



## Handleiding Leefstijlprogramma

## Algemene informatie

Het Leefstijlprogramma is ontwikkeld door verschillende zorgprofessionals uit de geestelijke gezondheidszorg, waarbij gebruik is gemaakt van de laatste stand van zaken binnen de wetenschap. Leefstijl kan worden gezien als een verzameling gewoonten die in de loop van het leven zijn aangeleerd. Onze leefstijl wordt beïnvloed door verschillende omstandigheden, waaronder onze cultuur en de leefgewoonten van onze ouders.

De manier waarop we ons leven inrichten, onze leefstijl, is van grote invloed op onze gezondheid, zowel lichamelijk als psychisch. Wanneer er sprake is van een ongezonde leefstijl, kan dit de kans op psychische problemen vergroten. Ook het omgekeerde is waar: psychische problemen kunnen leiden tot een ongezonde leefstijl. Door een ongezonde leefstijl kan je dan ook behoorlijk uit balans raken. Het doel van dit programma is om mensen te helpen bij het aanmeten van een gezonde leefstijl.

## Hoe zet ik de modules klaar?

Het leefstijlprogramma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1.1: Introductie
2. Module 1.2: Gezonde Leefstijl
3. 1.3. Leefstijlvragenlijst
4. Module 1.4: Mijn leefstijl
5. Module 2.1: Voldoende ontspanning  
*Let op: zet hierna ook het stress- & ontspanningsdagboek klaar*
6. Module 2.2: Voldoende beweging  
*Let op: zet hierna ook het beweegdagboek klaar*
7. Module 2.3: Gezond eten en drinken  
*Let op: zet hierna ook het eet- en drinkdagboek klaar*
8. Module 2.4: Gezond slapen  
*Let op: zet hierna ook het slaapdagboek klaar*
9. Module 2.5: Einde

Wij adviseren tenminste deel één klaar te zetten (modules 1.1 t/m 1.4) omdat de cliënt hier zijn/haar leefstijl gaat onderzoeken en bepaalt wat hij/zij wil verbeteren. Let op dat je de leefstijlvragenlijst op de juiste plek klaarzet en dat je de cliënt toestemming geeft om zijn scores in te zien (zie daarvoor ook [deze instructiehandleiding](#)). De modules en dagboeken in het tweede gedeelte van het programma kunnen al naar gelang de voorkeur van de therapeut en cliënt worden klaargezet.

Je kunt de losse onderdelen van het leefstijlprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele leefstijlprogramma met alle modules, dagboeken en de Leefstijlvragenlijst in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

## Doelgroep

Het leefstijlprogramma kan worden ingezet tijdens de behandeling of begeleiding van mensen met psychische klachten, zowel binnen de huisartsenzorg, de generalistische basis ggz als de specialistische ggz. Het programma is niet alleen zinvol voor mensen met psychische klachten, maar voor iedereen die gezond in het leven wil staan.

## Wat houdt dit programma in?

Dit programma bestaat uit twee delen. In het eerste gedeelte (module 1.1 t/m 1.4) kijkt de cliënt naar zijn/haar leefstijl, bepaalt wat hij/zij wil verbeteren en gaat aan de slag met zijn/haar leefstijldoelen. In het tweede deel van het programma (module 2.1 t/m 2.4) geven we per thema informatie over hoe de cliënt zijn/haar leefstijl kan veranderen. De cliënt leert vaardigheden op het gebied van:

1. Voldoende ontspanning
2. Voldoende beweging
3. Gezond eten en drinken
4. Gezond slapen

Deze elementen kunnen namelijk allemaal bijdragen aan herstel. Als er nog winst te behalen valt voor al deze vier thema's, kan de cliënt de modules en de bijbehorende digitale dagboeken doorlopen in de volgorde die we hebben aangehouden, maar dit is niet verplicht. Voel je vrij om modules over te slaan als ze niet van belang zijn. Cliënten kunnen deze modules goed zelfstandig doorlopen en kunnen zelf het tempo bepalen. Wel adviseren we cliënten om in ieder geval wekelijks ruimte te maken in de agenda om met de modules aan de slag te gaan of om te oefenen met de opdrachten uit de modules.

