



Leefstijl in de spreekkamer

21 november 2024

 amara Aipassa

  @cardiotamara

Cardioloog Zuyderland
Ziekenhuis

Dhr R. 51 jaar, verwezen door huisarts

- **Reden van komst**

- Kortademigheid. Hartfalen?

- **Voorgeschiedenis**

- Hypertensie

- Hypercholesterolemie (nog geen medicatie)

- Astma

- Burn out

- Hartkloppingen

- **Medicatie**

- Metoprolol 50

- Valsartan 80

- Citalopram 10

- Budsonide

- Anamnese

- Kortademigheid bij inspanning als wandelen. Moe. Geen energie
- Hartkloppingen. Geen collaps, geen duizeligheid
- Af en toe wat pijn op de borst
- Geen oedemen of orthopneu

- Lichamelijk onderzoek

- BMI 37,6. Buikomtrek 114 cm
- RR 150/90. p 80/min irregulair
- Cor en pulm geen afwijkingen
- CVD ntb
- Abd soepel, adipeus
- Enkeloedeem, varices

- Familie anamnese: vader 54 jaar hartinfarct, opa 61 jaar hartinfarct, zus 60 jaar etalagebenen, tante 43 jaar ritmestoornis, oma lekkende hartklep 71 jaar
- Bewegen in het weekend wandelen, knie doet pijn, naar het werk met de auto
- Voeding: geen specifiek dieet, probeert niet te veel te snoepen, eet best gezond
- Roken (9 jaar gestopt, daarvoor 30 packear)
alcohol in het weekend een biertje of 2
- Hobby: zingen in koor, F1 kijken
- Mantelzorger voor ouders, manager, deadlines,
- Regelmatig wakker 's nachts, snurken
- De vraag: 16 jaar vriend zien verongelukken met fiets



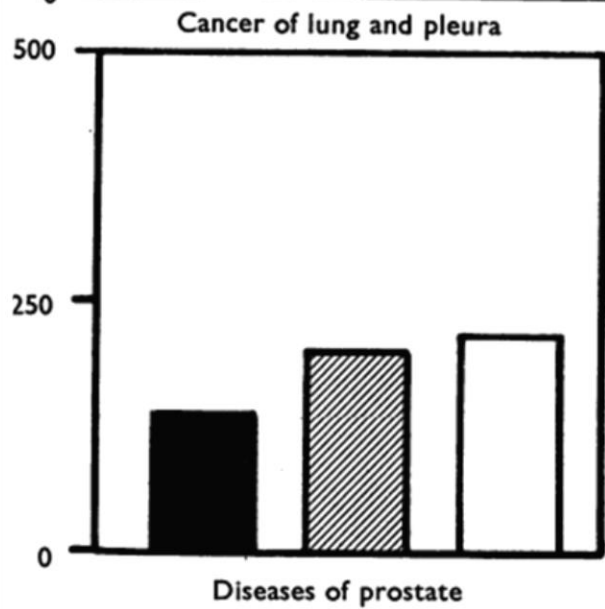
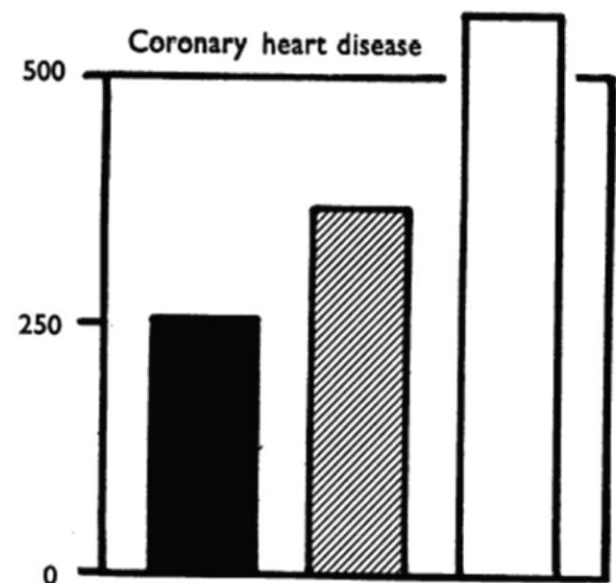
Waarom is hij nou kortademig en moe?

- Cardiaal:
Ritmestoornis? Hartfalen? Angina pectoris?
- Pulmonaal:
onderbehandeld astma? COPD? OSAS?
- Sedentair / conditioneel?
- Stress?
- Slaap te kort?
- Overgewicht?

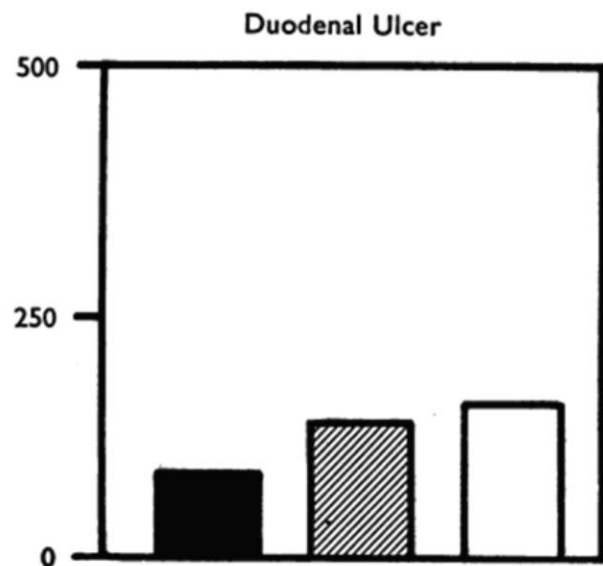
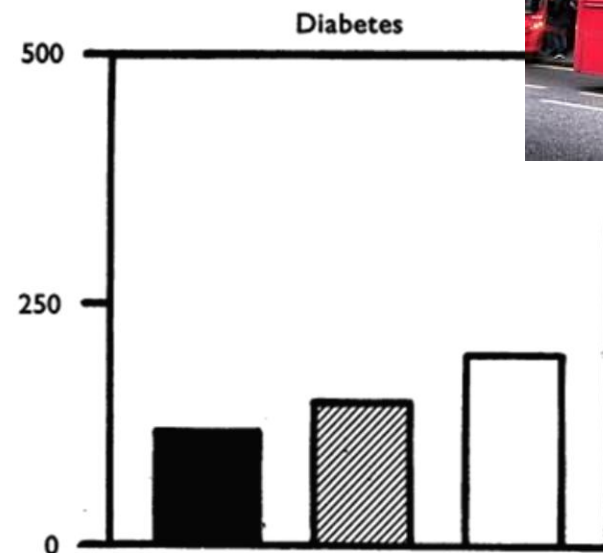


