

Rol van de zorg in het preventie ecosysteem



Prof. Pim Assendelft

*Hoogleraar Preventie in de zorg
Afdeling Eerstelijngeneeskunde Radboudumc*



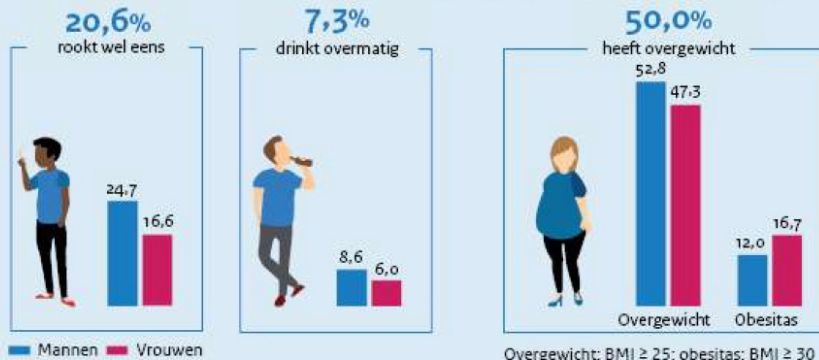
Rol van de zorg in het preventie ecosysteem

Prof. Pim Assendelft
Hoogleraar Preventie in de zorg
Afdeling Eerstelijngeneeskunde



Het probleem

In 2021 zijn er meer mannen dan vrouwen die roken, overmatig alcohol drinken of overgewicht hebben. Vrouwen hebben juist vaker ernstig overgewicht (obesitas).



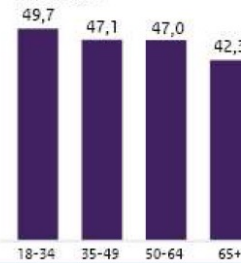
Bijna de helft van de volwassenen voldoet aan de Beweegrichtlijnen (2021)

