



3

Het programma

Dag 01

Introductie leefstijlgeneskunde

Metabole en evolutionaire
gezondheidsleer

Voedingsleer en fysiologie

Dag 02

Metabole dysfunctie en
leefstijlgerelateerde aandoeningen

Verdieping in gezonde voeding

Dag 03

De wetenschap van beweging

(Patho)fysiologie van stress

Sociale aspecten van leefstijl

Dag 04

Wetenschap achter slaap

Preventieve zorg en
leefstijlinitiatieven

Dag 05

Medicatie in relatie tot chronische
leefstijlgerelateerde aandoeningen

Motiverende Gespreksvoering

Dag 06

Tabak en alcohol: stand van zaken

Zingeving

Presentaties afstudeeropdrachten

5

Juli 2022



IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen **roken** en **overgewicht**. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ).

IGJ gaat ook kijken naar **de deskundigheid** van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en richtlijnen gebruiken die door professionals zijn vastgesteld. In het 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)

Bron: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/publicaties/toetsingskaders/2022/06/28/toetsingskader-persoonsgerichte-leefstijlbegeleiding-in-de-zorg>

6

Toetsingskader Persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg

De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) toetst of de zorg veilig, goed en persoonsgericht is. Om transparant te zijn over wat de inspectie toetst, maakt de inspectie toetsingskaders voor verschillende onderdelen van de gezondheidszorg. Een toetsingskader bestaat uit een aantal normen en daarbij behorende toetsingscriteria.



Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

De inspectie kijkt of de leefstijlbegeleiding persoonsgericht is. Dat betekent dat het past bij de wensen en behoeften van de cliënt. De drie thema's van het toetsingskader zijn:

1. Cliënt centraal
2. Integrale zorg
3. Deskundige zorgverlener

Dit toetsingskader gaat over het toezicht op persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg voor volwassenen die **roken** en/of **overgewicht** hebben. De strijd tegen roken en overgewicht is een belangrijk onderdeel van het [Nationaal Preventieakkoord](#). Goede persoonsgerichte leefstijlbegeleiding kan daarin een verschil maken.

Bron: <https://www.igj.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/publicaties/toetsingskaders/2022/06/28/toetsingskader-persoonsgerichte-leefstijlbegeleiding-in-de-zorg>

7

Deskundigheidzorgverlener



Het Leefstijlvignet is ontwikkeld door Vereniging Arts en Leefstijl om te laten zien dat haar leden op de hoogte zijn van de meest recente wetenschappelijke inzichten rondom leefstijl.

Na afronding van de opleiding tot Leefstijlaphoeker van Care for Cure, kom je in aanmerking voor het Leefstijlvignet!

Wil je hier graag meer over weten? Mail naar mheesbeen@artsenleefstijl.nl of scan de QR-code.



8

Programma: Opleidingsdag 6

1. Transitie naar gezondheid

2. Presentatie: deel 1

3. Roken

4. Presentatie: deel 2

5. Alcohol

6. Presentatie: deel 3

7. Blue zones

8. Presentatie: deel 4

9. Zingeving

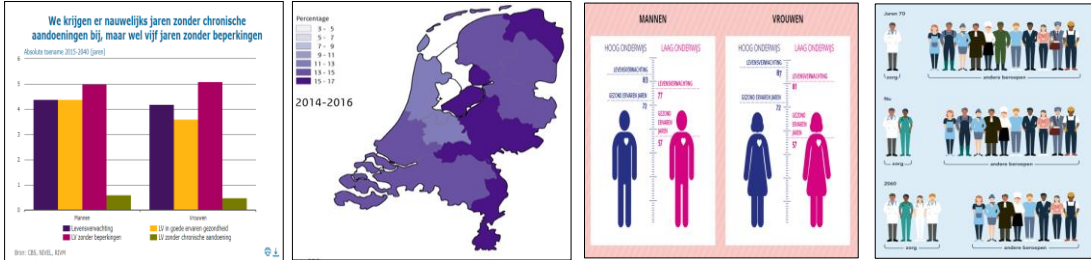
10. Presentatie: deel 4

11. Eindtoets

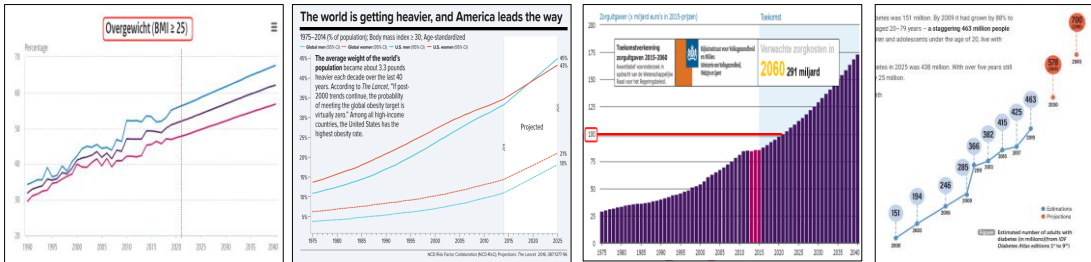
12. Certificaten - Foto

12

Problemen uitgedrukt in cijfers, tabellen en grafieken

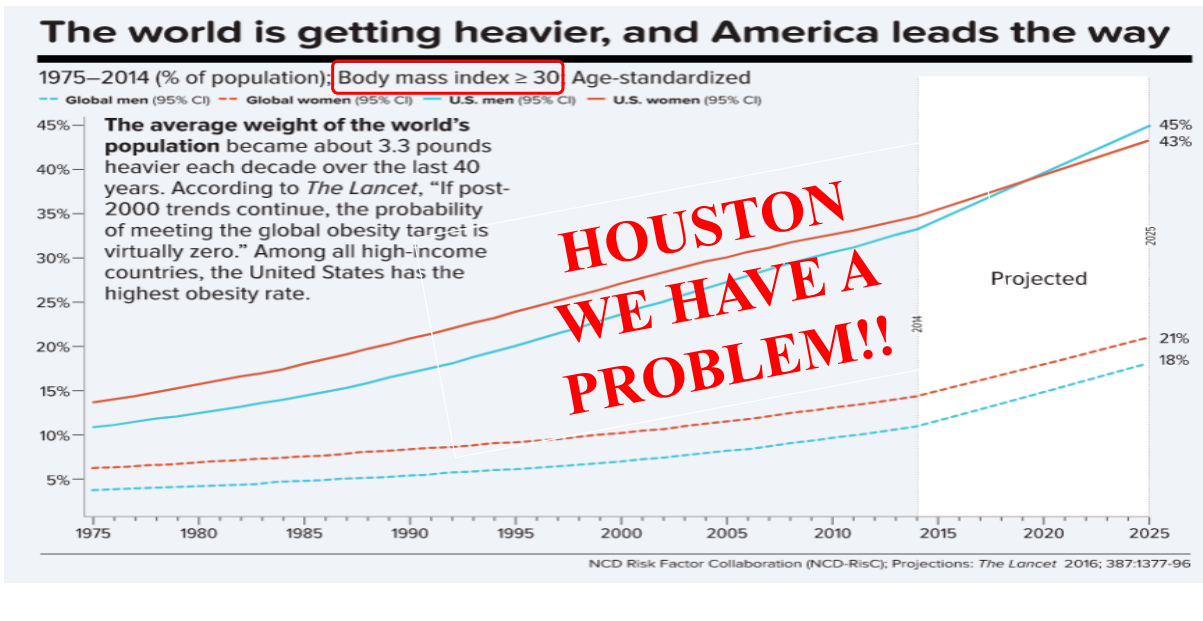


Keiharde cijfers die zeggen dat er iets aan de hand is!!!!



15

En ook wij moeten aan de bak! Want?



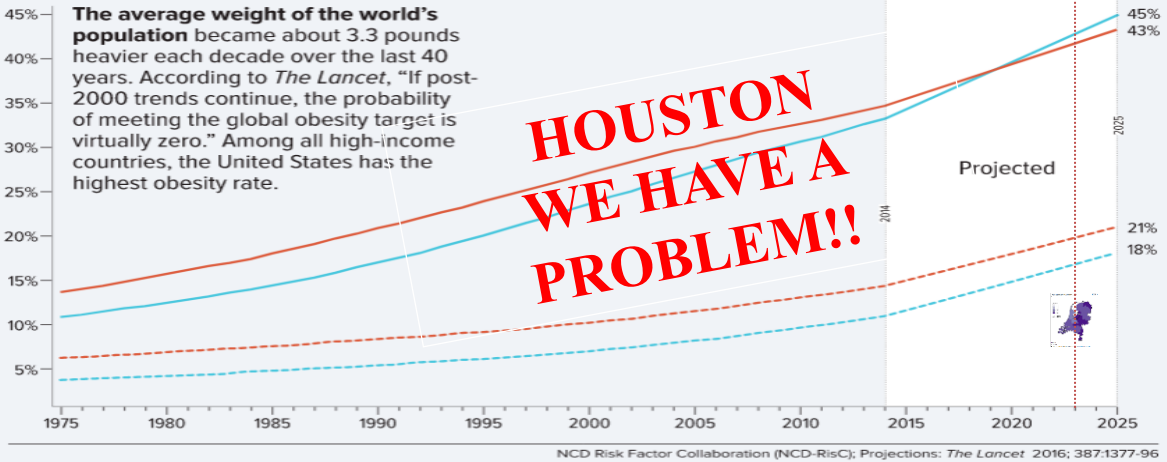
16

En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?

The world is getting heavier, and America leads the way

1975–2014 (% of population); **Body mass index ≥ 30** Age-standardized

Global men (95% CI) Global women (95% CI) U.S. men (95% CI) U.S. women (95% CI)



Obesitas 2021: 17% van de vrouwen en 12% van de mannen (CBS: <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2022/hoeveel-volwassenen-hebben-overgewicht/>)

17

En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?



Netherlands

WORLD OBESITY

Als er niets verandert, zal **38%** van de volwassen Nederlanders obesitas hebben in 2035. Dat voorspelt de World Obesity Federation.

1 februari 2022

Kosten overgewicht en obesitas ruim €79 miljard per jaar

De totale kosten van overgewicht en obesitas bij volwassenen in Nederland zijn bijna €11.500 per volwassene met overgewicht/obesitas per jaar. Dit leidt tot een totale kostenpost voor Nederland van ruim €79 miljard per jaar. Dit is de uitkomst van de in januari 2022 gepubliceerde Nederlandse studie *Burden of disease study of overweight and obesity; the societal impact in terms of cost-of-illness and health-related quality of life*.



Maastricht University

ADULTS WITH OBESITY 2035

38%

VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020–2035

4.0%

VERY HIGH

DEN HAAG WE HAVE A PROBLEM!!

Bron: <https://www.maastrichtuniversity.nl/nl/nieuws/kosten-overgewicht-en-obesitas-ruim-%E2%82%AC79-miljard-jaar-en>
https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

18

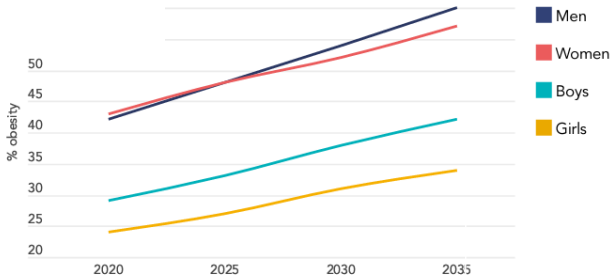
En ook wij moeten en willen aan de bak! Want?



United States of America

Als er niets verandert, zal **58%** van de volwassen Amerikanen obesitas hebben in 2035. Dat voorspelt de World Obesity Federation.

PROJECTED TRENDS IN THE PREVALENCE OF OBESITY (BMI ≥30kg/m²)



ADULTS WITH OBESITY 2035
58%
VERY HIGH

ANNUAL INCREASE IN CHILD OBESITY 2020-2035
2.4%
HIGH

HOUSTON YOU HAVE A HUGE PROBLEM!!



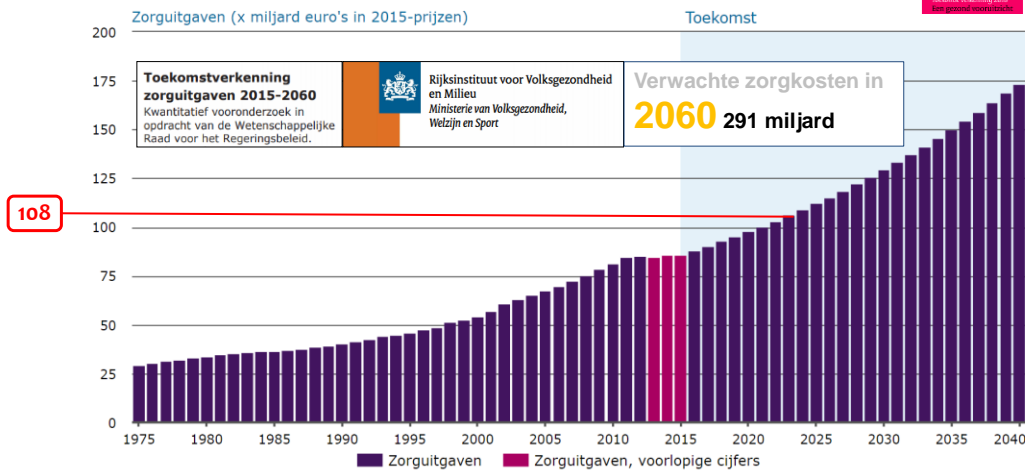
https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf

19

Het geld vliegt eruit!



De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040



Toekomstverkenning zorguitgaven 2015-2060
Kwantitatief vooronderzoek in opdracht van de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Integriteit
Inhoudelijke toezicht
Een gezond vooruitzicht

Bron: CBS, RIVM



Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/49/gezondheidsuitgaven-per-inwoner-op-een-na-hoogste-van-eu>

20

Het geld vliegt eruit!



Kosten van dementie:

In 2019 bedroegen de geraamde zorguitgaven voor dementie **10,3 miljard euro**. Dit kwam overeen met 10,6% van de totale zorguitgaven in de Nederlandse gezondheidszorg en 36,3% van de totale zorguitgaven voor psychische stoornissen..

Aantal mensen met dementie in Nederland

| Nederland | 2020 | 2025 | 2030 | 2040 | 2050 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Nederland | 280000 | 330000 | 390000 | 520000 | 620000 |

Bron: <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet-dementie-per-gemeente.pdf>

21

21

Het geld vliegt eruit!



Kosten van dementie:

In 2019 bedroegen de geraamde zorguitgaven voor dementie **10,3 miljard euro**. Dit kwam overeen met 10,6% van de totale zorguitgaven in de Nederlandse gezondheidszorg en 36,3% van de totale zorguitgaven voor psychische stoornissen..

Aantal mensen met dementie in Nederland

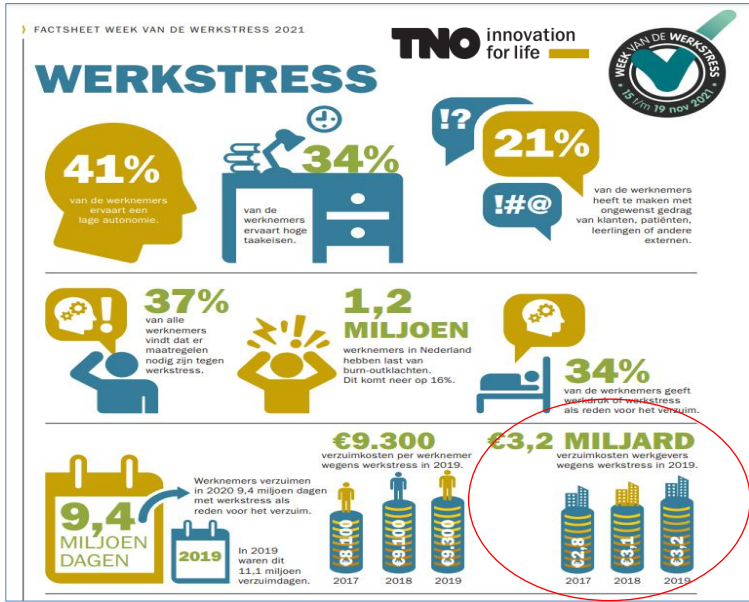
| Nederland | 2020 | 2025 | 2030 | 2040 | 2050 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Nederland | 280000 | 330000 | 390000 | 520000 | 620000 |

Bron: <https://www.alzheimer-nederland.nl/sites/default/files/directupload/factsheet-dementie-per-gemeente.pdf>

22

22

Het geld vliegt eruit



Bron: <https://www.tno.nl/over-tno/nieuws/2021/11/kleine-daling-burn-out-klachten-in-2020/>

23

Het geld vliegt eruit!

