

Positieve Gezondheid en Gezonde leefstijl – de basis voor Integrale Chronische zorg

**Ketenzorg Friesland
Oktober 2023**

Inhoud

Inleiding	3
Positieve Gezondheid	3
De Patiëntreis.....	4
Individueel Zorgplan (IZP) met als uitgangspunt principes Positieve Gezondheid.....	5
Gezonde leefstijl.....	5
Bewegen	6
Roken	7
Alcohol.....	7
Voeding	8
Slaap	8
Stress en ontspanning	8
Gedrag	9

Inleiding

Dit document hoort bij de nieuwe zorgprogramma's voor de cardiometabole keten en de longketen. Het Andere Gesprek volgens Positieve Gezondheid en een gezonde leefstijl vormen de basis van de persoonsgerichte zorg. Wanneer je met een patiënt de intake hebt doorlopen start je de zorg met deze basis. In dit document lees je waar die uit kan bestaan.

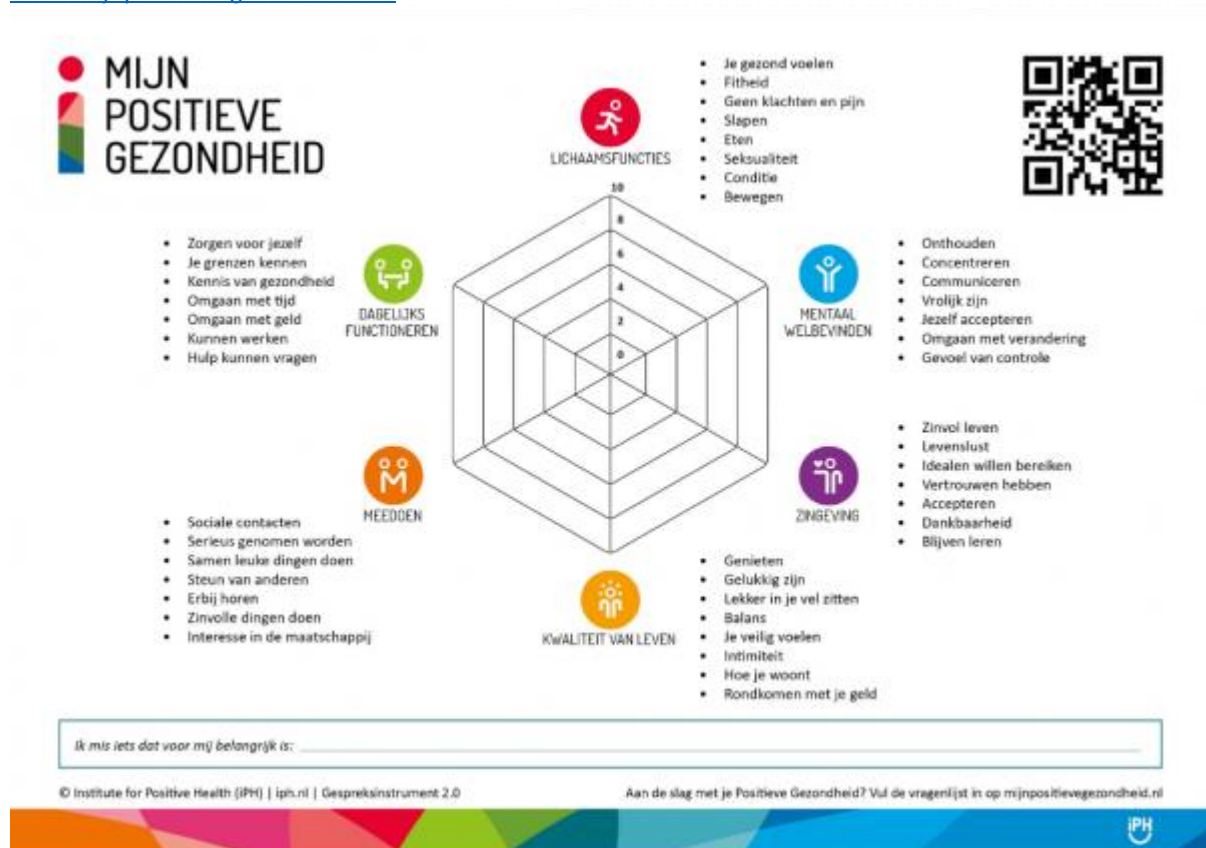
Positieve Gezondheid

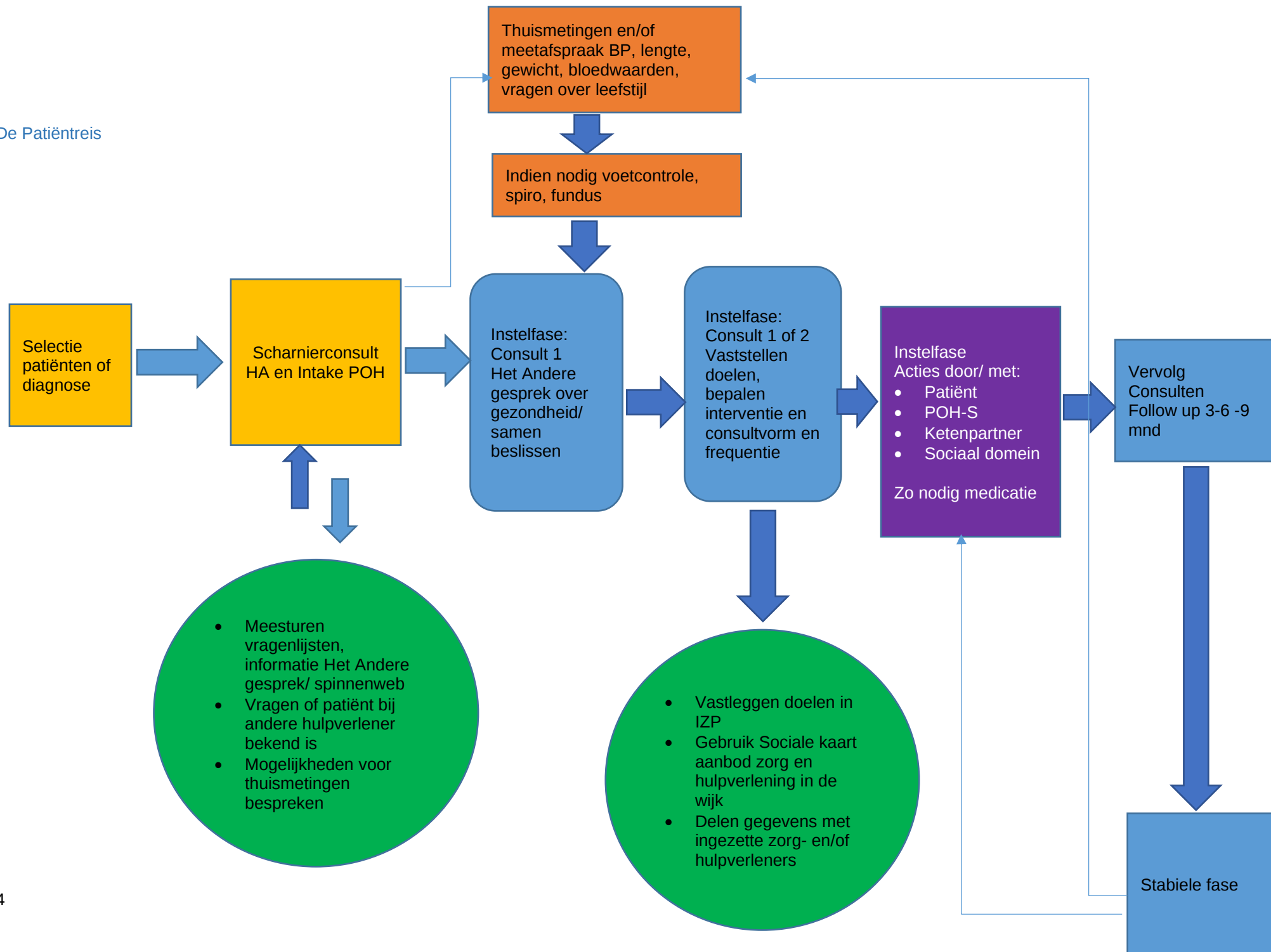
Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we daar in de zorg doorgaans wel op. Veel aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op de aandoening maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt. Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

Het concept Positieve Gezondheid van Machteld Huber leert ons dat de mens ondanks de aanwezigheid van een chronische aandoening zoals COPD of Diabetes, zich 'gezond' kan voelen en een fijn leven kan leiden. Huber heeft een gespreksinstrument ontwikkeld om die brede benadering vorm te geven: het spinnenweb. Het spinnenweb bestaat uit zes domeinen. Tijdens het gesprek is er aandacht voor de hele mens en zijn of haar wensen en behoeften. Het is een gespreksinstrument waarmee een persoon kan reflecteren op zijn of haar gezondheid.

