

# Leefstijlgeneeskunde

Wat is het en hoe doe je dat?

Douwe Atsma - cardioloog en bestuurslid  
Vereniging Arts en Leefstijl



## Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstremgeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sponsoring of onderzoeksgeld</li><li>• Honorarium of andere (financiële) vergoeding</li><li>• Aandeelhouder</li><li>• Andere relatie, namelijk ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

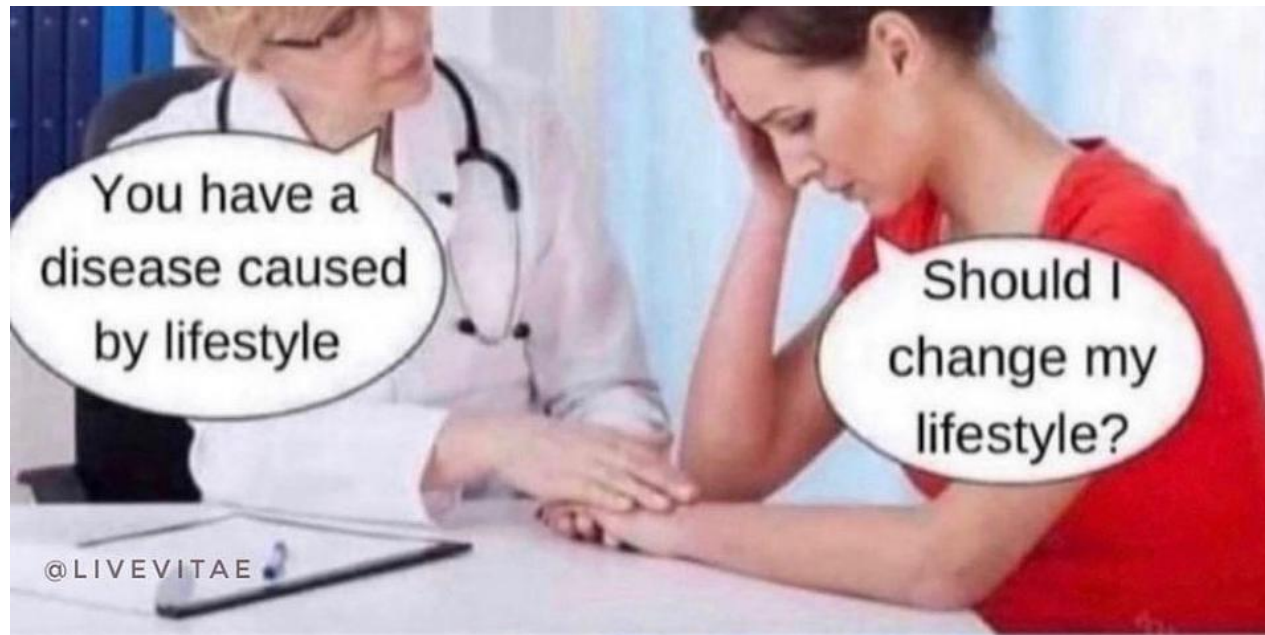
# Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

- **leefstijlgeneeskunde als fundament voor zowel preventie als de behandeling van diverse chronische aandoeningen.**
- **ondersteunt zorgprofessionals** in de advisering van hun patiënten.
- 'leefstijl als medicijn' **binnen 10 jaar volledig is geïmplementeerd in de gezondheidszorg**, zodat patiënten een bewuste keuze kunnen maken tussen medicijnen en een gezonde leefstijl.
- Leefstijl nu onderdeel van curriculum in alle steden in studie Geneeskunde (ism Student & Leefstijl)