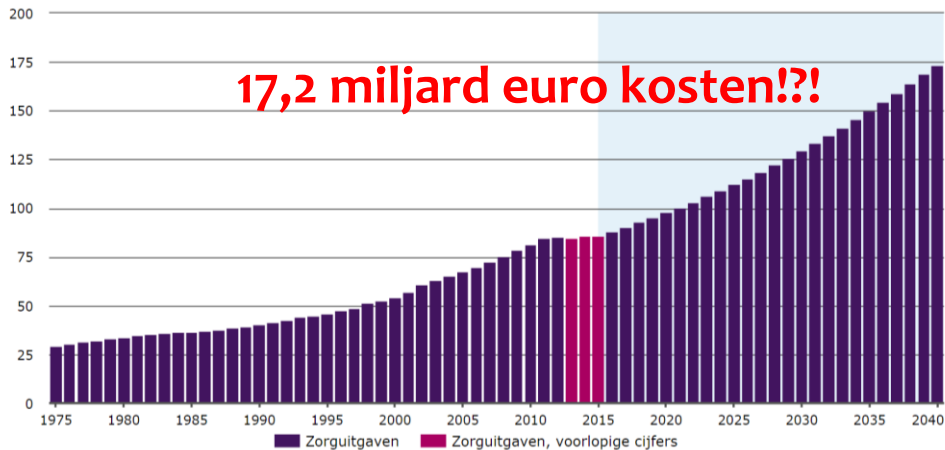
De kosten voor de Nederlandse maatschappij van problematisch alcohol

3,7 miljard in 2011

Bron: <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/alcohol/>

24

Kunnen we geld besparen?



Bron: CBS, RIVM



25

POTENTIE VAN LEEFSTIJL ALS MEDICIJN



 kenniscentrum
sport & bewegen



Bron:
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=10404&m=1625722666&action=file.download>

Kunnen we geld besparen?

ALS 40% VAN ALLE MENSEN MET T2D BLIJVEND GENEEST, SCHELT DAT ONS LAND DE KOMENDE VIJF JAAR ZO'N 2.7 MILJARD AAN MEDISCHE KOSTEN!



26

Kunnen we geld besparen?

Article | Published: 15 November 2023

Quasi-experimental evaluation of a nationwide diabetes prevention programme

Julia M. Lemp, Christian Bommer, Min Xie, Felix Michalik, Anant Jani, Justine I. Davies, Till Bärnighausen,

Sebastian Vollmer & Pascal Geldsetzer

- 2 miljoen patiënten, die ze gemiddeld bijna twee jaar volgden
- de deelnemers willekeurig ingedeeld worden in een interventiegroep en een controlegroep

Resultaten:

- HbA1c daalde met gemiddeld 0,85 mmol/mol die daadwerkelijk werden doorverwezen.
- HbA1c daalde met 3,0 mmol/mol als ze dan ook nog echt deelnamen
- Daarnaast verloren de mensen met een verwijzing ook gewicht (3 kilo), verbeterde hun cholesterol en werd hun bloeddruk iets lager. Bijna niemand kreeg diabetesmedicatie.

Conclusie:

“De onderzoekers laten overtuigend zien, met data uit de echte wereld, dat dit programma een effectieve interventie is om diabetes te voorkomen”, zegt Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie



nature

Bron: <https://www.nature.com/articles/s41586-023-06756-4>

27

Moeten we die kant op?

VERKENNING 20/02 | juni 2020

SER

Zorg voor de toekomst

Over de toekomstbestendigheid van de zorg

SOCIALE ECONOMISCHE RAAD

Ontwikkelingen in de zorg tussen nu en 2040

| | Nu* | 2040 |
|---|-------------------|--------------------|
| Levensverwachting bij geboorte | 81,5 jaar | 86 jaar |
| Levensverwachting in goede gezondheid | | |
| vrouwen | 63,4 jaar | 67,0 jaar |
| mannen | 65,0 jaar | 69,5 jaar |
| Aandeel mensen dat zich gezond voelt | | |
| lagere sociaal-economische status | 60,4 procent | 52,7 procent |
| hogere sociaal-economische status | 86,2 procent | 84,9 procent |
| Aantal 65-plussers | 3,1 miljoen | 4,8 miljoen |
| Aantal 80-plussers | 0,7 miljoen | 2 miljoen |
| Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen tegelijk | 4,3 miljoen | 5,5 miljoen |
| Aantal mensen met dementie | 154.000 | 330.000 |
| Aantal mensen met kanker | 547.000 | 970.000 |
| Aantal mensen met hart- en vaatziekten | 1,9 miljoen | 3,0 miljoen |
| Aandeel volwassenen dat rookt | 25 procent | 14 procent |
| Aandeel volwassenen met overgewicht | 49 procent | 66 procent |
| Aantal werkenden per AOW-gerechtigde | 3,7 | 2,6 |
| Verhouding tussen aanbieders en vragers van mantelzorg | 10 op 1 | 4 op 1 |
| Aandeel werkenden in de zorg op totaal aantal werkenden | 1 op 7 | 1 op 4 |
| Zorguitgaven macro | 86,8 miljard euro | 173,6 miljard euro |
| Zorguitgaven per volwassene | 5.600 euro | 9.600 euro |

* Meest recente jaar waarvoor vergelijkbare gegevens gepubliceerd zijn.

Bronnen: CBS, RIVM, VWS. <https://www.ser.nl/-/media/ser/downloads/adviezen/2020/zorg-voor-de-toekomst.pdf>

28

Ja Ja! En daarom zijn er veel initiatieven



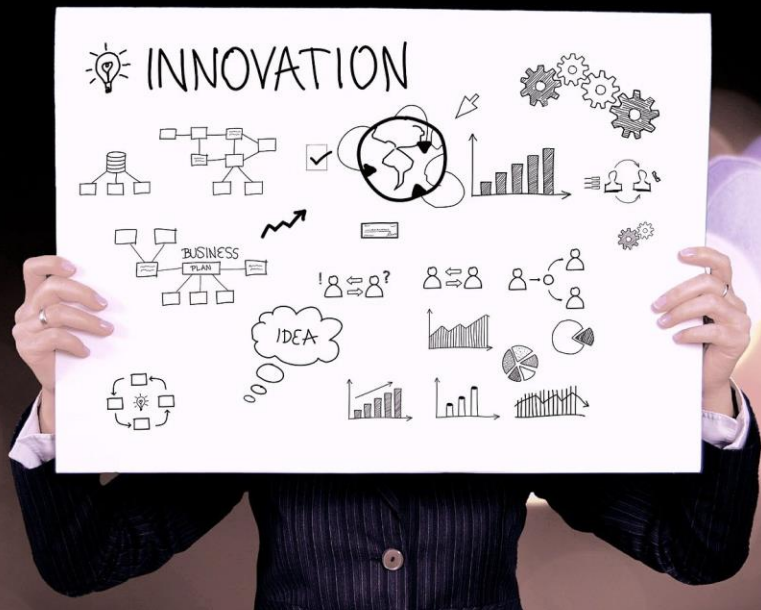
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER



Programma in vijf apotheken toont positieve resultaten op
Hulp apotheken bij stoppen met roken blijkt effectief
 Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alpega en Boeris apotheken laat zien dat 71% direct na de behandelingsperiode met roken en dat 81% drie maanden later nog altijd niet rookt. Op dit moment wordt alleen preparatenlevering in deze behandelingsperiode door apothekers.
Bron: Onne van Schipk, Daphne van Wissen, Marianne Oltmannsen, Rita Bos en Mark Verhaar



7. Eindopdracht



Programma opleidingsdag 6: **INSPIRATIE**

1a. Gezondheidshuis

Presenteer wat je gaat opzetten en vertel je plan.

Dit mag in samenwerkverband

1b. Patiëntcasus

Deel de ervaring met een patiënt waar je over leefstijl gesproken hebt?

Tijd elkaar te inspireren en concreet te worden!!

34


Projecten en de praktijk




35

35

Opdracht: Gezondheidshuis Actie Plan (GAP)



| | | | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Valpreventie | Leefstijloket | Zelfzorg | Vroeg diagnostiek | Dossierhouder | Wijkverpleging | Kleine kwalen | MRV in apotheek | MRV thuis |
| Hulpmiddelen | WMO loket | EU consultvoering | TU consultvoering | VU consultvoering | HS+ jaarlijks consult | SMR | Verantwoord wisselen | Bewaken formularia |
| Risicobepaling | Gezondheidscheck | Leefstijlconsult | Sociale kaart | Afbouw gnm consult | Bijwerkingen consult | Duurzaamheid | Vaccinatie | Video consult apotheker |
| Na diagnose behandeling bepalen | Consultatie bureau ouderen | 0, 0,5 en 1 ^e lijns | Leefstijlcoach in apotheek | Diëtiste in apotheek | Open spreekuur | Bewaking thuismonitoring | Medicatie maatjes | Farma buddy |
| PMS | Farmacogenetica | Noaber vrijwilliger | Genetica en leefstijl | Voorlichting regionaal | Preconcept. zorg | Screening voor leefstijlprogr | Medicatiebewaking | Zelftesten |
| Distributie medicijnen | Inhalatie instructies | Baxter instructies | Begeleiden opname ZKH | Begeleiden ontslag ZKH | | | | |



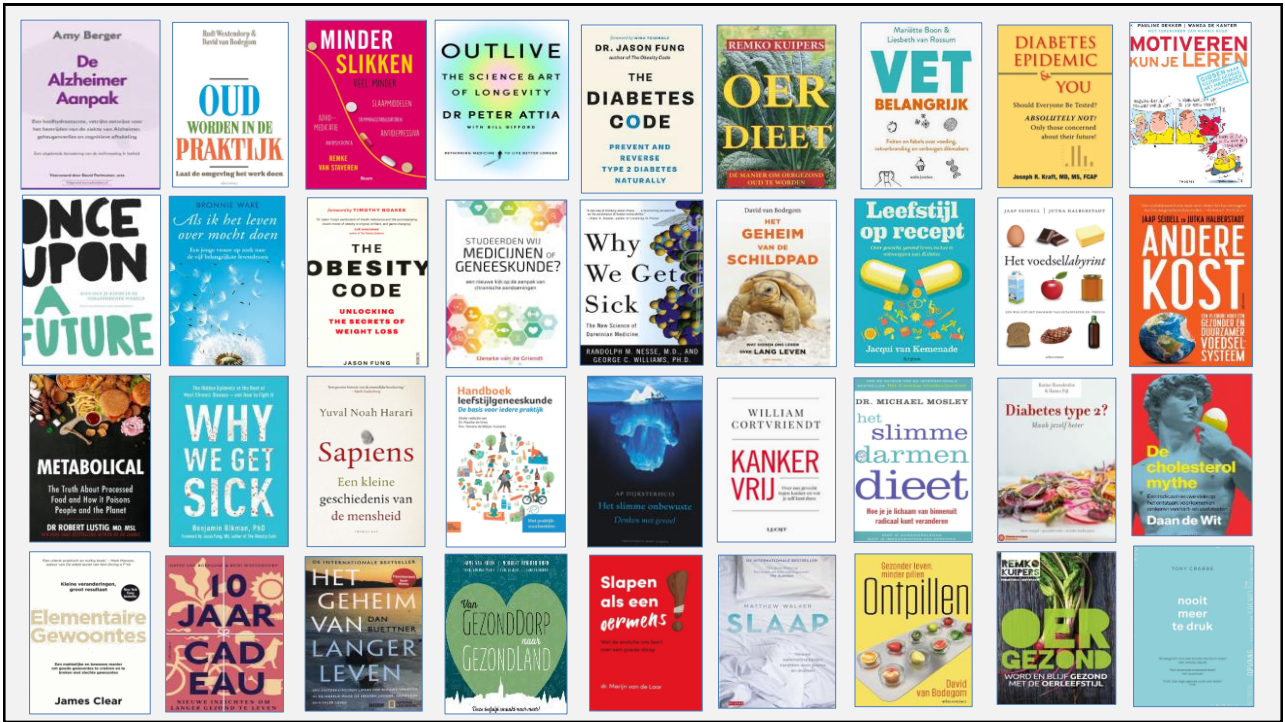
36

Toekomstbeeld



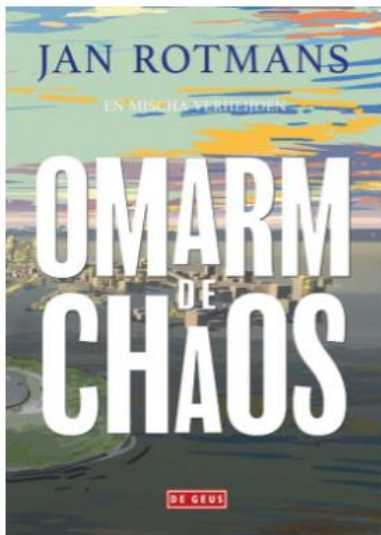
<https://careforcure.nl/gezondheidshuis/>

37



38

Systemverandering



Prof. Dr. Jan Rotmans

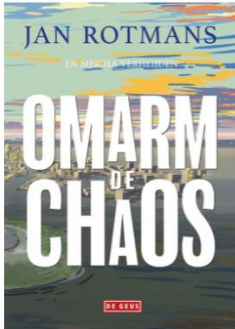
Jan Rotmans (Rotterdam, 29 maart 1961) is hoogleraar transitiekunde aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam.

‘We zitten in de chaos die voorafgaat aan een nieuw tijdperk’

39

39

Systeemverandering



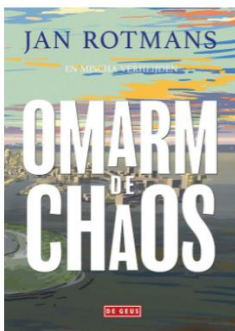
- De wereld zit in een erg turbulente periode op het gebied van:
 - Democratie
 - Het financiële systeem
 - Klimaat
 - Energie
 - **Zorg**
 - Onderwijs
 - Economie
 - Industriële productie
 - Landbouw

Add a footer

<https://academie-nieuwezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/We-zitten-in-de-chaos-die-voorafgaat-aan-een-nieuw-tijdperk.pdf>

40

Systeemverandering in de zorg



Het systeem:

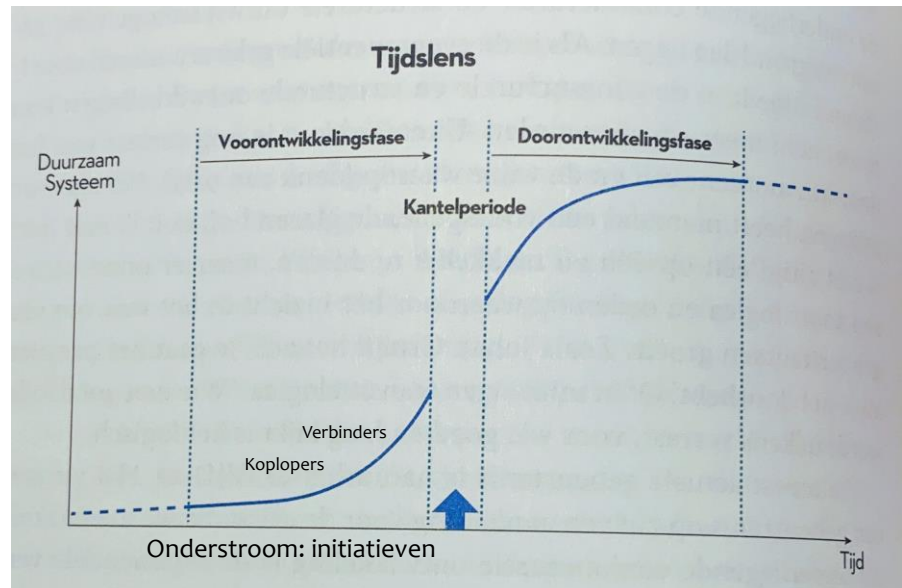
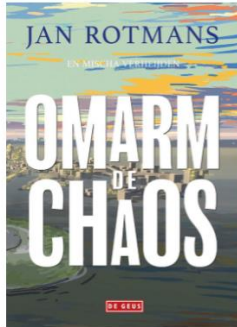
- Ziekte is het verdienmodel ipv gezondheid
- Focus op efficiëntie, effectiviteit en rendement (KPI)
- Focus op doelmatigheid, kosten/baten en business-cases
- Opeenstapeling van wantrouwen: tekenen bij het kruisje
- Alles moet volgens protocol en gecontroleerd kunnen worden
- Patiënt staat niet centraal

Symptomen:

- Kosten lopen alleen maar op
- Ontevredenheid => weinig bezieling => personeelstekort
- Leverbaarheidsproblemen
- Afkeuringen na jaren

41

Systemverandering

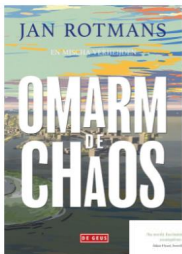


Bron: Boek 'Omarm de chaos'

42

Systemverandering: Zorg

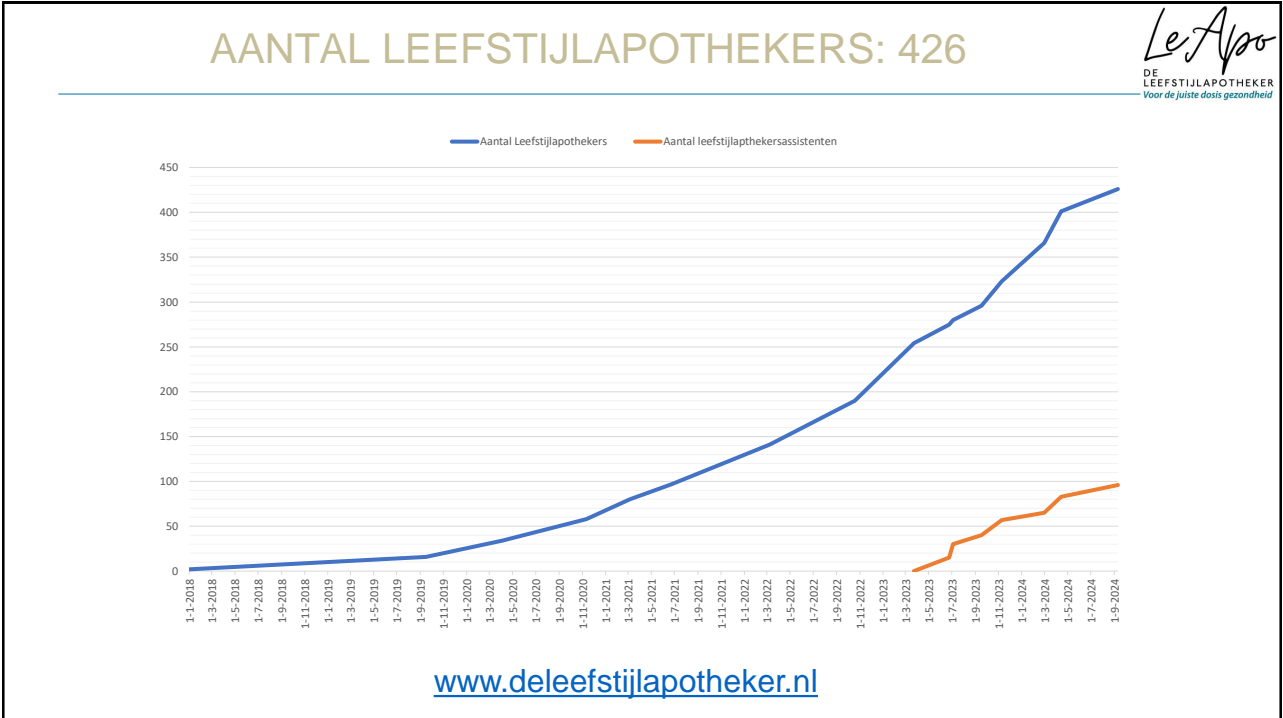
Vergt grote verandering niet eerst een groot draagvlak?



