

Hoe kun je patiënten online stimuleren tot een verandering in leefstijl?

Een handreiking met 15 wetenschappelijk onderbouwde gedragsveranderingstechnieken



Vooraf

Vooraf

Introductie:
Leefstijlverandering
ondersteunen

Stroomschema:
welke gedrags-
veranderings-
techniek past bij
jouw doel?



Met deze handreiking biedt de Coalitie Leefstijl in de Zorg partijen die online patiëntencommunicatie ontwikkelen praktische handvatten en inspiratie om gedragsverandering effectief te ondersteunen.

Deze handreiking geeft handvatten voor het effectief ondersteunen van patiënten bij leefstijlverandering via online communicatie. De 15 gedragsveranderingstechnieken in dit document zijn allen wetenschappelijk onderbouwd en zorgvuldig geselecteerd op basis van hun toepasbaarheid binnen online communicatie, zoals websites. Hoewel er geen eenduidige aanpak bestaat, zijn er bewezen technieken die helpen om patiënten te motiveren en te ondersteunen bij het maken van gezondere keuzes.

Wij nodigen zorgverleners, patiëntenorganisaties, kennisinstellingen en andere betrokkenen uit om met deze technieken aan de slag te gaan en zo bij te dragen aan effectieve en toegankelijke (online) communicatie over leefstijl.

Voor de beste ervaring van dit interactieve pdf-bestand kan deze handreiking het best bekeken worden in Adobe Acrobat.

Verantwoording

Veel patiënten zoeken online naar informatie over hun aandoening en wat zij zelf kunnen doen om hun situatie te verbeteren. Met deze handreiking ondersteunt de Coalitie Leefstijl in de Zorg betrouwbare online bronnen zoals zorginstellingen, patiëntenorganisaties en kenniscentra met het verbeteren van hun online communicatie. Met deze gedragstechnieken kunnen zij hun online informatie zo aanbieden dat het patiënten helpt hun gedrag te veranderen.

Ontwikkeld door

Coalitie Leefstijl in de Zorg

Auteurs

Katharina Preuhs, Pepijn van Empelen (TNO)

Voor meer informatie of vragen
over deze uitgave kun je terecht bij
leefstijl@patiëntenfederatie.nl

Introductie: Leefstijlverandering ondersteunen

Een gezonde leefstijl* kan ziektes voorkomen, klachten verminderen en zorgen voor een sneller herstel. Het verbetert de gezondheid in het algemeen en verhoogt de kwaliteit van leven. Een verandering in leefstijl vraagt om een verandering in gedrag. Dit betekent het afleren van oude patronen en het ontwikkelen van nieuwe, duurzame gewoontes. Gedragsverandering is voor veel mensen een uitdaging. Deze handreiking geeft handvatten voor het effectief ondersteunen van patiënten bij leefstijlverandering via online communicatie.

Vooraf

Introductie: Leefstijlverandering ondersteunen



Stroomschema: welke gedragsveranderings-techniek past bij jouw doel?

Alleen een advies is niet voldoende

Om patiënten te helpen een gezondere leefstijl aan te nemen, zijn gedragsveranderings-technieken een waardevol hulpmiddel. Deze technieken gaan verder dan het geven van adviezen en richten zich op het motiveren, ondersteunen en begeleiden van patiënten bij hun gedragsverandering. Door gedragsveranderingstechnieken toe te passen wordt leefstijlinformatie niet alleen duidelijk, maar ook praktisch en aantrekkelijk voor patiënten. Deze handreiking dient ter inspiratie om zelf aan de slag te gaan.

Tips voor wanneer je patiënteninformatie online wil aanbieden

Deze handreiking richt zich specifiek op online communicatie. En kan gebruikt worden door iedereen die online patiënteninformatie biedt zoals zorg-, patiënten- en kennisorganisaties of zorgverleners.

Weten, willen, kunnen en doen

Voor een succesvolle gedragsverandering zijn vier factoren cruciaal:

- **Weten:** iemand moet weten wat te doen en het nut zien, daarvoor is kennis nodig.
- **Willen:** iemand moet gemotiveerd zijn om te veranderen, de voordelen daarvan zien, maar ook de nadelen wanneer er niks veranderd. Voordelen van verandering moeten groter zijn dan de nadelen van de verandering.
- **Kunnen:** iemand moet zelfvertrouwen hebben en ook de daadwerkelijke competenties hebben om te veranderen.
- **Doen:** de verandering moet haalbaar en uitvoerbaar zijn.

15 gedragsveranderingstechnieken die je online in kunt zetten

Met de gedragsveranderingstechnieken in deze handreiking kun je het weten, willen, kunnen en doen bij patiënten bevorderen. Er zijn veel meer gedragsveranderings-technieken dan deze vijftien. Deze selectie is gemaakt omdat de technieken goed toepasbaar zijn in online communicatie zoals websites, nieuwsbrieven en e-mails, maar bijvoorbeeld ook in campagnes. Dit kan in de vorm van geschreven tekst, in meer interactieve vormen, of bijvoorbeeld in woord en beeld. Uiteraard kunnen de technieken ook in de spreekkamer worden ingezet, bijvoorbeeld als aanvulling op [gesprekstools](#).

* Als we het over leefstijl hebben, dan bedoelen we voeding, middelengebruik, slaap, stress, zingeving, beweging en ontspanning

Stroomschema: welke gedragsveranderings-techniek past bij jouw doel?

Vooraf

Introductie:
Leefstijlverandering
ondersteunen

**Stroomschema:
welke gedrags-
veranderings-
techniek past bij
jouw doel?**



Kies de gedragsveranderingstechniek die past bij jouw doel

In deze handreiking maken we duidelijk bij welk doel je welke communicatiestrategie in kunt zetten en welke specifieke gedragsveranderingstechnieken daarbij passen.

Op de volgende pagina vind jij een [stroomschema](#) waarmee je eenvoudig de gedragsveranderingstechniek (rechterkolom van het stroomschema) kiest die aansluit bij jouw communicatiedoel. Je kunt vervolgens klikken op de techniek waar je meer over wilt weten. De gedragsveranderingstechnieken ondersteunen specifieke doelen en kunnen effectiever zijn afhankelijk van factoren zoals iemands motivatie, competenties en bereidheid tot verandering. Het is daarom belangrijk zorgvuldig de techniek te kiezen die past bij wat je wilt bereiken bij de patiënt. Zo zorg je voor de meeste kans op succes. Voor alle technieken geldt dat [begrijpelijk informeren](#) een voorwaarde is om aandacht voor de inhoud van de communicatieboodschap te maximaliseren. Voor bepaalde technieken is het van belang dat al een aantal doelen is gerealiseerd om de effectiviteit te vergroten. Dit geven we per techniek aan. Ook maken we duidelijk of een combinatie van technieken gewenst is. Ben je geïnteresseerd in een andere techniek? Ga dan terug naar het stroomschema door te klikken op “Terug naar begin: Stroomschema” rechtsboven op de pagina’s.

De technieken uitgelicht

Per techniek geven we uitleg over (1) de techniek, (2) methodische en praktische eisen, (3) een stappenplan, (4) voorbeelden, en (5) wetenschappelijke onderbouwing.

1. De **uitleg** geeft informatie over wat een bepaalde techniek inhoudt en hoe de techniek kan bijdragen aan het realiseren van specifieke doelen (weten, willen, kunnen, doen) voor gedragsverandering.
2. De **methodische en praktische eisen** bevatten relevante theoretische en praktische voorwaarden uit de wetenschappelijke literatuur om de kans op succes te vergroten. Deze eisen zijn veelal toegelicht met een voorbeeld.
3. In het **stappenplan** worden aanbevelingen en eisen vertaald naar een gestructureerde aanpak om zelf aan de slag te gaan.
4. In de **voorbeelden** laten we praktijktoepassingen zien van een gedragsveranderingstechniek. Deze zijn in veel gevallen aangevuld met links naar overige, toegankelijke praktijkvoorbeelden.
5. In de **wetenschappelijke onderbouwing** zijn wetenschappelijke artikelen te vinden.

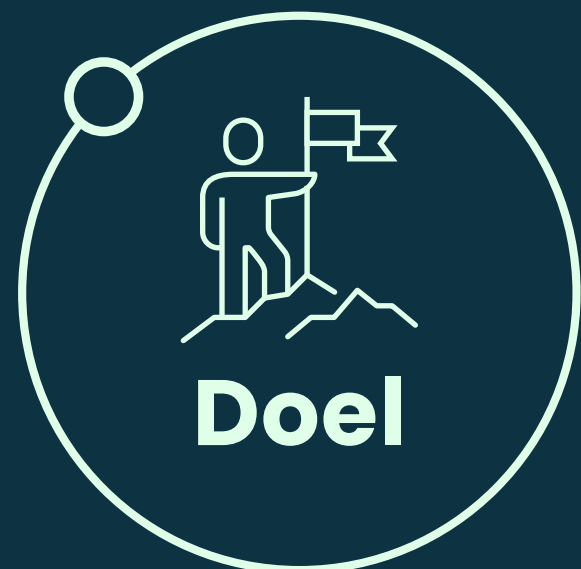
In de **appendix** vind je voor sommige technieken voorbeelden van scripts die je in een online omgeving zou kunnen gebruiken.

Naar: **Stroomschema** →

Start hier

Basistechnieken voor
begrijpelijke communicatie

Begrijpelijk informeren



Terug naar **introductie**

Doel:
wat wil je bereiken?

Communicatiestrategie:
hoe wil je het doel bereiken?

Techniek:
welke aanpak past daarbij?

Weten

Willen

Kunnen

Doen

Informeren

Motiveren

Demonstreren

Trainen

Faciliteren

Risicocommunicatie

Normatieve feedback

Argumenten

Zelfovertuiging

Voorstellen van de toekomst

Beloningen

Rolmodel verhalen

Vaardigheidstraining

Doelen stellen

Implementatie intenties

Mobiliseren van sociale steun

Herinneringen

Zelfmonitoring

Creëren van een
stimulerende omgeving



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing

Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Uitleg techniek

Naast de specifieke gedragsveranderingsmethodieken die gericht zijn op weten, willen, kunnen en doen, zijn er algemene basismethodieken die je kunt gebruiken om de aandacht voor de boodschap, de relevantie en het begrip te vergroten.

Let op: kennisoverdracht alleen leidt niet tot gedragsverandering.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing



Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Methodische en praktische eisen

Gebruik Eenvoudige Taal (BI)

- Schrijf korte, eenvoudige zinnen.
- Gebruik actieve werkwoorden.
- Vermijd moeilijke woorden en jargon.
- Zorg dat de informatie makkelijk te lezen is voor een breed publiek.
- Gebruik bullet points om de toegankelijkheid van de tekst te vergroten.

Gebruik visuals en infographics

Kies voor visuals en infographics die aansluiten bij de tekst en duidelijk zijn voor de doelgroep. Beeldmateriaal dat de tekst ondersteunt, maakt het eenvoudiger om de informatie te begrijpen.

Een duidelijke structuur met kopjes

- Zorg voor een heldere opbouw. Dit zorgt ervoor dat patiënten makkelijk kunnen navigeren door de inhoud of website.
- Gebruik korte paragrafen en duidelijke kopjes om nieuwe informatie aan te kondigen. Dit wekt nieuwsgierigheid op en zet de patiënt direct aan tot actie. Maak concreet wat je wilt dat de patiënt gaat doen.
- Zorg voor voldoende contrast tussen de tekst, kopjes en achtergrond: dit verhoogt de leesbaarheid.

Personalisatie

Sluit aan op de kenmerken van de patiënt of patiëntgroep door bijvoorbeeld:

- Het sturen van een persoonlijke brief of e-mail op naam, of 'jouw persoonlijke advies'.
- Het aansluiten bij de fase waarin de patiënt zit. Is de patiënt al gemotiveerd? Is de patiënt al in de doe-stand? Of juist nog twijfelend over het nut van gedragsverandering? Door gerichte vragen te stellen en door te verwijzen naar specifieke subpagina's of adviezen, kun je inspelen op de specifieke behoeften van de patiënt.
- Het aansluiten op bepaalde kenmerken door bijvoorbeeld nieuwsbrieven te maken voor verschillende leeftijdsgroepen of interessegebieden.
- Het aansluiten op informatievoorkeuren. Er zijn verschillen qua voorkeur in termen van lengte en vorm van de inhoud. Patiënten die snel informatie willen begrijpen, zijn gebaat bij korte teksten, infographics en video's. Andere patiënten die verdieping zoeken, hebben behoefte aan een uitgebreidere onderbouwing.
- Het aanpassen van de tone of voice. Zorg ervoor dat de tekst qua herkenbaarheid, informaliteit, betrouwbaarheid en professionaliteit aansluit bij de specifieke patiëntengroep.
- Het aanbieden van informatie in verschillende talen.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing



Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Gebruik schema's of visuele overzichten

- Geef schema's of visuele overzichten van de te leren kennis. Dit helpt patiënten om nieuwe informatie te koppelen aan wat ze al weten. Daardoor wordt informatie beter begrepen en onthouden.
- Maak een schema of grafiek zoals een Venn-diagram, concept map of stroomdiagram.

Deel (een grote hoeveelheid) informatie op in tekstfragmenten

Grote hoeveelheden informatie in fragmenten opdelen helpt patiënten om snel de belangrijkste informatie te vinden en te verwerken.

- Splits informatie op in kleine, behapbare stukken (chunks).
- Gebruik labels of afkortingen voor elk onderdeel.
- Dit helpt patiënten om snel de belangrijkste informatie te vinden en verwerken.

Begin en eindig met de meest relevante informatie

Door te beginnen en te eindigen met de meest relevante informatie zorg je ervoor dat de belangrijkste punten beter onthouden worden.

- Plaats de belangrijkste informatie aan het begin en eind van de tekst.

Maak gebruik van betrouwbare bronnen

Betrouwbare bronnen verhogen het vertrouwen in de informatie.

- Zorg dat feiten, cijfers of opinies afkomstig zijn van betrouwbare bronnen zoals zorgverleners, zorginstellingen, patiëntenorganisaties of kenniscentra.
- Kies een bron die beschikt over bepaalde capaciteiten zoals expertise of relevante ervaring (wanneer het gaat om voorbeeldgedrag, zie [Rolmodelverhalen](#) ).

Stimuleer 'actief leren' door kennis te testen

Door actieve verwerking kan informatie beter worden onthouden.

- Moedig de patiënt aan om actief met de informatie aan de slag te gaan.
- Zet quizen of kennistests in om de kennis te testen.

Geef direct feedback bij fouten

- Corrigeer foutieve antwoorden meteen.
- Geef specifiek aan waarom het antwoord fout is en wat het juiste antwoord is.
- Bied een link aan naar aanvullende informatie.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

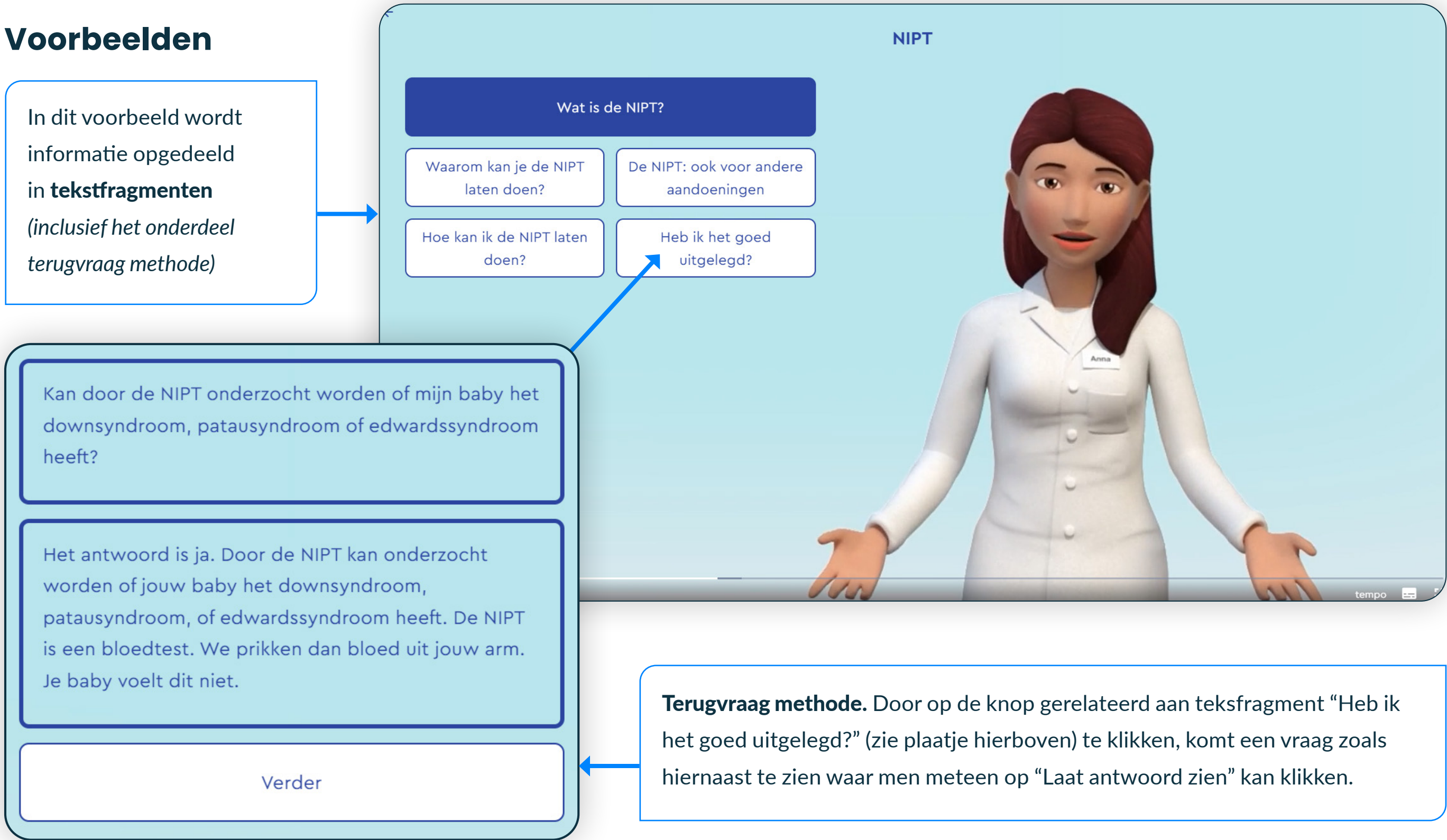
Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing

Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Voorbeelden

In dit voorbeeld wordt informatie opgedeeld in **tekstfragmenten** (inclusief het onderdeel terugvraag methode)



