

Zelf aan het roer op het gebied van leefstijl

Binnen EvenZicht zijn we in de loop van de tijd steeds meer bewust aandacht gaan geven aan leefstijl. Vanaf het najaar van 2025 maken we dit nog concreter door naast het reguliere intakegesprek ook een apart leefstijlgesprek te gaan voeren met de cliënt.

Het doel van dit gesprek is bewustwording. Uit onderzoek blijkt namelijk dat cliënten met psychische aandoeningen gemiddeld 8,3 jaar korter leven dan de algemene bevolking.

Tevens zijn er in het Integraal Zorgakkoord (IZA, september 2022) afspraken gemaakt dat per 1 januari 2025 het bevorderen van een gezonde leefstijl integraal onderdeel moet uitmaken van de reguliere zorg. Ook specifiek in de ggz is er steeds meer aandacht voor het belang van leefstijl. Onderzoek toont aan dat een gezonde leefstijl en de inzet van leefstijlinterventies kunnen bijdragen aan het verbeteren van de psychische gezondheid, het verminderen van symptomen, het vergroten van de veerkracht en het bevorderen van het algehele welzijn. We weten steeds meer over de invloed van leefstijlfactoren, zoals beweging, voeding, slaap en roken op het ontstaan, het in stand houden en het al dan niet verbeteren van psychische klachten en aandoeningen. Ook weten we steeds meer over het positieve effect van leefstijlinterventies op de gezondheid.

Uiteraard zijn alle cliënten verschillend en is persoonlijke aandacht van belang. Het leefstijlroer is een middel om in gesprek te gaan. Het staat symbool voor het feit dat je zelf aan het roer staat. Er is geen sprake van verplichting, maar met name van informeren en bewustwording. Want wie geïnformeerd is, heeft de mogelijkheid om keuzes te maken.

Concreet

Het leefstijlgesprek zal gevoerd gaan worden in diagnostiekfase. Cliënten worden uitgenodigd voor het gesprek met Rita en Anneleen of Rianne. In dit gesprek worden de diverse onderdelen van het leefstijlroer besproken en stil gestaan bij wat er goed gaat en wat nog aandacht behoeft. Daarbij wordt de vraag gesteld wat een cliënt zelf kan doen en waar hij of zij hulp bij nodig heeft. Dit wordt eventueel vervolgd door een 2^e gesprek en waar nodig een 3^e gesprek. Dit is afhankelijk van de behoefte van de cliënt aan ondersteuning. Die ondersteuning kan bestaan uit doorverwijzing naar het reguliere circuit, activiteiten vanuit de Stichting of groepsbehandelingen binnen EvenZicht. Vanuit het leefstijlgesprek zal er ook een wie doel geformuleerd worden die opgenomen wordt in het behandelplan.

