

# Leefstijl als medicijn

---

BIJ HART- EN VAATZIEKTEN

Beau Konijn

Verpleegkundig consulent Hartrevalidatie | leefstijlcoach

Coalitie Leefstijl in de Zorg | Stichting Je leefstijl als Medicijn

28 Mei, 2024



# BEAU KONIJN

---



# 11 STAPPEN

---

- Bewustwording
- Erkenning
- Focus verschuiven
- Positiever perspectief bieden
- Teachable moments
- Praktische toepassing
- Bekrachtigen
- Luisteren
- Herhalen
- Reflectie
- Verwijzen



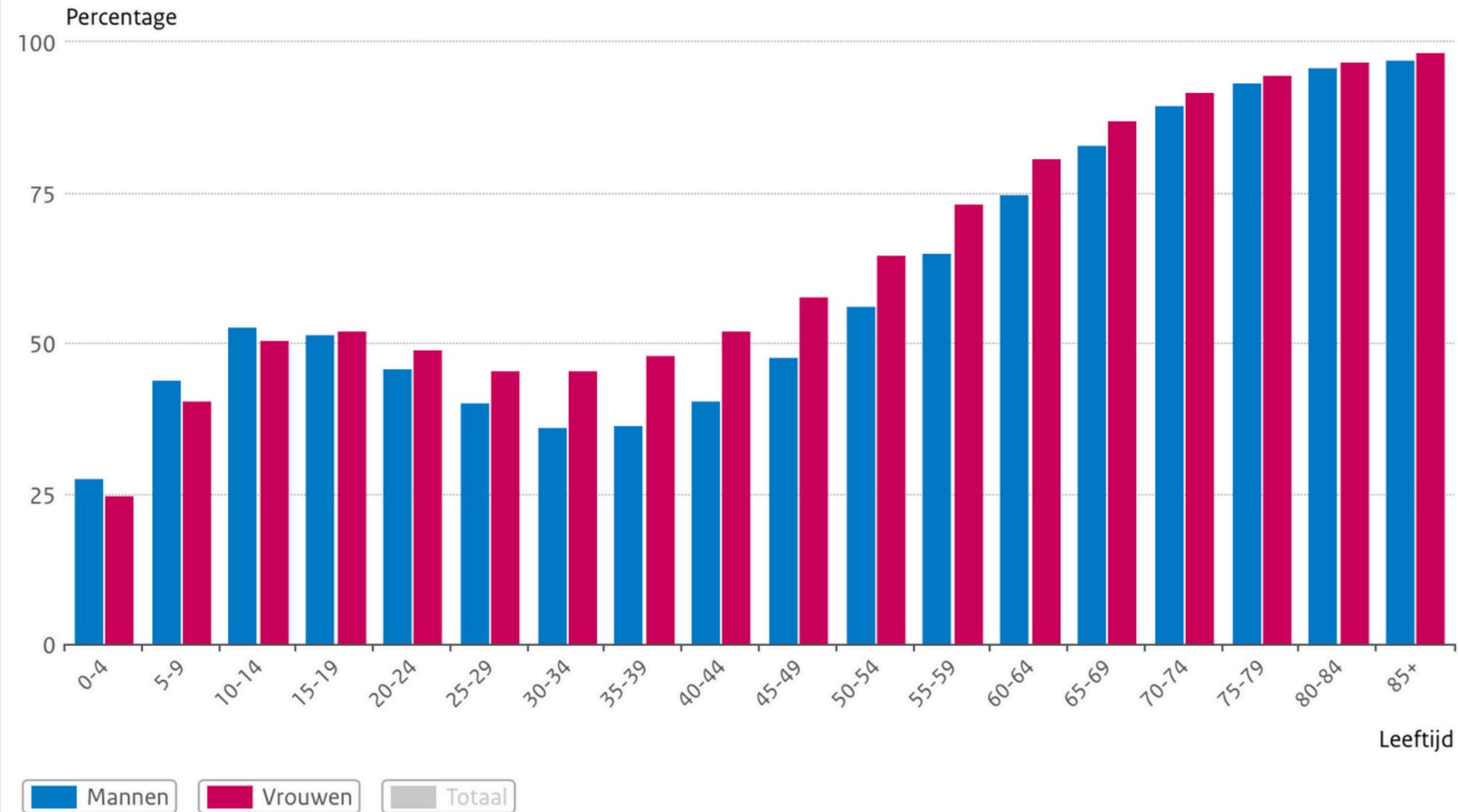
# Bewustwording

---



# CHRONISCHE ZIEKTEN

Prevalentie chronische aandoeningen op 1 januari 2022



Bron: [Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn](#)

