uitgeverij SWP

Positieve leefstijlverandering

Wat elke professional moet weten over leefstijl- en gedragsverandering

Een positieve leefstijlverandering levert mensen veel op: gezondheid, energie en vitaliteit. De gedragsverandering die hiervoor nodig is, blijkt voor veel mensen een flinke uitdaging. Dit boek biedt alle inzichten en handvatten om een leefstijlverandering uit te lokken en mensen te ondersteunen en te begeleiden naar een gezonde(re) leefstijl.

Ingrid Steenhuis en Wil Overtoom beschrijven diverse leefstijlgedragingen, om vervolgens in te gaan op het veranderen van leefstijl. Hoe zorg je dat mensen zich bewust worden van hun leefstijl, hoe motiveer je ze tot een verandering en hoe dicht je de kloof tussen intenties en gedrag? Hoe verander je ingesleten gewoonten en welke rol speelt de sociale omgeving hierbij?

Verder worden inzichten uit verandermanagement, gedragseconomie, sociale marketing en keuzearchitectuur (nudging) toegepast op het veranderen van leefstijl. Ten slotte wordt ingezoomd op leefstijlverandering bij kwetsbare groepen zoals mensen/gezinnen met sociale of financiële problemen, mensen met weinig gezondheidsvaardigheden, psychiatrisch patiënten, ouderen etc.

Het boek is toegankelijk geschreven en is geschikt voor professionals in zorg en welzijn (waaronder hulpverleners ggz, welzijn, zorg, in wijkteams, praktijkondersteuners huisarts, leefstijlcoaches, diëtisten, paramedici, trainers, psychologen etc.) die meer willen weten over het veranderen van leefstijl en die hiermee praktisch aan de slag willen in hun dagelijkse praktijk. Ook is het boek geschikt voor studenten in opleidingen.

Ingrid Steenhuis is hoogleraar Preventie aan de Vrije Universiteit. Wil Overtoom heeft jarenlange ervaring in het bedrijfsleven en meerdere verandertrajecten begeleid. Samen hebben zij de Brickhouse Academy opgericht, voor de vertaling van wetenschap over leefstijl en gedragsverandering naar de praktijk.

Download hier de werkbladen van het boek.



ISBN:
9789085603795

Auteurs:
Ingrid Steenhuis, Wil Overtoom

Prijs:
€ 31,50

Meer info:
swpbook.com/2696

> *Het is een overzichtelijk naslagwerk en een mooie samenvatting van de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Het is kort, krachtig en helder beschreven*.
> Yvonne Jansen-Koster, gezondheidsbevorderaar publieke gezondheid (GGD) en praktijkverpleegkundige in de huisartsenpraktijk.

> *Een gedegen en praktisch hand-/werkboek voor zorg- en welzijnsprofessionals gericht op begeleiding bij gedragsverandering en gedragsbehoud. Nog niet eerder zijn vanuit zoveel verschillende sectoren instrumenten bijeengebracht om toe te kunnen passen bij een diversiteit van cliënten en kwetsbare cliëntgroepen.*
> Janine Dolk, diëtist

> *Dit boek geeft op een toegankelijke wijze een helder en compact overzicht van het werken aan een gezonde*

uitgeverij SWP

> *leefstijl. Het geeft je als professional een goede verdieping en faciliteert om op een transparante en uitnodigende wijze gedragsgericht te werken met cliënten.*
> Petra Korevaar, coach, trainer, adviseur