

Reflecteer aan het eind van het leefstijlgesprek op jezelf:

- Wat ging er goed? Wat kan ik beter doen?
- Waarom reageerde de patiënt zo?
- Krijg inzicht in je eigen gedrag en formuleer verbeterpunten. Je kunt dit ook met je supervisor of een medisch psycholoog bespreken en feedback ophalen.
- Vier successen!

Reflectie op jezelf als zorgprofessional:

- Doe een stapje terug en reflecteer op jezelf
- Hoe ziet mijn eigen leefstijl eruit?
- Waar ligt mijn kracht? Waar liggen mijn uitdagingen?
- Als je leefstijl niet besproken hebt: wat houdt mij tegen? Welke overtuiging zit hieronder?
- Wat kan ik zelf doen? Wat houdt mij tegen?
- (Her)ken je grenzen. Tot waar voel ik me zeker leefstijl te bespreken en begeleiding te geven?
- Bespreek met je mede coassistenten of supervisors hoe zij dit aanpakken en ervaren. Leer van elkaar.

Wil je nog meer leren over het leefstijlgesprek? Het volgen van een scholing geeft je nog veel meer handvatten om het gesprek te voeren. Scan de QR-code voor het actuele aanbod of volg de SELF cursus van Student & Leefstijl.



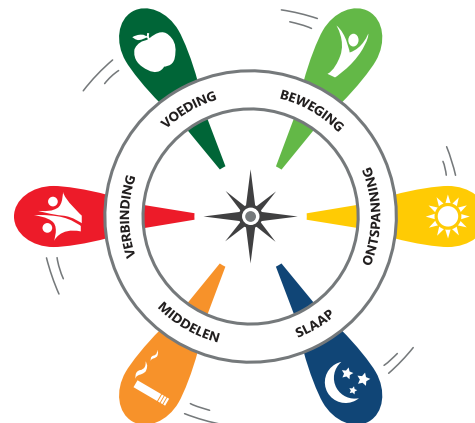
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Leefstijlgesprek met een patiënt

Stel open vragen, vraag door, sta open, bied steun, motiveer, stimuleer én geef natuurlijk zelf het goede voorbeeld, luister met aandacht en laat ook af en toe een stilte vallen.

1 Maak leefstijl bespreekbaar

Vraag toestemming om het over leefstijl te hebben.
Bekijk samen het Leefstijlroer.



Meer informatie over het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl, of direct downloaden / bestellen: www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer.

1 Maak leefstijl bespreekbaar (Vervolg)

- Mag ik het met u over leefstijl hebben?
- Wat gaat er al goed als u naar het roer kijkt?
- Welk cijfer geeft u uw huidige leefstijl?
- Wat zou u willen veranderen?

2 Vragen tijdens een leefstijlgesprek

Willen

- Wat zou voor u een reden zijn om uw leefstijl te veranderen?
- Hoe graag wilt u dit veranderen?
- Hoe belangrijk is het voor u om uw gedrag aan te passen (schaal van 0 tot 10)?

Kunnen

- Hoeveel vertrouwen heeft u dat het gaat lukken (schaal van 0 tot 10)?
- Stel dat u besluit uw gedrag aan te passen, hoe ziet dat er dan uit?
- Hoe wilt u dit aanpakken?

Omstandigheden (sociaal netwerk, financiële situatie, gezondheidsvaardigheden, omgeving).

- Zijn er zaken die u hierbij kunnen tegenhouden? Zo ja, welke?
- Wat zijn voor u de grootste uitdagingen bij het veranderen van uw leefstijl?
- In hoeverre verwacht u steun van uw omgeving bij veranderingen?

3 Verwijzing

- Welke mogelijkheden kent u in uw omgeving voor ondersteuning?
- Wat zullen we hierover afspreken?
- Wat heeft u hierbij nodig?
- Wat kan u helpen?

Als de patiënt meer wil weten of met leefstijlbegeleiding wil starten, bespreek dit dan met je supervisor.

4 Follow-up

Bespreek de leefstijl van de patiënt bij ieder bezoek en rapporteer de voortgang.
Bespreek de mogelijkheden van follow-up met je supervisor.
Spreek haalbare doelen af met de patiënt.
Complimenteer en wees enthousiast. Blijf stimuleren en motiveren

- Wat ging er goed sinds het vorige bezoek?
- Welke stappen heeft u gezet?
- Welke stappen wilt u nog zetten?