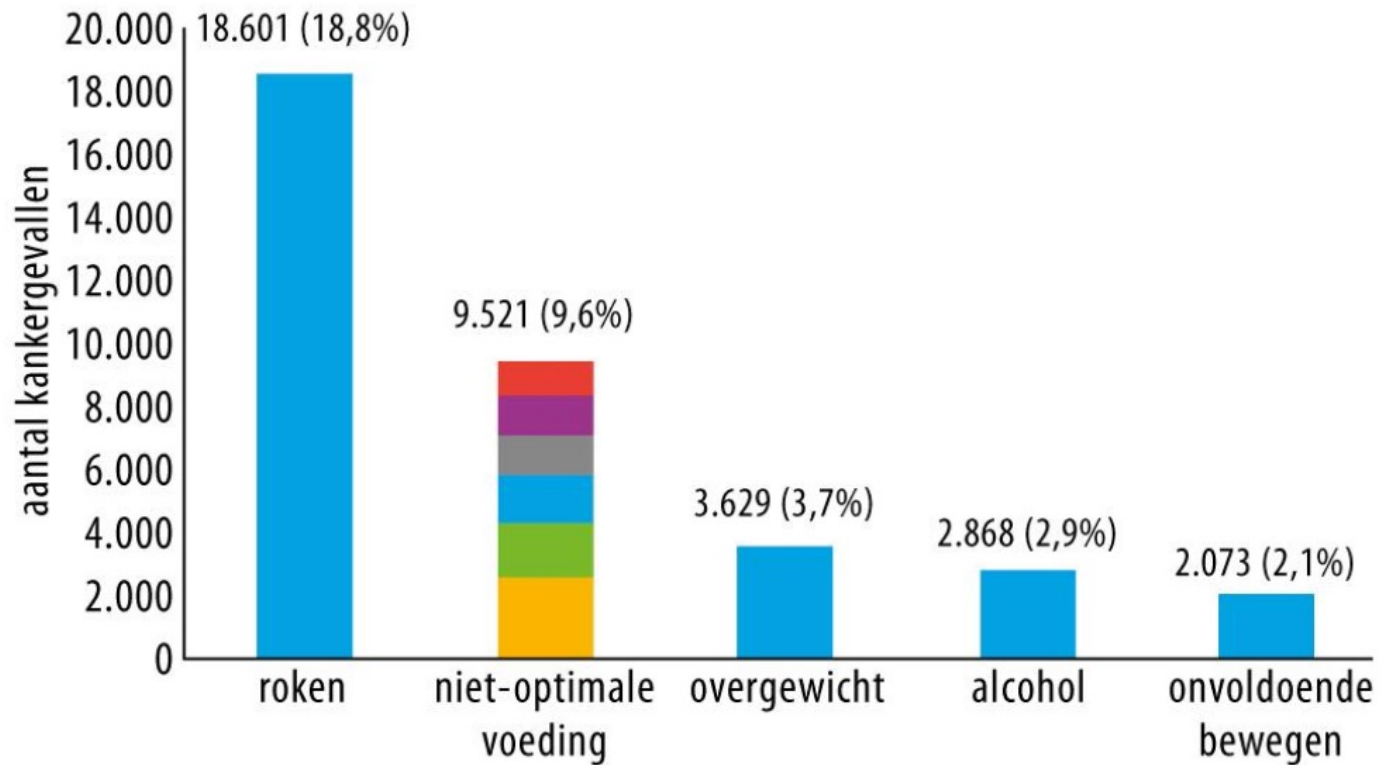


46,6%

voldoet aan Beweegrichtlijnen

18-34-jarigen bewegen het meest (%)





FIGUUR Aantal en percentage kankergevallen dat was toe te schrijven aan leefstijlfactoren in 2010. Niet-optimale voeding is uitgesplitst in onvoldoende fruit (■), onvoldoende groente (■), onvoldoende voedingsvezel (■), vleeswaren (■), onvoldoende calcium (■) en te veel rood vlees (■).



Waarom preventie en leefstijl?– WRR rapport

- In 2040 naar schatting 54 procent **chronische ziekte**
- Aantal mensen met **twee of meer chronische aandoeningen** gaat van 5,3 miljoen naar 6,6 miljoen in 2040
- Het aantal mensen met **kanker** zal naar verwachting stijgen van 547.000 naar 970.000. In 2040 wordt naar verwachting bijna een miljoen mensen met kanker.
- In 2040 zijn naar verwachting vooral mensen met vaatziekten en psychische stoornissen (met inbegrip van demenatie) de belangrijkste groepen die de **meeste ziektelast** veroorzaken.

Enorme groei van leefstijl-gerelateerde aandoeningen te verwachten

Integraal Zorg Akkkoord

Samen werken aan gezonde zorg

September 2022



“2025 passend leefstijl-aanbod aan iedere patiënt”

“Vanuit de Zvw-verzekerde zorg en het IZA wordt geïnvesteerd in de inzet op geïndiceerde preventie (mensen met verhoogd risico op ziekte), zorg gerelateerde preventie (patiënten), het versterken van gezondheidsvaardigheden en zelfzorg, leefstijl als (onderdeel van de) behandeling en de verbinding met de gemeentelijke domeinen via een **(regionale) preventie-infrastructuur.**”



Leefstijl in richtlijnen

Inzicht in leefstijladviezen in richtlijnen van veelvoorkomende aandoeningen

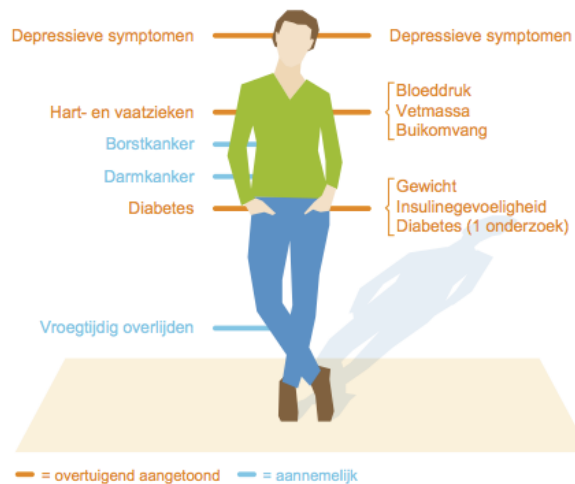


In 65% van de onderzochte medisch-specialistische richtlijnen voor veelvoorkomende chronische aandoeningen (> helft oncologie) zijn leefstijladviezen opgenomen

Figuur 2 **Gezondheidseffecten van bewegen**
Uitkomsten van onderzoek bij volwassenen

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:



Gezondheidsraad

*RCT: gerandomiseerd onderzoek met controlegroep



Dilemma: welk bewijs is nodig?

Kennissynthese voeding als behandeling van chronische ziekten

Deze kennissynthese is uitgevoerd gedurende de maanden februari – mei 2017 in opdracht van ZonMW.

Projectgroep:
 Prof. dr. Renger Witkamp, Wageningen Universiteit
 Prof. dr. Gerjan Navis, Universitair Medisch Centrum Groningen
 Dr. ir. Jolanda Boer, Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
 Prof. dr. Jochum Plat, Maastricht University
 Prof. dr. Pim Assendelft, Radboud Universiteit Nijmegen
 Dr. Jeanne de Vries, Wageningen Universiteit
 Dr. ir. Louise Dekker, Universitair Medisch Centrum Groningen
 Ir. Marjke Seves, Wageningen Universiteit
 Dr. ir. Gerda Pol, Wageningen Universiteit (secretaris)

Versie: definitief, 1 juni 2017



Evidentie m.b.t. leefstijl <-> oncologie?

