

# Een gezonde leefstijl voor patiënt en zorgverlener

Terugblik netwerkbijeenkomst op 11 mei 2022 met de huisartsen en POH-S van de PlusPraktijken

Op 11 mei 2022 kwamen de huisartsen en POH-S van de PlusPraktijken uit de RHZ regio op een mooie sportieve locatie bij elkaar om kennis en ervaringen op het gebied van leefstijl met elkaar te delen. Door middel van een Lagerhuis discussie werd kennis gemaakt met elkaars visie en prioriteiten op het gebied van leefstijl. Vervolgens werd onder begeleiding van Paul Ram en trainer-acteur Niels Lemmens geoefend met motiverende gespreksvoering. Doel van deze vorm van gespreksvoering is het onderzoeken en vergroten van motivatie bij de patiënt en hiermee gepaard gaande het vergroten van je eigen werkplezier, kortom het bevorderen van eenieiders gezondheid. Dit was ook het doel van het afsluitende sportieve deel van de middag. Onder begeleiding van trainer Charles Lejeu ging iedereen sportief aan de slag en werd door iedereen volop endorfine aangemaakt.

Tijdens de gehele middag gingen de deelnemers actief aan de slag met discussie, rollenspellen en sportieve opdrachten. Het fysiek bewegen, het figuurlijk in beweging brengen en het zoeken naar balans stonden daarbij steeds centraal. Aan het einde van de bijeenkomst werd geconcludeerd dat het een mooie gezonde middag was geweest waarin samen met elkaar was gewerkt aan een gezonde leefstijl voor patiënt en zorgverlener.