Gezonde leefstijl is belangrijk

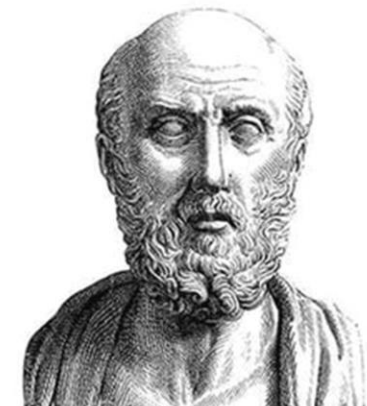
- Dat weten we, al heel lang



Diseases of prostate



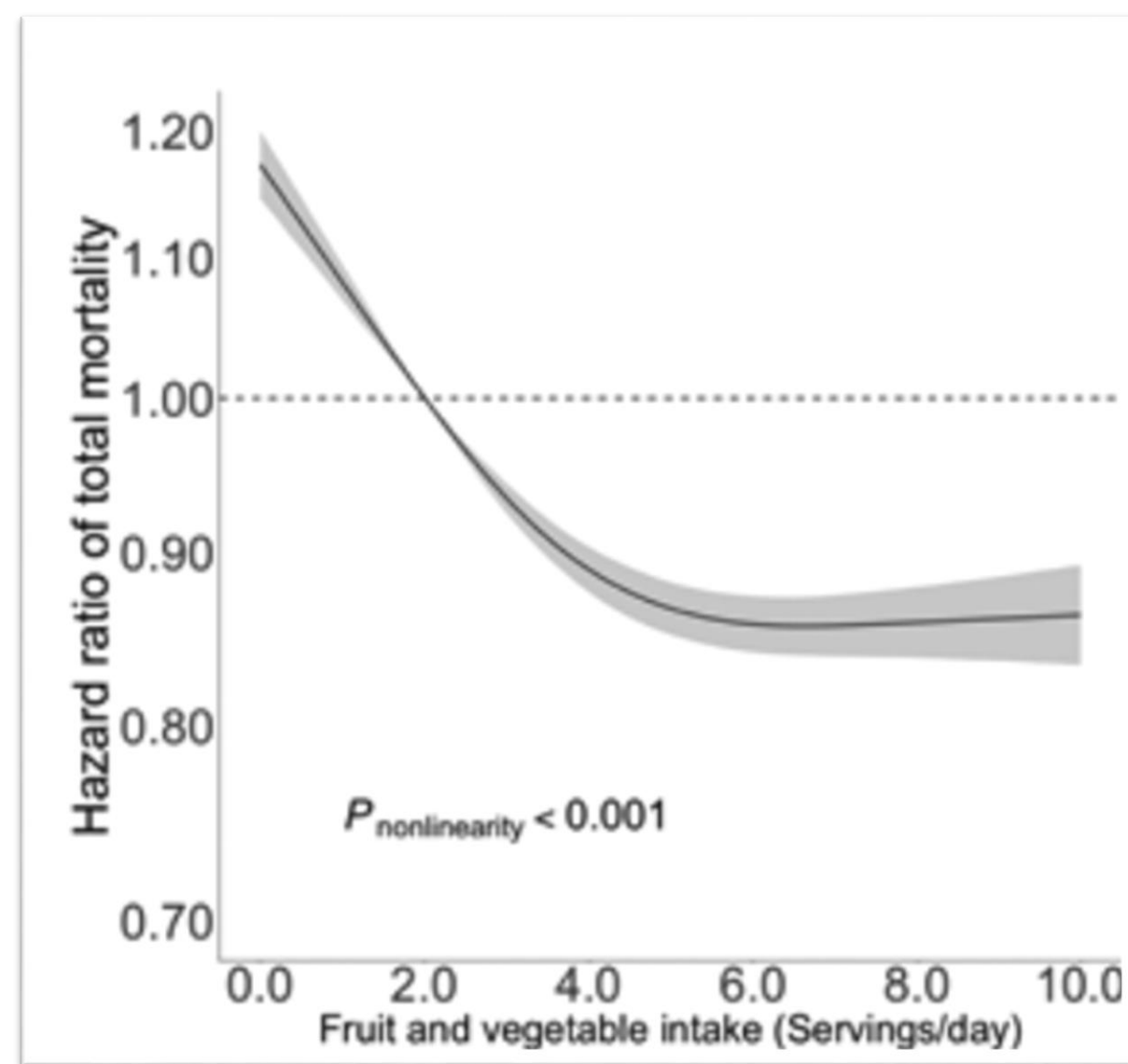
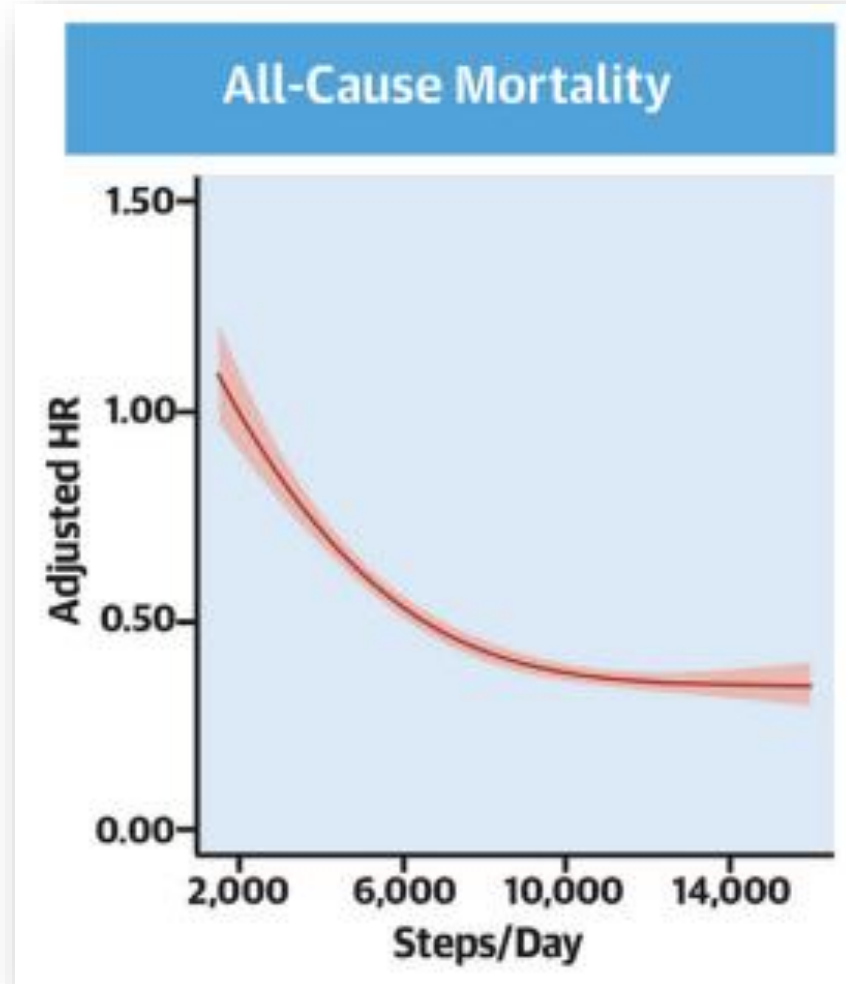
**Walking is man's best medicine.
– Hippocrates**



