

Leefstijl en gedragsverandering: wat werkt nou voor wie?

Dr. Ellen Bazelmans, klinisch psycholoog afdeling Medische Psychologie, Radboudumc
Dr. Vera Nierkens, associate professor Public Health en Eerstelijnsgeneeskunde , LUMC



Leids Universitair
Medisch Centrum

Nederlandse Vereniging
voor Medisch Onderwijs



Radboudumc

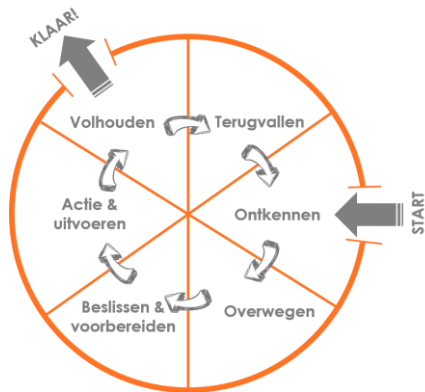
abstract

Leefstijlverandering is voor de ene patiënt makkelijker dan voor de andere.
Hoe kom je er als zorgprofessional achter wat mogelijk is voor welke patiënt?
Hoe kun je frustratie bij zorgprofessional en patiënt voorkomen?
Helpt het om meer te weten over de cognitieve functies en de leergeschiedenis van een patiënt?
Helpt dit om na te denken wat de (on)mogelijkheden zijn voor een patiënt?

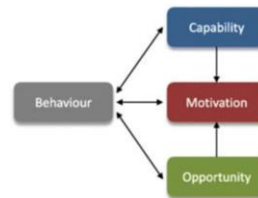
IN DEZE WORKSHOP

bieden we inzicht in enkele psychologische mechanismen
gaan we in op de vraag wat je kan helpen om er achter te komen wat nou werkt voor wie.

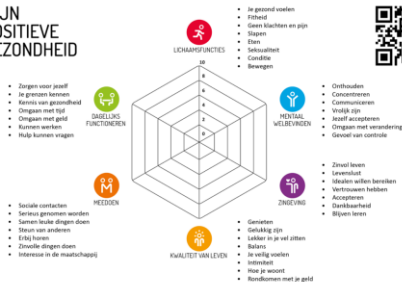
Inleiding



Hoe enthousiast ben jij?
Welk model voegt wat toe?
Wat mis je?
Waar loop je tegen aan?
Wanneer merk je dat werkt goed?
Wanneer nee dat werkt niet?



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is:

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld.

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen patjes of zaden)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingzang of beweging? Je moet niet alles doen
- Stap je bijvoorbeeld van bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk: door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doet regelmatig simpele knieoefeningen zoals kniebuigen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-40 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorzien veel afstappen

Ontspanning

- Doet regelmatig een (korte) ademhalingsoefening of meditatatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koel, goedventilerende kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een comfortabel slaapbed: je het laatste van niet meer naar een scherm kijkt

