlinformatie te herhalen op meerdere momenten, vergroot je de kans dat patiënten het *teachable moment* benutten en adviezen ook op lange termijn toepassen. Lees er meer over in onze handreiking **Teachable moment operatie**.

Integreer de leefstijlboodschap in bestaande middelen, zorgprocessen én de zorgomgeving

Gebruik de leefstijlboodschap niet als losstaand product, maar verwerk deze in bestaande communicatiemiddelen en zorgprocessen rondom een operatie. Zet daarnaast de fysieke zorgomgeving in om patiënten te informeren en stimuleren.

Wat kun je doen?

- Verwerk (onderdelen van) de leefstijlboodschap in patiëntfolders,

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

- Herhaaldelijk aanbieden
- Integreren
- Visueel maken
- Informatievoorkeur
- Leefstijlgesprek
- Contextspecifieke informatie
- Gezondheidsvaardigheden



Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

brieven of e-mails rondom de operatie, ontslaginformatie, het patiëntportaal en de website.

- Maak duidelijk welke professionals welke rol hebben in het zorgproces rondom een operatie en hoe zij de leefstijlboodschap kunnen inzetten.
- Plaats de informatie op één centrale plek waar zorgverleners patiënten eenvoudig naar kunnen verwijzen.
- Gebruik **de fysieke zorgomgeving** als visuele herinnering aan leefstijl, bijvoorbeeld met posters, wachtkamerfilmpjes of eenvoudige nudges (zoals voetstappen naar de trap).

Richt je ook tot onze handreiking **15 gedragsveranderings-technieken voor effectieve online leefstijlcommunicatie** voor het effectief ondersteunen van patiënten bij leefstijlverandering via online communicatie.

Maak de leefstijlboodschap visueel en aantrekkelijk

Alleen tekst is vaak niet genoeg. Professionals in de zorg zien dat schriftelijke informatie snel op een stapel belandt of niet (volledig) wordt gelezen. Visuele ondersteuning maakt informatie begrijpelijker, overzichtelijker en aantrekkelijker.

Wat kun je doen?

- Verrijk de tekst met iconen, illustraties, schema's of informatieblokken.

- Gebruik korte animaties of video's (per leefstijlthema) om de kernboodschap uit te leggen.
- Zet een plaatpraat of infographic in ter ondersteuning van het gesprek in de spreekkamer.

Aantrekkelijke vormgeving vergroot de kans dat patiënten de informatie daadwerkelijk gebruiken. Bekijk **deze pagina** over roken op de website het OLVG eens, waar verschillende visuele elementen worden gecombineerd.

Sluit aan bij de informatievoorkeur van de patiënt

Niet iedere patiënt verwerkt informatie op dezelfde manier. Een vaste vorm werkt daarom zelden voor iedereen.

Wat kun je doen?

- Biedt de leefstijlboodschap aan in meerdere vormen, zoals:
 - **Fysiek:** flyer, folder of infographic.
 - **Digitaal:** website, patiëntportaal, e-mail of app.
 - **Visueel:** video's of animaties.
- Vraag waar mogelijk naar de voorkeur van de patiënt en sluit daarbij aan wanneer je leefstijlinformatie deelt en bespreekt.

Door meerdere vormen aan te bieden of te combineren, vergroot je de toegankelijkheid én het effect van leefstijlinformatie. Een mooi voorbeeld is de **Zorgtraject App** van het UMC Utrecht.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

- Herhaaldelijk aanbieden
- Integreren
- Visueel maken
- Informatievoordeur
- Leefstijlgesprek
- Contextspecifieke informatie
- Gezondheidsvaardigheden



Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Ondersteun de leefstijlboodschap met een leefstijlgesprek

Leefstijlinformatie heeft de meeste impact wanneer je deze persoonlijk bespreekt. Alleen informatie meegeven is vaak onvoldoende. Patiënten willen weten wat adviezen betekenen voor hun persoonlijke situatie.

Wat kun je doen?

- Overhandig de informatie actief en leg kort uit waarom een gezonde leefstijl belangrijk is.
- Bespreek samen wat haalbaar en relevant is voor de patiënt.
- Benadruk dat de informatie een basis biedt en dat maatwerk altijd mogelijk is.

Een kort gesprek van enkele minuten kan al een groot verschil maken. In onze handreiking **Teachable moment operatie** zijn (vanaf p.28) aanvullende adviezen opgenomen voor het voeren van een leefstijlgesprek.