- Observationale studies over gezonde leefstijl:
 - Associatie met betere overleving
 - Associatie met betere kwaliteit van leven
 - Hangt waarschijnlijk ook samen met lagere kans op recidief
 - Maar studies vooral bij patiënten met borst-, darm-, en prostaatkanker
- Trials:
 - Effect op kwaliteit van leven
- O.b.v. evidentie: onderbouwing voor aanbevelingen voor voeding, beweging, roken

Met dank aan Laurien Buffart en Bart Kiemeneij

Research gaps

- Wat is de rol van leefstijl bij andere vormen van kanker
- Wat zijn de effecten van leefstijl op kanker-specifieke uitkomsten?
- Wat zijn onderliggende werkingsmechanismen hiervan?
- Hoe motiveer je patiënten tot verkrijgen / behouden van een duurzaam gezonde leefstijl?
- Wat is er nog meer nodig dan motiveren?

Met dank aan Laurien Buffart en Bart Kiemeneij

curatie en gezondheidsbevordering samen in het zorgpad

Programma

Patiëntreis

Locatie



Leefstijlbegeleiding BRAVO
 Wijkteams sociaal domein
 Arbeidsgeneeskunde
 Bleuzone
 Mindfulness
 ENERGIEK
 Later Poli
 Walk en talk
 Stoppen Roken begeleiding

Beter Gezond | **BETER VERWIJS**
 Patiënt verwijzen naar leefstijlbegeleiding

Beter Gezond
 Agenderen leefstijl
 (zaadje planten)

