

Leefstijl in de zorg – Regionaal aanbod

Positieve Gezondheid

In Amstelland werken collega's in Zorg en Welzijn vanuit de gemeenschappelijke basis van Positieve Gezondheid:

Positieve Gezondheid stelt een **betekenisvol leven** van mensen centraal en legt de nadruk op:

- de veerkracht
- eigen regie
- en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf.



Het andere / bredere gesprek

Positieve Gezondheid hanteert een bredere kijk op gezondheid en hanteert daarvoor 6 dimensies. Verschillende methodieken om het brede gesprek te voeren naast elkaar:

Positieve Gezondheid	Arts en Leefstijl	Krachtige Basiszorg
Spinnenweb	Leefstijlroer	4D-Model
Lichaamsfuncties	Beweging	Lichaam
Mentaal Welbevinden	Ontspanning	Geest
Zingeving	Slaap	Maatschappelijk
Kwaliteit van leven	Middelen	Sociaal
Meedoen	Verbinding	
Dagelijks functioneren	Voeding	

Welk instrument past bij jou voor het voeren van het andere gesprek?

Leefstijlroer

Het leefstijlroer is ook een veelgebruikt en vooral praktisch instrument dat zorgverleners ondersteunt om leefstijl in de spreekkamer met patiënten bespreekbaar te maken.

Het leefstijlroer

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 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

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
-

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 □
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen □
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen □
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen) □
- Voorkom veel stilzitten □
- □

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 □
- □

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 □
- □

Speciaal voor Amstelland:

Schrijf je in met je
WSV-netwerk!

Scholing
Arts & Leefstijl:
Gebruik van het
Leefstijlroer in de
spreekkamer

Scholingen – Individueel of met WSV-netwerk!

Ter ondersteuning van het voeren van ‘het andere gesprek’ kan je via Amstelland Zorg gebruik maken van de volgende zaken:

- Deelname aan de regionale training Positieve Gezondheid

Data:
1, 15 en 29
oktober

Mei = VOL

- Workshop ‘Oplossingsgericht Werken’

Datum:
Volgt zsm

- Scholing ‘Leefstijl in de Spreekkamer’ door Arts & Leefstijl
Fysieke scholing in Amstelland. Inschrijving individueel of met het WSV-netwerk!

Datum:
1 juli

Extra data op verzoek

- Coaching on the job in je eigen praktijk

--> datum in overleg met de praktijkconsulenten

Verdere ondersteuning - Wijknetwerkbijeenkomst

Ter ondersteuning van het voeren van het andere gesprek kan je via Amstelland Zorg gebruik maken van de volgende zaken:

'Leefstijl'- Wijknetwerkbijeenkomst

Organisatie van multidisciplinaire en domeinoverstijgende Wijknetwerkbijeenkomst binnen het WSV (in samenwerking met de WSV-Coördinator)

Thema's die aan bod komen:

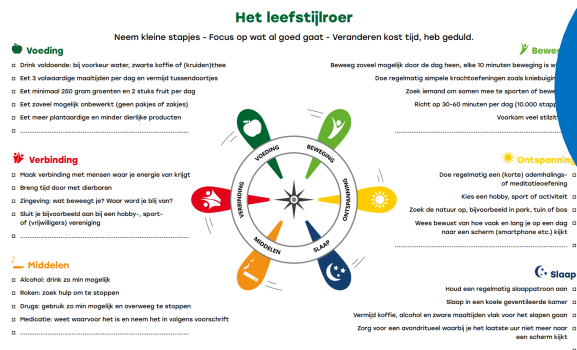
- Positieve Gezondheid
- Leefstijlroer
- Bewegen op Recept
- Welzijn op Recept / Versterking van de brede samenwerking met het Sociaal Domein



Aan te vragen via
WSV-coördinatoren en/of
Amstelland Zorg -
Antoinette v/d Heijden

‘Leefstijlpakket Spreekkamer’

Zorgverleners die actief leefstijlgesprekken voeren binnen hun spreekkamer ervaren dat fysieke documentatie helpend kan zijn en patiënten inspireert om deze zelf ook te gebruiken.

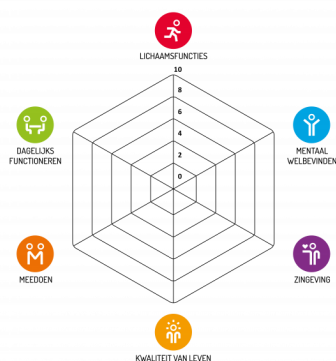


Scheurblokken
Eénmalig aan te vragen via de praktijk-consulent en/of WSV-coördinator



Folders Spreekkamer

- Folder ‘Hoe gaat het met u?’ (IPH)
- Folder Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht (Arts & Leefstijl)
- Voeding bij Diabetes Mellitus Type 2 (Arts en Leefstijl)



Scheurblokken
Eénmalig aan te vragen via de praktijk-consulent en/of WSV-coördinator



Boeken

- Diabetes type 2? Eet jezelf beter
- Overgewicht? Eet jezelf beter
- Een shotje leefstijl
- Vet belangrijk



Amstelland **Zorg**, voor regionale
samenwerking in de
eerstelijnszorg.