# Komt dit bekend voor?





# I Inhoud

1. Urgentie

2. Gedrags-  
verandering

3. Gesprek

4. Leefstijlroer

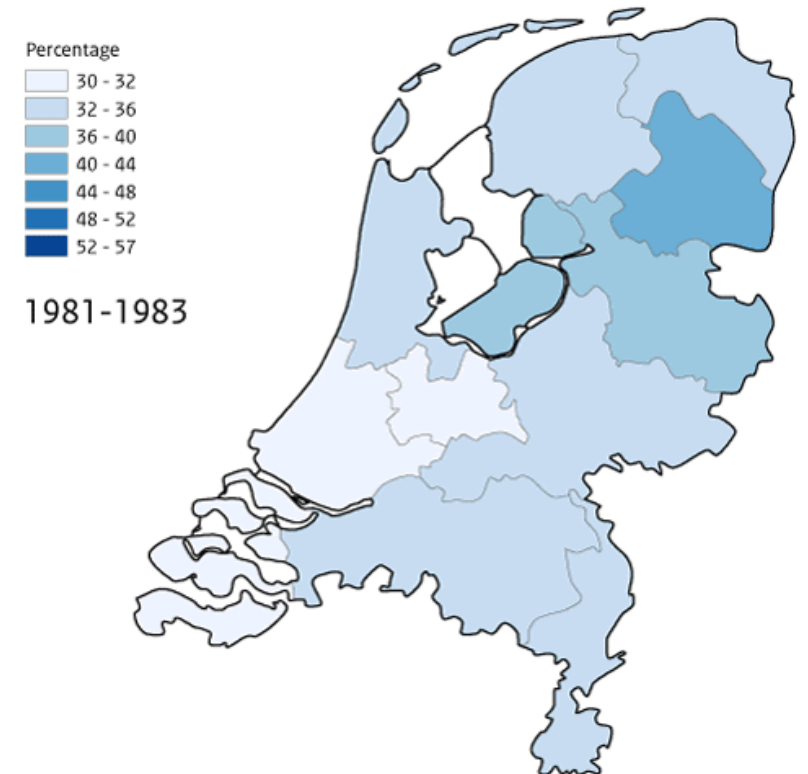
5. Nazorg

# 1. Urgentie

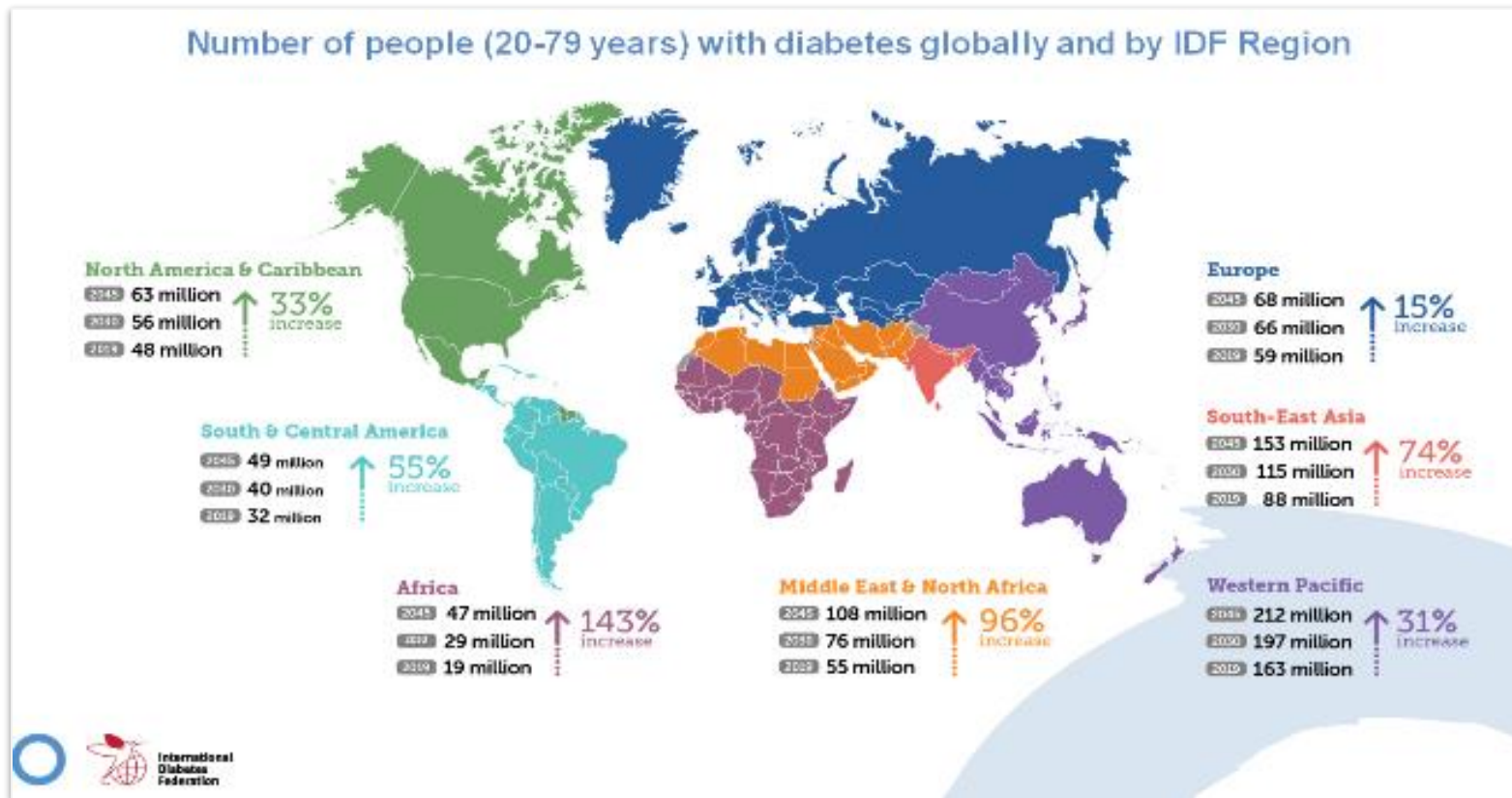
# I Kerncijfers

- 9,9 miljoen mensen chronische aandoening(en)
- 35% van chronisch zieken is jonger dan 40 jaar
- Meer dan 1 miljoen mensen met DM-2
- Kosten: €2 miljard

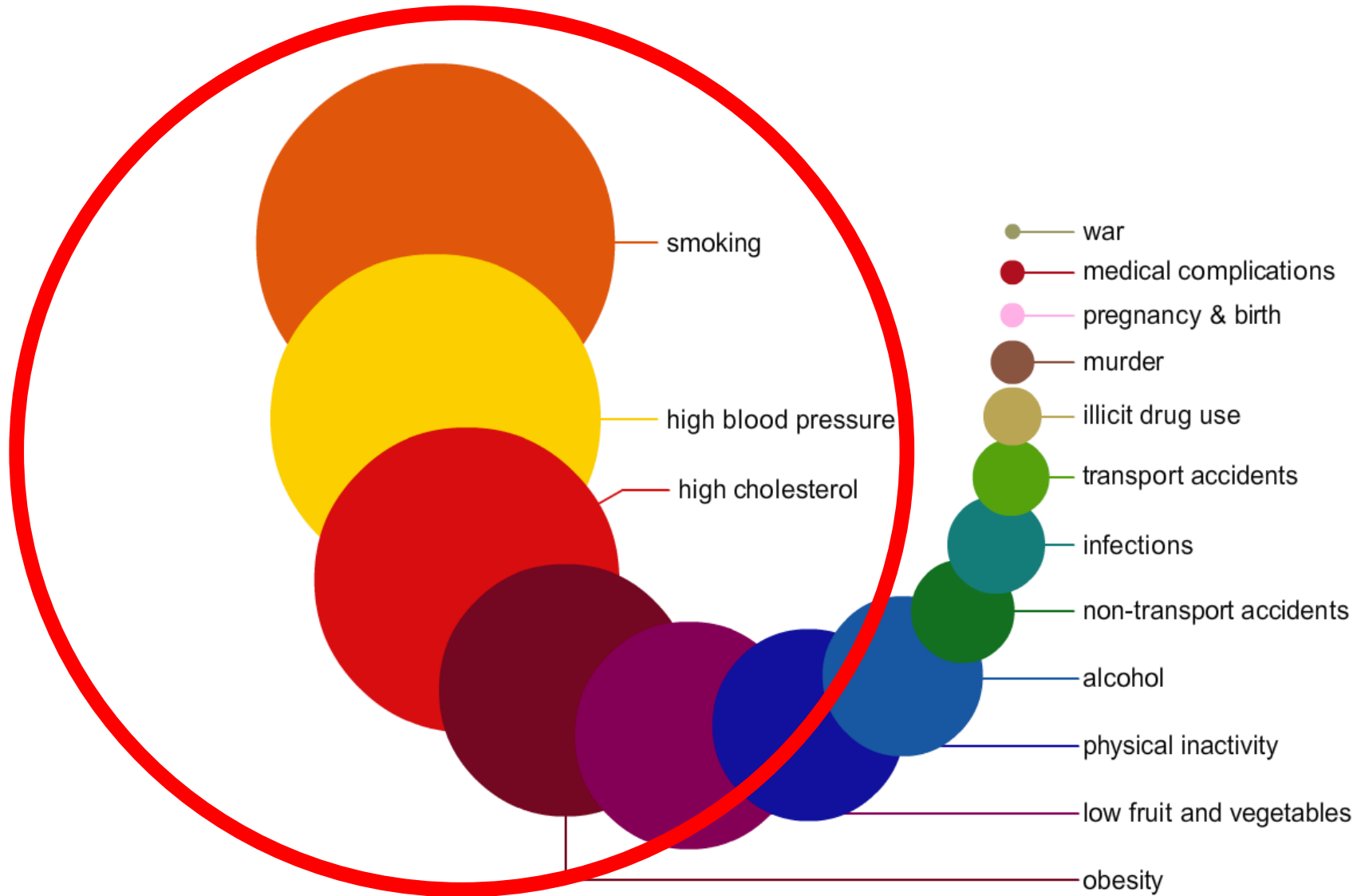
**50% ziektelast is te voorkomen door leefstijl**