Functioneel
herstel

Medisch
herstel

Medische
behandelin

Diagnose



Beter
uit bed



Prehabilitie

ERAS

Revalidatie

Nazorg:
verduurzaming gezonde



Monitoring



Data



Digital twins



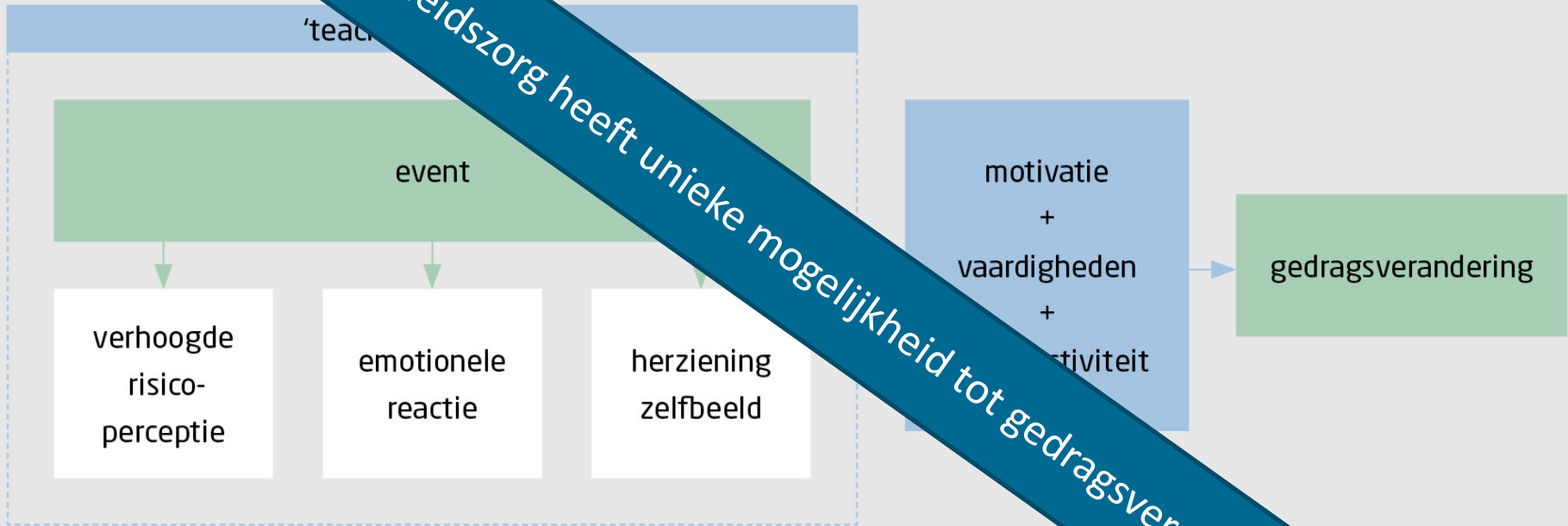
Personal feedback



Leren



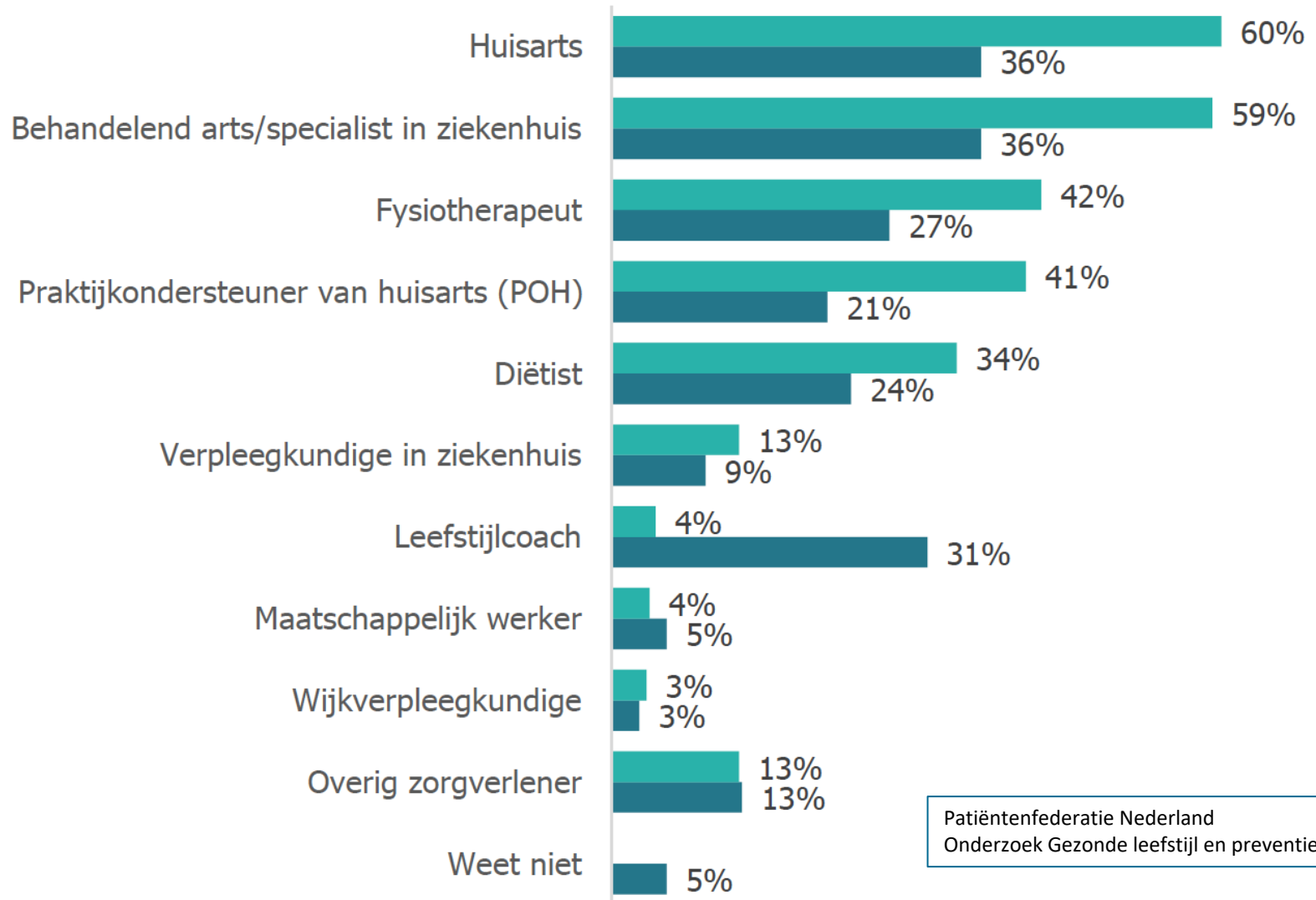
Belang gezondheidszorg: teachable moments



Gezondheidszorg heeft unieke mogelijkheden tot gedragsverandering

Ned. Tijdschr. Geneeskd. 2020;164:D4835

Zorgverleners waarmee mensen (willen) spreken



Patiëntenfederatie Nederland
Onderzoek Gezonde leefstijl en preventie (2022)

■ Zorgverlener waarmee gesproken (n=4741)

■ Zorgverlener waarmee mensen zouden willen spreken (n=523)

Praktijkondersteuner / verpleegkundige / paramedicus:

- Ondersteunen in zorgprogramma's
- Adviseren, afspraken maken, assisteren, arrangeren



Leefstijl journey

 Op de plaats van zorg
 Thuis/eigen omgeving





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 verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand 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
-

