Workshop – hoe ontwerp ik gezond gedrag?

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Bart Brandenburg

Ondernemer, onderzoeker, hobbyboer & gezondheidspositivist

- **Avrio Advies**
  Eigenaar, ondernemer, voormalig huisarts
- **MiGuide**
  Medisch directeur van een digitale zorg Start Up (leefstijlgeneeskunde)
- **OPEN (VIPP voor de huisarts)**
  Ontsluiten Patiëntgegevens Eerstelijnszorg Nederland - programmamanager
- **Samen Beter**
  Bouwen aan een vitale wijk - Achtse Barrier Eindhoven

Rode draad: eigen regie, zelfredzaamheid, positieve gezondheid

Disclaimer: mijn belangen zijn *intens* verstrengeld!

Wat gaat u vandaag leren?

Gedrag en gedragsverandering – de theorie

Drie aanknopingspunten om gedrag te veranderen

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie?

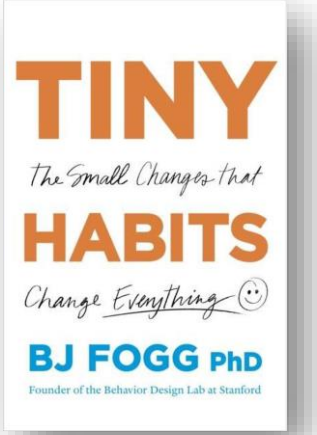
Programma

Gedrag en gedragsverandering – de theorie	**15 min**
Drie aanknopingspunten om gedrag te veranderen	**15 min**
Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie?	**50 min**
Samenvatting en geleerde lessen	**10 min**

Gedrag en gedragsverandering – de theorie

Gedragsmodellen onderscheiden verschillende aspecten van gedrag

1. ASE (De Vries et al) **A**ttitude, **S**ociale invloeden, **E**igen effectiviteit
2. COM-B (Michie et al) **C**apability + **O**pportunity + **M**otive = **B**ehavior
3. B-MAP (Fogg) **B**ehavior = **M**otive + **A**bility + **P**rompt



Bronnen en aanvullend materiaal

1. De Vries e.a. (redactie) Handboek leefstijlgeneeskunde (2020)
2. Michie e.a. The Behaviour Change wheel (2014)
3. Fogg Tiny Habits (2019)

De verschillende gedragsmodellen hebben drie aspecten gemeen

Gedragsmodellen onderscheiden verschillende aspecten van gedrag

1.	ASE (De Vries et al)	**A**ttitude, **S**ociale invloeden, **E**igen effectiviteit
2.	COM-B (Michie et al)	**C**apability + **O**pportunity + **M**otive = **B**ehavior
3.	B-MAP (Fogg)	**B**ehavior = **M**otive + **A**bility + **P**rompt

Grootste gemene deler van ál deze gedragsmodellen

a.	Iets met ***willen***	Attitude en Motivatie (2x)
b.	Iets met ***kunnen***	Eigen effectiviteit, Capability, Ability
c.	Iets met ***omstandigheden***	Sociale invloeden, Opportunity, Prompt