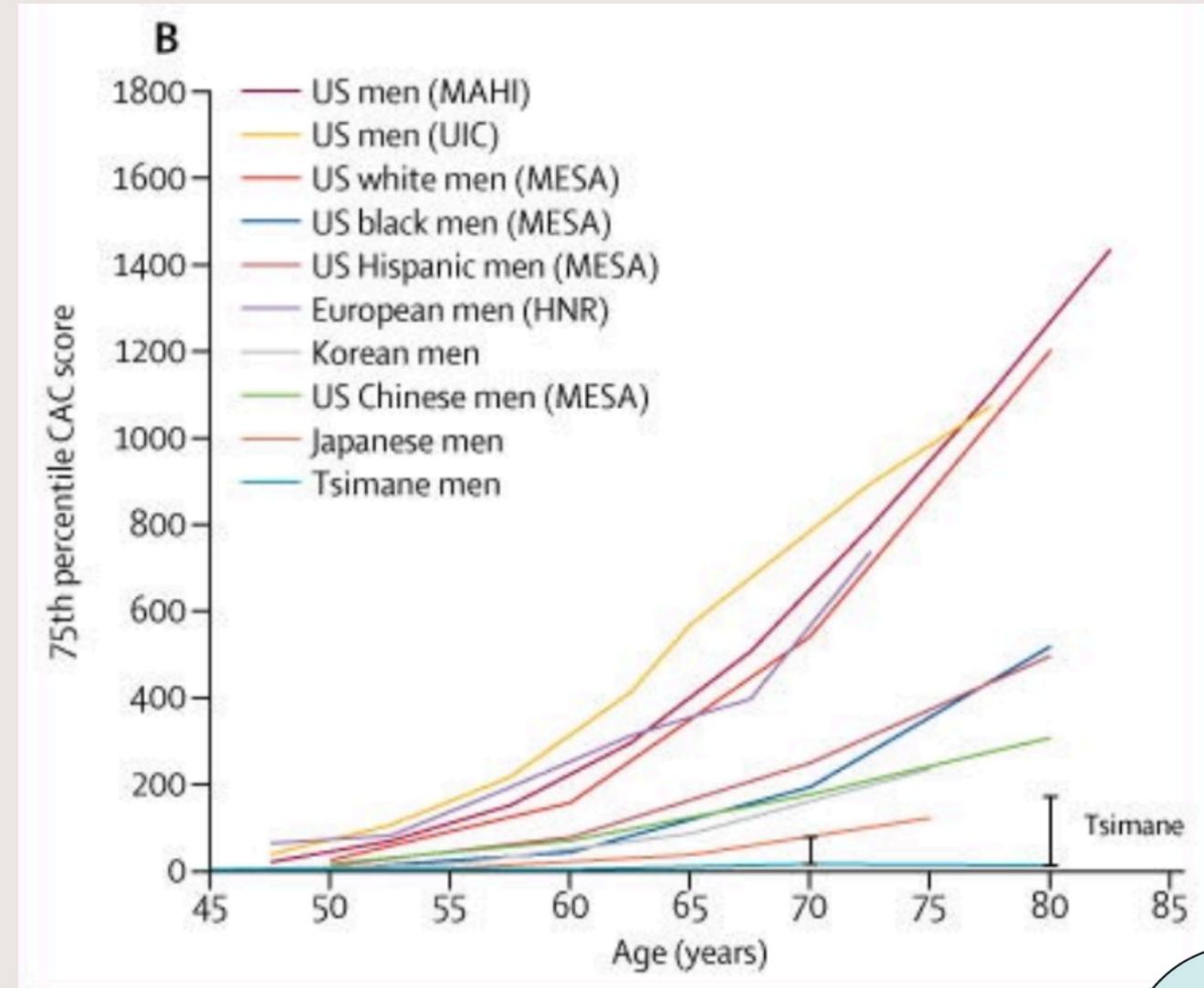