Bron: Preuhs et al., 2025



Uitleg techniek

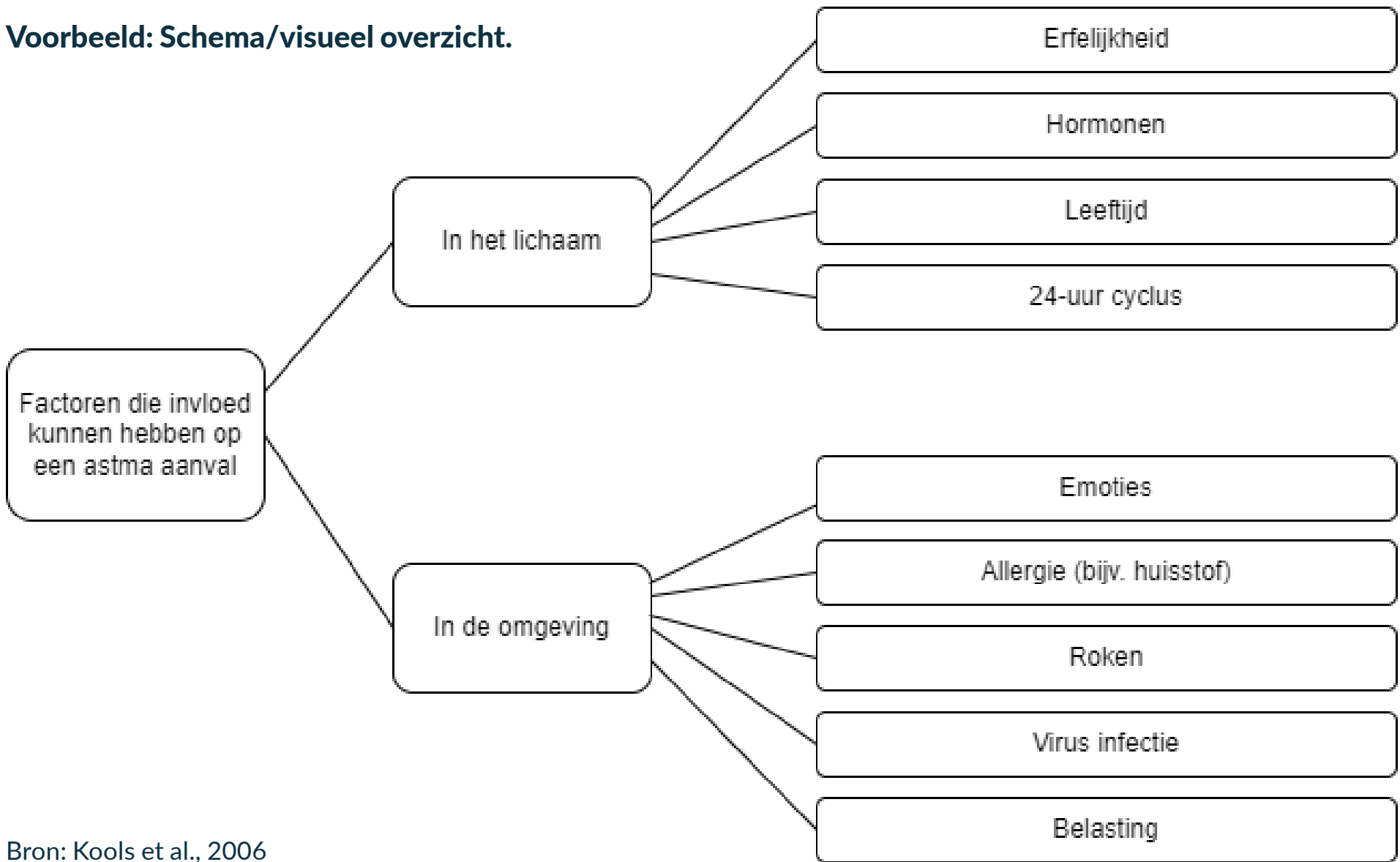
Methodische en praktische eisen

Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing

Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Voorbeeld: Schema/visueel overzicht.



Bron: Kools et al., 2006

Op deze manier geef je een visueel overzicht van verbanden voor de patiënt. In dit voorbeeld wordt aangegeven dat er bepaalde triggers kunnen zijn van astma, onder andere door blootstelling aan de omgeving, en welke factoren daar een rol in kunnen spelen (zoals roken).

Benieuwd naar een digitale versie van een stroomschema?

Het stroomschema van deze handreiking is een voorbeeld voor een digitale versie van een klikbaar visueel overzicht.

Overige voorbeelden

- Voorbeeld van een schema/visueel overzicht:
[Persuasion Map Graphic Organizer](#) | Understood For All
- Voorbeeld van een schema/visueel overzicht & kennistest: [Keuzehulp prenatale screening](#) | TNO

Hulpmiddelen

[Checklist Toegankelijke informatie](#) | Pharos



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Voorbeelden & Hulpmiddelen

Wetenschappelijke onderbouwing



Basistechniek: Begrijpelijk informeren

Wetenschappelijke onderbouwing

Kools, M., Van de Wiel, M. W., Ruiter, R. A., Crüts, A., & Kok, G. (2006). The effect of graphic organizers on subjective and objective comprehension of a health education text. *Health Education & Behavior*, 33(6), 760-772.

Lustria MLA, Noar SM, Cortese J, et al. A meta-analysis of web-delivered tailored health behavior change interventions. *J Health Commun* 2013; 18: 1039–1069.

Petty, R. E., Barden, J., & Wheeler, S. C. (2009). The elaboration likelihood model of persuasion: Developing health promotions for sustained behavioral change. *Emerging theories in health promotion practice and research*, 2, 185-214.

Preuhs, K., Van Keulen, H.M., Pronk, J., Rijnders, M., Wils, A., Nieuwenhuijze, M., Abouri, N., Van Empelen, P. (2025). Iterative development of an online decision aid on prenatal screening for pregnant couples with limited health literacy skills. *Ingediend voor publicatie*.

Smith, R. M. (2009). *Conquering the content: A step-by-step guide to online course design* (Vol. 25). John Wiley & Sons.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Risicocommunicatie

Uitleg techniek

Met deze techniek geef je patiënten informatie over potentiële (persoonlijke) risico's, zoals van mogelijke bijwerkingen of lange termijn risico's van ongezond leefstijlgedrag. Je maakt patiënten bewust van bepaalde risico's en informeert hen over de kans, ernst en mogelijke gevolgen hiervan. De manier van risicocommunicatie beïnvloedt hoe de patiënt de risico's ervaart en kan motiveren tot actie.

Risicocommunicatie kan verschillende doelen hebben

- **Geruststellen** wanneer er zorgen zijn over mogelijke risico's.
- **Geïnformeerde besluitvorming** bevorderen door volledige informatie te geven, bijvoorbeeld bij een behandeling of preventieve maatregel.
- **Actuele risico's** duidelijk en begrijpelijk te maken.

Risico informatie omvat verschillende aspecten

- **De kans op een gezondheidsrisico**
De waarschijnlijkheid dat de patiënt een ziekte/ aandoening/ bijwerkingen krijgt. Dit kan afhangen van factoren zoals leeftijd, geslacht, medische geschiedenis of genetische aanleg.
- **De ernst van een gezondheidsrisico**
De ernst omvat het effect van de potentiële ziekte/ aandoening/ bijwerkingen op de gezondheid en het dagelijks leven van de patiënt.

- **Persoonlijk risico: kans x ernst**

Het persoonlijke risico combineert de kans en de ernst van een gezondheidsrisico. Dit is essentieel om te bepalen of maatregelen nodig zijn. Bijvoorbeeld: een klein risico met lage ernst hoeft vaak geen actie, maar een hoge kans of ernst kan wel een reden zijn om bijvoorbeeld een vaccinatie te overwegen.

- **Vergelijkend risico**

Vergelijkend risico laat zien hoe het persoonlijke risico zich verhoudt tot het gemiddelde risico in een relevante groep (bijv. andere mensen van dezelfde leeftijd of hetzelfde geslacht). Zie hiervoor de techniek: [normatieve feedback](#) .

- **Cumulatief risico**

Bij cumulatief risico gaat het om het aantal keer dat iemand bepaald risico heeft gelopen (bijv. het aantal blootstellingen aan een virus). Daar waar een patiënt een risico als laag kan inschatten, draagt het optellen van het aantal keren dat risico is gelopen aan beter inzicht in het daadwerkelijk risico.



Risicocommunicatie

Methodische en praktische eisen

Gebruik absolute getallen in plaats van percentages

Percentages voelen abstract. Geef daarom risico informatie in frequenties: “25 van de 100 patiënten krijgen huiduitslag.” In plaats van “25% van de patiënten krijgt huiduitslag.”

Gebruik pictogrammen wanneer je informatie over risico’s communiceert

Het gebruiken van grafieken naast numerieke informatie helpt de patiënt om kansen op een bepaalde ziekte of aandoening beter te begrijpen en draagt daarmee positief bij aan de besluitvorming rondom handelingsperspectieven. Het is hierbij belangrijk om het juiste format pictogram te kiezen. Deze hangt af van de statistische data (bijv. effectiviteit van een behandeling vs. kans op bijwerkingen als consequentie van een behandeling).

Gebruik een stapsgewijs risicoformat

Maak expliciet duidelijk wat het algemene risico is (risico zonder ingrijpen door interventie/behandeling) als ook het risico gerelateerd aan de interventie/ behandeling.

Sluit af met een samenvattend overzicht

Includeer in het overzicht alle risico’s en voordelen voor elke behandelingsoptie. Het inzetten op samenvattende overzichten (van zowel risico’s en voordelen) aan het einde van complexe informatiematerialen vermindert de cognitieve belasting van de patiënt, en bevordert de informatieverwerking en informatie-uitwisseling met de zorgverlener.

Presenteer alleen de meest essentiële informatie voor besluitvorming van de patiënt

Het bieden van alle data om een compleet plaatje te schetsen vraagt patiënten om veel (complexe) informatie te verwerken, waaronder mogelijk ook irrelevante informatie. Informatie gerelateerd aan een binaire keuze (zoals behandeling X vs. Behandeling X gecombineerd met Y) kan zorgen voor een beter begrip en grotere gevoeligheid voor de omvang van de risicovermindering.

Informeer over de effectiviteit van de maatregel

Geloof de patiënt dat een actie zoals vaccineren het risico kan beïnvloeden? Dat is respons effectiviteit. Het gaat met andere woorden om de mate waarin een maatregel of actie bijdraagt aan het reduceren van het risico.

Vergroot het vertrouwen van de patiënt om het gedrag uit te voeren

Behalve een geloof in de effectiviteit van een maatregel is ook van belang dat de patiënt het vertrouwen en de vaardigheden heeft om het gedrag, actie of maatregel uit te voeren. Wanneer het vertrouwen laag is dan is de kans groot dat iemand het risico ontkent.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Risicocommunicatie

Stappenplan

1. Geef het risico van een ziekte/ behandeling/ bijwerkingen in absolute getallen weer en gebruik frequenties.
2. Gebruik visuele elementen om het begrip bij de patiënt te bevorderen.
3. Laat zien hoe de risico's over tijd toe- of afnemen.
4. Geef de patiënt een samenvattend overzicht met alle risico's en voordelen voor elke mogelijke optie.
5. Bied de patiënt een handelingsperspectief om het persoonlijke risico te verminderen (zoals preventieve maatregelen/ wat zij zelf kunnen doen).



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Risicocommunicatie

Voorbeelden

Veel meer kans op ziektes

Als iemand langer en meer rookt, heeft diegene meer kans op kanker. Bijvoorbeeld longkanker, maar ook keelkanker, slokdarmkanker en mondkanker. Mensen die roken hebben meer kans om hart- en vaatziektes te krijgen, zoals een hartaanval of een beroerte. En ziektes aan de longen, zoals COPD. Mensen die roken hebben ook meer kans op oogziekten, en kunnen minder vruchtbaar zijn.

Bron: [Wat zijn de risico's en gevolgen van het roken van shag of sigaretten?](#) | ROKENinfo.nl

Overig voorbeeld

- [Diabetes risicotest](#) | Diabetes Fonds

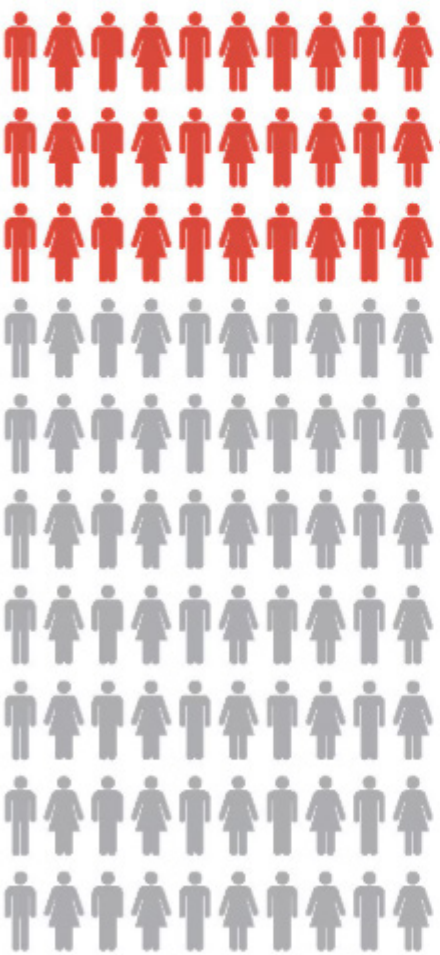
Risico weergegeven
in absolute getallen

Risico weergegeven
in een pictogram

Verklein jouw kans op kanker

Ongeveer 30% van kanker zou voorkomen kunnen worden.

Roken, alcohol, overgewicht, een ongezond voedingspatroon en inactiviteit zijn belangrijke risicofactoren van kanker.



Roken
19000
mensen krijgen jaarlijks kanker door roken. Wanneer niemand zou roken zou er 19% minder kanker zijn en zouden er 28% minder mensen overlijden aan kanker.

Voedingspatroon
9500
mensen krijgen jaarlijks kanker, onder andere door te weinig fruit, groente en teveel rood vlees.

Overgewicht
3600
mensen krijgen jaarlijks kanker, door overgewicht.

Alcohol
2900
mensen krijgen jaarlijks kanker door het drinken van alcohol.

Inactiviteit
2100
mensen krijgen jaarlijks kanker door te weinig beweging.

Zonnen
Feit is dat zonlicht een grote invloed heeft op het ontstaan van huidkanker. De juiste gegevens om de precieze bijdrage van de zon aan het ontstaan van kanker in Nederland te berekenen zijn echter niet beschikbaar. Daarom wordt voor deze risicofactor geen cijfer gegeven.

Een garantie om kanker te voorkomen is er niet. Je kunt wel je leefstijl aanpassen, om het risico op het krijgen van kanker te verkleinen.

Gezond leven, minder kanker





Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Risicocommunicatie

Wetenschappelijke onderbouwing

Brewer, N. T., Chapman, G. B., Gibbons, F. X., Gerrard, M., McCaul, K. D., & Weinstein, N. D. (2007). Meta-analysis of the relationship between risk perception and health behavior: The example of vaccination. *Health Psychology*, 26(2), 136–145.

Fagerlin, A., Zikmund-Fisher, B. J., & Ubel, P. A. (2011). Helping patients decide: ten steps to better risk communication. *Journal of the National Cancer Institute*, 103(19), 1436-1443.

Lipkus, I. M. (2007). Numeric, verbal, and visual formats of conveying health risks: suggested best practices and future recommendations. *Medical decision making*, 27(5), 696-713.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Normatieve feedback

Uitleg techniek

Normatieve feedback is een vorm van feedback waarbij het gedrag van een persoon wordt vergeleken met een norm of standaard. Het zichtbaar maken van een verschil tussen een norm en het huidige gedrag kan tot verandering motiveren.

Bijvoorbeeld: Als iemand te horen krijgt dat hij meer alcohol drinkt dan de norm (van gemiddeld 1 glas per dag) dan kan dit stimuleren om het eigen gedrag aan te passen, en dus minder te drinken.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen



Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Normatieve feedback

Methodische en praktische eisen

Het gedrag moet worden vergeleken met een relevante referentiegroep

Bijvoorbeeld mensen van dezelfde leeftijd of gender. Mensen zijn gevoelig voor sociale vergelijking. Zeker als dit gaat om een groep waarmee ze zich kunnen identificeren.

Bijna 9 op de 10 (93,3%) van de volwassen Nederlandse bevolking hield zich in 2023 aan de richtlijn voor matig drinken.

De feedback moet geloofwaardig en niet te ontkennen zijn

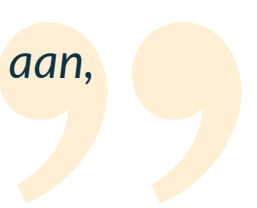
Denk aan objectieve waarnemingen of zelf verstrekte informatie.

De feedback moet concreet zijn

Algemene opmerkingen in tegenstelling tot concrete feedback geven te weinig richting voor verbetering. Denk bij concrete feedback bijvoorbeeld aan het volgende: ‘Het is belangrijk om 2 stuks fruit per dag te eten’ in plaats van ‘Je moet gezonder eten’.

Iemand moet het idee hebben dat de verandering haalbaar is

Door het opbreken van een verandering in kleinere stapjes, benadruk je succes en wordt het voor iemand motiverender om aan de slag te gaan.

 *Jouw stappenteller geeft per dag gemiddeld 5.000 stappen aan, terwijl de norm 10.000 stappen is.* 

Normatieve feedback

Stappenplan

1. Vraag naar iemands huidige gedrag

Bijvoorbeeld:

- Laat de patiënt nadenken over het gemiddeld aantal glazen alcohol per dag.
- Laat de patiënt nadenken over het aantal dagen dat hij/zij matig intensief beweegt.

2. Geef aan wat de gezondheidsnorm of groepsnorm is

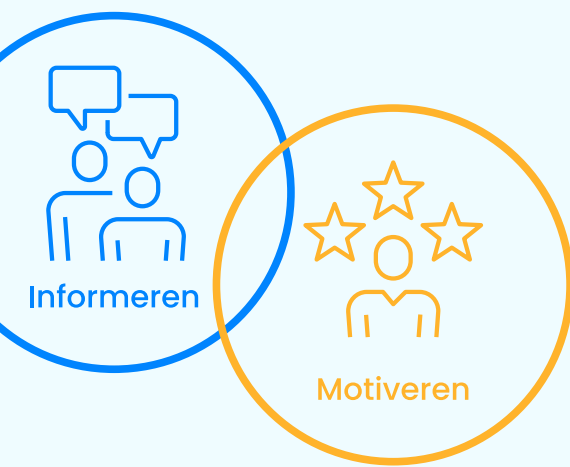
Bijvoorbeeld:

- Geef aan dat het advies van de Gezondheidsraad is om alcoholgebruik te beperken tot twee standaardglazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag.
- Geef aan dat volgens de beweegrichtlijnen het aanbevolen is om minstens 150 minuten per week matig intensief te bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen.

3. Geef aan dat er een verschil is tussen het huidige gedrag en de norm

Bijvoorbeeld:

- Je drinkt (x glazen) meer dan de aanbevolen richtlijn.
(of: Je drinkt meer dan de gemiddelde persoon van jouw leeftijd en geslacht).
- Je beweegt x minuten minder per week dan de aanbevolen norm.
(of: Je beweegt minder dan de gemiddelde persoon van jouw leeftijd).



