

# Werkvorm leefstijl integreren in een zorgpad

**In 3 sessies naar een ontwerp voor leefstijl in  
jullie zorgpad**

Versie 1.0



# Introductie



Hoe kun je leefstijl in zorgpaden integreren?

In dit document wordt een werkvorm beschreven die je helpt om in co-creatie met diverse zorgprofessionals leefstijl in het zorgpad te integreren.

Wanneer je deze werkvorm doorloopt, levert dit je een ontwerp voor een aangepast zorgpad op met daarin plaats voor leefstijl.

### Waarom leefstijl in het zorgpad?

Leefstijl integreren in het zorgpad is een van de mogelijke stappen om met leefstijl in het ziekenhuis aan de slag te gaan. Door leefstijl een integraal onderdeel te maken van de zorgpaden, kun je [Teachable Moments](#) bij patiënten optimaal benutten vanuit de zorg / jouw organisatie. Met het zorgpad als uitgangspunt wordt duidelijk wie wat doet op het gebied van leefstijl. Zo zorg je voor samenhang en een logische opvolging van leefstijl. Hierdoor wordt de kans op succesvolle gedragsverandering groter.

Leefstijl integreren in het zorgpad werkt alleen met voldoende draagvlak binnen de vakgroepen afdelingsleiding. Onderzoek daarom vooraf hoe jouw vakgroep en ziekenhuis naar leefstijl kijken. Ontbreekt draagvlak of een duidelijke visie? Richt je dan eerst daarop.

### Voor wie?

Deze werkvorm is bedoeld voor medewerkers binnen het ziekenhuis en de kliniek die zich bezighouden met zorgpaden en leefstijl (zoals kwaliteits- en beleidsmedewerkers en projectmanagers leefstijl). Je doorloopt de werkvorm en betreft op de juiste momenten andere (medische) professionals.

### Twee rollen nodig

Voor een effectief proces is het wenselijk om zowel een projectbegeleider als inhoudsdeskundige aan te wijzen.

- De projectbegeleider richt zich op de begeleiding van het groepsproces, bewaakt de structuur en planning tijdens de sessie en stimuleert interactie en voortgang. De projectbegeleider is verantwoordelijk voor de oplevering van het hernieuwde zorgpad.
- De inhoudsdeskundige denkt mee vanuit de kennis en expertise van leefstijl en stuurt daarbij vanuit de visie en kaders van het ziekenhuis. De projectmanager leefstijl, een leefstijlarts of verpleegkundige kan vaak goed de rol van inhoudsdeskundige op zich nemen.

### 3 werksessies

De projectbegeleider en inhoudsdeskundige bereiden de drie werksessies voor. Om leefstijl vanuit verschillende perspectieven te belichten, betrek je tijdens de werksessies 8 tot 12 professionals\*. Tussen de werksessies zitten 3 weken met daarin huiswerk voor de betrokkenen.

### Inspiratie

Een aantal ziekenhuizen hebben leefstijl al geïntegreerd in diverse zorgpaden. Ook ligt er een [blauwdruk voor zorgpaden hartchirurgie](#). Kijk voor inspiratie in de [Database Praktijkvoorbeelden](#). Ook vind je in de bijlage ingevulde werkbladen ter inspiratie.

# In 3 werksessies naar leefstijl in het zorgpad

~ 3 weken doorlooptijd

~ 3 weken doorlooptijd

## Voorbereiding Sessie 1

1. Hoe ziet het huidige zorgpad eruit?
2. Wat zijn de huidige patiëntervaringen?
3. Wat is de meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad?

## Uitvoer Sessie 1

~ 60 min

1. De meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad is bekend.
2. Het is duidelijk op welke patiënten (groep) we ons richten.

## Voorbereiding Sessie 2

1. Wat gebeurt er nu al aan leefstijl in het ziekenhuis?
2. Welk leefstijlgedrag willen we stimuleren en geven we prioriteit?

## Uitvoer Sessie 2

~ 60 min

1. Keuze welk leefstijlgedrag we willen stimuleren en waaraan we prioriteit geven.
2. Ideeën voor leefstijl in het zorgpad.
3. Eerste prioritering in ideeën voor leefstijl in het zorgpad.

## Voorbereiding Sessie 3

1. Omschrijven van de gekozen ideeën voor leefstijl in het zorgpad.
2. Voorstel voor het herziene zorgpad.

## Uitvoer Sessie 3

~ 60 min

1. Aanvulling en aanscherping herziene zorgpad
2. Vieren dat er een ontwerp voor een herzien zorgpad ligt.
3. Start met implementatieplan voor het hernieuwde zorgpad.