Het andere gesprek gaat over: Hoe gaat het met u? Wat is voor u belangrijk? Wilt u iets veranderen en wat kan een eerste stap zijn? Leefstijlinterventies kunnen hierbij een houvast geven.

www.mijnpositievegezondheid.nl





Bovenstaand figuur is een weergave van de patiëntreis in de keten. Deze reis, het zorgproces, is beschreven in de zorgprogramma's per keten. Het Andere gesprek over Positieve Gezondheid en een gezonde leefstijl vormen de basis van de persoonsgerichte- en leefstijlgerichte benadering in de zorgprogramma's.

Individueel Zorgplan (IZP) met als uitgangspunt principes Positieve Gezondheid

Het hoofddoel van de instelfase is de wensen/behoefte van de patiënt na te gaan:

- doorlooptijd van deze fase kan 1 jaar duren;
- op heldere wijze de inhoud van het zorgprogramma uitleggen;
- verduidelijken dat **educatie, leefstijl, zelfmanagement en eigen regie** onmisbaar zijn voor een goede behandeling.

Ondersteuning door de POH voor:

- het bedenken van een wijze om de gestelde doelen te halen;
- volhouden om doelen te bereiken;
- frustraties te weerstaan;
- educatie op maat geven;
- zelfstandigheid patiënt bevorderen;
- eigen regie zoveel mogelijk bevorderen.

Het IZP bevat:

- De diagnose(n);
- De doelen en streefwaarden van de patiënt;
- Wie de hoofdbehandelaar is;
- Wie de centrale zorgverlener is;
- De aanpak: hoe de doelen te halen met een tijdspad;
- Afspraken over zelfmanagement, thuismetingen en educatie ;
- De medicatiekeuze;
- De schema's voor controles en evaluaties;
- Een uitleg van ieders verantwoordelijkheden: patiënt en zorgverleners.

Basis van het IZP:

- Stelt de wensen en behoeften van de patiënt centraal;
- Houdt rekening met multimorbiditeit;
- Is altijd voor patiënt en zorgverleners beschikbaar (schriftelijk, digitaal);
- Individuele behandeldoelen en -afspraken zijn helder geformuleerd.

Is een structureel en terugkerend onderdeel van de consulten:

- De patiënt doet wat nodig is door het stellen van persoonlijke en haalbare doelen;
- De zorgverlener ondersteunt door zich te oriënteren op de wensen, verwachtingen, doelen, motivatie en vaardigheden van de patiënt;
- Het IZP, Thuisarts.nl en zelfmanagementtools zijn de basis;
- "Zorg op Maat" en Positieve Gezondheid zijn belangrijke concepten.

Op basis van Shared Decision Making bevat het IZP gezondheidsdoelen die:

- Realistisch zijn (wenselijk en haalbaar);
- Niet te ver in de toekomst liggen;
- Positief zijn geformuleerd;
- Niet concurreren met andere doelen.

Gezonde leefstijl

In een maatschappij met veel keuzeaanbod en een omgeving die uitnodigt tot een ongezonde leefstijl, ontwikkelen mensen makkelijk ongezonde gewoontes maar vinden het ook lastig om hun gedrag te veranderen.

Een gezonde leefstijl betekent: voldoende bewegen, gevarieerd en gezond eten en voldoende ontspanning nemen. Bovendien is het bij een gezonde leefstijl belangrijk dat je alcohol met mate drinkt, niet rookt en stress zo veel mogelijk vermijdt.

Een ongezonde leefstijl kan tot chronische aandoeningen leiden. Deze worden nu vaak met medicatie behandeld. Wetenschappelijk inzicht leert ons dat zelfs een kleine verandering van leefstijl invloed kan hebben op het verminderen of zelfs verdwijnen van de klachten van de patiënt. Dat is bijvoorbeeld zo bij DM2 en bij hypertensie.