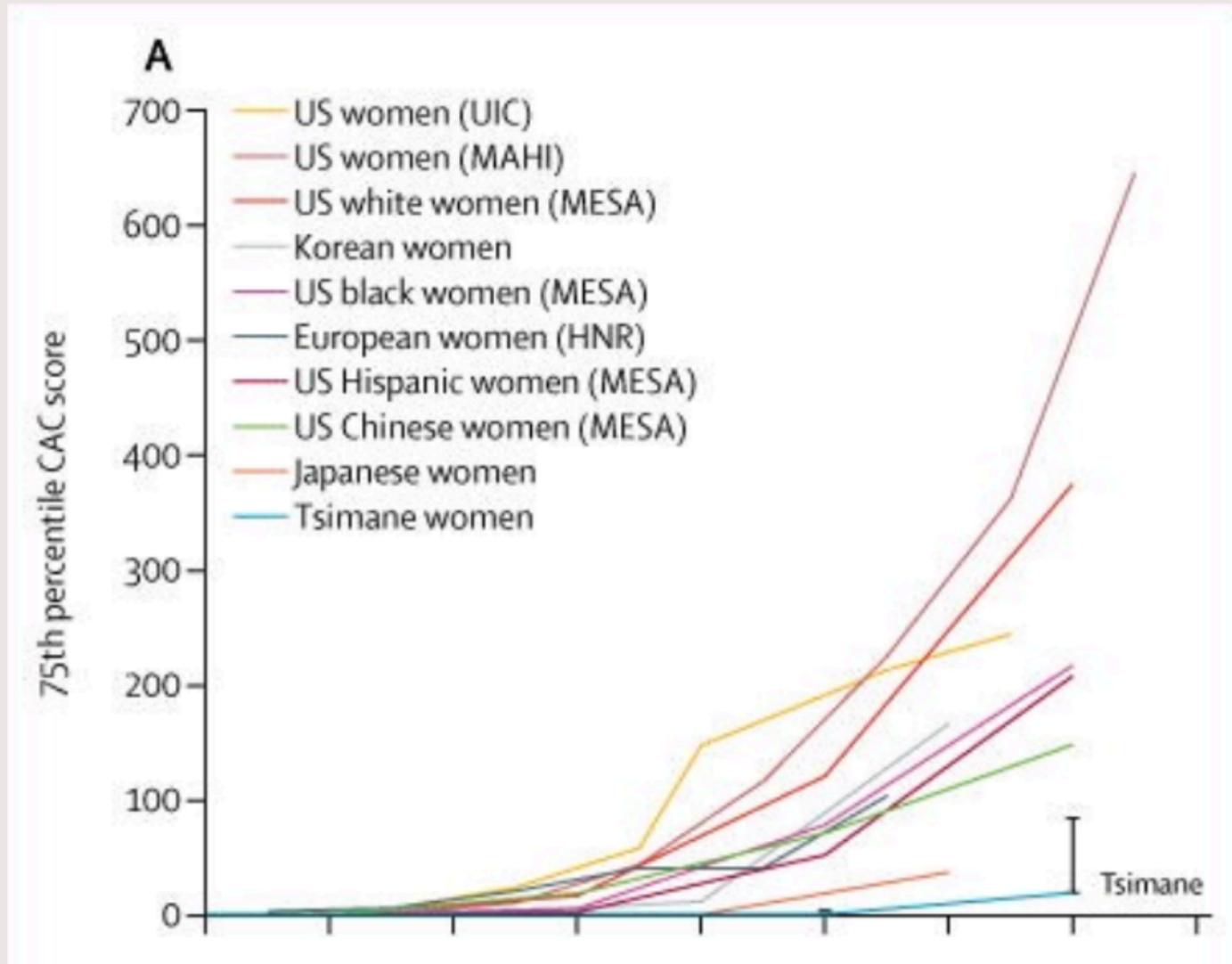