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan >

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

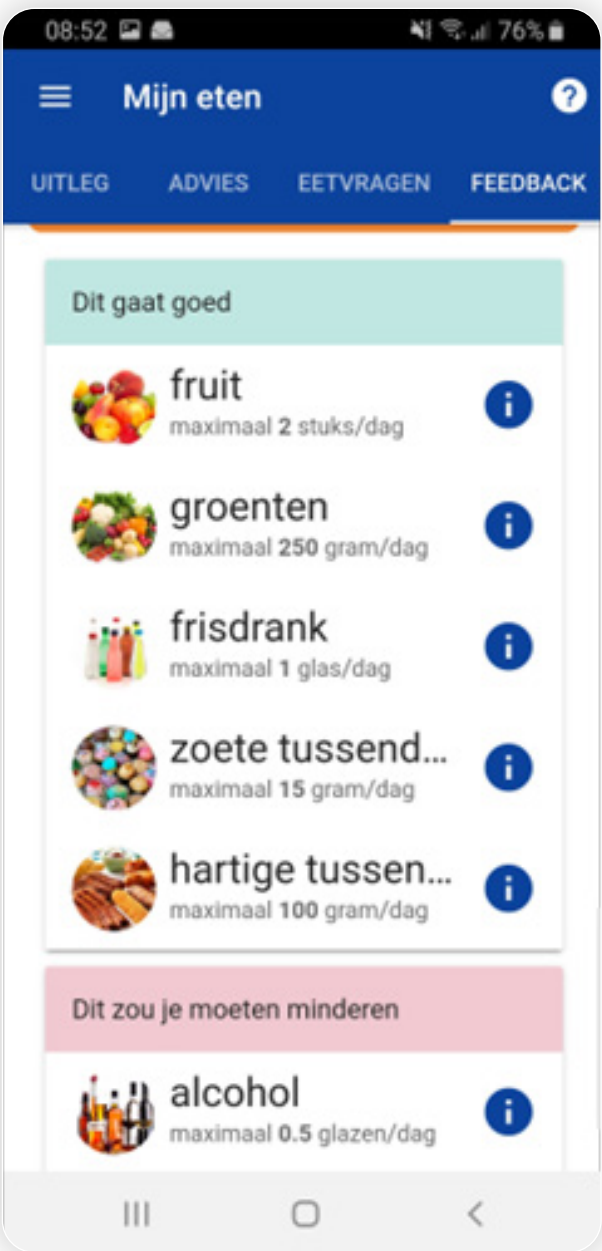
Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Normatieve feedback

Voorbeelden



Bron: Iris App | TNO (niet meer online)

Geeft feedback dat het aantal glazen per week meer is dan volgens de norm wordt aanbevolen.

Feedback op het huidig gedrag. Bijvoorbeeld welke eetproducten passend zijn binnen een gezond dieet en wat er zou kunnen worden verbeterd voor een gezonder dieet.



Bron: Wat drink jij? | Van Keulen et al., 2022

Overige voorbeelden

- [Gezond en duurzaam eten met de Schijf van Vijf](#) | Voedingscentrum
- [Zelftest Alcohol](#) | Alcohol Info
- [Beweegrichtlijntest](#) | Kenniscentrum Sport & Bewegen



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Normatieve feedback

Wetenschappelijke onderbouwing

Aldenaini, N., Orji, R., & Sampalli, S. (2020). How Effective is Personalization in Persuasive Interventions for Reducing Sedentary Behavior and Promoting Physical Activity: A Systematic Review. *PERSUASIVE (Adjunct)*.

Dotson, K. B., Dunn, M. E., & Bowers, C. A. (2015). Stand-alone personalized normative feedback for college student drinkers: A meta-analytic review, 2004 to 2014. *PloS one*, 10(10), e0139518.

van Keulen, H., Voogt, C., Kleinjan, M., Kramer, J., Andree, R., & van Empelen, P. (2022). Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach. *JMIR Formative Research*, 6(8), e36969.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Argumenten

Uitleg techniek

Argumenten voor leefstijlverandering kunnen iemand overtuigen van de voordelen van veranderen en daarmee leiden tot een positieve motivatie. In sommige gevallen kunnen argumenten ook meteen leiden tot gedragsverandering.

[Uitleg techniek](#)[Methodische en praktische eisen](#)[Stappenplan](#)[Voorbeelden](#)[Wetenschappelijke onderbouwing](#)

Argumenten

Methodische en praktische eisen

Deze techniek werkt als de argumenten door iemand als **relevant** en **sterk** worden ervaren.

Een voorwaarde is dat mensen in staat zijn de boodschap te verwerken.

De boodschap moet relevant zijn

- **Zet een geloofwaardige en aantrekkelijke boodschapper in**

Hierbij gaat dus niet zozeer om de inhoud van een boodschap, maar vooral van wie deze afkomstig is. Bij kenmerken van de boodschapper kan gedacht worden aan: deskundigheid, aantrekkelijkheid, betrouwbaarheid. Dit kan bijvoorbeeld de ‘dokter in de witte jas’ zijn.

- **Gebruik meerdere argumenten**

Meer argumenten kunnen ongeacht de kwaliteit van de argumenten de relevantie van een boodschap vergroten, vanuit het idee dat mensen simpele vuistregels gebruiken: ‘als er veel argumenten zijn, dan moet het wel waar zijn’.

- **Maak de boodschap persoonlijk**

De boodschap kan persoonlijk gemaakt worden door deze aan te laten sluiten op de kenmerken en opvattingen van een persoon. Denk aan demografische kenmerken zoals geslacht of gezinssamenstelling. Maar ook aan of iemand al voordelen ziet van gedragsverandering. Twijfelaars kunnen baat hebben bij voordelen zoals minder stress: “Je werkt lange dagen en hebt moeite met ontspannen. Dertig minuten wandelen kan je energiever en meer ontspannen maken.”

Voor degenen die al voordelen zien, is het vooral belangrijk hoe ze de verandering kunnen realiseren.

[Uitleg techniek](#)[Methodische en praktische eisen](#)[Stappenplan](#)[Voorbeelden](#)[Wetenschappelijke onderbouwing](#)

Argumenten

De argumenten moeten sterk zijn

- **Bied nieuwe informatie aan**

Nieuwe informatie trekt de aandacht, vooral als deze onverwacht of verrassend is. Bekende/oude informatie is bijvoorbeeld ‘van roken kun je longkanker krijgen’. Nieuwe informatie kan zijn: ‘stoppen met roken verhoogt binnen 1 dag de zuurstofopname in je bloed, waardoor je je energieker zult voelen’.

- **Benadruk niet alleen de voordelen op lange termijn (zoals gezondheid) maar ook de voordelen op korte termijn**

Geef concrete, tot de verbeelding sprekende voorbeelden. Denk daarbij niet alleen aan gezondheidsvoordelen van bijvoorbeeld stoppen met roken, maar ook aan de sociale voordelen zoals een frisse adem, betere sportprestaties en mooiere, witte tanden. Rationele, maar ook meer sociaal-emotionele voordelen kunnen overtuigend zijn.

- **Sluit aan bij de persoonlijke normen en waarden van een persoon**

Koppel het belang van ‘gezondheid’ aan ‘verantwoordelijkheid’ of culturele opvattingen. Denk bijvoorbeeld aan de verantwoordelijkheid die ouders naar hun kinderen voelen en dat voedingskeuzes niet alleen impact hebben op henzelf maar ook op het gedrag (en de gezonde toekomst) van hun kinderen.

- **Maak argumenten één- of tweezijdig**

Eénzijdige informatie (alleen over de voordelen van bijvoorbeeld stoppen met roken) kan een sterke overtuiging creëren. Tweezijdige informatie (waarbij zowel de voor- als nadelen worden besproken) kan bijdragen aan de geloofwaardigheid van de boodschap.

- **Frame argumenten positief of negatief**

Dit betekent dat je de boodschap kunt presenteren als voordelen bij verandering zoals: ‘Stoppen met roken is goed voor je gezondheid én je portemonnee’. Of nadelen bij geen verandering zoals: ‘Blijven roken vermindert de conditie en verslechtert je weerstand tegen ziekte.’

- **Geef argumenten in lijn met het gewenste gedrag**

Mensen streven naar consistentie tussen hun opvattingen en hun gedrag. Inconsistentie zorgt voor gevoelens van ongemak. Mensen handelen graag in lijn met eerdere keuzes of gedrag, hun opvattingen, of hun zelfbeeld. Past een argument bij eerder gedrag dan wordt een argument sneller geaccepteerd. Andersom kan het benadrukken van inconsistenties tussen voor mensen belangrijke opvattingen en hun gedrag bijdragen aan verandering in gedrag. (Zie ook de techniek: [Zelfovertuiging](#) .



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Argumenten

Stappenplan

1. Sluit qua argumenten aan bij jouw doelgroep en zorg voor herkenning:
Wat zijn specifieke kenmerken (gaat het om een oudere, of bijvoorbeeld een vader van een jong gezin?) en relevante aspecten (bijvoorbeeld voelt zich eenzaam, is bezig met gezondheid of voelt zich verantwoordelijk voor zijn kinderen).
2. Beschrijf de gewenste uitkomst (stoppen met roken, meer bewegen, etc.).
3. Geef aan wat de verandering zal opleveren:
Wat zijn de voordelen op korte en lange termijn. Geef zowel rationale als meer sociaal-emotionele argumenten.
4. Laat mensen voor zichzelf op een rijtje zetten wat zij relevante argumenten vinden.
5. Stimuleer tot actie!
Bijvoorbeeld:
 - “Doe nu mee met stoptober!”
 - “Stel vandaag nog een beweegdoel voor morgen.”



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

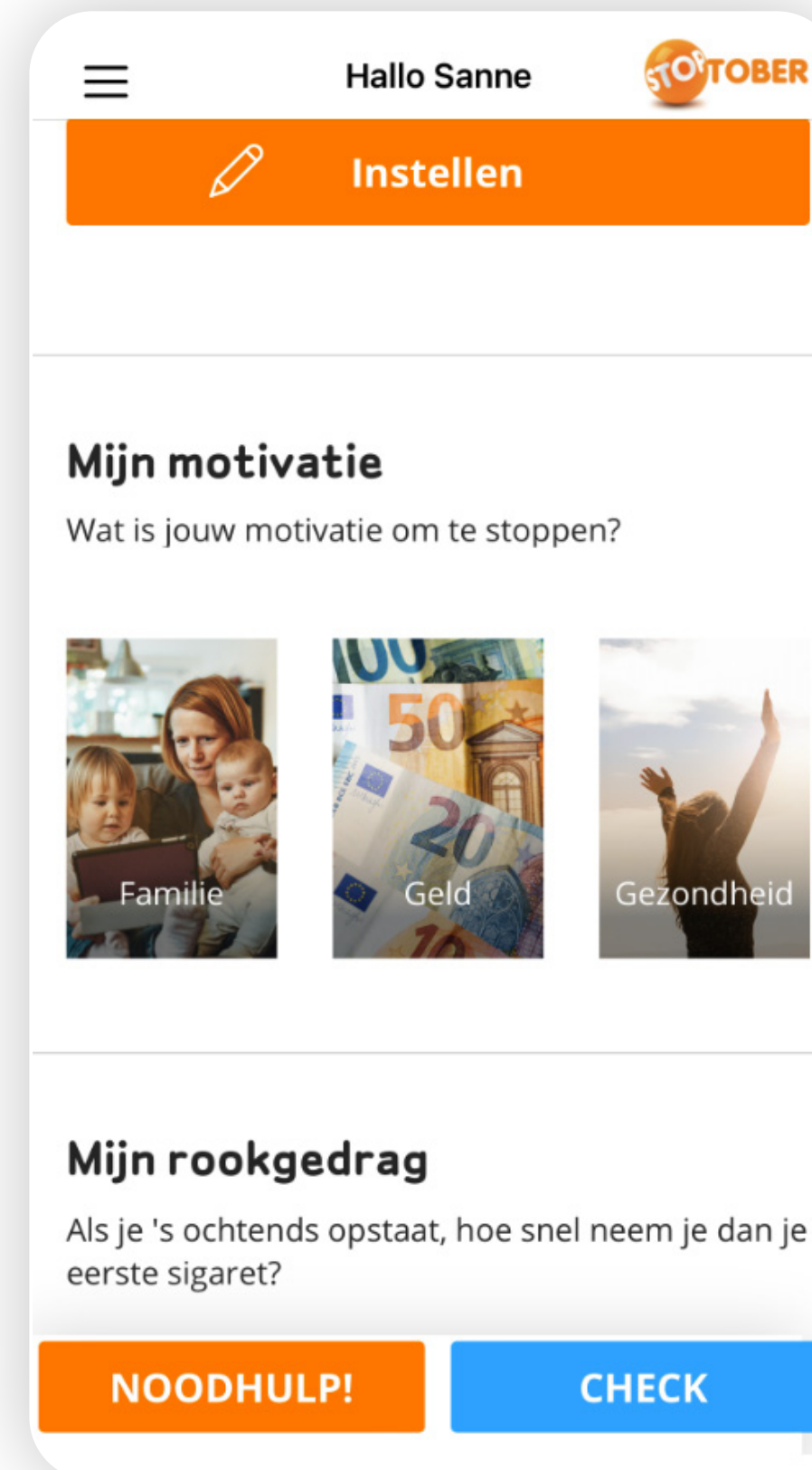
Wetenschappelijke onderbouwing

Argumenten

Voorbeelden

In de stoptober app kun je op de volgende manier een persoonlijke motivatie aanmaken: Om je er extra aan te blijven herinneren waarvoor jij stopt, kan je in de stoptober app een persoonlijke motivatie aanmaken. Een motivatie bestaat uit een foto met een persoonlijk berichtje en deze kan je aanmaken op het startscherm van de app.

- Kies eerst wat jouw motivatie is om te stoppen. Je kan kiezen tussen familie, gezondheid of geld.
- Nadat je dit hebt ingevoerd, verschijnt de knop "Foto toevoegen". Klik hierop om een foto te maken met je camera, of een foto te kiezen die opgeslagen staat op je telefoon. Nadat je de gewenste foto hebt gekozen, kun je een bericht schrijven bij de foto die je gekozen hebt

Bron: [10 Voordelen van stoppen met roken](#) | Ikstopnu.nl



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Argumenten

Voorbeelden

Hier zie je een aantal voorbeelden van verschillende argumenten voor meer bewegen:

- **Bewegen voorkomt overgewicht.** Bewegen verhoogt de stofwisseling via spieropbouw en vetafbraak, een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht. Vandaar de uitspraak: [“Het beste dieet is een dieet met een flinke portie beweging.”](#)
- **Bewegen is goed voor je sociale leven.** Het is vaak leuker en meer motiverend om samen met anderen te sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op. [Dit helpt om bewegen langer vol te houden. Ook als je op leeftijd bent.](#)
- **Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen.** [Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af.](#) Je kunt dus letterlijk de ‘stress uit het lijf lopen’. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.

Bron: allesoversport.nl

Overig voorbeeld

In [Appendix A](#) zie je het voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen om de patiënt over argumenten voor gezond gedrag te laten nadenken.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Argumenten

Wetenschappelijke onderbouwing

Glasman, L. R., & Albarracín, D. (2006). Forming attitudes that predict future behavior: a meta-analysis of the attitude-behavior relation. *Psychological bulletin*, 132(5), 778.

Petty, R. E., Barden, J., & Wheeler, S. C. (2009). The elaboration likelihood model of persuasion: Developing health promotions for sustained behavioral change. *Emerging theories in health promotion practice and research*, 2, 185-214.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfovertuiging

Uitleg techniek

Zelfovertuiging is een techniek, waarbij patiënten worden aangezet om zichzelf te overtuigen van een bepaalde verandering, in plaats van dat een ander hen probeert te overtuigen. Het idee achter zelfovertuiging is dat mensen meer geneigd zijn hun gedrag te veranderen wanneer ze zelf actief tot inzichten of conclusies komen, omdat deze overtuigingen als authentiek en persoonlijk relevanter worden ervaren.

Je kunt de patiënt helpen met het bedenken van argumenten door

- **Visualisatie van positieve resultaten:** Vraag de patiënt om zich de voordelen van het behalen van het doel voor te stellen.
- **Herinneren van eerdere positieve ervaringen:** Laat de patiënt nadenken over eerdere goede ervaringen met vergelijkbaar gedrag, zoals het plezier dat een wandeling opleverde.
- **Gebruik van positieve zelfspraak:** Moedig de patiënt aan om zichzelf aan te moedigen met innerlijke gesprekken, zoals: “Als het een keer niet lukt, is dat een leerervaring,” of “Ik wil me energiek voelen, dus ik kies voor rust en ontspanning.”

Stimuleer de patiënt om na te denken over verschillende aspecten, zoals waarden (bijvoorbeeld plezier, geluk, vriendschap, gezondheid, geld, familie, verantwoordelijkheid, erkenning) en hoe hier verandering in gedrag aan kan bijdragen.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen



Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfovertuiging

Methodische en praktische eisen

Vraag naar zelfbedachte argumenten

Laat de patiënt zelf redenen verzinnen waarmee hij of zij anderen zou overtuigen van bijvoorbeeld gezonder eten. Zelfbedachte argumenten sluiten vaak het beste aan bij persoonlijke behoeften. Dit kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door deze hardop te benoemen of op te schrijven.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfovertuiging

Stappenplan

1. Geef de patiënt een stelling om over na te denken waarin je aan de patiënt vraagt om argumenten te geven voor het gewenste gedrag.
2. Laat de patiënt tussen de één en drie redenen bedenken.

Bijvoorbeeld

“Als je jouw beste vriend van [gezond gedrag] zou moeten overtuigen, welke argumenten zou je hiervoor geven? Geef één tot drie redenen.”