Leefstijlinterventies in de huisartsenpraktijk zijn gericht op gezonde voeding, gezond bewegen, ontspanning, zingeving, slaap, beperking van alcoholgebruik en stoppen met roken. Het zijn belangrijke interventies die symptomen (klachten en beperkingen) dikwijls verminderen, stoppen of voorkomen.

Voor begeleiding bij leefstijlgerichte interventies kan de POH binnen de keten verwijzen naar diëtisten of fysiotherapeuten.

Handige links:

[Verwijscriteria mbt DM2](#)

[Verwijscriteria mbt CVRM](#)

[Verwijscriteria Astma COPD](#)

De POH kan de patiënt ook verwijzen naar een [GLI-programma](#) of een leefstijlcoach (buiten de keten). Hiervoor mits hij/zij voldoet aan de voorwaarden daarvoor.

We bespreken hieronder de onderdelen van een gezonde leefstijl; wat zijn eigenlijk de meest effectieve dingen om te doen?

Bewegen

De algemene beweegnorm om de conditie te verbeteren is om minimaal 5 dagen per week een half uur aan één stuk matig intensief te bewegen. Dit houdt in dat de hartslag en ademhaling versnellen en je het er warm van krijgt. Een rondje slenteren valt daar dus bijvoorbeeld niet onder, maar fietsen of stevig doorwandelen wel. Daarnaast is het voor kracht en lenigheid goed om spier- en balansoefeningen te doen. Vermijd daarnaast langdurig zitten.

Beweegadviezen blijken alleen te worden opgevolgd als ze aansluiten bij de motivatie, de wensen en de mogelijkheden van de patiënt. Door het 'andere' gesprek te voeren, zie pagina 5, kan de patiënt zelf aangeven wat hij/zij wil veranderen en hoe hij/zij dit wil doen.



Handige links:

[Samenvatting Beweegrichtlijnen 2017](#)

[NHG Zorgmodule bewegen](#)

[NHG-zorgmodule Leefstijl Bewegen \(samenvatting\)](#)

Roken

Huisarts en praktijkondersteuner hebben een belangrijke rol in de voorlichting en begeleiding bij het Stoppen met Roken. Het Very Brief Advice (VBA) is een manier voor de huisarts om in minder dan een halve minuut een advies te geven om te stoppen met roken. Het VBA bestaat uit drie stappen:

1. Vraag: Rookt u? Of Rookt u Weer?
2. Vertel: met goede begeleiding en de juiste medicatie kunt u stoppen met roken
3. Vraag: Wilt u hiervoor een nieuwe afspraak maken of een doorverwijzing?

Als de patiënt (nog) niet wil stoppen is dat prima. Het belangrijkste is dat de patiënt altijd weet dat hulp binnen handbereik is.

Als de patiënt er wel met de POH over door wil praten wordt m.b.v. het 'andere' gesprek de motivatie om te minderen/stoppen besproken. Voor- en nadelen worden besproken en de patiënt geeft aan hoe en met welke begeleiding hij/zij verder wil.

Handige links:

[NHG-zorgmodule stoppen met roken \(samenvatting\)](#)

[NHG-zorgmodule stoppen met roken](#)

Alcohol

Huisarts en praktijkondersteuner hebben een belangrijke rol bij de voorlichting over aanvaardbaar alcoholgebruik en de vroegsignalering van problematisch alcoholgebruik. Met behulp van het 'andere' gesprek wordt de motivatie om te minderen/stoppen besproken. Voor- en nadelen worden besproken. De patiënt geeft aan of hij/zij begeleiding wil en door wie.

Handige links:

[NHG-zorgmodule alcohol \(samenvatting\)](#)

[NHG-zorgmodule alcohol](#)

Voeding

Advisering en motivering bij voedingsproblematiek behoren tot het domein van huisartsen, praktijkondersteuners (somatiek en ggz), leefstijlcoaches en diëtisten. Huisarts, praktijkondersteuner en leefstijlcoaches geven algemene voedingsadviezen; de diëtist geeft individuele en gespecialiseerde dieetbehandelingen.