# Vorbereiding sessie 1

1. Om tijdens de sessies met elkaar te werken aan het zorgpad is het van belang het huidige zorgpad visueel in kaart te hebben. Vaak ligt er een tekstueel document. Gebruik [het werkblad 'Zorgpad'](#) om het zorgpad visueel in kaart te brengen.
2. Tijdens sessie 1 willen we ophalen wáárom we inzetten op leefstijl binnen dit zorgpad. Om deze vraag te beantwoorden, kun je inspiratie opdoen uit de ['Kennisbundel: Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneskunde'](#). Haal ook bij diverse zorgprofessionals op waarom we dit doen en zet deze argumentatie op een rij. Denk hierbij breder dan het leefstijlgedrag zelf: wat haalt de patiënt hieruit naast een aanpassing in zijn leefstijlgedrag? Schrijf dit op in het werkblad [Meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad](#). Neem hierin ook het patiëntperspectief mee (zie hieronder).
3. Om tijdens sessie 1 patiëntervaringen in te brengen, is het goed om:
  - Belangrijke inzichten uit bestaande patiënt reported experience measures (prems) en patiënt reported outcome measures (proms) op te halen. Voeg indien nodig vragen toe aan de prems & proms.
  - Een uitvraag te doen bij patiënten die recent het zorgpad hebben doorlopen. Hoe ervaren zij het zorgpad? Hoe denken zij over leefstijl in relatie tot het zorgpad?
  - (optioneel) Ga in gesprek met de patiëntenraad om te horen wat er rondom leefstijl voor patiënten speelt.
4. Deel je voorbereiding met de deelnemers voorafgaand aan de sessie zodat zij ook op de hoogte zijn.

# Uitleg werkblad zorgpad

1. Neem jullie beschrijving van het zorgpad. Meestal is dit een tekstdocument. Mocht er geen zorgpad beschrijving liggen, dan kun je het zorgprotocol als basis gebruiken.
2. Vul de zorgpad titel in [op het werkblad](#) op de volgende pagina.
3. Haal uit het tekstdocument de verschillende stappen in het zorgpad en vul de titels in bij de pijlen op het werkblad. Wanneer het zorgpad uit meer dan drie stappen bestaat, kopieer dan het werkblad naar nieuwe pagina's totdat je voldoende pijlen hebt om de stappen uit het zorgpad te beschrijven.
4. Vul vervolgens de tabel onder de pijlen voor elke stap in. Waar nodig, haal informatie op bij betreffende zorgprofessionals om een compleet beeld te krijgen van het zorgpad.
5. Print het zorgpad op A3 zodat er ruimte is om bij te schrijven.

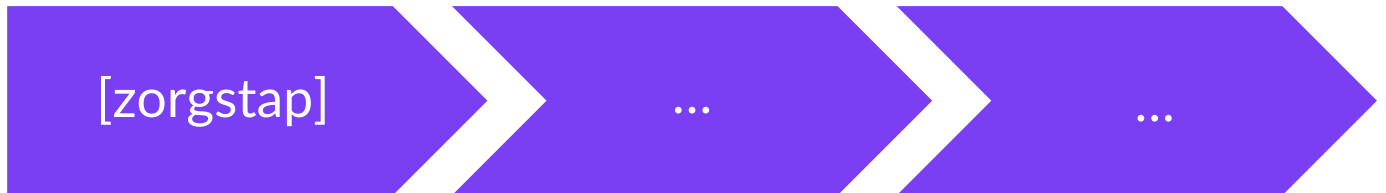
*Waar begint het voor de patiënt?  
Waarschijnlijk al vóór het  
ziekenhuis.*



Geef hier de titel van de  
stappen die de patiënt  
doorloopt

Beschrijf hier wat deze stap inhoudt		
Wat doet de patiënt?		
Welke zorgverlener doet wat? Denk aan de handelingen met de patiënt maar ook de voorbereiding en overdracht.		
Welke hulpmiddelen worden er gebruikt? Denk aan informatiefolders, vragenlijsten, eHealth etc.		
Hoe wordt dit in de systemen geregistreerd?		

# [Zorgpad titel]



Beschrijf hier wat deze stap inhoudt		
Wat doet de patiënt?		
Welke zorgverlener doet wat? Denk aan de handelingen met de patiënt maar ook de voorbereiding en overdracht.		
Welke hulpmiddelen worden er gebruikt? Denk aan informatiefolders, vragenlijsten, eHealth etc.		
Hoe wordt dit in de systemen geregistreerd?		

# Meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad

Door leefstijl structureel te integreren in dit zorgpad kunnen we op de lange termijn duurzame gezondheidswinst realiseren en tegelijkertijd zorgkosten besparen. Op de korte termijn betekent dit concreet het volgende voor ons zorgpad en onze afdeling:

**Voor de patiënt:** Bijvoorbeeld betere gezondheid, minder klachten, herstel en behoud van functioneren, meer zelfregie. Kun je dit specifieker beschrijven voor dit zorgpad?