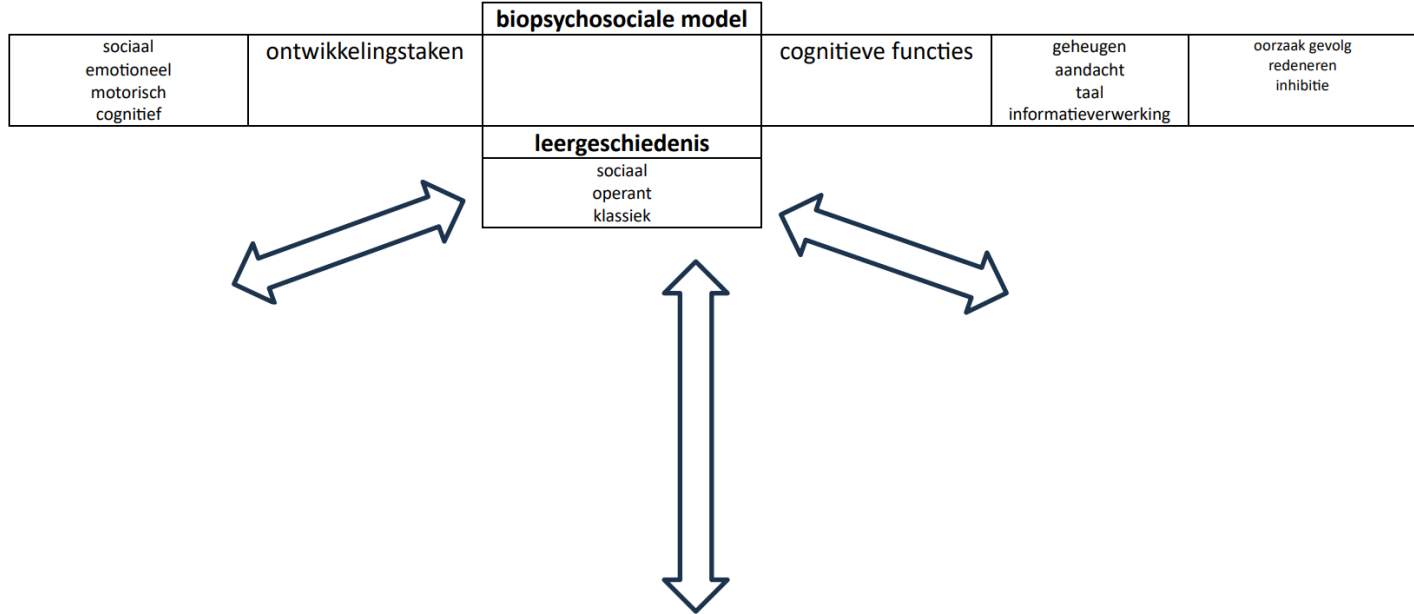


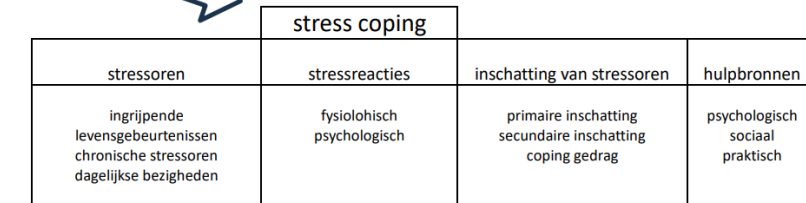
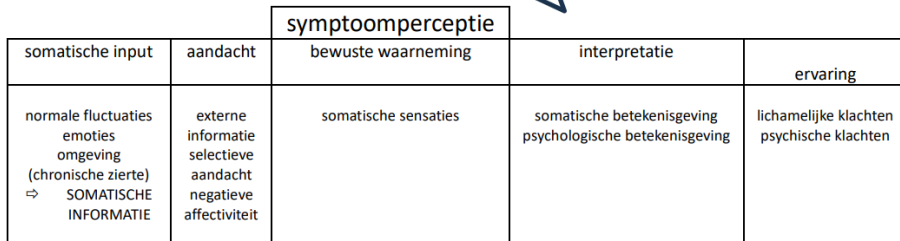
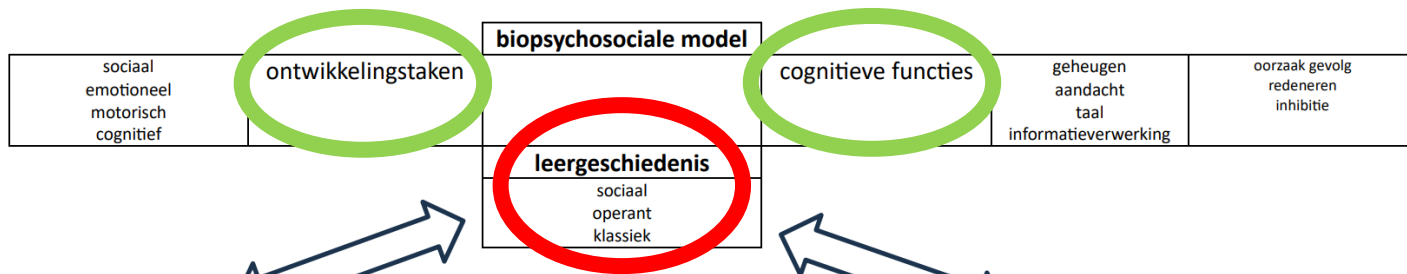
-
- Hoe stem je jouw enthousiasme af op de mogelijkheden van de ander?
 - Wat vraag je van iemand?
 - Wat kan iemand?

DOORVRAGEN

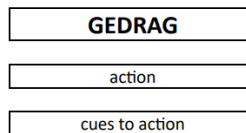
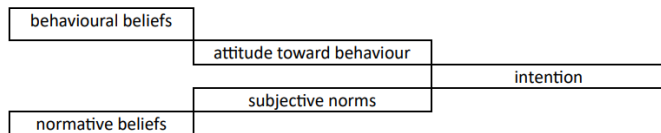
- Hoe werkt dat nou voor jou?
- Doelen en verwachtingen?
- => iets heeeeeeeeel kleins als doel?
- => dagboek????

Baat het niet dan schaadt het wel

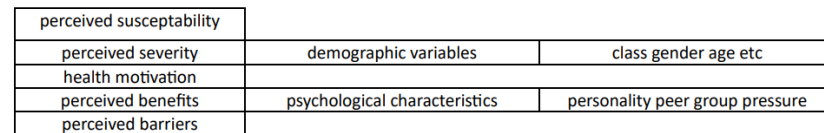




THEORY OF PLANNED BEHAVIOUR



HEALTH BELIEF MODEL



Ontwikkelingsfase en taken

- Wat is belangrijk?
- Wat zijn de cognitieve mogelijkheden in deze levensfase?
- Welke sociale ontwikkelingstaken?
- Welke emotionele ontwikkelingen



Cognitieve functies

- onthouden
- gestructureerd of chaotisch
- schrijven
- aandacht

leergeschiedenis

- Wat voor voorbeelden heb je gehad
- Wat waren de consequenties van gedrag
- Wat zijn de associaties
- Welke processen zijn geautomatiseerd

SOCIAAL LEREN
OPERANT LEREN
KLASSIEK LEREN

LIGT VAST IN JE BREIN

OPDRACHT

- ⇒ GA IN GESPREK
- ⇒ DRIETALLEN
- ⇒ WAT ZOU JE ANDERS KUNNEN DOEN DAN JE AL DEED

baat het niet dan schaadt het wel

- Verwachtingen klein houden
- Doelen klein houden
- Resultaat is ander gedrag, niet ander gewicht of betere conditie
- Het is niet mislukt maar reden voor een herhalingsoefening