

HET LEEFSTIJLCANVAS



IK WEET HET

- Wat doe ik nu?
- Hoe is dat in vergelijking met de leefstijlrichtlijnen?
- Wat zijn de gezondheidsrisico's?



IK WIL HET!

- Wie wil ik zijn?
- Waarom wil ik veranderen?
- Wat zijn de kosten en baten?

IK WEET HET



IK WIL HET!



LeefstijlCanvas

IK MAAK EEN PLAN



IK DOE HET



IK BLIJF HET DOEN



IK BLIJF HET DOEN

- Wat kan ik leren van een uitglijder?



IK DOE HET

- Heb ik voldoende vertrouwen dat ik het kan?
- Welke vaardigheden heb ik nodig?
- Zijn er praktische barrières zoals tijd, prioriteit, vermoeidheid, geld of vergeten?

- Word ik gesteund en door wie?
- Hoe word ik tegengewerkt?

- Hoe word ik thuis en buitenshuis in verleiding gebracht?



IK MAAK EEN PLAN

- Wat wil ik bereiken?
- Wat ga ik daarvoor doen?
- Wat wil ik leren?
- Welke als-dan-plannen helpen mij bij het ontwikkelen van nieuwe gewoontes?



IK WEET HET

Bewustwording vergroten

- Leefstijl inventariseren.
- Terugkoppeling geven aan de hand van richtlijnen en adviezen.
- Gezondheidsrisico's bespreken.



IK WIL HET

Intrinsieke motivatie versterken

- Bespreek wat écht belangrijk is voor iemand en welke leefstijl daarbij past.
- De reden voor verandering onderzoeken: waarom is dit belangrijk en waarom juist nu?
- Kosten/nadelen en baten/voordelen van verandering in kaart brengen.
- Bespreek hoe kosten verminderd kunnen worden en kijk naar (vooral ook korte termijn) baten.

Wil je meer weten over het LeefstijlCanvas en het voeren van gesprekken over leefstijl- en gedragsverandering?

Scan de QR-code voor het scholingsaanbod, een gratis download van het LeefstijlCanvas en meer info! Of ga naar www.brickhouseacademy.nl.



IK MAAK EEN PLAN

Concrete doelen en actieplannen maken

- Bepaal de stip op de horizon, het prestatiedoel: wat wil iemand bereiken?
- Bespreek de benodigde gedrags- en leerdoelen: wat moet iemand doen en leren om dit te halen?
- Maak samen concrete als-dan-plannen om nieuwe gewoontes te ontwikkelen: wat, wanneer, waar en hoe?



IK DOE HET

Uitvoering ondersteunen

- Vertrouwen in eigen kunnen vergroten door kleine stapjes, succeservaringen en werken aan vaardigheden.
- Praktische barrières bespreken (tijd, geld, vermoeidheid, vergeten).
- Sociale omgeving in kaart brengen (wie helpen/hinderen).
- Verleidingen tot ongezond gedrag binnen- en buitenshuis bespreken.



IK BLIJF HET DOEN

Volhouden en omgaan met terugval

- Terugvalmomenten normaliseren en analyseren.
- Leren om waarschuwingssignalen te herkennen.
- Copingplan maken voor hoogrisicosituaties.

Gebruik de volgende referentie om te verwijzen naar het LeefstijlCanvas: Steenhuis I.H.M. (2024). Ik ga het gewoon doen; Waarom leefstijl- gedragsverandering moeilijk is en hoe het wél kan. Naarden: Lanseloet Uitgeverij.

© Lanseloet Uitgeverij Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleuvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opname of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.