- “Nee, dat is een groot misverstand!”
- Een klein maar **diep gedragen draagvlak** is het beste begin.
- Daarna haken **de koplopers van het peloton** aan, vervolgens het peloton zelf en ten slotte de achterblijvers.
- Je hebt ook geen meerderheid nodig om een kantelpunt te realiseren. Het kantelpunt bereik je wanneer je **ongeveer 25%** van de bevolking mee hebt. Dan kan het plots snel gaan.

<https://academie-nieuwezorg.nl/wp-content/uploads/2021/12/We-zitten-in-de-chaos-die-voorafgaat-aan-een-nieuw-tijdperk.pdf>

43



47



52

Waarom de beste keuze?

- De kennis van de Leefstijlaphotheker is **wetenschappelijk onderbouwd** en dus altijd veilig en betrouwbaar.
- Leefstijlaphothekers hebben een unieke combinatie van **kennis over het geneesmiddel, het menselijk lichaam en het menselijk gedrag**. Ze kijken brééd. Ook naar wat slaap, stress en voeding met het lichaam doen.
- Leefstijlaphothekers zijn **laagdrempelige en bekende zorgverleners** in de wijk. Ze zijn makkelijk en snel te bereiken als cliënten vragen hebben over ziekte of gezondheid.
- Leefstijlaphothekers hebben een belangrijke functie in het **signaleren** van problemen. Hierdoor vervullen ze **een goede doorverwijsfunctie**.

53

53

Groot denken en de 1^e stappen zetten in de transitie



54

Visie 'De Leefstijlapotheker'

De **Leefstijlapotheker** wil met hart en ziel zich inzetten voor de behandeling en ook het voorkómen van ziekte.

De **Leefstijlapotheker** ondersteunt de cliënt in het nemen van meer verantwoordelijkheid voor de eigen gezondheid:

- Een gezonde leefstijl
- Passend medicijngebruik.



55

Leefstijlapothekers

Merkbelofte

De Leefstijlapotheker

Voor de juiste dosis gezondheid



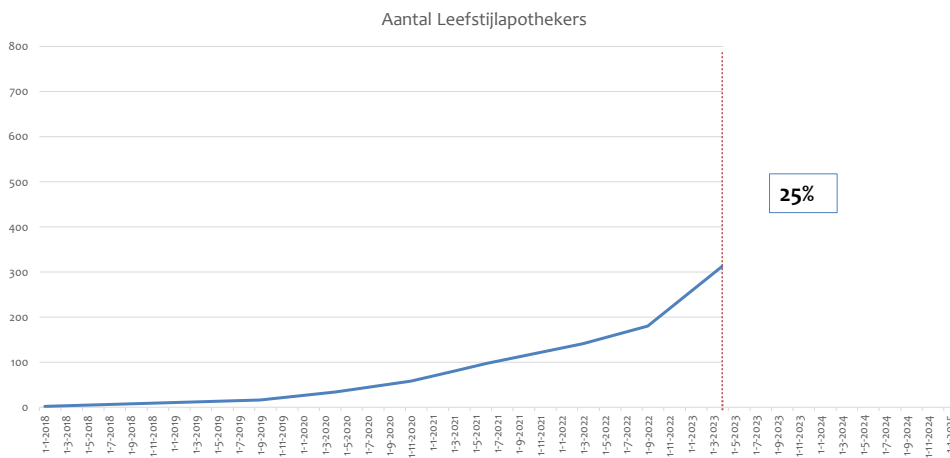
56

Contact overzicht



57

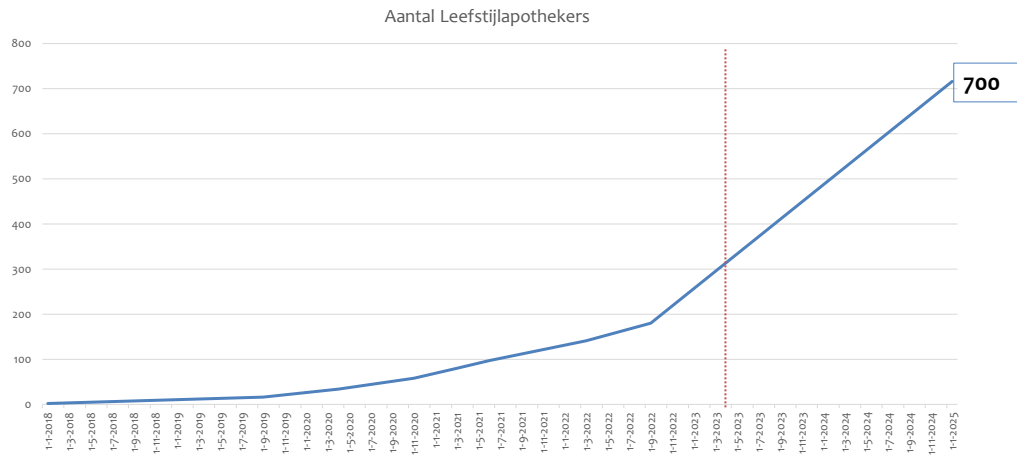
Aantal leefstijlapotheekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

58

Aantal leefstijlapotheekers: concreet doel!



Hoe gaan we dit bereiken?

59

Alle initiatieven helpen!!!



De mogelijkheden

1. Starten met gezondheidscheck
2. Vervolg op gezondheidscheck (roer, spinnenweb)
3. Bloeddrukmeter in apotheek en adverteren
4. Leefstijlgesprek op recept vanuit ziekenhuis
5. Leefstijlroer toevoegen aan medicatiereview
6. Spinnenweb toevoegen aan medicatiereview
7. FTO 'Preventie – leefstijl'
8. Jaarlijkse 'Slaapweek'
9. Benzomoe
10. Ketenzorg-zorgpad leefstijl invoeren
11. Leefstijlbijsluiters opstarten
12. Stoppen met roken begeleiding
13. Leefstijlcoach of diëtiste in je apotheek
14. Adverteren 'Wilt u minder pillen?'
15. Zelfmeetkiosk opzetten
16. Meedoen met STOPtober
17. Promotie leefstijl in zelfzorg-kast
18. Narrow casting (leefstijl / VBA)
19. Nudgen gezondheid in apotheek
20. Nudgen gezondheid in het team

61

Apotheek: publieksruimte als omgeving



BENU Apotheek Wester



<https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

68

Slaap

Inslapen, hoe lang duurt dat gemiddeld?

Het is normaal om 20 tot 30 minuten nodig te hebben om in slaap te vallen.

Bij ouderen mag het 30 tot 45 minuten duren.

LeApo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

69

Slaap

Hoe vaak komt chronische slapeloosheid voor?

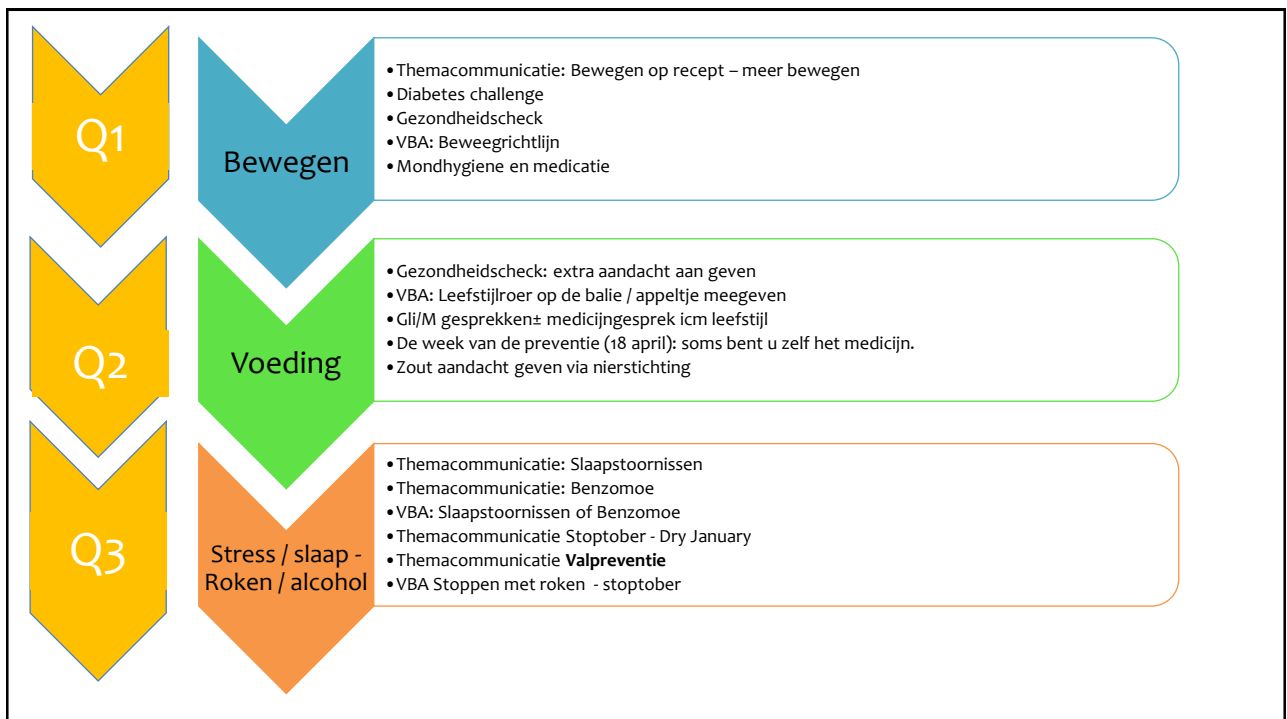
Het komt bij 12% van de Nederlanders voor.

En slechts 14% zoekt hiervoor hulp!

Vraag advies aan de balie

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
Voor de juiste dosis gezondheid

70

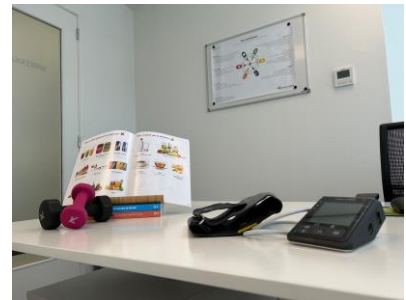
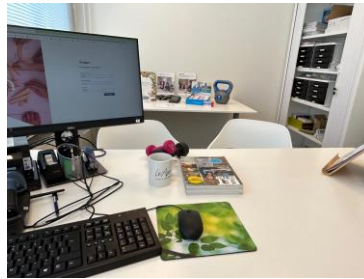


71

Apotheek: Spreekkamer als leefomgeving



BENU Apotheek Korvelplein



<https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidschap-in-de-apotheek/>

74

Preventief gezondheidsonderzoek in apotheken



115 apo's



5 apo's



5-10 apo's



10 apo's

- Check als onderdeel van wijkgerichte zorg
- In Nederland vinden bij verschillende apotheken (van verschillende ketens) al gezondheidschecks plaats.

Bron: <https://deleefstijlapotheker.nl/gezondheidscheck/>

75

75

Preventief gezondheidsonderzoek: reactie VWS



"Ik vind het mooi dat apothekers actief aanpakken bij de gecombineerde leefstijlinterventies", zegt Maarten van Ooijen. "Dat verdient een groot compliment."

De Vereniging van leefstijlpothekers heeft inmiddels meer dan 180 leden.

"Supergaaf. Echt heel goed. Ik zag dat ze ook gezondheidschecks doen in de apotheek. Heel mooi." Dit sluit naadloos aan op de brede beweging van preventie die in de zorg ontstaat. Ik denk ook dat we met elkaar moeten nadenken over wat apothekers misschien nog nodig hebben van ons, de overheid, om die rol verder te kunnen versterken."

77

Indicatoren Metabool Syndroom



| Primaire indicatoren Metabool Syndroom (NHG Standaard**) | | |
|--|---|--------------|
| | Mannen | Vrouwen |
| Nuchtere bloedglucosewaarden verhoogd | ≥ 6,1 mmol/l* | |
| Bloeddruk verhoogd | Systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of Diasystolische bloeddruk ≥ 85 mmHg* | |
| HDL Cholesterol verlaagd | < 1,0 mmol/l | < 1,3 mmol/l |
| Triglyceriden verhoogd | ≥ 1,7 mmol/l | |
| Middelomvang vergroot | > 102 cm | > 88 cm |



- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom

80

Werkwijze: De Apotheek Gezondheidscheck (DAG)



Leefstijlcheck

Vereniging Arts en Leefstijl

Meetwaarden

Leefstijlapotheekers

Toelichting, advies en/of doorverwijzen

Het Leefstijlroer

Vereniging Arts en Leefstijl

82

Afspraken met huisarts maken: overzicht maken en afstemmen



| Gezondheid | Specificatie | Ideaal | OVERLEG DIT EERST MET JE LOKALE ARTS | Toelichting |
|--------------------|-------------------|-------------------------------------|--|--|
| Bloeddruk | systolisch* | < 130 mmHg systolisch | > 160 mmHg (bij herhaling) > 200 mmHg | Bloeddruk systolisch >160, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk systolisch >200 mmHg direct contact met de huisarts. |
| Bloeddruk | diastolisch* | < 85 mmHg diastolisch | > 100 mmHg (bij herhaling) > 110 mmHg | Bloeddruk diastolisch >100, bij herhaling direct contact met de huisarts. Bloeddruk diastolisch >110 mmHg direct contact met de huisarts. |
| Bloedglucose | nuchter* | ≤ 5,6 mmol/l (capillaire) | > 7,0 mmol/l nuchter indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes. | |
| Bloedglucose | Niet nuchter* | ≤ 7,8 mmol/l (capillaire) | > 11,0 mmol/l willekeurig; indien >20 mmol/l direct contact met de huisarts mits geen diabetes. | |
| Cholesterol | HDL* | > 1,0 mmol/l | <0,8 mmol/l | <0,8 mmol/l vanwege pathologie |
| Cholesterol | LDL | < 2,5 | | |
| Cholesterol | TC | | | |
| Cholesterol | Triglyceriden* | < 1,7 mmol/l; | > 4,5 mmol/l, > 10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts. | TG > 4,5 mmol/l, indien >10 mmol/l zelfde dag contact met de huisarts. |
| Buikomvang* | in cm | ≤ 94cm (mannen) ≤ 80cm (vrouwen) | | middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen; |
| BMI | kg/m ² | 18,5-24,9 | | |
| Metabool syndroom* | | Geen componenten aanwezig | | BELANGRIJK: Van een metabool syndroom is sprake indien ten minste 3 van de volgende 5 componenten aanwezig zijn, maar neemt maar 1 waarde mee van de bloeddruk en bloedglucose: middelomtrek > 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen; triglyceride ≥ 1,7 mmol/l; HDL-cholesterol < 1,0 mmol/l bij mannen en < 1,3 mmol/l bij vrouwen; systolische bloeddruk ≥ 130 mmHg of diastolische bloeddruk ≥ 85 mmHg; nuchtere serumglucosewaarde ≥ 6,1 mmol/l |



83

Doel: in elke wijk de mogelijkheid tot preventie check



Geïndiceerde preventie:
Landelijke dekking om in elke Nederlandse wijk preventief je gezondheid te kunnen (laten) meten.

84

We verkopen een TEACHEABLE MOMENT!



85

Heeft Nederland een probleem?

“Het grote probleem in de zorg is de schaarste. En dan met name het tekort aan zorgmedewerkers. Dat lossen we niet zomaar op met meer geld. Nu al werkt 1 op de 6 mensen in de zorg. Als we doorgaan op dezelfde voet, dan loopt dat in 2040 op naar 1 op de 4 mensen.

Die mensen zijn er niet, ze zijn er nu al niet!