Gezonde leefstijl is belangrijk

- Dat weten we, al heel lang
- Dat is uitgebreid onderzocht en bewezen

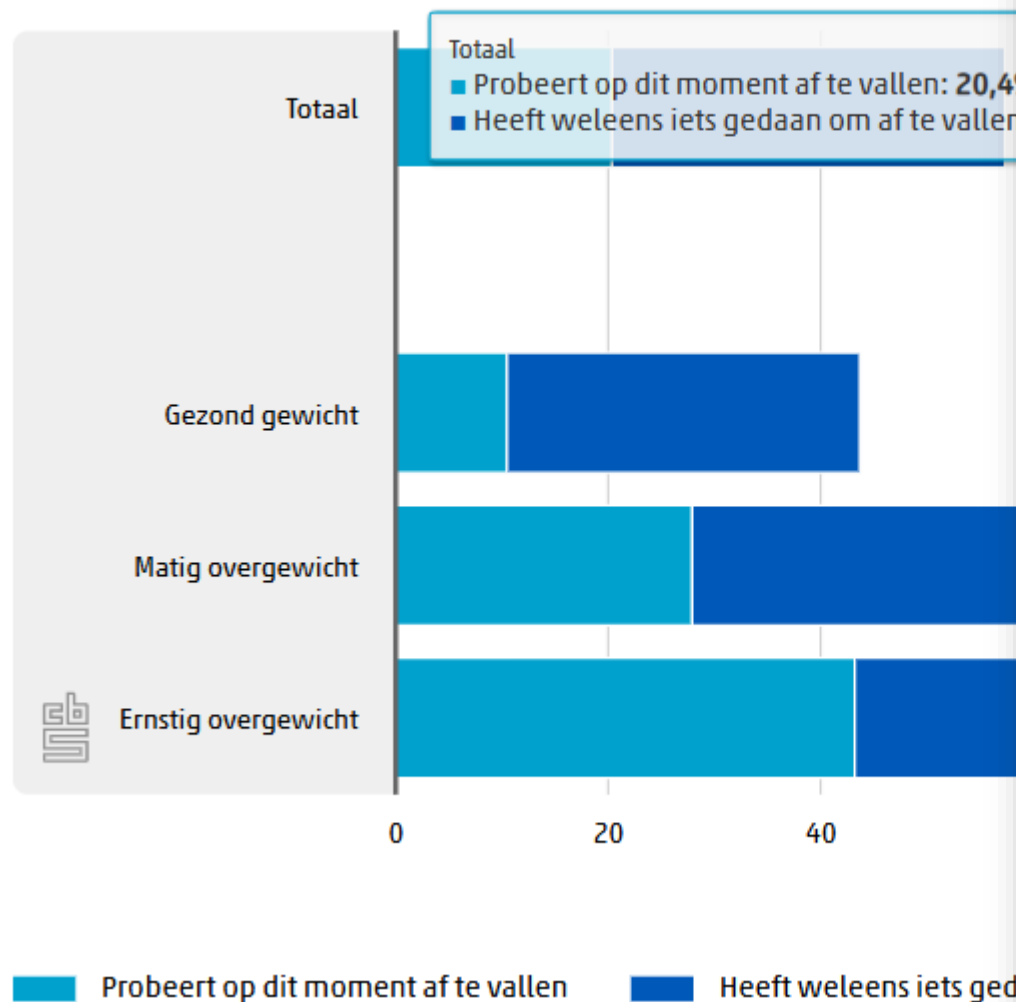
Fruit and Vegetable Intake and Mortality: Results from Two Prospective Cohort Studies of US Men and Women and a MetaAnalysis of 26 Cohort Studies, Circulation. 2021 April 27