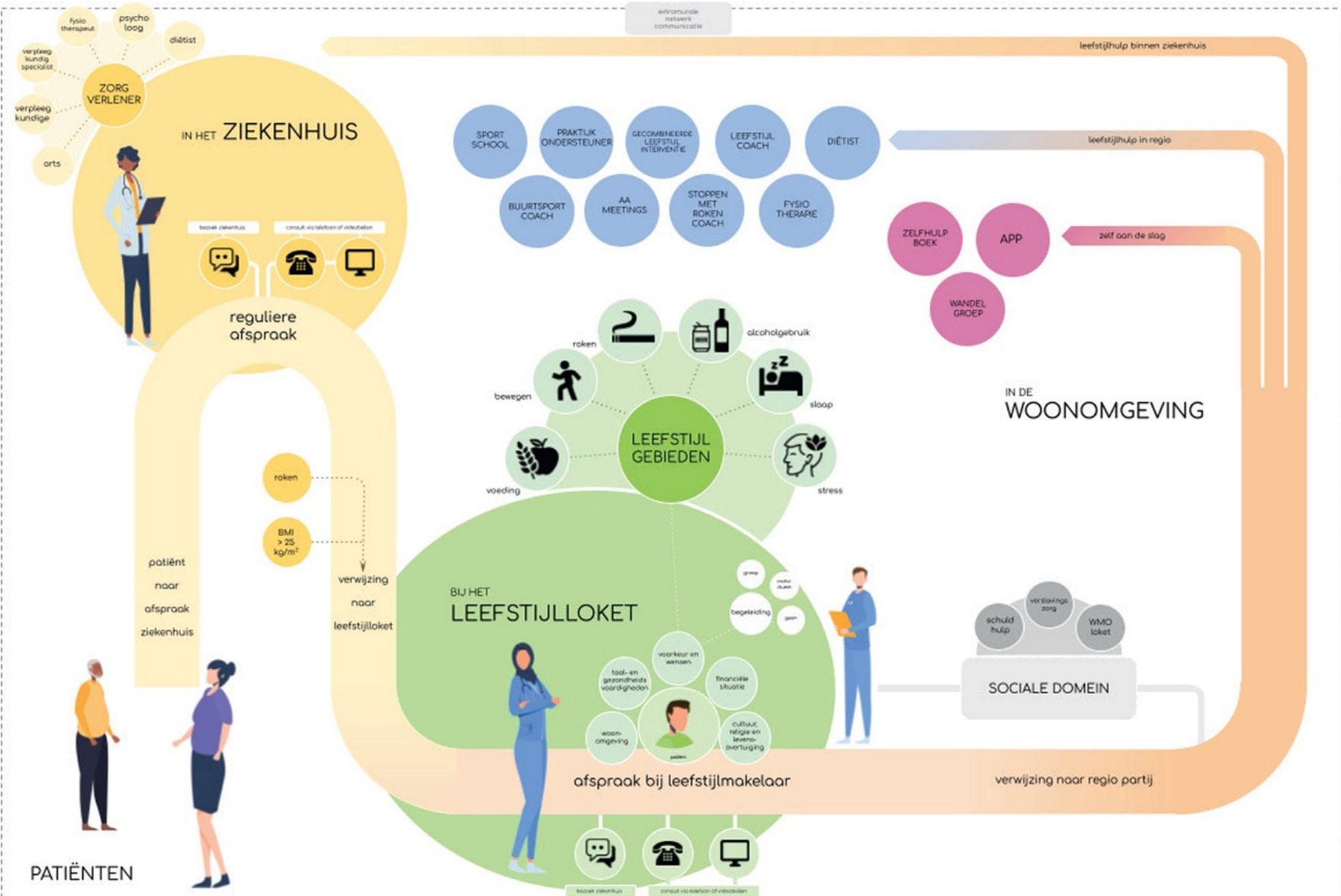
☀ Ontspanning

- 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
-

Leefstijlzorgloket



PATIËNTEN

Verwijs uw patiënt naar de juiste leefstijlbegeleiding

U hoeft de patiënt alleen aan te melden, Beter Verwijs doet de rest.

Patiënt aanmelden

Over ons



Het landelijke leefstijlverwijsplatform voor elke zorgverlener in Nederland

Bekijk per leefstijlthema welke leefstijlbegeleiding er is

Nadat uw patiënt is aangemeld kiest de patiënt zelf met welk leefstijlthema hij of zij aan de slag wil. Momenteel zijn er leefstijlbegeleidingen beschikbaar voor **voeding, beweging, slaap, roken, alcohol, mentaal, geldzorgen en eenzaamheid**. Later volgt ook leefstijlbegeleiding voor laaggeletterdheid.

Alle leefstijlbegeleidingen op het platform worden grotendeels tot volledig vergoed.