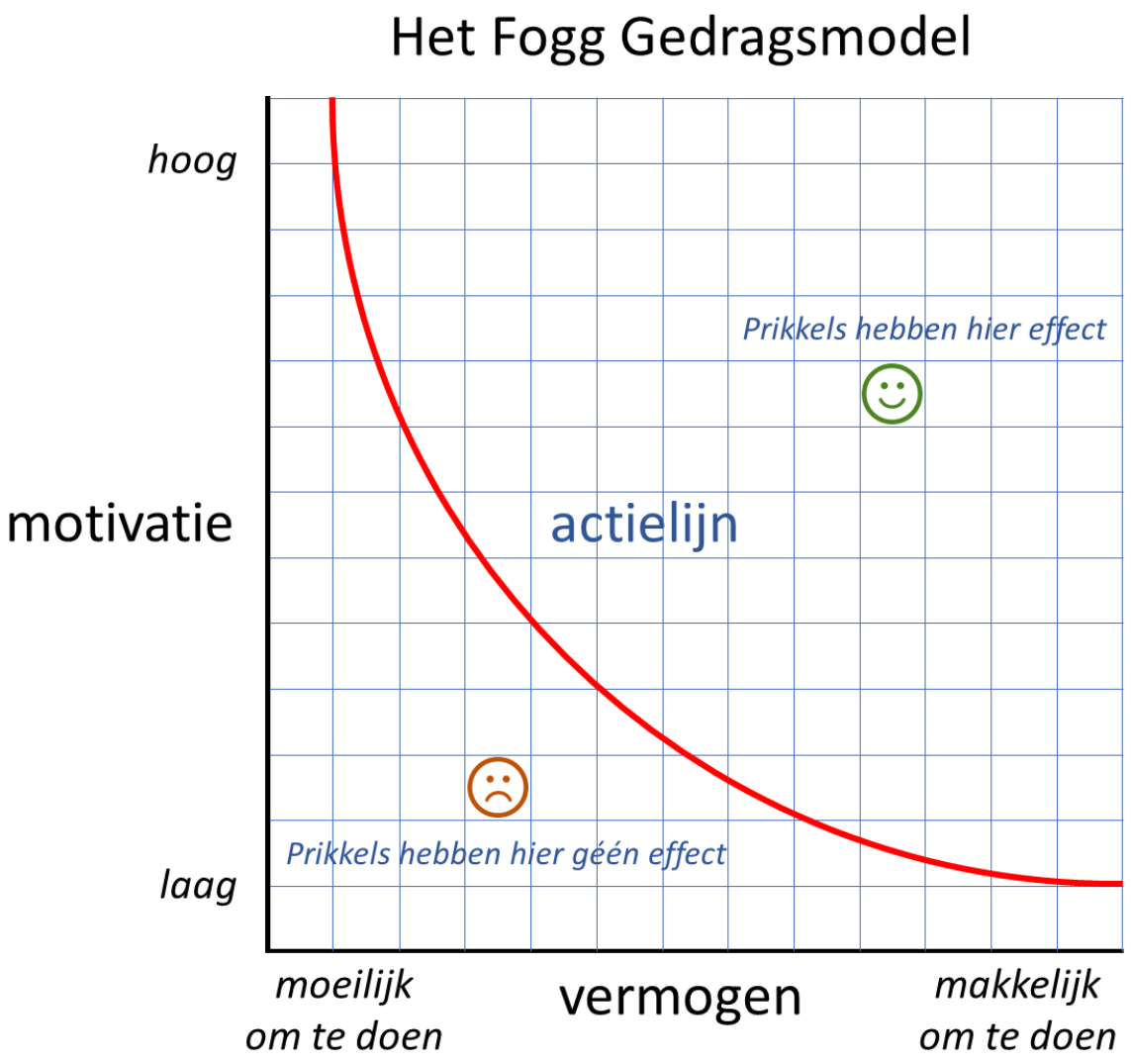
Het model van Fogg toont het verband tussen de drie aspecten

B = MAP

Three elements must converge at the same moment for a behavior to happen:

Motivation, Ability and a Prompt.

When a behavior does not occur, at least one of those three elements is missing.



Programma

Gedrag en gedragsverandering – de theorie	**15 min**
Drie aanknopingspunten om gedrag te veranderen	**15 min**
Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie?	**50 min**
Samenvatting en geleerde lessen	**10 min**

Mensen zijn géén modellen – kijk naar de persoonlijke omstandigheden!

De **vijf gedragslenzen** (Hermsen) bieden aanknopingspunten voor persoonsgerichte zorg op maat

Waar in het leven van deze persoon is ruimte voor nieuwe gewoontes?

In welke mate wordt het huidige gedrag beïnvloed door impulsiviteit?

Waar in het leven van deze persoon ontbreken kennis en vaardigheden?

Op welke manier kan ik verwijzen naar bronnen voor deze kennis en vaardigheden?

Waar in het leven van deze persoon is er sprake van gebrek aan zelfinzicht?

Hoe kan ik een spiegel voor houden om inzicht te vergroten?

Waar in het leven van deze persoon vormen motivatie of onvermogen drempels?

Hoe kan ik taken meer betekenis geven of makkelijker maken?