Daarom moeten we de zorg anders organiseren. Meer samenwerking wordt de norm. Ik ben ervan overtuigd dat we het beter kunnen doen, maar dan moeten we **buiten de gebaande paden denken.**”

Bron: https://www.npostart.nl/ernst-kuipers/01-10-2023/POMS_AT_20079962 (Buitenhof 01-10-2023)

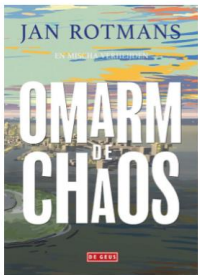


Stadspas

De Stadspas kan je aanvragen als je een laag inkomen en weinig vermogen hebt. En je woont in Amsterdam of Weesp. Met de Stadspas krijg je korting op musea, zwemmen en theatervoorstellingen. Soms kan je gratis naar iets toe. Ook heeft de Stadspas acties voor eten en energieverbruik, kan je een gratis identiteitskaart aanvragen en kan je met korting naar de dierenarts.

94

Programma opleidingsdag 6: INSPIRATIE



Tijd elkaar te inspireren,
leiderschap te tonen en concreet te
worden.

Samen bouwen!



95



Door te verdwalen leer je!

Gezamenlijke zoektocht waar we al
struikelend leren, maar wel verder komen!

Teksten uit boek: Omarm de chaos



96

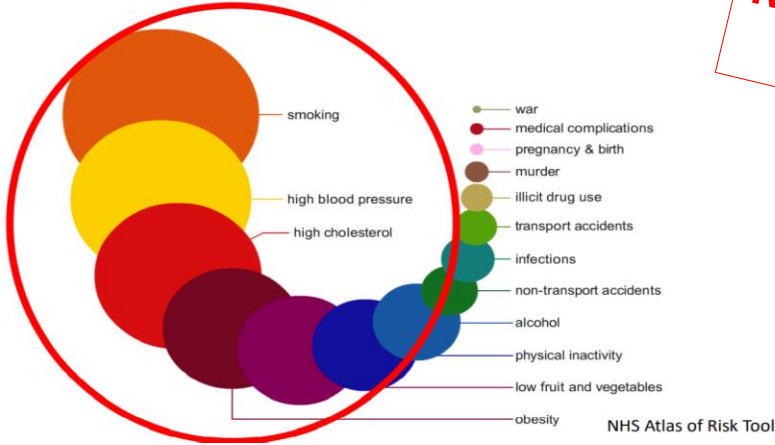


Roken

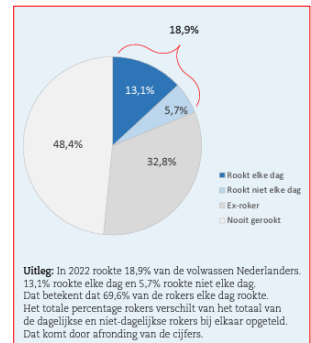
97

We beginnen met het advies

Risks leading to death in perspective



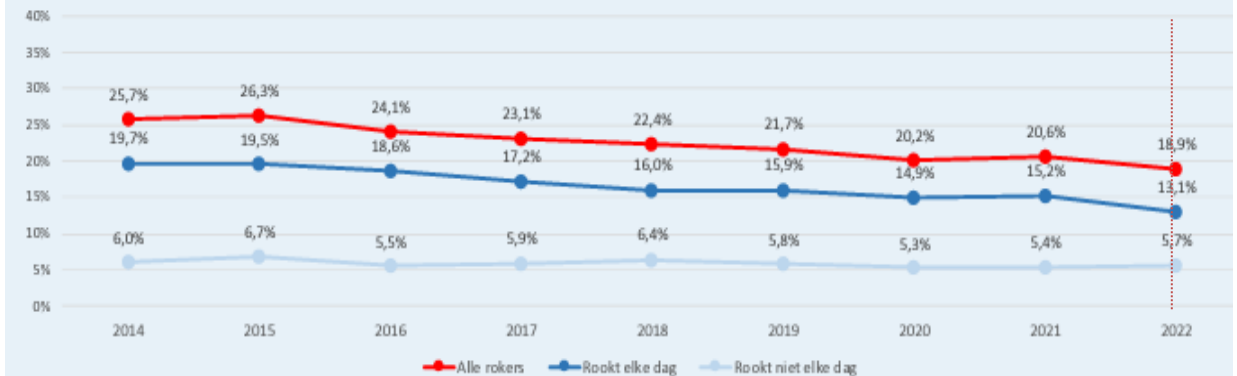
Roken is slecht voor de gezondheid!



Bron: <https://www.trimbos.nl/docs/fb5ba599-d9d5-4732-9b37-d800zcf959d.pdf>

Dalende trend!

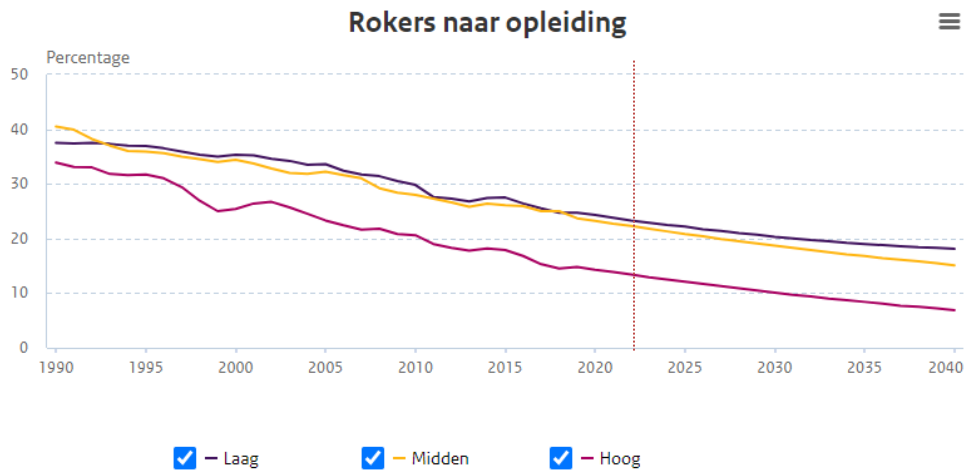
Figuur 2. Percentage rokers per jaar onder volwassenen.



Kunnen we de slingers opgehangen worden?

Bron: <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/08/AF2090-Kerncijfers-Roken-2022.pdf>

Dalende trend!



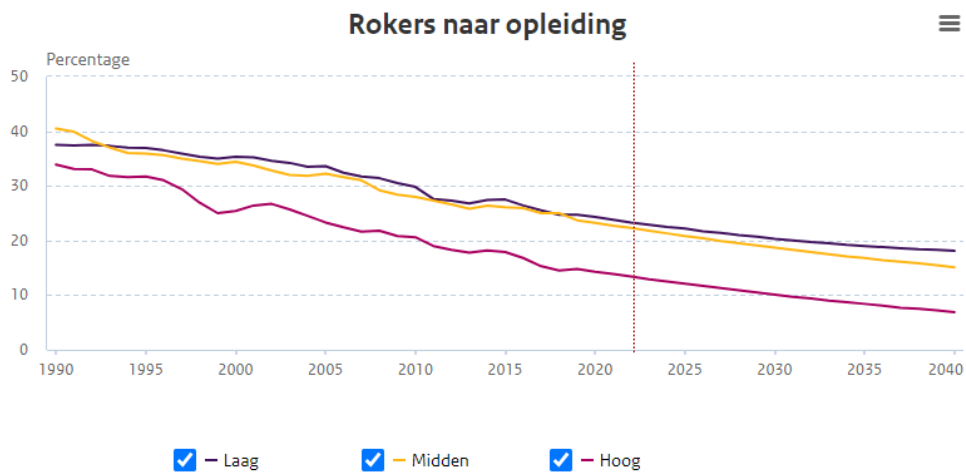
Kunnen we de slingers opgehangen worden?

Bron: <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/gezondheidsverschillen>

100

100

Dalende trend!



Nee! Gemiddelden leiden af van de feiten

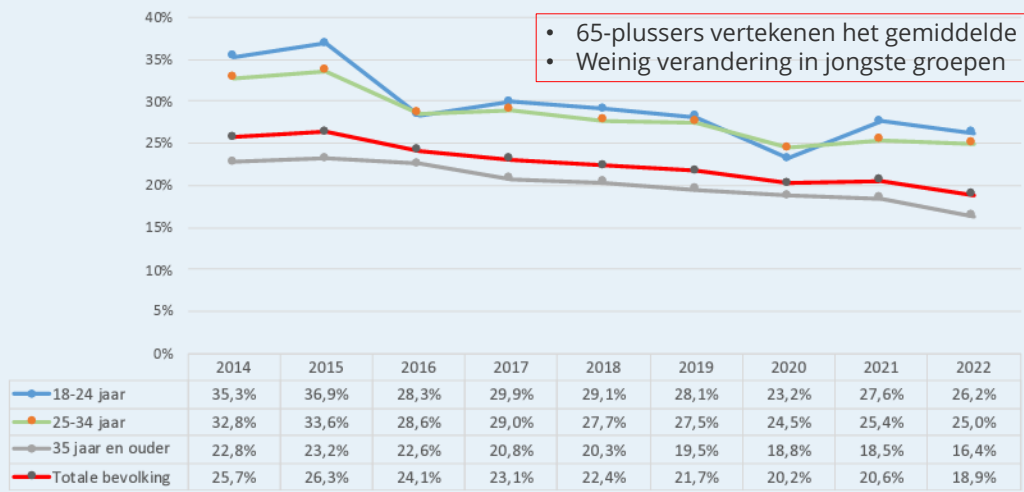
Bron: <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/gezondheidsverschillen>

101

101

KERNCIJFERS ROKEN 2022

Figuur 8. Percentage rokers per jaar, naar leeftijd.



<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/08/AF2090-Kerncijfers-Roken-2022.pdf>

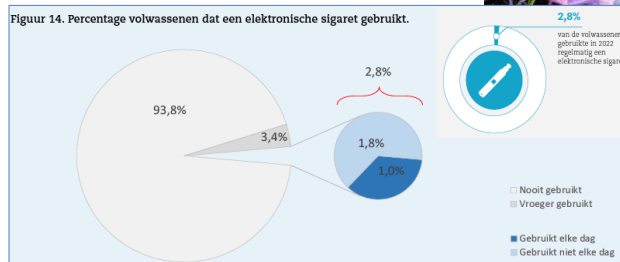
102

102

E-sigaret is verleidingstruc : vaperen klinkt hip!



Figuur 14. Percentage volwassenen dat een elektronische sigaret gebruikt.



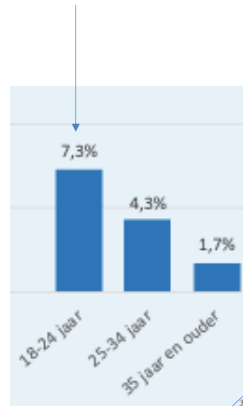
<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/08/AF2090-Kerncijfers-Roken-2022.pdf>

Add a footer

103

103

E-sigaret is verleidingstruc : vaperen klinkt hip!



Maarten van Ooijen • Aan het volgen
Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (...)
3 u • 🌐

Vapes zijn verslavend en schadelijk. Ik maak me dan ook grote zorgen om het toenemend gebruik van vapes onder jongeren en jongvolwassenen. De twee onderzoeken van het Trimbos-instituut bevestigen mijn zorgen.

- 21,7% van de jongeren tussen 12 en 25 jaar gebruikte afgelopen jaar een vape.
- 10,3% van de jongeren tussen 12 en 25 jaar gebruikte de afgelopen maand zelfs een vape.

Op korte én lange termijn zijn er veel negatieve effecten aan het vaperen, zoals kapotte longen, verstoring van de hersenontwikkeling door nicotine en de opbouw van een nicotineverslaving. En dat terwijl een vape er zo onschuldig uitziet: felle kleurtjes, vrolijke designs en zoete smaakjes. Hierdoor bestaat het vermoeden dat de industrie zich ook specifiek op jongeren richt. Begin je op jonge leeftijd te vaperen, dan is het risico groter dat je op latere leeftijd rookt.

<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/08/AF2090-Kerncijfers-Roken-2022.pdf>

Add a footer

104

104

E-sigaret is verleidingstruc : vaperen klinkt hip!



https://youtu.be/_QGmS9HSLQw?si=wqwddDMU2ZRnl7g2

Add a footer

105

105

Door LUMC-artsen ontwikkeld lespakket over vaperen al 3000 keer gedownload

31 oktober 2023
leestijd

Een door LUMC-artsen ontwikkeld lespakket over vaperen is in een maand tijd al 3000 keer gedownload. Bovendien hebben scholen al ruim 350 gastlessen over de elektronische sigaretten besteld.



107

107

De cijfers

Jaarlijks krijgen **19.095** Nederlanders kanker door roken

Roken draagt bij aan het ontstaan van **12 soorten kanker**, zoals long, keel-, blaas- en alveesklieerkanker

In 2023 rookte **18,1%** van de jongeren sigaretten

In 2023 rookte **21%** van de jongeren e-sigaretten

2 op de 3 jongeren die vaperen, gaat later gewone sigaretten roken

87% van de Nederlanders vindt dat er maatregelen genomen moeten worden zodat jongeren niet beginnen met roken

**Nederlands
Kanker
Collectief** 



30% mortaliteits-daling
door kanker als tabak de
wereld uit is.



'Rookgedrag' aanpakken is
prioriteit nummer #1

108

Achter iedere patient met longkanker zit een tiener die ooit zijn eerste sigaret (of vape) probeerde, en verslaafd werd



Jongeren kunnen maar één keer de goede keuze maken: er niet aan beginnen



Vapen
#jouwkeuze

110

Waarom roken jongeren nog?

Beschikbaarheid: Op te veel plekken zijn nicotineproducten nog te koop

Prijs: Nicotineproducten zijn in Nederland te betaalbaar

Productontwikkeling: De tabaksindustrie ontwikkelt steeds nieuwe producten die suggereren dat deze gezonder zijn dan roken

Kracht tabaksindustrie: De tabaksindustrie zet veel tactieken in om invloed uit te oefenen op politiek en media om zo hun economische belang veilig te stellen

Politiek: Bij elke kabinetswisseling wordt opnieuw onderhandeld over roken. Dit levert veel vertraging op. De inzet op een Rookvrije Generatie is afhankelijk van de bereidheid van het kabinet om hierin te investeren.

Educatie aan jongeren blijft noodzakelijk!!

113

Gastles over vaperen

'Plaatje van zwarte longen maakte meer indruk'

PW8 - 23-02-2024 | door Delia Titte
Foto Gigs van Ouwerkerk

Minder jongeren die vaperen. Dat wil Dirk Abrahams bereiken door brugklassers in Almelo voor te lichten over de risico's ervan. "De kans dat je gaat roken is veel groter als je op jonge leeftijd hebt gevaped."

Als je niet aan vaperen begint, hoef je er later ook niet mee te stoppen. Met deze boodschap stond Dirk Abrahams van Alpega apotheek Wierden voor een brugklas in Almelo. "Het is belangrijk dat jongeren al vroeg de juiste informatie krijgen."

In één uur legde Abrahams uit hoe vaperen kan leiden tot een rookverslaving en welke gezondheidseffecten het heeft. Hij behandelde de theorie achter een nicotineverslaving. Meer indruk maakte hij met plaatjes: afbeeldingen van zwarte longen en benauwde patiënten. "Dat soort beelden maakt het heel tastbaar."

Lesmateriaal

De gastles komt voort uit het project #vapenjouwkeuze, dat is opgezet door artsen van het LUMC. Docenten kunnen via hun website een arts uitnodigen om voortlichting te geven. Zorgverleners die dat willen kunnen zich op de site aanmelden. De organisatie ontwikkelt het lesmateriaal en brengt de school en de voortlichter bij elkaar.



CARE FOR LIFE

Vaperen
#jouwkeuze

Add a footer

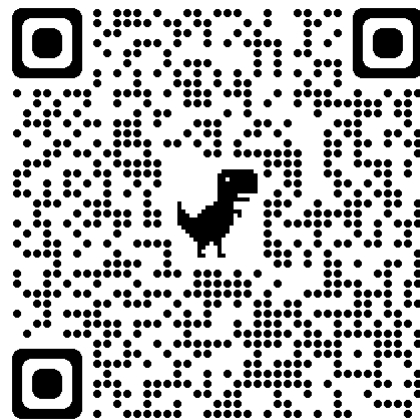
116

Oproep

Gastles van
een arts
in de klas

#jouwkeuze

www.vapenjouwkeuze.nl



CARE FOR LIFE

117

Vraag

Opleidingsniveau belangrijke factor bij roken: welk percentage van de laagopgeleide mannen tussen 25 - 44 jaar rookt?