Gezonde leefstijl is belangrijk

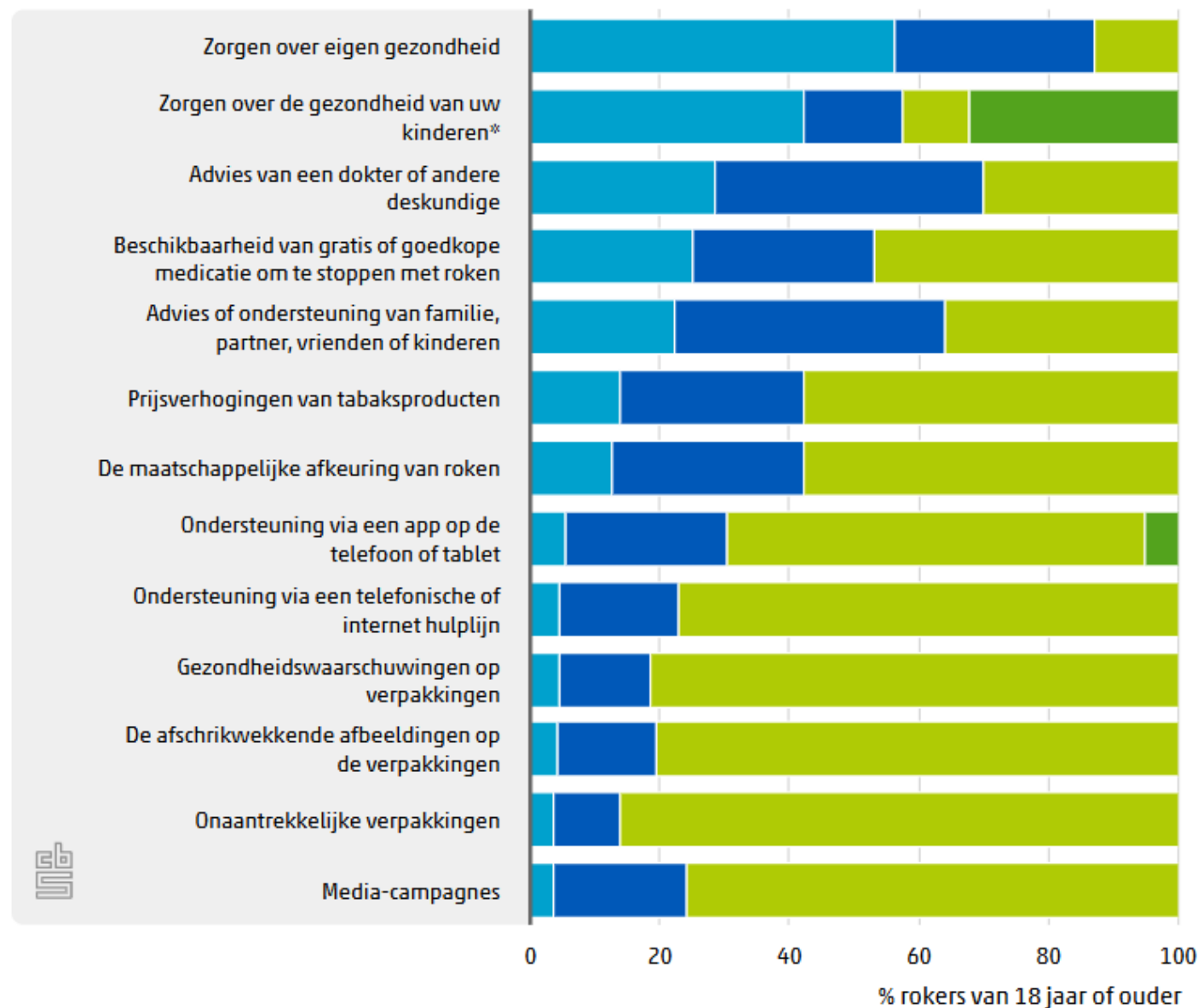
- Dat weten we, al heel lang
- Dat is uitgebreid onderzocht en bewezen
- Veel mensen willen ook gezond zijn

5.3.1 Heeft weleens iets gedaan om af te vallen



Bron: CBS

8.3.1 Redenen voor rokers om te stoppen met roken, 2020



Zou erg motiveren Zou een beetje motiveren
 Zou niet motiveren Niet van toepassing

