

Leefstijl in de praktijk

Maar wat is nu eigenlijk leefstijl?

Als je dit 5 jaar geleden had gevraagd aan een willekeurige voorbijganger, dan had je telkens een ander antwoord gekregen. Want eerlijk gezegd iedereen zag zijn of haar leefstijl als de juiste leefstijl. Er werd lang niet altijd over nagedacht hoeveel en wat men at of dronk en nog minder of men goed sliep en voldoende ontspanning nam.

Tegenwoordig in de waan van de gezondheidshypes kijken we hier iets anders tegen aan. Leefstijl is een veelomvattend plaatje. Het gaat niet alleen om gezond eten, of niet drinken en roken maar ook om ontspannen, bewegen en slapen. Dit pallet is de basis voor je leefstijl.



Stip aan de horizon

Vaak komt men met een vraag zoals "ik wil afvallen" of "ik wil stoppen met roken" of "ik wil gezonder leven".

Om deze missie een kans van slagen te geven is het belangrijk dat de client weet WAAROM hij of zij wil afvallen, stoppen met roken of gezonder te leven.

Deze vraag beantwoorden is niet altijd even eenvoudig maar wel cruciaal. Want op het moment dat je client "de waarom vraag" kan beantwoorden, dan is er een doel!

Belangrijk is dit doel niet uit het vizier te verliezen, het is de bekende stip aan de horizon.

Het doel moet gevoeld en gedragen worden door de client. Zo is "de huisarts vindt dat ik moet afvallen" of de "longarts zegt dat ik moet stoppen met roken" geen doel.

Een doel is pas een doel als je zelf voelt en beleeft waarom je iets wilt doen.

Het omschrijven van het doel kan een lastige zijn, het vereist doorvragen. Soms zijn er in het

begin ook voorbeelden nodig om de client op weg te helpen.

Wanneer een client dus in de praktijk komt omdat hij wil stoppen met roken, dan ga we op zoek naar "de waarom vraag". Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat zijn omdat hij wil voetballen met zijn kleinzoon en dit hem nu problemen oplevert. Met dit gegeven gaan we op zoek naar antwoorden. Deze antwoorden helpen de client om beter focus te houden op zijn doel.

Stappenplan

Een coaching gesprek verloopt volgens een aantal fases:

- Wat is de huidige situatie
 - o waardoor is het probleem ontstaan
 - o hoe staat het met zijn doorzettingsvermogen
 - o hoeveel kennis heeft hij van gezonde voeding/ beweging / slapen/ontspannen
 - o wat is zijn sterke en zwakke kant
 - o waarom zal het nu wel lukken
- Gewenste situatie
 - o wat is exacte hulpvraag
 - o waar wil de client naar toe
 - o hoe wil hij daar komen
- Welke belemmeringen komt hij tegen om de gewenste situatie te bereiken
 - o wat houdt hem tegen
 - o wat heeft hij te leren
- Welke ondersteuning heeft hij nodig om zijn doel te bereiken
 - o welke ondersteuning van de coach
 - o hoe kunnen de 1e stappen gezet worden



Babysteps

Veranderingen in je leven toepassen kost tijd. Gemiddeld staat er voor iedere kleine verandering 6 weken voordat het enigszins ingebed is in dagelijkse leefpatroon.

Met andere woorden, om van wens naar verbeteren tot vertrouwen in zichzelf te komen, ben je zo een jaartje verder.

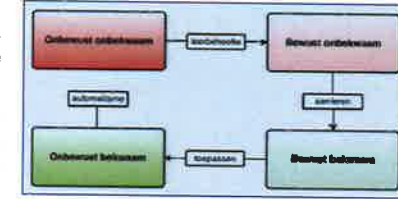
En ja, ieder mens heeft tijdens dit veranderproces een terugval (of meerdere). (Jezelf) straffen helpt niet, noch denken "ach alles is nu toch fout, ik ga weer op de oude voet verder". Nee, accepteer dat het een dag fout kan gaan en pak de volgende dag de draad weer op.

