



Eindproducten Project Leefstijl in de Fysiotherapie

IN DIT DOCUMENT ZIJN ALLE EINDPRODUCTEN VAN
PROJECT LEEFSTIJL IN DE FYSIOTHERAPIE
SAMENGEVOEGD ALS VOORBEELD VOOR ANDERE
PRAKTIJKEN DIE MET LEEFSTIJL AAN DE SLAG WILLEN.
ALS PRAKTIJKEN DE PRODUCTEN AFZONDERLIJK
WILLEN ONTVANGEN KAN CONTACT WORDEN
OPGENOMEN MET INFO@HETGEZONDENET.NL

Aanbevelingen voor het leefstijlgesprek in de fysiotherapie



**Het
Gezonde
Net**

Protocol Leefstijlgesprek

Leefstijl in de Fysiotherapie

Inderichtlijnen vanuit het KNGF wordt het bevorderen van leefstijl genoemd. Leefstijl wordt benoemd als onderdeel of aanvulling op de zorg en is niet uitsluitend het enige doel.

De richtlijnen die dit betreft zijn:

- [Zelfmanagement](#)
- [Oncologie](#)
- [COPD](#)
- [Hartrevalidatie](#)
- [Perifeer arterieel vaatlijden](#)
- [Parkinson](#)
- [Artrose Heup-knie](#)
- [Osteoporose](#)
- [Reumatoïde artritis](#)
- [Overige richtlijnen](#)

Bij andere klachten kan leefstijl een rol spelen, maar staat dit niet zo benoemd in de richtlijnen.

Teachable moments

Belangrijke levensgebeurtenissen, zoals medicatieverandering, bieden unieke kansen om leefstijlverandering aan te moedigen. Tijdens deze **'teachable moments'** voelen patiënten zich vaak kwetsbaar en staan ze open voor verandering, zeker als een gezonde leefstijl bijdraagt aan herstel. Onderzoek toont aan dat veel patiënten gemotiveerd zijn om hiermee aan de slag te gaan, vooral wanneer zorgverleners leefstijl op de agenda zetten. Een kort gesprek met aanvullende begeleiding kan al een positief effect hebben. En veel patiënten kunnen bovendien zelfstandig veranderingen doorvoeren met een klein steuntje in de rug. Uit onderzoek blijkt dat zelfs een kort gesprek over leefstijl in relatie tot de klachten al een positief effect kan hebben. Vooral als er daarna verdere begeleiding volgt. Tijdens het behandeltraject zijn er 4 fases waarin teachable moments plaatsvinden.



Afb 1. Coalitie Leefstijl in de Zorg – Final-Handreiking-Teachable-Moments

Allereerst zal worden toegelicht wat je tijdens de verschillende fases zou kunnen doen. Daarnaast zijn de adviezen per richtlijn beschreven.

Wat kan je doen tijdens de teachable moments?

Verkennen diagnose en behandel mogelijkheden

- Leefstijlfactoren bespreken gelijk vanaf het eerste contact. Vraag bijvoorbeeld of de patiënt het over iets wil hebben waardoor veel mensen met kanker zich beter voelen. Nodig ook uit voor een vervolggesprek hierover.
- Creëer urgentie en geef aan wat de relatie is tussen leefstijl en kanker
- Breng het activiteitsniveau in kaart en de bijdragende factoren

Eventuele wachttijd

- Geef aan wat de patiënt kan doen voordat bijvoorbeeld een behandeling gaat starten (zowel fysiotherapie als behandelingen in het ziekenhuis).
- Bepaal haalbare doelen voor deze periode
- Help bij de evaluatie van het effect

Behandeling/therapie

- Herhaal de boodschap tijdens contactmomenten en in informatie
- Geef het goede voorbeeld en laat de patiënt oefenen waar mogelijk
- Begeleid de gedragsverandering rondom leefstijl

Overgang naar herstel of langdurige therapie

- Begeleid naar zelfmanagement en het volhouden van leefstijl, verwijs door waar nodig.



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Hogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten? _____

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd) _____

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten) _____

4. Ben je tevreden over je gewicht? _____

5. Lukt het je om niet te roken? _____

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken? _____

7. Veel je je verbonden met mensen om je heen? _____

8. Had je voldoening uit je werk of hobby? _____

9. Slaap je goed? _____

10. Kun je goed ontspannen? _____

11. Zit je lekker in je vel? _____

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omkijk wat van toepassing is)

- a. Weinig geld/schulden
- b. Familiezaken
- c. Stress
- d. Woon situatie
- e. Anders, nl _____



Een tool om het tijdens een gesprek over leefstijl te hebben is de [Leefstijlcheck](#) van Vereniging Arts en Leefstijl. Daarnaast kunnen ook andere tools ingezet worden zoals het [Leefstijlroer](#) van Vereniging Arts en Leefstijl of het [Spinnenweb](#) van het Intitute for Positive Health.