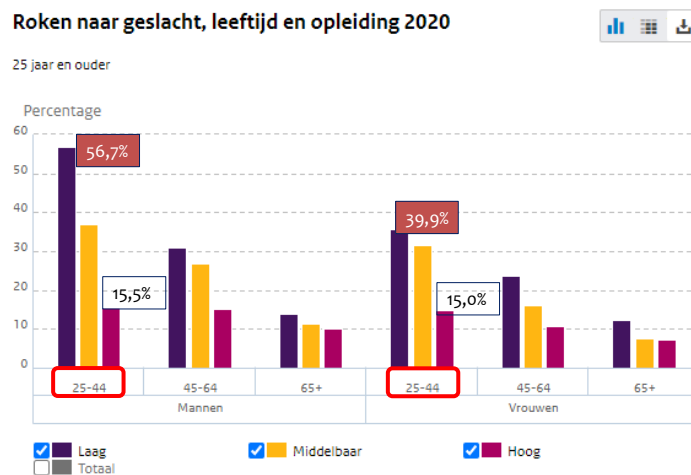
42

57

67

118

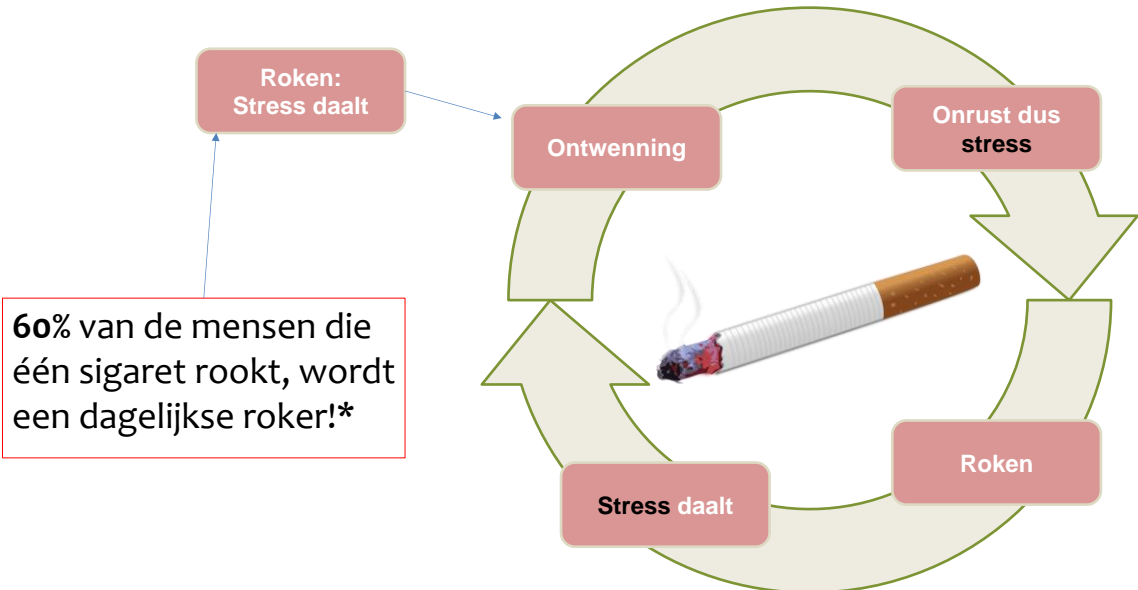
Opleidingsniveau belangrijke factor bij roken



Bron: <https://www.volksgezondheinzorg.info/onderwerp/roken/cijfers-context/huidige-situatie-volwassenen#node-roken-naar-opleiding>

119

Vicieuze cirkel

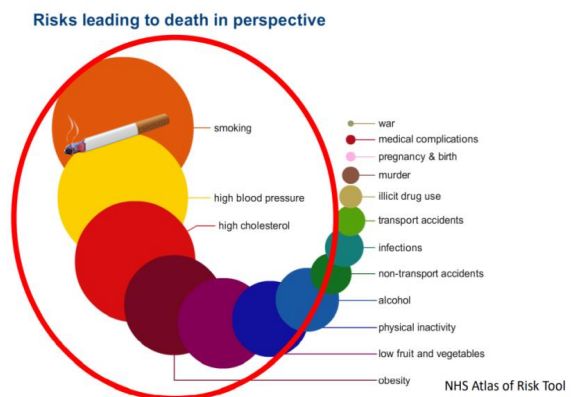


* Boek Handboek leefstijlgeneskunde – Hoofdstuk 10 - Verslavingsproblematiek

122

Keiharde cijfers

- **Nr. 1** vermijdbare doodsoorzaak
 - 1 op de 2 rokers gaat eraan dood
- => Russische roulette!**



Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d1991.pdf>

125

125

Keiharde cijfers: wereld

- Wereldwijd sterven jaarlijks bijna **6 miljoen** mensen door het roken:
 - 5 miljoen rokers
 - > 600.000 mee-rokers
- Als we geen actie ondernemen, dan sterven in 2030 jaarlijks:
 - > **8 miljoen** mensen door het roken.



**HOUSTON
WE HAVE A PROBLEM!!**

Bron: <https://www.tabaknee.nl/tabaksindustrie/de-schade-die-ze-veroorzaken/item/83-zes-miljoen-tabaksdoden-per-jaar/>
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(03\)14338-3/fulltext/](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(03)14338-3/fulltext/)

126

Keiharde cijfers: Nederland

- In 2019: ± 20.000 tabaksdoden
 - 55 mensen per dag
 - 1 op de 5 Nederlandse sterfgevallen door tabaksconsumptie
 - *De helft haalt zijn pensioen niet!!*



127

127

Het kabinet kan aan de bak



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van roken: **ROOKVRIJ IN 2040**

Vanaf 1 april 2024:



Rookvrije generatie: < 5% van de bevolking en geen enkele jongere nog rookt



129

Het kabinet kan aan de bak



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van roken: **ROOKVRIJ IN 2040**



1. Prijsverhogingen voorkomen dat jongeren beginnen met roken = **feit**
2. Prijsverhoging is zinloze betutteling door de overheid = **fabel**
3. De gemiddelde Nederlander vindt sigaretten nog steeds veel te goedkoop, ook na 1 april = **feit**
4. Mensen met een kleine portemonnee hebben het meest te lijden onder accijnsverhogingen op tabak = **fabel**
5. Hogere tabaksaccijnzen zorgen automatisch voor meer illegale handel in tabak = **fabel**
6. Mensen kopen na prijsverhogingen hun sigaretten massaal over de grens = **fabel**

50%

van de rokers verwachtte na de prijsverhoging in 2020 over de grens te kopen.

4%

heeft dat ook echt gedaan.

Bron: feiten en fabels over duurdere sigaretten en tabak - Rookvrij (rookvrijgeneratie.nl)

130

Het kabinet kan aan de bak



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van roken: **ROOKVRIJ IN 2040**

"Dit is het eerste land dat zo'n maatregel neemt"



Nieuw-Zeeland en Australië: een pakje sigaretten kost 25 euro.



131

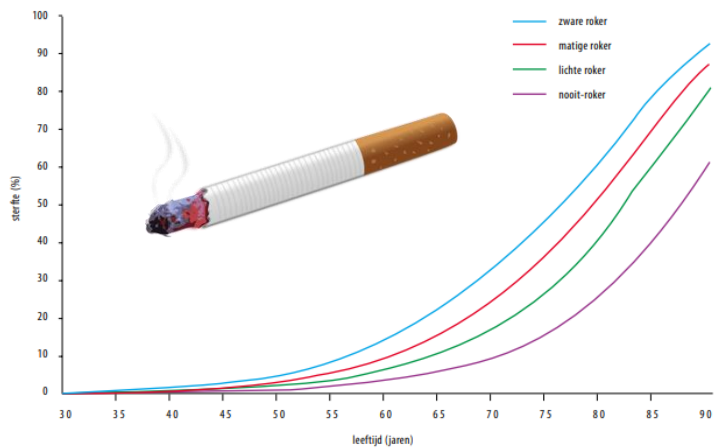


132

Keiharde cijfers : Nederland

Verlies aan levensjaren:

- Zware roker: 13 jaar
- Matige roker: 9 jaar
- Lichte roker: 5 jaar



FIGUUR 1 Geschatte sterfte vanaf 30-jarige leeftijd voor levenslange rokers en niet-rokers, exclusief geïnstitutionaliseerde bevolking. Zware roker: rookt dagelijks ≥ 20 sigaretten; matige roker: rookt dagelijks < 20 sigaretten; lichte roker: rookt, maar niet dagelijks; nooit-roker: heeft nooit dagelijks sigaretten gerookt.

Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d1991.pdf>

133

133

Vraag

Wat is het aantal ziekten en aandoeningen *waarvan vaststaat* dat ze door actief roken kunnen worden veroorzaakt?

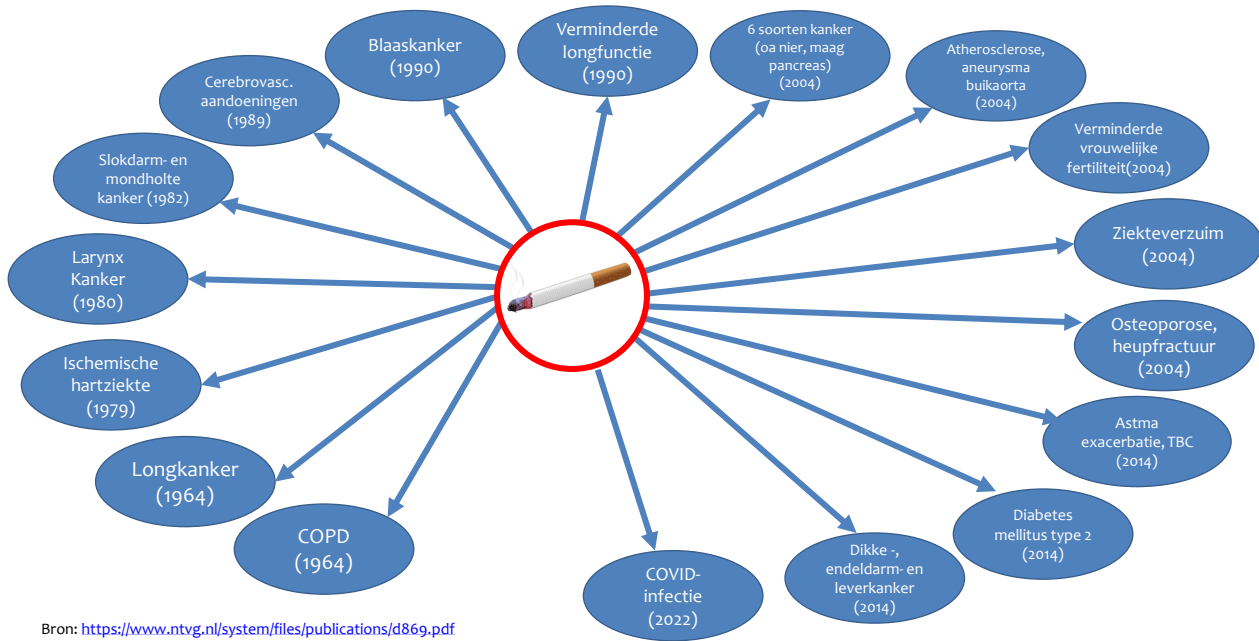
5

10

30

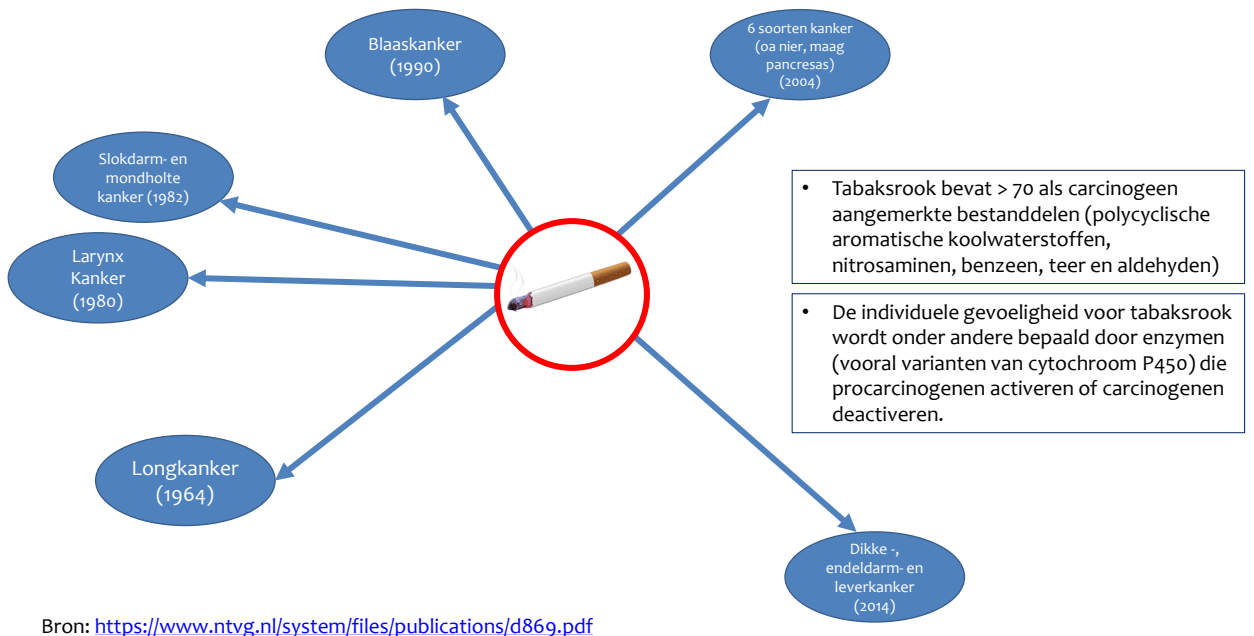
134

Ziekten en aandoeningen



135

Kanker: 16 soorten kanker



136

Hart- en vaatziekten

Voor hart- en vaatziekten is roken **de belangrijkste risicofactor**:

- 21% van de sterfte aan coronaire hartziekten
- 14% van de sterfte aan beroerte
- 10% van de sterfte aan hartfalen

(CBS Doodsoorzakenstatistiek, bewerkt door het RIVM) [Van Gelder 2010]

Cerebrovasc.
aandoeningen
(1989)

Ischemische
hartziekte
(1979)



Atherosclerose,
aneurysma
buikaorta
(2004)

Ontstaanswijze van ischemische hartziekte als gevolg van tabaksrook:

- Prikkeling van het sympathische zenuwstelsel via nicotine
- Koolmonoxide in tabaksrook zorgt voor verminderde beschikbaarheid van zuurstof voor de hartspier
- Andere ingrediënten zoals oxidanten en verbrandingsproducten zorgen voor ontstekingsverschijnselen, endotheeldisfunctie en activering van bloedplaatjes en -stollingsfactoren

Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d869.pdf>

137

Diabetes type 2

Sinds kort wordt aangenomen dat roken ook kan leiden tot **insulineresistentie**, wat via micro- en macrovasculaire complicaties eveneens kan bijdragen aan een verhoogd risico op ischemische hartziekte.

Cerebrovasc.
aandoeningen
(1989)

Ischemische
hartziekte
(1979)



Atherosclerose,
aneurysma
buikaorta
(2004)

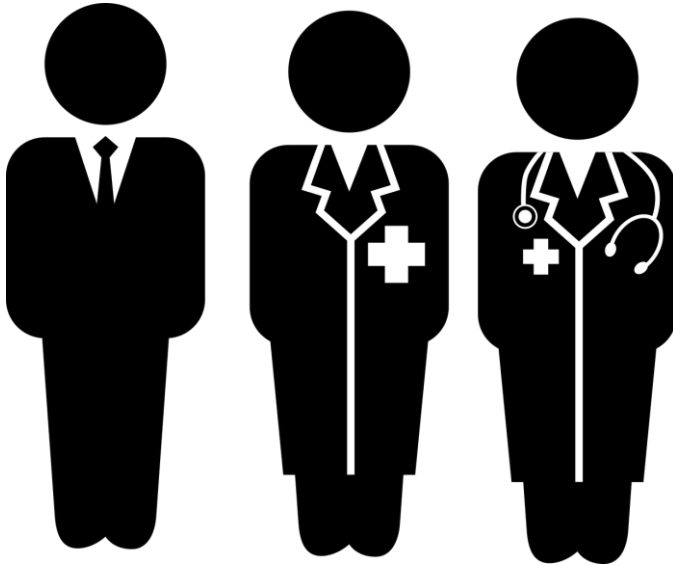
Roken bleek **onafhankelijk** van BMI en lichaamsbeweging een risicofactor voor diabetes type 2 te zijn [Patja 2005, Orth 2008]

Diabetes
mellitus type 2
(2014)

Bron: <https://www.ntvg.nl/system/files/publications/d869.pdf>

138

Wat kunnen en moeten wij doen?



IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen roken en overgewicht. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ).

IGJ gaat ook kijken naar de deskundigheid van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en richtlijnen gebruiken die door professionals zijn vastgesteld. In het 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)

<https://www.pw.nl/archief/pw-archief/2022/pw27en28>

141

141

Wat kunnen en moeten wij doen?

- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

± 80% van de rokers wil stoppen met roken*

EYEOPENER: Hij weet alleen niet **HOE** hij moet stoppen.

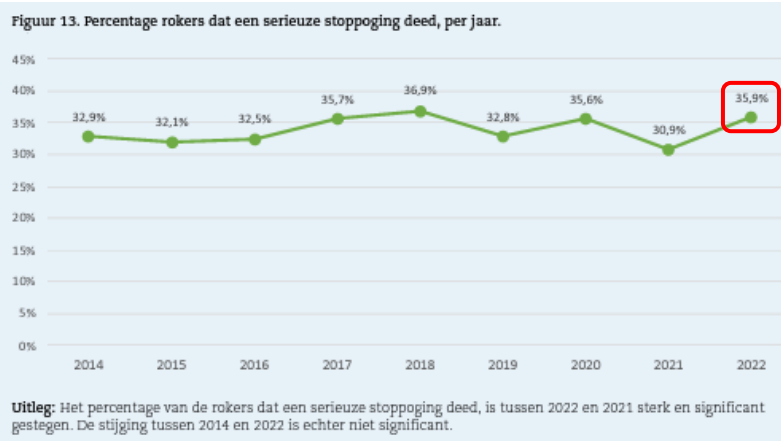
- Het merendeel van de patiënten wil en verwacht dat **iedere** zorgprofessionals advies geven.
- Het probleem ligt vooral bij de **aarzeling** van de zorgprofessional om de patiënt te spreken op het rookgedrag

* <https://www.trimbos.nl/kennis/hulp-bieden-bij-stoppen-met-roken/feiten-en-cijfers/#:~:text=Zo'n%2080%25%20van%20de,de%20rokers%20een%20serieuze%20stopgping>

142

Stoppoging

- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!



