



■ Chanelle Aerts (l) en Natasja Netten van Team Sportservice helpen bewoners in hun zoektocht naar een gezondere leefstijl. FOTO: © BASTIAAN MICHE / FOTO MICHE

Leefstijlpunt

Leefstijlpunten helpen inwoners op weg naar een gezonder en gelukkiger leven

REGIO Bij de leefstijlpunten in Gooi en Vechtstreek kunnen bewoners terecht met vragen over gezondheid, beweging of welzijn. Wij spraken Chanelle Aerts en Natasja Netten van het leefstijlloket in Hilversum: “Wij kijken verder dan alleen voeding of gewicht.”

door Koosje de Beer

“Bij ons gaat het niet alleen om afvallen of meer bewegen”, vertelt Chanelle Aerts, coördinator van de leefstijlloketten in Hilversum. “We voeren met iedereen een breed gesprek. Het gaat erom wat je kunt doen om je weer beter te voelen. Daarbij gebruiken we de filosofie van positieve gezondheid. Een mens is meer dan zijn klacht alleen.”

Verschillende vragen

Mensen die een afspraak met het leefstijlpunt maken, kunnen bij de coaches terecht met allerlei vragen. Dat kan gaan over stoppen met roken of drinken, gezonder eten of beter omgaan met stress. “Maar ook als iemand zich eenzaam voelt of net de diagnose diabetes heeft gekregen en de manier van leven daarop wil aanpassen, helpen wij graag”, zegt Aerts. “We vragen stevig door: hoe gaat het nu echt met je? Heb je mensen om je heen? Hoe zie jij je leven? Vind je het zinvol? Ben je gelukkig?”

Knoppen

Het zijn die vragen die vaak meer losmaken dan mensen verwachten, zegt ook Natasja Netten. Zij is buurtsportcoach leefstijl & valpreventie en volgt nu de opleiding tot

leefstijlcoach. “Als iemand bij mij komt en zegt ‘ik moet afvallen’, dan is mijn eerste vraag: waarom moet dat? Er zijn meer knoppen waaraan je kunt draaien dan alleen voeding.”

Toch speelt voeding wel vaak een rol, is haar vervolg. “Laatst kwam er een jonge vrouw langs die zichzelf had aangemeld. We hebben stap voor stap haar eetpatroon besproken. Wat weet je al van gezonde voeding? Hoe ziet een dag eruit? Ik heb haar verteld over de Schijf van Vijf en geadviseerd om een eetdagboek bij te houden. Dat werkt beter dan korte diëten.”

Kleine stappen

En vaak zit de oplossing in iets kleins weet Netten uit ervaring. “Een bewoonster wilde een stok achter de deur om meer te bewegen. Samen bedachten we een oplossing: als ze haar vuilniszak wegbrengt, loopt ze meteen een extra rondje om haar flat. Dat klinkt simpel, maar zulke stapjes werken. Het belangrijkste is dat iemand zelf doelen bedenkt voor een betere leefstijl. Ik wil geen adviezen zenden.”

Bewegen en afvallen

Overgewicht en afvallen zijn de

meest voorkomende redenen om contact te zoeken met het leefstijlloket. Aerts: “Maar met welke vraag iemand ook komt: wij kijken altijd naar wat past. We kennen alle clubjes en initiatieven in Hilversum om meer te bewegen, maar kunnen mensen ook op het spoor zetten naar sociale activiteiten.”

Daarvoor helpt het dat het leefstijlloket in wijkcentrum St. Joseph zit

artsen verwijzen hun patiënten naar ons door.” En dat is erg prettig merkt Netten in de praktijk. “Huisartsen krijgen weer meer tijd voor andere patiënten. En inwoners kunnen ergens terecht waar aandacht is voor hun verhaal. Een afspraak bij het leefstijlloket duurt een uur. Dat betekent dat wij echt tijd hebben voor de vraag achter de vraag. Een verwijzing van de huisarts is overigens niet nodig.

➤ Een gesprek duurt een uur. Daardoor hebben wij echt tijd voor de vraag achter de vraag

volgens de coördinator. “Deze plek maakt het laagdrempelig. Mensen die zich eenzaam voelen, komen hier sneller in contact met anderen. Daarnaast hebben we goede contacten met het buurtteam en sociaal plein als iemand van hen meer hulp nodig heeft.”

Aandacht en tijd

Het leefstijlloket werkt nauw samen met huisartsen, fysiotherapeuten en praktijkondersteuners. “In Hilversum is de band met de zorg goed”, zegt Aerts. “Veel huis-

Mensen kunnen gewoon zelf een afspraak met ons maken.” Netten doet in juni examen voor haar opleiding tot leefstijlcoach. “De studie is best pittig, maar zeker de moeite waard. Als leefstijlcoach ben ik er voor mensen van 18 jaar en ouder. Een mooie doelgroep die dankbaar en blij is dat het leefstijlloket er is. Dat geeft mij zelf ook weer energie.”

➤ Meer weten? Check gddgv.nl/ leefstijlpunten en klik door op het leefstijlpunt van jouw gemeente.