Zelfmanagement

In de [KNGF-richtlijn zelfmanagement \(2022\)](#) staat vermeld dat:

- Zelfmanagement is het vermogen van een patiënt om om te gaan met lichamelijke, psychische en sociale consequenties van een aandoening/beperking en bijbehorende aanpassingen in leefstijl, in samenhang met de sociale omgeving. Zelfmanagement betekent dat patiënten zelf kunnen kiezen in hoeverre men de regie over het leven in eigen hand wil houden en mede richting wil geven aan hoe beschikbare zorg wordt ingezet.
- De belemmerende en bevorderende factoren ten aanzien van het zelfmanagement zijn:
 - Percepties van de ziekte, aandoening of het letsel:
 - De perceptie van de patiënt over de huidige gezondheidstoestand en de kennis en het begrip hiervan.
 - Percepties over de therapie/ de oefening/ het zelfmanagement:
 - Overeenstemming tussen door therapeut beoogde intensiteit en frequentie van de therapie en de houding van de patiënt, met daarnaast de uitkomstverwachtingen van de patiënt.
 - Motivatie:
 - De motivatie van de patiënt en de aspecten die de patiënt positief versterken.
 - Gedrag dat is gerelateerd aan fysieke activiteit:
 - Beweeggeschiedenis, huidig activiteitsniveau en cognitieve aspecten, zoals depressie en distress.
 - Het in staat zijn om een gedragsveranderingproces te doorlopen met (vernieuwde) conditie en leefstijl. Hierbij zijn beweeggeschiedenis, het huidige activiteitsniveau en cognitieve aspecten van belang.
 - Sociale ondersteuning en begeleiding. De relaties en het sociale netwerk van de patiënt, zoals van familie, lotgenoten en eventuele andere (zorg)professionals.
 - Omgevingsfactoren:
 - Praktische barrières die zelfmanagement kunnen belemmeren, bijvoorbeeld te hoge kosten voor lidmaatschap van de sportschool of lastige toegankelijkheid van potentiële lotgenootcontactgroepen.
 - Factoren die specifiek zijn voor een ziekte of aandoening:
 - Factoren die aandoeningspecifiek zijn, zoals kortademigheid bij COPD.
 - Coping:
 - Het in staat zijn om de Trainingsgrenzen te bepalen, het omgaan met beperkingen, acceptatie en zingeving.
 - Gezondheidsvaardigheden:
 - Vaardigheden die mensen nodig hebben om informatie over gezondheid en ziekte te vinden, te begrijpen en toe te passen.

Oncologie

In de [KNGF-richtlijn Oncologie \(2022\)](#) staat vermeld dat:

- De therapie erop gericht is om de patiënt te begeleiden naar een actievere leefstijl en te leren hoe mensen dit zelf kunnen onderhouden.

Verder is het belangrijk dat

- Werken aan leefstijl ervoor zorgt dat de als de conditie van het lichaam zo goed mogelijk is, dat mensen minder bijwerkingen ervaren, een kleinere kans heeft op bijkomende ziekten en doordat de conditie beter op pijn blijft de vermoeidheid minder kan zijn.
- Verbeteren van de leefstijl zorgt ervoor dat mensen beter door een operatie heen komen en sneller ervan herstellen.
- Werken aan leefstijl een rol kan spelen bij het ontstaan en het voorkomen van (terugkeer) van kanker.

Voordelen van meer bewegen bij kanker

- Verbeterde fitheid, onder meer sterkere spieren en botten, een beter uithoudingsvermogen en minder vermoeidheid;
- Betere kwaliteit van leven;
- Hogere kans op overleven;
- Beter kunnen omgaan met stress;
- Verbeterde slaapkwaliteit;
- Minder angst en depressieve symptomen;
- Minder lymfoedeem (bij borstkanker; zwelling doordat vocht minder goed weg kan);
- Minder complicaties na operatie en kortere ziekenhuisopname (bij darmkanker);
- Minder bijwerkingen van androgeendeprivatietherapie (bij prostaatkanker; hormoontherapie);
- Kortere periode van incontinentie (bij prostaatkanker).