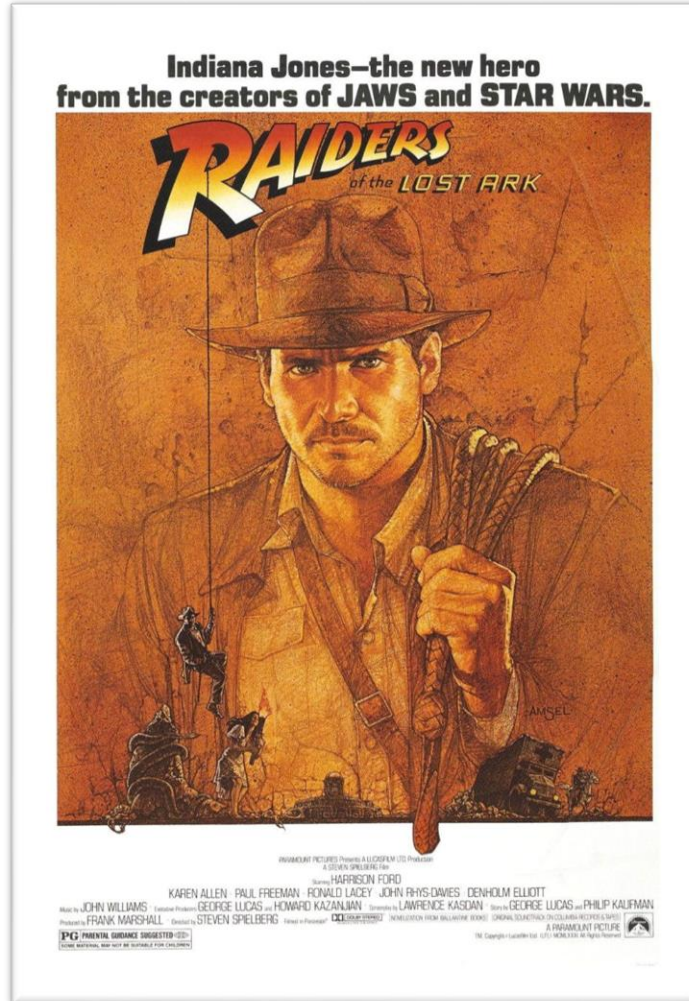


*Just waiting for whatever
is about to go wrong.*

1981

Levensverwachting: 79

Levensjaren zonder chronische ziekte: 54

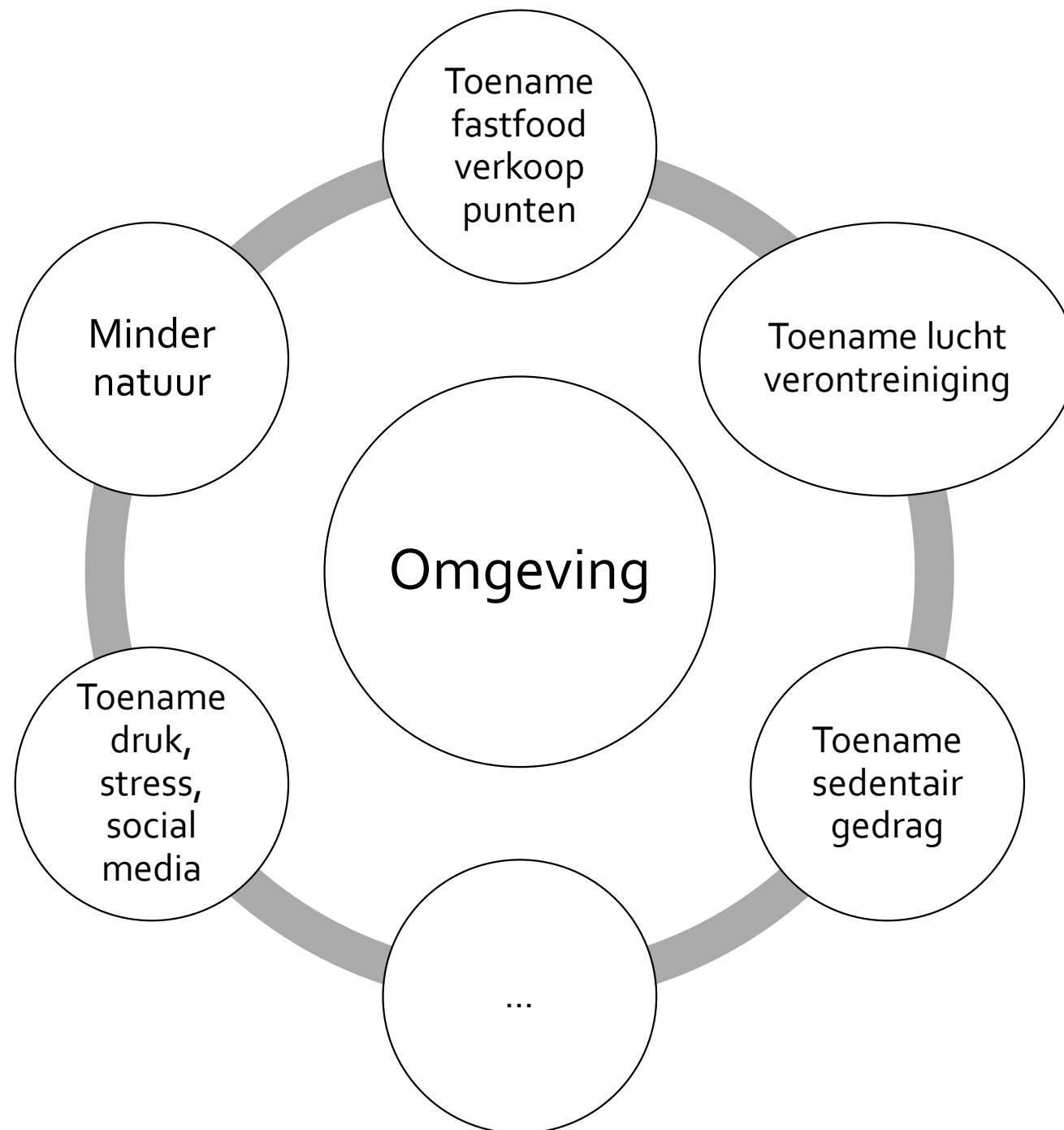


2019

Levensverwachting: 84

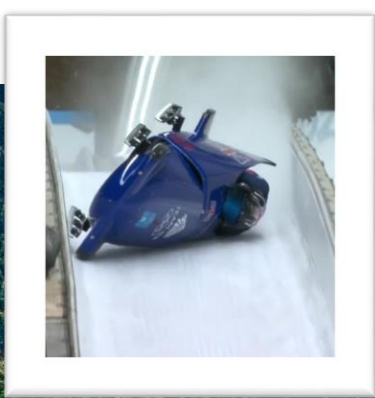
Levensjaren zonder chronische ziekte: 41







Uitvoer



Idee

Guidelines

Research

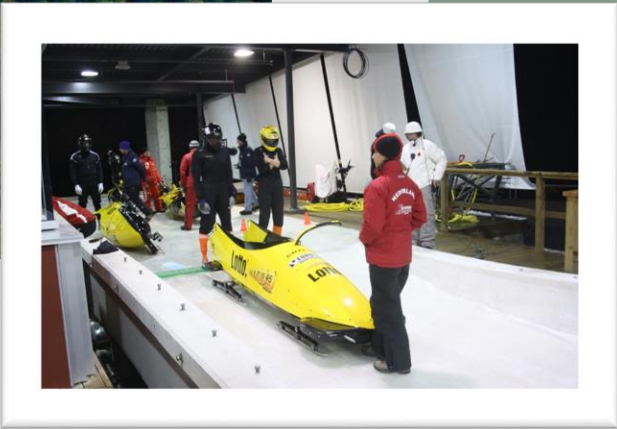
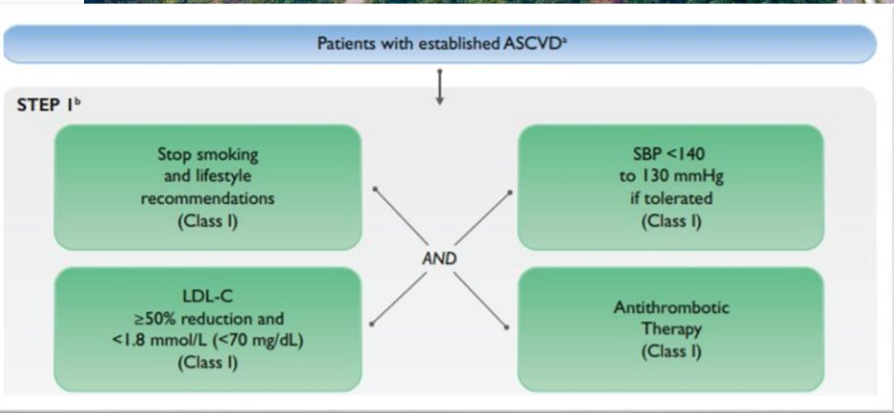


Table 1. Counseling practices: Percentages of applying the 5As ‘often’ or ‘always’.

5As component	in general (single item)
Assess lifestyle	79.3
Assess motivation	60.1
Advise	
Agree	
Assist	25.7–81.8 ^a
Arrange follow-up	44
Arrange referring	45 ^b



Alsof ik niets anders te doen heb



Gadver, moet je allemaal
praten met mensen



Daar moet je mee stoppen!



Mens, wat lul je?