Motiveren

Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

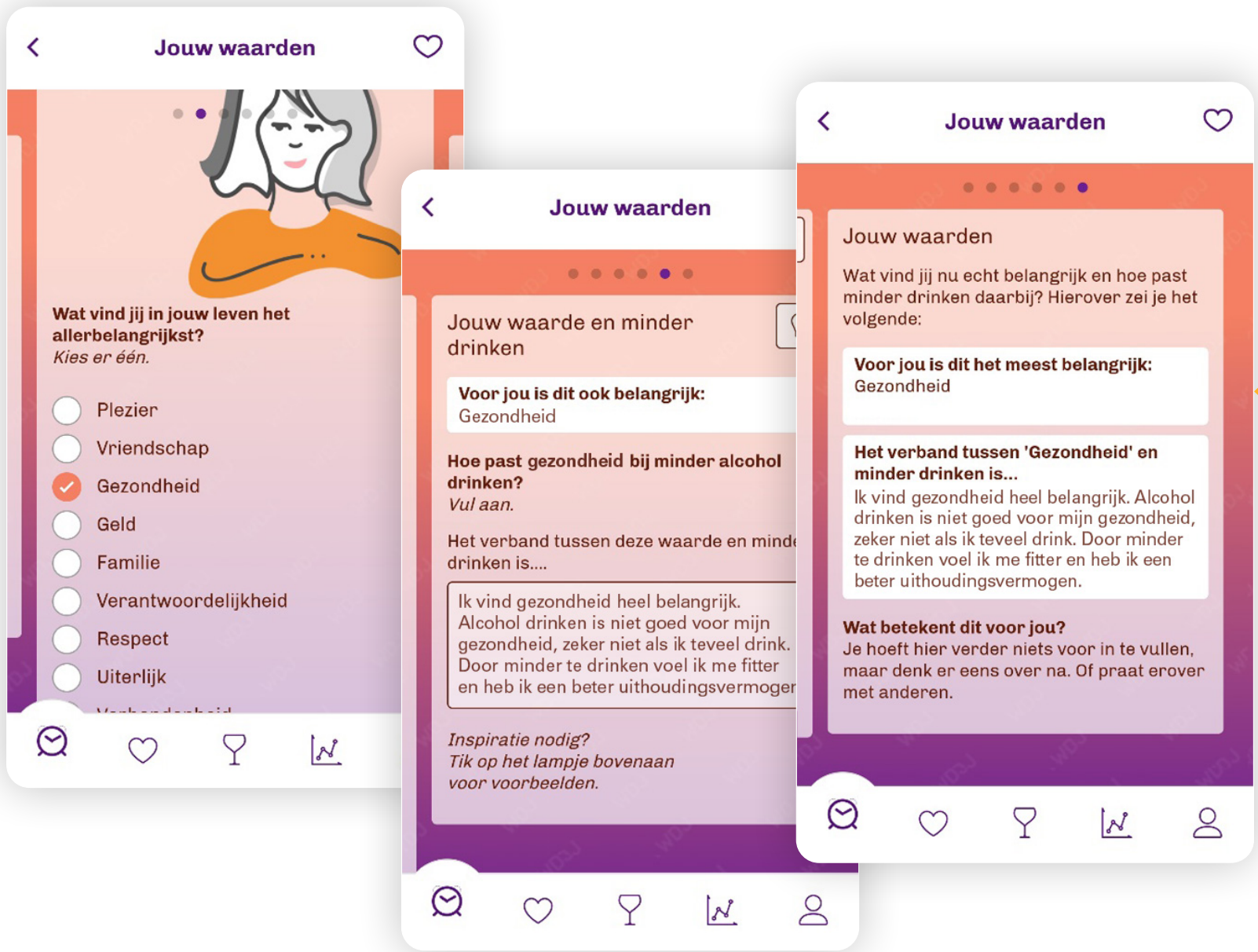
Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfovertuiging

Voorbeelden



De oefening “waardeverheldering” kan helpen bij zelfovertuiging.

Overige voorbeelden

- In [Appendix B](#) vind je een voorbeeld van een script die je voor een online oefening kan gebruiken, zoals in het voorbeeld te zien.
- [Argumentenkaartjes](#) | Kenniscentrum Sport en Bewegen (offline voorbeeld).

Bron: Wat drink jij? | Van Keulen et al., 2022



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Zelfovertuiging

Wetenschappelijke onderbouwing

Aronson E. The power of self-persuasion. *American Psychologist* 1999; 54:875–884.

Briñol, P., McCaslin, M. J., & Petty, R. E. (2012). Self-generated persuasion: Effects of the target and direction of arguments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 925–940.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2020). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). Guilford Press.

van Keulen, H., Voogt, C., Kleinjan, M., Kramer, J., Andree, R., & van Empelen, P. (2022). Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach. *JMIR Formative Research*, 6(8), e36969.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Voorstellen van de toekomst

Uitleg techniek

Bij deze techniek wordt iemand gestimuleerd om na te denken over de consequenties van het wel of juist niet uitvoeren van bepaald gedrag. Dit is een visualisatietechniek en draagt bij aan het herkennen van waarden.

Een specifieke vorm van deze techniek is geanticipeerde spijt. In dat geval wordt iemand gestimuleerd om na te denken over hoeveel spijt iemand zou ervaren voor de gevolgen van (gedrags)keuzes. Dit draagt bij aan de motivatie om bepaald gedrag te vermijden.

Een specifieke vorm van deze techniek is geanticipeerde spijt. In dat geval wordt iemand gestimuleerd om na te denken over hoeveel spijt iemand zou ervaren voor de gevolgen van (gedrags)keuzes: “Hoeveel spijt denk jij te ervaren als je later een slechte conditie hebt omdat je nu rookt?” Dit draagt bij aan de motivatie om bepaald gedrag te vermijden.

Als mensen verwachten dat ze achteraf spijt gaan hebben is de kans groter dat zij het gewenste gedrag uit gaan voeren of het ongewenste gedrag nalaten.

Een andere vorm is mensen stimuleren om zichzelf voor te stellen over 5 of 10 jaar. Als iemand die meer beweegt of sport i.p.v. iemand die veel op de bank zit. Over jezelf nadenken als energiek en actief stimuleert de motivatie tot verandering. Je kunt dit stimuleren door iemand te vragen die toekomst op te schrijven, wat ze dan doen, hoe ze zich voelen en wat voor hen belangrijk is.



Voorstellen van de toekomst

Methodische en praktische eisen

Iemand moet zich de situatie levendig kunnen voorstellen

Moedig de patiënt bijvoorbeeld aan om de toekomstige situatie op te schrijven of te tekenen. Laat de patiënt zich voorstellen hoe hij/zij zich zou voelen of hoe een gemiddelde dag of activiteit eruit zou kunnen zien. Laat de patiënt ook over verdere relevante details nadenken.

De situatie moet gekoppeld worden aan relevante doelen

Laat de patiënt daarom zelf kiezen waar hij/zij aan wil werken en stimuleer de patiënt om na te denken waarom er voor een specifieke doel wordt gekozen.

De oefening moet relevante (positieve of negatieve) emoties aanspreken

Laat de patiënt expliciet over positieve en negatieve gevoelens nadenken en deze concreet benoemen of opschrijven.

Herhaling kan bijdragen aan langdurigere motivatie

Laat de patiënt daarom herhaaldelijk nadenken over hoe diens toekomst eruit zou kunnen zien.

Hoe beter de toekomst aansluit bij voor mensen relevante waarden hoe effectiever de oefening

Stimuleer de patiënt om na te denken over wat hij/zij belangrijk vindt in het leven zoals familie, geluk, plezier, gezondheid en hoe dit relateert aan het gewenste gedrag en het toekomstbeeld.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Voorstellen van de toekomst

Stappenplan

1. Laat de patiënt nadenken over een toekomstige wenselijke of onwenselijke uitkomst:
“Wat is je ideale zelfbeeld over 5-10 jaar? of wat is je meest gevreesde zelfbeeld over 5-10 jaar?”.
2. Laat de patiënt zich inleven in de situatie en het gevoel:
de spijt die de patiënt ervaart of bijvoorbeeld de opluchting. Dit kan aan de hand van scenario informatie, maar ook door middel van het geven van een opdracht, waarin de patiënt de geanticipeerde gevoelens opschrijft.
3. Laat de patiënt nadenken over het gedrag dat leidt tot die uitkomst.

Bijvoorbeeld:

“*Stel je voor dat je over tien jaar met je kinderen of kleinkinderen in het park bent. Je wilt met hen spelen, maar je ademhaling is zo slecht door jarenlang roken dat je alleen vanaf de zijlijn kunt toekijken. Hoe zou dat voelen?*”



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Voorstellen van de toekomst

Voorbeelden

Bijgaand een tweetal voorbeelden van instructies:

“

Neem 15-20 minuten om te schrijven over je ideale toekomst als iemand die regelmatig beweegt. Beschrijf gedetailleerd wie je bent, wat je bereikt hebt en hoe je je voelt in deze toekomst. Denk aan verschillende aspecten van je leven zoals gezondheid, relaties, werk, en persoonlijke ontwikkeling. Probeer je te richten op de waarden en doelen die voor jou belangrijk zijn. Schrijf in de eerste persoon en wees zo specifiek mogelijk.

”

“

Stel je voor dat je over een jaar een voedingspatroon hebt dat je energie geeft en waar je echt van geniet. Je eet regelmatig kleurrijke groenten en fruit en je hebt gezonde snacks gevonden die je echt lekker vindt. Schrijf eens op hoe je dagen er dan uitzien: wat eet je, hoe voel je je en wat vind je belangrijk in je keuzes?

”



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Voorstellen van de toekomst

Wetenschappelijke onderbouwing

Deck, S., Semenchuk, B., Hall, C., Duncan, L., Kullman, S., & Strachan, S. (2023). How Best to Imagine: Comparing the Effectiveness of Physical Activity Imagery, Possible Self and Combined Interventions on Physical Activity and Related Outcomes. *Imagination, Cognition and Personality*, 42(3), 244-262.

Lockwood, P., Wong, C., McShane, K., & Dolderman, D. (2005). The impact of positive and negative fitness exemplars on motivation. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(1), 1-13.

Loveday, P. M., Lovell, G. P., & Jones, C. M. (2018). The best possible selves intervention: A review of the literature to evaluate efficacy and guide future research. *Journal of Happiness Studies*, 19, 607-628.

Ouellette, J. A., Hessling, R., Gibbons, F. X., Reis-Bergan, M., & Gerrard, M. (2005). Using images to increase exercise behavior: Prototypes versus possible selves. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(5), 610-620.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Beloningen

Uitleg techniek

Zelf belonen is een techniek waarbij iemand zichzelf beloond voor het behalen van een doel of gewenst gedrag. Iemand kan voorafgaand aan de uitvoering van het doel nadenken hoe hij/zij zichzelf zou belonen bij het realiseren van een doel.

De patiënt kan zich belonen voor het behalen van een uitkomst doel (bijv. behalen bepaald gewicht), of het uitvoeren/volhouden van gedrag (bijv. 3 weken lang dagelijks 10.000 stappen zetten).

Het vieren en belonen van kleine successen kan bijdragen aan de motivatie en het volhouden van gedrag. Wanneer een patiënt als doel stelt om regelmatig te gaan sporten kan diegene zich bijvoorbeeld belonen door een schouderklopje te geven.



Beloningen

Methodische en praktische eisen

Maak de beloning betekenisvol en passend voor de patiënt

Laat de patiënt nadenken over beloningen die niet gerelateerd zijn aan ongezond gedrag zoals een stukje taart. Stimuleer de patiënt om eerder na te denken over bijv. het nemen van een bad, bezoek aan de bioscoop of kopen van een lekkere thee.

Laat de patiënt diens gedrag monitoren (zie [Zelfmonitoring](#))

Zelfmonitoring is nodig om de voortgang te meten en zo te kunnen bepalen wanneer iemand zichzelf mag belonen. Voor deze techniek is zelfmonitoring een belangrijke voorwaarde.

Laat de patiënt nadenken over belangrijke waarden (zoals geluk, familie, gezondheid, geld, verantwoordelijkheid)

Wanneer de beloning aansluit aan de gekozen waardes zullen deze zorgen voor een betere balans tussen intrinsieke/extrinsieke motivatie.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Beloningen

Stappenplan

1. Stel het doel vast. Dit kan een uitkomst- of procesdoel zijn.
2. Laat de patiënt een voor hem/haar motiverende kleine beloning bedenken.
3. Suggereer voorbeelden van type beloningen. Hierbij kun je denken aan zelf-beloningen (zoals een schouderklopje), sociale beloningen (zoals een afspraak maken om iets leuks samen te doen bijvoorbeeld naar de bioscoop), of een financiële beloning (zoals van het geld dat de patiënt heeft bespaard door niet te roken, iets leuks te kopen).
4. Stimuleer de patiënt een beloning te kiezen.
5. Laat de patiënt nadenken over hoe het behalen van het doel in kaart kan worden gebracht. Zie hiervoor ook tips bij [Zelfmonitoring](#) .



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Beloningen

Voorbeelden

Bijgaand een voorbeeld van een instructie:

“*Om je te helpen je doel te bereiken, zou je jezelf kunnen belonen telkens wanneer je een stap zet in de richting van je doel. Bedenk een kleine beloning die voor jou leuk of motiverend is – iets dat je kunt geven na een specifieke prestatie, zoals een gezonde maaltijd bereiden of een dagboek bijhouden over je vooruitgang. De beloning kan iets kleins zijn, zoals jezelf een moment van ontspanning gunnen, een aflevering van je favoriete serie kijken, of jezelf trakteren op iets lekkers. Dit helpt niet alleen om je inspanningen te waarderen, maar versterkt ook je motivatie voor de volgende stap.*”

Overig voorbeeld

- [Hoe motiveer ik mezelf om af te vallen?](#) | Voedingscentrum



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Beloningen

Wetenschappelijke onderbouwing

Brown, EM, Smith, DM, Epton, T and Armitage, CJ (2017) Do Self-Incentives and Self-Rewards Change Behavior? A Systematic Review and MetaAnalysis. *Behavior Therapy*, 49 (1). pp. 113-123. ISSN 0005-789



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Rolmodel verhalen

Uitleg techniek

Bij rolmodel verhalen maak je gebruik van een observeerbaar voorbeeld (rolmodel).
Het rolmodel voert het gewenste gedrag of de gewenste activiteit succesvol uit.
Het rolmodel laat zien hoe met uitdagingen om te gaan. Dit geeft de patiënt handvatten en motiveert hem of haar het gedrag na te doen.



Rolmodel verhalen

Methodische en praktische eisen

Zet herkenbare rolmodellen in

Kies een betrouwbaar en herkenbaar rolmodel. Dit kan gebaseerd zijn op leeftijd, gender, achtergrond of situatie. Een authentiek en overtuigend rolmodel verhoogt de geloofwaardigheid en effectiviteit.

De patiënt moet zich kunnen identificeren met het rolmodel

Het is belangrijk dat de patiënt zich kan identificeren met het rolmodel, zodat ze zichzelf herkennen en denken: “Als diegene het kan, kan ik het misschien ook.” Een rolmodel kan benut worden om attitudes te veranderen, sociale normen te beïnvloeden of iemand vertrouwen te geven in het omgaan met een bepaalde situatie wat helpt om gedrag aan te passen. Ook kan het gevoel van sociale steun versterkt worden doordat de patiënt ziet dat hij niet de enige is met bepaalde uitdagingen.

Het rolmodel moet ondanks moeilijkheden slagen

Toon hoe een rolmodel succesvol is, zelfs met uitdagingen. Dit laat de patiënt zien hoe zij verleidingen of obstakels kunnen overwinnen, wat hun vaardigheden en zelfvertrouwen versterkt. Door via het rolmodel te laten zien hoe gewenst gedrag uitgevoerd kan worden gedemonstreerd hoe met lastige situaties om te gaan. Zo kunnen vaardigheden van een patiënt worden gestimuleerd. Iemand kan bijvoorbeeld op basis van het voorbeeldgedrag hetzelfde gedrag proberen na te doen. Het is belangrijk daarbij wel toe te lichten welke activiteiten een rolmodel onderneemt.

Laat zien dat het aan te leren gedrag voor een rolmodel belonend is

Een rolmodel kan als inspiratiebron fungeren. Laat zien wat een verandering in gedrag of activiteit een rolmodel oplevert. Is iemand opgelucht door de verandering? Voelt iemand zich trots?



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Rolmodel verhalen

Stappenplan

1. Geef voldoende achtergrondinformatie (bijvoorbeeld leeftijd, geslacht of voorgeschiedenis) zodat een patiënt zich in het rolmodel kan herkennen.
2. Geef de context voor de verandering van het rolmodel. Wat was de uitdaging of het probleem?
3. Maak duidelijk welke oplossing/activiteiten helpend waren bij het oplossen of verminderen van het probleem/de uitdaging.
4. Geef aan wat het rolmodel specifiek heeft gedaan.
5. Laat zien dat de verandering een positieve uitkomst had.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden



Wetenschappelijke onderbouwing

Rolmodel verhalen

Voorbeelden



Ik ben Jip en 16 jaar. Ik slik al een poosje de pil, maar ben nogal vergeetachtig met innemen. Sinds kort heb ik een vriendje, dus moet ik nu wel opletten dat ik niet zwanger word. Ik heb al van alles geprobeerd. De pil op mijn nachtkastje, naast mijn tandenborstel en een alarm op mijn mobiel, maar dat werkte gewoon niet bij mij. Nu heb ik eindelijk iets gevonden waardoor ik het niet vergeet: ik stop de pilstrip in mijn make-up tasje. Opmaken vergeet ik nooit, dat doe ik elke ochtend zodra ik uit bed stap. Dus sinds de pil bij mijn make-up zit, ben ik 'm niet meer vergeten. Gelukkig maar!



Bron: www.nietofwelzwanger.nl

Overige voorbeelden

- [Persoonlijke verhalen](#)
| Sense.info
- [De stap van...](#)
| Voedingscentrum



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Rolmodel verhalen

Wetenschappelijke onderbouwing

Corby, N. H., Enguídanos, S. M., & Kay, L. S. (1996). Development and use of role model stories in a community level HIV risk reduction intervention. *Public Health Reports*, 111(Suppl 1), 54.

De Gee, A., Zijlstra-Vlasveld, M., Leone, S., Boon, B., & Van der Poel, A. (2015). De effectiviteit van de inzet van rolmodellen in leefstijlcampagnes: strategische verkenning, theorie en praktijk. Trimbos.nl

Morgenroth, T., Ryan, M. K., & Peters, K. (2015). The Motivational Theory of Role Modeling: How Role Models Influence Role Aspirants' Goals. *Review of General Psychology*, 19(4), 465-483.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Vaardigheidstraining

Uitleg techniek

Met de techniek vaardigheidstraining, leren patiënten nieuwe gezondheidsvaardigheden of leren bestaande vaardigheden te verbeteren. Bij vaardigheden kan worden gedacht aan communicatievaardigheden, probleemoplossende vaardigheden of zelfmanagement. Het leren gaat makkelijker als de vaardigheden in kleinere stappen worden opgesplitst.

Vaardigheden aanleren, gebeurt stapsgewijs:

- uitleg geven over hoe het gezondheidsgedrag moet worden uitgevoerd,
- het gedrag voordoen,
- de patiënt aanmoedigen om te oefenen en het gedrag te herhalen.

Door positieve ervaringen op te doen, groeit het zelfvertrouwen en de motivatie.



Vaardigheidstraining

Methodische en praktische eisen

De uitleg over het gezondheidsgedrag moet helder zijn

Leg uit hoe de patiënt het gewenste gezondheidsgedrag kan uitvoeren, waarbij je duidelijke en eenvoudige taal gebruikt (vooral bij schriftelijke uitleg). Zorg dat de stappen en handelingen één voor één worden beschreven. In een online omgeving, waar direct contact met de zorgverlener ontbreekt, kunnen audiovisuele hulpmiddelen zoals video's of afbeeldingen het begrip van de patiënt versterken.

Het advies moet afgestemd zijn op de vaardigheden van de patiënt

Zorg dat de adviezen aansluiten bij de bestaande vaardigheden van de patiënt, zodat de informatie en stappen die worden voorgesteld goed uitvoerbaar zijn.

Demonstreer het gezondheidsgedrag

Naast de uitleg over vaardigheden of handelingen die belangrijk zijn voor het gewenste gedrag, is het belangrijk (praktijk)voorbeelden te geven of het gedrag te demonstreren. Maak bijvoorbeeld gebruik van afbeeldingen en video's die de patiënt online kan bekijken en demonstreer de stappen duidelijk en stapsgewijs, wanneer dat relevant is.