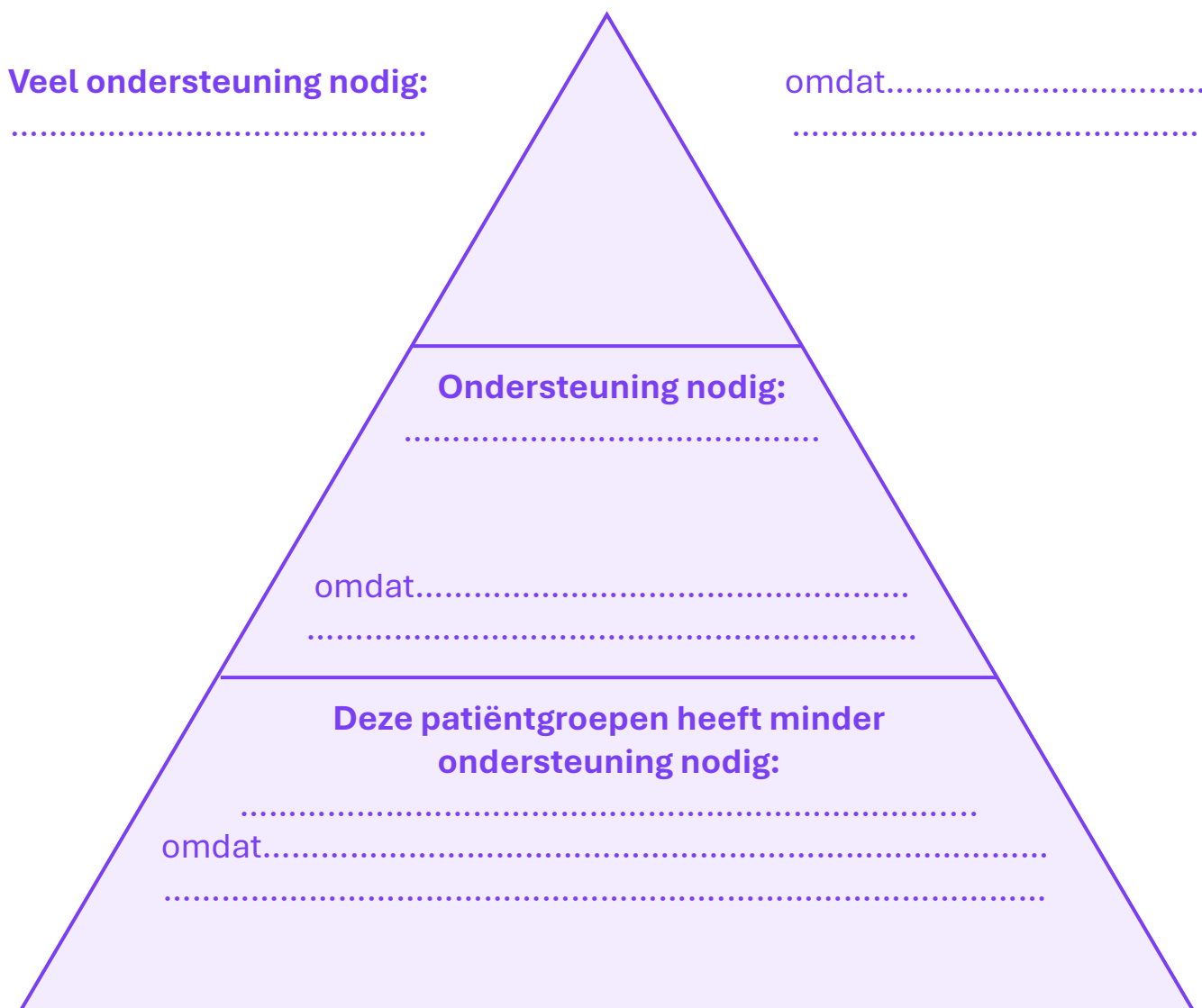
**Voor ons als zorgorganisatie en zorgprofessionals:** Bijvoorbeeld minder vermijdbare zorg, lagere zorgkosten, effectievere inzet van middelen. Kun je dit specifiek beschrijven voor jullie afdeling en de betrokkenen bij het zorgpad?

# Sessie 1

1. 5 min – Geef een korte introductie wat er tijdens de 3 sessies gedaan gaat worden.
  - Introduceer [Teachable Moments](#) en gebruik slides uit de [modulaire presentatie over teachable moments](#).
2. 10 min – Doorloop [het zorgpad](#) en maak eventuele aanpassingen indien het huidige zorgpad niet klopt.
3. 20 min – Pak het werkblad '[Meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad](#)' erbij en ga in gesprek over wáárom leefstijl van belang is voor dit zorgpad. Scherp samen aan tot jullie tevreden zijn over waarom jullie leefstijl in dit zorgpad willen integreren.
4. 25 min – Bespreek hoeveel ondersteuning de verschillende patiëntengroepen nodig hebben bij het aanpassen van hun leefstijl. Denk ook aan het patiëntperspectief uit je voorbereiding en vul samen het werkblad '[Ondersteuningsniveau patiëntengroepen](#)' in.

# Ondersteuningsniveau patiëntengroepen

Veel patiënten hebben ondersteuning nodig bij het aanpassen van hun leefstijl. Maar niet elke patiënt heeft dezelfde hoeveelheid ondersteuning nodig. Bespreek hoeveel ondersteuning de verschillende patiëntengroepen nodig hebben bij het aanpassen van hun leefstijl. Welke patiëntengroepen kunnen hun leefstijl zelf aanpassen – na een duidelijk gesprek en betrouwbare informatie? Welke patiëntengroepen hebben meer ondersteuning nodig?



