

Afspraken en adviezen toepassing leefstijl in de spreekkamer

1. Algemeen advies

- Stimuleer de patiënt om aan de slag te gaan met leefstijl, maar leg het niet op. Biedt ondersteuning zodat de patiënt zo laagdrempelig mogelijk aan de slag kan met leefstijl. Maak hierbij gebruik van onderstaande adviezen.
- Leefstijl is een integraal onderdeel van de behandeling en maak het standaard onderdeel van de algemene voorlichting.
- Rol zorgverleners: Screenende functie en mogelijkheden kennen waar naartoe doorverwezen kan worden (met hulp van de verwijfskaart BCZHZ).

2. Adviezen per onderdeel in zorgpad

Uitslag: Opvang na uitslag door VS of mammacareverpleegkundige

- Meegeven voorlichtingsmateriaal en toewijzen digitale folder Leefstijl bij kanker (Divi)
- Uitvragen intoxicaties als onderdeel van de anamnese
- Stip het thema 'leefstijl' aan om na te gaan wat de huidige situatie is en bespreek de motivatie voor verandering.
- Noteer in naslag

Behandeling (ongeacht behandeling)

- Leefstijlroer doornemen met patiënt (per instelling afstemmen wie dit doet)
- N.a.v. Uitkomsten gesprek leefstijl adviezen/interventies inzetten aan de hand van de verwijfskaart BCZHZ (zie [tools](#))
- Gebruik waar mogelijk de leefstijlcheck van Arts & Leefstijl en/of het materiaal van BVN (zie [tools](#)) om terug te komen op eerder besproken leefstijl aspecten op basis van de behoefte van de patiënt.
- Maak afspraken met de patiënt over opvolging afspraken en verwijzing.
- Gebruik de [sneltekst](#)

Follow-Up

- Bij contactmoment (interne: na 3 maanden, chirurgie: na 4-6 maanden): Evaluatie leefstijl/leefstijlinterventies en indien nodig inzetten van interventies aan de hand van leefstijlwijzer, bij voorkeur aan de hand van de leefstijlcheck.
- Vastleggen in dossier.

3. Sneltekst HiX Leefstijl

Optie 1

Leefstijl met patiënt besproken aan de hand van het Leefstijlroer. De volgende onderdelen zijn aan bod gekomen: **voeding, beweging, slaap, ontspanning/stress, middelengebruik en sociale verbinding**. Patiënt geïnformeerd over het belang van gezonde leefstijlgevoonten voor het verbeteren van de algehele gezondheid en het ondersteunen van het behandeltraject. Voorlichting gegeven over **(korte uitleg invullen, bijv. voedingsadviezen, slaaphygiëne, beweegrichtlijnen of stressreductie)**. Samen

met de patiënt doelen vastgesteld: (doelen invullen, bijv. dagelijks 30 minuten wandelen, vermindering suikerinname, vaste bedtijd, verminderen alcoholgebruik). Patiënt gemotiveerd om stapsgewijs aan de doelen te werken, vervolgmoment afgesproken voor evaluatie.

Optie 2

Leefstijlgesprek gevoerd met patiënt aan de hand van het Leefstijlroer.

Onderstaande domeinen zijn besproken:

- Voeding: [invullen]
- Beweging: [invullen]
- Slaap: [invullen]
- Ontspanning/stress: [invullen]
- Middelengebruik (roken/alcohol/overig): [invullen]
- Sociale verbinding: [invullen]

Gegeven informatie/voorlichting:

[bijv. uitleg over beweegrichtlijnen, voedingsadviezen, slaaphygiëne, stressreductie, stoppen-met-roken ondersteuning, etc.]

Gestelde doelen (SMART indien mogelijk):

- Doel 1: [invullen]
- Doel 2: [invullen]
- Doel 3: [optioneel invullen]

Motivatie en afspraken:

[Patiënt motivatie/ingang, eventuele belemmeringen, afspraken over vervolg, verwijzing (bijv. leefstijlcoach/GLI), controle-afpraak.]

Optie 3

Roken/vapen: stoppen.

Alcohol: bij voorkeur niet; anders max. 1 glas per dag.

Gewicht: streven naar gewichtsbehoud.

Beweging: dagelijks bewegen en 2x per week spier- en botversterkende oefeningen.

Ontspanning: actief aandacht voor ontspanning (bijv. wandelen, tuinieren, puzzelen).

Slaap: aandacht voor gezond slaapritme; gemiddeld 6–8 uur per nacht.

Groente/fruit: ≥ 250 gram groente per dag en 2 porties fruit.

Peulvruchten/vleesvervangers: ≥ 250 gram per week (linzen, kikkererwten, bonen, tofu, tempeh; falafel en hummus tellen mee).

Soja bij borstkanker: maximaal 2–3 sojaproducten per dag.

Vlees: maximaal 300 gram per week, waarvan maximaal 100 gram rood vlees; bewerkt vlees vermijden (± 100 gram = 1 portie).

Noten: 30 gram per dag, ongezoeten.

Kaas: maximaal 20 gram per dag (≈ 1 plak), bij voorkeur 20–30+ kaas.

Zuivel: afwisselen met alternatieven; bijvoorbeeld 200 ml halfvolle melk en 200 ml verrijkte sojadrink of -gurt per dag.

Vitamine D: 10 microgram (400 IE) per dag.

