



# Gezondheidspromotie: 8 tips om mensen naar gezond gedrag te leiden



*Wilt u uw klanten of medewerkers overtuigen om gezonder te leven? **Zet dan een strategie voor gezondheidspromotie op punt.** Helan en Partenamut gingen u voor en delen hun best practices.*

## 1. Vertaal de boodschap



Giet de boodschap in de vorm waar uw doelgroep het meest ontvankelijk voor is: video's, getuigenissen, artikels, webinars of wistjedatjes. Deel correcte informatie die alle mogelijkheden om gezonder te leven in de verf zet. Evalueer.

## 2. Maak gezond leven sexy



Prikkel mensen met positieve informatie, maak omschakelen naar een vitale leefstijl aantrekkelijk. Leg de nadruk op de voordelen en zorg voor een spelelement in uw gezondheidspromotie, zonder belerend of betuttelend te zijn.

## 3. Focus op de mogelijkheden



In ieder van ons leeft een innerlijke rebel die zich tegen opgelegde leefstijlveranderingen verzet. Om die te omzeilen toont u de nieuwe perspectieven en niet de beperkingen die een gezondere leefstijl brengt: u moet niet, maar *mag* veranderen.

## 4. Geef de keuze



Laat mensen zelf aan het roer staan van hun gezondheidstraject. De ene vindt lopen leuk, de andere dansen. Reik mensen al die opties aan, zo kiezen ze de aanpak die bij hen past en houden ze die langer vol.

## 5. Spreek uw doelgroep direct aan



Weet tegen wie u praat, in welke levensfase die persoon zit en welke ondersteuning ze nodig heeft. Richt uw gezondheidspromotie naar specifieke risicogroepen. Toon 50-plussers bijvoorbeeld hoe belangrijk regelmatige controles zijn voor de vroegtijdige opsporing van kanker.

## 6. Stel haalbare doelen voorop



Maak een hyperconcreet plan en stel op korte termijn een paar haalbare doelen voorop. Zijn die geïntegreerd? Dan pas zet u een volgende stap. Drie maal per week naar de fitness hoeft niet, u kunt ook thuis trappen lopen.

## 7. Verlaag de drempel



Integreer toegankelijke preventieve zorg in uw aanbod. Neem assistentie aan huis in uw verzekering op, zorg voor onlineraadpleging van een psycholoog, of voor medische check-ups. Zo wordt kiezen voor gezondheid en welzijn makkelijk.

## 8. Herhaal de boodschap



Deel de informatie en bewustwordingscampagnes via meerdere kanalen en media, zowel on- als offline. En blijf de boodschap herhalen, op telkens andere manieren.