COPD

In de [KNGF-richtlijn COPD \(2020\)](#) staat vermeld dat:

- Tijdens voorlichting en educatie gericht op fysieke activiteit als onderdeel van actieve leefstijl. Verder aandacht voor zelfmanagement en eigen regie, energiemanagement
- Tijdens het behandeltraject aandacht besteden aan leefstijlverandering en waar nodig doorverwijzen.
- Bij voldoende fysieke activiteit eventueel doorverwijzen naar GLI in verband met andere leefstijlfactoren.
- Toename van kwaliteit van leven en een afname in ziekenhuisopnamen
- Leer patiënten hoe om te gaan met de ademhaling tijdens fysieke activiteit. Vooral de mate van dyspnoe bepaald de therapietrouw rondom fysieke activiteit. Hier kan eventueel het [BTF-model](#) voor gebruikt worden (Long Alliantie Nederland)

Voordelen van meer bewegen bij COPD

- Verbeterde fitheid, onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Verbeterde mentale gezondheid door meer zelfvertrouwen en lekkerder in je vel zitten;
- Langer leven en betere kwaliteit van leven;
- Verbeterde mobiliteit, zoals verder kunnen lopen;
- Minder kans op een exacerbatie en ziekenhuisopnamen;
- Minder (snel) kortademig en minder kans op aanvallen;
- Minder kans op ziekenhuisopname en kortere duur van opname;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker zoals borst-, prostaat- en darmkanker;

Hartrevalidatie

In de [KNGF-richtlijn Hartrevalidatie \(2024\)](#) staat vermeld dat:

- Leefstijlverandering kan worden opgepakt in Fase II (revalidatiefase) en worden vervolgd in Fase III (post revalidatiefase)
- Hartrevalidatie is een multidisciplinair proces waarin verschillende disciplines samenwerken
- Belangrijke doelen tijdens de revalidatie kunnen zijn ontspanning en informeren en adviseren over een actieve leefstijl
- De leefstijlcoach kan een belangrijk onderdeel zijn in de revalidatie.
- Vraag psychosociale factoren uit die van invloed kunnen zijn voor het volhouden van een actieve leefstijl
- Leefstijlverbetering kan hart- en vaatziekten voorkomen en risicofactoren verminderen
- Tijdens de therapie is het belangrijk om de gedragsverandering rondom leefstijl te begeleiden

Voordelen van meer bewegen bij hartklachten

- Verbeterde fitheid: onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Lager risico op vroegtijdig overlijden door de aandoening en betere kwaliteit van leven;
- Lager risico op ziekenhuisopname;
- Betere bloed cholesterolwaarden en betere doorbloeding van het hart;
- Verbeterde bloeddruk: de bloeddruk daalt zowel direct na het bewegen als tijdens rust;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker zoals borst-, prostaat- en darmkanker;
- Lekkerder in je vel zitten dankzij de positieve invloed van bewegen op zelfvertrouwen, slaap en het beter kunnen omgaan met stress.

Perifeer arterieel vaatlijden

In de KNGF-richtlijn Symptomatisch perifeer arterieel vaatlijden (2014) staat vermeld dat:

- Dat doelen voor de therapie onder meer zijn het beïnvloeden van risicofactoren voor atherosclerose en het aanleren van een toenemende mate van zelfstandigheid en zelfmanagement in de training en het onderhouden van een actieve leefstijl door de patiënt
- Om de voortgang te monitoren kan gebruikgemaakt worden van een logboek. Op deze manier is de kans groter dat de patiënt een actieve leefstijl kan blijven handhaven.
- Ten aanzien van het aanleren en behouden van een gezonde leefstijl om het risico op het ontwikkelen van (andere) hart- en vaatziekten te verminderen, kunnen de volgende subdoelen geformuleerd worden:
 - Ontwikkelen en onderhouden van een lichamelijk actieve leefstijl;
 - Stoppen met roken;
 - Ontwikkelen van een gezond voedingspatroon;
 - Bevorderen van therapietrouw aan voorgeschreven medicatie.
- Doel voor het ontwikkelen en behouden van een actieve leefstijl is (minimaal) voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).
- Op de lange termijn zijn beweegvormen die leuk zijn en in groepsverband worden uitgevoerd gemakkelijker vol te houden. Indien voorhanden wijst de fysiotherapeut de patiënt op locoregionale beweeg- en activiteitenprogramma's (bijvoorbeeld sportief wandelen, medische fitnessprogramma's en Hart in Beweging), die de patiënt kunnen motiveren om zijn actieve leefstijl te onderhouden op basis van zelfmanagement.

Voordelen van meer bewegen bij perifeer arterieel vaatlijden

- Verbeterde fitheid: onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen en grotere loopafstand;
- Lager risico op vroegtijdig overlijden door de aandoening en betere kwaliteit van leven;
- Lager risico op ziekenhuisopname;
- Betere bloed cholesterolwaarden en betere doorbloeding van het hart;
- Verbeterde bloeddruk: de bloeddruk daalt zowel direct na het bewegen als tijdens rust;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker zoals borst-, prostaat- en darmkanker;
- Lekkerder in je vel zitten dankzij de positieve invloed van bewegen op zelfvertrouwen, slaap en het beter kunnen omgaan met stress.