Stimuleer zelfstandig oefenen, indien mogelijk onder begeleiding, en directe feedback

Stimuleer de patiënt om eerst te oefenen met wat makkelijkere situaties en dit vervolgens op te bouwen. Feedback kan helpen om inzicht te verkrijgen of het lukt om een oefening goed uit te voeren, dan wel om te begrijpen wat er nodig is om dit bij een volgende keer anders te doen. Voor cognitieve vaardigheden (zoals het leren lezen van etiketten) kan bijvoorbeeld een interactieve online demo worden ingezet, zodat de patiënt actief kan oefenen. Na het oefenen kan de patiënt een kennis- of vaardigheidentest maken en

ontvangt hij of zij op maat gemaakte feedback vanuit het systeem. Voor lichamelijke vaardigheden (zoals fitness of conditietraining) kan het helpen om de patiënt in contact te brengen met een deskundige, zoals een fysiotherapeut, diëtist of praktijkondersteuner.

Bouw de activiteiten stapsgewijs op naar een hoger niveau

Laat de patiënt starten met een taak die aansluit bij het huidige vaardigheidsniveau, zoals minder roken (bijv. 1 sigaret per dag in plaats van 5) of een haalbare bewegingsdoelstelling (bijv. 5.000 stappen in plaats van 10.000). Verhoog de moeilijkheidsgraad geleidelijk om de vaardigheden en het vertrouwen van de patiënt te laten groeien.

Aanbevelingen die het succes van de techniek vergroten

Houd rekening met de behoefte aan ondersteuning

Overweeg mogelijke vormen van ondersteuning die de patiënt kan nodig hebben en maak deze beschikbaar in de gekozen leeromgeving.

Er moet mogelijkheid zijn voor het stellen van vragen

Maak het voor de patiënt mogelijk om vragen te stellen, bijvoorbeeld via een FAQ-sectie of contactoptie in het online systeem.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Vaardigheidstraining

Stappenplan

1. Laat zien hoe het nieuwe gedrag in de praktijk uitgevoerd kan worden. Geef voorbeelden/demonstreer het gewenste gedrag.
2. Geef een instructie hoe iemand kan omgaan met bijvoorbeeld moeilijke momenten. Dit doe je door de patiënt te laten nadenken over moeilijke situaties en hoe diegene deze kan oplossen (zie hiervoor: [implementatie intenties](#) ).
3. Stimuleer iemand om met een makkelijke uitdaging te starten en te oefenen met de gegeven voorbeelden. Als het lukt om de uitdaging te behalen, stimuleer de patiënt dan om de oefening in een wat moeilijkere situatie toe te passen.



Uitleg techniek

Methodische en
praktische eisen &
Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden



Wetenschappelijke
onderbouwing

Vaardigheidstraining

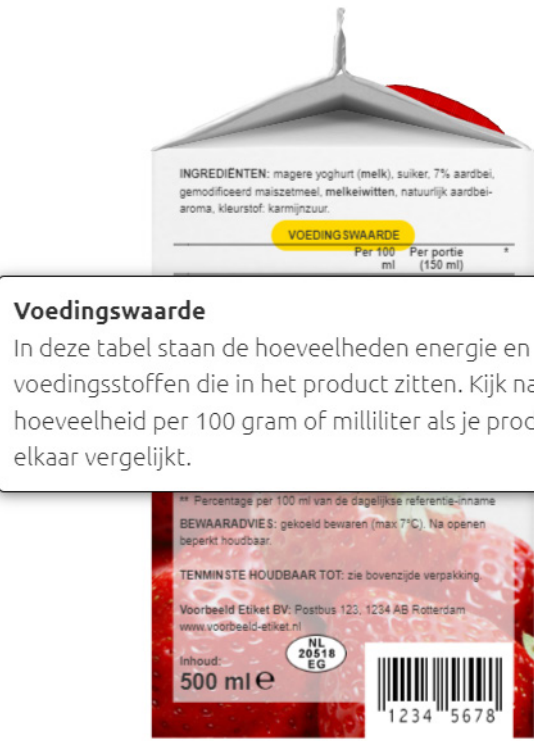
Voorbeelden

Het interpreteren van etiketten van voedingsproducten

Etiketten lezen is een manier om de calorie-inname te verminderen. Het Voedingscentrum geeft online instructies hoe het etiket van een product te lezen is en nodigt mensen uit dit te doen door de muis over het product geen te bewegen. Door visuele hints wordt aangegeven waar de gebruiker op kan klikken om meer informatie te ontvangen.

Welke informatie vind je op het etiket?

Beweeg over de verschillende onderdelen van het etiket voor uitleg (zie het er raar uit, bekijk de pagina dan in Google Chrome):



Voedingswaarde

In deze tabel staan de hoeveelheden energie en voedingsstoffen die in het product zitten. Kijk naar de hoeveelheid per 100 gram of milliliter als je producten met elkaar vergelijkt.

Bron: [Haal jij alles uit het etiket?](#) | Voedingscentrum



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Vaardigheidstraining

Voorbeelden

Kennis testen van etiketten

Wat weet jij van het etiket?

Wat weet jij van het etiket?



'Vers' is een beschermde term die niet zomaar op een verpakking mag.

☐ Waar

☐ Niet waar

Bron: [Wat weet jij van het etiket?](#) | Voedingscentrum

Overige voorbeelden

Vind je het moeilijk om een gebakje of dat glas wijn te weigeren als je op een feestje bent?

Bedenk of je kunt voorkomen dat je in zo'n situatie beland (zie 'andere suggestie' onderstaand) of wat je kunt zeggen om met de sociale druk om te gaan.

- [Leren nee zeggen tegen een ongezonde leefstijl: 7 tips](#) | Drogespieren.nl
- [Mini College 1 Nee zeggen](#) | Pieters Training
- [Hoe sla je taart af op feestjes?](#) | ingevanhaselen.nl



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Vaardigheidstraining

Wetenschappelijke onderbouwing

Cradock, K. A., ÓLaighin, G., Finucane, F. M., Gainforth, H. L., Quinlan, L. R., & Ginis, K. A. M. (2017). Behaviour change techniques targeting both diet and physical activity in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-17.

Kok, G., Gottlieb, N. H., Peters, G.-J. Y., Mullen, P. D., Parcel, G. S., Ruiter, R. A. C., Fernández, M. E., Markham, C., & Bartholomew, L. K. (2015). A Taxonomy of Behavior Change Methods; an Intervention Mapping Approach. *Health Psychology Review*.

Miller LMS, Beckett LA, Bergman JJ, Wilson MD, Applegate EA, Gibson TN
Developing Nutrition Label Reading Skills: A Web-Based Practice Approach
J Med Internet Res 2017;19(1):e16



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Doelen stellen

Uitleg techniek

Bij doelen stellen stelt de patiënt een persoonlijk doel, of doelen op. Het doel focust op het gewenste gedrag (bijvoorbeeld: 'Ik wil elke dag 2 stuks fruit eten'), of op het gewenste resultaat (bijvoorbeeld: 'Ik wil 5 kilo afvallen'). Het is hiervoor belangrijk dat de patiënt het gevoel heeft dat het doel haalbaar is, terwijl het wel uitdagend is.

[Uitleg techniek](#)[Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen](#)[Stappenplan](#)[Voorbeelden](#)[Wetenschappelijke onderbouwing](#)

Doelen stellen

Methodische en praktische eisen

Een doel moet SMART geformuleerd zijn

Stel uitdagende, maar haalbare doelen.

Maak doelen SMART:

- **Specifiek:** wat ga je precies doen?
- **Meetbaar:** hoe weet je of je het doel hebt behaald?
- **Aanvaardbaar:** is het doel haalbaar en realistisch?
- **Relevant:** waarom is dit doel belangrijk voor jou?
- **Tijdsgebonden:** binnen welke periode wil je het doel bereiken?

Een doel moet uitdagend, maar haalbaar zijn

Daarnaast is het belangrijk dat een doel wel uitdagend, maar alsnog haalbaar is. Hiervoor is het belangrijk dat de patiënt het gevoel heeft dat het doel uitvoerbaar is (eigen-effectiviteit).

Het doel moet aansluiten bij de motivatie van de patiënt

Het is belangrijk dat de patiënt gemotiveerd is om met het doel aan de slag te gaan. Daarom moet de patiënt het doel persoonlijk relevant vinden en moet het waardevol voelen. Om dit te realiseren kan gebruik gemaakt worden van de motiverende technieken.

De patiënt moet vertrouwen hebben in het kunnen uitvoeren van het gewenste gedrag

Het is van belang dat de patiënt vertrouwen heeft in de haalbaarheid van het doel. Wanneer de patiënt zichzelf niet in staat acht om het doel te kunnen voltooien, zal er geen motivatie zijn om ermee aan de slag te gaan.

Aanbevelingen die het succes van de techniek vergroten

Zorg voor niet te veel doelen tegelijkertijd

Teveel doelen tegelijkertijd kan zorgen voor conflicterende situaties. Daarnaast kost het extra energie, waardoor de kans groter is dat de doelen niet worden behaald. Zo kan stoppen met roken botsen met afvallen, omdat stoppen met roken vaak gepaard gaat met gewichtstoename.

Zorg dat er ruimte is voor feedback en aanpassing van het doel

Feedback geven op de voortgang helpt de patiënt om te zien of het doel binnen bereik is. Dit kan bijvoorbeeld doormiddel van grafieken, symbolen of een bepaalde kleur. Wanneer een doel is behaald, werkt dat stimulerend en biedt het de kans om het doel verder aan te scherpen, bijvoorbeeld van “elke dag 5.000 stappen” naar “elke dag 5.700 stappen”.

Laat de patiënt nadenken over wat mogelijke barrières waren, wanneer het doel niet is behaald

Door bewust stil te staan bij wat het bereiken van het doel in de weg stond, kunnen oplossingen worden bedacht om deze obstakels in de toekomst te overwinnen. Dit kan volgens de techniek van [Implementatie intenties](#), waarbij nieuwe plannen worden gemaakt om het doel alsnog te behalen of het bij te stellen als het te uitdagend blijkt.



Doelen stellen

Stappenplan

1. Maak helder wat iemands huidige gedrag is (Bijvoorbeeld: jouw schermtijd is gemiddeld 4 uur per dag.).
2. Stimuleer een haalbare verbetering van het gedrag ten opzichte van het huidige gedrag.
Laat de patiënt nadenken over:
 - Past het doel bij je werk, gezin en andere verplichtingen?
 - Is het doel vol te houden op lange termijn?
3. Zorg ervoor dat het doel op een SMART manier is geformuleerd.
Laat de patiënt nadenken over:
 - S: wat wil je bereiken?
 - M: hoe kun je weten of je het doel bereikt hebt?
 - A: ben je voldoende gemotiveerd en heb je vertrouwen in het behalen van het doel?
 - R: past het doel bij je werk, gezind en andere verplichtingen?
 - T: wanneer wil je je doelstelling bereiken?
4. Als een specifiek doel is gesteld, is het belangrijk om te bedenken op welke (tijds) momenten en hoe dit het beste kan worden gerealiseerd (zie de techniek [Implementatie intenties](#) .



Doelen stellen

Voorbeelden

- Hoeveel alcohol drink jij gemiddeld per week? Geef voor elke dag van de week aan hoeveel glazen alcohol je hebt gedronken. Tel het totaal op.
- Bedenk per week of dag van de week, hoeveel glazen alcohol je zou willen minderen. Bedenk bijvoorbeeld op welke dagen het wenselijk en haalbaar is om minder te drinken. Geef aan hoeveel glazen minder.
- Ga met het doel aan de slag.



Bron: Wat drink jij? | Van Keulen et al., 2022

Visuele feedback op of doelen behaald zijn

Iemand heeft als doel gesteld om 0 glazen alcohol te drinken. Wanneer dit doel is behaald (wo, vr en zo) is een duimpje als visualisatie gebruikt om te laten zien dat het doel wel is behaald.



Faciliteren

Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

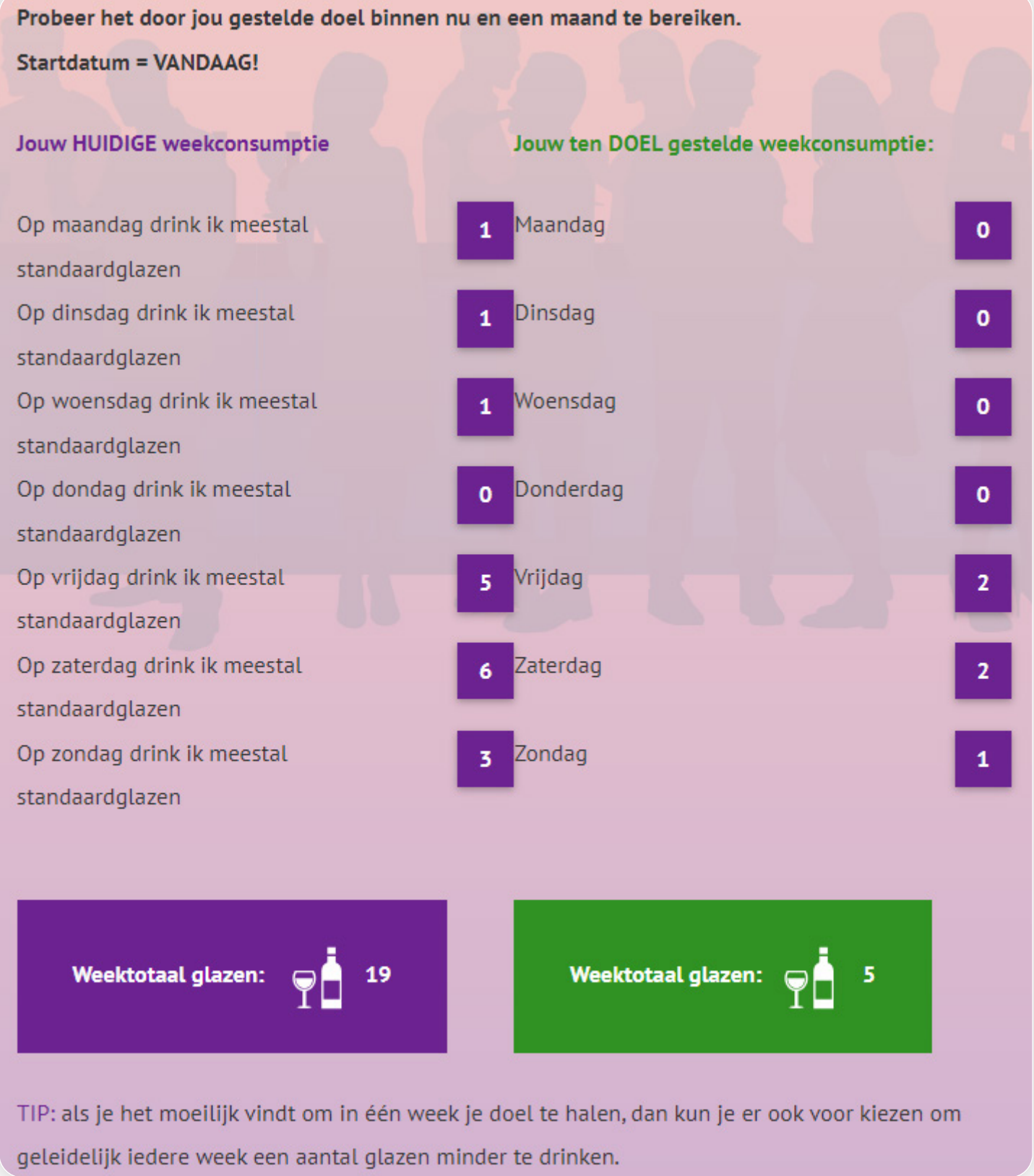
Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Doelen stellen

Voorbeelden



Tip om een realistisch doel te stellen.

Overige voorbeelden

- Voorbeeld van een eenvoudige manier van toepassen:
[Stap 2: Welke beweegactiviteiten kun je doen?](#)
| Tools en Instrumenten – Kenniscentrum Sport (kenniscentrumsporten-bewegen.nl)
- Voorbeeld van een stappenplan voor het stellen van beweegdoelen :
[De 5 stappen](#)
| Kenniscentrum Sport en Bewegen
- Voor een online toepassing voor het doelen stellen zie [Appendix C](#).



Doelen stellen

Wetenschappelijke onderbouwing

Epton T, Currie S, Armitage CJ. Unique effects of setting goals on behavior change: systematic review and meta-analysis. J Consult Clin Psychol 2017 Dec;85(12):1182-1198.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. American psychologist, 57(9), 705.

van Keulen, H., Voogt, C., Kleinjan, M., Kramer, J., Andree, R., & van Empelen, P. (2022). Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach. JMIR Formative Research, 6(8), e36969.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Implementatie intenties

Uitleg techniek

Implementatie intenties helpen patiënten om concrete ‘als-dan’ plannen te maken. Hierbij koppelen ze specifieke situaties (‘als’) aan gewenst gedrag (‘dan’). Het maken van ‘als-dan’ plannen helpt het gewenste gedrag te automatiseren, door het gewenste gedrag te koppelen aan specifieke situaties. Hierdoor worden oude gewoontes afgeleerd en wordt stap voor stap een nieuwe, positieve gewoonte gevormd, zoals het vaker kiezen voor gezonde alternatieven.

Een ‘als-dan’ plan kan zowel gericht zijn op het initiëren van nieuw gedrag van een niet bestaande gewoonte (zogenaamde actieplannen), maar ook gericht zijn op het voorkomen of vermijden van ongewenste gedrag door het stellen van coping plannen voor lastige situaties.

Bijvoorbeeld:

“Als ik zin heb in frisdrank,
dan pak ik water met een schijfje citroen.”



Implementatie intenties

Methodische en praktische eisen

Het ‘als-dan’ plan...

...moet voortbouwen op een positieve motivatie

Het is essentieel dat de patiënt positief is over het gewenste gedrag, het gedrag belangrijk vindt en het daadwerkelijk wil uitvoeren. Voor patiënten die nog niet overtuigd zijn, kun je gebruik maken van de motiverende communicatiestrategieën.

...moet specifiek zijn

Het ‘als-dan’ plan moet helder en duidelijk uitlichten welke situatie een kansrijk of juist uitdagend moment is. Het moet zo specifiek mogelijk geformuleerd worden. Denk aan plaats/tijd of interne signalen (bijv. gevoelens van trek); “Als ik honger heb” of “Als ik ’s avonds laat op mijn mobiel zit te scrollen” Dit is de ‘Als’ situatie. Dit wordt opgevolgd met een ‘Dan’ plan: Welk gewenst (gezondheids)gedrag zal de patiënt dan laten zien?

...moet persoonlijk relevant zijn

Laat de patiënt een ‘als-dan’ plan schrijven dat persoonlijke relevantie heeft. Dit zorgt ervoor dat de patiënt gemotiveerd is om het gedrag daadwerkelijk uit te voeren.

...moet op een positieve manier geformuleerd zijn

Zorg voor een positief geformuleerd ‘als-dan’ plan. Dit impliceert dat het plan draait om gewenst gedrag dat wel wordt uitgevoerd i.p.v. gedrag dat men wil vermijden.

Bijvoorbeeld: Schrijf in plaats van “Ik ga de komende tijd geen snoep eten” beter “Als ik zin heb om te snoepen, dan eet ik een stuk fruit”.