Maak de leefstijlboodschap zo relevant mogelijk

De leefstijlboodschap is bewust algemeen opgezet, zodat deze breed toepasbaar is. Tegelijkertijd waarderen patiënten het wanneer informatie zo relevant mogelijk voor hen is.

Wat kun je doen?

- Voeg contextspecifieke informatie toe, zoals:
 - contactgegevens van afdelingen of poliklinieken;

- verwijzingen naar lokale ondersteuning (diëtist, fysiotherapeut of leefstijlcoach);
- operatiespecifieke aandachtspunten.
- Overweeg het gebruik van ervaringsverhalen of quotes van patiënten met een vergelijkbare operatie voor herkenning en motivatie.

Tip: denk ook aan thema's als intimiteit en seksualiteit. Deze zijn vaak nog een taboe of worden onderbelicht, terwijl deze thema's – afhankelijk van het type operatie – grote impact kunnen hebben op welzijn en herstel.

Houd rekening met laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden

Een groot deel van de patiënten in Nederland heeft moeite met het begrijpen en toepassen van (medische) informatie. Zeker in een emotionele en stressvolle periode.

De Coalitie Leefstijl in de Zorg heeft ingezet op een duidelijke en begrijpelijke leefstijlboodschap op A2/B1-niveau en gedragsveranderingstechnieken verwerkt. Toch kan dit voor laaggeletterden en patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden of beheersing van de Nederlandse taal nog uitdagend zijn.

Kijk daarom wat voor jouw specifieke doelgroep, context en

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie effectief aan?

- Herhaaldelijk aanbieden
- Integreren
- Visueel maken
- Informatievoordeur
- Leefstijlgesprek
- Contextspecifieke informatie
- Gezondheidsvaardigheden →

Totstandkoming van deze
handreiking

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

middelen passend is. En waar de je toegankelijkheid eventueel kunt
vergroten.

Wat kun je doen?

- Begin waar mogelijk elke zin op een nieuwe regel.
- Werk met korte zinnen, duidelijke koppen en overzichtelijke informatieblokken.
- Bied een voorleesfunctie of ondersteunende video's aan.
- Beperk de hoeveelheid informatie per contactmoment en maak gebruik van visuele hulpmiddelen.
- Bied de informatie ook in andere talen aan (ook A2/B1-niveau).

Het landelijk expertisecentrum **Pharos** biedt praktische kennis en hulpmiddelen aan om hier zelf mee aan de slag te gaan. Enkele voorbeelden:

- Gebruik deze **gesprekskaart** in de spreekkamer.
- Pas de **terugvraagmethode** toe, om na te gaan of jouw uitleg begrijpelijk genoeg was.
- Check of je informatie toegankelijk is met de online **Checklist: Toegankelijke Informatie**.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze handreiking

- Visualisatie van het proces
- Inventarisatie en analyse
- Toetsing bij professionals
- Toetsing bij patiënten

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Totstandkoming van deze handreiking

Visualisatie van het proces

Deze handreiking is ontwikkeld op basis van deskresearch, analyse van bestaande patiënteninformatie en gesprekken met gedragsexperts, patiënten, zorgverleners, communicatieprofessionals, kenniscentra en patiëntenorganisaties. Daarnaast heeft een adviesgroep, bestaande uit twee wetenschappelijke verenigingen en twee patiëntenorganisaties, op meerdere momenten meegedacht en input geleverd.



Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze handreiking

- Visualisatie van het proces
- Inventarisatie en analyse
- Toetsing bij professionals
- Toetsing bij patiënten

Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot



Inventarisatie en analyse

In totaal verzamelden en analyseerden we **58 bronnen** van ziekenhuizen, kennisinstituten en patiëntenorganisaties, waaronder patiëntenfolders, webpagina's en een app.

Belangrijkste resultaten

De analyse laat zien dat er veel waardevolle patiënteninformatie beschikbaar is, maar dat leefstijlinformatie niet overal dezelfde plek krijgt. De aandacht voor leefstijl verschilt per bron, net als de toon, vorm en mate waarin patiënten worden gestimuleerd om zelf in actie te komen.

Patiënteninformatie over leefstijl rondom een operatie is niet eenduidig.

Inhoud

De leefstijlthema's **voeding** en **beweging** krijgen in vrijwel alle bronnen ruime aandacht, vaak met praktische adviezen en verwijzingen naar professionals, zoals een diëtist of fysiotherapeut.

Slaap en **middelen** komen regelmatig terug, maar minder consequent en minder volledig. Bij middelen ligt de nadruk vooral op stoppen met roken en het beperken van alcohol, meestal in relatie tot risico's en een vertraagd herstel.