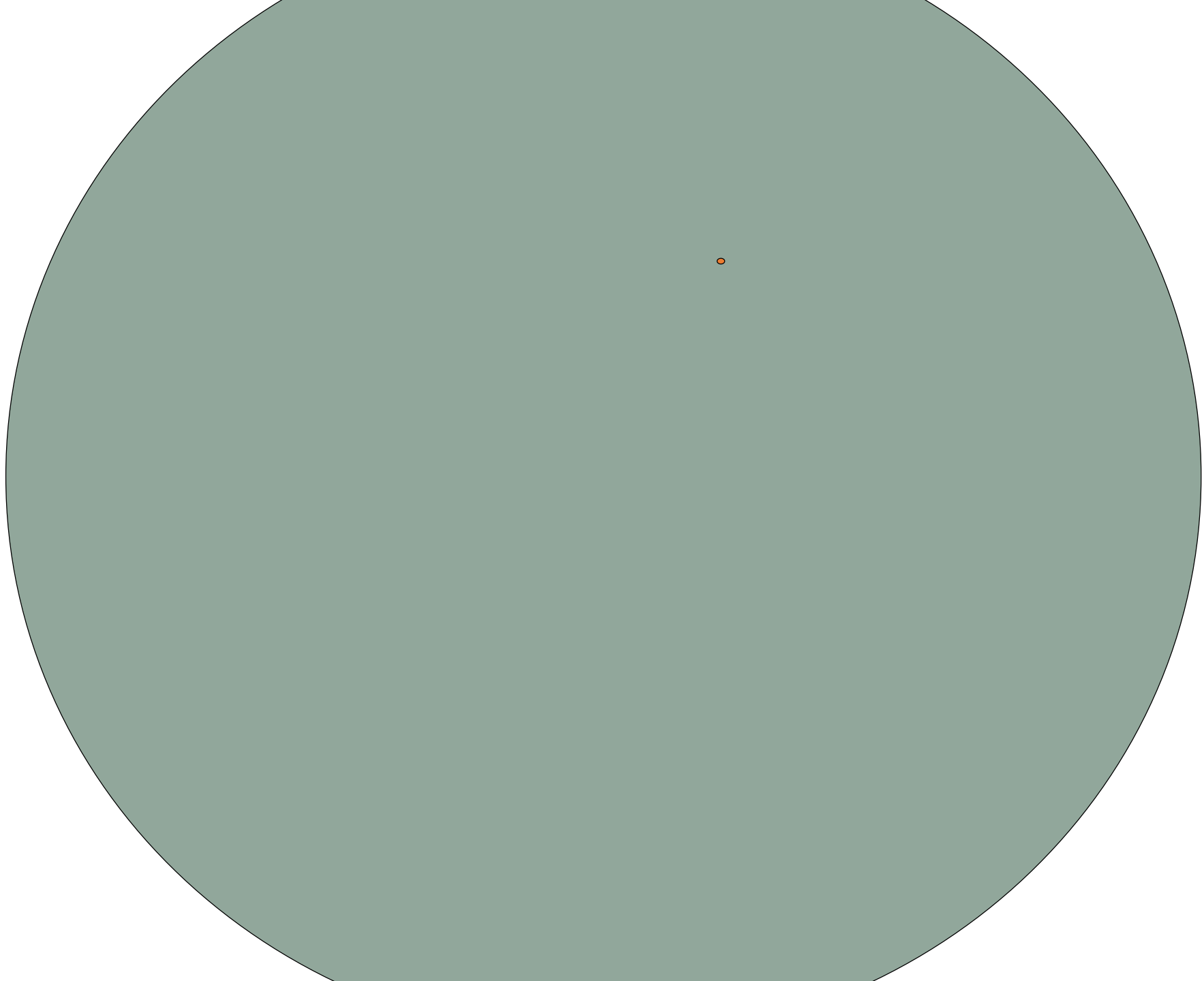


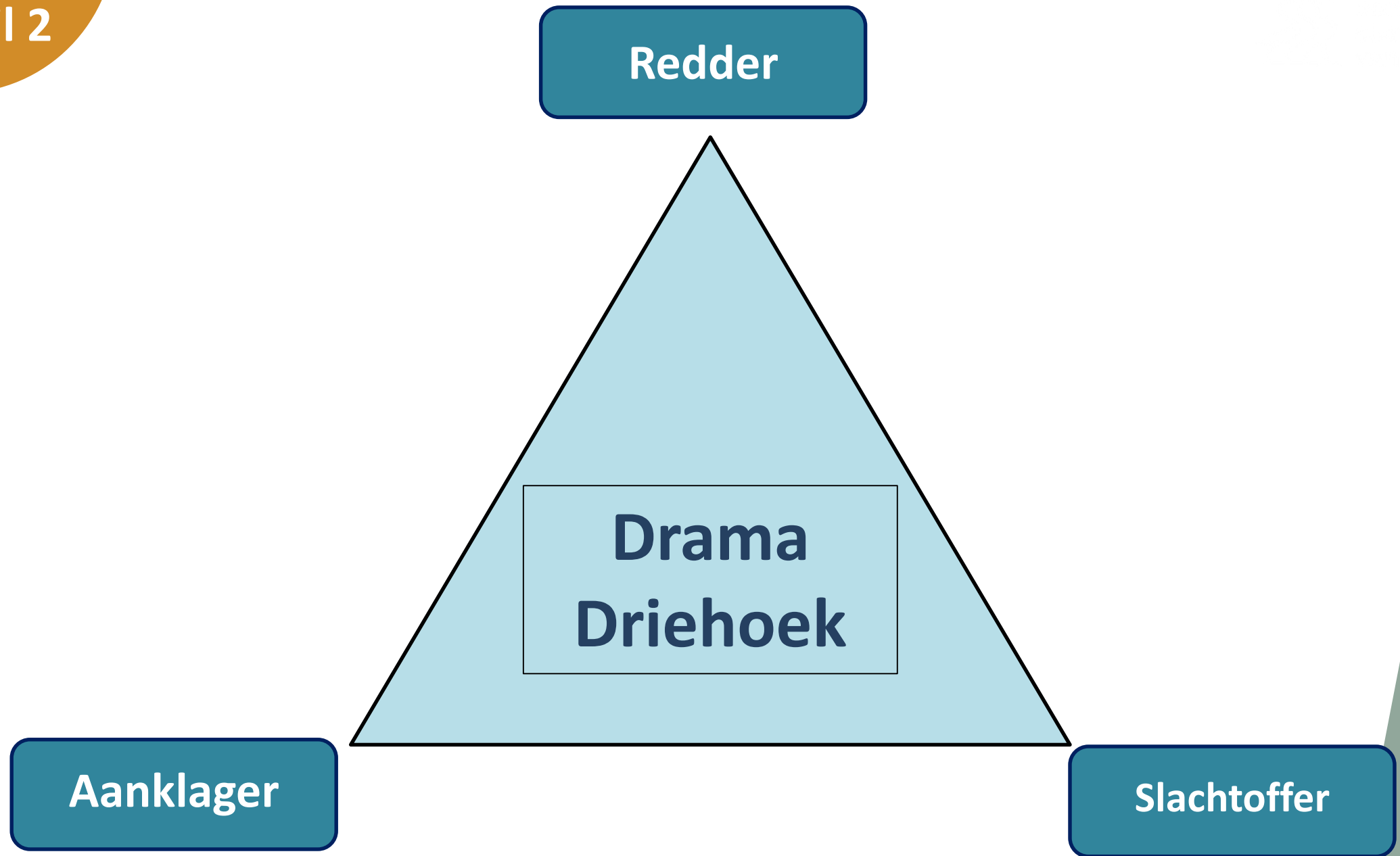
IK BEN HET HELEMAAL ZAT

IK GA STRAKS EERST EVEN LIGGEN

Valkuil 1

Reparatiereflex





Redder

Wat kan ik voor je doen?

Het is verstandig wat af te vallen

Je kan in plaats van chips wat rauwkost eten

Slachtoffer

Geen idee, ik moest van de huisarts komen

Ik heb echt alles al geprobeerd

Ja maar het is zo moeilijk

Aanklager

Ja u bent hier de dokter

Ik wist wel dat u dat zou gaan zeggen

Dat werkt toch niet



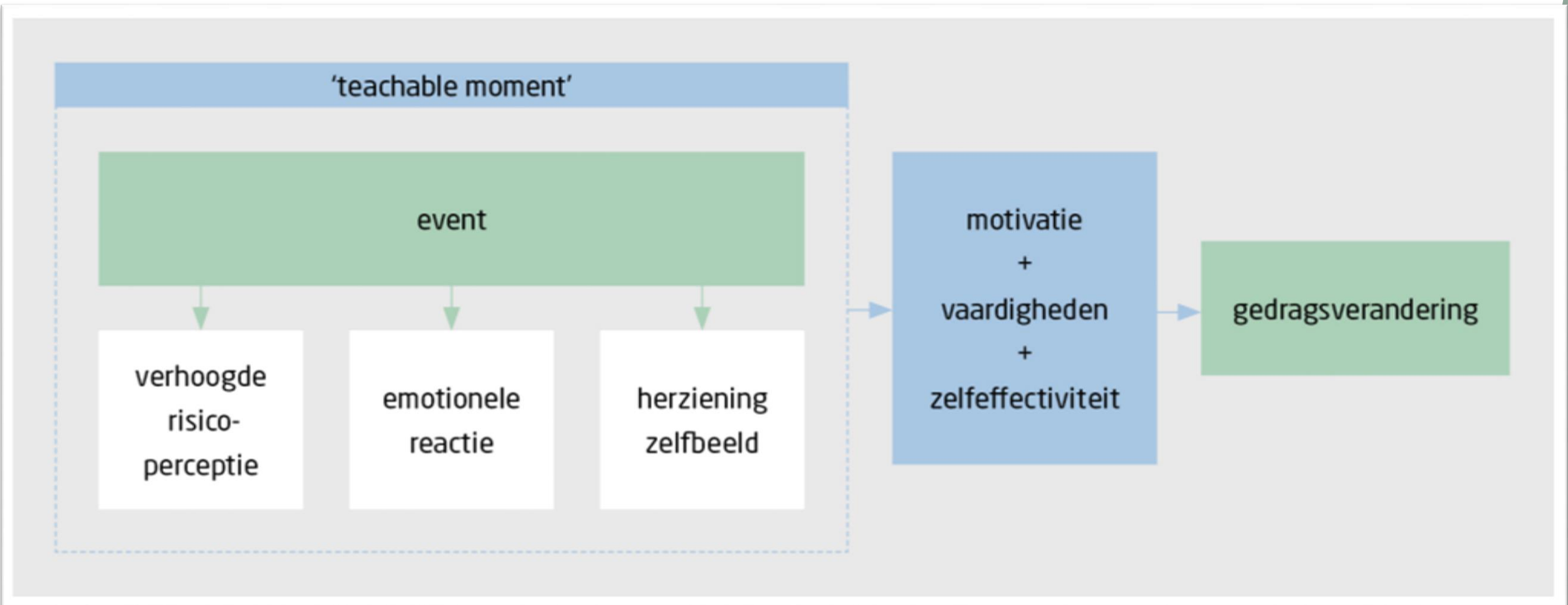
*(Leefstijl)gesprekken
in de spreekkamer*
Hoe dan?

Leefstijl = gedrag

- Ruim 40% van de Nederlanders heeft goede voornemens
- Gedragsverandering en zelfcontrole kosten energie (evolutionair gezien niet zo handig)
- Teachable moment

Tip 1

© 2020 NTVG
Nederlandse Vereniging
van Therapeuten voor
Verslaving



GEBEURTENIS: VERHOOGD LDL-CHOLESTEROL

creëren van een 'teachable moment'

risicoperceptie

