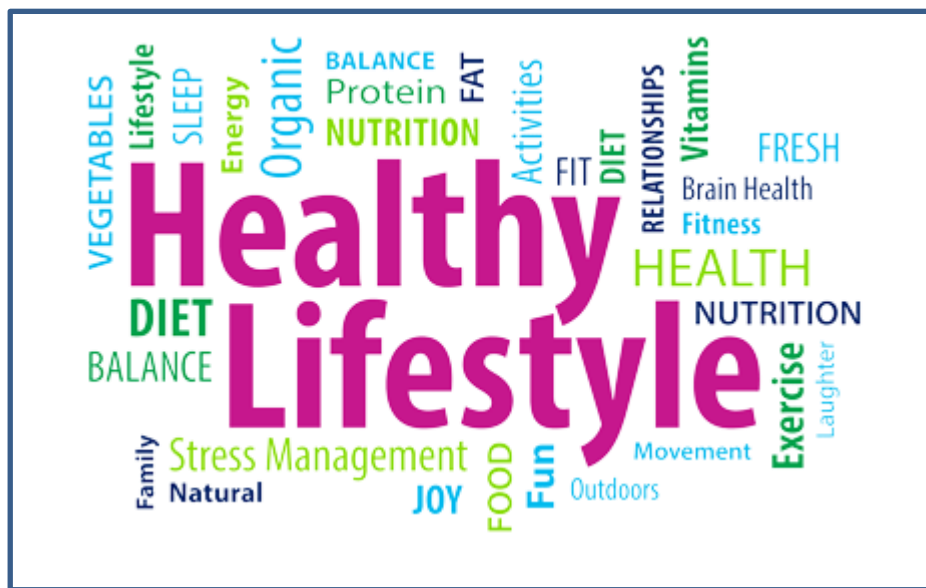





Stappenplan toepassing Leefstijlactiviteiten


Februari 2020



WHAT = Stappenplan:

1. Wat zijn leefstijlactiviteiten?
2. Wat is de meerwaarde?
3. Voor wie?
4. Stappenplan
5. Ondersteuning
6. Tips
7. Kosten en/of vergoeding

	<p>1. Wat zijn leefstijlactiviteiten? Dat zijn activiteiten die een gezonde leefstijl bevorderen.</p> <p>Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je als persoon goed in je vel komt te zitten, zowel geestelijk als lichamelijk, en kan zelfs (chronische) ziektes helpen voorkomen. Een gezond leefpatroon bestaat niet alleen uit goed eten en bewegen. Ook een balans tussen werk en ontspanning en een goede nachtrust is essentieel.</p> <p>Mensen denken zelf een heleboel te kunnen doen door gezond te leven, maar ervaren vaak wel een drempel om hun leefstijl daadwerkelijk aan te passen. Niet iedereen heeft de motivatie, discipline of het doorzettingsvermogen om dit te veranderen, of men weet niet hoe dit op een verantwoorde wijze aangepakt kan worden. De verschillende leefstijlactiviteiten, aangeboden door Synchron, kunnen de patiënten ondersteunen, adviseren, inspireren, motiveren en begeleiden een gezondere leefstijl te verkrijgen. Doordat er verschillende leefstijlprogramma's worden aangeboden kan de patiënt kiezen welk programma op dat moment het beste bij hem of haar past.</p>	
	<p>2.1 Meerwaarde - Patiënt:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Energieker, vitaler en gezonder voelen -Gezonder eten -Afvallen/ gewichtsbeheersing -Minder medicatie gebruiken -Meer bewegen -Conditie verbeteren -Balans vinden tussen in- en ontspanning -Doel blijvend resultaat op gebied van een gezonde leefstijl 	<p>2.2 Meerwaarde - Zorgverlener:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bijdrage aan grote gezondheidsverbetering -Oorzaak van het probleem wordt aangepakt -Bijdrage aan geluk van patiënt -Effectief -Weer eens een andere benaderingswijze -Patiënt neemt zelf de regie, gaat zelf aan de slag.
	<p>3. Voor wie? Iedereen met een chronische ziekte en/of een ongezonde leefstijl</p>	
	<p>4. Stappenplan:</p> <p>Stap 1 Ga na welke lokale leefstijlactiviteiten er zijn. Ga na welke leefstijlactiviteiten Synchron biedt, KLIK HIER voor de digitale placemat.</p> <p>Stap 2 Maak kenbaar aan de patiënten via de website van de praktijk en/of op het wachtkamerscherf welke leefstijlprogramma's er zijn.</p> <p>Je kiest zelf welke leefstijlprogramma's je aan de patiënten wil presenteren op de website van de praktijk en/of op het wachtkamerscherf.</p> <p>Op de website van Synchron staan documenten van de leefstijlactiviteiten voor op het wachtkamerscherf, KLIK HIER. Onderaan de pagina is het beeldmateriaal voor het wachtkamerscherf te vinden.</p> <p>Stap 3 Voer per week met minimaal 3 patiënten een persoonsgericht gesprek over de leefstijlactiviteiten.</p>	