Implementatie intenties

Stappenplan

1. Zorg dat iemand een concreet doel heeft, welke persoonlijk relevant is.
2. Laat iemand nadenken welke momenten (waar, wanneer) een goed moment zijn om aan het doel te werken of welke situaties het doel juist in de weg kunnen zitten.
3. Bedenk voor de goede momenten, welke actie dan passend zou zijn (actieplannen).
4. Bedenk voor de moeilijke situaties, welke actie dan mogelijk zijn om toch je doel te halen (coping plannen).

Het is ook mogelijk om mensen te laten kiezen uit moeilijke situaties en hen passende oplossingen aan te leveren. Het doel is wel om mensen actief een verbinding te laten maken tussen de situatie en oplossing en dit ook cognitief te visualiseren. Je kan binnen je organisatie eigen, passende situaties bedenken, of gebruik maken van bestaande 'als-dan' sheets.

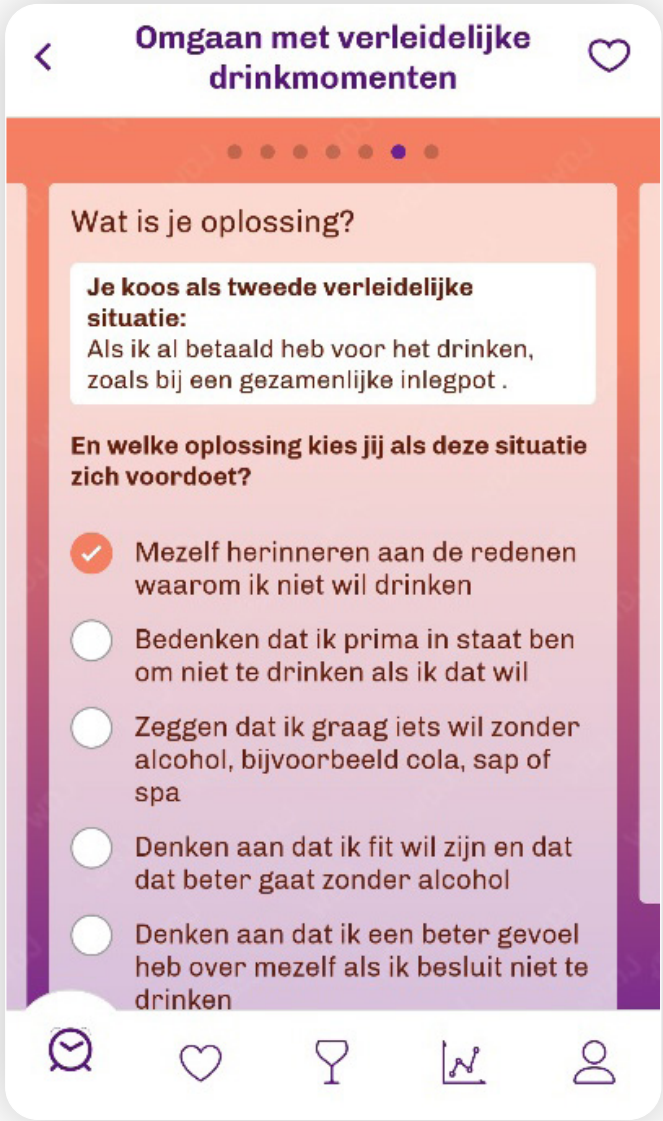


Implementatie intenties

Voorbeelden

Voorbeeld van een ‘als-dan’ planningsheet:

Situatie	Obstakel	Oplossing
Druk Schema	Geen tijd om te bewegen	Plan je beweegmomenten in je agenda, zoals een korte wandeling tijdens de lunch.
Slecht Weer	Niet willen wandelen buiten	Zoek alternatieven zoals binnenwandelen, een gym bezoeken of een online workout volgen.
Gebrek aan Motivatie	Geen zin om te bewegen	Zoek een wandelpartner of sluit je aan bij een beweeggroep voor extra motivatie.
Vermoeidheid na een lange dag	Te moe om te bewegen	Begin met korte, lichte oefeningen zoals stretchen of een korte wandeling in de buurt.
Afleiding door Familie of Werk	Moeite om tijd voor jezelf te vinden	Stel duidelijke grenzen en communiceer je beweegdoelen aan je familie of collega's.
Pijn of ongemak	Angst om te bewegen door pijn	Raadpleeg een fysiotherapeut voor advies over aangepaste oefeningen. Begin met minder belastende activiteiten zoals zwemmen of fietsen.
Verlies van Voortgang	Stoppen met bewegen na een paar weken	Evalueer je voortgang elke week en pas je doelstellingen aan. Vier kleine successen om gemotiveerd te blijven.



Bron: Wat drink jij? | Van Keulen et al., 2022

Overige voorbeelden

- [Hoe maak ik een goed voornemen?](#) | Voedingscentrum
- [Stap 3: Wat past in jouw dag?](#) | Tools en Instrumenten – Kenniscentrum Sport (kenniscentrumsporten-bewegen.nl)
- In [Appendix D](#) [vind je een voorbeeld voor een ‘als-dan’ planningsheet en hoe je deze kan gebruiken.](#)



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Implementatie intenties

Wetenschappelijke onderbouwing

Armitage, C.J., Arden, M.A. A Volitional Help Sheet to Reduce Alcohol Consumption in the General Population: A Field Experiment. *Prev Sci* 13, 635–643 (2012).

Armitage, C. J., Alganem, S., & Norman, P. (2017). Randomized controlled trial of a volitional help sheet to encourage weight loss in the Middle East. *Prevention Science*, 18, 976-983.

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in experimental social psychology*, 38, 69-119.

van Keulen, H., Voogt, C., Kleinjan, M., Kramer, J., Andree, R., & van Empelen, P. (2022). Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach. *JMIR Formative Research*, 6(8), e36969.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

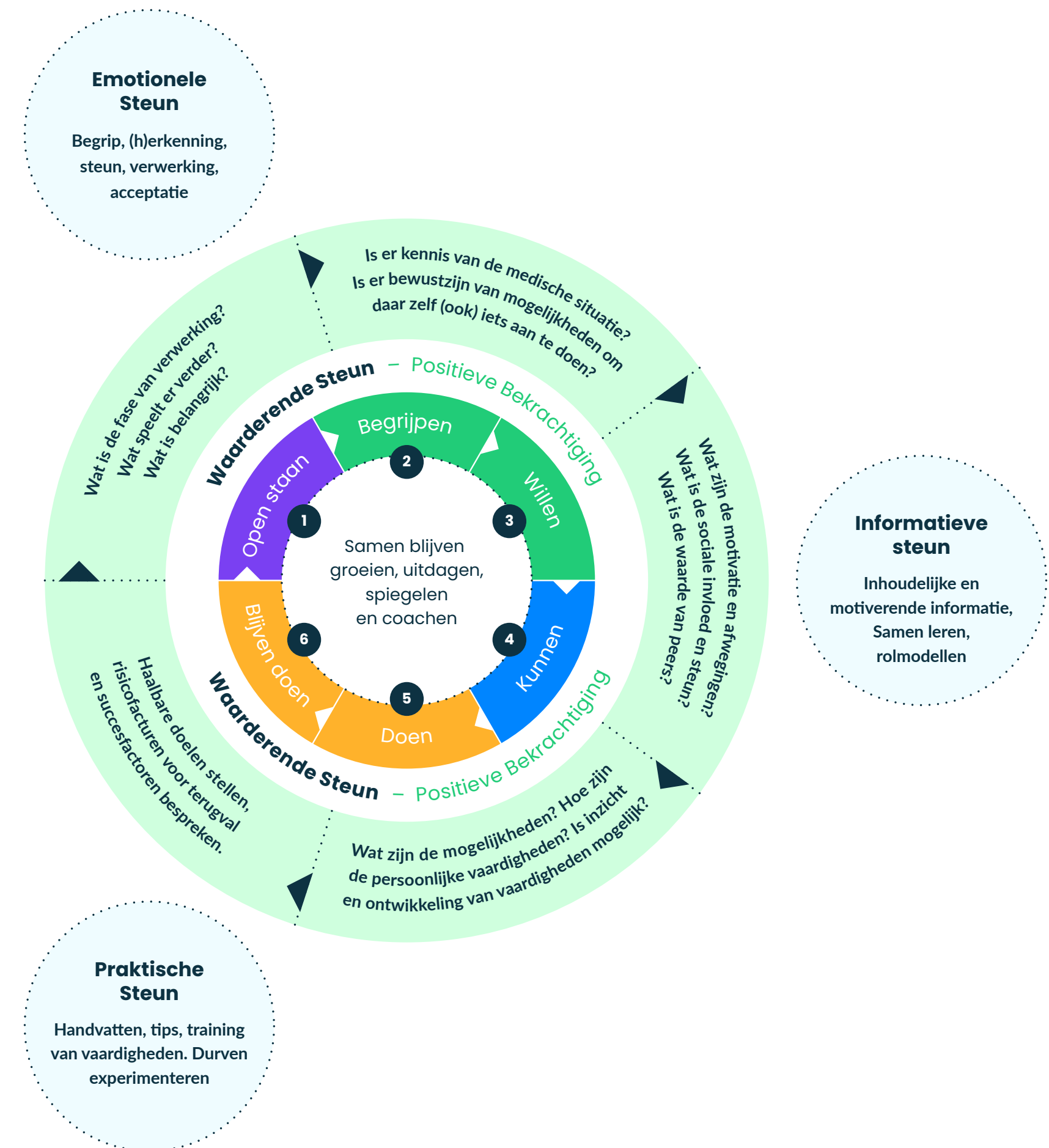
Wetenschappelijke onderbouwing

Uitleg techniek

Sociale steun, zoals het ontvangen van empathie, kan helpen om de gezondheid en motivatie van de patiënt te vergroten. Aanmoediging vanuit de omgeving kan het zelfvertrouwen versterken, waardoor het makkelijker wordt om doelen te stellen en het gewenste gedrag vol te houden. Deze techniek helpt patiënten steun uit hun eigen netwerk te mobiliseren.

Er zijn verschillende soorten sociale steun:

- **Emotionele steun:** Dit is steun in de vorm van erkenning en een luisterend oor. Het helpt iemand om zich begrepen te voelen. Dat geeft kracht om door te zetten in moeilijke tijden. Het ontvangen van empathie kan stress en tegenslagen draaglijker maken.
- **Praktische steun:** Dit omvat het delen van informatie en ervaringen over de aandoening en de rol van leefstijl in het beloop van de aandoening. Hierdoor kunnen patiënten goed geïnformeerde keuzes voor zichzelf maken.
- **Informatieve steun:** Het delen van tips en handvatten zoals recepten, een fijne yoga app, of een interessante nieuwsbrief. Maar ook praktische hulp zoals samen een gesprek met de arts voorbereiden, samen boodschappen doen of vervoer naar een wandelgroep bieden. Deze manier van steun bieden kan drempels verlagen en uitdagingen op de weg naar gedragsverandering minder zwaar maken.





Mobiliseren van sociale steun

Methodische en praktische eisen

De steun moet positief zijn

Het is essentieel dat aan de verleende steun een positieve motivatie ten grondslag ligt. Wanneer de patiënt vertrouwen, acceptatie, openheid, zorgzaamheid en autonomie ervaart zal dit helpen bij het veranderingsproces.

Ga uit van het bestaande netwerk van de patiënt

Laat de patiënt nadenken over zijn/haar sociale netwerk. Dit omvat vrienden, familie, naasten, collega's, burens of zorgverleners.

De steun moet passen bij de behoefte(n) van de patiënt

Laat de patiënt onderzoeken welke ondersteuningsbehoeften spelen, d.w.z. heeft de patiënt een luisterend oor nodig (emotionele steun), advies (informatieve steun), of ondersteuning bij het uitvoeren van huishoudelijke taken (praktische steun). Ga vervolgens op zoek naar de meest geschikte persoon om deze behoefte te vervullen.

Adviseer de patiënt deze steunfiguur (leefstijlmaatje) ook daadwerkelijk te contacteren of geef gericht advies voor bijvoorbeeld zelfhulpgroepen/lotgenotengroepen.

Aanbevelingen die het succes van de techniek vergroten

Online of offline steun?

Terwijl het ervaren van steun in het echte leven vaak effectiever is ten opzicht van een online context, kan voor patiënten met gestigmatiseerde, of zeldzame aandoeningen online lotgenotencontact beter werken. Dit doordat het scherm een veilige afstand biedt (zowel door anonimiteit als ook gevoel van veiligheid door meer separatie en vermindering van emotionele impact).

Vervolg: Verwijs door indien nodig. Voor patiënten die geen (geschikt) netwerk hebben kan steun vanuit een zorgverlener of lotgenotengroep geschikt zijn.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Mobiliseren van sociale steun

Stappenplan

1. Laat de patiënt nadenken over welke steun hij/zij nodig heeft. Heeft de patiënt een luisterend oor nodig (emotionele steun), advies (informatieve steun) of ondersteuning bij praktische zaken (praktische steun)?
2. Laat de patiënt inventariseren wie relevante personen in het sociale netwerk zijn die steunend zouden kunnen zijn (bijv. familie, vrienden, collega's, ervaringsdeskundigen, zorgverleners).
3. Laat de patiënt nadenken over hoe steun te mobiliseren. Bijvoorbeeld hoe (via telefoon, whatsapp, videobellen, face-to-face), waar en wanneer (bijv. thuis, op de werkvloer en welk tijdstip).
4. Laat de patiënt nadenken wat hij/zij nodig heeft van de ander, en wie daarvoor de meest geschikte persoon is. Een patiënt kan dus verschillende leefstijlmaten hebben voor verschillende leefstijlgebieden, zoals iemand om samen mee te bewegen, iemand anders om gezond mee te koken en iemand die vooral veel aandacht en een luisterend oor biedt.
5. Stimuleer de patiënt om deze persoon daadwerkelijk naar steun te vragen.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

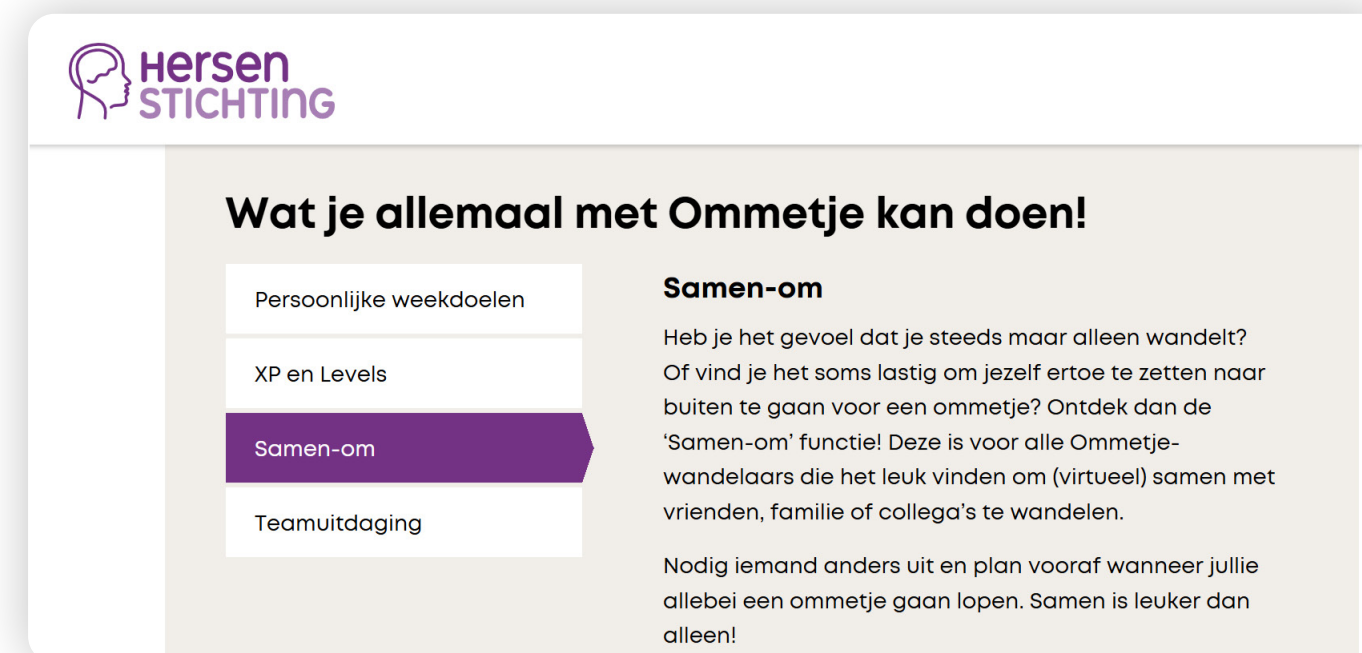
Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Mobiliseren van sociale steun

Voorbeelden

In de [Ommetje app](#) kunnen gebruikers via de “samen-om” functie anderen uitnodigen om samen te gaan bewegen | Hersen Stichting



Bron: [Ommetje app](#) | Hersen Stichting

Stappenplan stoppen met roken

4. Vraag hulp van anderen

Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Praat er met hen over. Je kunt ook hulp krijgen van je huisartsenpraktijk of een coach. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt.