Parkinson

In de [Paramedische richtlijn parkinson met beslisondersteuning \(2023\)](#) staat vermeld dat:

- Mensen met de ziekte van parkinson zijn geneigd tot een inactieve leefstijl. Door o.a. initiatief verlies, vermoeidheid, pijn, visus problemen, minder plezier ervaren aan activiteiten en omdat activiteiten meer tijd en moeite kosten bestaat de neiging minder actief te worden. Het is van belang mensen te begeleiden naar een actieve leefstijl en/of een actieve leefstijl te behouden. Hierbij staan de principes van gedragsverandering centraal.
- Bewegen leidt allereerst tot verbetering van de algehele gezondheid en verkleint het risico op hart- en vaatziekten, osteoporose en kanker. Daarnaast leidt bewegen tot vermindering van de parkinsonsymptomen. Tot slot zijn er aanwijzingen dat bewegen mogelijk een positief effect heeft op de progressie van de ziekte.
- Verschillende vormen van sport zoals yoga, tai chi, dans en nordic walking hebben positieve effecten. Het is dus van belang dat mensen fysiek actief worden of blijven.
- Het actief zijn door het uitvoeren van dagelijkse activiteiten kan bijdragen aan voldoende bewegen maar ook aan meer tevredenheid, een groter gevoel van effectiviteit en zingeving
- Bespreek cardiovasculaire en pulmonale risicofactoren met huisarts en/of neuroloog (eventueel doorverwijzen)
- Neem educatie aan de patiënt en de naaste(n) mee over dreigende inactiviteit, het belang en mogelijkheden van actieve leefstijl en mogelijke interventies

Artrose heup - knie

In de [KNGF-richtlijn Artrose heup-knie \(2018\)](#) staat vermeld dat:

- Reguliere fysieke activiteit en individueel afgestemde oefeningen/beweegactiviteiten kunnen pijn verminderen en het dagelijks functioneren verbeteren. Hierbij kan een klein aantal oefeningen al tot resultaten leiden, als deze regelmatig (bij voorkeur dagelijks) worden uitgevoerd.
- Het integreren van enkele oefeningen/beweegactiviteiten in het dagelijks leven is een nuttige manier om deze vol te blijven houden.
- Sedentair gedrag (te veel zitten) kan de artroseklachten doen verergeren en het risico vergroten op het krijgen van andere (leefstijlgerelateerde) aandoeningen zoals diabetes mellitus type 2 (DMII) en hart- en vaatziekten.
- Het kan soms nodig zijn om de mechanische belasting van het pijnlijke gewricht te verlagen (bijv. door korte rustpauzes te nemen of door hulpmiddelen te gebruiken).
- Indien sprake is van overgewicht/obesitas, is het belangrijk om af te vallen en vervolgens een gezond gewicht te behouden door middel van een individueel afgestemd plan, dat bestaat uit voedingsaanpassingen en toegenomen fysieke activiteit.
- De klachten als gevolg van artrose kunnen met conservatieve behandelopties aanmerkelijk verminderen (dus zonder operatief ingrijpen), waardoor veel mensen met heup- en/ of knieartrose geen gewrichtsvervangende operatie hoeven te ondergaan.
- De belangrijkste aanbevolen conservatieve (niet-operatieve) behandelopties zijn voorlichting/advies gericht op zelfmanagement (bewegen, gezonde leefstijl), fysio-/oefentherapie, pijnmedicatie (maar hierbij kunnen bijwerkingen optreden) en afvallen indien sprake is van overgewicht/obesitas.
- Als besloten wordt tot operatief ingrijpen, kan de therapeut in de pre- en postoperatieve fase een rol van betekenis spelen op het gebied van voorlichting en leefstijladviezen.

Voordelen van meer bewegen

- Verbeterde kwaliteit van leven en minder pijn;
- Gezondere gewrichten en spieren;
- Verbeterde mentale gezondheid door meer zelfvertrouwen, minder depressieve gevoelens en lekkerder in je vel zitten;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker zoals borst-, prostaat- en darmkanker.
- Helpt tot twee derde minder pijn;
- Beter kunnen bewegen;
- Verbeterde mobiliteit, zoals alledaagse activiteiten kunnen doen met minder pijn;
- Minder kans dat een nieuwe heup of knie nodig is;
- Minder kans op overgewicht (overgewicht kan klachten verergeren).