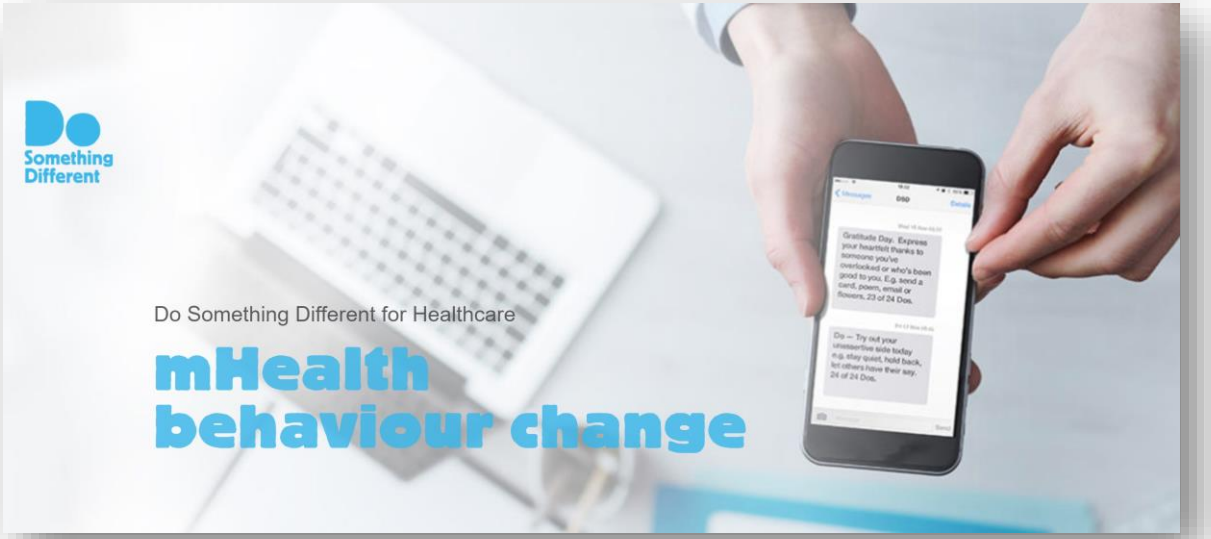
Waar in het leven van deze persoon ligt de terugval op de loer?

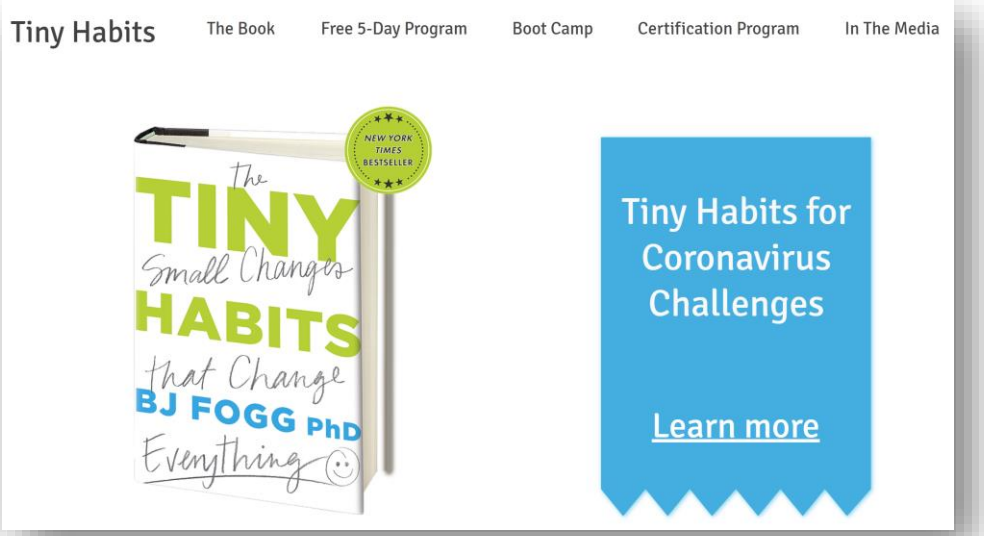
Welke strategie en welke mensen kunnen helpen om dat te voorkomen?

Van theorie naar praktijk – hoe ontwerp ik gezond gedrag?