De adviezen rondom voeding horen eenvoudig te zijn en moeten geen dagtaak worden voor de patiënt.

Drie basisregels:

1. Eet vooral dingen die herkenbaar zijn als iets wat geleefd heeft en gegroeid is (onbewerkt);
2. Breng variatie in je eetpatroon (dus niet de hele dag tarwe, koemelk, varkensvlees en suiker herhalen);
3. Eet met aandacht (bewust).

Bij eetstoornissen: bespreek verwijzing POH-GGZ of psycholoog.

Handige links:

[Richtlijnen goede voeding 2015 | Advies | Gezondheidsraad](#)

[NHG-zorgmodule voeding \(samenvatting\)](#)

[NHG-zorgmodule voeding](#)

[NDF toolkit persoonsgerichte voedingszorg](#)

[Voedingsrichtlijn diabetes 2020](#)

[Richtlijnen goede voeding 2015 | Advies | Gezondheidsraad](#)

Slaap

- Voldoende en goed slapen is noodzakelijk voor mentaal, fysiek herstel.
- Goed slapen is een gevolg van goede keuzes overdag (bewegen, vaste structuur, voeding, dranken).
- Geen complexe activiteiten uitvoeren, geen overmatig gebruik van beeldschermen, niet intensief sporten, (te veel) gebruik van koffie, alcohol of een zware maaltijd kort voor het slapen.
- Daarnaast moet je kiezen voor voldoende uren slaap (6-9 uur).
- Investering in uren slaap verdient je terug in de vorm van meer energie, plezier en voldoening de dag(en) erna.

Handige links:

<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/slaapproblemen-en-slaapmiddelen>

[Slecht slapen | Thuisarts.nl](#)

Stress en ontspanning

Stress is een vorm van spanning; het is nodig om tot bepaalde prestaties te komen (gezonde stress). Bij langdurende chronische stress is de afbraak van stresshormonen verstoord en krijgt het lichaam geen tijd om te herstellen. Dit kan allerlei klachten geven en ook leiden tot overmatig drinken, roken of eten.

- Stress is alleen slecht als het teveel is en/of te lang aaneengesloten.
- Je kunt alleen bijsturen als je stress-signalen herkent.
- De meeste stress komt van (te hoge) verwachtingen van jezelf of van anderen.
- Als vertrouwen in jezelf stijgt, neemt stress af.
- Wissel af met ontspanning: iets doen wat je niet vervelend vindt, zonder prestatieplicht, het moet niet lijken op wat je daarvoor deed. Wat geeft je energie?
- signaleren is lastig, wees alert op stress, angst en depressiesymptomen
- Verwijs zo nodig naar POH-GGZ

Eén op de vijf inwoners (waarschijnlijk hier in het noorden zelfs meer) hebben vorig jaar zorg moeten mijden omdat het te duur was. Daarnaast zet de stress die financiële problemen veroorzaken veel extra druk op de vraag naar zorg. Probeer armoede en/of financiële problemen

bespreekbaar te maken, bijvoorbeeld tijdens het Andere Gesprek. Je kunt eventueel verwijzen naar het sociaal domein.

Handige links:

[NDF-richtlijn "Signalering en monitoring depressieve klachten"](#)

[Chronische stress](#)

[Psychosociale zorg](#)

[Fries Financieel Fundament](#)

Gedrag

Als je het gesprek over leefstijl aangaat, heb je het over gedrag en gewoontes. Gedragsverandering is moeilijk, het op lange termijn volhouden is nog lastiger.

Veranderingen van gewoontes kunnen het beste in kleine stapjes in het dagelijks leven ingevoerd worden. Terugval komt regelmatig voor.

De professional ondersteunt de patiënt in alle fasen van de gedragsverandering, door motiverende gesprekstechnieken of oplossingsgericht werken, om deze verandering blijvend op te nemen in de dagelijkse routine.

Gedragsveranderingstechnieken kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Feedback geven over gedrag
- Informatie en kennisgeven
- Vaardigheden aanleren
- Doelen stellen (smart)
- Belonen
- Als-dan-plannen
- Zelfmonitoring (dagboeken)
- Sociale steun
- Inzicht krijgen in hoogrisicosituaties (terugval)