'Wat denkt u dat gevolgen kunnen zijn van een te hoog cholesterol?'
'Hoe schat u uw eigen risico op hartproblemen nu in?'

emoties

'Met welk gevoel hoort u deze uitslag aan?'
'Ik merk dat het u raakt, kunt u daar wat over vertellen?'

herziening zelfbeeld

'Hoe ziet u zichzelf?', 'In hoeverre past roken bij wie u bent als persoon?',
'In hoeverre past niet meer roken bij wie u bent als persoon?'

verband tussen
zorgen en gedrag

'Ik merk dat u zich zorgen maakt over uw risico, wist u dat u dit risico enorm kan
verlagen door te stoppen met roken?'

motivatie

vaardigheden

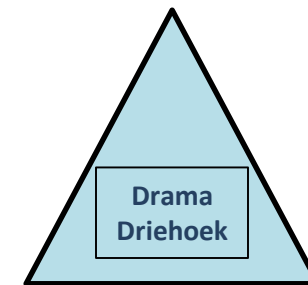
zelfeffectiviteit

INTENTIE TOT GEDRAGSVERANDERING

Leefstijl = gedrag

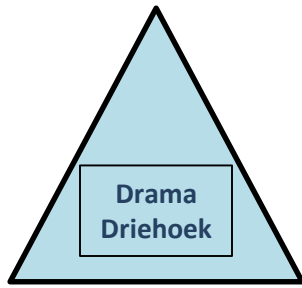
- Ruim 40% van de Nederlanders heeft goede voornemens
- Gedragsverandering en zelfcontrole kosten energie (evolutionair gezien niet zo handig)
- Teachable moment
- Wij zorgverleners zijn ook net mensen

