

De juiste mindset, voeding en beweging om gezonder te worden

Het platform DAI Artsen richt zich op leefstijl in de spreekkamer van de arts.

Stress is een bron van veel ellende. Iemand die niet weet hoe met stress om te gaan, is extra vatbaar voor ziektes. Door te weinig beweging, te weinig gezonde voeding en onvoldoende ontspanning, zal je lichaam eerder aangeven dat het niet meer gaat en kun je klachten krijgen.

”

Het integreren van leefstijl-interventies is een gemeenschappelijk belang van de gemeenten, zorgverzekeraars en zorgprofessionals

D>>

GELOOF IN ZICHZELF

Rubik Nazarian is oprichter van (huis)artsenplatform DAI Artsen. Daarnaast is hij van beroep trainer, verbinder, facilitator, yoga-adviseur en een man met een visie.

Rubik is zelf in contact gekomen met het onderwerp leefstijl toen hij op 26-jarige leeftijd in een diep dal terecht kwam. Voor hem was dit diepe dal een eyeopener en hij wilde en kon niet langer zo leven als hij deed. Het roer moest om. “Ik ben begonnen met trainen voor marathons, heb een eigen hardloopervereniging opgericht en ben inmiddels yoga-addict. Ik voel me de laatste 15 jaar als een vis in het water”. Zijn motivatie om te veranderen kwam van binnenuit en hij is sindsdien beter voor zichzelf gaan zorgen. Deze mindset, het geloof in zichzelf, is daarin

voor hem het belangrijkste geweest. En dat geldt ook nu nog.

DAI ARTSEN

Rubik is begin 2017 met DAI Artsen gestart. DAI Artsen is een landelijk, vernieuwend en eigentijds platform voor en door artsen. Momenteel zijn er ruim 4.000 artsen verbonden aan dit netwerk. Doel is om een netwerk te bedienen met een breed aanbod aan scholing en inspiratie op het gebied van leefstijl, zodat leefstijl een prominenter rol krijgt in de spreekkamer.

De zes pijlers waar DAI Artsen zich op richt zijn voeding, bewegen, stress, mindset, bioritme en welzijn. ‘Door deze pijlers mee te nemen in de gesprekken met patiënten, kan de patiënt ook zelf aan zijn herstel werken’, is Rubiks overtuiging.

“DAI Artsen wil helpen om de patiënt eigenaar te maken van zijn eigen vitaliteit. Dat klinkt goed, maar de praktijk is vaak weerbarstig,” aldus Rubik. “Het veranderen van je leefstijl is voor veel patiënten niet makkelijk. Daarom bieden we ook de training Motivational Interviewing aan voor artsen en POH-ers. Ze leren daarin de patiënt te activeren en te motiveren.”

Wat is DAI Artsen?

DAI Artsen is een nieuw netwerk voor artsen geïnteresseerd in leefstijl. We ontwikkelen seminars en nascholingen, met en voor artsen zoals:

- Dokter & Bewegen. Bewegen als leefstijl-interventie
- Voeding als medicijn bij metabole aandoeningen & Motivational Interviewing

- Lichaamsbeweging als interventie bij psychisch leed & Motivational Interviewing
- De kracht van leefstijl en chronische ziekten
- Motivational Interviewing

Training Motivational Interviewing

In deze training van vier punten leer je patiënten te motiveren om hun gedrag te veranderen. In de training, die vooral erva-

Rubik denkt dat het beroep van huisarts zal veranderen en zij voornamelijk een coachende rol gaan krijgen in de toekomst. “Er zal meer aandacht komen voor preventie en leefstijl om de gezondheid van mensen te behouden en te bevorderen. Huisartsen en praktijkondersteuners kunnen een rol gaan spelen in de transitie van ziekenzorg naar gezonde zorg.”

SAMENWERKING

“Ik geloof in de kracht van kennisuitwisseling en social communities. Er zijn fijne mensen betrokken, vooral huisartsen met een leefstijl-achtergrond,” vertelt Rubik. “Er blijken al veel huisartsen te zijn met mooie initiatieven buiten de gevestigde manier van werken. In de gastblogs van huisartsen op DAI Artsen kun je meer lezen over deze en andere initiatieven. DAI Artsen geeft een podium aan deze mensen en zoekt actief de samenwerking op.”

DAI Artsen kent een adviesraad van vier huisartsen en een student geneeskunde en werkt samen met andere artsenorganisaties.

DAI Artsen wordt bestuurd door Rubik Nazarian en Marijke Krabbenbos, de community-manager DAI.

“Ik hou me bewust op de achtergrond binnen Arts en Leefstijl, omdat het een platform voor

en door artsen is. Ik kijk naar de talenten en kwaliteiten van de betrokken artsen en doe niks anders dan faciliteren, verbinden en bouwen. Doel is om een community van (huis)artsen te laten ontstaan, die van binnenuit voor verandering zal zorgen,” aldus Marijke.

INTEGREREN VAN LEEFSTIJL-INTERVENTIES

Rubik ziet veel potentie voor het vakgebied leefstijl. “De leefstijlbeweging zal de komende jaren toenemen. Over vier à vijf jaar zullen huisartsen niet verdwijnen, maar krijgen zij meer een coachende rol. Deze beweging ontstaat vanuit de patiënt en artsen zelf. Ieder individu heeft andere behoeften en het is belangrijk te onderzoeken wat werkt voor welke patiënt. Dit is maatwerk en gebaseerd op gedeelde besluitvorming. Het systeem zal daarvoor wel moeten veranderen. Er is meer tijd nodig tijdens een consult en de eerstelijns zal moeten gaan samenwerken met lifestylecoaches, zodat zij de huisartsen kunnen ontzorgen. Het integreren van leefstijlinterventies is een gemeenschappelijk belang van de gemeenten, zorgverzekeraars en zorgprofessionals. Vanuit DAI Artsen zijn we alvast begonnen met de community Dokter & Bewegen.”

”

Er zal meer aandacht komen voor preventie en leefstijl om de gezondheid van mensen te behouden en te bevorderen

D>>

ringsgericht is, komen de volgende aspecten naar voren:

- Basishouding van Motiverende gespreksvoering
- Non-verbale communicatie
- Gesprekstechnieken: reflectief luisteren, samenvatten, doorvragen
- Fases van motiveren: aansluiten, focussen, ontlocken, plannen

- Verandercirkel van Prochaska & Di Clemente
- Ambivalentie exploreren

De training wordt elke maand voor artsen en POH-ers gegeven. Kijk voor de data op PE-online. De training kan ook in-company gegeven worden (drie tot negen deelnemers).

Kijk voor meer info op www.dai-huisartsen.nl