## Vorbereiding sessie 2

1. Nu duidelijk is wáárom we leefstijl van belang vinden in dit zorgpad willen we concreet maken welk leefstijlgedrag we willen bereiken. Denk na over welk gedrag je wil ondersteunen binnen welke leefstijlthema's. Zijn sommige gedragingen meer van belang dan anderen binnen dit zorgpad? Vul het werkblad '[Leefstijlgedrag](#)' in (zie ook [het voorbeeld](#)) als voorbereiding op de sessie. Tijdens de sessie ga je dit met de groep verifiëren en aanscherpen.
2. Haal op wat gebeurt op andere afdelingen en wat er nu al gebeurt in het ziekenhuis rondom leefstijl en vul dit in op het [werkblad 'Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl'](#). De vragen gesteld in '[Implementatiethema's van leefstijl in het ziekenhuis](#)' helpen hierbij.

Laat je inspireren door deze voorbeelden:

- [Nieuwe DCVA-inventarisatie laat zien hoe leefstijl structureel onderdeel kan worden van zorgpaden hartchirurgie - Coalitie Leefstijl in de Zorg.](#)
  - [Database Praktijkvoorbeelden](#)
3. Deel het ingevulde werkblad '[Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl](#)' en de '[Implementatiethema's van leefstijl in ziekenhuis](#)' met de deelnemers voorafgaand aan sessie 2 en vraag ze om aan te vullen wat er nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl gebeurt. Dit helpt de deelnemers om tijdens sessie 2 met ideeën te komen.

# Uitleg werkblad Leefstijlgedrag

Nu duidelijk is wáárom we leefstijl van belang vinden in dit zorgpad willen we concreet maken welk leefstijlgedrag we willen bereiken.

1. Denk na over welk gedrag je wil ondersteunen binnen welke leefstijlthema's en omschrijf dit zo concreet mogelijk op het werkblad '[Leefstijlgedrag](#)'.
2. Zijn sommige gedragingen meer van belang dan andere binnen dit zorgpad? Prioriteer met elkaar welk leefstijlgedrag prioriteit heeft binnen dit zorgpad.

Laat je inspireren door dit voorbeeld:

- [Handreiking: Wat kan een patiënt zelf doen rondom een operatie?](#)

Welk gedrag willen we bereiken ?						
	Voeding	Bewegen	Ontspanning	Slaap	Middelen	Verbinding
Wat						
Hoeveel						
Hoe						
Prioriteit						

# Leefstijlgedrag

Welk gedrag willen we bereiken ?	 Voeding	 Bewegen	 Ontspanning	 Slaap	 Middelen	 Verbinding
Wat						
Hoeveel						
Hoe						
Prioriteit						

# Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl:

Implementatie-thema	Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl	Gebeurt dit specifiek voor een van de leefstijlthema's of algemeen?
Agenderen en bewustwording	• ...	
Leefstijlgesprek	• ...	
Eigen regie	• ...	
Fysieke omgeving	• ...	
Toeleiding	• ...	
eHealth	• ...	
Peersupport	• ...	
Betrekken sociale omgeving	• ...	
Wachttijd	• ...	

# Implementatiethema's van leefstijl in het ziekenhuis

Implementatiethema	Vragen die je helpen boven water te krijgen wat er nu gebeurt aan leefstijl in het zorgpad:
<b>Agenderen en bewustwording</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe maakt het ziekenhuis patiënten bewust van het belang van leefstijl?</li><li>• Welke folders en vragenlijsten hebben betrekking op leefstijl?</li><li>• In welke gesprekken wordt het belang van leefstijl aangekaart en leefstijl bespreekbaar gemaakt?</li><li>• Hoe wordt de gezondheid van de patiënt geëvalueerd?</li><li>• Op welke manier wordt leefstijl uitgevraagd?</li></ul>
<b>Leefstijlgesprek</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• In welke gesprekken wordt leefstijl aangekaart?</li><li>• Welke hulpmiddelen gebruikt het ziekenhuis nu om het gesprek te voeren?</li><li>• Welke duidelijke en praktische informatie over leefstijlverandering wordt gegeven?</li></ul>
<b>Eigen regie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe wordt samen met de patiënt bepaald wat haar/zijn leefstijluitdaging is?</li><li>• Hoe krijgen leefstijlonderwerpen verdieping?</li><li>• Hoe stelt de patiënt leefstijldoelen?</li></ul>
<b>Fysieke omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe is leefstijl een onderdeel van de plaats van zorg? Denk hierbij aan een ziekenhuisbezoek en een verblijf in het ziekenhuis. (Bijv. worden patiënten gestimuleerd de trap te nemen? Wat krijgen patiënten voor voeding aangeboden na operatie etc.)</li><li>• Hoe kunnen patiënten oefenen met gezonde leefstijl in het ziekenhuis?</li><li>• Wat doet het ziekenhuis, voorbij het zorgpad, aan gezonde leefstijl in het ziekenhuis?</li><li>• Hoe is de wachtkamer ingericht?</li></ul>
<b>Toeleiding</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wordt er verwezen naar een leefstijlloket?</li><li>• Wordt er verwezen naar regionale partners om de patiënt te ondersteunen in de eigen omgeving?</li><li>• Wordt er toegeleid naar interventies?</li></ul>
<b>eHealth</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Maakt het ziekenhuis gebruik van ondersteuning in de vorm van eHealth?</li><li>• Op welke leefstijlthema's gaat eHealth in?</li></ul>
<b>Peer support</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Worden patiënten toegeleid naar peersupport activiteiten binnen of buiten het ziekenhuis? Welke rol speelt leefstijl hierin?</li></ul>
<b>Betrekken sociale omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe wordt de sociale omgeving bij leefstijlveranderingen betrokken?</li></ul>
<b>Wachttijd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wordt wachttijd geframed als 'voorbereiding'?</li><li>• Hoe wordt wachttijd ingevuld?</li></ul>

