

POSITIEVE LEEFSTIJL VERANDERING

WAT ELKE
PROFESSIONAL MOET
WETEN OVER
LEEFSTIJL EN
GEDRAGSVERANDERING

Ingrid Steenhuis & Wil Overtoom



uitgeverij
SWP

Positieve leefstijlverandering

Wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering

Ingrid Steenhuis & Wil Overtoom

ISBN 978 90 8560 379 5

NUR 770/740

THEMA JM

Eerste druk 2018

Tweede druk 2019

Derde gewijzigde druk 2021

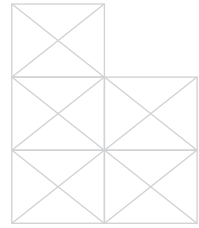
Vierde gewijzigde druk 2022

Vijfde geactualiseerde druk 2024

© 2018-2024 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining niet toegestaan.

INHOUD



INLEIDING	11
1 LEEFSTIJL	15
Introductie	15
Wat heeft in de twintigste eeuw geleid tot gezondheid?	15
Levensverwachting	17
Gezonde levensverwachting	18
Bewegen	19
Wat is de aanbeveling?	19
Wat zijn de feiten?	20
Is zitten het nieuwe roken?	20
Roken	20
Wat is de aanbeveling?	20
Wat zijn de feiten?	21
Alcohol	21
Wat is de aanbeveling?	21
Wat zijn de feiten?	21
Voeding	22
Wat is de aanbeveling?	22
Wat zijn de feiten?	25
Overgewicht	26
Wat zijn de feiten?	27
Ontspanning	28
Wat zijn de feiten? (slapeloosheid)	28
Wat zijn de feiten? (overspannenheid en burn-out)	29

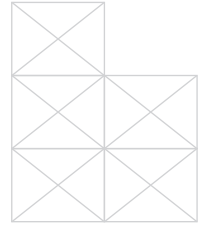
Is gezond ook gelukkig?	31
Geluk	31
Geluk, gezondheid en leefstijl	31
Leefstijlbevordering als onderdeel van positieve gezondheid	32
Positieve gezondheid	32
Kritische noot	35
Tip voor in de praktijk	35
2 LEEFSTIJL VERANDEREN	36
Introductie	36
Fasen van gedragsverandering	37
Vijf fasen	37
Kritische noot	38
Tips voor in de praktijk	39
Bewustwording	40
Bewustzijn en misperceptie	40
Tips voor in de praktijk	40
Beredeneerd gedrag	41
Theorie van beredeneerd gedrag	41
Kritische noot	44
Tips voor in de praktijk	44
Intrinsieke of extrinsieke motivatie	45
Zelfdeterminatietheorie	45
Kritische noot	46
Tips voor in de praktijk	47
Motivational interviewing	47
Coaching met motivational interviewing	47
Tips voor in de praktijk	49
Uitdagende doelen stellen	50
Uitdagende doelen en prestaties	50
Tips voor in de praktijk	53
De kloof tussen intentie en gedrag	53
Het ontstaan van de kloof	53
Tips voor in de praktijk	55
Zelfcontrole en wilskracht	56
Grenzen aan het willen	56
Tips voor in de praktijk	57

Sociale invloed	57
Sociale normen, netwerken, sabotage en steun	57
Tips voor in de praktijk	60
Terugval	60
Hoogrisicosituaties en terugval	60
Mispercepties die bestaan over een (re)lapse	63
Tips voor in de praktijk	64
Blik op de toekomst	67
Ontwikkelingen	67
Tot slot	69
Gedragsveranderingstechnieken	69
3 KIJKEN OVER DE GRENZEN VAN DISCIPLINES	70
Introductie	70
Verandermanagement	71
Veranderen om te overleven	71
SWOT-analyse	71
Kritische noot	72
Tips voor in de praktijk	72
Waardoor veranderingen mislukken	75
Veranderstappen	76
Tips voor in de praktijk	78
Weerstand bij veranderen	78
Tips voor in de praktijk	79
Gedragseconomie en keuzearchitectuur	80
Op het grensvlak van economie en psychologie	80
Automatisch gedrag: systeem 1 en systeem 2	80
Soorten nudges	82
Kritische noot	83
Tips voor in de praktijk	84
Sociale marketing	86
Commerciële marketingtechnieken voor sociale doeleinden	86
Kritische noot	89
Tips voor in de praktijk	90
Tot slot	90
Gedragsveranderingstechnieken	90