Elke module begint met een stuk theorie, namelijk psycho-educatie door middel van een video. Op de theorie volgt een voorbeeld uit de praktijk en een korte quiz om te kijken of de theorie en het verhaal begrepen wordt. Vervolgens wordt de theorie toegepast in een oefening. De meeste modules bevatten verdiepende stukken informatie (niet verplicht), zodat de cliënt meer te weten kan komen over het desbetreffende onderwerp.

Als therapeut heb je toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de module kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om de gestelde doelen voor ogen te houden en om deze, ook in tijden van stress, na te blijven streven.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud daarvan:

## **Module 1.1: Introductie**

In deze module maakt de cliënt kennis met de video-therapeut van de module. Er wordt uitleg gegeven over de inhoud en het doel van het programma en hoe de modules zijn opgebouwd.

## **Module 1.2: Gezonde leefstijl**

In deze module leert de cliënt meer over een gezonde leefstijl en hoe de cliënt zijn/haar leefstijl kan veranderen. De cliënt kijkt vervolgens naar het verhaal van Rick die op een wachtlijst staat voor behandeling en besluit zijn leefstijl te verbeteren. Daarna volgt een quiz.

## **1.3: Leefstijlvragenlijst**

Om te onderzoeken welke veranderingen de cliënt graag zou willen bereiken, wordt de leefstijlvragenlijst ingevuld. Via de leefstijlvragenlijst kijkt de cliënt naar verschillende leefstijlthema's die van invloed zijn op de mentale gezondheid, namelijk: eten, drinken, bewegen, slapen en ontspanning. De cliënt staat vervolgens stil bij wat er goed gaat en wat hij/zij wil verbeteren.

## **Module 1.4: Mijn leefstijl**

In deze module bepaalt de cliënt wat goed gaat en wat hij/zij wil verbeteren. Op basis hiervan bepaalt de cliënt zijn/haar leefstijldoelen. Ook wordt er gekeken naar de factoren die kunnen helpen of juist belemmeren bij het behalen van de leefstijldoelen. Aan de hand van deze persoonlijke leefstijldoelen kan de cliënt vervolgens de rest van het leefstijlprogramma doorlopen.

## **Module 2.1: Voldoende ontspanning**

In deze module leert de cliënt over het belang van in- en ontspanning. De cliënt krijgt uitleg over drie verschillende krachtige ontspanningsoefeningen, waarmee de cliënt zichzelf kan kalmeren in lastige en/of stressvolle situaties. Deze uitleg wordt aangevuld met het verhaal van René die in een moeilijke situatie een ontspanningsoefening toepast om te kalmeren, gevolgd door een quiz om te kijken of de theorie en het verhaal begrepen wordt. Daarna kan de cliënt het geleerde toepassen in de praktijk. Er worden ontspanningsoefeningen getoond en de cliënt leert hoe hij/zij zelf een ontspanningsdagboek kan bijhouden. Deze manier van registreren helpt de cliënt om van een afstand naar de situatie te kijken en te bedenken wat hij/zij wil verbeteren.

## Stress- en ontspanningsdagboek

Via het online stress- en ontspanningsdagboek wordt de cliënt zich bewust van momenten waarop hij/zij stress ervaart. De cliënt wordt uitgenodigd stressvolle situaties te analyseren en eventueel te onderzoeken waarom hij/zij veel of weinig tijd besteedt aan ontspanning.

## Module 2.2: Voldoende beweging

Deze module richt zich op voldoende beweging. Beweging is voor iedereen belangrijk. Door middel van psycho-educatie in de vorm van een video wordt ingegaan op het belang van bewegen en uitgelegd hoe de cliënt dit concreet kan gaan doen. De cliënt krijgt handvatten om meer te bewegen en sporten, want dit kan zorgen voor meer positieve energie wat nodig is voor een goed herstel. Deze uitleg wordt vervolgens aangevuld met het verhaal van Maartje die besluit meer te gaan bewegen, gevolgd door een quiz om te kijken of de theorie en het verhaal begrepen wordt. Ten slotte gaat de cliënt aan de slag met het inplannen van beweeg- en/of sportactiviteiten in zijn agenda en leert de cliënt hoe hij/zij een beweegdagboek kan bijhouden. Deze manier van registreren helpt de cliënt om van een afstand naar de situatie te kijken en te bedenken wat hij/zij wil verbeteren.

## Beweegdagboek

Via het online beweegdagboek kan de cliënt zijn/haar dagelijkse ervaringen met beweging en/of sport bijhouden, een beweeg-/sportactiviteit analyseren en nagaan waarom er veel of weinig wordt bewogen/gesport.