## Sessie 2

1. 10 min – Bespreek welk leefstijlgedrag we willen ondersteunen binnen het zorgpad aan de hand van het *ingevulde* [werkblad 'Leefstijlgedrag'](#). Klopt het dat we dit gedrag willen stimuleren? Hebben mensen aanvullingen of suggesties? Missen we nog iets? Pas het werkblad aan op basis van de discussie.
2. 5 min - Bespreek dan welk leefstijlgedrag meer van belang is binnen dit zorgpad. Voer hierover een gezamenlijke discussie en kom tot een keuze waar niemand het fundamenteel mee oneens is.
3. 30 min - Brainstorm over ideeën voor leefstijl in het zorgpad. Laat de deelnemers eerst 10 min zelf brainstormen. Vraag ze hun ideeën op te schrijven op post-its. [Wat er nu al in het ziekenhuis gebeurt](#), [de implementatiethema's en bijbehorende vragen](#) evenals de [implementatiesuggesties](#) vanuit de Coalitie Leefstijl in de Zorg kunnen inspirerend zijn. Meer algemeen kunnen de volgende vragen deelnemers helpen in de brainstorm:
  - Hoe kunnen we patiënten bewustmaken van [het gewenste leefstijlgedrag]?
  - Hoe gaan we het leefstijlgesprek op het gebied van [geprioriteerde leefstijlgedragingen] aan?
  - Hoe kunnen patiënten relevante thema's voor zichzelf kiezen en hierin verdiepen?
  - Hoe kunnen we patiënten helpen om leefstijldoelen voor zichzelf stellen?
  - Hoe kunnen we patiënten doorgeleiden naar meer ondersteuning, hulp en interventies?
  - Welke ondersteuning, hulp, eHealth en interventies ontbreken nog vanuit het patiëntperspectief?Bespreek na 10 min de ideeën met elkaar. Laat iemand beginnen met een van diens post-its en laat de groep aanvullen. Cluster als facilitator de ideeën.
4. 5 min – Geef iedereen daarna 3 stickertjes. Laat de groep stemmen met stickers op de clusters van ideeën. Vraag ze om ideeën te kiezen die de meeste impact hebben op leefstijlgedrag.
5. 10 min – Bespreek kort hoe er gestemd is. Vraag om verduidelijking en vraag waarom er op deze manier gestemd is.

# Vorbereiding sessie 3

1. Selecteer, op basis van wat de groep gestemd heeft, de ideeënclusters. Zet deze ideeën om naar een kans voor leefstijl in het zorgpad door de [Leefstijlkanskaart](#) in te vullen.
2. Maak een voorstel voor leefstijl in het zorgpad door de leefstijlkanskaarten op het zorgpad te plakken. (Print hiervoor 4 kanskaarten op 1 A4)
  - Hoe divers zijn de kansen voor leefstijl in jullie zorgpad? Komen meerdere implementatiethema's terug in de ideeën? Vul de gekozen ideeën aan met nieuwe kanskaarten en ideeën indien nodig.
  - Verduidelijk je keuzes waarom je voor deze leefstijlkansen hebt gekozen.

# Leefstijlkanskaart

Beschrijf de kans die je ziet: wie zou wat, waar en wanneer kunnen doen? Welke informatie wordt uitgewisseld tussen wie?

Op welk thema speelt deze kans in?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Agenderen en bewustwording | <input type="checkbox"/> eHealth                    |
| <input type="checkbox"/> Leefstijlgesprek           | <input type="checkbox"/> Peer support               |
| <input type="checkbox"/> Eigen regie                | <input type="checkbox"/> Betrekken sociale omgeving |
| <input type="checkbox"/> Omgeving                   | <input type="checkbox"/> Wachtijd                   |
| <input type="checkbox"/> Toeleiding                 |   |

Wat is er nodig voor implementatie?

- Welke ondersteuningsmaterialen zijn nodig?
- Wat gebeurt er in EPD?
- Hoe wordt dit gefinancierd?