Osteoporose

In de [KNGF-richtlijn Osteoporose \(2011\)](#) staat vermeld dat:

- Een van de doelstelling tijdens de behandeling is het bevorderen van een gezondheidsbevorderende leefstijl en stimuleren van daarmee samenhangende botbelastende activiteiten.
- Zet de training doelmatig en doeltreffend op. Criteria hiervoor zijn: juiste belasting van de prikkel, risicoarm, plezierig, compliance bevorderend, goedkoop en passend in een totaal leefstijlprogramma.
- Als de lichamelijke activiteit na de behandeling niet wordt voortgezet, zullen de effecten ervan afnemen. De behandeling is daarom gericht op het begeleiden van patiënten naar het zelfstandig 'blijven bewegen'. Als de patiënt daarbij langdurig hulp nodig heeft, kan geattendeerd worden op een beweegprogramma Osteoporose.
- Bij patiënten met pijnklachten en/of bewegingsangst kan een gedragsgeoriënteerde benadering bijdragen aan het bereiken van de behandeldoelen.
- Een veel gebruikt theoretisch kader voor de beschrijving van gedragsverandering naar een actieve leefstijl is het Integrated Model for Change (I-Change Model). Om een gedragsverandering te bewerkstelligen moet men aansluiten bij de fase waarin de patiënt zich bevindt.

Voordelen van meer bewegen bij osteoporose

- Verbeterde fitheid: onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Lager risico op vroegtijdig overlijden door de aandoening en betere kwaliteit van leven;
- Lager risico op ziekenhuisopname;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker zoals borst-, prostaat- en darmkanker;
- Lekkerder in je vel zitten dankzij de positieve invloed van bewegen op zelfvertrouwen, slaap en het beter kunnen omgaan met stress.

Reumatoïde artritis

In de [KNGF-richtlijn reumatoïde artritis \(2018\)](#) staat vermeld dat:

- Leefstijl gerelateerde factoren (waaronder roken, inactieve leefstijl en overgewicht) kunnen een rol spelen bij het beloop van de ziekteactiviteit.
- Integratie van oefenen en bewegen in het dagelijks leven vergroot de kans op het kunnen volhouden van een actieve leefstijl. Ook leefstijladviezen spelen een rol. Deze kunnen onder meer betrekking hebben op zelfmanagement ten aanzien van specifieke zelfstandig uit te voeren oefeningen en algemene lichamelijke activiteiten, maar ook op werkomstandigheden en/of het gebruik van hulpmiddelen en/of aanpassingen in de thuissituatie of op het werk.
- De therapeut geeft informatie en advies over de aandoening en de mogelijke gevolgen ervan, het belang van bewegen en een gezonde leefstijl (waaronder het verminderen van stress en terugdringen van vermoeidheid en de manier waarop deze leefstijl kan worden verkregen en behouden) en de behandelmogelijkheden.
- De accelerometrie is geschikt om het bevorderen van een actieve leefstijl te ondersteunen, bijvoorbeeld om te voldoen aan de beweegrichtlijnen.
- Een gezonde leefstijl heeft algehele positieve gezondheidseffecten en is bovendien relevant in het kader van het verhoogde cardiovasculair risico bij patiënten met RA

Voordelen van meer bewegen bij reumatoïde artritis

- Minder pijnlijke gewrichten en ontstekingsactiviteit;
- Verbeterde fitheid, onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Verminderde mate van vermoeidheid;
- Verbeterde knijpkracht in handen;
- Vermindert verergering van symptomen;
- Positief effect op het omgaan met klachten;
- Minder kans op overgewicht en depressieve symptomen;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker;
- Betere kwaliteit van leven;
- Beter kunnen uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven.

Overige richtlijnen

In de [KNGF-richtlijn Lage rugpijn en lumboradiculair syndroom](#) staat vermeld dat:

- Het actief blijven en bedrust beperken, eigen regie voor het herstel, actieve copingstrategieën, positieve emoties en een gezonde leefstijl factoren kunnen herstel bevorderen.

In de [KNGF-richtlijn nekpijn \(2016\)](#) staat vermeld dat:

- Adviseer een fysiek actieve leefstijl en een actieve copingstijl. Maar adviseer de patiënt ook om bewegingen of activiteiten te vermijden die uitstralende pijn of andere klachten aan de arm provoceren.

Voordelen van meer bewegen rug en nekpijn

- Verbeterde fitheid: onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Verbeterde mentale gezondheid door meer zelfvertrouwen en lekkerder in je vel zitten;
- Minder ernstige rug- of nekpijn;
- Minder vaak periodes met rug- of nekpijn;
- Minder kans op chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten of diabetes type 2;
- Langer vitaal en zelfredzaam op hogere leeftijd.

In de [KNGF-richtlijn Zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn \(2009\)](#) staat vermeld dat:

- De fysiotherapeut bespreekt de relatie tussen belasting en belastbaarheid en het belang van een actieve leefstijl. Gedoseerde bewegingen en activiteiten zijn niet schadelijk voor het bekken en de lage rug.

