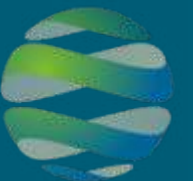




# Gezonde gewoontes – hoe krijg je een patiënt zover?

Meijke van Herwijnen



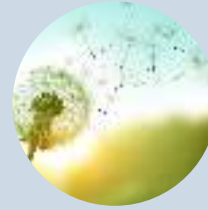


# Meijke van Herwijnen

- Eigenaar Visiom, organisatie gespecialiseerd in leefstijlcoaching & Positieve Gezondheid
- Opleidingsdirecteur opleiding Leefstijlcoach Zorg & Welzijn
- Missie: het leven een beetje eenvoudiger maken

**Waarom krijgt  
leefstijl(coaching)  
zoveel aandacht?**

**Wij leven in een  
VUCA wereld.**



Volatile (Vluchtig)



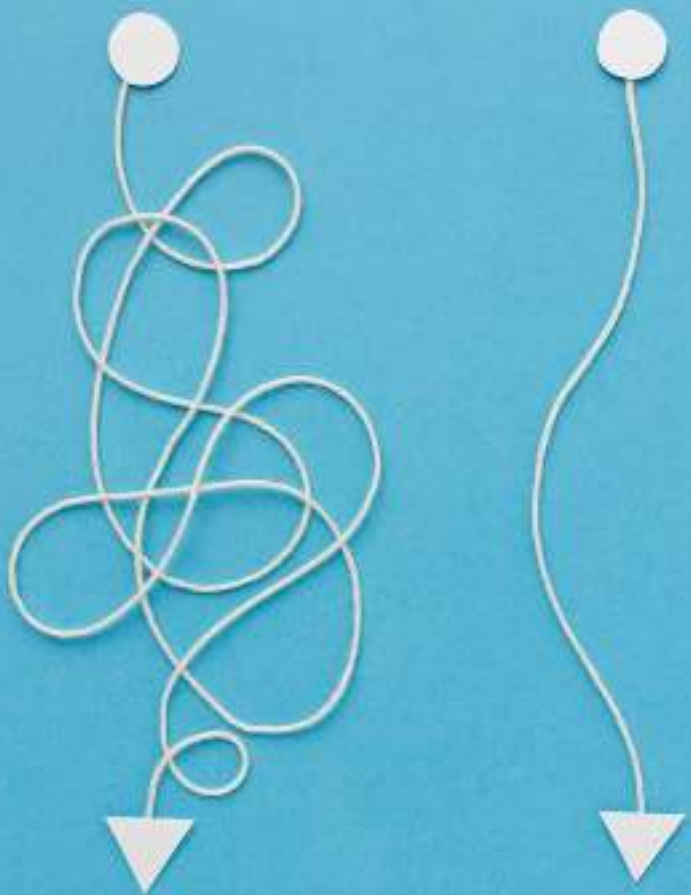
Uncertain (Onzeker)



Complex (Complex)



Ambiguous (Ambigu)



