

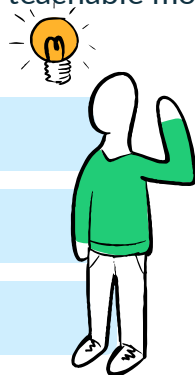
Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Wat is een teachable moment?

Rondom een teachable moment staan mensen meer open voor verandering van hun leefstijl. Hulp vragen voor mentale klachten en op een wachtlijst terechtkomen kan zo'n moment zijn. Dit moment kun jij gebruiken om mensen te motiveren om aan de slag te gaan met hun gezondheid. Een teachable moment ontstaat wanneer mensen:

- 1 meer risico ervaren
- 2 sterke emoties voelen, zoals angst of onzekerheid
- 3 hun zelfbeeld of sociale rol overdenken



Wist je dat...

...96% van de patiënten openstaat voor een gesprek over leefstijl en 69% het graag over leefstijl heeft met de zorgverlener.

...bewegen als eerstelijnsinterventie bij personen met lichte en matige depressie vergelijkbare resultaten heeft als psychotherapie en antidepressiva.

...mensen die lid zijn van een sportgroep een kleinere kans hebben om na 4 jaar depressie te ontwikkelen (11.8% versus 20.4%). Het aantal diagnoses depressie was bijna twee keer zo hoog onder mensen die niet in een groep sporten vergeleken met mensen die wel in een groep sporten.

...grotere consumptie van ultra bewerkt voedsel geassocieerd wordt met een verhoogde kans op een depressie (44%) en angstsymptomen (48%).

Hoe kun je als zorgverlener een teachable moment herkennen of creëren?

Teachable moments kunnen worden gecreëerd door in gesprek te gaan over emoties, zelfbeeld en de perceptie van risico's.

Stel bijvoorbeeld deze vragen om te achterhalen of iemand een teachable moment ervaart:

"Welke zorgen heb je over de wachtlijst?"

"Wat doet het met je om te horen dat je op een wachtlijst komt te staan?"

"Wat ik vaak hoor is dat mensen anders naar zichzelf gaan kijken als ze psychische hulp nodig hebben, hoe is dat voor jou?"

Vind meer vragen en de bronnen op

www.leefstijlcoalitie.nl



Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Hoe je dit kunt doen vind je op:
www.leefstijlcoalitie.nl



Zorgorganisatie



Online informatie



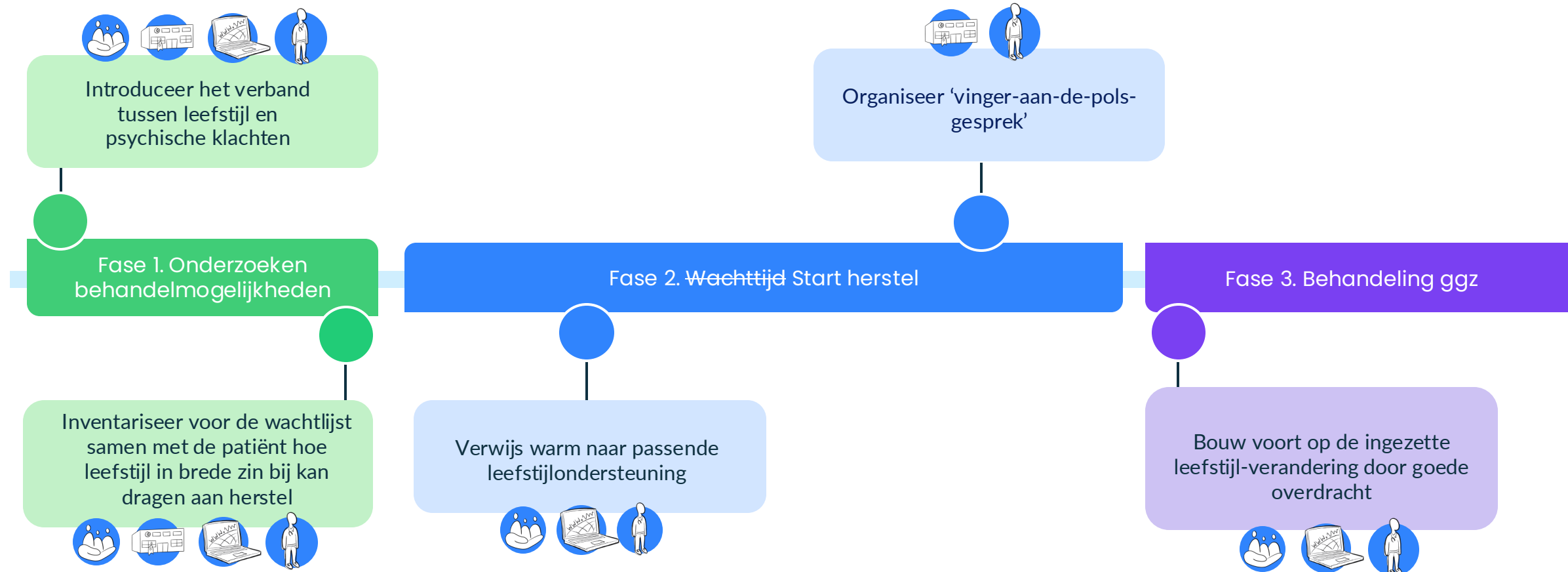
Patiëntenorganisatie



Zorgverlener

Hoe benut je dit teachable moment?

Rondom de periode waarop iemand op de wachtlijst voor de ggz staat, zijn de volgende momenten belangrijk om tot duurzame gedragsverandering te komen:



Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Hoe benut je dit teachable moment?

De volgende algemene kansen zijn op elk moment van belang:

Wat iedereen kan doen:



Zorg voor consistente, relevante en begrijpelijke leefstijlinformatie die steeds herhaald wordt



Laat patiënten andere patiënten inspireren, stimuleren en ondersteunen bij leefstijlveranderingen



Betrek de sociale omgeving bij de leefstijlveranderingen



Werk samen met regionale netwerkpartners om warm door te verwijzen



Ondersteun leefstijlverandering digitaal waar dat kan om de autonomie te vergroten

Wat de zorgverlener kan doen:



Benut elk contactmoment om een teachable moment te creëren en het belang van leefstijl te bespreken



Evalueer samen de gezondheid en stel realistische doelen

Hoe je dit kan doen vind je op:

www.leefstijlcoalitie.nl



Houd rekening met diverse gezondheidsvaardigheden, zodat iedereen dezelfde kans krijgt