4. Tools:

1. Leefstijlroer van Arts & Leefstijl > [Leefstijlroer | Vereniging Arts en Leefstijl](#)
2. Leefstijlcheck van Arts & Leefstijl > [Leefstijlcheck | Vereniging Arts en Leefstijl](#)
3. Materiaal Borstkanker Vereniging Nederland (BVN)
 - Praatplaat > [Gesprekskaart leefstijl en borstkanker.pdf](#)

- Scheurblok > [Scheurblok Leefstijl | Borstkanker Vereniging Nederland | Webwinkel | kanker.nl](#)

4. Verwijskaart BorstcentrumZuidHollandZuid – verwijzingen per leefstijl onderdeel>
[Ledenpagina BorstcentrumZuidHollandZuid](#)

5. Handvatten gespreksvoering leefstijl^{1,2}

Handige openingszinnen leefstijlroer

- Leg het Leefstijlroer op je tafel of zichtbaar in beeld. Meestal vraagt de patiënt wat het is.
- Vraag de patiënt ernaar te kijken terwijl jij je consult invoert

Openingen:

- Als u uw leefstijl een cijfer zou mogen geven, wat zou dat zijn en waarom?
- Zoals u weet is iemands leefstijl van groot belang voor zijn/haar gezondheid en in de behandeling van klachten. Hoe Staat het met uw leefstijl?
- Als u naar dit leefstijlroer kijkt, ziet u iets dat bij u heel goed gaat? En wat heeft meer aandacht nodig?
- Als dokter wil ik graag helpen om uw klachten te verminderen, maar ik kijk ook graag of er iets is dat uzelf aan uw klachten kan doen. Zou u eens met mij naar het leefstijlroer willen kijken?
- Zoals we weten bepaalt een groot deel van hoe we leven, hoe iemand zich voelt. Veel klachten kunnen verergeren door een slechte leefstijl. Vind u het goed dat we eens samen kijken waar het bij u goed gaat en wat er misschien aandacht verdient?
- Op het moment dat je niet lekker in je vel zit, is dit vaak doordat de balans weg is. Dat is de balans tussen verschillende aspecten van hoe je leeft (eten, slapen, ontspanning). Dit leefstijlroer toont die pijlers heel goed. Zou u eens willen kijken wat de balans bij u verstoort? Waar zou u een kleine aanpassing kunnen maken om dit te veranderen?
- Zou u graag weer wat meer grip op uw klachten willen en bespreken wat u eventueel zelf kan doen? Zou u met mij willen kijken naar dit leefstijlroer? Hoe krijgt u dit roer in beweging?

Doorvragen op de pijlers:

- Wat zijn voor u de belangrijkste redenen om aan de slag te gaan?
- Hoe belangrijk is het voor u om uw gedrag te veranderen (schaal van 0-10)?
- Hoeveel vertrouwen heeft u erin dat het gaat lukken?
- Aan welke gewoonte kunt u het koppelen?
- Ziet u ergens belemmeringen of heeft u eerdere slechte ervaringen?
- Hebt u behoefte aan hulp (middelen)?

Ontspanning:

- Wat deed u vroeger om te ontspannen? Waar heeft u behoefte aan na een intensieve dag?

Verbinding:

- Wie van uw vrienden geeft u energie? Wat maakt uw leven zinvol? Met wie of hoe besteed u het liefst uw vrije dag?

Slapen:

- Hoe sliep u vroeger? Wat doet u als u wakker wordt? Hoe slaapt u tijdens vakanties? Wat is uw slaapritueel?

¹ Bron: Arts & Leefstijl, Gesprekstechnieken

² Bron: Waaier Motiverende Gespreksvoering, Academie voor Motivatie en Gedragsverandering, Buro Sherpa 2024 | www.burosherpa.nl | Training voor leefstijlprofessionals

Middelen:

- Weet u welke medicijnen u slikt en waarom? Ervaart u bijwerkingen? Wat brengt roken/alcohol/drugs u? Welke gewoonten zijn eraan gekoppeld?

WeRKeN helpt om voorbereidende verandertaal te ontlokken:

Willen (wens)

- Wat zou het je opleveren?
- Hoe zou het jouw leven veranderen?
- Welke dingen zou je graag veranderd zien?
- Wat vind je niet goed gaan op dit moment?
- Wat zou het beste zijn dat je kan gebeuren als je gaat veranderen?

Redenen (waarom is het goed)

- Wat vind je onprettig aan de huidige situatie?
- Wat zijn voor jou de belangrijkste redenen om te gaan veranderen?
- Waarom wil je dit?
- Waarom is het belangrijk voor je?
- Wat zouden de voordelen voor je zijn?

Kunnen (mogelijkheden, vertrouwen, nog geen commitment!)

- Welke mogelijkheden zie je om er mee aan de slag te gaan?
- Welke dingen zou je kunnen doen?
- Wat zijn jouw ideeën om dat voor elkaar te krijgen?
- Hoeveel vertrouwen heb je erin dat het gaat lukken? (Schaalvraag 1-10)
- Hoe zorg je ervoor dat het gaat lukken?
- Hoe groot is de kans dat dit gaat lukken?

Noodzaak (wat is de urgentie)

- Waarom zou je het NU willen veranderen en wil je het niet meer uitstellen?
- Wat vind je dat er MOET veranderen?
- Waarom is het zo belangrijk voor je geworden?
- Wat is het ergste dat kan gebeuren als je niet verandert?

Als je verandertaal hoort wil je daar meer van horen, je bent goed bezig! Dit kun je doen met onderstaande 'vergrootglasvragen' en met reflecties. Geef na een open vraag altijd 1 of 2 reflecties op wat je hoort.

Uitwijden met 'vergrootglasvragen'

- Reflecties
- Vertel eens
- Waarom is dat belangrijk voor je?
- Hoe ziet eruit als je ...? Kun je specifieke voorbeelden noemen? En wat nog meer?