<https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2023/08/AF2090-Kerncijfers-Roken-2022.pdf>

143

143

Stoppoging

- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!



**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apothek**

<https://www.trimbos.nl/docs/fb5ba599-d9d5-4732-9b37-d8002cf959d.pdf>

144

144

Roker, gemotiveerd om te stoppen



| Behandel mogelijkheden → | Ondersteuning door huisarts/ POH | Ondersteuning via mobiele telefoon / internet | Intensieve begeleiding |
|-----------------------------------|---|---|---|
| Wat is het? Hoe werkt het? | Een of enkele gesprekken met adviezen van de huisarts en/of praktijkondersteuner (POH), ondersteund door voorlichting op Thuisarts.nl . | Voorbeelden zijn: <ul style="list-style-type: none"> • Online cursus • Telefonische coach • Tekstberichten • Apps / games Zie: www.ikstopnu.nl en www.rokeninfo.nl | Minimaal 4 gesprekken van 10 minuten met getrainde coach of POH; kan deels telefonisch. Alleen of in een groep. |
| Voor wie is het geschikt? | Voor alle rokers, met name: <ul style="list-style-type: none"> • beginnende rokers • bij zwangerschap(s)wens) • rokers met kinderen • bij klachten door roken | Voor alle rokers. | Voor alle rokers. |
| Wat is het effect? | 6 op de 100 rokers stoppen. Door er ook medicijnen bij te gebruiken, vergroot u de kans dat u stopt met roken. | 9 tot 21 op de 100 rokers stoppen. U heeft de grootste kans op stoppen als u mobiele/online/telefonische ondersteuning combineert met gesprekken bij de huisarts/POH. | 13 op de 100 rokers stoppen. |

<https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken>

145

Verwijs de patiënt naar gespecialiseerde hulpverleners



GGD
Hollands Midden

✘ GGD
✘ Amsterdam
✘

GGD Twente

Ikstopnu.nl

**ROOKVRIJ
EN FITTER**



Voor erkende 'Stoppen met roken' interventies:

<https://www.kabiz.nl/Documenten/2021%20Erkende%20Interventies.pdf>

146

146

Wanneer doorverwijzen naar....

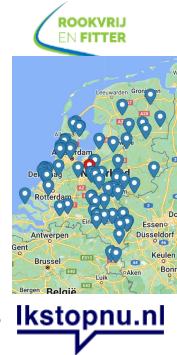


Tijdens een met roken gerelateerd aandoening*

* Inhalatie-instructie, EU/TU/VU medicijn

Aan het eind van een consult*

* MRV, jaargesprek



Sociale kaart:
Opleidingsdag 4

147

Stoppoging



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

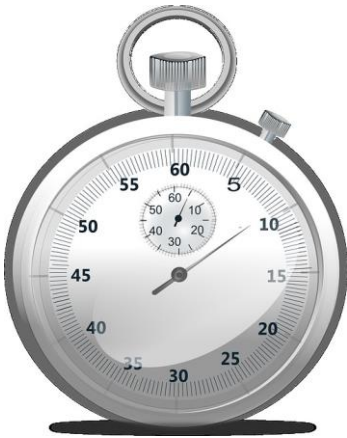
**Rol van de
apotheek**

<https://www.trimbos.nl/docs/fb5ba599-d9d5-4732-9b37-d8002cf959d.pdf>

148

148

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving



Vraag (ASK)

Rookt u (nog)?

Vertel (ADVICE)

Mocht u (ooit) willen stoppen met roken, dan is de beste methode om dit te doen met behulp van professionele hulp en eventueel medicatie. Dit maakt de kans op succes vele male groter.

Verwijs (ACT)

Indien de patiënt NIET wil stoppen: akkoord

Indien de patiënt WEL wil stoppen: Ik verwijs u graag door naar.....

150

Very brief advice: binnen 30 sec



- **Niet confronterend:** geen discussie met patiënt, dus geen negatieve boodschap
- **Informatief:** je geeft nieuwe informatie
- **Uitnodigend:** het activeert
- **Positief:** het is een soort cadeau, het is iets nieuws

<https://www.medischcontact.nl/web/file?uuid=10779ebo-555a-4ed4-9134-a4b5ae0f57ab&owner=1e836119-cfd1-4e33-a731-d3efbb2a7018&contentid=67416&elementid=1912567>

<https://www.pfizer.nl/nascholing/very-brief-advice-leven-redden-30-seconden>

<https://deleefstijlaphoeker.nl/very-brief-advice-stoppen-met-roken-c/>

151

151

Very brief advice: verschillende varianten



KORT STOPPEN MET ROKEN ADVIES (VERY BRIEF ADVICE)

Dit kaartje helpt je om gemakkelijk het gesprek over stoppen met roken aan te gaan met je cliënten.

MIJN VRAAG AAN JOU:

- Rook je (weer)? Of: Ik zie dat je rookt?
- Heb je er wel eens over nagedacht om te stoppen?
- Naast het stoppen met (het andere middel/gedrag) kan ik je ook helpen met stoppen met roken.
- Wist je bijvoorbeeld dat wanneer je wilt stoppen met alcohol dit beter lukt als je ook stopt met roken?

OOK JIJ KUNT MET DE JUISTE HULP STOPPEN:

- Met hulp is de kans dat het lukt namelijk groter.
- Dit kan met hulp om je gedrag te veranderen en met medicijnen.
- Je kunt alleen hulp krijgen, in een groep of bijvoorbeeld samen met iemand uit je omgeving.
- Ik kan je zelf helpen of ik kan je doorverwijzen naar een stoppen met roken coach.

AFSPRAAK:

- Zullen we een vervolgspraak maken hierover? Of: Zal ik zorgen voor een verwijzing voor hulp bij het stoppen met roken?
- Ik overleg met je (regie)behandelaar.
- Als ik je weer spreek, kom ik hier op terug.

TIP VOOR DE CLIËNT! Denk na over lastige momenten en triggers, schrijf ze op en zet erachter wat je gaat doen.

Bron: <https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=960x1000:format=png/path/s4f8968bd6514a301/image/ade1aa2430222dfd/version/1590586078/image.png>

152

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving

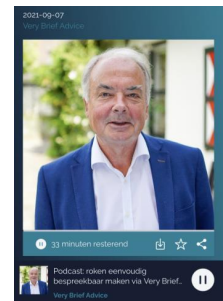


<https://youtu.be/ZV7Le7xiXo4>

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving

Door Onno van Schayck, Lynn Bindels, Ancka Nijs, Bo van Engelen, Adrienne van den Bosch,

“ Wat we hieruit hebben geleerd, is dat we niet te veel moeten preken, maar dat we de patiënt alleen kort advies moeten geven. Dat is heel verhelderend. ”



H&W
Huisarts en Wetenschap

<https://www.henw.org/artikelen/very-brief-advice-bij-behandeling-van-rookverslaving>

153

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving



Opzet studie:

De huisartsen kregen een VBA-training (e-learning) en werden vervolgens gevraagd de VBA-methode **gedurende 3 maanden** bij alle rokende patiënten te gebruiken.

Vervolgens hielden ze interviews **met 19 huisartsen** om inzicht in hun ervaringen, opvattingen, gevoelens en gedachten over VBA te krijgen.

<https://www.henw.org/artikelen/very-brief-advice-bij-behandeling-van-rookverslaving>

154

Very Brief Advice bij behandeling van rookverslaving



Conclusie

- De algemene ervaring met VBA was **heel positief** en alle huisartsen waren van plan de methode **te blijven gebruiken**.
- Ze gaven aan VBA prettig te vinden omdat de methode **efficiënt, eenvoudig in gebruik en patiëntvriendelijk**.

<https://www.henw.org/artikelen/very-brief-advice-bij-behandeling-van-rookverslaving>

155

Leefstijlapotheekers

Stoppen Met Roken Very Brief Advice



STOPTOBER



<https://deleefstijlapotheker.nl/stoppen-met-roken-advies/>



156

Medicamenteuze behandeling

- Medicamenteuze behandeling *op maat* als aanvulling op gedragsmatige ondersteuning bij tabaksverslaving:
 - bij patiënten die ≥ 10 sigaretten per dag roken
 - bij patiënten ≥ 15 jaar die < 10 sigaretten per dag
 - bij eerdere, mislukte stoppogingen
- 1^e keus: nicotine-vervangende middelen (kauwgom, pleister, mondspray en tabletten): geringe bijwerkingen
- 2^e keus: bupropion, nortriptyline en varenicline



158

Nicotine vervangende middelen

- NVM zijn gelijkwaardig; ze verhogen allen de kans op onthouding met factor 1,5 à 2 na ten minste 6 maanden in vergelijking met placebo.
- Combinatie van toedieningsvormen NVM (bijvoorbeeld pleisters en kauwgom) kan de effectiviteit verder vergroten.
- Begeleiding bij het stoppen met roken vergroot de slagingskans van de therapie aanzienlijk.



11 op de 100 rokers stoppen.
Een combinatie van 2 verschillende NVM geeft een grotere kans op stoppen.
Ook intensieve begeleiding bij NVM vergroot de kans dat u stopt met roken.

160

Bupropion, nortriptyline en varenicline

- Op basis van effectiviteit en bijwerkingen zijn bupropion, nortriptyline en varenicline gelijkwaardig.
- De combinatie van bupropion, nortriptyline of varenicline met NVM lijkt niet effectiever dan een NVM en wordt niet aanbevolen.
- Controleer 2 tot 4 weken na het starten van de medicatie om het effect te beoordelen.



Nortriptyline en bupropion: 20 op de 100 rokers stoppen.
Varenicline: 29 op de 100 rokers stoppen.
De kans op succes is groter als u ook intensief begeleid wordt.
Alleen een medicijn uit deze kolom werkt even goed als een medicijn uit deze kolom plus NVM. Dus u hoeft hier geen NVM bij te nemen.

161

Bupropion, nortriptyline en varenicline

| Bupropion | Nortriptyline | Varenicline |
|--|---|---|
| Het werkingsmechanisme niet geheel bekend . Mogelijk verlicht het depressieve klachten nav nicotine-onttrekking. | Het werkingsmechanisme niet geheel bekend . Mogelijk verlicht het depressieve klachten nav nicotine-onttrekking. | Het werkingsmechanisme niet geheel bekend??? |
| Indien de behandeling van SMR na 7 weken geen effect heeft, dient deze te worden gestaakt. | Dosering opbouwen elke 3 dagen tot 75 mg 1x per dag gedurende 6-12 weken; na afloop van de behandeling kan nortriptyline ineens worden gestaakt; | Dosering opbouwen volgens schema tot onderhoudsdosering gedurende 12 weken. |
| De bloeddruk dient voorafgaand aan en tijdens de behandeling te worden gecontroleerd. | Start als de patiënt nog rookt , bij voorkeur op dag 7 of 8 stoppen met roken; | Start 1 tot 2 weken voor de stopdatum. |
| 20 op de 100 rokers stoppen | 20 op de 100 rokers stoppen | 29 op de 100 rokers stoppen |

Bron: <https://richtlijnen.nhg.org/behandelrichtlijnen/stoppen-met-roken#volledige-tekst>, KNMP kennisbank en <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken>

162

Stoppoging



- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apotheek**

<https://www.trimbos.nl/docs/fb5ba599-d9d5-4732-9b37-d8002cf959d.pdf>

163

163

Wanneer doorverwijzen naar... Apothekers?

Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

Hulp apotheek bij stoppen met roken blijkt effectief

Ondersteuning door apothekers en apothekersassistenten van mensen die willen stoppen met roken blijkt effectief. Onderzoek in vijf Alpega en Boots apotheken laat zien dat 71% direct na de behandeling stopte met roken en dat 65% drie maanden later nog altijd niet rookte. Op dit moment vergoedt alleen zorgverzekeraar CZ deze behandeling door apothekers

Auteurs: Onno van Schayck, Daphne van Wissen, Marianne Glimmerveen, Rik Bes en Henk Vermaat

In 2014 verscheen in het *Pharmaceutisch Weekblad* een artikel over de eerste evaluatie van een stoppen-met-roken-interventie in de Haagse apotheek Pillen en Praten van Sonja Keizers [1]. Het aanbieden van een dergelijke behandeling door een apotheek was nieuw in Nederland. In tegenstelling tot andere landen, zoals het Verenigd Koninkrijk waarmee men hier al lange tijd positieve ervaringen heeft [2]. Zo worden in Noord-Ierland meer rokers door apothekers behandeld dan door huisartsen.

vooral risicopatiënten uit de reguliere zorg, zoals patiënten met astma of COPD, diabetes, CVRM en pilgebruikers. Daarnaast waren er rokers die een zelfzorgvraag hadden naar nicotinevervangende middelen. Gestreefd werd naar een vast aanpreekpunt in de apotheek. Na een intakegesprek van circa dertig minuten zijn minimaal vier vervolgesprekken van vijftien tot twintig minuten afgesproken. De apotheek stelde een aantal gestandaardiseerde vragen direct na de behandeling en drie maanden na behandeling. Deze eeuzeven werden invoerd en geanalyseerd in



Alle deelnemers ervaren de apotheek als (zeer) deskundig

| vraag | antwoord | N | % |
|---|-------------------------|----|-----|
| Bent u gestopt met roken na drie maanden? | gestopt | 36 | 65 |
| | niet gestopt | 0 | 0 |
| | onbekend | 19 | 35 |
| Als u deze keer stoppen met roken vergelijkt met eerdere stoppogingen, was het dan makkelijker of moeilijker? | veel gemakkelijker | 3 | 9 |
| | gemakkelijker | 23 | 70 |
| | neutraal/hetzelfde | 4 | 12 |
| | moeilijker | 1 | 3 |
| Hoe beoordeelt u de gesprekken die u gehad hebt om u te helpen stoppen met roken? | geholpen | 27 | 77 |
| | beetje geholpen | 8 | 23 |
| | niet geholpen | 0 | 0 |
| Wat vond u het belangrijkste onderdeel van de begeleiding? | gesprekken | 4 | 11 |
| | medicatie | 0 | 0 |
| | beide | 31 | 87 |
| | geen | 0 | 0 |
| Wat vond u van de informatie die u heeft gekregen over medicijnen? | zinvol | 34 | 97 |
| | niet zinvol | 0 | 0 |
| | geen mening | 1 | 3 |
| Wat vond u van de deskundigheid van de apotheek? | zeer deskundig | 7 | 20 |
| | deskundig | 28 | 80 |
| | neutraal | 0 | 0 |
| | niet deskundig | 0 | 0 |
| | helemaal niet deskundig | 0 | 0 |
| Zou u stoppen met roken onder begeleiding van een apotheek aanbevelen bij anderen? | ja | 35 | 100 |
| | nee | 0 | 0 |

EVALUATIE VAN DE BEHANDELING DOOR DE DEELNEMERS DRIE MAANDEN NA BEHANDELING.

In 2018 vergoedde CZ € 300 per gestopte roker en € 100 per niet-gestopte roker => bij 65% succes: dan ontvangt de apotheek van de zorgverzekeraar gemiddeld ruim € 200 per deelnemer.

164

164

Wanneer doorverwijzen naar... Apothekers?



Apotheek Pillen en Praten
230 volgers
2 mind •

+ Volgen X

Wil jij graag stoppen met roken? 🚬🚫
Heb je meerdere pogingen gedaan zonder succes?