Voeding



Beweging



Ontspanning



Slaap



Roken



Alcohol



Mentaal



Geldzorgen



Eenzaamheid

Bekijk leefstijlbegeleidingen

Gezonde leefstijl

Leefstijl, Gezond eten, Bewegen, Stress verminderen

Voorlezen

Print

E-mail

- Om goed voor uzelf te zorgen is goede voeding belangrijk.
- Net als genoeg bewegen, niet te veel alcohol en niet roken.
- Wilt u meer bewegen?
- Wilt u minderen met alcohol?
- Wilt u eigenlijk stoppen met roken?
- Praat er eens over met uw huisarts of praktijkondersteuner.
- Stap voor stap kunt u gezonder gaan leven.

Wat is uw situatie?

Ik wil gezond eten 



Vergelijkbare onderwerpen

[Stoppen met roken](#)

[Alcohol](#)

[Stress](#)

[Bezoek aan de huisarts](#)

[Depressie](#)

[Slaapproblemen](#)

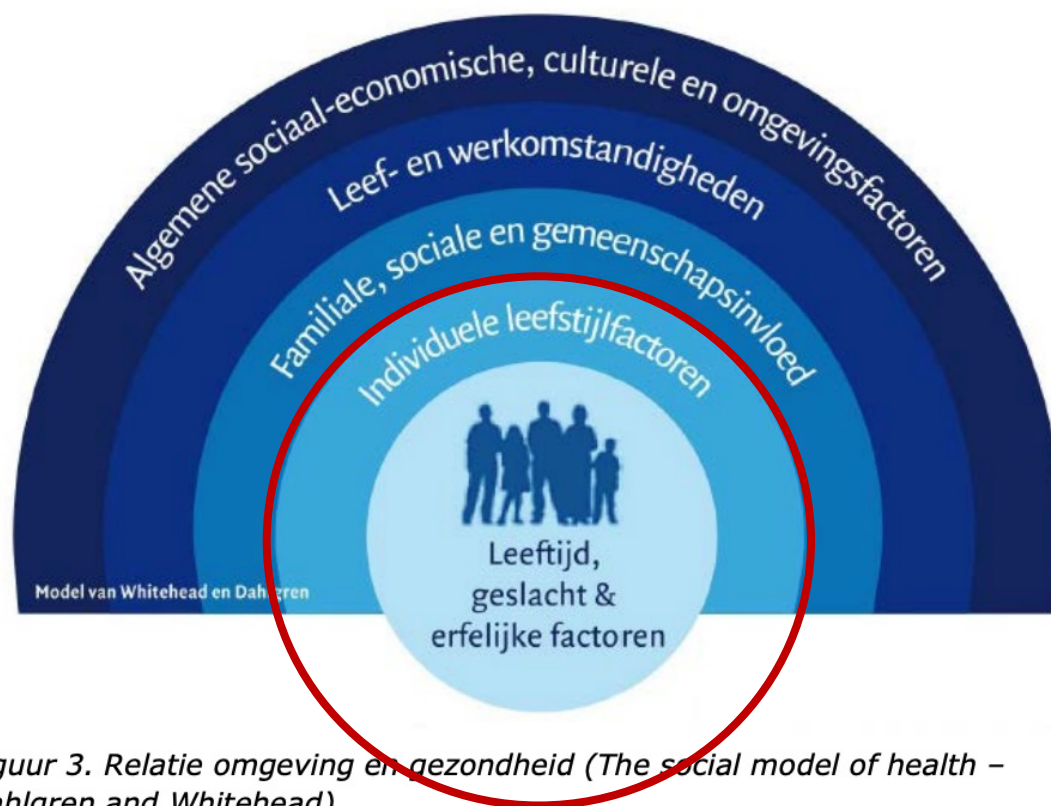
[Overgewicht](#)

[Veiligheid in en om huis voor ouderen](#)

