

A man and a woman are standing in front of a large orange door. The man on the left is wearing a plaid jacket over a white t-shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a red jacket over a black top and blue jeans. The door has the 'isala' logo at the top and a welcome message in Dutch. The background shows a glass wall with some text and decorations.

isala

Welkom
bij het
Gezond
leven punt

Gezond Leven Punt
Zwolle ziet door-
verwijzen als hoofddoel

HET ZIEKENHUIS ALS STARTPUNT VOOR LEEFSTIJLVERANDERING

Soms is een klein bemoedigend duwtje in de rug al voldoende om eindelijk te stoppen met roken, een fijne sportclub te vinden of wat vaker de deur uit te gaan voor sociale contacten. Dat duwtje wordt in het Isala ziekenhuis in Zwolle gegeven binnen het Gezond Leven Punt. Leefstijlconsulenten helpen hier patiënten een eerste stap te zetten richting een gezonder leven.

Tekst: Yara Hooglugt

Het bewijs dat kleine interventies soms grote gevolgen kunnen hebben, kreeg leefstijlconsulent Corry Kroondijk vanochtend nog aangereikt. Een tijdje geleden sprak ze een vrouw die bij het Gezond Leven Punt binnenkwam om hulp te krijgen bij het afvallen. Eenmaal in gesprek bij het leefstijlloket bleek zij mantelzorger te zijn van haar echtgenoot met autisme. Ze was zwaar overbelast. Nu, drie maanden later, klonk ze al heel anders. “We bellen mensen altijd na drie maanden terug om te vragen hoe het gaat”, vertelt Kroondijk. “Het bleek dat het leven van deze mevrouw er nu zó anders uit zag dan drie maanden geleden... Door goed in gesprek te gaan samen en uit te zoomen, zijn er allerlei kwartjes bij haar gevallen. Ze is aan de slag gegaan met een diëtist, heeft veel meer energie, is inmiddels vijf kilo afgevallen en gaat binnenkort starten met de Gecombineerde Leefstijl-interventie. Natuurlijk zijn er nog steeds dingen die niet goed gaan, maar ze klonk zó positief: dit gaat gewoon lukken.”

Doorverwijzing

Patiënten van het Isala ziekenhuis kunnen door een arts, verpleegkundig specialist of verpleegkundige om een waaier aan redenen worden doorverwezen naar het Gezond Leven Punt. Het loket werd in het voorjaar van 2025 als pilot geopend om ondersteuning te kunnen bieden aan patiënten die, behalve hun behandeling in het ziekenhuis, ook wel wat hulp kunnen gebruiken bij het verbeteren van hun leefstijl en gezondheid. Met ook het Integraal Zorgakkoord in het achterhoofd moet het loket de samenwerking tussen de verschillende zorgpartners en gemeenten in de regio verbeteren. Door het beweegaanbod en het eerstelijns zorgaanbod met het ziekenhuis te verbinden, hoopt het Isala haar steentje bij te dragen aan de regionale preventieve zorg. Kroondijk: “Wij fungeren als de schakel tussen het ziekenhuis en de nulde en eerste lijn. Doorverwijzen is ons hoofddoel.”

Christian Dekkers
en Corry Kroondijk



Foto: Shutterstock

“Wij fungeren als de schakel tussen het ziekenhuis en de nulde en eerste lijn”

Corry Kroondijk

Verschillende perspectieven

De leefstijlconsulenten die bij het Gezond Leven Punt leefstijlgesprekken voeren, hebben allen een andere achtergrond. De een is fysiotherapeut, de ander diëtist, weer een ander werkt in het sociaal domein. Kroondijk was lange tijd dialyseverpleegkundige en is inmiddels praktijkverpleegkundige bij een huisarts. Haar collega Christian Dekkers is sport- en beweegmakelaar bij SportService Zwolle. In die rol helpt hij dagelijks inwoners met een ondersteuningsbehoefte die op zoek zijn naar passend sport- en beweegaanbod. “Eén dag per week voer ik in het Isala leefstijlgesprekken”, vertelt Dekkers. “Iedere leefstijlconsulent bekijkt het werk vanuit zijn of haar eigen hoek en daarbij leren we ook veel van elkaar. We komen ook regelmatig samen om casussen te bespreken en te reflecteren op

onze eigen werkwijze. Omdat het Gezond Leven Punt een pilot is, is de frequentie van de bijeenkomsten best intensief.”

