



WAT BETEKENT DIT VOOR JOU EN WAT KUN JE ZELF TOEPASSEN?

Stap 2

Breng leefstijl in de praktijk!

Leefstijl in een zo vroeg mogelijk stadium aan de orde brengen



Stap 3

Vergroot je kennis

- Volgen training positieve gezondheid / 'Het andere gesprek'
- Volg leefstijl trainingen en masterclasses [GoodHabitz](#)



Zelf ervaren/ aan de slag met eigen leefstijl

- Vul zelf [spinnenweb positieve gezondheid](#) in
- Zet (zo nodig) stappen in het verbeteren van je eigen leefstijl
- Bekijk [Inspiratiepakket](#) positieve gezondheid

Stap 1

2. A De praktijk ademt leefstijl door bijvoorbeeld:

- Appel op bureau/fruit op tafel
- Zichtbaar maken van leefstijl in de wachtkamer
 - Link naar [De STAP naar gezonder](#)
 - Materiaal DSP trainingen leefstijl
 - Landelijke overheids campagnes over gezondheid
- Het plaatsen van fietsen i.p.v. stoelen in de wachtkamer (houd subsidies gemeente in de gaten)

2. B Met patiënt

- Breng leefstijl bij elk contact / consult ter sprake
- Voer het andere gesprek door: gebruik van het spinnenweb van positieve gezondheid of door in te gaan op 1 van de 6 dimensies.
- Geef eigen regie aan patiënten door het stimuleren van eigen keuzes.
 - Patiënt helpen met hulpvraag verheldering
 - wat wil je, wat kun je, waar heb je goede ervaringen mee.
- Zet ([groeps](#))[aanbod leefstijlbegeleiding 1ste en 2de lijn](#) (Centrum voor leefstijl geneeskunde) in en verwijs op het juiste moment ([zie bijlage voor informatie over wat wanneer in te zetten](#)).
- Vul individueel zorgplan/ behandelplan in.
- Verwijs patiënt naar de website [De STAP naar gezonder](#)

Stap 4

Word zelf ambassadeur

- Maak collega's enthousiast voor leefstijl
- Informeer collega's over het gezondheidspad leefstijl
- Delen eigen ervaringen/successen

'Werken met leefstijl in de praktijk heeft mijn werkplezier en levensgeluk vergroot!'

Lotte Derksen: huisarts Stroomz