# Diabetes type 2 | cijfers

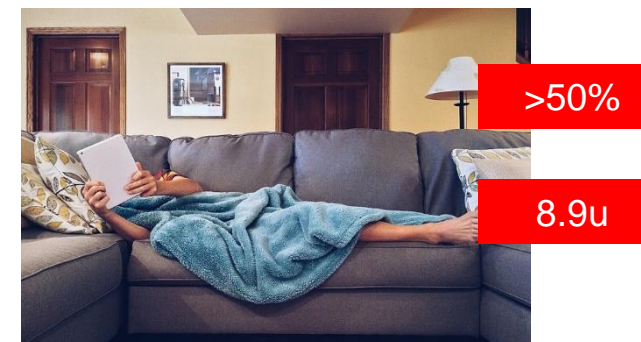


# Risks leading to death in perspective





# Het probleem<sup>1, 2</sup>

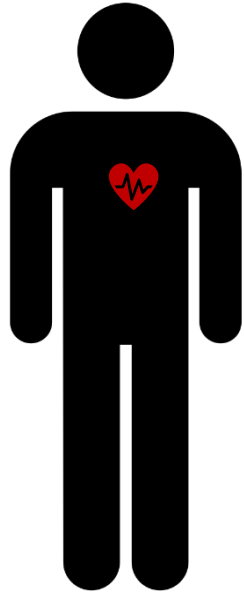




# Het probleem



100% risico



Leefstijlfactoren<sup>3</sup>

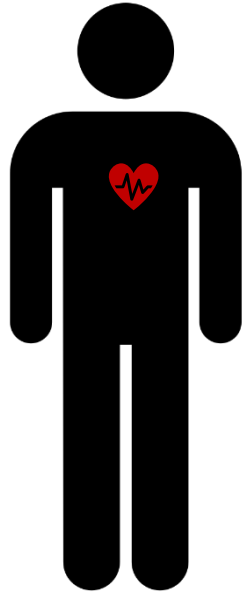


# Het probleem



70% risico

Leefstijlfactoren<sup>3</sup>

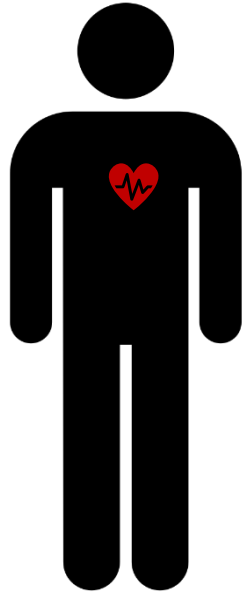


# Het probleem



59% risico

Leefstijlfactoren<sup>3</sup>



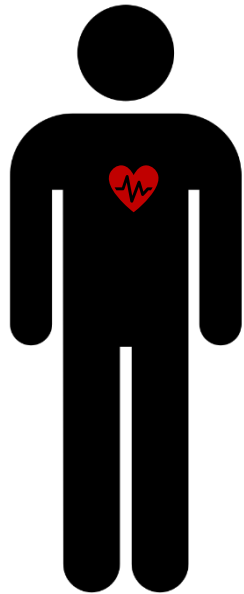


# Het probleem



Leefstijlfactoren<sup>3</sup>

47% risico

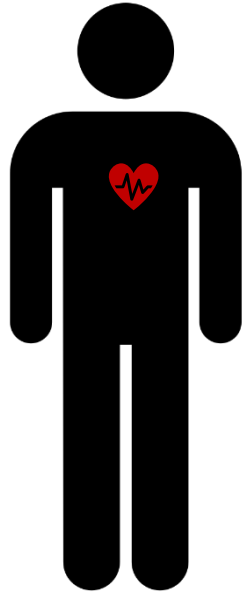


# Het probleem



Leefstijlfactoren<sup>3</sup>

40% risico

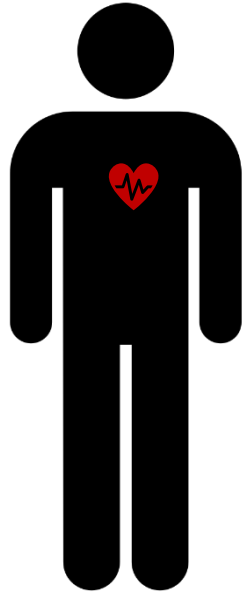


# Het probleem



Leefstijlfactoren<sup>3</sup>

33% risico





# I Diabetes type 2

- Meerdere studies met conclusie: leefstijl is belangrijke behandeling bij DM-2
- Minder medicatie of geen medicatie meer nodig
- Voorbeeld Keer Diabetes Om, inmiddels in basisverzekering bij meeste ZV



# I Maag en darm aandoeningen

- PDS, galsteenlijden en NAFLD houden verband met overgewicht en beperkte lichamelijke activiteit, naar verwachting veel winst te behalen met leefstijlgeneeskunde.