Cruciaal schrikmoment

De pilot werd onlangs verlengd tot 2028. Een mooi signaal, vindt Kroondijk: “Dat we door mogen en dat het Isala geld reserveert voor het Gezond Leven Punt, zegt wat ons betreft genoeg. Je weet natuurlijk nooit hoe het in de toekomst zal gaan, maar de intentie om te blijven inzetten op leefstijl, is er. Het besef dat leefstijl steeds meer als medicijn kan worden ingezet, wordt steeds groter. Ook binnen ziekenhuizen wordt dus steeds meer zo geredeneerd: éérst leefstijl, dan medicatie of een andere vorm van behandeling. Lange tijd hoorde dat niet bij de cultuur binnen ziekenhuizen. Ook hier in het Isala was het idee dat leefstijl in de eerste lijn hoorde en niet in een ziekenhuis. Inmiddels is dat wel anders: we weten nu dat het ziekenhuis juist de plek is waar vaak het cruciale schrikmoment plaatsvindt. Een hartinfarct kan bijvoorbeeld het uitgele-

zen moment markeren waarop het tot een patiënt doordringt dat leefstijlverandering noodzakelijk is; dat hij of zij moet werken aan de gezondheid. Dé kans om bijvoorbeeld nu echt te stoppen met roken om verdere hartproblemen te voorkomen. In het ziekenhuis kunnen we dus gelukkig ook niet meer om leefstijl heen.”

Diverse redenen

Om ook artsen en verpleegkundigen in dat besef mee te nemen, is in het afgelopen jaar hard gewerkt, vervolgt Kroondijk: “We zijn in het eerste jaar van het Gezond Leven Punt druk bezig geweest met het verspreiden van het nieuws. Vertellen dat we bestaan, uitleggen wat we doen: dat heeft enorm geholpen om te komen op het punt waar we

nu staan. We hebben inmiddels een goedgevulde agenda en zelfs een wachtlijst, dus we kunnen wel stellen dat we in het hoofd zitten van veel artsen en verpleegkundigen.” In het begin zagen de leefstijlconsulenten vooral mensen met overgewicht binnenkomen, maar inmiddels zijn de redenen van doorverwijzing diverser. Dekkers: “We spreken bijvoorbeeld mensen die slaapapneu hebben, maar niet kunnen wennen aan hun CPAP-apparaat. Ze hebben slapeloze en gebroken nachten en hebben tegelijkertijd de ambitie om af te vallen. Dat lukt dan vervolgens niet door het slaape gebrek. We spreken mensen met een alcoholprobleem die hun alcoholgebruik willen minderen. Ook komen er regelmatig mensen die er tijdens hun leefstijlgesprek achter komen dat



Foto: Shutterstock

“Wij zijn doorverwijzers voor mensen die echt gemotiveerd zijn om hun leefstijl te veranderen”

Christian Dekkers

ze continu stress hebben en baat hebben bij meer ontspanning.”

Leefstijlroer

Dekkers legt uit dat de leefstijlconsulenten weliswaar inzicht krijgen in de reden van verwijzing, maar dat een leefstijlgesprek meer dan eens over heel andere zaken gaat. “Soms heeft iemand gewoon even een luisterend oor nodig om in actie te komen. Dan merk je dat iemand zelf tot inzichten komt, nog zonder dat je een concreet voorstel hebt gedaan. Indirect pak je dan alsnog de oorzaken van een probleem aan, zonder het er daadwerkelijk over te hoeven hebben.” Bij vrijwel alle gesprekken wordt het Leefstijlroer ingezet, een hulpmiddel voor leefstijlconsulenten om met mensen in gesprek te gaan over de zes leefstijlpijlers: voeding, beweging, ontspanning, slaap, verbinding en middelen. Kroondijk: “Tijdens het leefstijlgesprek, dat drie kwartier duurt,

leggen wij uit wat we doen en formuleren we samen met een patiënt een hulpvraag. Vervolgens maken we samen een plannetje waarmee iemand aan de slag kan. Na een week of drie bellen we: Hoe gaat het ermee? Na zo’n drie maanden volgt dan uiteindelijk de eindevaluatie.”

Eigen verantwoordelijkheid

Cruciaal is dat patiënten zelf in actie komen na het leefstijlgesprek, benadrukt Dekkers: “Als wij alles voorkauwen en lijnen voor iemand gaan uitzetten, zijn sommige mensen sneller geneigd achterover te leunen en te denken dat alles voor ze wordt geregeld. Daar zijn wij niet voor. Wij zijn doorverwijzers voor mensen die echt gemotiveerd zijn om hun leefstijl te veranderen. Belangrijk besef daarbij is dat een andere leefstijl je niet zomaar komt aanwaaien, maar we kunnen natuurlijk wel suggesties doen. Wanneer wij bijvoorbeeld aan iemand adviseren eens contact op te nemen met een bepaalde sportaanbieder of een diëtist, moet de patiënt vervolgens zelf het belletje plegen.”