Individu of samenleving

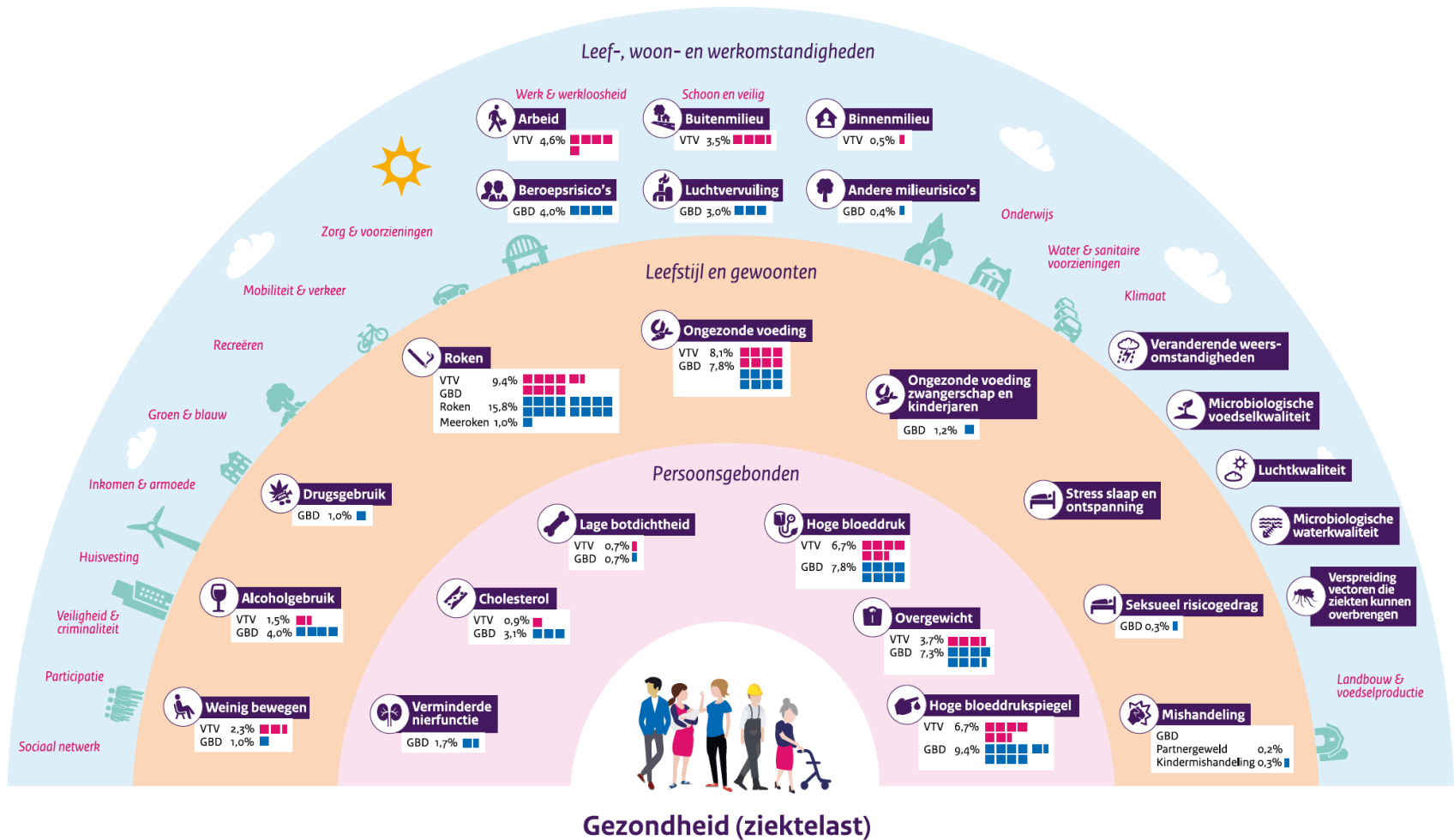


Dahlgren,
Whitehead
1991



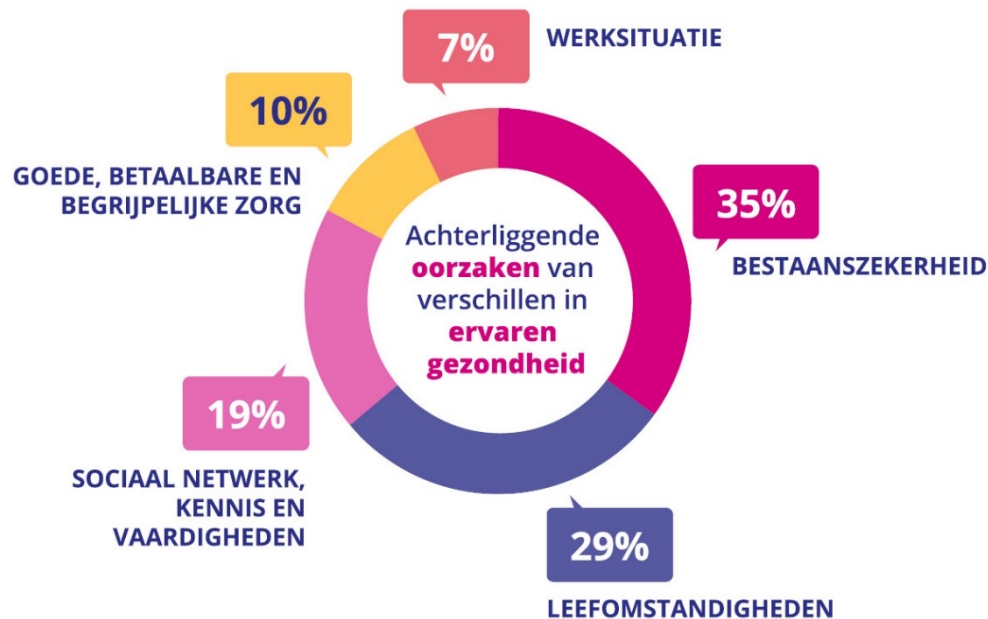
Figuur 3. Relatie omgeving en gezondheid (The social model of health – Dahlgren and Whitehead)