## Module 2.3: Gezond eten en drinken

Gezond eten en drinken is goed voor lichaam en geest. In deze module wordt ingegaan op het belang van gezond eten en drinken en wordt er gekeken naar hoe de cliënt dit concreet kan gaan doen. In een video wordt de schijf van vijf besproken en krijgt de cliënt handvatten om zijn/haar eetgewoonten aan te passen. De uitleg wordt gevolgd door het verhaal van Sander die stap voor stap zijn eetgewoonten verbetert en een quiz om te kijken of de theorie en het verhaal van Sander begrepen wordt. Daarna gaat de cliënt aan de slag met een oefening om gezond te leren eten. Ook leert de cliënt hoe hij/zij een eetdagboek kan bijhouden om ervaringen met de nieuwe eetgewoonten bij te houden. Deze manier van registreren helpt de cliënt van een afstand naar de situatie te kijken en te bedenken wat hij/zij wil verbeteren. Tot slot gaan we in deze module in op gezonde tussendoortjes en gezond drinken.

## Eet- en drinkdagboek

Via het online eet- en drinkdagboek kan de cliënt eet- en drinkgewoonten bijhouden. Hierdoor krijgt de cliënt beter inzicht in zijn/haar eet- en drinkgewoonten, kan hij/zij nagaan waarom er gezond of ongezond gegeten wordt en ontstaat er bewustwording over een gezond voedingspatroon gebaseerd op de Schijf van Vijf.

## Module 2.4: Gezond slapen

Deze module gaat in op gezonde slaapgewoonten. De cliënt kijkt eerst een video waarin wordt besproken wat het belang is van een goede slaapomgeving, een goed slaapritme en het tot rust komen voor het slapengaan. Tevens krijgt de cliënt tips om toe te passen als hij/zij de slaap niet kan vatten. Na deze video volgt de cliënt het verhaal van Jasmijn, die haar slaapproblemen aanpakt en een quiz om te kijken of de theorie begrepen wordt. Ten slotte leert de cliënt een slaapdagboek in te vullen om te ontdekken wat de oorzaak is van het slaapprobleem. Deze manier van registreren helpt de cliënt om zich bewust te worden van eventuele problemen en te kijken naar wat hij/zij wil veranderen of verbeteren.

## Slaapdagboek

Via het online slaapdagboek kan de cliënt digitaal de voortgang van de klachten in kaart brengen. Het slaapdagboek is bedoeld om nachtrust te analyseren en inzicht te krijgen in de oorzaken van slaapklachten. Op basis van gegevens over de nachtrust wordt er een slaapefficiëntiescore berekend, die weergeeft hoeveel procent van de nacht iemand heeft geslapen. Het dagboek is opgebouwd uit de volgende onderdelen: registratie, notities, reflectie en gedragsanalyse.

## Module 2.5: Einde

In deze module staat de cliënt stil bij wat hij/zij heeft gedaan in dit programma. De cliënt maakt een reflectieopdracht om het programma af te ronden. Hierin blikt de cliënt terug op zijn/haar leefstijldoel(en) en denkt na wat hij/zij in de toekomst wil (blijven) doen op het gebied van een gezonde leefstijl.

## Introductievideo Leefstijlprogramma

[https://player.vimeo.com/external/510304813.hd.mp4?s=0c2d7e16fa4f2940c000b09247fb3e57f68e5013&profile\\_id=175](https://player.vimeo.com/external/510304813.hd.mp4?s=0c2d7e16fa4f2940c000b09247fb3e57f68e5013&profile_id=175)

## Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Brandsma, R. *Mindfulness basisboek: Kennis, achtergrond en toepassing* (1<sup>ste</sup> druk). Houten: Lannoo Campus, 2012
2. Brandsma, R. *Mindfulness trainingsboek: Het achtweekse programma, stap voor stap* (1<sup>ste</sup> editie). Houten: Lannoo Campus, 2012
3. Elwyn, G., Frosch, D., Thomson, R., Joseph-Williams, N., Lloyd, A., Kinnersley, P., Cording, E., Tomson, D., Dodd, C., Rollnick, S., Edwards, A., & Barry, M. Shared Decision Making: a model for clinical practice. *J Gen Intern Med* 27(10): 1361-7. DOI: 10.1007/s11606-012-2077-6
4. European Journal of Social Psychology *Eur. J. Soc. Psychol.* 40, 998–1009 (2010) Published online 16 July 2009 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com) DOI: 10.1002/ejsp.674
5. Greef de, M. (2009). Het belang van bewegen voor onze gezondheid. Centrum Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen. In opdracht van: Partnership Huisartsenzorg in Beweging.
6. Harri Oinas-Kukkonen, U. of O., & Marja Harjumaa, U. of O. (2009). Persuasive Systems Design: Key Issues, Process Model, and System Features. *Communications of the Association for Information Systems*, 24(1), 28.
7. Happell B, Davies C, Scott D. Health behavior in interventions to improve physical health in individuals diagnosed with a mental illness: a systematic review. *International journal of mental health nursing* 2012;21(3):236-47.
8. Jansen J, Schuit AJ, van der Lucht F. Tijd voor gezond gedrag. Bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen. Bilthoven, RIVM, 2002.
9. Kabat-Zinn, J. *Gezond leven met mindfulness* (1<sup>ste</sup> druk). Haarlem: Altamira, 2014
10. Kabat-Zinn, J. *Mindfulness voor beginners* (1<sup>ste</sup> druk). Amsterdam: Nieuwezijds B.V., 2013
11. Kraaykamp, G., S. André en R. Meuleman (2018). Gezondheidsgedrag in Nederland. In: Een (on)gezonde leefstijl: Opleiding als scheidslijn. Geraadpleegd op 4 juni 2019 via <https://digitaal.scp.nl/leefstijl/gezondheidsgedrag-in-nederland>
12. Miller WR, Rollnick S, Butler, CC. Motiverende gespreksvoering in de gezondheidszorg. Werken aan gedragsverandering als je maar 7 minuten hebt. Uitgeverij Ekklesia, 2009. 43.
13. Miller WR, Rollnick, S. Motiverende gespreksvoering. Een methode om mensen voor te bereiden op verandering. Uitgeverij Ekklesia, 2005
14. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78.
14. Meeuwissen JAC, Meijel B van, Gool R van, Hamersveld S van, Bakkenes M, Risseeuw AH, Feldmann CT, Wijtsma-van der Kolk A, Rümke M, Sloots-Jongen EMJN, Vuuren I van, Bak M, Dermout K, Piere M van, Kellen D van der, Heij P de, Starmans R, Daatselaar C,

- Veen C van en Hermens M (Werkgroep Richtlijnontwikkeling Algemene somatische screening & Leefstijl) (2015). Multidisciplinaire richtlijn Leefstijl bij mensen met een ernstige psychische aandoening. Utrecht: V&VN.
15. Van de Laar, M. Individual differences in insomnia: implications of psychological factors for diagnosis and treatment. Maastricht: Maastricht University, 2017.
  16. Verbeek & Van de Laar. Behandeling van langdurige slapeloosheid. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2015.
  17. Verbeek & Van de Laar. Verbeter je slaap – werkboek voor de cliënt. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2015.
  18. Wilhelmsen, M., Lillevoll, K., Risør, M. B., Høifødt, R., Johansen, M.-L., Waterloo, K., Eisemann, M., & Kolstrup, N. (2013). Motivation to persist with internet-based cognitive behavioural treatment using blended care: a qualitative study. BMC Psychiatry, 13, 296
  19. <https://www.nytimes.com/2020/02/18/well/mind/how-to-build-healthy-habits.html?searchResultPosition=1>
  20. <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>
  21. <https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/a28179315/aantal-stappen-per-dag-niet-10000/>
  22. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/zijn-kant-en-klaarmaaltijden-ongezond-.aspx>
  23. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf/groente-en-fruit.aspx?query=groenten%20uit%20blik>
  24. <https://www.alcoholinfo.nl/publiek/minderen-of-stoppen>
  25. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/voedingscentrum-duidt-langer-leven-dankzij-koffie.aspx>
  26. <https://www.alcoholhulp.be/alcohol-depressie>
  27. <https://www.alcoholhulp.be/psychische-effecten-van-alcohol>
  28. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-gezonde-tussendoortjes-.aspx>
  29. <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-cafeine-mag-ik-per-dag-binnenkrijgen-.aspx>
  30. <https://www.trimbos.nl/kennis/slappen-is-goed-voor-je-mentale-gezondheid>