## Sessie 3

1. 10 min – Hang het zorgpad met daarop de kanskaarten voor leefstijl groot in de ruimte. Introduceer kort je voorstel voor het herziene zorgpad. Onderbouw je keuze.
2. 20 min – Vraag de groep wat zij ervan vinden:
  - Wat vinden ze goed aan dit voorstel?
  - Ontbreekt er nog iets aan dit voorstel?
  - Is er iets dat als overbodig wordt gezien?
  - Moet er nog iets veranderd worden?
3. 5 min – Vier dat jullie leefstijl toe gaan voegen in het zorgpad.
4. 25 min – Spreek de eerste activiteiten af voor implementatie van het hernieuwde zorgpad:
  1. Waar beginnen we mee? Geef de deelnemers ieder 3 stickertjes en vraag: Welke leefstijlkans heeft prioriteit voor implementatie? Zo kun je zien waar jullie samen prioriteit aan geven. Bespreek dit kort in de groep.
  2. Bespreek dan meer concreet wat er nodig is om de geprioriteerde Leefstijlkans(en) te implementeren.
    - Wat is de volgende stap?
    - Wie doet wat wanneer?

Hier heb je vandaag te weinig tijd voor maar dit helpt de projectbegeleider en inhoudskundige om een start te maken met het implementatieplan voor het hernieuwde zorgpad.

## Vervolg na sessie 3

Goed gedaan! Jullie hebben de 3 werksessies doorlopen en gaan leefstijl toevoegen in jullie zorgpad.

1. Indien nodig, pas op basis van sessie 3 de herziene versie van het zorgpad aan.
2. Waarschijnlijk hebben jullie de eerste activiteiten voor implementatie van het hernieuwde zorgpad al afgesproken. Zo niet, bespreek dan samen (projectbegeleider en inhoudsdeskundige):
  - I. Waar beginnen we mee? Welke leefstijlkans heeft prioriteit voor implementatie?
  - II. Wat is er nodig om de geprioriteerde leefstijlkans(en) te implementeren?
    - Wat is de volgende stap?
    - Wie doet wat wanneer?
  - III. Schrijf een beknopte samenvatting van de prioriteiten voor implementatie op om terug te koppelen aan de groep.
3. Koppel het bovenstaande (het herziene zorgpad en de samenvatting van de prioriteiten voor implementatie) terug aan de groep om deze werkvorm af te sluiten.

Ga nu als projectbegeleider aan de slag om een implementatieplan te schrijven en het herziene zorgpad te implementeren. Benut hierbij de [Implementatiegids](#) van de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

# Genoemde hulpbronnen in dit document

- [Teachable Moment](#)
  - [Modulaire presentatie over teachable moments.](#)
  - [Het teachable moment rond een operatie](#)
  - [Het teachable moment rond een medicatieverandering](#)
  - [Het teachable moment wachtlijst voor ggz](#)
- [Handreiking: Wat kan een patiënt zelf doen rondom een operatie?](#)
- [Blauwdruk voor zorgpaden hartchirurgie](#)
- [Database Praktijkvoorbeelden](#)
- [Kennisbundel: Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde](#)
- [Implementatiesuggesties](#)
- [Implementatiegids](#)

# Colofon

**Titel:** Werkvorm leefstijl integreren in een zorgpad. *In 3 sessies naar een ontwerp voor leefstijl in jullie zorgpad.*

## Ontwikkeld door:

- Annet Bruil ([Heartbeat Ventures](#))
- Eva Smit ([Team Praktijkimplementatie en Kwaliteit](#), Vereniging Arts en Leefstijl)
- Paulien Klap ([Heartbeat Ventures](#))

## Redactie:

- Anouk Knops (Team Praktijkimplementatie en Kwaliteit, Patiëntenfederatie Nederland)
- Caroline de Moor (Team Patiënten, Patiëntenfederatie Nederland)
- Evelien Janssen (Team Patiënten, Patiëntenfederatie Nederland)
- Niels Oerlemans (Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen)

**Uitgever:** Coalitie Leefstijl in de Zorg

**Jaar van uitgave:** 2026

**Versie:** 1.0 (11 juni 2026)

**Voor meer informatie of vragen over deze uitgave kun je terecht bij [coalitie.leefstijlindezorg@tno.nl](mailto:coalitie.leefstijlindezorg@tno.nl)**

# Bijlage

Ingevulde werkbladen ter inspiratie

# Openhartoperatie

*Omdat dit een voorbeeld is, zijn er 2 stappen in het zorgpad beschreven. Een zorgpad bestaat vaak uit meerdere stappen.*