70-90% van de huidige chronische ziekte- en aandoeningen is direct of indirect toe te schrijven aan leefstijl. Een groot deel daarvan kan voorkomen worden als we andere leefstijlkeuzes maken.

Bron: Willet W. 2002



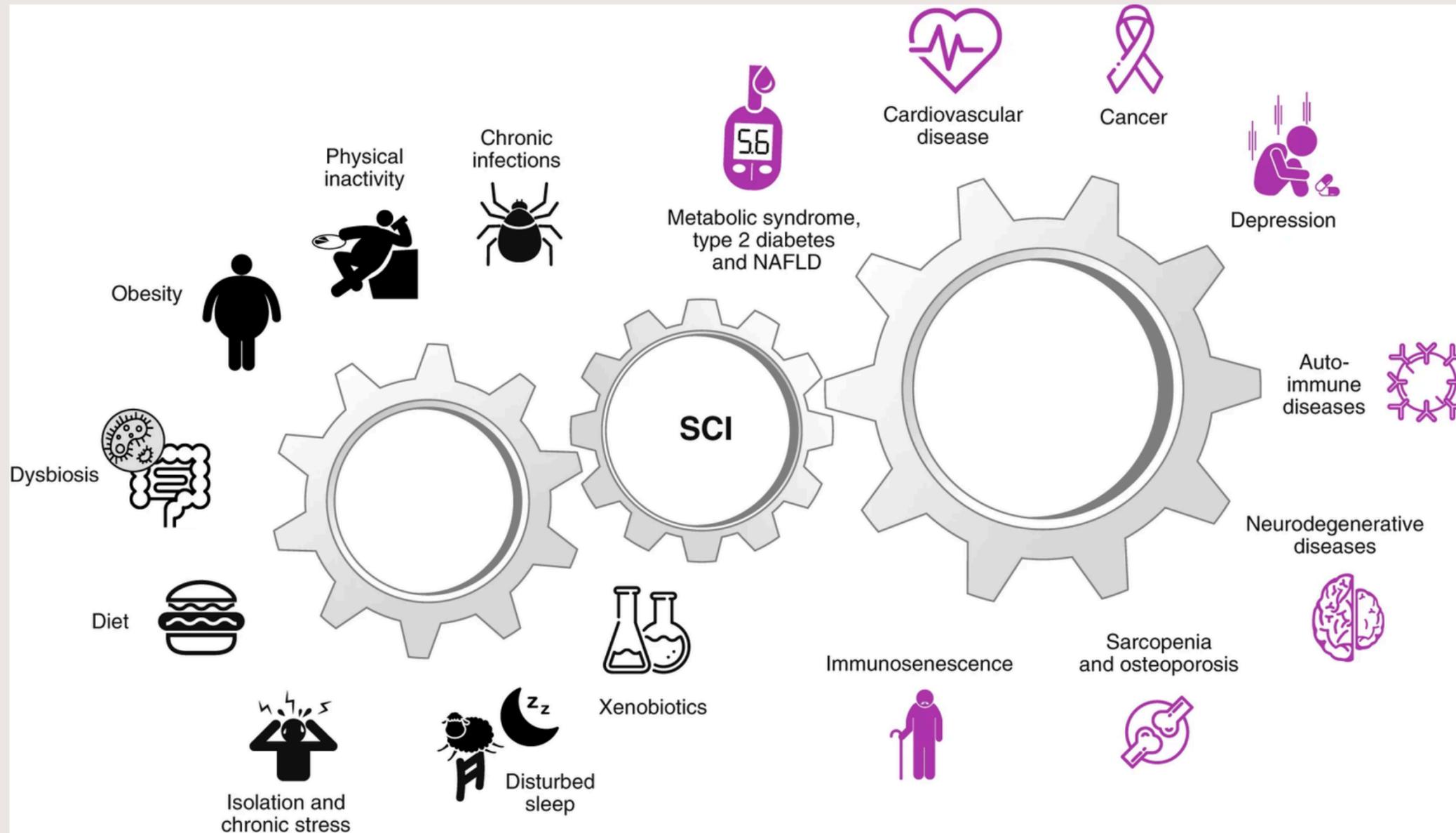
# TSIMANE



Bron: [Kaplan H, Lancet 2017](#).



# LAAGGRADIGE SYSTEMISCHE ONSTEKINGEN (SCI)



Bron: [Nature Medicine 2019](#)



# LEEFSTIJL IS EEN SYSTEEM

---

**80 procent van supermarktaanbiedingen stimuleert ongezonde voeding**

Bron: NOS 2021.

**Duiven krijgt de grootste fastfoodstrip van het land: Burger King, Febo en Taco Bell vergezellen straks de Mac en KFC**

Bron: De Gelderlander 2021.

**Blijft Nederland door opkomst van thuiswerken de Europese zitkampioen?**

Bron: NOS 2024.



