

6 tips bij het kiezen van een gezondheidsprofessional

Gezond leven hoef je niet alleen te doen. Een gezondheidsprofessional kijkt met je mee. Welke past bij jou?

1 Bepaal waar je hulp bij nodig hebt

Kies een professional die past bij jouw doel. Soms één, soms meerdere tegelijk.



Gezonder eten

Diëtist, gewichtsconsulent



Beter slapen

Slaapoefentherapeut, slaapcoach



Stoppen met roken

Stoppen-met-rokencoach



Meer bewegen

Fysiotherapeut, personal trainer



Minder stress

Psycholoog, mindfulnesscoach



Meerdere onderdelen

Leefstijlcoach

Chronische aandoening? Kies dan iemand met ervaring daarin. Bijvoorbeeld een diëtist gespecialiseerd in diabetes of een fysiotherapeut in longklachten.

2 Check opleiding & achtergrond

Beschermde titel

Alleen te gebruiken met een erkende opleiding, zoals diëtist of fysiotherapeut. Andere titels, zoals voedingsdeskundige of slaapcoach, mag iedereen gebruiken.

Kwaliteitsregister of beroepsvereniging

Wie hierin is ingeschreven, volgt verplichte bijscholing en houdt zich aan kwaliteitseisen. Dat geeft extra zekerheid.

3 Let op de onderbouwing

Reguliere zorg

Werkt volgens wetenschappelijke richtlijnen en is vaak (deels) vergoed vanuit de basisverzekering.

Niet-reguliere zorg

Onderbouwing verschilt sterk. Kan helpen, maar vergoed betekent niet altijd bewezen.

4 Kijk of de aanpak past

Veelgebruikte methoden

ACT, cognitieve gedragstherapie (CGT), mindfulness en motiverende gespreksvoering.

Vraag ernaar

Welke aanpak gebruikt iemand? Wat bij jou past, is persoonlijk.

5 Lees ervaringen van anderen

Reviews & verhalen

Kijk op Google en social media naar reviews over een professional.

Vraag in je omgeving

Let niet alleen op de scores, maar ook op hoe iemand werkt en of dat bij jou past.

6 Kies iemand bij wie je je prettig voelt

Voel je een klik?

Vertrouwen is belangrijk. Met een klik werk je makkelijker samen.

Geen klik?

Zoek dan op tijd iemand anders. Je moet je op je gemak voelen.

**ONTHOUD
DIT**

Kijk verder dan de titel: opleiding, registratie en ervaring geven meer zekerheid. En kies iemand bij wie je je op je gemak voelt.