Verhaal vertellen

Kroondijk vult aan dat het daarom helpend is om de regie al in het leefstijlge-

“Soms heeft iemand gewoon een luisterend oor nodig om in actie te komen”

Christian Dekkers



sprek zo veel mogelijk bij een patiënt te leggen: “Ik kijk naar wat iemand echt nodig heeft en vraag: Wat wil je zelf? Ik probeer zo veel mogelijk uit een patiënt te krijgen door duidelijk te maken dat ik benieuwd ben naar zijn of haar verhaal. Ik wil weten wat er speelt, waarom iemand tegenover me zit en vooral ook naar wat er allemaal wél goed gaat. Vervolgens kun je samen bekijken waarom sommige dingen wel lukken en andere weer niet. Wat zit eronder? Wat voor successen heb je behaald in het verleden en waar word je blij van? Met zo’n benadering krijg je mensen makkelijker mee dan wanneer je alleen focust op wat er niet goed gaat.”

Multiproblematiek

Dat het veel mensen op eigen houtje in eerste instantie vaak niet lukt om in actie te komen, begrijpen beide leefstijlconsulenten heel goed. Dekkers: “Veel patiënten hebben te maken met multiproblematiek. Ze hebben daarbij bijvoorbeeld ook nog eens niet echt iemand die hen in het dagelijks leven een luisterend oor biedt. Bovendien speelt ook mee dat het voor mensen heel moeilijk is om overzichtelijk te krijgen bij welke partijen ze allemaal terecht kunnen. Op sport- en beweeggebied is er zó veel in Zwolle, maar niet alles is even goed vindbaar. Daardoor raken mensen ontmoedigd.” Daarom is de doorverwijsrol van leefstijlconsulenten zo cruciaal, ziet Dekkers, die daarbij natuurlijk ook vanuit zijn rol als sport- en beweegmakelaar redeneert. “Wij kunnen het aanbod voor Zwolse inwoners en patiënten overzichtelijker maken. Of we nu doorverwijzen naar een fysio, een sportaanbieder of fietsgroep: we geven een aanzet van waar iemand kan beginnen.”

Sport en zorg

Als sport- en beweegmakelaar merkt Dekkers dat zijn vakgroep ook steeds meer met leefstijl bezig is. “Waar we eerst voornamelijk focusten op sport en bewegen in de ondersteuning van mensen, gaat het nu

ook steeds vaker over gezond leven in bredere zin. Ik heb zelf ook een cursus positieve gezondheid gedaan en merk dat dat me helpt breder te kijken, zowel in mijn leefstijlgesprekken als tijdens de gesprekken als sport- en beweegmakelaar. We proberen partijen in de sport en de zorg met elkaar te verbinden, en hoewel dat ook voor ons nog steeds regelmatig een zoektocht is, hebben we in de afgelopen jaren mooie ontwikkelingen doorgemaakt. Neem bijvoorbeeld het contact tussen sport- en beweegmakelaars en huisartsen en POH’ers. Voorheen was dat er nauwelijks, maar de laatste tijd krijgen wij steeds meer vragen. Ook merken we dat huisartsen en POH’ers steeds vaker bij netwerkbijeenkomsten aanwezig zijn.”

Van elkaar leren

Dekkers en Kroondijk hebben de smaak na ruim een jaar Gezond Leven Punt in elk geval duidelijk te pakken. “Het is superleuk, zeker omdat we met zoveel verschillende mensen samenwerken”, vindt Kroondijk. “We leren van elkaar en hebben regelmatig aanvullende bijeenkomsten. Onlangs kregen we bijvoorbeeld een lezing van iemand vanuit het taalpunt, om meer te leren over mensen die vanwege laaggeletterdheid met bijkomende problematiek te maken hebben.” Ook door de reactie en resultaten van patiënten blijft Kroondijk gemotiveerd: “De meeste mensen die we spreken, halen er altijd wel iets uit. Over het algemeen is het natuurlijk zo: hoe gemotiveerder mensen aankomen, hoe gemotiveerder ze ook weer weggaan. Zelfdiscipline blijft belangrijk. Gelukkig merken we aan de reacties van mensen ook dat het Gezond Leven Punt effect heeft. We vragen mensen aan het begin altijd een cijfer te geven aan hun gezondheid. Na drie maanden vragen we dat nog eens, als een soort check. Door dat bij te houden, merken we dat mensen er echt iets aan hebben.” Logisch ook, besluit Dekkers. “Ik zeg altijd tegen mensen: je krijgt gratis hulp!”



“Wij kunnen het aanbod voor Zwolse inwoners en patiënten overzichtelijker maken”

Christian Dekkers