# Erkenning

---

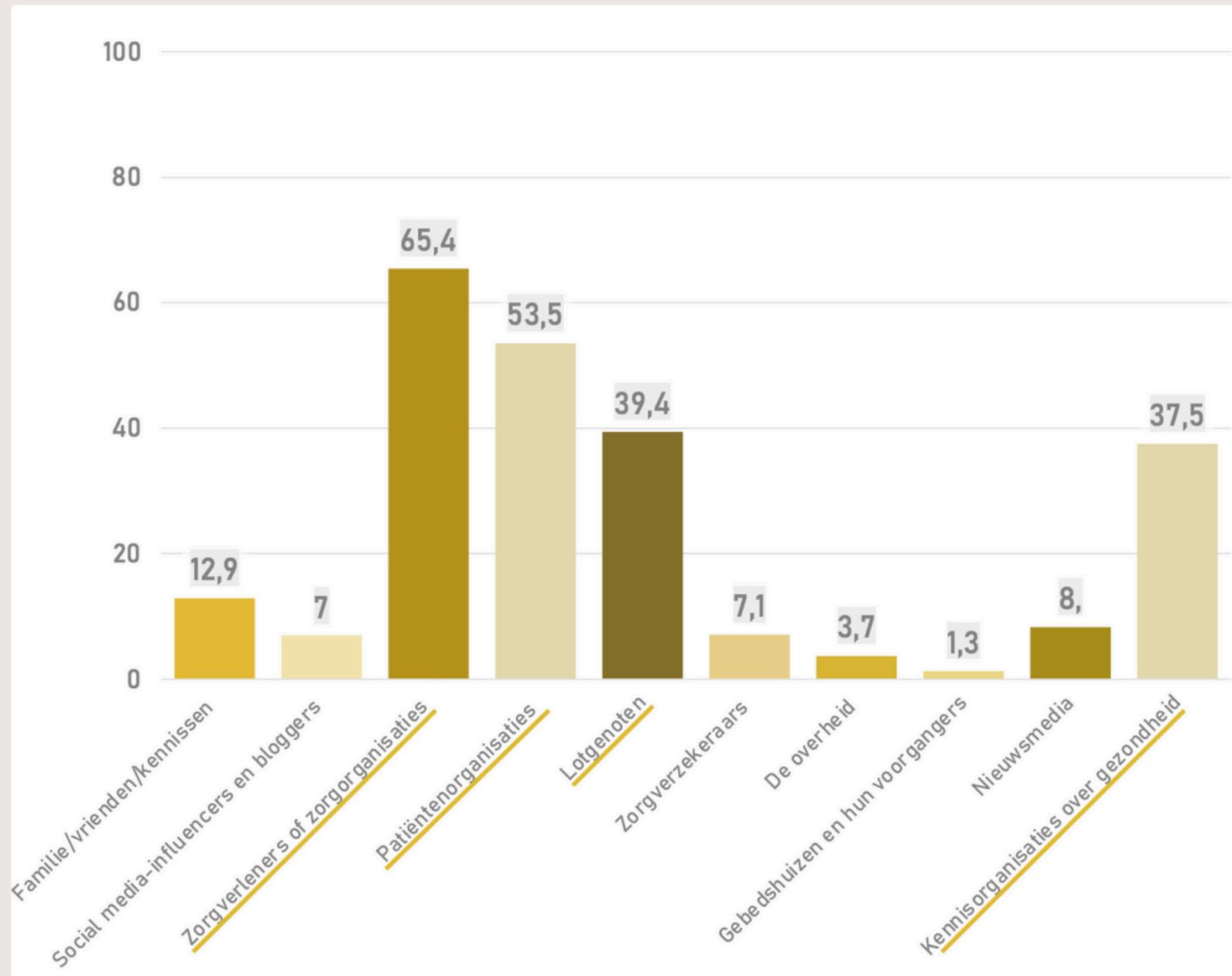


‘Is het niet bewezen of wordt het niet  
onderzocht?’

~Beau Konijn



# ROL VAN DE ZORGVERLENER



Uit het onderzoek blijkt dat de rol van de zorgverlener cruciaal is in het zoeken naar informatie over leefstijl of het gesprek aangaan over leefstijl. 'Ik vertrouw op de informatie die ik van mijn zorgverlener krijg' is een belangrijke reden dat patiënten *niet* zelf op zoek gaan naar informatie of het gesprek beginnen. In een deel van de gevallen begint de zorgverlener inderdaad zelf al over leefstijl.

Bron: Doelgroepenonderzoek Team Patiënten, Coalitie Leefstijl in de Zorg, 2023.



# Focus verschuiven

---



“In de geneeskunde vragen artsen bij chronische aandoeningen om een levenslange behandeling? Waarom zou dat bij gedragsverandering anders zijn?”

Bron: [Echt veranderen, Katy Milkman.](#)



# Positiever perspectief

---



# POSITIEVE GEZONDHEID

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

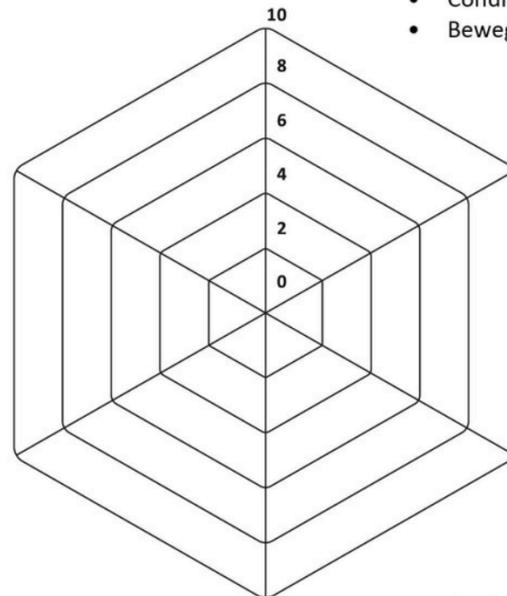


MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_



# Teachable moments

---



# SPEEL IN OP TEACHABLE MOMENTS

---

- Als ze een diagnose krijgen
  - Als klachten erger worden
  - Als ze zich fitter willen voelen
  - Als ze (nieuwe) medicatie gaan gebruiken of omhoog in dosering
- 
- Patiënten staan meer open staan voor informatie over leefstijl
  - Wijzen op bestaan van informatie en stimuleren hiermee aan de slag te gaan.



