

**DR. TAMARA AIPASSA, CARDIOLOOG,
ZUYDERLAND MC, HEERLEN/SITTARD**

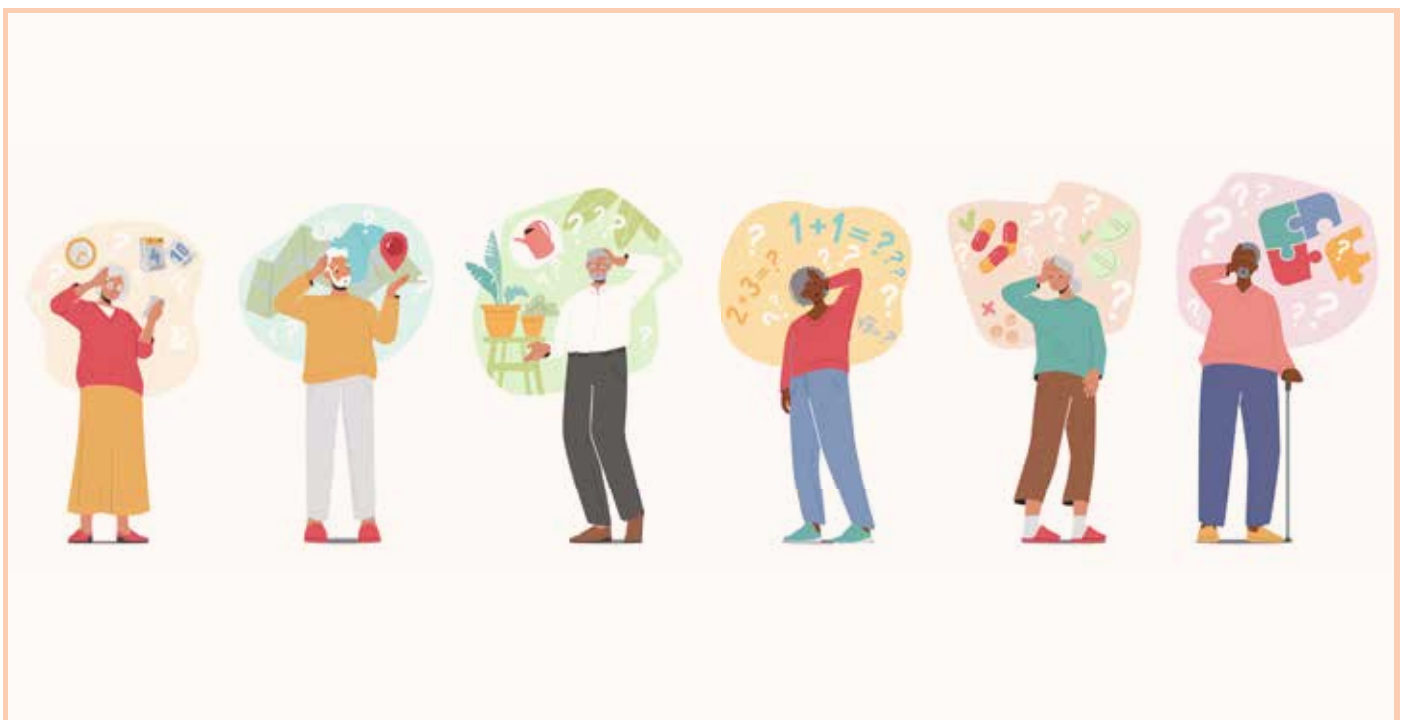
**"HET LEEFSTIJLROER HOEFT GEEN TIJD TE KOSTEN.
AL ZOU JE HET ALLEEN MAAR MEEGEVEN,
DAN GAAT EEN PATIËNT IN IEDER GEVAL NAAR HUIS
MET WAARDEVOLLE TIPS OVER GEZONDHEID."**

HOE GEBRUIK JE HET LEEFSTIJLROER?



drs. C. Oldenburg

(NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2024;2(4):149-52)



In de podcastserie Het Leefstijlgesprek praten we met experts binnen de leefstijlgeneskunde over de vraag: hoe voer je als zorgmedewerker een leefstijlgesprek? Mede aan de hand van een casus geeft steeds een andere expert uit de zorg tips en achtergronden om het werken aan leefstijl met patiënten/cliënten makkelijker te maken. In aflevering 6: **Tamara Aipassa, cardioloog bij het Zuyderland MC in Heerlen/Sittard.**



BELUISTER DE PODCAST OP
www.ntvl.nl/podcasts



AFLEVERING 6: HOE GEBRUIK JE HET LEEFSTIJLROER?