- > Benieuwd naar de uitgebreide onderzoeksresultaten? Raadpleeg **Bijlage bij de handreiking: Wat kan een patiënt zelf doen rondom een operatie?**.

Ontspanning en **verbinding** blijven duidelijk onderbelicht. Spanning en stress rond een operatie worden soms genoemd, maar concrete adviezen en handvatten ontbreken vaak. Ook sociale steun van naasten, lotgenoten of zorgverleners krijgt weinig aandacht, terwijl dit juist belangrijk is voor voorbereiding, herstel en het volhouden van leefstijlveranderingen.

Er is al veel goede informatie beschikbaar, maar niet alle leefstijlthema's worden even sterk belicht.

Vorm

De meeste patiënteninformatie is geschreven op B1-niveau en overzichtelijk opgebouwd. Dat maakt de informatie goed leesbaar en toegankelijk. Tegelijk ontbreekt vaak visuele ondersteuning, zoals illustraties, schema's of video's. Dit helpt patiënten juist om informatie beter te begrijpen en toe te passen.

De toon is vaak formeel en instructief, met veel focus op risicocommunicatie en duidelijke instructies.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze handreiking

- Visualisatie van het proces
- Inventarisatie en analyse
- Toetsing bij professionals
- Toetsing bij patiënten



Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

Gedragsveranderingstechnieken die patiënten écht motiveren of helpen vertrouwen te krijgen in hun eigen kunnen, zoals zelfreflectie of normatieve feedback, worden nog weinig ingezet.

De vorm van huidige patiënteninformatie is overwegend toegankelijk, maar mist motiverende en activerende elementen die patiënten helpen om zelf in actie te komen.

Toetsing bij professionals

Op basis van de analyse hebben we een leefstijlboodschap ontwikkeld voor patiënten rondom een operatie. De leefstijlboodschap is getoetst bij twaalf professionals uit verschillende disciplines, waaronder medisch- en verpleegkundig specialisten, communicatieprofessionals en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties.

Via diepte-interviews is gekeken naar:

- de inhoudelijke juistheid van de boodschap;
- de toepasbaarheid in de praktijk;
- randvoorwaarden voor gebruik, zoals tijd, vorm en inbedding in het zorgproces.

Waardevolle en bruikbare basis

Alle professionals beoordeelden de leefstijlboodschap positief en zien het als een waardevolle en bruikbare basis, met duidelijke, praktische

adviezen. Ook de toon, begrijpelijkheid en leesbaarheid werden als prettig ervaren. Op alle zes de leefstijlthema's zijn door de verschillende professionals relevante suggesties gegeven om adviezen aan te scherpen.

Actieve overhandiging maakt het verschil

Professionals benadrukken dat het alleen beschikbaar stellen van de informatie onvoldoende is. De kans dat patiënten de leefstijladviezen lezen en toepassen, is groter wanneer de informatie actief wordt overhandigd en kort wordt toegelicht in een gesprek. Ook digitale beschikbaarheid, bijvoorbeeld via het patiëntportaal of een centrale website, wordt daarbij als essentieel gezien.

Voorkom informatie-overload

Patiënten krijgen rondom een operatie al veel informatie. Extra leefstijlinformatie moet daarom goed aansluiten bij hun situatie en duidelijk maken waarom leefstijl juist nu belangrijk is. Anders voelt het al snel als 'weer iets erbij' en blijft het ongelezen liggen. Visuele middelen, zoals illustraties, afbeeldingen of video's, kunnen helpen om informatie beter te begrijpen en toe te passen.

Wensen vanuit het veld

Enkele professionals benoemen de behoefte aan één centrale plek waar leefstijlinformatie voor zowel professionals als patiënten gemakkelijk te vinden is.

Daarnaast benadrukken de professionals het belang van een helder en goed georganiseerd intern proces. Het moet duidelijk zijn welke

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze handreiking

- Visualisatie van het proces
- Inventarisatie en analyse
- Toetsing bij professionals
- Toetsing bij patiënten



Alle links uit de
leefstijlboodschap

Tot slot

professional op welk moment verantwoordelijk is voor het aanbieden van leefstijlinformatie en hoe dit is ingebed in het zorgproces.

Professionals in de zorg zien de leefstijlboodschap als een laagdrempelig startpunt om leefstijl structureel onder de aandacht te brengen, mits goed ingebed in het zorgproces en actief aangeboden.