# Praktische toepassing

---



# Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

## 🍏 Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- .....

## 👥 Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- .....

## 🚫 Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- .....

### Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



## 🏃 Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele kracht oefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
- .....

## ☀️ Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
- .....

## 🌙 Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
- .....

# LeefstijlCanvas

## IK WEET HET

- Wat doe ik nu?
- Hoe is dat in vergelijking met de leefstijlrichtlijnen?
- Wat zijn de gezondheidsrisico's?



## IK WIL HET!

- Wie wil ik zijn?
- Waarom wil ik veranderen?
- Wat zijn de kosten en baten?



## IK MAAK EEN PLAN

- Wat wil ik bereiken?
- Wat ga ik daarvoor doen?
- Wat wil ik leren?
- Welke als-dan-plannen helpen mij bij het ontwikkelen van nieuwe gewoontes?



## IK DOE HET

- Heb ik voldoende vertrouwen dat ik het kan?
- Welke vaardigheden heb ik nodig?
- Zijn er praktische barrières zoals tijd, prioriteit, vermoeidheid, geld of vergeten?

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Word ik voldoende gesteund door de mensen om me heen en wie steunen mij?</li><li>• Hoe word ik tegengewerkt?</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hoe word ik thuis en buitenshuis in verleiding gebracht?</li></ul> |
|--|--|

## IK BLIJF HET DOEN

- Wat kan ik leren van een uitglijder?