Uit de dramadriehoek blijven



- a) Openingsvraag
- b) Bepaal de agenda samen, vraag om commitment
- c) Creëer ambivalentie
- d) Niet adviseren, concretiseren door de patiënt

A. Openingsvraag

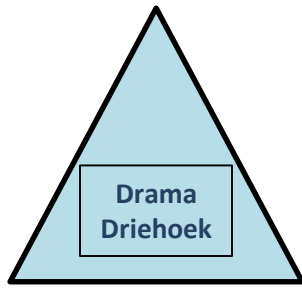


Wat kan ik voor je doen?



Waar wil je het over hebben?

B. Agenda samen bepalen



- We gaan het vandaag hebben over ...
- U heeft overgewicht, het is belangrijk af te vallen
- Wanneer bent u tevreden met dit gesprek?
- Vindt u het goed als we het over uw gewicht hebben?

Ik wil niet / kan niet
stoppen met snoepen

Wat zijn voor jou de
voordelen van
snoepen?

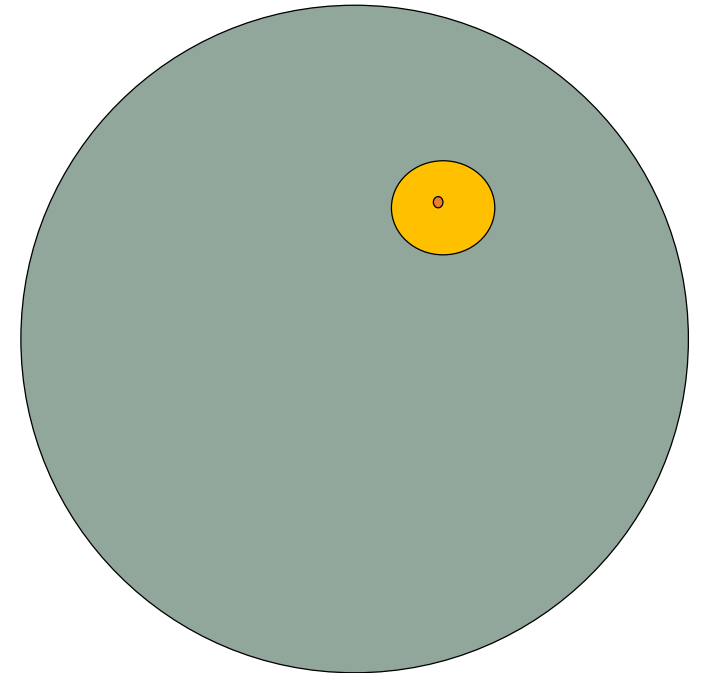


C. Ambivalentie

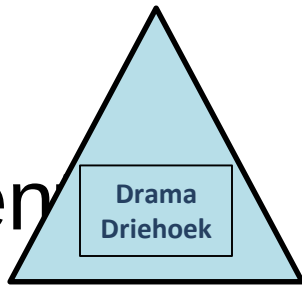


Wat zijn voor jou de
nadelen van snoepen?

En als je beiden tegenover elkaar
zet, wat vind je daarvan?



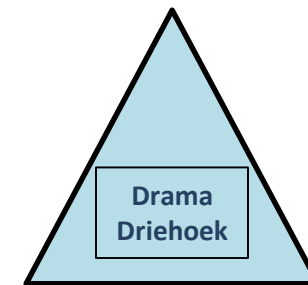
D. Niet adviseren, concretiseren door de patiënt



- Meer bewegen is goed, je kan bijvoorbeeld gaan wandelen ipv voor de TV zitten
- In plaats van een zak chips kun je komkommer eten
- 10 minuten mediteren voor het slapen gaan helpt bij het in slaap komen.



D. Niet adviseren, concretiseren door de patiënt

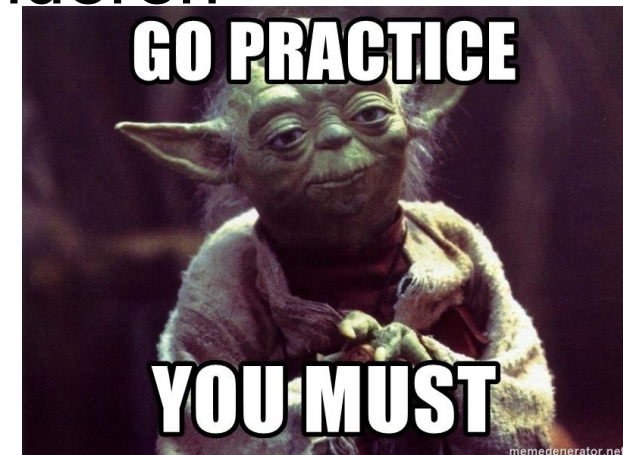


- Hoe zou je dat aanpakken?
- Hoe groot is de kans van slagen op een schaal van 1 tot 10?
Wat maakt dat het een 6 is en geen 4?
Wat moet er gebeuren om van een 8 een 10 te maken?
- Wie gaan je hiermee kunnen helpen?
- Wat gaan de valkuilen zijn?



Om over te denken

- Gezonde leefstijl is onderdeel van reguliere behandeling
- Het "hoe" mag meer aandacht krijgen
- Leefstijl = gedrag dat thuis moet veranderen
- Gesprek: patiënt is verantwoordelijk
- Practice practice practice



Lifestyle4Health

› METABOLE SERIE
AFLEVERING 2:
INFLAMMATIE



Podcast

LeefstijlLab podcast

Roel Hermans



Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

Mariëtte Boon &
Liesbeth van Rossum

VET
BELANGRIJK



Feiten en fabels over voeding,
vetverbranding en verborgen dikmakers



Effectieve
leefstijl
gesprekken

Een
praktische
start voor
zorgverleners



Pakket A: Leefstijlroerblokken

- 2 afscheurblokken Leefstijlroer (+ 50 vellen)
- 1 handleiding Leefstijlroer