Toetsing bij patiënten

Een tweede versie van de leefstijlboodschap is getoetst bij dertien patiënten met verschillende achtergronden, leeftijden en operatieervaringen. Zij namen deel aan een gebruikerstest en een verdiepend interview. Daarnaast heeft Stichting ABC de tekst beoordeeld op begrijpelijkheid voor laaggeletterden.

Bij de toetsing keken we specifiek naar:

- begrijpelijkheid en leesbaarheid;
- herkenning en relevantie;
- ervaren motivatie en haalbaarheid van de leefstijladviezen;
- voorkeuren voor vorm en aanreiking van informatie.

Duidelijk, herkenbaar en prettig leesbaar

De meeste patiënten vonden de tekst duidelijk en prettig leesbaar. Een enkele patiënt vond de tekst té eenvoudig. De adviezen sluiten grotendeels aan bij wat zij al kennen of doen. Sommige onderwerpen,

zoals vaperen en eiwitname rondom de operatie, werden als nieuw ervaren. Patiënten waarderen vooral de aandacht voor het mentale aspect van een operatie en geven aan dat dit nog nadrukkelijker mag terugkomen.

Motivatatie en praktische toepasbaarheid

Het motiverende effect van de informatie verschilt per patiënt. Voor patiënten die al actief met leefstijl bezig zijn, is de impact beperkt. Voor anderen zet de tekst aan tot nadenken. Tegelijkertijd benadrukken patiënten dat motivatie vooral uit henzelf moet komen.

Niet alle adviezen zijn voor iedereen haalbaar, bijvoorbeeld door medische of praktische beperkingen. Patiënten ervaren tijdens een opname in het ziekenhuis weinig eigen regie en geven aan dat sommige informatie niet aansluit bij wat in de praktijk mogelijk is. Aanpassing aan persoonlijke omstandigheden is daarom essentieel.

Vorm en moment zijn bepalend

Patiënten geven aan dat zij leefstijlinformatie het liefst eerst in een gesprek met een zorgverlener willen ontvangen, gevolgd door schriftelijke of digitale informatie om thuis na te lezen. Visuele vormen, zoals infographics of korte video's, spreken hen aan.

Patiënten waarderen de leefstijlboodschap als duidelijk en relevant, maar benadrukken het belang van persoonlijke toelichting, haalbare adviezen en visuele ondersteuning.

Samen aan de slag met leefstijl
rondom een operatie

Voor wie, wat en waarom?

De leefstijlboodschap

Hoe bied je leefstijlinformatie
effectief aan?

Totstandkoming van deze
handreiking

**Alle links uit de
leefstijlboodschap**



Tot slot

Alle links uit de leefstijlboodschap

Leefstijl – algemeen • <https://www.thuisarts.nl/gezond-leven>

- Voeding** • <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>
• <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/beginnen-met-gezonder-eten.aspx>
• <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/receptinspiratie/eiwitrijke-recepten-.aspx>

- Beweging** • <https://www.thuisarts.nl/gezond-leven/ik-wil-gezond-bewegen>

- Slaap** • <https://www.mentaalvitaal.nl/nieuws/snel-beter-in-je-vel-informatie>
• <https://www.thuisarts.nl/slecht-slapen/ik-wil-beter-slapen>

- Middelen** • <https://www.ikstopnu.nl/wp-content/uploads/Stopplan.pdf>
• <http://www.alcoholinfo.nl/>
• <http://www.ikstopnu.nl/>
• <http://www.drugsinfo.nl/>

- Ontspanning** • <https://www.mentaalvitaal.nl/>

- Verbinding** • <https://www.patientenfederatie.nl/over-ons/onze-leden>
• <http://www.maatjesgezocht.nl/>
• <http://www.thuisarts.nl/eenzaamheid>



Tot slot

Wij danken alle betrokkenen hartelijk voor hun tijd, expertise en waardevolle bijdrage aan de totstandkoming van deze handreiking.

Heb je vragen of wil je meer informatie over deze handreiking?

Neem dan contact op via leefstijl@patientenfederatie.nl.

Heb je gebruikgemaakt van deze handreiking? Dan horen we ook graag je ervaringen.

Ben je benieuwd naar de uitgebreidere resultaten uit de verschillende fasen van het onderzoek? Raadpleeg dan de [bijlage bij deze handreiking](#).

Uitgevoerd door

Communicatiebureau Podium

In opdracht van

Coalitie Leefstijl in de Zorg

› Deel jouw leefstijlinformatie in database

Zorg dat anderen van jouw goede voorbeeld kunnen leren door dit te delen in onze **Database Praktijkvoorbeelden** als 'Voorlichting en/of communicatie'.