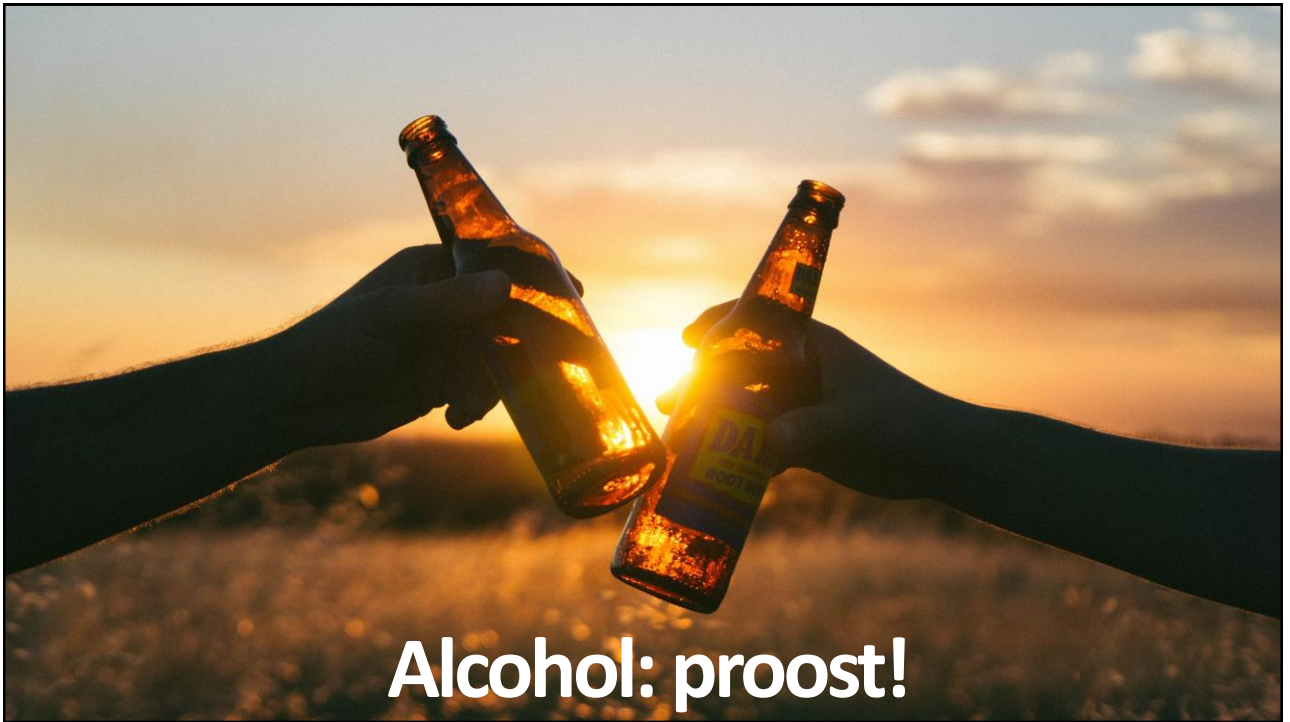
Bij Pillen en Praten bieden wij 1-op-1 begeleiding, geen groepjes en geen online sessies.
Gewoon gesprekken van mens tot mens!

Na 1 jaar is meer dan 80% van onze deelnemers nog steeds gestopt met roken. Stoppen met roken wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Aanmelden kan via onze website of kom langs in de apotheek. Bellen mag uiteraard ook! Sluit jij ook aan?



Bron: <https://www.linkedin.com/company/apotheek-pillen-en-praten/posts/?feedView=all>

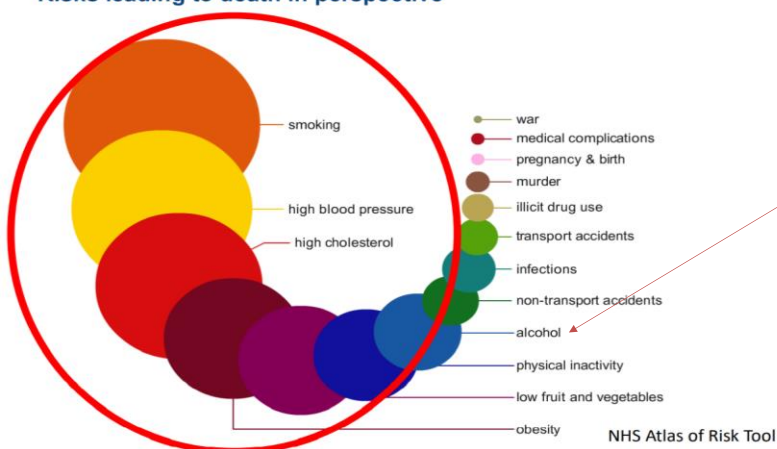
165



169

Alcohol op plek 7

Risks leading to death in perspective



**Alcohol is toxic
for all cells in
our body!**



<https://www.youtube.com/watch?v=SLf46fzvedM>

Bron: <https://www.trimbos.nl/docs/fb5ba599-d9d5-4732-9b37-d8002cf959d.pdf>

170

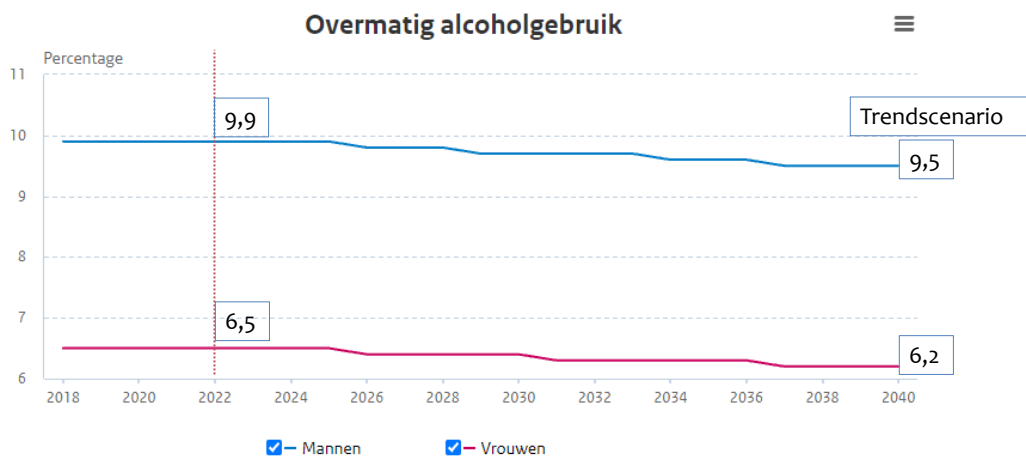
Alcohol: op je gezondheid



<https://www.gezondegeneratie.nl/alcohol/>

171

Dalende trend!



Kunnen de slingers opgehangen worden?

Bron: <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/c-vtv/trendscenario-update-2020/gezondheidsverschillen>

172

172

Definities

| Definitie | Man | Vrouw | Prevalentie man | Prevalentie Vrouw |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Overmatige drinkers | > 21 glazen / week | > 14 glazen / week | 9,9% | 6,5% |
| Zware drinkers | ≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid | ≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid | 9% | 9% |
| Binge drinkers | ≥ 5 alc drankjes / gelegenheid | ≥ 4 alc drankjes / gelegenheid | | |
| Alcoholstoornis (obv DSM-5) | 2 à 3 vd 11: lichte stoornis, 3 à 4 vd 11: matige stoornis ≥6 ernstige stoornis | | 3 - 6% | 3 - 6% |
| Problematisch alcoholgebruik* | | | | |

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot **lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen**, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Hoeveel probleemdrinkers zijn er per gemiddelde openbare apotheek?

173

DSM-5

- **Problematisch alcoholgebruik:** een drinkpatroon dat lichamelijke, psychische of sociale problemen veroorzaakt en een adequate aanpak van problemen verhindert. De hoeveelheid van de alcoholinname is niet leidend voor de diagnose.
- **Stoornis in het gebruik van alcohol:** problematisch alcoholgebruik dat voldoet aan onderstaande DSM-5-criteria; bij 6 of meer criteria is er sprake van een ernstige stoornis.

DSM-5-criteria voor een stoornis in het gebruik van alcohol

Er is sprake van een patroon van problematisch alcoholgebruik dat aanzienlijke beperkingen of lijdensdruk veroorzaakt als binnen één jaar minimaal twee van de volgende kenmerken optreden:

- er wordt vaak meer of langduriger alcohol gedronken dan de bedoeling was;
- er is een langdurige wens om het alcoholgebruik te stoppen of te minderen, of hiertoe zijn vergeefse pogingen gedaan;
- er wordt veel tijd besteed aan het verkrijgen, gebruiken en herstellen van alcohol;
- er bestaat een sterke hunkering naar alcohol;
- door het alcoholgebruik worden belangrijke verplichtingen (werk, school, thuis) meer dan eens niet nagekomen;
- in het alcoholgebruik wordt volhard terwijl hierdoor herhaaldelijk sociale of interpersoonlijke problemen ontstaan of verergeren;
- vanwege het alcoholgebruik zijn belangrijke activiteiten (sociaal, werk, vrije tijd) gestaakt of verminderd;
- in het alcoholgebruik wordt ook volhard in situaties waarin dit fysiek gevaar oplevert;
- in het alcoholgebruik wordt volhard ondanks het besef dat dit een lichamenlijk of psychisch probleem veroorzaakt of verergerd;
- er is sprake van toenemende tolerantie, gekenmerkt door een behoefte aan steeds meer alcohol om het gewenste effect of intoxicatie te bereiken en een duidelijke afname van het effect van de gebruikelijke hoeveelheid alcohol;
- er is sprake van onttrekkingssymptomen, zoals het kenmerkende onttrekkingssyndroom, waarbij eventueel alcohol wordt gebruikt om de symptomen te voorkomen of te verlichten.

<https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-alcohol-volledige-tekst>

174

174

Definities

| Definitie | Man | Vrouw | Prevalentie man | Prevalentie Vrouw |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Overmatige drinkers | > 21 glazen / week | > 14 glazen / week | 9,9% | 6,5% |
| Zware drinkers | ≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid | ≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid | 9% | 9% |
| Binge drinkers | ≥ 5 alc drankjes / gelegenheid | ≥ 4 alc drankjes / gelegenheid | | |
| Alcoholstoornis (obv DSM-5) | 2 à 3 vd 11: lichte stoornis, 3 à 4 vd 11: matige stoornis ≥6 ernstige stoornis | | 3 - 6% | 3 - 6% |
| Problematisch alcoholgebruik* | Onafh van aantal | Onafh van aantal | █ | █ |

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot **lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen**, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Hoeveel probleemdrinkers zijn er per gemiddelde openbare apotheek?

175

Definities

| Definitie | Man | Vrouw | Prevalentie man | Prevalentie Vrouw |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------|---------------------|
| Overmatige drinkers | > 21 glazen / week | > 14 glazen / week | 9,9% | 6,5% |
| Zware drinkers | ≥ 1 per week 6 eenheden / gelegenheid | ≥ 1 per week 4 eenheden / gelegenheid | 9% | 9% |
| Binge drinkers | ≥ 5 alc drankjes / gelegenheid | ≥ 4 alc drankjes / gelegenheid | | |
| Alcoholstoornis (obv DSM-5) | 2 a 3 vd 11: lichte stoornis, 3 a 4 vd 11: matige stoornis en ≥6 ernstige stoornis | | 3 - 6% | 3 - 6% |
| Problematisch alcoholgebruik* | Onafh van aantal | Onafh van aantal | ±4% (man-vrouw 3:1) | ±4% (man-vrouw 3:1) |

* Problematisch alcoholgebruik is een drinkpatroon dat leidt tot lichamelijke, mentale, psychosociale en maatschappelijke problemen, zoals echtscheiding, (huiselijk) geweld, problemen op het werk of school, overlast, verkeersongevallen, overtredingen en misdrijven.

Schatting: 400-600 probleem drinkers!

(van wie slechts een minderheid bij de huisarts of apotheker bekend is)

176

Cijfers en gevolgen alcohol

• Alcoholgebruik is **wijd** verbreid

- 78% van de Nederlanders > 18 heeft in 2021 wel eens alcohol gedronken.
- 44,0% van de volwassen bevolking hield zich aan het advies van de Gezondheidsraad en dronk geen of weinig alcohol.



• Opleiding en alcoholgebruik

- Er zijn geen verschillen in *overmatig drinken* naar opleidingsniveau.
- **Middelbaar en hoogopgeleiden drinken wel vaker zwaar dan laagopgeleiden.**
- Laagopgeleiden houden zich het vaakst aan het advies van de Gezondheidsraad, hoogopgeleiden doen dit het minst vaak.

Bron: <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/alcohol/>

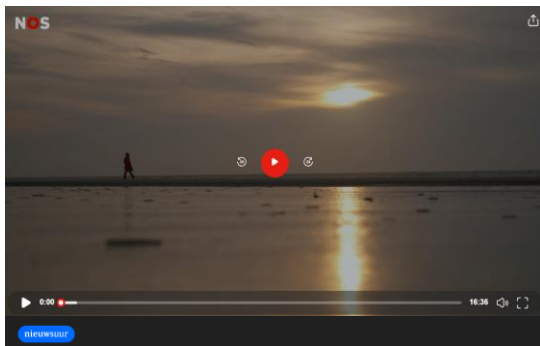
177

177

Gevolgen alcohol

'Geén alcohol is de norm'

We drinken nog steeds te veel alcohol. Nederland telt anderhalf miljoen probleemdrinkers, en de problemen daarvan zijn terug te zien in het ziekenhuis. Experts waarschuwen Nieuwsuur dat artsen patiënten te weinig aanspreken op hun alcoholgebruik.



<https://nos.nl/nieuwsuur/video/2324174-geen-alcohol-is-de-norm>

Alcohol is niet normaal



Alcoholhoudende drank zou iets voor speciale gelegenheden moeten zijn

10 reacties



Getty Images

Maar weinig culturele gewoonten berokkenen zoveel schade als alcoholconsumptie, zien md-artsen Henk-Marijn de Jonge en Yvo Kortmann dagelijks in hun spreekkamer. Een pleidooi om alcoholgebruik te 'denormaliseren'.

<https://www.medischcontact.nl/actueel/laatste-nieuws/artikel/alcohol-is-niet-normaal>

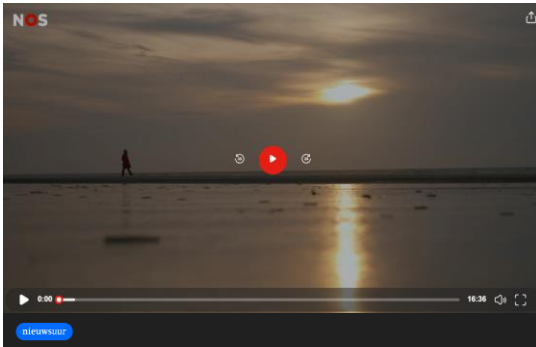
178

178

Gevolgen alcohol

'Geén alcohol is de norm'

We drinken nog steeds te veel alcohol. Nederland telt anderhalf miljoen probleemdrinkers, en de problemen daarvan zijn terug te zien in het ziekenhuis. Experts waarschuwen Nieuwsuur dat artsen patiënten te weinig aanspreken op hun alcoholgebruik.



<https://nos.nl/nieuwsuur/video/2324174-geen-alcohol-is-de-norm>

LINDA.

Evi Hanssen drinkt al ruim drie jaar niet meer



<https://www.linda.nl/nieuws/binnenland/evi-hanssen-dry-januari-alcohol/>

179

179

Cijfers en gevolgen alcohol



Het Nationaal Preventieakkoord heeft tot doel het terugdringen van **roken**, **overgewicht** en **problematisch alcoholgebruik**

- **De kosten** voor de Nederlandse maatschappij van problematisch alcohol bedroegen in 2011 naar schatting **3,7 miljard euro**; (verslavings- en gezondheidszorg, productiviteitsverlies en misdrijven)
- Bovendien veroorzaakt problematisch alcoholgebruik **veel gezondheidsschade!**

Bron: <https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/alcohol/>

180

180

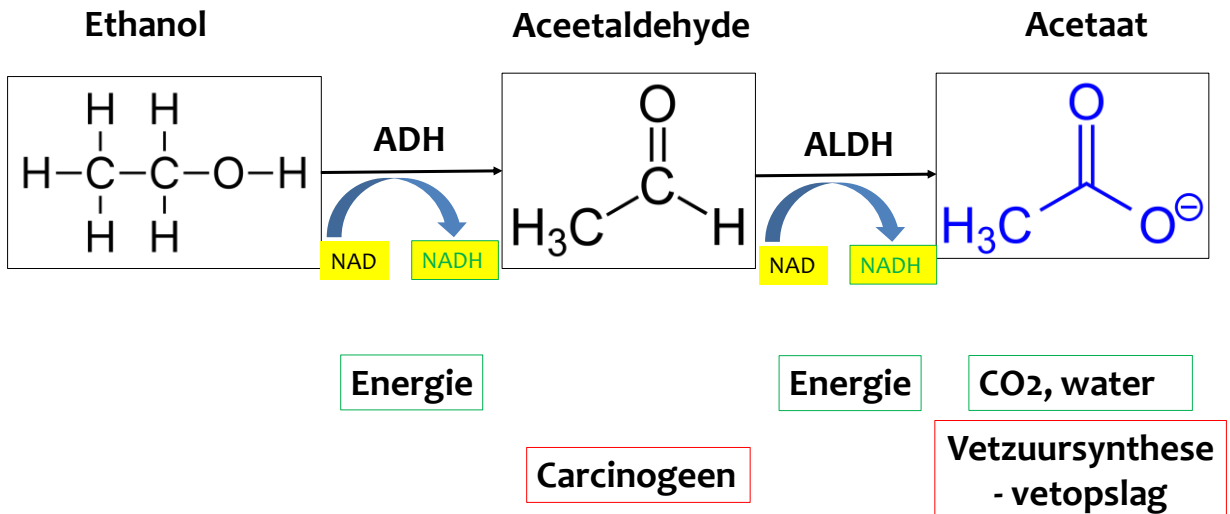


181



186

Afbraak alcohol: in de lever



187

Ethanol verhoogt insuline resistentie: hoe?

The infographic illustrates the effects of ethanol on insulin resistance. It features several icons representing different factors: Receptor, GLUT-expressie, Suiker, Slaap, Voorrang, and Lekkende darm. The background shows two glasses of beer, one with a slice of orange.