*(Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde 2019)*

- IBD: aanwijzingen effect verminderen van verzadigd vet, dierlijk eiwit, verhoogde inname van fruit en groenten.
- *Meer onderzoek nodig*



# I Chronische nierschade

- Zoutbeperking (5-6gr per dag) kan leiden tot remissie
  - Onbewerkt eten!
- Reductie van overgewicht/obesitas leidt tot remissie.
- Voeding en beweeginterventies: verbetering bloeddruk en inspanningstolerantie.

108 Eknoyan G. Obesity and chronic kidney disease. *Nefrologia* [Internet]. 2011 [cited 2019 Sep 26];31(4):397–403. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21623393>

109 Heiwe S, Jacobson SH. Exercise Training in Adults With CKD: A Systematic Review and Meta-analysis. *Am J Kidney Dis*. 2014 Sep ;64(3):383–93.

110 Palmer SC, Maggo JK, Campbell KL, Craig JC, Johnson DW, SutantoB, Ruospo M, Tong A, Strippoli GF. Dietary interventions for adults with chronic kidney disease. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017 Apr 23;4:CD011998. doi:10.1002/14651858.CD011998.pub2

# I Psychische aandoeningen

Voedingsinterventies als aanvullende behandeling laten verbeteringen zien in depressieve symptomen en de remissie daarvan en cardiometabole risicofactoren.



# I Dementie

- Zorgkosten: EUR 9 miljard
- FINGER-studie: cognitieve verbetering interventie (o.a. voeding, bewegen)
- PREDIMENT: voedingsinterventie leidt tot verbetering cognitie



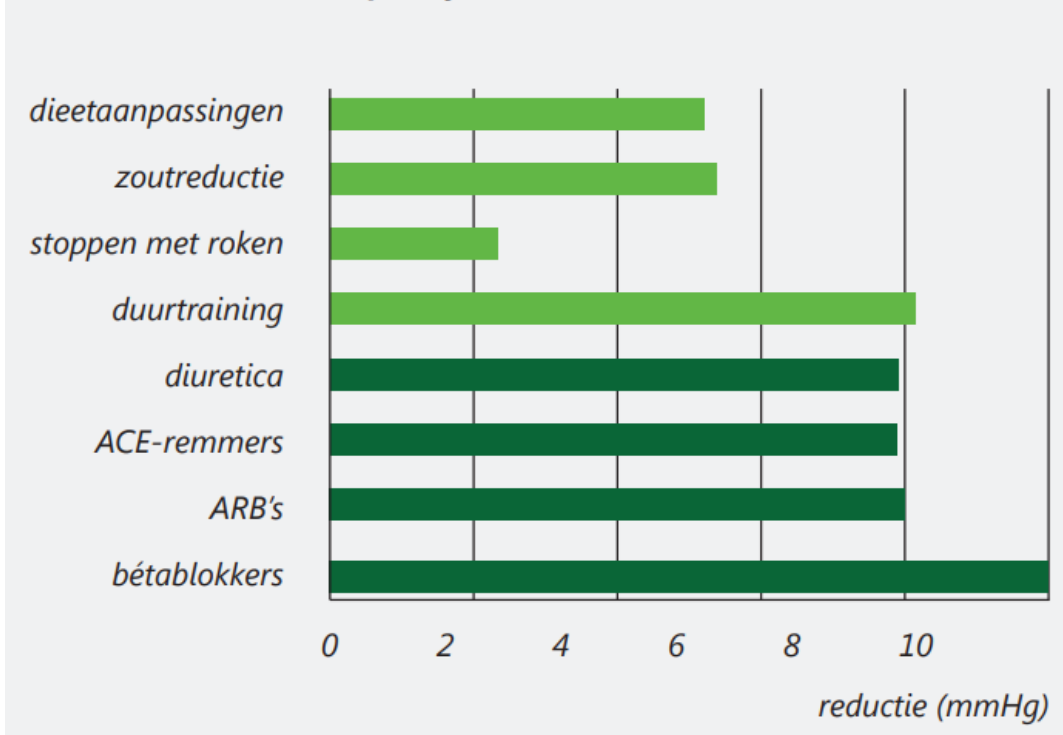
# ■ Misvatting: de patiënt wil dit niet

- Diepte-interviews: "Contrary to the views of GPs, behaviour change interventions were perceived by patients as appropriate and helpful during routine medical consultations, particularly where behaviour change could have a positive effect on long-term condition management". PLoS ONE 2020;15(5): e0233399
- RCT Lancet 30 sec. interventie obesitas: "overall, four (<1%) patients thought their intervention was inappropriate and unhelpful and 1530 (81%) patients thought it was appropriate and helpful. Lancet 2016; 388:2492-2500