In de [KNGF-richtlijn Kwetsbare ouderen \(2024\)](#) staat vermeld dat:

- Fysiotherapeutische zorg en ondersteuning zijn geïndiceerd bij een hulpvraag gerelateerd aan het bewegend functioneren, binnen de specifieke leefomgeving van de individuele patiënt. Daarbij ondersteunt de fysiotherapeut het zelfmanagement van de patiënt in relatie tot het betekenisvol bewegend functioneren, als voorwaarde voor behoud en verbetering van de regie over het eigen leven, inclusief een gezonde leefstijl.
- Een zittende leefstijl heeft negatieve gevolgen voor hun gezondheid, kwaliteit van leven en zelfstandigheid en vergroot zo de kwetsbaarheid van de oudere. Het stimuleren en behouden van gezond beweeggedrag bij kwetsbare ouderen is daarom een belangrijk doel van oefen- en fysiotherapie.

Voordelen van bewegen voor kwetsbare ouderen

- Verbeterde fitheid: onder meer sterkere spieren en botten en een beter uithoudingsvermogen;
- Beter uit kunnen blijven voeren van activiteiten van het dagelijks leven en beter kunnen blijven lopen;
- Lager valrisico;
- Betere kwaliteit van leven;
- Minder angst en depressieve symptomen;
- Veel plezier tijdens en na het bewegen samen met anderen;
- Verbeterde cognitieve functies (mate waarin je staat bent om informatie en kennis op te nemen en te verwerken. Mentale processen zoals geheugen, begrip, aandacht, denkvermogen en concentratie spelen hierbij een rol).

Literatuurlijst

- [RichtlijnenKNGF](#)
- [Kenniscentrum voor bewegen](#)

Leefstijl in de organisatie



**Het
Gezonde
Net**

LEEFSTIJL IN DE ORGANISATIE

Mogelijke aanpassingen om leefstijl meer onderdeel te maken van de praktijk.



BELEIDSPLAN

- Leefstijl specifieker benoemen in het beleidsplan zowel in de zorg als naar medewerkers.
 - Opnemen in missie en visie
 - Opnemen in de doelstellingen
 - Opnemen bij de beschrijving van de arbeidsomstandigheden
 - Meenemen in de samenwerkingen en externe oriëntatie
 - Opnemen in het kwaliteitsbeleid
- Jaarplanning vitaliteit maken
- Met het team meedoen aan sportevenementen of challenges



TEAMVERGADERINGEN

- Vitaliteitsonderwerpen bespreken tijdens de teamvergadering. Dit structureel op de agenda zetten dit kan een presentatie van een collega zijn maar kan ook op niveau social talk plaatsvinden.
- Onderwerpen koppelen aan jaarplanning
- Fruitmand plaatsen



HR-CYCLUS

- Leefstijl meenemen in de HR-cyclus betekent vitaliteit, welzijn en duurzame inzetbaarheid structureel onderdeel maken van de gesprekken (plannings-, functionerings-, en ontwikkelgesprekken) in plaats van losse acties, met focus op zelfredzaamheid van de medewerker, het bieden van ondersteuning (coaching, workshops, gezonde werkomgeving) en koppeling aan organisatiedoelen, om zo productiviteit, motivatie en werkgeluk te verhogen.
- Wandelend functioneringsgesprekken/evaluatiegesprekken uitvoeren
- Batterij voor leefstijlgesprek werkgerelateerd gebruiken.
- Leefstijlcheck aanbieden
- Leefstijl toevoegen aan het format van het functioneringsgesprek



IN DE ZORG

- Vragenlijst inbouwen in EPD zodat dit meegenomen wordt bij de start van het project. Of afdrukken om in de behandelkamer te leggen, of via schema aan de muur.
- Vragenlijst bespreken tijdens intake of 1e afspraak
- BRAVO-factoren
- Aanbevelingen
- Leefstijl benoemen in praktijkspecifieke richtlijnen en zorgplannen.
- Doorverwijsmogelijkheden in kaart brengen



INFORMATIEVOORZIENING

- Gezonde wachtkamer inrichting
- Prominent in de wachtkamer
- Informatie op bordje bij de balie.
- Teksten op website aanpassen. Leefstijl als onderdeel van de zorg benoemen.
- Narrow Casting – leefstijl toevoegen.
- Blogs en nieuwsberichten
- Korte video's op de website.
- Pagina in de krant
- Deelnemen aan gezondheidsmarkt
- [Link naar wachtkamervideo over bewegen](#)
- [Link naar posters e.d. over bewegen](#)

COMMUNICATIEMIDDELEN



COMMUNICATIEMIDDELEN

Bewegen

- [Link naar wachtkamervideo over bewegen](#)
- [Link naar posters e.d. over bewegen](#)

Voeding

- [Video's voor in de wachtkamer | Voedingscentrum](#)
- [Verticale video's: Wachtkamervideo's \(staand\)](#)
- [Horizontale video's: Wachtkamervideo's](#)

Stoppen met roken

- [Wachtkamerfilmpje Stoppen met roken](#)

Mentaal vitaal

- Het wachtkamerfilmpje is op te vragen bij Mentaal Vitaal

Posters over leefstijl

Samenwerkings mogelijkheden



**Het
Gezonde
Net**

Samenwerkings overzicht



**Het
Gezonde
Net**

SAMENWERKINGSOVERZICHT

In dit overzicht kan je aangeven naar wie je patiënten kan doorverwijzen als iemand met leefstijl aan de slag wil.