Deze mensen ga ik om steun vragen:

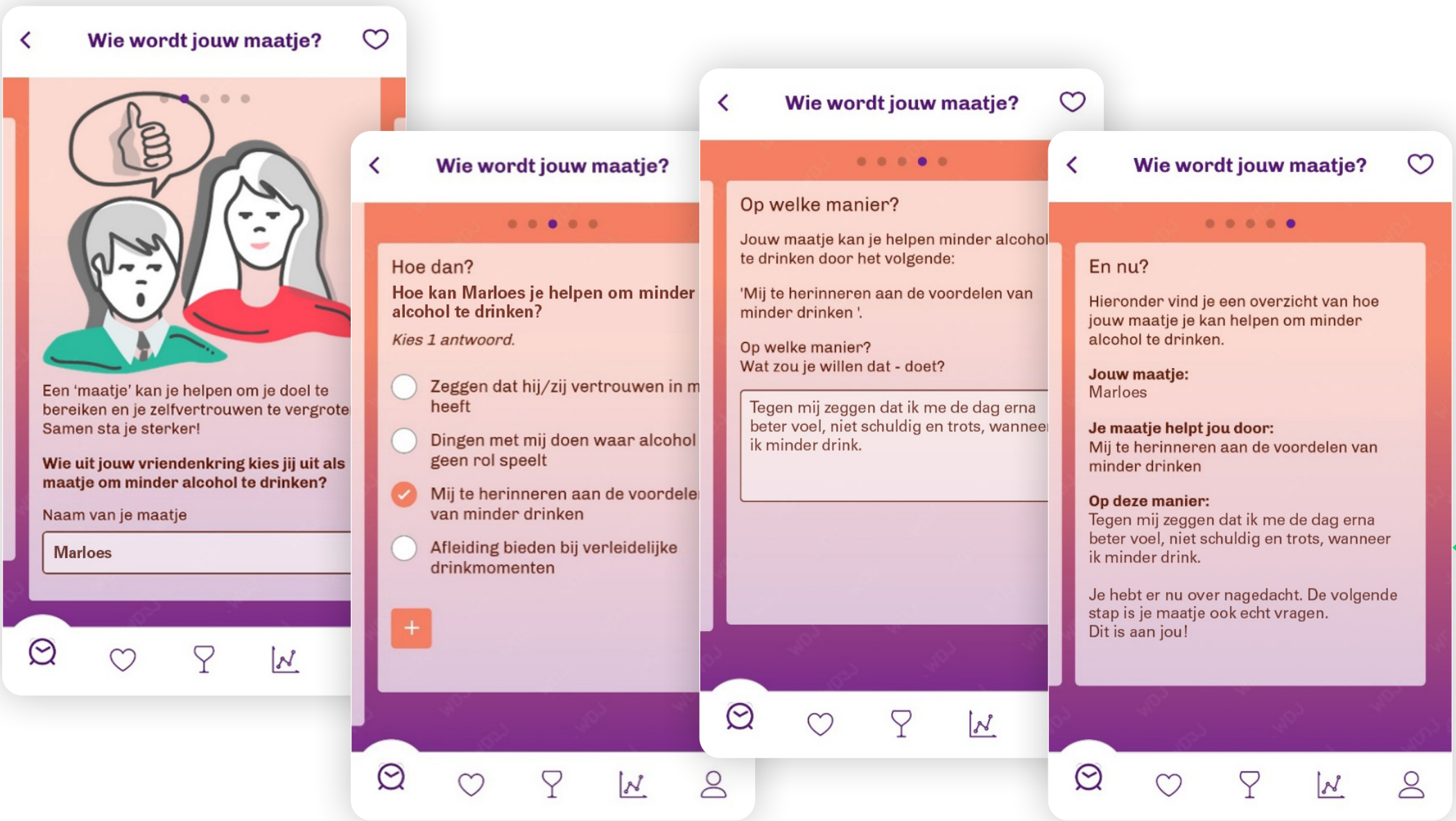
- ☐ mijn huisarts ☐ mijn (stop)coach
☐ mijn partner ☐ mijn familie
☐ mijn collega
☐ (je mag zelf ook iemand invullen)

Bron: [Stappenplan stoppen met roken](#) | Ik stop nu



Voorbeelden

Voor de online uitwerking ‘wie wordt jouw maatje?’ zie [Appendix E](#).



Bron: Wat drink jij? | Van Keulen en al., 2022

Overige voorbeelden

- [Gesprekstool maternale kinkhoest vaccinatie](#) | TNO
- De patiënt kan mogelijk een online oefening doorlopen (zie [Appendix E](#)) of een printbare template downloaden die op papier ingevuld kan worden.

De patiënt wordt gevraagd om een maatje te kiezen die kan helpen om minder alcohol te drinken. Daarnaast wordt de patiënt gestimuleerd om na te denken op welke manier het maatje hierbij kan helpen.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen & Aanbevelingen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Mobiliseren van sociale steun

Wetenschappelijke onderbouwing

Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 189–210). Jossey-Bass.

Preuhs, K., Velderman, M. K., & van Empelen, P. (2023). Possibilities and challenges of delivering health-related small group interventions online: Scoping review. *Interactive Journal of Medical Research*, 12(1), e43783.

van Keulen, H., Voogt, C., Kleinjan, M., Kramer, J., Andree, R., & van Empelen, P. (2022). Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach. *JMIR Formative Research*, 6(8), e36969.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Herinneringen

Uitleg techniek

Een herinnering (een reminder of een prompt) is een prikkel of signaal om een patiënt te stimuleren het gewenste gedrag uit te voeren. Of iemand te helpen nadenken over een gewenst doel. Een herinnering kan bijvoorbeeld de patiënt op een bepaald moment stimuleren om gewenst gedrag uit te voeren. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan een SMS of app boodschap waarin een patiënt aan een voornemen of doel wordt herinnerd. Het kan ook aan om een herinnering in de omgeving gaan (prompt) die aanzet tot het gewenste gedrag.

De herinnering vindt idealiter plaats op het tijdstip of de plaats waar het gewenst gedrag uitgevoerd moet worden. Denk bijvoorbeeld aan een sticker op de vriezer die de patiënt herinnert om fruit en groenten te eten.

Herinneringen kunnen dienen om

- Eenmalig gezond gedrag aan te moedigen.
- Een gezonde gewoonte op te bouwen door de herinnering steeds in dezelfde context te herhalen. Zodra er een gewoonte gevormd is, leidt de prikkelprikkel automatisch tot het gewenste gezondheidsgedrag.



Herinneringen

Methodische en praktische eisen

Een herinnering kan zich richten op het proces of de uitkomst

Laat de patiënt vooraf bepalen aan welk type doel te gaan werken: een proces (zoals eetgewoonten) of een specifiek uitkomst (zoals een bepaald gewicht). Wil je bijvoorbeeld minder snacken stimuleren?

De herinnering moet gekoppeld zijn aan zowel het doel en een moment waarin het gewenst gedrag het meest waarschijnlijk is

Herinneringen zijn effectiever als ze bijdragen aan een helder, afgesproken doel (bijvoorbeeld neem de medicatie, ga bewegen, het is slaaptijd). Stel, een patiënt kiest ervoor om te werken aan voldoende slaap, bijvoorbeeld 8 uur per nacht. Een herinnering om een uur voor bedtijd te stoppen met schermtijd helpt om op tijd voor te bereiden op een goede nachtrust.

De herinnering moet gekoppeld zijn aan een persoonlijk doel

Gebruik visuele reminders die de patiënt helpen zich te richten op persoonlijke doelen. Voor een patiënt die gezond wil eten om fit te blijven voor de kleinkinderen, kan een foto van de kleinkinderen op de koelkast bijvoorbeeld helpen om gezondere keuzes te maken. Dit soort reminders koppelt gezond gedrag aan persoonlijke, emotionele motivaties.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Herinneringen

Stappenplan

1. Laat de patiënt het doel van de herinnering bepalen.
Zorg dat er een persoonlijk relevant doel wordt gekozen.
 - Voorbeeld: Herinner jezelf om dagelijks te bewegen, water te drinken of medicijnen in te nemen.
2. Laat de patiënt kiezen voor een passende herinneringstechniek en/of geef hier suggesties voor:
“Welke techniek past het beste bij jou?”
 - Smartphone-apps (bijv. agenda-app, to-do-lijst)
 - E-mail herinneringen
 - Papieren notities of post-its
 - Fysieke hulpmiddelen (bijv. alarmklok)
3. Stimuleer de patiënt om een herinnering in te stellen of bijvoorbeeld een herinnering op een logische, zichtbare plek aan te brengen.
 - Voorbeeld: Stel een herinnering in de agenda om elke dag om 10:00 uur te gaan bewegen.
 - Voorbeeld: Plak een post-it op de deur om je eraan te herinneren fruit in je tas te stoppen.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Herinneringen

Voorbeelden

Voorbeelden kunnen herinneringscues, zoals stickers zijn of elektronische triggers.

- Voorbeeld van een elektronische trigger



Bron: [elektronische trigger](#) | appletips



- Voorbeelden van herinneringen om bijvoorbeeld de trap te pakken om aan te zetten tot bewegen.

Dit kan uiteraard ook een voedingsplanner op de koelkast zijn die je helpt gezonde keuzes te maken of een motiverende boodschap op de deur die je stimuleert te gaan wandelen.

Overig voorbeeld

- [Aanbevolen medicijngebruik apps en meer](#)
| [digitalezorggids.nl](#)



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Herinneringen

Wetenschappelijke onderbouwing

Möllenkamp, M., Zeppernick, M., & Schreyögg, J. (2019). The effectiveness of nudges in improving the self-management of patients with chronic diseases: a systematic literature review. *Health Policy*, 123(12), 1199-1209.

Neff, R., & Fry, J. (2009). Periodic prompts and reminders in health promotion and health behavior interventions: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 11(2), e1138.



Uitleg techniek



Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfmonitoring

Uitleg techniek

Zelfmonitoring is een techniek waarbij patiënten systematisch hun gedrag, gedachten, emoties of situaties registreren. Deze techniek is goed toepasbaar op gedragingen en situaties die nogal variëren. Daarmee krijgen patiënten inzicht in de momenten waarop het wel of juist niet lukt om doelen te behalen en wat triggers zijn voor bepaald gedrag.

Het kan bijvoorbeeld gaan om het bijhouden van:

- Eetgewoonten
- Beweging
- Stemming, motivatie, zelfvertrouwen of stress
- De sociale of fysieke omgeving

Zelfmonitoring kan met (elektronische) dagboekjes, apps en wearables zoals bijvoorbeeld een stappenteller of activiteiten tracker.



Zelfmonitoring

Methodische en praktische eisen

- Het gedrag of uitkomst dat wordt gemonitord, moet specifiek en meetbaar zijn.
Bijvoorbeeld het aantal stappen per dag in plaats van ‘bewegen’, of het aantal calorieën per dag in plaats van ‘gezond eten’. Of bijvoorbeeld het aantal kilo’s bij het wegen op een weegschaal.
- Het doel moet makkelijk uitvoerbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan activiteiten trackers om beweging te monitoren.
- Het gedrag of uitkomst dat wordt gemonitord, moet goed aansluiten bij een voor de persoon relevant doel (zie: [Doelen stellen](#) ).



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan



Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Zelfmonitoring

Stappenplan

1. Help de patiënt het gewenste gedrag te bepalen en een duidelijk doel te stellen.
2. Laat de patiënt nadenken over hoe het doelgedrag kan worden gemeten, of geef hier suggesties voor, zoals het bijhouden van een dagboek, gebruik van gezondheidsapps, of fitness trackers.
3. Laat een patiënt nadenken wat een goede periode is om inzicht te krijgen in het gedrag of uitkomst. Zo kan bijvoorbeeld bloedglucose heel variabel zijn en is het relevant om dit gedurende de dag te monitoren. Maar bijvoorbeeld het bijhouden van gewicht hoeft misschien maar wekelijks om een beeld te krijgen van een eventuele verandering.
4. Laat de patiënt evalueren of het gemonitorde gedrag of uitkomst in lijn is met gesteld doel. Pas eventueel het doel aan.
5. Blijf over langere tijd monitoren.



Faciliteren

Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

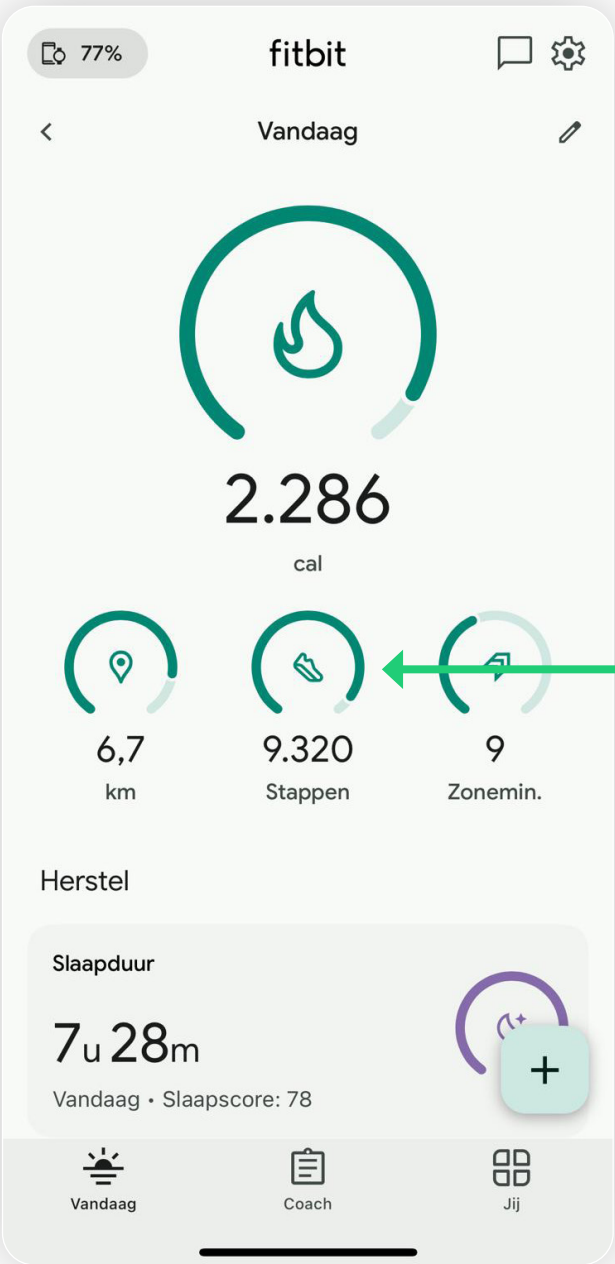
Zelfmonitoring

Voorbeelden



Voorbeeld van de mate waarin de patiënt inzicht kan krijgen in het aantal calorieën per gegeten maaltijd (ontbijt).

Bron: [Eetmeter](#) | Mijn Voedingscentrum



Voorbeeld van de mate waarin de patiënt inzicht kan krijgen in het aantal stappen dat is gezet.

Bron: Overzicht dagelijkse voortgang van diverse gezondheidsdoelen | Fitbit

Overig voorbeeld

- [MyFitnessPal](#): Een voedings- en fitnessapp waarmee gebruikers hun calorie-inname, macro's en fysieke activiteit kunnen bijhouden.



Zelfmonitoring

Wetenschappelijke onderbouwing

Burke, L. E., Wang, J., & Sevvick, M. A. (2011). Self-Monitoring in Weight Loss: A Systematic Review of the Literature. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(1), 92-102.

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J., & Gupta, S. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. *Health Psychology*, 28(6), 690-701.

Thomas, J. G., Bond, D. S., Raynor, H. A., Papandonatos, G. D., & Wing, R. R. (2019). Comparison of Smartphone-Based Behavioral Obesity Treatment with Gold Standard Group Treatment and Control: A Randomized Trial. *Obesity*, 27(4), 572-580.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Creëren van een stimulerende omgeving

Uitleg techniek

Faciliteren van gedrag gaat over het creëren van een stimulerende omgeving (inclusief nudges) waarin het makkelijk wordt om gezond gedrag uit te voeren.

Gedrag faciliteren betekent dat we gezond gedrag eenvoudiger maken. Dit kan door dingen toe te voegen die helpen of door belemmeringen weg te nemen.

Er zijn twee manieren om een stimulerende omgeving te creëren

- **Bied ondersteuning:** geef fysieke of mentale hulpmiddelen die gezond gedrag makkelijker maken. Zo kunnen stress of vermoeidheid gewenst gedrag in de weg zitten. Hulp bij stressmanagement kan de patiënt helpen om de rust te krijgen om wel actief met het gewenste gedrag aan de slag te gaan. Ook kan gewenst gedrag worden gefaciliteerd: denk bijvoorbeeld aan het maken van een wekelijkse boodschappenlijst. Dit kan impulsief aankoopgedrag voorkomen en/of bijdragen aan gevarieerdere voeding. Bij stoppen met roken kan het bijvoorbeeld gaan om het gebruik van nicotine pleisters. Wanneer het doel is meer fruit te eten, dan kan een fruitschaal die centraal staat het gewenste gedrag vergemakkelijken. Voor medicatie kan het bijvoorbeeld gaan om een pillendoos.
- **Verwijder obstakels:** haal obstakels weg die gezond gedrag moeilijk maken. Zorg bijvoorbeeld dat bepaalde ongezonde producten niet in huis zijn. Op die manier komt iemand ook niet in de verleiding. Wil de patiënt stoppen met roken? Zorg dan dat hij/zij dit aan de sociale omgeving vertelt, en laat iemand al zijn rookwaren (asbak, sigaretten) weggooien.



Creëren van een stimulerende omgeving

Methodische en praktische eisen

Op de ondersteuning moet geen druk zitten

Mensen moeten zich niet gedwongen voelen door een aanbod. Het moet aansluiten bij hun motivatie en obstakels. Gebruik ondersteuning samen met andere ondersteuning, zoals financiële steun bij een rookstopcursus.

Geef tips over wat de patiënt thuis zelf kan doen

Geef de patiënt praktische tips om ook thuis gezonde keuzes makkelijker te maken:

- **Obstakels verwijderen:** moedig bijvoorbeeld aan om ongezonde snacks uit het zicht te halen of geen sigaretten en asbakken meer in huis te hebben.
- **Gezond gedrag stimuleren:** help de patiënt om gezond gedrag zichtbaar en toegankelijk te maken, zoals het klaarleggen van sportkleding of het neerzetten van fruit.
- **Mentale ruimte creëren:** stimuleer stressmanagement of ontspanningsoefeningen. Het aanbieden van faciliterende apps kan patiënten helpen bij het maken van gezonde keuzes.
- **Herinneringen aan doelen:** plaats bijvoorbeeld een motiverende sticker op de koelkast om te herinneren aan gezondheidsdoelen. Zie ook de techniek [Herinneringen](#).

Zet in op een ondersteunende omgeving

- Het bieden van gezonde opties, zoals fruit en groenten, binnen handbereik.
- Zet in op een sociaal faciliterende omgeving. Denk bijvoorbeeld aan lotgenotencontact of een beweegmaatje.
- Visualisaties die de patiënt helpen bij gezonde keuzes maken, zoals een bordindeling met verhoudingen van voedingsmiddelen. Zie ook de techniek [Herinneringen](#).



Creëren van een stimulerende omgeving

Stappenplan

1. Stimuleer de patiënt na te denken over welke fysieke of sociale factoren (situaties, materiaal, personen) helpend of juist belemmerend zijn voor de gewenste gedragsverandering.
2. Adviseer tot aanpassingen in de fysieke of sociale omgeving.
 - Wat zijn obstakels die de patiënt kan weghalen/verminderen?
 - Denk bijvoorbeeld ook aan het werk, de studie, of de thuis situatie.
 - Hoe kan de patiënt een stimulerende omgeving creëren?
 - Op welke manier kan de patiënt zorgen voor mentale ruimte?
 - Hoe kan de patiënt de omgeving zo inrichten dat deze aan het gewenst gedrag blijft herinneren?
3. Geef suggesties van hulpmiddelen, zoals
 - het zichtbaar neerzetten van een fruitschaal
 - gebruik van stickers
 - weghalen of niet in huis halen van ongezonde snacks
 - klaarzetten van hardloopschoenen
 - gebruik van kleinere boorden
 - een weegschaal in huis halen
 - gebruik van faciliterende apps passend bij het gewenste gezonde gedrag van de patiënt.



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Creëren van een stimulerende omgeving

Voorbeelden

Door de icoon kan de patiënt snel zien dat dit product past in de Schijf van Vijf.

De patiënt kan lezen waarom dit product past in de Schijf van Vijf.



Het voorbeeld geeft snel inzicht in goede en minder goede keuzes en biedt alternatieven.

De patiënt kan snel zien dat er een gezondere keuze voor dit product beschikbaar is.

De patiënt kan lezen waarom dit product niet past in de Schijf van Vijf en ontvangt hieronder een lijst met betere alternatieven.