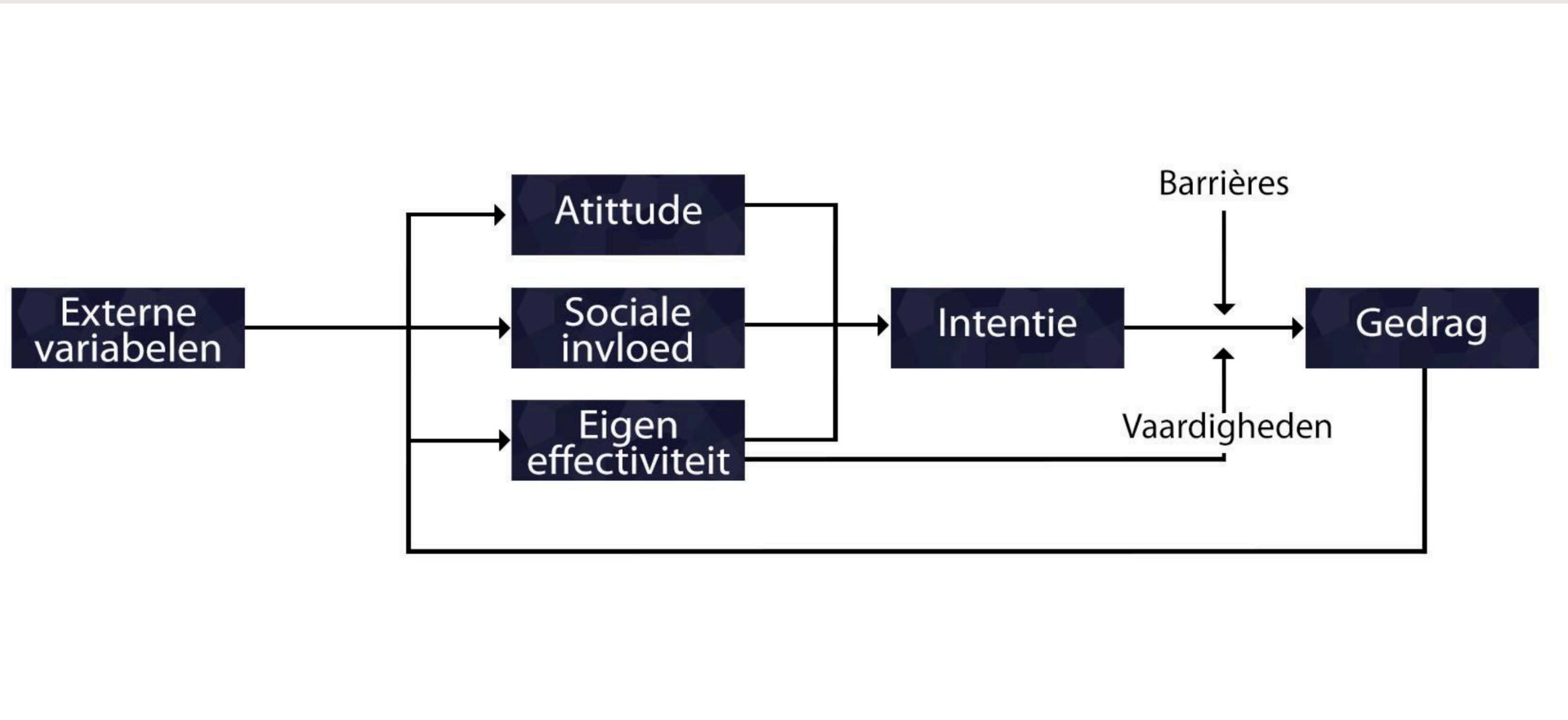


# Bekrachtigen

---



# EIGEN EFFECTIVITEIT VERHOGEN



Bron: [Alles over sport, ASE-model](#)

# Luisteren

---



# PATIËNT 2 MINUTEN LATEN PRATEN

<p><b>Samen Beslissen leidt tot meer..</b></p>	 <p><b>tevredenheid</b></p>	 <p><b>therapietrouw</b></p>	 <p><b>betrokkenheid</b></p>	 <p><b>goed geïnformeerde patiënten</b></p>
<p><b>Samen Beslissen leidt tot minder..</b></p>	 <p><b>twijfel</b></p>	 <p><b>spijt</b></p>	 <p><b>zorgkosten</b></p>	 <p><b>operaties</b></p>

Bron: [V&VN, Samen beslissen.](#)

# Herhalen

---



# KRACHT VAN HERHALING

 <b>20</b> min	 <b>60</b> min	 <b>24</b> uur
Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag	Giftig koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; longen beginnen met de grote schoonmaak	Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner
 <b>48</b> uur	 <b>72</b> uur	 <b>2</b> weken
Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren	Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af	Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit
 <b>4</b> weken	 <b>1</b> jaar	 <b>10</b> jaar
Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; rokershoestje is weg	Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen	Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder



# Reflectie

---



“Die weerstand komt mogelijk doordat verpleegkundigen zelf ook moeite ervaren leefstijl te veranderen. Ze accepteren daardoor sneller dat het bij de patiënt niet zal lukken.”

Bron: [TVZ, Preventie en leefstijl in de zorg 2023](#)



# Verwijzen

---





Activiteiten benodigd voor het stimuleren en ondersteunen van patiënten

# ZORG VAN DE TOEKOMST?

Coalitie Leefstijl in de Zorg  
 NVZ Nederlandse Vereniging van Ziekenhuizen  
 NFU  
 Leefstijl in de Zorg  
 het verschil maken doe je samen!  
 AFAS FOUNDATION

**BERTINE LAHUIS**  
 OP ZOEK NAAR DE NIEUWE RIJLERING!  
 VOOR EEN LANGER EN GEZONDER LEVEN  
 ER IS EEN BREED AKKOORD MAAR...  
 ZORGEAAGT ZORGPERSONEEL DOEN WE DE JUISTE DINGEN?  
 KLOOPT DE BASIS?  
 WONEN & WERKEN & ZORG  
 MAAR IS HET BESCHIKBAAR VOOR IEDEREEN?  
 ik kan er niet bij

**DE VRAAG VAN DE PATIENT** ← **WAT HELPT**  
 Ja, maar de buurvrouw zegt...  
 LEEFSTIJL LOKET NETWERK  
 ethisch Raamwerk!  
 DE WEG WIJZEN  
 LEEFSTIJL ZORGLOKET  
 INGEBED IN ZIEKENHUIS  
 je vindt ons in de tweedelij

**VAN ZIEKENHUIS NAAR GEZONDHEIDSHUIS**  
 inspiratie CONGRES 8-2-24

**ELKE ARTS NAAR HET LEEFSTIJL LOKET**  
 MIJN VERHAAL IS AL JAREN HETZELFDE!  
**VITALITEIT**  
**JEROEN KLUYTMANS**  
 WAAR MAG JE DE PAUZE VOOR GEBRUIKEN CULTUUR  
 Geef REGIE  
 LOS HET OP IN HET WERK  
 ZELF ROOSTEREN  
 VAN EN BELEIDSPLAN GAAT NIEMAND BEWEGEN...  
 hoe lang werkt deze interventie?  
 WUR  
 DE EETSCORE  
 ROGIER VERSTRALEN DE ZORG ONTZORGEN!  
 maar geld is wel een dingetje...  
 BETER VERWIJS MEEDOEN?  
 YES!