4	KWETSBARE DOELGROEPEN	92
	Introductie	92
	Mensen met weinig gezondheidsvaardigheden	93
	Tips voor in de praktijk	96
	Mensen met financiële problemen	96
	Financiële problemen, leefstijl en gezondheid	96
	Beperkte cognitieve bandbreedte	98
	Ook zonder financiële problemen grote sociaal-economische gezondheidsverschillen	99
	Tips voor in de praktijk	101
	Mensen met een psychiatrische aandoening	101
	Aandacht voor leefstijl	101
	Screening en interventies	102
	Beweging als behandeling?	103
	Tips voor in de praktijk	103
	Ouderen	104
	Leefstijl van ouderen	105
	Pensionering	106
	Tips voor in de praktijk	107
	EPILOOG	109
	BIJLAGEN TOOLS VOOR IN DE PRAKTIJK	
	TOOLS VOOR GEDRAGSANALYSE	114
	BRAVO quickscan voor volwassenen	114
	Spinnenweb positieve gezondheid	120
	Determinanten van gedrag	122
	Sociale omgeving scan	123
	SWOT	125
	TOOLS MET BETREKKING TOT DE MOTIVATIE VOOR GEDRAGSVERANDERING	127
	Dwingende noodzaak	127
	Kosten-batenanalyse	129
	Concurrentieanalyse	130
	Beslismatrix	132

PLANNING TOOL	133
SMART doelen stellen en als-dan plannen	133
MONITORING TOOL	135
Schema voor monitoring	135
TERUGVALPREVENTIE TOOLS	137
In balans	137
Hoogrisicosituaties en copingplan	140
Copingplan voor terugkerende hoogrisicosituaties	141
Copingvaardigheden	142
Negatieve gedachten vervangen door positieve gedachten	144
HANDIGE EN BETROUWBARE WEBSITES	146
BRONNEN	148
OVER DE AUTEURS	159
REGISTREER JE BOEK	161
REACTIES OP POSITIEVE LEEFSTIJLVERANDERING	162
INDEX	164

INLEIDING



Een positieve leefstijlverandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. Mensen zonder ernstig overgewicht die niet roken en slechts matig alcohol gebruiken, leven gemiddeld zeven jaar langer en brengen het grootste gedeelte van die jaren door in goede gezondheid. Toch blijkt de gedragsverandering die hiervoor nodig is voor veel mensen een flinke uitdaging en een welhaast onmogelijke opgave.

Aan goede voornemens en intenties ligt het niet. Goede voornemens op het gebied van leefstijl domineren al jaren de top vijf lijstjes met goede voornemens. Sportiever worden, meer bewegen, stoppen met roken, afvallen, minder snoepen, je minder druk maken over dingen: veel mensen hebben het zich meer dan eens voorgenomen. Vervolgens zijn ze er ook meer dan eens weer mee gestopt. Sommige pogingen zijn amper serieus te nemen. Veel nieuwjaarsvoornemens vallen in deze categorie. Binnen een paar uur, een paar dagen of hooguit paar weken zijn de meeste mensen afgehaakt. Drastische pogingen om te veranderen, zijn meestal ook geen lang leven beschoren. Je hele eetpatroon omgooien om een dieet van een of andere goeroe te volgen, is simpelweg niet de rest van je leven vol te houden. Gedragsverandering is moeilijk, het op de lange termijn volhouden is zo mogelijk nog moeilijker. Dit boek gaat niet over de halfslachtige pogingen met oud en nieuw, gaat ook niet over drastische veranderingen en al helemaal niet over leefstijlgoeroes.