Bron: Kies ik gezond? | Voedingscentrum



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

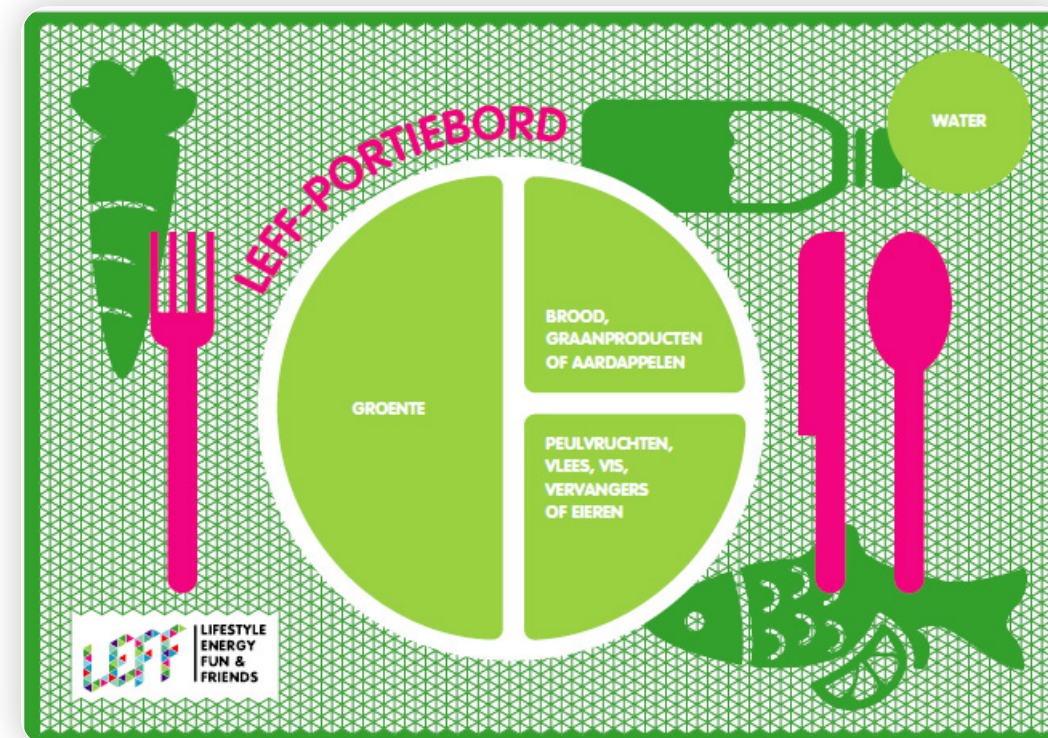
Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing

Creëren van een stimulerende omgeving

Voorbeelden

Deze placemat biedt visuele ondersteuning voor de ideale verhouding van een gezonde maaltijd.



Bron: [Visuele ondersteuning en facilitatie bij gezonde voeding](#) | LEFF

In dit voorbeeld wordt de patiënt direct gestimuleerd en gefaciliteerd om hulp in de buurt te zoeken indien gewenst.

Minder drinken of stoppen

Denk je na over minder drinken of stoppen met alcohol? Minder drinken of helemaal stoppen heeft veel voordelen: voor je gezondheid, voor werk, studie en ook voor je relaties.

[Lees meer over minder drinken of stoppen >](#)



Vind direct professionele hulp in de buurt

Op zoek naar hulp in de buurt voor jezelf of iemand anders? [Bekijk onze hulpkaart](#)

Zoek op plaats of postcode	Afstand	
	25 km ▼	Vind >



Bron: [Alcohol: informatie, tips en persoonlijk advies](#) | ALCOHOLinfo.nl

Overige voorbeelden

- [Hoeveel calorieën zitten erin? - Caloriechecker](#) | Voedingscentrum
- [Beweegmaatjes](#) | Zorg & Sport - SportUtrecht
- Voor een voorbeeldscript die je kan gebruiken voor een stressmanagement oefening zie [Appendix F](#)



Uitleg techniek

Methodische en praktische eisen

Stappenplan

Voorbeelden

Wetenschappelijke onderbouwing



Creëren van een stimulerende omgeving

Wetenschappelijke onderbouwing

Broers VJV, De Breucker C, Van den Broucke S, Luminet O. A systematic review and meta-analysis of the effectiveness of nudging to increase fruit and vegetable choice. Eur J Public Health. 2017 Oct 1;27(5):912-920. doi: 10.1093/eurpub/ckx085. PMID: 28655176.

Carey, R. N., Connell, L. E., Johnston, M., Rothman, A. J., De Bruin, M., Kelly, M. P., & Michie, S. (2019). Behavior change techniques and their mechanisms of action: a synthesis of links described in published intervention literature. *Annals of Behavioral Medicine*, 53(8), 693-707.

Dubowitz T, Cohen DA, Huang CY, Beckman RA, Collins RL. Using a Grocery List Is Associated With a Healthier Diet and Lower BMI Among Very High-Risk Adults. J Nutr Educ Behav. 2015 May-Jun;47(3):259-64. doi: 10.1016/j.jneb.2015.01.005. PMID: 25959448; PMCID: PMC4430323.

Appendix A

A 5 jaar [gezond gedrag]



B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)

D 'Als-dan'
plannen (online)

E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management

5 jaar [gezond gedrag]

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Met de volgende oefening denk je na over wat voor jou de voor- en nadelen zijn van [gezond gedrag] over 5 jaar.

Stel je voor dat je de komende 5 jaar [gezond gedrag]. Hoe zou dat voor jou zijn?

- Welke nadelen zou dat jou brengen?
[open invulveld] [nadelen_toekomst]
- En welke voordelen zou het jou opleveren als je de komende 5 jaar [gezond gedrag]?

Wil je graag voorbeelden zien van anderen? [ja][nee]

[nee]

[open invulveld] [voordelen_5jaar]

[ja voorbeelden]

Voorbeelden voordelen toekomst [gezond gedrag]

Voorbeelden eerste stap

- **Naomi (32 jaar):** ik zie er beter uit en voel me fitter doordat ik erin ben geslaagd om [gezond gedrag].
- **Martijn (49 jaar):** ik heb meer zelfvertrouwen, want ik merk dat [gezond gedrag] mij heeft geholpen om me beter te voelen.

Welk voordeel vind jij het belangrijkste als je de komende 5 jaar [gezond gedrag]?

Kies 1 antwoord: [VOORDELEN_5JAARMC]

- ☐ Ik ben afgevallen [AFVALLEN]
- ☐ Ik ben aantrekkelijker [AANTREKKELIJK]
- ☐ Mijn gezondheid is beter [GEZOND]
- ☐ Ik heb beter kunnen presteren [PRESTATIE]
- ☐ Ik heb meer zelfvertrouwen [ZELFVERTROUWEN]
- ☐ il zit lekkerder in mijn vel [BETER VOELEN]
- ☐ Ik slaap beter [GOED SLAPEN]
- ☐ Ik hou meer geld over [GELD]
- ☐ Ik heb het leuker met anderen [SOCIALER]

Wat betekent dit?

Je hebt nagedacht over de mogelijke nadelen voor jou van 5 jaar [gezond gedrag].

Daarnaast heb je nagedacht over jouw voordelen van 5 jaar [gezond gedrag].

Het meest belangrijke voordeel als je de komende 5 jaar [gezond gedrag], is voor jou:

<VOORDELEN_5JAARMC>.

Wat betekent dit voor jou?

Denk daar eens over na of praat erover met anderen.

Appendix B

A 5 jaar
[gezond gedrag]

**B Wat vind
jij belangrijk?**

C Doelen stellen
(online)

D ‘Als-dan’
plannen (online)

E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management



Wat vind jij belangrijk?

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.
Een voorbeeld van hoe het script in een app is uitgewerkt zie je bij de voorbeelden voor zelfovertuiging.

De volgende oefening helpt je nadenken wat je belangrijk vindt in je leven en hoe dit past bij [gezond gedrag]

Jouw waarden

Wat vind je in jouw leven het allerbelangrijkst?

Kies er 1 of vul zelf iets in. [WAARDE1]

- ☐ Plezier
- ☐ Vriendschap
- ☐ Gezondheid
- ☐ Geld
- ☐ Familie
- ☐ Verantwoordelijkheid
- ☐ Respect
- ☐ Uiterlijk
- ☐ Verbondenheid
- ☐ Geluk
- ☐ Erkenning
- ☐ Zelfstandigheid
- ☐ Anders, namelijk _____

Hoe past dit voor jou bij [gezond gedrag]? Vul aan.

Het verband tussen <WAARDE1> en [gezond gedrag] is.... [open invulveld]

Kies een tweede waarde die je belangrijk vind, of vul zelf iets in. [WAARDE2]

- ☐ Plezier
- ☐ Vriendschap
- ☐ Gezondheid
- ☐ Geld
- ☐ Familie
- ☐ Verantwoordelijkheid
- ☐ Respect
- ☐ Uiterlijk
- ☐ Verbondenheid
- ☐ Geluk
- ☐ Erkenning
- ☐ Zelfstandigheid
- ☐ Anders, namelijk _____

Hoe past dit bij [gezond gedrag]? [open invulveld]

Je hebt er nu bewust over nagedacht wat voor jou belangrijk is en hoe dit past bij [gezond gedrag].

Wat betekent dit voor jou?

Denk daar eens over na of praat erover met anderen.

Appendix C

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)



D 'Als-dan'
plannen (online)

E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management

Doelen stellen (online)

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Oefening: Maak doelen klein

Wist je dat je je doel eerder bereikt, als je hem opdeelt in kleinere stappen?

Beschrijf een doel waaraan je wilt werken: [open invulveld] <doel_werken>

Zou je graag een voorbeeld van iemand anders willen zien? Klik dan op [voorbeeld].

Eerste stap

Dit is je doel: <doel_werken>

Kijk naar vandaag, morgen of overmorgen. Beschrijf wat de eerste en kleinste stap is richting je doel.

Wil je graag een voorbeeld van iemand anders zien? Klik dan op [voorbeeld_2].

Als [voorbeeld]

Voorbeelden van doelen: – Ik wil meer ontspannen – Ik wil meer sporten
– Ik wil mijn vrienden vaker zien – Ik wil gitaar leren spelen

Tips → zorg ervoor dat jouw doel:

- Voor jou echt **belangrijk** is.
- **Positief** geformuleerd is. Dus niet 'Ik wil geen saai leven' maar 'Ik wil meer leuke dingen doen'.
- Iets is wat **je zelf kunt doen**. Dus niet 'Ik wil de loterij winnen' maar 'Ik wil mijn diploma halen zodat ik kans maak op een goedbetaalde baan'.

Als [voorbeeld_2]

Voorbeelden eerste stap

- Youssef (29 jaar) – **Doel:** ik wil meer ontspannen
Eerste stap: ik ga vandaag een playlist uitzoeken of aanmaken waarbij ik rustig in de avond iets voor mezelf kan doen, bijvoorbeeld een boek lezen.
- Simon (32) – **Doel:** ik wil meer sporten
Eerste stap: ik ga vandaag op internet kijken bij welke sportschool ik een abonnement wil.
- Anne (52 jaar) – **Doel:** ik wil mijn vrienden vaker zien
Eerste stap: ik bel nu Jildu op om wat af te spreken.
- Kubilay (41 jaar) – **Doel:** ik wil gitaar leren spelen
Eerste stap: ik kijk vanavond op Marktplaats wat een tweedehands gitaar kost.

Appendix C

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

**C Doelen stellen
(online)**



D 'Als-dan'
plannen (online)

E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management

Doelen stellen (online)

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Vul aan

Mijn eerste stap:

[open invulveld] [eerste_stap]

Jouw doel – samengevat

Je hebt nagedacht over een doel waar je aan wilt werken. Hierover zei je het volgende:

- Dit is jouw doel: <doel_werken>.
- En dit is je eerste stap om je doel te bereiken: <eerste_stap>.

Na de eerste stap bedenk je de volgende kleine stap. Zo kom je steeds dichterbij je doel.

Je zult merken dat een kleine stap leuk en makkelijk is.

Als je wilt kun je extra stappen bedenken:

- Ja [Stap 2]
- Nee

Voorbeeld komt uit: van Keulen H, Voogt C, Kleinjan M, Kramer J, Andree R, van Empelen P Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach JMIR Form Res 2022;6(8):e36969

Appendix D

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)

D ‘Als-dan’
plannen (online)



E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management

‘Als-dan’ plannen (online)

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Coping planning: omgaan met verleidelijke situaties

Jouw situatie

Een goede voorbereiding vergroot de kans dat je erin slaagt je doel te bereiken.
Bedenk wat voor jou situaties zijn waardoor je verleid wordt om [ongezond gedrag].
En kijk dan naar oplossingen hoe je deze verleidelijke momenten kunt weerstaan.

- Kies nu jouw meest verleidelijke situatie.
[situatielijst tonen bij juiste gedrag] [SITUATIE1]

Wat is je oplossing?

- Je koos als verleidelijke situatie: <SITUATIE1>.
- Welke oplossing kies jij als deze situatie zich voordoet?
[oplossingenlijst tonen bij juiste gedrag] [OPLOSSING1]

Voorbeeld: ‘als-dan’ planningsheet ‘Bewegen’

Kies voor een onderwerp wat belangrijke situaties zijn die je doel in de weg staan!
Kies maximaal 2 situaties. Kies hierbij voor jou een goede, haalbare oplossing.
Herhaal in je hoofd een paar het volgende: als situatie X zich voordoet, dan doe ik
oplossing Y.

[Bewegen]

Situaties	Oplossingen
Als ik me slecht voel	Dan bedenk ik hoe bewegen past bij mijn dagelijkse bezigheden
Als ik te weinig tijd heb	Dan denk ik aan wat mij motiveert om wel te bewegen
Als de sportschool dicht is	Dan zeg ik tegen mezelf dat ik door meer te bewegen goed voor mezelf en mijn lichaam/gezondheid zorg
Als mijn beweegmaatje geen tijd heeft om samen te bewegen	Dan bedenk ik me dat ik een goed voorbeeld ben voor anderen als ik wel beweeg
Als het buiten koud is	Dan vraag ik iemand om samen te gaan bewegen
Als ik het druk heb	Dan ga ik toch bewegen omdat ik weet dat ik me dan achteraf beter voel
Als het regent of sneeuwt	Dan denk ik eraan hoe het feit dat ik niet beweeg anderen beïnvloedt die belangrijk voor me zijn
Als ik moe ben	Dan denk ik aan alle mensen die me aanmoedigen om meer te bewegen
Als ik geen geschikte materialen heb	Dan bedenk ik me dat ik meer zelfvertrouwen krijg als ik beweeg
Als iemand die voor mij belangrijk is, niet wil dat ik beweeg	Dan bedenk ik een andere manier om actief te zijn
[open invulveld] [SITUATIE]	[open invulveld] [oplossing]

Appendix D

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)

D ‘Als-dan’
plannen (online)



E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management

‘Als-dan’ plannen (online)

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Nog een verleidelijke situatie

- Kies nu nog een tweede situatie die voor jou heel verleidelijk is.
[situatielijst tonen bij juiste gedrag] [SITUATIE2]

En wat is je oplossing?

Je koos als tweede verleidelijke situatie: <SITUATIE2>.

- Welke oplossing kies jij als deze situatie zich voordoet?
[oplossingenlijst tonen bij juiste gedrag] [OPLOSSING2]

Jouw oplossingen!

- Dit zijn je verleidelijke situaties en oplossingen:
<SITUATIE1>,
<OPLOSSING1>.

Als ik in de verleiding kom om [ongezond gedrag] <SITUATIE2>,
Dan zal ik: <OPLOSSING2>.

Hopelijk helpt jou dit om je doel te bereiken!

Voorbeeld komt uit: van Keulen H, Voogt C, Kleinjan M, Kramer J, Andree R, van Empelen P Development of a Dynamically Tailored mHealth Intervention (What Do You Drink) to Reduce Excessive Drinking Among Dutch Lower-Educated Students: User-Centered Design Approach JMIR Form Res 2022;6(8):e36969

Appendix E

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)

D 'Als-dan'
plannen (online)

**E Wie wordt
jouw maatje?**



F Stress
management

Wie wordt jouw maatje?

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Deze oefening helpt je nadenken wie jou zou kunnen helpen met
[gezond gedrag] en op welke manier

Wie wordt jouw maatje?

Een 'maatje' kan je helpen om je doel te bereiken en je zelfvertrouwen te vergroten.

Want samen sta je sterker!

Wie uit jouw familie- of vriendenkring kies jij uit als maatje om [gezond gedrag]?

- Naam van je maatje: ... [naam_maatje]

Hoe helpt jouw maatje?

Hoe kan <naam_maatje> je helpen om [gezond gedrag]?

Kies 1 antwoord. [HOE_HELPEN]

- Zeggen dat hij/zij vertrouwen in mij heeft [VERTROUWEN]
- Mij te herinneren aan de voordelen van [gezond gedrag] [VOORDELEN]
- Afleiding bieden bij verleidelijke situaties [AFLEIDING]
- [open invulveld] [ANDERS]

Op welke manier helpt jouw maatje?

Jouw maatje kan je helpen [gezond gedrag] door <HOE_HELPEN>. Op welke manier zou je willen dat <naam_maatje> dit doet? Vul in:

[open invulveld] [manier_helpen]

Jouw maatje samengevat

Je hebt er nu over nagedacht. De volgende stap is je maatje ook echt te vragen.

Dit is aan jou!

Hieronder vind je een overzicht van hoe jouw maatje je kan helpen om [gezond gedrag].

- **Jouw maatje:** <naam_maatje>
- **Je maatje helpt jou door:** <HOE_HELPEN>
- **Op deze manier:** <manier_helpen>

Appendix F

A 5 jaar
[gezond gedrag]

B Wat vind
jij belangrijk?

C Doelen stellen
(online)

D 'Als-dan'
plannen (online)

E Wie wordt
jouw maatje?

F Stress
management



Stress management

Dit is een voorbeeld van een script die je in een online omgeving zou kunnen toepassen.

Energie opladen

Als je teveel dingen doet die energie kosten, loop je het risico om gestrest te raken.

Gelukkig kun je ook kiezen voor dingen die je energie geven. Zorg dat je daarom goed in balans blijft.

Plan voor de komende week minimaal 3 activiteiten die je energie geven. Sta bij iedere activiteit even stil bij wat het met je doet en hoe het voelt.

Zou jij graag een voorbeeld van iemand anders willen zien? [ja] [nee]

[ja à voorbeeld]:

Energie opladen – voorbeelden

Anderen krijgen energie van...

- **Martin (45 jaar):** een kop koffie drinken met een collega.
- **Tulay (50 jaar):** een goed gesprek met een vriendin.
- **Jasper (60 jaar):** luisteren naar mijn favoriete muziek.

[nee]

Waar krijg jij energie van en wat wil je de komende week hiervoor gaan doen?

1. [open invulveld] [energie1]
2. [open invulveld] [energie2]
3. [open invulveld] [energie3]

Energie opladen, zo doe jij dat!

Jij gaat de komende week deze 3 dingen doen, omdat ze jou energie geven:

- <energie1>
- <energie2>
- <energie3>

Reserveer tijd voor deze dingen en ga bij jezelf na of dat ze je ook echt energie hebben gegeven. Heel veel plezier!