Beschrijf hier wat deze stap inhoudt	Multidisciplinair hartteamoverleg plaats waarin de indicatiestelling en het behandelplan worden besproken.	De pre-operatieve poli is ingericht volgens een carouselmodel, waarbij de patiënt op één dag verschillende zorgverleners spreekt.
Wat doet de patiënt?	Patiënt hoort de uitkomst via een brief van het verwijzend ziekenhuis waarin die uitgenodigd wordt voor de operatie.	De patiënt bespreekt de behandeling met de chirurg, ondergaat additionele testen en spreekt de verpleegkundige
Welke zorgverlener doet wat? Denk aan de handelingen met de patiënt maar ook de voorbereiding en overdracht.	De chirurg, de cardioloog, de anesthesist bespreken de behandeling en informeren hierover de verwijzend cardioloog.	De chirurg bespreekt de behandeling met de patiënt en stipt het belang van leefstijl aan. De verpleegkundige neemt bloed af en bespreekt de operatie door met de patiënt. Ook bespreekt de verpleegkundige hoe de patiënt zich goed voorbereid op de operatie op gebied van leefstijl.
Welke hulpmiddelen worden er gebruikt? Denk aan informatiefolders, vragenlijsten, eHealth etc.	De verwijsbrief van de verwijzend cardioloog wordt meegenomen in het hartteamoverleg.	Ter voorbereiding op deze poli vult de patiënt een digitale vragenlijst in. Medische gegevens, leefstijl en eventuele aandachtspunten worden zo vooraf geïnventariseerd. Tijdens de poli krijgt de patiënt een folder mee over de operatie met daarin informatie over leefstijl.
Hoe wordt dit in de systemen geregistreerd?	Er gaat een bericht naar het verwijzend ziekenhuis over de verwijzing en behandeling.	Alle uitslagen van onderzoeken en gespreksverslagen worden opgeslagen in de EPD.

# Meerwaarde van leefstijl in dit zorgpad

Door leefstijl structureel te integreren in dit zorgpad kunnen we op de lange termijn duurzame gezondheidswinst realiseren en tegelijkertijd zorgkosten besparen. Op de korte termijn betekent dit concreet het volgende voor ons zorgpad en onze afdeling:

**Voor de patiënt:** Bijvoorbeeld betere gezondheid, minder klachten, herstel en behoud van functioneren, meer zelfregie. Kun je dit specifieker beschrijven voor dit zorgpad?

Patiënten gaan beter voorbereid de operatie in en herstellen sneller en blijvend gezonder leven. Ook ervaren ze minder wachttijd.

*Jaarlijks ondergaan ruim 10.000 patiënten in Nederland een hartoperatie. De onderliggende aandoeningen zijn deels gerelateerd aan leefstijl gerelateerde risicofactoren zoals roken, inactiviteit, ongezonde voeding & stress. Deze factoren hebben bovendien invloed op het perioperatieve risico, het postoperatieve herstel en de cardiovasculaire resultaten op lange termijn. De meeste leefstijlbegeleiding start echter pas zes tot acht weken ná de ingreep, tijdens de hartrevalidatie. De periode vóór de operatie – nu vaak een passieve wachttijd – biedt een kans voor leefstijlbegeleiding.*

**Voor ons als zorgorganisatie en zorgprofessionals:** Bijvoorbeeld minder vermijdbare zorg, lagere zorgkosten, effectievere inzet van middelen. Kun je dit specifiek beschrijven voor jullie afdeling en de betrokkenen bij het zorgpad?

*Leefstijl in dit zorgpad (hartoperatie) zorgt voor een lager perioperatieve risico en sneller postoperatief herstel met minder ligtijd voor de patiënt.*

# Ondersteuningsniveau patiëntengroepen

Veel patiënten hebben ondersteuning nodig bij het aanpassen van hun leefstijl. Maar niet elke patiënt heeft dezelfde hoeveelheid ondersteuning nodig. Bespreek hoeveel ondersteuning de verschillende patiëntengroepen nodig hebben bij het aanpassen van hun leefstijl. Welke patiëntengroepen kunnen hun leefstijl zelf aanpassen – na een duidelijk gesprek en betrouwbare informatie? Welke patiëntengroepen hebben meer ondersteuning nodig?

## Veel ondersteuning nodig:

Patiënten die door hun persoonlijke gezondheidssituatie niet zelfstandig aan de slag kunnen hebben actieve en fysieke ondersteuning nodig.

Omdat: Zij zijn op meerdere vlakken kwetsbaar, hebben uitdagingen op verschillende gebieden; niet alleen op gezondheid, maar ook op financieel, sociaal en maatschappelijk vlak.







**Ondersteuning nodig:**  
Patiënten met veel angst.  
Hebben ondersteuning nodig om eerste stappen te maken.

Omdat angst in de weg staat om zelfstandig met leefstijl aan de slag te kunnen.

**Deze patiëntgroepen heeft minder ondersteuning nodig:** Patiënten die zelfredzaam zijn. De zorgverlener helpt door in het consult te verwijzen naar betrouwbare informatie of passend leefstijlaanbod, waarmee patiënten zelf aan de slag kunnen.