	<p>De leefstijl placemat die verspreid is onder alle praktijken, kan daarbij als Tool gebruikt worden. Deze leefstijl placemat is ook digitaal te vinden op de site en zal continu ge-update worden, KLIK HIER.</p> <p>Stap 4 Plan een vervolgactie met de patiënt. -berichtje in Engage -telefoontje -consult</p> <p>Bespreek tijdens dit contact of de patiënt gemotiveerd is om mee te doen met een programma.</p> <p>Stap 5 Meld de patiënt aan voor het leefstijlprogramma. Voor biowalking, COOL, Keer DM2 om en Prisma maak je een verwijzing naar een leefstijladviseur in Coordinate (KIS). Noteer in de vraagstelling de voorkeur van plaats en datum, en of de patiënt een partner mee wil nemen. Voor bourgondisch gezond kun je aanmelden via info@dekooktuin.nl of telefonisch: 06-244 926 78.</p> <p>Stap 6 Ga net zolang door tot u minimaal 10 patiënten op weg hebt geholpen naar een gezonde leefstijlactiviteit.</p> <p>Stap 7 Noteer in Coordinate om bij het volgende bezoek na te vragen hoe de leefstijlactiviteit is bevallen.</p>
	<p>5. Ondersteuning:</p> <ul style="list-style-type: none"> Als U meer wil weten over een van de leefstijlactiviteiten, schroom dan niet om te mailen of bellen met een contactpersoon van een leefstijlprogramma: <ul style="list-style-type: none"> - PRISMA, irmakuijs@gmail.com - Cool, Caroline Branten: cbranten@gmail.com of 06-13209155 - Biowalking, stichtingp.i.b@gmail.com - Keer Diabetes Om, 020-2217906 - Challenge Diabetes, www.nationalediabeteschallenge.nl - Bourgondisch gezond, info@dekooktuin.nl of 06-244 926 78 U kunt ook altijd een leefstijlactiviteit bijwonen. Voor overige vragen en/of onduidelijkheden mail naar l.vanasseldonk@synchronon.info
	<p>6. Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> Probeer ook eens een patiënt waarvan je denkt “die gaat nooit iets veranderen aan zijn leefstijl” te vragen of je iets mag vertellen over de leefstijlprogramma’s. Plan in het begin wat extra tijd in om over de programma’s te vertellen. Laat je niet ontmoedigen als de patiënt niet wil meewerken aan een leefstijlprogramma. Elke patiënt die wel wil werken aan zijn leefstijl is er 1! Het boekje “Motiveren kun je leren” van Wanda de Kanter en Pauline Dekker is een aanrader!



7. Kosten en/of vergoeding

Er zijn geen kosten aan verbonden voor de praktijk.

De kosten voor de patiënt staan aangeven bij de informatie op de website.