**WAT TELT: INSPANNING? OF RESULTAAT?**  
 je leefstijl is thuis  
 We willen uit die bubbel!  
 EVA SMIT JOOST VAN DE MORTEL LIESBETH VAN ROSSUM  
 dokters leren van dokters!  
 en doe er wat competitie bij!  
 waar bleven jullie?  
 METEN IS WETEN

**SANNE NIEMER**  
 www.pharos.nl  
 We hebben maar 3 laaggeletterden geregistreerd  
 WEET JE WIE HET ZIJN?  
 STRESS DE KWETSBARE MENS  
 LEEFT 6 JAAR KORTER  
 CHRONISCHE AANDOENINGEN  
 STRESS CHRONISCH / ACUUT  
 BEPERKTE GEZONDHEIDSVAARDIGHEDEN  
 laag geletterd  
 bril vergeten, sorry...  
 STEL GOEDE VRAGEN!  
 kunt u mij vertellen wat u nu moet doen?  
 HET VAARDIGE ZIEKENHUIS

**MARJOLEIN DE JONG**  
 MAAK HET MAKKELIJK!  
 Geen PROJECT  
 IN DIALOOG  
 NEEM DE TIJD!  
 Thea@deBetekenaar.nl



# IK BEN DANKBAAR...

Home > Nieuws > Waarom ben je het gesprek niet met mij aangegaan?

## Waarom ben je het gesprek niet met mij aangegaan?

Nieuws

Geplaatst op: 25-09-2023 • Leestijd 5 - 6 minuten • Geschreven door: Coalitie Leefstijl in de Zorg

Dit bericht delen op:



Bron: [Coalitie Leefstijl in de Zorg](#).



# WEBSITES / LINKJES



Podcastaflevering

## Handelingsverlegenheid bij professionals doorbreken

Leefstijl in de Zorg



Coalitie  
Leefstijl in de Zorg

Bron: Coalitie Leefstijl in de Zorg



Lifestyle4Health  
LEEFSTIJLGENEESKUNDE:  
DE BOUWSTEEN VOOR  
DE GEZONDHEIDSZORG  
VAN MORGEN

Podcast

## Lifestyle4Health

Lifestyle4Health



## Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

wo **29** mei  
19:30-21:00 uur

**Deel 2 van Demedicalisatie bij Diabetes type 2: praktische verdieping en casuïstiek**

Door huisarts Jan Willem Wennemars

[meer...](#)

do **13** juni  
19:30-21:00 uur

**Het leefstijlgesprek: Het Leefstijlroer in de spreekkamer**

Door leefstijlaphoeker Ellen Willemsen

[meer...](#)

**4-7** november  
maandag-donderdag  
19:30-16:30 uur

**De Week van Arts en Leefstijl 2024 | Duurzaam Samen!**

[meer...](#)



je leefstijl als medicijn

**Word weer baas over jouw gezondheid!**

Stichting Je Leefstijl Als Medicijn is een organisatie van en voor mensen die elkaar helpen om gezonder te worden met behulp van hun leefstijl. We organiseren supportgroepen, publiceren informatie, ondersteunen de wetenschap en maken ons sterk voor de belangen van de leefstijlgeneskunde.

Ik enthousiasmeer en leer jou om meer eigen regie te krijgen over jou gezondheid of aandoening middels leefstijl en gedragsverandering!



## Voeding Leeft

KEER  
DIABETES2  
OM

**LIFESTYLE4HEALTH**  
Nederlands Innovatiecentrum  
voor Leefstijlgeneskunde

Sinds 1 januari 2024 wordt de leefstijlbehandeling Keer Diabetes2 Om - met medicatieafbouw - voor iedereen met diabetes type 2 of prediabetes vergoed vanuit het basispakket. Nog meer mensen kunnen daardoor begeleid worden naar een gezondere leefstijl, met meer energie en minder medicatie.



# FOOD FOR THE BRAIN (& HEART)



Bron: Tamara Aipassa, Marjan Hulshof



Bron: Tamara de Weijer, Maaike de Vries



Bron: Marjolein Streur-Kranenburg



Bron: Hanno Pijl, Karine Hoenderdos

- Ik ga het gewoon doen! - Ingrid Steenhuis
- Studeren we medicijnen of geneeskunde? - Lieneke van de Griendt
- Echt veranderen - Katy Milkman