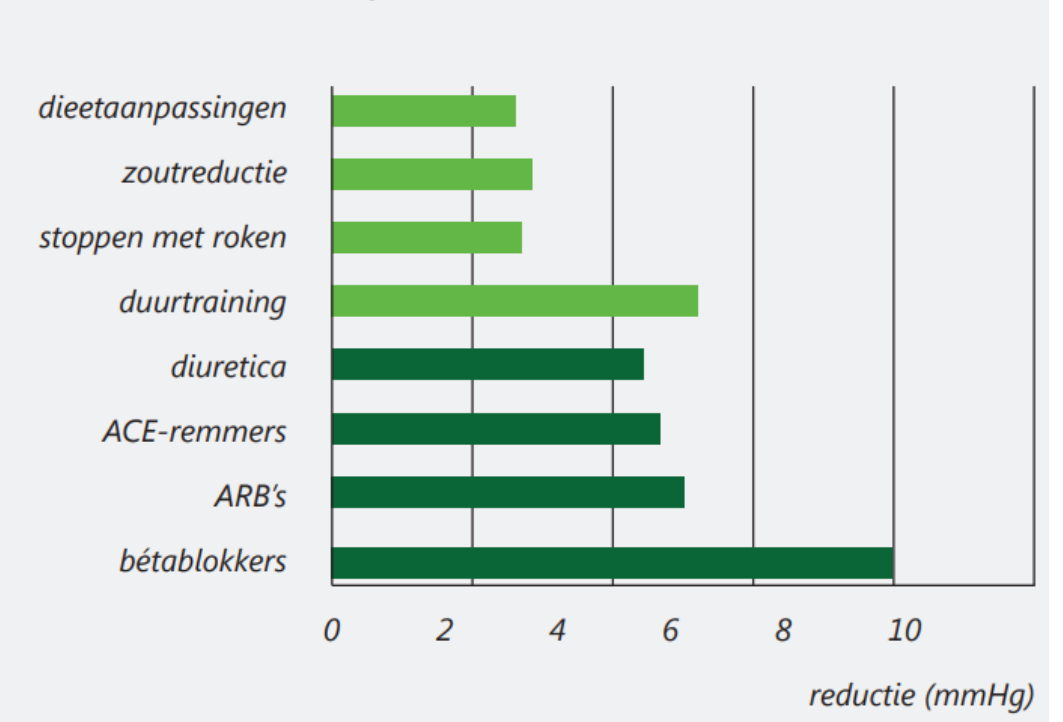


# Effect van leefstijl – hart en vaatziekten

Het te verwachten effect op de systolische bloeddruk:



Het te verwachten effect op de diastolische bloeddruk:



# 2. Gedrags- verandering

Toepasbare theorieën

# Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein, plak nieuwe gewoonte aan bestaande



# Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein

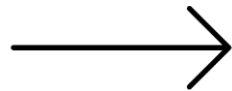
Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------



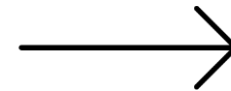
**Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler beweging



Als ik in de ochtend opsta



Wandel ik eerst een kwartier



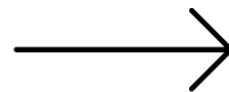
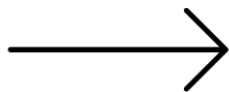
Zo kom ik aan mijn dagelijkse beweging

# Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------



**Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler voeding



Bij mijn ontbijt en lunch

Eet ik een stuk fruit

Zo kom ik aan mijn dagelijkse portie fruit

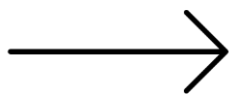
# Tiny habits - blijvende verandering begint heel klein

Anchor <i>Als</i>	Behaviour <i>gevolg</i>	Shine <i>van</i>
----------------------	----------------------------	---------------------

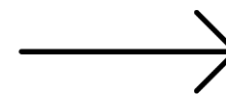
 **Voorbeeld:** Leefstijlroer pijler ontspanning



Na mijn lunchpauze



Doe ik een korte  
meditatieoefening



Zo komt ik overdag tot  
rust



# 3. Gesprek in je praktijk

Wat betekent deze kennis over  
gedragsverandering theorie en praktijk  
dan voor je gesprek?

# Leefstijlgesprek – Het begint bij de zorgprofessional

- Ga een stapje terug! Reflecteer op jezelf
- Kijk eens in de spiegel. Hoe omarm ik zelf leefstijl?
- Waar ligt mijn kracht?
- Waar ligt mijn zwakte?
- Wat kan ik zelf doen?
- Wat houdt mij tegen?



# I Intrinsieke motivatie

- Wat is werkelijke intrinsieke motivatie?
  - Vb. Met kleinkind kunnen voetballen
  - Vb. Weer kunnen zwemmen
- Klein beginnen helpt om succesvol te zijn



# I Regie en kracht bij de patiënt leggen

- Definitie regie van patiënt/zelfmanagement
  - Regie betekent grip en inzicht
  - Dit leidt tot samenwerking
  - Kracht versterken van patiënt
- Wees mild en geduldig
- Verwacht tegenspraak, ga hier respectvol mee om
- Niet alle patienten hebben de benodigde kennis en motivatie

# 4. Leefstijlcheck & Leefstijlroer

Hulpmiddelen voor in de spreekkamer

# I Leefstijlcheck



## De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? *Zo ja, ga door naar vraag 2.*  
*Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?.....*  
 ..... **Hier wil ik aan werken:**
2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)
3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten)
4. Ben je tevreden over je gewicht?
5. Lukt het je om niet te roken?
6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?
7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?
8. Haal je voldoening uit je werk of hobby?
9. Slaap je goed?
10. Kun je goed ontspannen?
11. Zit je lekker in je vel?
12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)
- a. Weinig geld/schulden
  - b. Familiezaken
  - c. Stress
  - d. Woonsituatie
  - e. Anders, nl.....