Eenvoudige, maar goed onderbouwde en effectieve interventies

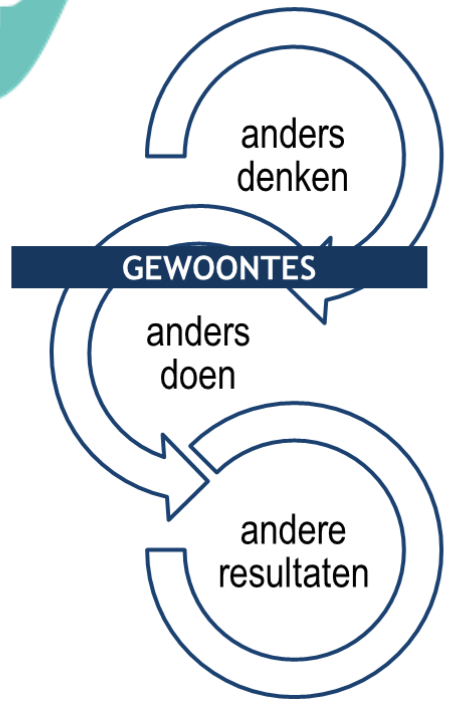
- Do Something Different — Ben Fletcher & Karen Pine
- Tiny Habits — BJ Fogg

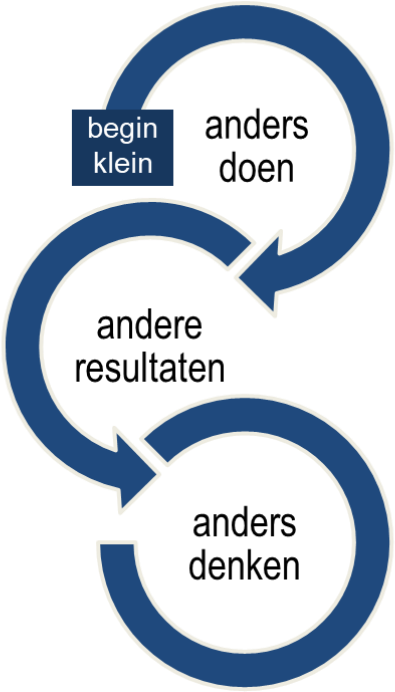




Do Something Different – je leert het meest door te ervaren

“If you do something different, you gét something different”





Ga vandaag op een andere plek zitten dan waar je altijd zit

Doe vandaag iets waar je als kind enorm van genoot

Gebruik vandaag de hele dag géén enkel beeldscherm

Bron: Fletcher, B. & Pine, K. (2012). *Flex Do Something Different: How to use the other 9/10ths of your personality.* Hatfield: University of Hertfordshire Press *en* https://dsd.me/the-science/

Tiny Habits – “Tiny is Mighty” – grote veranderingen beginnen klein

Het ‘ABC’ van ‘Tiny Habits’ is verrassend eenvoudig
Het Nederlandse ezelsbruggetje: AGV = Als Gevolg Van

A **A**nchor Nadat ik mijn ontbijtboterham heb gesmeerd … **A**nker A

B **B**ehavior … pak ik een vrucht i.p.v. een glas vruchtensap … **G**edrag G

C **C**elebrate … en zeg hardop tegen mezelf: “Gezond Bezig!” **V**ieren V

Bron: Fogg BJ (2019). *Tiny Habits, the small changes that change everything*. Virgin Books
en https://www.tinyhabits.com/

3 aanknopingspunten voor gedragsverandering

Weten en Vinden

Persoon

- *Vaardigheden aanleren*
- *Kennis vermeerderen*

Zien en Beseffen

Do Something Different

Gewoonten en Impulsen

Taak

- *Opknippen in kleine stapjes*
- *Beginstap aanbieden*

Willen en Kunnen

TINY HABITS

Doen en Blijven doen

Omgeving

- *Gereedschap aanbieden*
- *Hulp van anderen*

Programma

Gedrag en gedragsverandering – de theorie	**15 min**
Drie aanknopingspunten om gedrag te veranderen	**15 min**
Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie?	**50 min**
Samenvatting en geleerde lessen	**10 min**

Aán de slag – zelf het *zojuist* geleerde in praktijk brengen – stap 1

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie? **50 min**

1. De 'teach back' oefening (10 min)

- *Oefen een paar keer, tot je dit poppetje vlot kunt tekenen (**tip**: begin met het lichaam, teken dat in één lijn, zoals je een ster tekent, teken daarna de andere onderdelen).*
- *Benoem de 3 aanknopingspunten voor gedragsverandering en zet ze op de juiste plek in de figuur.*
- *Gebruik de tekening om het principe van de 3 aanknopingspunten aan iemand anders uit te leggen (nu of later) (**tip**: het werkt ook prima om dit samen met een patiënt of cliënt te doen!)*