Dit boek is voor de gezondheids- en welzijnsprofessional die zijn cliënt wil ondersteunen bij het verbeteren van zijn leefstijl en voor de professional die dit het liefste baseert op wat er in de wetenschap bekend is over wat wel en niet werkt. Kennis over het proces van gedragsverandering is daarbij essentieel. De cliënt die moet afvallen weet zelf vaak heel goed wat hij beter wel en niet kan eten, maar is onkundig in het veranderen van zijn gedrag. De cliënt die rookt kent de risico's van het roken, maar is onmachtig om zijn gedrag te veranderen.

Mensen die een serieuze poging ondernemen om iets aan hun leefstijl te veranderen, krijgen daar vaak in het begin wel hulp bij. De huisartspraktijkondersteuner zet ze op het goede spoor, de diëtist maakt samen met de cliënt een plan en de buurtsportcoach helpt de cliënt om in beweging te komen. Maar na deze ‘honeymoon fase’ waarin alles nieuw is, er ondersteuning is en dingen lijken te lukken, volgt een lastiger fase. De veranderingen moeten ingepast worden in het dagelijks leven en dit kost energie. Niet iedereen in de omgeving van de cliënt is een supporter van de verandering; er blijken zelfs saboteurs te zijn. Een fase vol uitdagingen en weerstanden volgt. Mensen gaan misschien wel ‘vals spelen’, nemen het wat minder nauw en het schiet niet echt meer op. Vervolgens zijn er twee scenario’s mogelijk. Sommige mensen vervallen weer in hun oude gewoonten en zijn terug bij af. Anderen slagen erin, met hulp, om de verandering in leefstijl blijvend op te nemen in hun dagelijkse routine. Dit boek wil een hulpmiddel zijn voor professionals in zorg en welzijn (waaronder ggz-hulpverleners, welzijnswerkers, zorgverleners, wijkteams, praktijkondersteuners in de huisartsenpraktijk, leefstijlcoaches, diëtisten, paramedici, trainers, psychologen) om cliënten in alle fasen van de gedragsverandering te helpen. Van honeymoon fase tot de verankering in de dagelijkse routine.


In hoofdstuk 1 staan de BRAVO-leefstijlgedragingen centraal: **bewegen, roken, alcohol, voeding en ontspanning**. Wat zijn de richtlijnen, hoe goed of slecht doen we het in Nederland en waarom is het van belang je leefstijl te veranderen? Leefstijl staat niet op zich, maar maakt deel uit van het gehele concept van positieve gezondheid. In hoofdstuk 1 komt dit concept ook aan bod.

In hoofdstuk 2 bekijken we het proces van gedragsverandering nader en geven we handvatten om in de praktijk aan de slag te gaan met gedragsverandering. Het is onze missie om kennis en inzichten over gedragsverandering beschikbaar te maken voor professionals. De vertaling van theorie naar praktijk en evidence-based adviezen dragen bij aan het effectiever begeleiden van een gedragsverandering. Daarbij geven we geen top tien van tips om te stoppen met roken, of een top tien van stressverlagende tips. We proberen veel meer om professionals gedragsanalyse- en gedragsveranderingstechnieken in handen te geven die toepasbaar zijn op alle onderwerpen waarbij een gedragsverandering essentieel is.

Oplossingen voor complexe vraagstukken, zoals het veranderen van leefstijl, liggen niet in één vakgebied, maar juist op het grensvlak van disciplines. Daarom kijken we in hoofdstuk 3 over de grenzen van vakgebieden heen. Inzichten uit het bedrijfsleven over verandermanagement passen we toe op een leefstijlverandering. We beschrij-

ven sociale-marketingtechnieken om gezondheid en een gezonde leefstijl beter te verkopen. De gedragseconomie en keuzearchitectuur leren ons hoe je mensen onbewust de gezonde keuze laat maken.