# 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 vervaelvoudigd, 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 krachtoefeningen 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

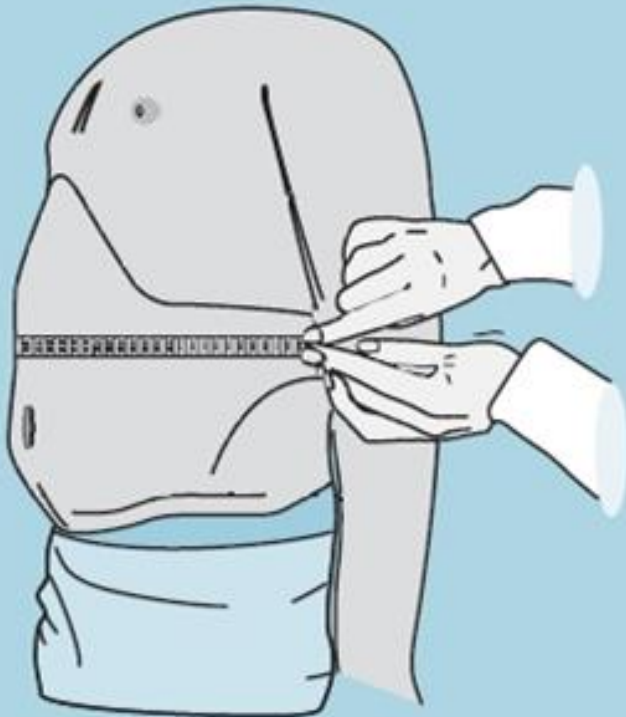
- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
- .....

## 🌙 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
- .....


# I Aanvullende tools - Buikomvang


Figuur 1 Bepaling van de buikomvang



- patiënt staat rechtop met de voeten ongeveer 25 tot 30 cm uit elkaar;
- meting halverwege laagste punt van de onderste rib en boven-voorzijde van de bekkenkam (horizontaal streepje zetten op dit punt);
- meting op blote huid, na een normale uitademing, zonder dat de centimeter druk uitoefent op de huid;
- meet met de (plastic) centimeter over de horizontale streepjes heen, recht over de buik;
- meet tweemaal de omtrek en noteer de gemiddelde waarde in cm, afgerond op 0,5 cm.

## Buikomvang

 >102 cm

 >88 cm

# Aanvullende tools



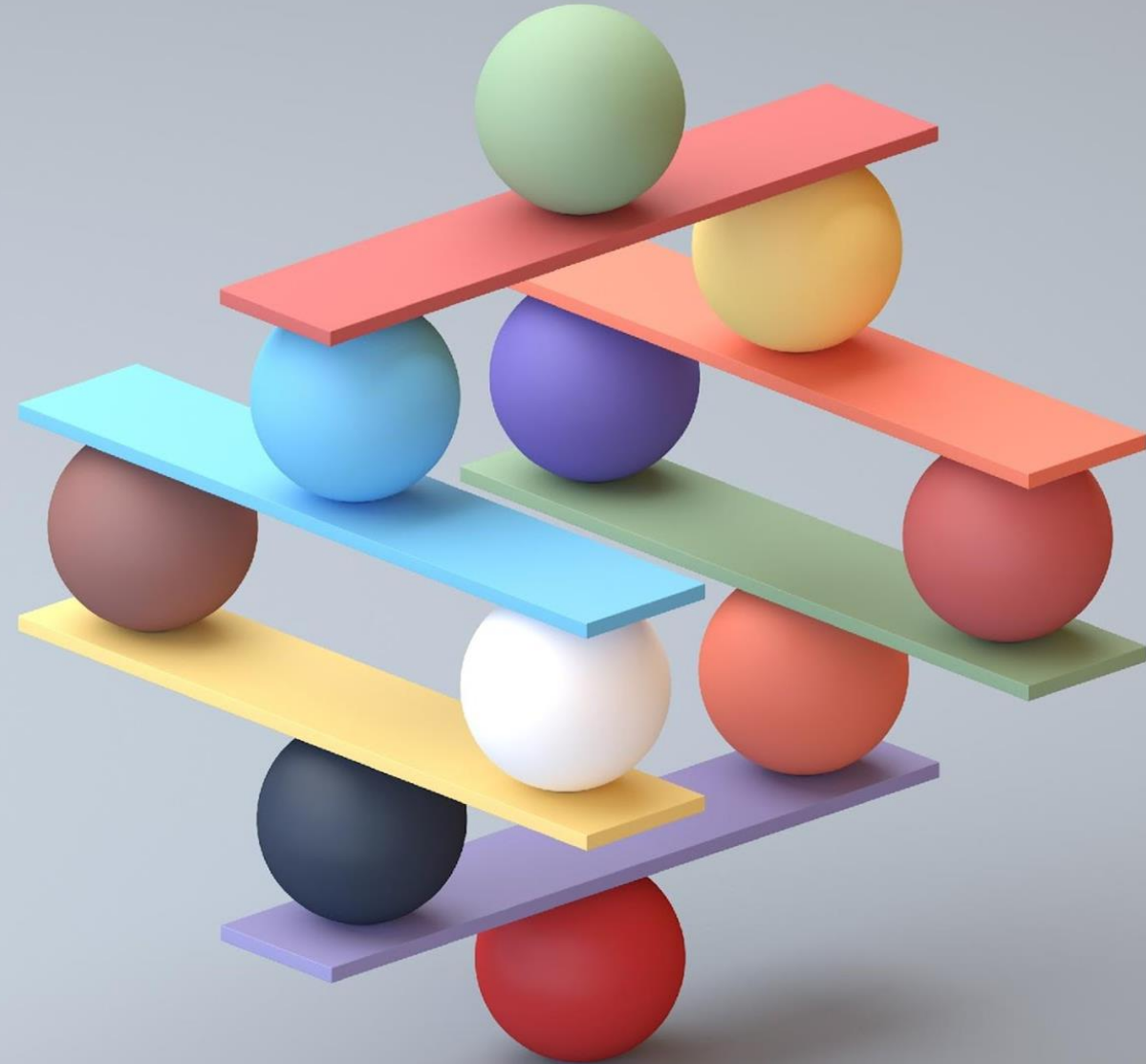
# I GLI verwijzingen

- Gericht op gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en behouden
- De GLI is voor verzekerden met:
  - een BMI vanaf 25 én een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of een verhoogd risico op diabetes 2.
  - een BMI vanaf 30
- Erkende GLI programma's:
  - De Beweegkuur, SLIMMER, Cool en Samen Sportief in Beweging

# I Samenwerking

Belang van goede afstemming met andere (zorg)professionals;

- Diëtist
- Huisarts
- POH
- Leefstijlcoach
- Fysiotherapeut
- Sociale domein!