Figuur 1 | Brede determinanten van gezondheid³



Impactvolle determinanten, RIVM 2021

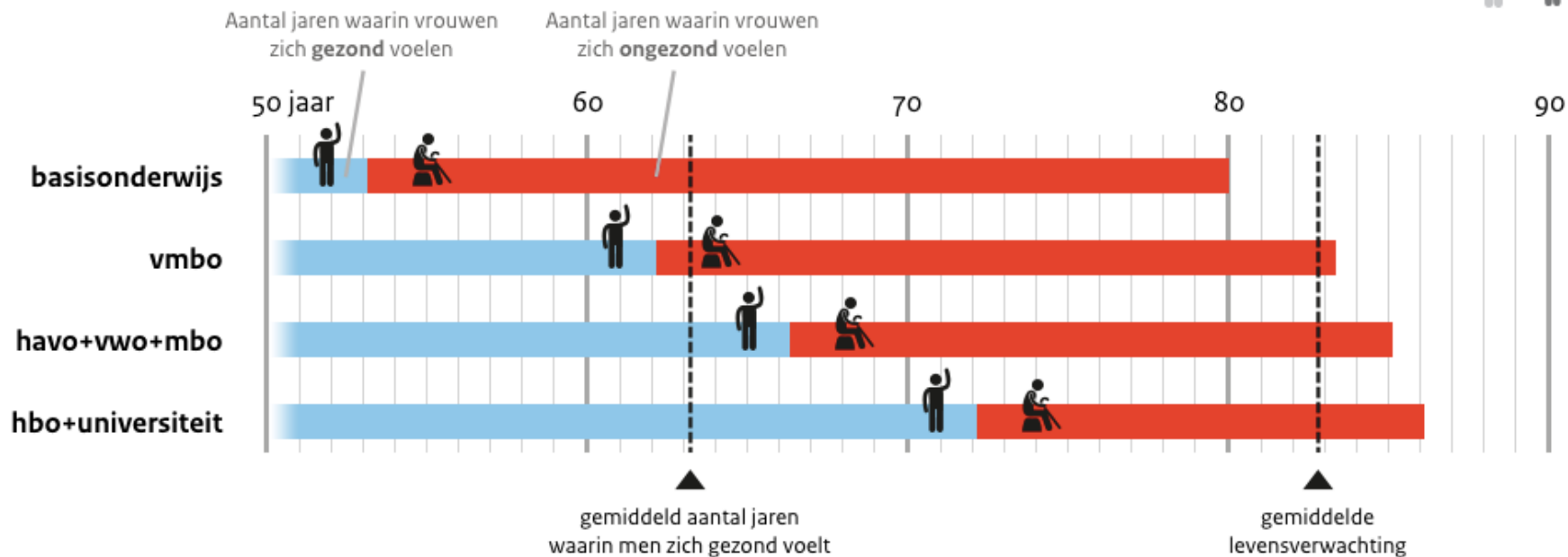
Onderliggende oorzaken



WHO, 2019. Healthy, prosperous lives for all: the European Health Equity Status Report

Sociaal-economische gezondheidsverschillen

Samenhang opleidingsniveau en gezonde levensverwachting

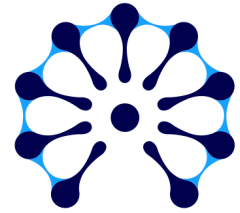


Levensverwachting laagopgeleiden
gemiddeld 6 jaar korter
Verschil levensverwachting in goede
ervaren gezondheid 19 jaar





Wij werken
samen
aan de beste
oncologische zorg
in de regio



ONCO OOST
ONCOLOGISCH NETWERK

Zijn er vragen?



Leefstijlgesprek zorgverlener (ziekenhuis)



Animatievideo (wachtkamer)

Trigger



E-learning (1 uur)



Gesprekskaart



Leefstijlgesprek (sprekkamer)



Praktijktraining (4 uur)



Leefstijlgesprek (leefstijlloket)



Verdiepend gesprek

Merendeel

Gemotiveerde patiënt

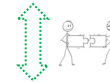
Gemotiveerde patiënt



Train-de-trainer (2 dagen)



Patiënt kiest interventie



Beter Gezond | BETER VERWIJS

Leefstijl-verwijsplatform

Kwaliteit leads



Kwaliteits-keurmerk

Leefstijlbegeleiding patiënt (sociaal domein)