Aán de slag – zelf het *zojuist* geleerde in praktijk brengen – stap 2

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie? **Nog 40 min**

2. Kies een casus en 2 passende gedragslenzen (10 min)

- *Kies een casus of gebruik er een uit de eigen praktijk*
- *Kies **twee gedragslenzen** die het best passen bij de gekozen casus en motiveer deze keuze*

a. Mevr. van Dobbenburgh, 57 j

Gescheiden, co-ouder van zoon (19), horecaondernemer, hogere hotelschool. Perfecte gastvrouw. Rookt ("sociaal"), drinkt ("slaapmutsje"). Vraagt steeds vaker herhaalrecepten voor pijnstillers (i.v.m. hoofdpijn) en slaapmedicatie.

"Ik wil gewoon goed slapen!"

b. Dhr. Yilmaz, 43 j

Getrouwd, 2 kinderen (13 & 15), constructiewerker, beperkte gezondheidsvaardigheden
Diabetes 2, ondanks maximale orale medicatie, matig ingesteld, hoge bloeddruk, ritmestoornis

"Ik wil van die rotpillen af!"

Aán de slag – zelf het *zojuist* geleerde in praktijk brengen – stap 3

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie? **Nog 30 min**

3. Ontwerp enkele 'tiny habits' voor de casus (10 min)

A **A**nker Nadat ik …

G **G**edrag … doe ik …

V **V**ieren … en vier mijn succes!

- Kies bij voorkeur *dagelijkse* gewoontes
- Een tiny habit mag niet veel tijd kosten (bijv. 30 sec.)
- Vergeet het beschrijven van het viermoment niet!

Veranderen gaat stukken beter met een goed humeur!

Aán de slag – zelf het *zojuist* geleerde in praktijk brengen – stap 4

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie? **Nog 20 min**

Do Something Different

4. Ontwerp enkele 'do's' voor de casus (10 min)

- Een 'do' is een kleine oefening in flexibiliteit, bijvoorbeeld:
  - *Om een gewoonte te doorbreken of te verstoren*
  - *Om een ander gezichtspunt in te nemen*
  - *Om bestaand gedrag uit te breiden*
- Ook een 'do' moet 'do-able' zijn, dus niet te ingrijpend
- Kies bij voorkeur 'nieuw' gedrag
  - *Een assertief persoon > oefening in bescheidenheid*
  - *Een introvert persoon > oefening in sociaal gedrag*
  - *Een 'expert' > vraag de mening van een nieuwkomer*

Aán de slag – zelf het *zojuist* geleerde in praktijk brengen – stap 5

Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie? **Nog 10 min**

TINY HABITS

Do Something Different

5. Deel de ervaringen (10 min)

- Deel één of meer **'tiny habits'** met de groep
  - *Hoe past deze bij de gekozen casus?*
  - *Vanuit welke gedragslens heb je deze gekozen?*

- Deel één of meer **'do's'** met de groep
  - *Hoe past deze bij de gekozen casus?*
  - *Vanuit welke gedragslens heb je deze gekozen?*

- Hoe ga je hier in de praktijk mee aan de slag?