Omdat deze patiënten graag zelf de regie houden, gezondheidsvaardigheden bezitten en digitaal vaardig zijn

# Leefstijlgedrag

Welk gedrag willen we bereiken ?	 Voeding	 Bewegen	 Ontspanning	 Slaap	 Middelen	 Verbinding
<b>Wat</b>	De patiënt start met een eiwitrijk dieet	Starten met dagelijks wandelen	De patiënt doet dagelijks een oefening om zich te ontspannen.	Tijdens de opname overdag zoveel mogelijk wakker zijn en rechtop zitten en 's nachts liggend slapen	Volgt een stoppen-met-roken programma	De patiënt neemt deel aan een lotgenoten avond
<b>Hoeveel</b>	2 weken voorafgaand aan en tot 2 weken na de operatie	Elke dag 10 minuten	Dagelijks, 6 weken voorafgaand aan de operatie	Duur van de opname	Start in de voorbereidingstijd (wachttijd)	Elke week 2 uur
<b>Hoe</b>	Eiwitrijk binnen de Schijf van Vijf	Matig intensief bewegen	Patiënt gebruikt een van de ontspanningsoefeningen en in de eHealth app	Patiënt slaapt in een donkere kamer zonder onderbrekingen vanuit de zorg	De patiënt is gestopt met roken of rookt op zijn minst minder dan daarvoor	De patiënt verbindt met patiënten van dezelfde leeftijd met hetzelfde ziektebeeld
<b>Prioriteit</b>	5	1	6	4	2	3

# Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl:

Implementatie-thema	Wat gebeurt nu al in het ziekenhuis rondom leefstijl	Gebeurt dit specifiek voor een van de leefstijlthema's of algemeen?
<b>Agenderen en bewustwording</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>In de kantine staat een groot bord om mensen op gezonde voeding te wijzen en de frituur wordt niet meer gebruikt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voeding</li> </ul>
<b>Leefstijlgesprek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op de Maag Darm Lever afdeling wordt gebruik gemaakt van de positieve gezondheid vragenlijst om het gesprek over leefstijl aan te gaan. Dit gebeurt in het gesprek met de verpleegkundige na diagnose.</li> <li>Er zijn folders over eiwitrijk eten en bewegen voor een operatie beschikbaar op de Cardiologie afdeling.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> <li>Voeding</li> </ul>
<b>Eigen regie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op de MDL wordt samen met de verpleegkundige leefstijldoelen bepaald aan de hand van de vragenlijst van positieve gezondheid.</li> <li>De onderwerpen krijgen bij het leefstijlloket verdieping.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> </ul>
<b>Fysieke omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Op de lift staat een grote pijl die wijst naar de trap.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen</li> </ul>
<b>Toeleiding</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er is een leefstijlloket welke elke dag bemand is.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> </ul>
<b>eHealth</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Er wordt gebruik gemaakt van de app LUSCII</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> </ul>
<b>Peersupport</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensen met psychische klachten na een hartprobleem kunnen deelnemen aan de cursus 'Zorg voor het hart'. Het heet ook wel het psycho-educatieve programma of PEP. Dit zijn 6 bijeenkomsten in een groep.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> </ul>
<b>Betrekken sociale omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tijdens de hartrevalidatie wordt de sociale omgeving betrokken bij gesprekken en toelichting. Ook mogen zij vaak meedoen met hartrevalidatie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algemeen</li> </ul>
<b>Wachttijd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De wachttijd heet 'voorbereidingstijd' op de afdeling Orthopedie en patiënten krijgen oefeningen van de fysio om goed op de operatie voor te bereiden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen</li> </ul>

# Leefstijlkanskaart

Beschrijf de kans die je ziet: wie zou wat, waar en wanneer kunnen doen? Welke informatie wordt uitgewisseld tussen wie?

- Laat de patiënt in de eerste 4 uur na de operatie uit bed komen met hulp van de verpleegkundige en een uurtje op een stoel zitten. (eerder uit bed en vertrouwen in bewegen)
- Pak de stoeloefeningen van de fysio erbij en geef aan dat deze aangeraden worden om elke dag te doen. Zorg dat de fysio de patiënt voorafgaand aan de operatie gezien heeft.
- Wijs als verpleegkundige op de beweegrimte en 'wandeling op de afdeling' (bijv. voetstappen op de grond) en stel voor om de volgende dag samen de wandeling te maken.

Op welk thema speelt deze kans in?

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Agenderen en bewustwording | <input type="checkbox"/> eHealth                    |
| <input type="checkbox"/> Leefstijlgesprek                      | <input type="checkbox"/> Peer support               |
| <input type="checkbox"/> Eigen regie                           | <input type="checkbox"/> Betrekken sociale omgeving |
| <input checked="" type="checkbox"/> Omgeving                   | <input type="checkbox"/> Wachtijd                   |
| <input type="checkbox"/> Toeleiding                            |   |

Wat is er nodig voor implementatie?

- Er is een oefenblad stoeloefeningen nodig welke kan worden afgestemd op de patiënt.
- Er is een aanpassing in de carrousel nodig zodat de fysio de patiënt voorafgaand aan de operatie gezien heeft.
- Er is afstemming nodig tussen de fysio en de verpleegkundige. De fysio zet de aanbevolen oefeningen in het EPD voor de verpleegkundige.
- Dit kan gefinancierd worden vanuit revalidatie.