*heal*

**regie**

versus

**machteloosheid**

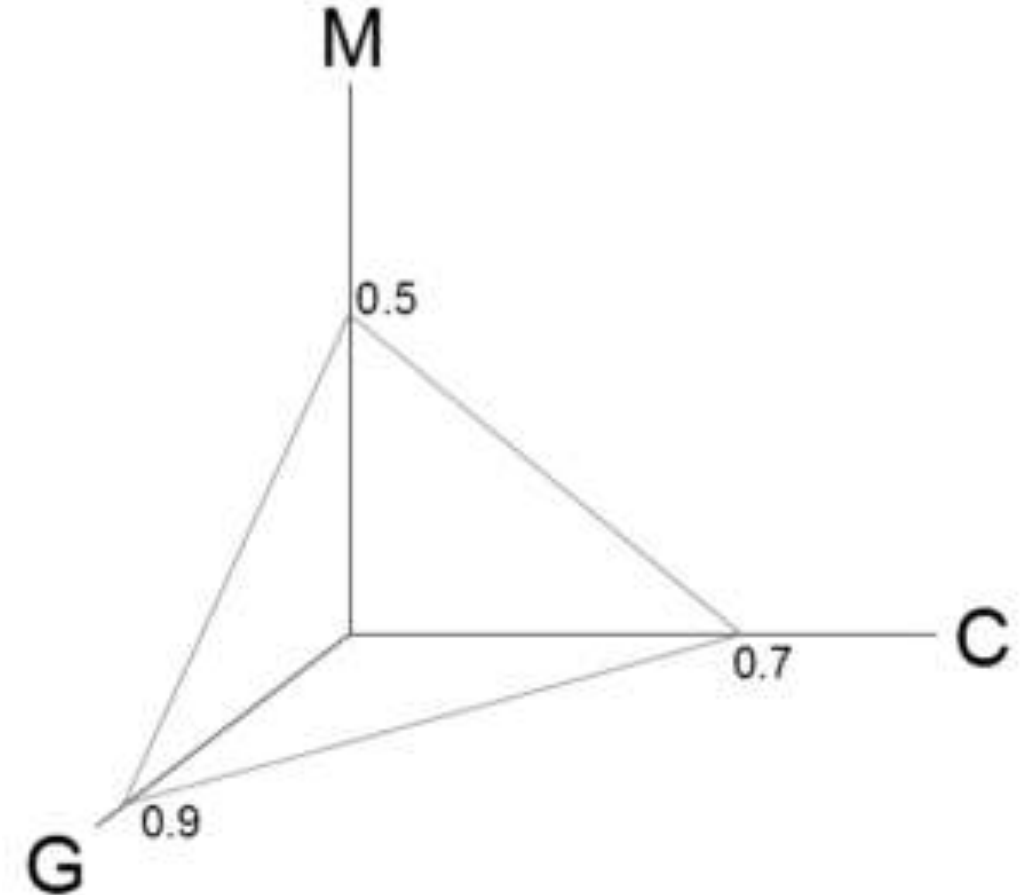


*deal*



# Wat is er nodig voor nieuw gedrag?

- Triademodel Poiesz: motivatie, capaciteiten, gelegenheid
- Het gaat om *ervaren* capaciteiten en gelegenheid
- Over welk gedrag hebben we het?
- Balanseffecten: primair/secundair
- Conclusie: parallel aan motivatie moeten ook capaciteit en gelegenheid groeien



# Welk gedrag? Welke vaardigheden?



Wat is belangrijk  
voor mij?



Hoe richt ik mijn  
dag in?



Hoe stem ik dit af  
met anderen?

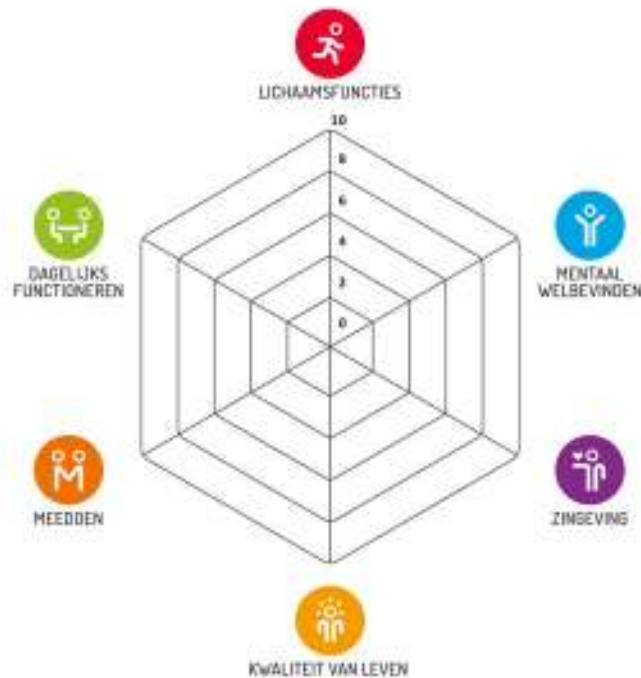


Hoe ga ik om met  
onrust?

.... focussen op kracht en mogelijkheden ....

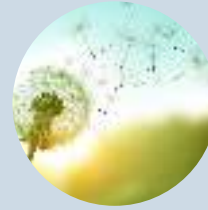
.... elke professional in zorg & welzijn kan bijdragen met leefstijlcoaching ....

# De werkwijze van Positieve Gezondheid



- Vraag naar de mens en zijn behoeftes voor je op zijn hulpvraag focust
- Help de ander zijn doelen steeds beter te benoemen
- Help de ander om zijn doelen te vertalen naar haalbare stappen en om ondersteuning te vinden (acties met 'succesgarantie')
- Vertrouw erop dat de domeinen elkaar positief beïnvloeden
- Houd steeds in de gaten:  
**wordt het vertrouwen in eigen kunnen bij de ander groter door mijn interventies?**

# Waar moet je op letten?



Gezamenlijk streven, gezamenlijke 'taal' met de mens centraal



Stressmanagement & veerkracht zijn randvoorwaarde én effect voor gezond eetgedrag



Ga uit van iemands eigen motivatie – dat is niet altijd 'gezond zijn'



Integreer leefstijlcoaching in bestaande rollen

A dirt road winds through a lush green field, leading towards a bright, glowing light source in the distance, creating a sense of hope and direction. The background is filled with soft, out-of-focus green and yellow light, suggesting a sunrise or sunset.

# BEDANKT

[www.vision.nl](http://www.vision.nl)

[www.lzwcollege.nl](http://www.lzwcollege.nl)

*Tot ziens!*