Programma

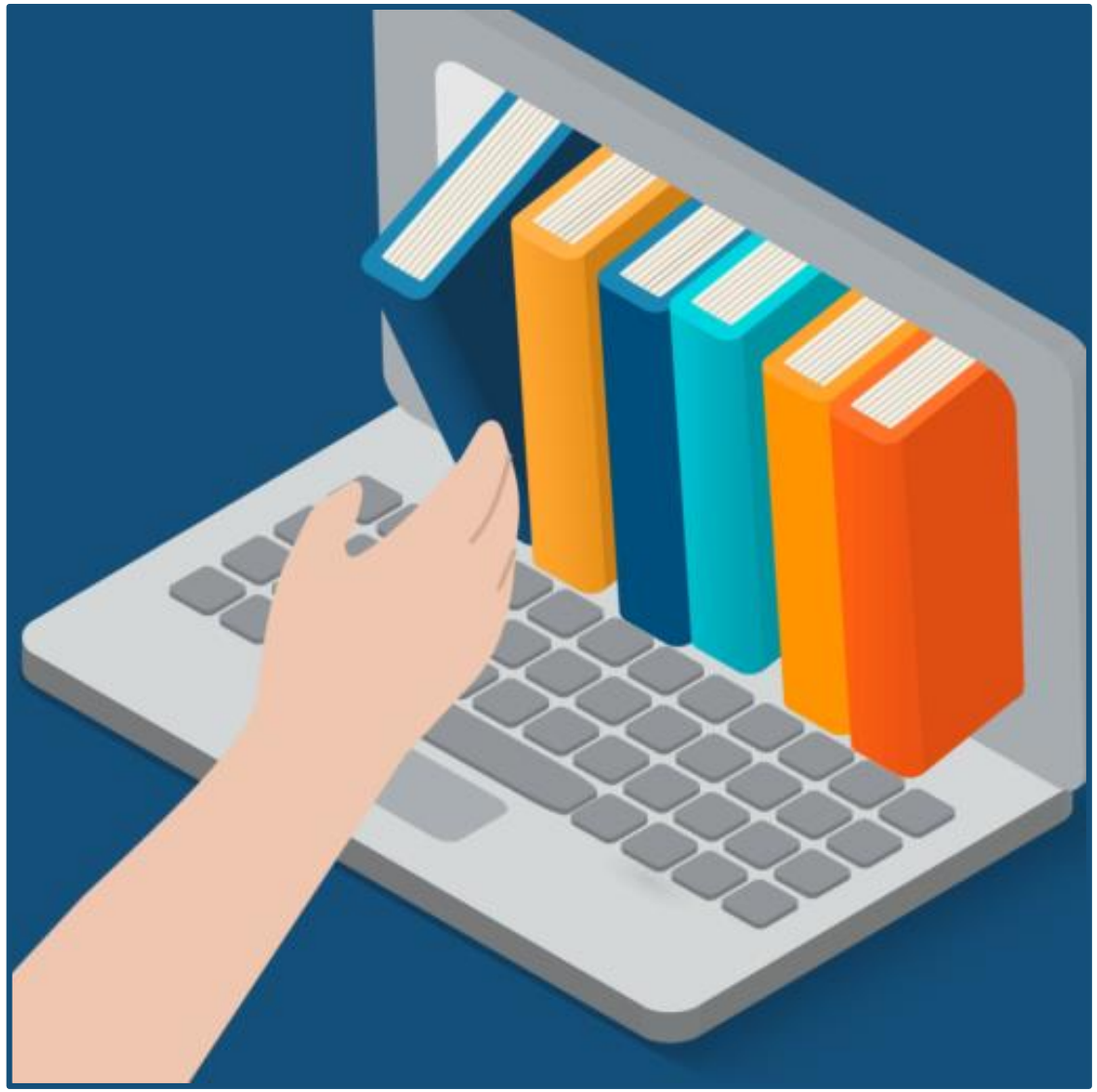
Gedrag en gedragsverandering – de theorie	**15 min**
Drie aanknopingspunten om gedrag te veranderen	**15 min**
Wat kan ik daar – *vanaf nú* – mee in mijn eigen praktijksituatie?	**50 min**
Samenvatting en geleerde lessen	**10 min**

Eindtoets en afronding

Samenvatting en geleerde lessen **10 min**

Bronnen en aanvullend materiaal

1. **De Vries M. e.a. (redactie)**
   Handboek leefstijlgeneeskunde (2020)
   De basis voor iedere praktijk
2. **Michie S. e.a.**
   The Behaviour Change wheel (2014)
   A Guide to Designing Interactions
3. **Fogg BJ.**
   Tiny Habits (2019)
   The Small Things That Change Everything
4. **Fletcher B. e.a.**
   Flex Do Something Different (2012)
   How to use the other 9/10ths of your personality
5. **Hermsen S.**
   The behavioural lenses approach (2019)
   https://osf.io/6frsy/
6. **Eyal N.**
   Hooked (2014)
   How to Build Habit-Forming Products
7. **Fogg BJ.**
   Persuasive Technology (2003)
   Using Computers to Change What We Think and Do



Workshop – hoe ontwerp ik gezond gedrag?

Vragen of een goed idee?
bart.brandenburg@miguide.nl
+31 (0)6 55 84 18 85
www.miguide.nl