# I Roken

- Elk jaar 20.000 doden in NL a.g.v. roken
- Dat is elk half uur iemand die vermijdbaar overlijdt
  - Elke dag een buslading vol
  - Elke week een boeing 747
- En elk jaar een stad als Lisse, Oegstgeest of Voorschoten





# I Campagne December 2023

PREVENTIE

**Wetenschappelijke verenigingen en Trimbos lanceren film over stoppen met roken**



[Klik hier om de film te bekijken](#)

De Nederlandse Internisten Vereniging (NIV), het Trimbos-instituut, de Nederlandse Vereniging van Artsen voor Longziekten en Tuberculose (NVALT) en de Nederlandse Vereniging voor Cardiologie (NVVC) hebben samen de korte film 'Het Geheim van Dr. Smit' opgenomen.



**DIT LIJKT ONBEDUIDEND.  
MAAR EEN SIMPEL STOPPEN-MET-ROKENADVIES  
VAN EEN ZORGVERLENER VERHOOGT  
DE KANS OP SUCCESVOL STOPPEN MET 50%.**

4:12 / 5:07

CC ⚙️ 📺 📱 🗉

A video player showing a group of diverse medical professionals in a meeting. The text is overlaid on the video. The video player interface includes a progress bar, play/pause, volume, and various control icons.

# VERY BRIEF ADVICE+

01

Rookt u?

02

Mocht u willen  
stoppen, dan gaat  
dat het beste met  
professionele  
ondersteuning,  
heeft u interesse?

03

Mag ik uw  
gegevens  
daarvoor  
doorgeven?

Play (k)

▶ ▶▶ 🔊 5:01 / 5:07

⌵ ⚙️ 📺 📱 🗉

# The Box 2013



# Praktische doelen eHealth



1. Patient opleiden in eigen gezondheid & ziekte
  - Meten parameters thuis
  - Terugkoppelen van gemeten waarden
  - Gerichte educatie
2. Patient individueel adaptief coachen/begeleiden
3. Gezonde leefstijl starten & bestendigen
4. Verplaatsing van zorg richting patient
5. Gegevens delen in regio: HA en omgevende ZH







# LUMCcare app



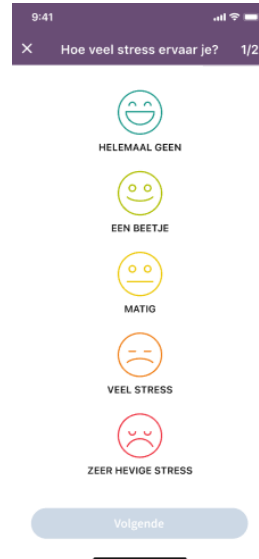
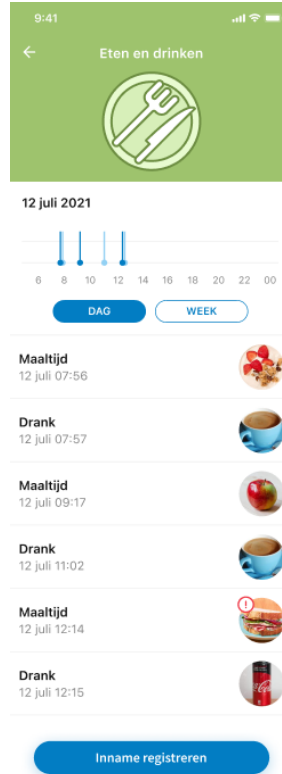
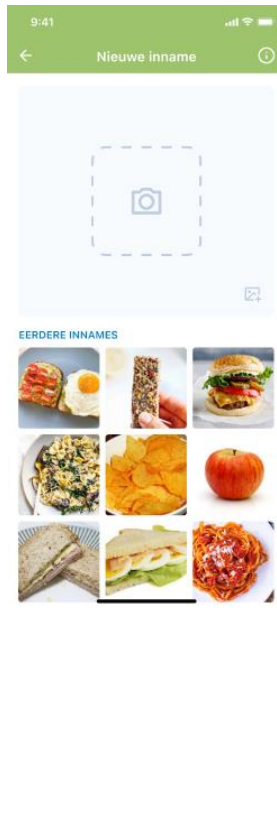
LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

The collage displays several screenshots of the LUMCcare app interface:

- Home Dashboard:** Shows a greeting for 'mevrouw Rodeschool van Halewijn' and a list of health metrics: 'Hoe voel je je?' (Redelijk), 'Gewicht' (67 kg), 'Bloeddruk' (134/83), 'Stappenteller' (13.281), and 'Vragenlijst'.
- Mood Selection:** A screen titled 'Hoe voel je je nu?' with five smiley face options: GOED, REDELIJK, NIET ZO GOED, and SLECHT, plus an 'OPSLAAN' button.
- Weight Tracking:** A 'Gewicht' screen showing a line graph for 'Week 31' with the text 'Je bent 0,4 kilo afgefallen in deze laatste week.' It lists current weight (67 kg), target weight (62,5 kg), and alarm weight (70 kg).
- Blood Pressure Monitoring:** A 'Bloeddruk' screen showing a line graph for 'Week 31' with a reading of 134/83 and an alarm threshold of 140/90.
- Step Counter:** A 'Stappenteller' screen showing a bar chart for 'Week 34' with a current count of 18.382 and a goal of 15.000.
- Survey Question:** A question '... u last had van gezwollen enkels, benen, etc.?' with response options: Nee, Nauwelijks (1), Enigszins (2), Gemiddeld (3) (selected), Bovengemiddeld (4), and In hoge mate (5).

