

Checklist begeleiding Orthorexia Nervosa

Hoe patiënten begeleiden naar een flexibelere levensstijl?

Bepaal eerst de motivatiefase van je patiënt. Zo kan je beter inschatten wat hij/zij nodig heeft.

Voorbeschuwing	 <p>'Ik heb geen probleem'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Verhoog het zelfinzicht via kennis• Geef educatie over:<ul style="list-style-type: none">• het belang van de 4G's• 'Wat is ON?'• het biopsychosociaal model (BPS)
Overweging	 <p>'Ik wil wel veranderen, maar...'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vergroot de ambivalentie via het opmaken van een kosten-batenanalyse <p>Volgende fiches zijn inspirerend bij deze oefening: 'Wat is ON?', BPS model, de 4G's</p>
Vorbereiding	 <p>'Ik wil wel veranderen, maar hoe?'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Maak samen een actieplan• Focus op gedragsdoelen:<ul style="list-style-type: none">• werk aan een gezonde leefstijl• versterk de 4G's
Actie en behoud	 <p>'Ik ben aan het proberen en het werkt'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Evalueer het actieplan en de doelen• Blijf aandacht hebben voor het werken aan een gezonde leefstijl en het versterken van de 4G's• Bepaal mogelijke hindernissen en zoek samen naar oplossingen• Geen vooruitgang? Blijf alert voor een onderliggende eetstoornis en/of emotionele problematiek.
Terugval	 <p>'Het ging goed, maar nu is het om zeep'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Normaliseer terugval• Maak een terugvalpreventieplan op:<ul style="list-style-type: none">• hoe zal de patiënt merken dat hij/zij hervalt in vroegere gewoontes en ideeën?• Wat zijn valkuilen en hoe kunnen ze opgevangen worden?

Wil je patiënten motiveren tot een gezondere en flexibelere levensstijl? Dan is een motiverende gespreksvoering heel belangrijk. Je kan er [hier](#) meer over lezen.