- Geef per thema aan welke samenwerkingspartners er bij jou in de buurt zitten, dit kunnen meerdere soorten samenwerkingspartners zijn
- Noteer bijzonderheden
- Vul de contactgegevens in.
- Ga in gesprek met de samenwerkingspartner over de mogelijke samenwerking.

Bekijk eventueel de ideëenkaart voor samenwerkingsmogelijkheden

Thema	Soort aanbod	Bijzonderheden	Contactgegevens
Bewegen			
Voeding			
Slaap			
Stress			
Overig			

Voorbeeld samenwerkingsoverzicht fysiotherapiepraktijk



**Het
Gezonde
Net**

Onderwerp	Soort aanbod	Bijzonderheden	Contactgegevens
Bewegen	Oefengroepen	fitness, abonnement	In de eigen praktijk
	Zelfstandig trainen	fitness, abonnement	In de eigen praktijk
	Zwangerfit	fitness, abonnement	In de eigen praktijk
	Moederfit	fitness, abonnement	In de eigen praktijk
	Ruggroep (nog op te starten)		
	Wandelschoen aan en gaan	Dinsdagochtend 10.00 start	
	reguliere sportschool		basic fit, Denge sport, sportcity,SFC, Quantum fit, body shape,
	Reguliere sportschool		
	BoostToday	kort (20 min) en gericht op kracht	
	Zilverfitness	55 + kracht	
	zwemmen zwembad	diverse aqua` lessen en banenzwemmen	
	zwemmen zwembad	diverse aqua` lessen, banenzwemmen	
	Buurt sportcoaches		-
Voeding	GLI	Slimmer	
	Dietist		
Slaap	Slaapcoach	Slaapcoach	
Stress	Ademtherapie		
	PSF-therapeuten in opleiding		
	Mindfulness		
	MBSR-training		
Overig	Wandelschoen aan en gaan		
	welzijn op recept	hulp voor mensen met psychosociale klachten	-
	Stichting de Kern	hulpverlening bij diverse vragen/problemen	-
	Welzijn		-
	heelkampenbeweegt.nl		-
	Financieel		
	info punt gemeente in bibliotheek		-
	Leefstijlcoach		

Workshops leefstijl



**Het
Gezonde
Net**

WORKSHOPS LEEFSTIJL

Doel: Jouw fysiotherapiepraktijk versterken in leefstijlgerichte zorg én multidisciplinaire samenwerking

Doelgroep:

Jouw team van medewerkers binnen de fysiotherapiepraktijk.

Kernresultaten:

- Leefstijl integreren in behandeltrajecten
- Sterk lokaal netwerk opbouwen
- Betere patiëntuitkomsten & doorverwijzingen



SAMENWERKINGSKAART

Doel: gezamenlijke basis leggen, weten waar je naar kan verwijzen

Onderwerpen:

- Intro leefstijl binnen fysiotherapie
- Rollen van partners (diëtist, coach, huisarts)
- VitaTrail en eigen aanbod

Resultaat:

- Sociale kaart duidelijk
- Doorverwijsmogelijkheden
- Inzicht in VitaTrail en eigen aanbod



LEEFTIJL IN DE ZORG

Doel: kennis en mindset

Onderwerpen:

- Gedragsverandering (bv. Motivational Interviewing)
- Leefstijlfactoren: voeding, beweging, slaap, stress
- Rol van fysiotherapeut vs. doorverwijzen

Resultaat:

- Gespreksvaardigheden oefenen
- Ervaring op doen met het leefstijlgesprek



BUURTSPORTCOACH

Doel: Werkzaamheden buurtsportcoach leren kennen

Output:

- Wat is de rol van de buurtsportcoach
- Welke activiteiten organiseert de buurtsportcoach
- Hoe is de buurtsportcoach te bereiken en hoe kan er doorverwezen worden

Resultaat:

- Inzicht in werkzaamheden buurtsportcoach
- Doorverwijs mogelijkheden



DIETIST

Doel: Verdiepen in het werk van de diëtist

Onderwerpen:

- Verdieping op voeding, wanneer welke voedingsadviezen
- Hoe werkt de diëtist
- Hoe wordt de zorg vergoed
- Hoe kan je doorverwijzen naar de diëtist
- Waar ligt jullie grens en wanneer verwijs je door

Resultaat:

- Meer kennis van het werk van de diëtist
- Doorverwijsmogelijkheden

Project Leefstijl in de fysiotherapie



SLAAPCOACH

Doel: Meer kennis van de slaapcoach

Onderwerpen:

