

RESULTATEN PANELONDERZOEK

GEZONDE LEEFSTIJL



Het belang van een gezonde leefstijl



80% vindt een gezonde leefstijl heel belangrijk.



70% van de respondenten zijn hier heel actief mee bezig.

Actief



Waar meest actief mee bezig?



5% noemt ook andere onderwerpen:

- Het vinden van passende zorg
- Supplementen en spiritualiteit

Behouden van gezonde leefstijl, coaching/ondersteuning bij:

Gezonde voeding

40%

Sporten/bewegen

40%

Ontspanning/slaap

30%

Niet nodig

30%

Belemmeringen voor mensen die niet of weinig doen aan gezonde leefstijl

Geen mogelijkheden en/of voorzieningen

22%

Geen motivatie

33%



Fysieke klachten

78%

Gezonde leefstijl en revalidatie

Welke aspecten van een gezonde leefstijl horen thuis in de revalidatiebehandeling?



Anders, namelijk:

Een individuele aanpak is van belang, afgestemd op de behoeften en omstandigheden van de patiënt.

Tips

- Bij recente behandeling nog niet veel gemerkt van aandacht voor een gezonde leefstijl
- Aandacht voor gezonde leefstijl vraagt een persoonlijke en individuele aanpak
- Vraag hier actief naar en ga samen op zoek naar oplossingen
- Kijk naar wat de patiënt wil
- Richt een spreekuur in over gezonde leefstijl met bijvoorbeeld een arts, diëtist en fysiotherapeut, ook voor poliklinische patiënten.
- Aandacht voor gezonde leefstijl kan goed worden ingepast in bestaande behandelingen
- Terugkoment: Hoe is het gegaan en hoe staat iemand ervoor? Welke actiepunten kun je oppakken?
- Naast koffieautomaten op meer plekken ook water aanbieden.