CE gecertificeerd, HLC/DigiD

# Lifestyle in HealthBox



# Stevenshof

- Veel patiënten van Hart Long Centrum komen uit de Stevenshof



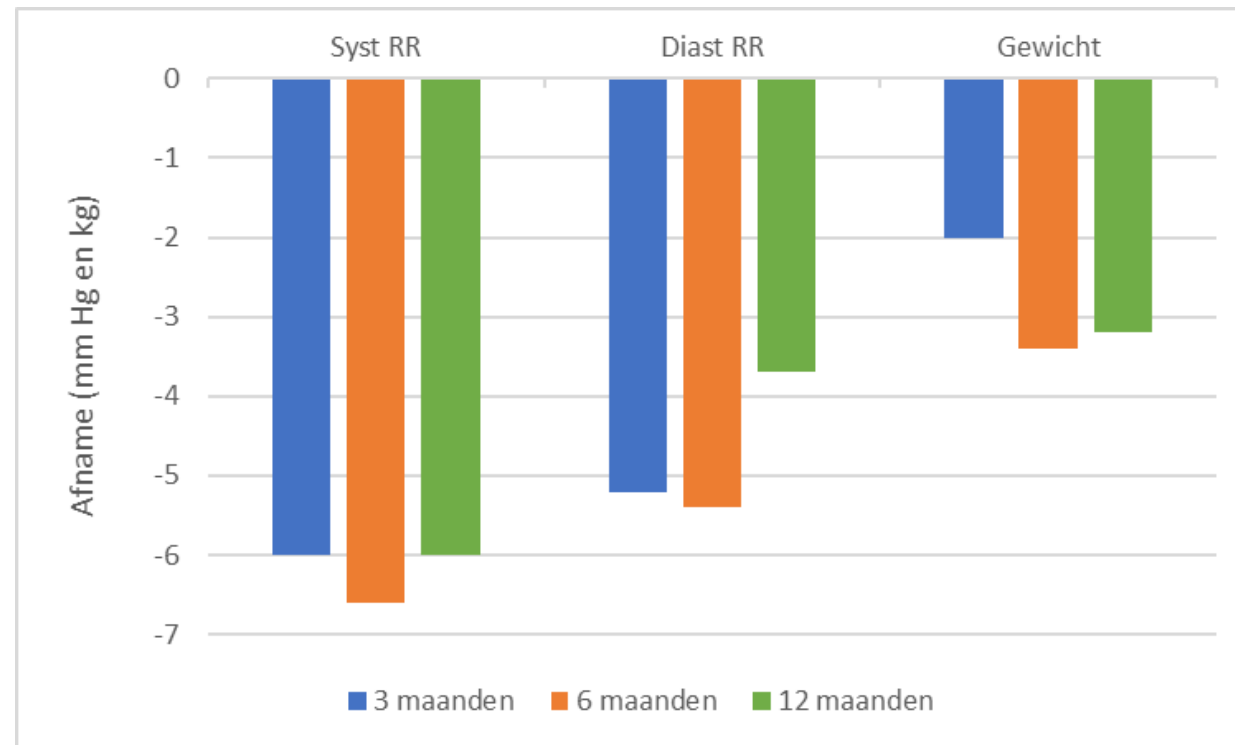


# Vitaliteitsmarkt Stevenshof 11 sept 2021



# STEVIT Box

- Primary outcome



Nicoline van Hattem

# The Vitality Box

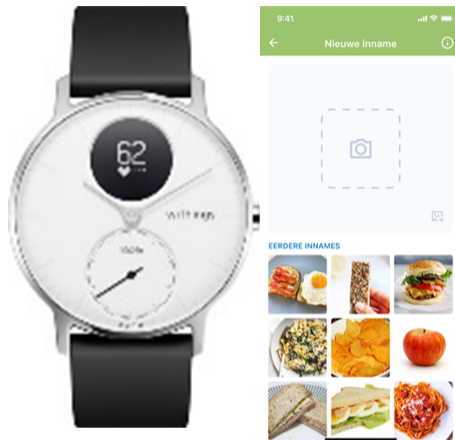


LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM





# Vitality Box



Een smartwatch  
+ App



E-Learnings




Coaches



# Coalitie Leefstijl in de zorg



# Leefstijl journey

 Op de plaats van zorg  
 Thuis/eigen omgeving



## Beweging

Bewegen heeft gezondheidsvoordelen. Het is goed voor je uithoudingsvermogen en je wordt er sterker van. Dat maakt het dagelijks leven makkelijker.



Theorie

### Bewegen maakt gelukkig

Wist je dat bewegen niet alleen voor je lichaam gezond is, maar ook voor je geest?

⌚ 8 minuten

Opnieuw



Theorie

### Balans

Wanneer beweeg je nou genoeg en wanneer mag het wat meer zijn?

⌚ 5 minuten

Opnieuw



Tips

### Tips om meer te bewegen

Deze microlearning staat vol met tips om meer te bewegen in je dagelijks leven.

⌚ 5 minuten

Verder →



Reflectie

### Hoe gaat het lopen?

Om jezelf meer bewegingsgewoonten aan te leren, is het fijn om het een en ander van jezelf in kaart te brengen.

⌚ 5 minuten

Verder →

## Middelen

In dit thema leer je welke middelen er zijn, wanneer het teveel is en hoe je kan minderen.



Theorie

Wat kan je



Tips

Tips om te minderen



Reflectie

Reflectie

# Conclusies

- Zorg en samenleving verandert (COVID)
- Leefstijlgeneeskunde: cruciaal fundament gepaste zorg, hoort bij alle 'lijnen'.
- Her-inrichting zorg nodig -> regionale netwerkzorg met alle partijen
- eHealth centraal in deze ontwikkeling
- The Box: wetenschappelijk bewezen eHealth-interventie
- Meer weten:
  - The Box: [www.hartlongcentrum.nl/thebox](http://www.hartlongcentrum.nl/thebox)
  - Nell: [www.nell.eu](http://www.nell.eu)
  - [d.e.atsma@lumc.nl](mailto:d.e.atsma@lumc.nl)
  - [www.artsenleefstijl.nl](http://www.artsenleefstijl.nl)
  - [www.lifestyle4health.nl](http://www.lifestyle4health.nl)