- Invloed van slaap op klachten
- Wat houdt het werk van de slaapcoach in
- Hoe wordt slaapcoaching vergoed
- Hoe kan je doorverwijzen naar de slaapcoach

Resultaat:

- Inzicht in elkaars expertise
- Betere afstemming



MINDFULNESS

Doel: Kennis van mindfulness

Onderwerpen:

- Wat is mindfulness en wat is de filosofie daarachter
- Zelf oefenen met mindfulness
- Hoe door te verwijzen
- Hoe kan jezelf mindfulness in je eigen leven toepassen

Output:

- Inzicht in mindfulness



BEWEEGSPECIALIST

Doel: Belang van bewegen

Onderwerpen:

- Welke invloed heeft bewegen op het lijf
- Hoe breng je de hoeveelheid in bewegen in kaart
- Hoe kan je de patiënt motiveren te gaan bewegen

Output:

- Inzicht in het belang van bewegen
- Inzicht in de mogelijkheden om bewegen te stimuleren



BUURTTEAM

Doel: Welke hulp kan een buurtteam bieden

Onderwerpen:

- Belang van ondersteuning vanuit buurtteam
- Voor welke vragen kan je terecht (financieel, hulp bij opvoeding etc.)
- Wanneer en hoe kan je doorverwijzen

Output:

- Inzicht in het belang de buurtteams
- Inzicht in de mogelijkheden om van ondersteuning



ADEMHALING

Doel: De invloed van ademhaling op het lichaam

Onderwerpen:

- Verschillende technieken
- Zelf ervaren
- Inzicht in de oorzaken en effecten

Output:

- Meer kennis van belang en omgang met ademhaling
- Basale kennis van de ademhalingstechnieken



EVALUATIE EN DOORONTWIKKELING

Doel: verbeteren en verduurzamen

- Wat werkt wel/niet?
- Feedback van patiënten
- Samenwerking aanscherpen

ORGANISATIE VAN DE WORKSHOPS

- Maak een planning voor de workshops op de lange termijn
- Hoelang duurt de workshop
- Wie nodig je uit (spreker)
- Voor wie zijn de workshops bedoeld
- Frequentie van deze workshops

Datum	Duur en tijd	Spreker	Aanwezigen	Locatie	Bijzonderheden

Themaweek leefstijl



**Het
Gezonde
Net**

THEMAWEEK LEEFSTIJL

Doel

Tijdens de themawEEK worden medewerkers en patiënten bewust gemaakt van het belang van een gezonde leefstijl. Zij krijgen inzicht in hoe leefstijl onderdeel is van de zorg en het aanbod van de praktijken. Daarnaast worden zij gestimuleerd om na te denken over wat een gezonde leefstijl betekent voor hun eigen leven en welke stappen zij zelf kunnen zetten om hun leefstijl te verbeteren.

Doelgroep

- Medewerkers fysiotherapiepraktijken (Fysiotherapeuten, officemanagers, trainers)
- Patiënten en klanten van fysiotherapiepraktijken

Promotie

- 1 week van tevoren een mail naar projectleiders over ThemawEEK.
- Nieuwsbrief
- Bundeling
- LinkedIn
- Website



MAANDAG - BEWUSTWORDING

Nieuwsbrief

- Wat is jouw 'gezonde leeftijd'
- Oproep deelname aan Strava-groep
- Wat betekent leefstijl voor jou en wat is jouw doel voor leefstijl deze week?
- Wat betekent leefstijl voor jouw patiënt en wat is het leefstijldoel van jouw patiënt?
- Oefen op het leefstijlgesprek – informeren
- Welke stappen kan je nemen voor een gezonde leefstijl?
 - Stel een haalbaar doel op
 - Doe het stap voor stap, en vooral kleine stapjes
 - Begin met 1 of 2 dingen die je wil veranderen, als dit lukt kan je het volgende oppakken.
 - Vraag anderen om je te helpen.



DINSDAG - VOEDING

- Organiseer een gezonde teamlunch
- Nieuwsbericht over etiketten lezen
- Deel je gezonde recept



WOENSDAG - BEWEGING

- Nieuwsbericht over het belang van bewegen
- Probeer met je hele organisatie deze week een rondje (eventueel virtueel) om jouw dorp of stad te lopen
- Maak samen een sportgroep aan op een platform als Strava



DONDERDAG - MENTALE GEZONDHEID

- Doe met je team een ontspanningsoefening
- Hoeveel uur slaap heb jij deze week gemiddeld
- Nieuwsbericht delen over het belang van slaap en mentale fitheid



VRIJDAG - GEZONDE GEWOONTES

- Welke gezondheidsinzichten gebruik jij?
- Wat ga je veranderen aan jouw leefstijl?
- Podcasttips
- Aandacht voor het leefstijlgesprek

Project Leefstijl in de Fysiotherapie