Fases

Voordat een client bij je komt is hij of zij "onbewust onbekwaam", door prikkels die komen vanuit de client zelf of vanuit derden, ontstaat er een leerbehoefte. De client gaat op zoek naar een handvat. Dit kan zijn via internet maar ook via een coach. Op zo'n moment is de client "bewust onbekwaam". Hier start het leerproces van veranderingen.

Stapsgewijs leert de client nieuwe gewoontes, denkt na over wat hij wel of niet moet doen en zit in het traject "bewust bekwaam". De client blijft deze nieuwe gewoontes toepassen en hiermee slijten deze veranderingen als een gewoonte in

het dagelijkse ritme, de client is aangekomen bij "onbewust bekwaam". Zonder echt na te denken is de nieuwe leefstijl een gewoonte geworden.



Om af te sluiten met de titel leefstijl in de praktijk:

- hou het praktisch
- zorg voor kleine aanpassingen, babysteps = langzaam en bedachtzaam vooruit
- geef handvatten
- ieder klein resultaat zorg voor zelfvertrouwen
- wees je ervan bewust dat veranderingen tijd nodig hebben

Claudia Nikiforakis
December 2018
www.balanssoma.nl
www.claudiaskeuken.nl

Thema: Obesitas en ademhaling

In deze editie o.a.:

- Longfunctie en ergometrie bij obesitas
- Casus: OSAS bij obesitas



uitgave nr. 257 • januari 2019

Accuramed is meer dan 17 jaar een marktspeeler én dienstverlener voor o.a. longfunctie, cardiologie, allergologie, sportgeneeskunde en revalidatie. We zijn continu op zoek naar nieuwe innovaties voor u en uw patiënten.



Innovatieve producten en diensten voor artsen, analisten en patiënten

PRODUCTEN

- Complete longfunctie van A tot Z met integratie in het ziekenhuis informatie systeem (ZIS).
- Management van Th2 gedreven inflammatie dankzij de Niox Vero.
- Bacteriefilters met BFE en VFE die naadloos op al uw apparatuur passen.
- Spacechamber voorzetkamer voor thuis -en ziekenhuisgebruik.
- Vooruitstrevende en eenvoudige non-invasieve meting van cardiac output ook tijdens inspanningstesten.

DIENSTEN

- Eigen technische dienst en helpdesk voor directe ondersteuning bij storingen.
- Eigen ICT dienst voor het bouwen en onderhouden van geavanceerde koppelingen of research op maat.
- Continuë zoektocht naar nieuwe meetinnovaties om u een voorsprong te geven.
- Professioneel team dat u begeleidt naar de optimale oplossing.

Voor meer producten en diensten kunt u ons natuurlijk contacteren of kijkt u op www accuramed.be.

U kunt eveneens een demonstratie aanvragen van ons productengamma.



www accuramed.be

Steenweg 65, B-3540 Berbroek (Herik-de-Stad)
t +32 (0)13 53 17 31 / f +32 (0)13 33 86 81 / info@accuramed.be

COLOFON

IN DIT NUMMER

Redactie:

Mathijs Korenhof
Ralph Oosthoek
Verona Vucinac-Maclean

Raad van advies:

Dr. J. van Noord

Vormgeving:

René Boelen

Ledenadministratie/

adreswijzigingen/

personeelsadvertenties:

Waalstreet Finance B.V.

Boulevard 1

3707 BK ZEIST

030 - 69 34 020

030 - 69 34 008

nvla@waalstreet.nl

www.waalstreet.nl

ISSN: 138-4343

kijk ook eens op:

www.nvla.nl

4 Voorwoord

5 In de media

8 Overgewicht en obesitas

10 Morbide obesitas en astma

13 In de box met..?

14 Case report: OSAS bij obesitas

18 Research Down Under

22 Longfunctie en ergometrie bij obesitas

29 Vacature: Commissie Media

30 Leefstijl in de praktijk

32 Online kruiswoordpuzzel

33 In de volgende editie

34 Adressen

35 Bestuur en bestuursleden



Longkruid staat onder verantwoording van het bestuur van de Nederlandse Vereniging van Longfunctie Analisten