Sommige kwetsbare groepen hebben wat extra aandacht nodig en daarom staan in hoofdstuk 4 een aantal van die doelgroepen centraal. Het zijn mensen die minder gezondheidsvaardigheden hebben, mensen met financiële problemen, mensen met een psychiatrische aandoening en ouderen. Voor deze doelgroepen levert een leefstijlverandering extra veel op, maar ligt het veranderen van leefstijl ook gecompliceerder.

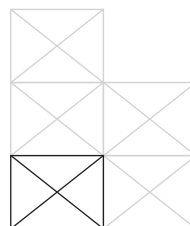
De tips voor in de praktijk die we door het hele boek heen geven, helpen jou als professional om kennis daadwerkelijk toe te passen in de praktijk. Daarbij zijn we uitgegaan van een situatie waarin veelal individuele begeleiding wordt gegeven, of in kleine groepen met veel individuele aandacht. Om het nog gemakkelijker te maken, hebben we aan het eind van het boek een aantal praktische tools verzameld, die gebaseerd zijn op kennis en inzichten uit dit boek. Wanneer er bij een onderwerp een tool beschikbaar is, geven we dit aan met .

Op veel van de theorieën en concepten die we bespreken, is wel iets aan te merken. Er bestaat geen allesomvattende en altijd kloppende theorie. In dit boek hebben we dat inzichtelijk willen maken door kritische noten bij theorieën en concepten te bespreken. Dat betekent niet dat een theorie meteen waardeloos is en overboord moet worden gegooid. Modellen en methoden helpen om de dagelijkse werkelijkheid beter te interpreteren, maar is altijd een versimpeling hiervan. Het is goed je daarvan bewust te zijn.

Over alle onderwerpen die in dit boek aan bod komen, zouden we nog veel verder kunnen uitweiden. We hebben er echter voor gekozen om relevante onderwerpen op een compacte manier te behandelen en meteen toepasbaar te maken voor de praktijk. Het intensiever gebruik van kennis en inzichten over gedragsverandering in de praktijk is al een gedragsverandering op zich. We hopen dat dit boek daarvoor een inspiratie is.

Alle modellen en formulieren uit dit boek zijn op groot formaat en voor eigen gebruik te downloaden. Gebruik hiervoor de button op de website www.swpbook.com/1999

1 LEEFSTIJL



INTRODUCTIE

Een goede gezondheid staat op nummer één van de prioriteitenlijst van Nederlanders. Wat daarbij precies onder een goede gezondheid wordt verstaan, is vaak niet helemaal duidelijk. In dit hoofdstuk gaan we na waardoor de (gezonde) levensverwachting de afgelopen eeuw gestegen is. Ook blijkt dat verdere gezondheidswinst behaald wordt door positieve veranderingen in leefstijl. De BRAVO-gedragingen staan daarbij centraal: **bewegen, roken, alcohol, voeding, ontspanning**. Ten slotte gaan we dieper in op het begrip gezondheid en introduceren we het concept positieve gezondheid.

Na het lezen van dit hoofdstuk heb je een goed beeld van:

- de gestegen (gezonde) levensverwachting;
- de BRAVO-gedragingen;
- de richtlijnen die gelden voor de BRAVO-gedragingen;
- de werkelijke situatie in Nederland met betrekking tot de BRAVO-gedragingen;
- de gezondheidsimplicaties van leefstijl;
- het verband tussen geluk, gezondheid en leefstijl;
- het concept positieve gezondheid.

WAT HEEFT IN DE TWINTIGSTE EEUW GELEID TOT GEZONDHEID?

In vergelijking met honderd jaar geleden leven we langer en blijven we langer gezond. Een aantal ontwikkelingen heeft hieraan bijgedragen. De medische wetenschap nam een enorme vlucht, maar dat is niet het enige. Zo zijn de hygiënische omstandigheden zodanig verbeterd dat infectieziekten veel minder kans krijgen. Een Amerikaanse overheidsorganisatie heeft de factoren op een rijtje gezet waardoor in de afgelopen eeuw zoveel gezondheidswinst is geboekt (hoewel ze dat voor Amerika heeft gedaan, is veel van toepassing op alle westerse landen, waaronder Nederland):