Bij leefstijlverandering is het van belang dat de patiënt aan het roer staat. Om erachter te komen voor welke aspecten van leefstijlverandering een patiënt motivatie heeft, heeft Vereniging Arts en Leefstijl het Leefstijlroer ontwikkeld. Hierop staan zes pijlers waarover je het met de patiënt kan hebben (zie *Figuur 1*). Aipassa legt uit dat het Leefstijlroer helpt om een leefstijlgesprek te openen en er als zorgverlener zonder oordeel in te gaan. In een gesprek met Louisa, die naar Aipassa is doorverwezen vanwege hartkloppingen, komt ze er dankzij het Leefstijlroer achter dat Louisa behoefte heeft aan ontspanning. Door vragen te blijven stellen, helpt Aipassa Louisa aan een concreet plan om meer te ontspannen, wat hopelijk bijdraagt aan een vermindering van haar klachten. Het Leefstijlroer maakt patiënten duidelijk dat er meer mogelijk is dan ze vaak denken als ze hun gezondheid willen verbeteren. Aipassa benadrukt dat een patiënt doorgaans motivatie krijgt om ook andere leefstijlaspecten te veranderen, als de persoon succes boekt op een zelfgekozen aspect van het Leefstijlroer.

DE DRAMADRIEHOEK

De 'dramadriehoek' is een communicatiemodel.¹ Binnen de driehoek bestaan drie rollen: de redder, het slachtoffer en de aanklager. Deze rollen versterken elkaar op een negatieve manier en zorgen ervoor dat in een gesprek geen gelijkwaardigheid is. Dit maakt het lastig om op een productieve manier verder te komen.

Zorgverleners zijn van nature geneigd om in de reddersrol te stappen, omdat zij graag mensen willen helpen. Met de beste bedoelingen kan 'de redder' adviezen geven, bijvoorbeeld over leefstijl, terwijl die niet per se passen in het leven van de patiënt die ertegenover zit.

Patiënten stappen heel snel in de slachtofferrol. Dit gaat gepaard met een bepaalde mate aan passiviteit: 'dokter, dit is mijn probleem, los het maar voor me op'. Dit impliceert dat de patiënt niets kan, terwijl de dokter alles kan. Op het gebied van leefstijl is het echter belangrijk dat de patiënt zelf aan de slag gaat. Daarom is het van belang om als zorgverlener niet in de reddersrol te stappen en de patiënt niet in de slachtofferrol te laten. Laat de patiënt tijdens een consult nadenken over wat die zelf kan doen aan leefstijlverandering. Dit kan onder andere door het Leefstijlroer te gebruiken.

AANWIJZINGEN VOOR DE PRAKTIJK

- Gebruik het Leefstijlroer om erachter te komen op welk vlak de patiënt het liefst iets zou willen doen voor een gezonde leefstijl: voeding, verbinding, middelen, beweging, ontspanning en/of slaap.
- Leg het Leefstijlroer binnen bereik van de patiënt, zodanig dat die het kan lezen.
- Zorg ervoor dat de plannen van een patiënt voor leefstijlverandering concreet worden, zodat na te gaan is of een leefstijlverandering lukt.
- Weet naar wie je kan doorverwijzen als de patiënt naar aanleiding van het Leefstijlroer een vraag heeft die jij niet kan beantwoorden.
- Hoewel het effectiever is om met de patiënt daarna een vervolgesprek te voeren, is het Leefstijlroer enkel meegeven het minste wat je kunt doen. De patiënt gaat dan in ieder geval naar huis met een set eenvoudige, waardevolle tips om gezond te leven.
- Valkuilen bij het voeren van een leefstijlgesprek zijn:
 - Focussen op wat jij als zorgverlener het relevantst vindt in een bepaalde situatie (bijvoorbeeld: stoppen met roken bij een patiënt met een hartinfarct).
 - Invullen voor de ander.
 - Aannames doen over de voorkeuren van de patiënt.

REFERENTIE

1. Aipassa T, Hulshof M. Effectieve leefstijlgesprekken: een praktische start voor zorgverleners. Houten: BSL; 2023

Download het Leefstijlroer via de website van Vereniging Arts en Leefstijl of bestel hier een Leefstijlroer-scheurblok voor in je spreekkamer.



Het Leefstijlroer

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

Vereniging Arts en Leefstijl
 Versie 2.0, november 2021
 www.artsenleefstijl.nl

Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-
-

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilstaan
-
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- 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
-
-

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
-
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-
-



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

FIGUUR 1. Het Leefstijlroer.
 Figuur geplaatst met toestemming van Vereniging Arts en Leefstijl.