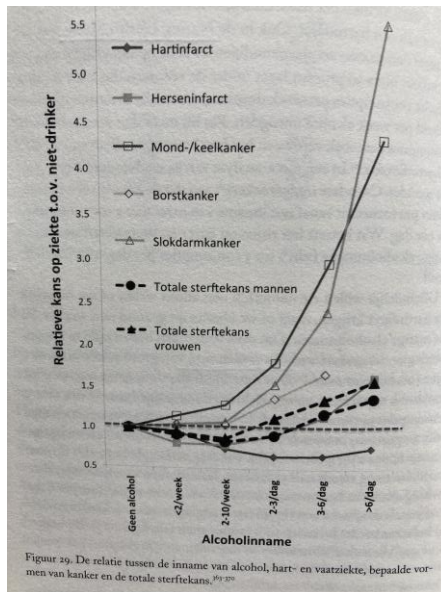
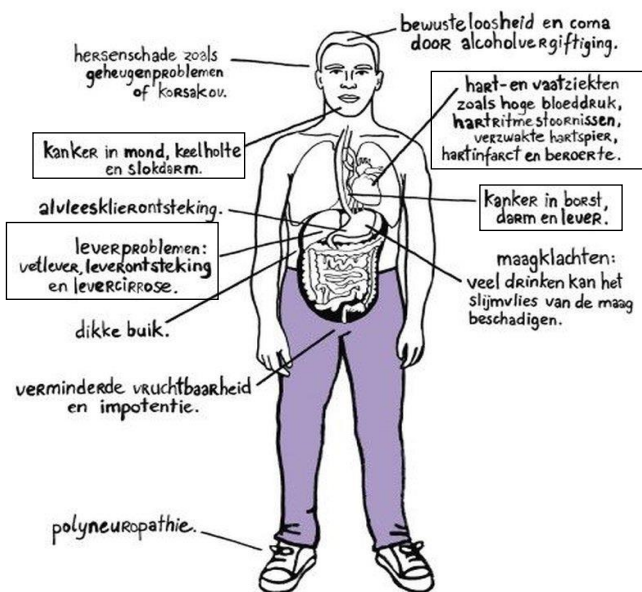
Receptor **GLUT-expressie**

Suiker **Slaap** **Voorrang** **Lekkende darm**

Bron <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0741832914201157?via=ihub> - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X18302719?via=ihub> - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1530-0277.2000.tb04583.x> - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0006291X03004078?via=ihub>

190

Wat doet veel drinken met je lichaam? \Rightarrow > 60 acute/chronische gezondheidsissues



191

Advies alcoholgebruik: historie 2006

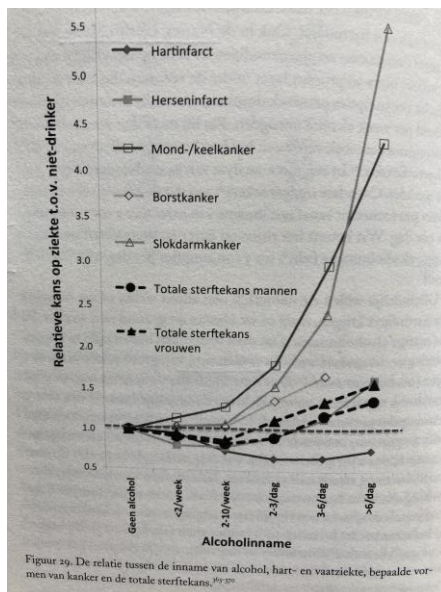
NHG-Zorgmodule Leefstijl Alcohol

De Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad adviseren het gebruik van alcohol te beperken tot:

Gemiddeld 2 standaardglazen per dag voor mannen
Gemiddeld 1 standaardglas per dag voor vrouwen.

Bron: [Gezondheidsraad]. Richtlijnen gezonde voeding 2006. Den Haag. 2006]

Voor aanbevelingen over een aanvaardbaar aantal drinkdagen en glazen alcohol per keer is onvoldoende wetenschappelijk bewijs voorhanden.



Bron: Boek Oerdiets Remko Kuipers, pag. 236-239 [ref 363-370]

file:///C:/Users/rogie/Downloads/201524_Richtlijnen+goede+voeding+2015.pdf en <https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-alcohol-volledige-tekst>

192

192

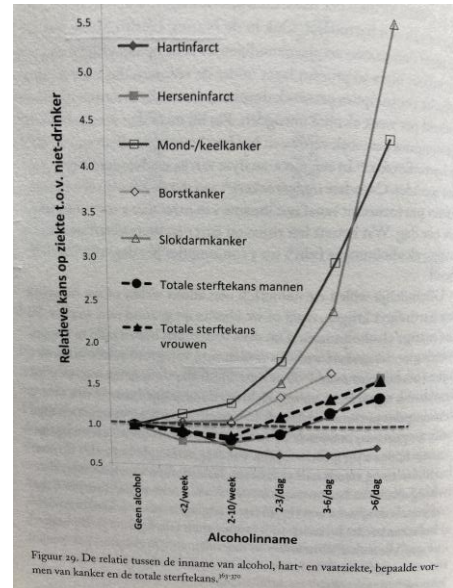
Advies alcoholgebruik: historie 2015



Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Toelichting: De huidige gegevens geven aanleiding de richtlijn voor mannen naar beneden bij te stellen.

Kanker? **7 soorten!**



Figuur 29. De relatie tussen de inname van alcohol, hart- en vaatziekte, bepaalde vormen van kanker en de totale sterftekans.^{29, 30}

Bron: Boek Oerdiët Remko Kuipers, pag. 236-239 [ref 363-370]

file:///C:/Users/rogie/Downloads/201524_Richtlijnen+goede+voeding+2015.pdf en <https://www.nhg.org/themas/publicaties/nhg-zorgmodule-leefstijl-alcohol-volledige-tekst>

193

193

02. Dosering

Dosis-responsrelatie

01. Gebruik

Keel, longen, slokdarm, maag, lever, rectum en borst bij vrouwen



Verband alcohol en kanker

03. Relatief

Relatieve risico op het ontwikkelen van alle soorten kanker toe bij alcoholgebruik

Iranpour A et al. Addict health 2019; 11(2): 129-37. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6633071/pdf/AHJ-11-129.pdf>



197

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

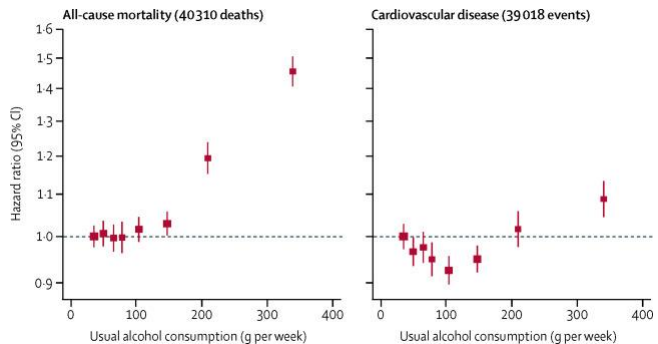
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD   · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten



100g alcohol = 8EH

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext) 199



199

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

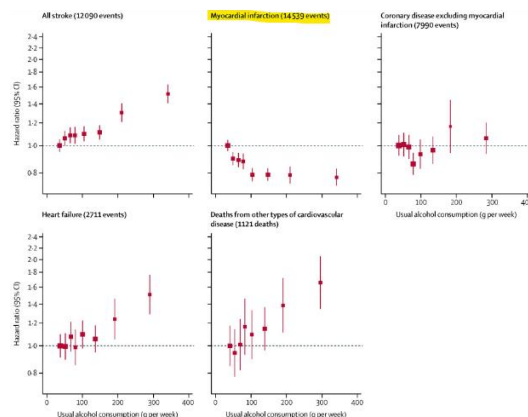
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD   · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. [Show all authors](#) · [Show footnotes](#)

[Open Access](#) · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocardi infarct:
 - Verhoogd alcoholgebruik was log-lineair geassocieerd met een lager risico op myocardi infarct (HR 0.94, 0.91-0.97)
 - Conform BMJ 191; 3 03:211-6
 - Conform Am J Epidemiol 2011: 173:319-29



[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext) 200

200

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

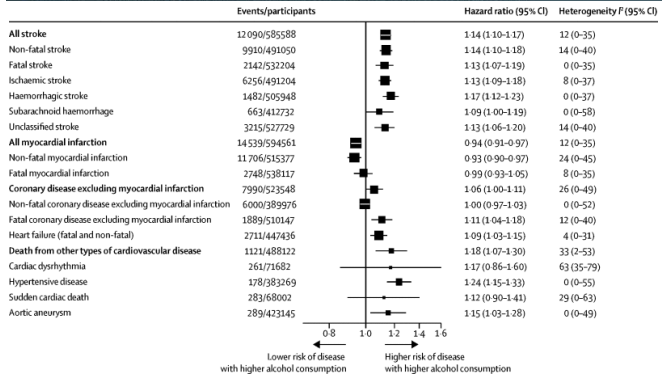
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. Show all authors · Show footnotes

Open Access · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct



Laagste risico op overlijden door welke oorzaak dan ook in de groep die < 100g alcohol per week dronk

[https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext)

201

Advies alcoholgebruik: 2018: kanteljaar!

THE LANCET

ARTICLES | VOLUME 391, ISSUE 10129, P1513-1523, APRIL 14, 2018

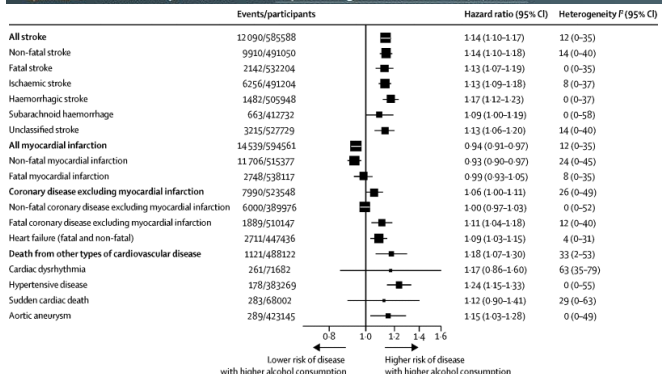
Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies

Angela M Wood, PhD · Stephen Kaptoge, PhD · Adam S Butterworth, PhD · Peter Willeit, MD · Samantha Warnakula, PhD · Thomas Bolton, MMath · et al. Show all authors · Show footnotes

Open Access · Published: April 14, 2018 · DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30134-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X)

Alcoholgebruik en cardiovasculaire sterfte

- 599912 huidige drinkers in 83 studies
- Follow up 5,4 miljoen persoonsjaren
 - 40310 overlijdens (all cause)
 - 39018 cardiovasculaire incidenten
 - 12090 CVA
 - 14539 myocard infarct

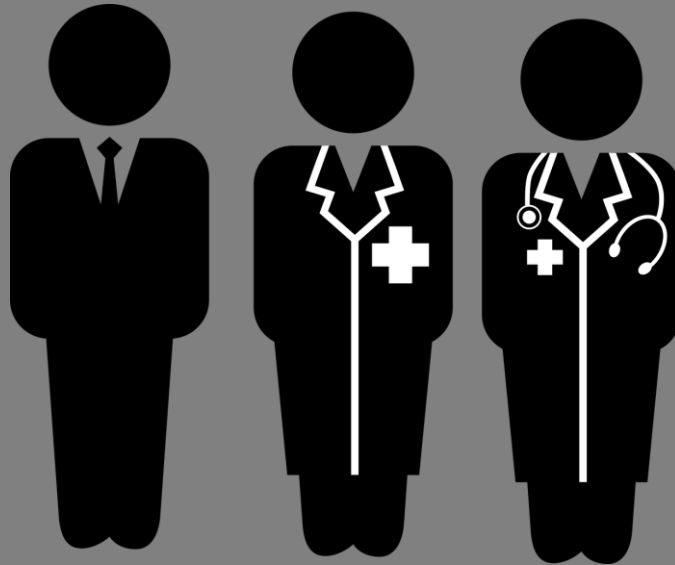


0 is de norm, maar als je toch drinkt; niet meer dan 1 glas per dag!

[https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanct/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext)

202

Wat kunnen en moeten wij doen?



205

Lokale preventie: wat kunnen wij doen?

Ondersteunende gesprekken door huisarts

- Kortdurende ondersteuning in de huisartsenpraktijk is mogelijk **effectief** in het verminderen van alcoholgebruik.
- Streef er naar dat de patiënt zich **bewust** wordt van de nadelen van het alcoholgebruik en alternatieven vindt voor de voordelen.
- Besteed aandacht aan de **motivatie** voor verandering en eventuele onderliggende sociale problematiek.
- Stel samen met de patiënt een **behandelplan** vast, met daarin:
 - de behandeldoelen (zoals erkennen van het problematisch alcoholgebruik, verminderen of staken van het alcoholgebruik en/of van de problemen door het alcoholgebruik)
 - aanvullende behandelmogelijkheden (wat, door wie en waar)
- Daarnaast zijn **medicamenteuze terugvalpreventie** door of in overleg met de verslavingsarts en verwijzing naar een verslavingsinstelling mogelijk



207

Alcohol Brief Advice: IDENTIFY and ADVISE or REFER

Medicamenteuze behandeling bij problematisch alcoholgebruik

- **Thiamine** suppletie (vitamine B1) bij een insufficiënt dieet
- **Lorazepam** bij (matig) ernstige onthoudingsverschijnselen.

Kortdurende interventies¹

1. Vraag naar (problematisch) alcohol gebruik (AUDIT-C).
2. Analyseer of er bereidheid is om te stoppen.
3. Adviezen en korte interventies:
 - Motiverende gespreksvoering²
 - Trainingen
 - Zelfhulpprogramma's
4. Zorg voor follow-up of doorverwijzing



<https://www.alcoholinfo.nl/test-je-drinkgedrag>

Bron: https://assets.expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/docs/67c072d5-6669-405e-a8cd-ec2523c0642d.pdf?_ga=2.224989661.615027859.1658224780-1766772094-1657534959

208

Alcohol Brief Advice: IDENTIFY and ADVISE or REFER

Vraag (IDENTIFY)

Mag ik u een vraag stellen over uw alcoholgebruik?

(Als een patiënt bevestigt alcohol te gebruiken, vraag dan toestemming om dit verder in kaart te brengen)

Vertel (ADVICE)

Het blijkt dat veel mensen meer drinken dan goed is voor hun gezondheid. Wanneer u zou willen minderen dan is professionele begeleiding het meest effectief. Met een duidelijk plan en steun van uw omgeving lukt het u beter om te stoppen met alcohol.

Verwijs (REFER)

Als u zou willen minderen of u aan stoppen toe bent, dan kunt u een afspraak maken met uw huisarts of de praktijkondersteuner. U kunt ook op internet een zelfhulpprogramma volgen om te stoppen met alcohol drinken.



209

Alcohol Brief Advice: IDENTIFY and ADVISE or REFER

Vraag (IDENTIFY)

Mag ik u een vraag stellen over uw alcoholgebruik?

(Als een patiënt bevestigt alcohol te gebruiken, vraag dan toestemming om dit verder in kaart te brengen)

Vertel (ADVISE)

Het blijkt dat veel mensen meer drinken dan goed is voor hun gezondheid. Wanneer u zou willen minderen dan is professionele begeleiding het meest effectief. Met een duidelijk plan en steun van uw omgeving lukt het u beter om te stoppen met alcohol.

Verwijs (REFER)

Als u zou willen minderen of u aan stoppen toe bent, dan kunt u een afspraak maken met uw huisarts of de praktijkondersteuner. U kunt ook op internet een zelfhulpprogramma volgen om te stoppen met alcohol drinken.

Aan het
eind van
een consult-
check

Tijdens een
met *alcohol*
gerelateerd
aandoening

210

Wanneer doorverwijzen naar... Apothekers?

Programma in vijf apotheken levert positieve resultaten op

**Hulp apotheek bij stoppen
met drinken blijkt effectief**

IGJ: zorgverleners moeten leefstijlbegeleiding bieden

Zorgverleners moeten hun patiënten leefstijlbegeleiding aanbieden tegen roken en overgewicht. Daarbij moeten zij de behoeften en mogelijkheden van patiënten voorop stellen, meldt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). IGJ gaat ook kijken naar de deskundigheid van zorgverleners, bijvoorbeeld of ze methodes hanteren die bewezen effectief zijn, en 'Toetsingskader persoonsgerichte leefstijlbegeleiding in de zorg' staat waarop de inspectie precies gaat letten. (EB)



Discussie: en nu?



211



212



213



214



215

Blue zones

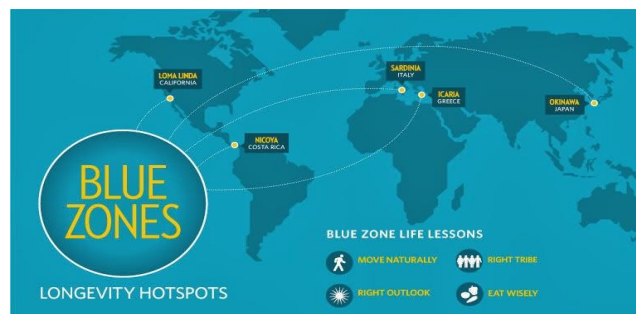
- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



217

Blue zones

- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



Longevity hotspots!

218

Blue zones

- Sardinië
- Ikaria (Griekenland)
- Okinawa (Japan)
- Loma Linda (VS)
- Nicoya (Costa Rica)



Daar waar de mensen langer, gezonder en vitaler leven!

219

Leefwerelds

- De gebieden met de hoogste levensverwachting in de wereld.
- Het % 100-jarigen is extreem hoog en deze leeftijden worden bereikt zonder:
 - chronische ziekten
 - medicatie
 - invaliditeit



220

Leefwerelds



Daar snappen ze het (.....)!

221

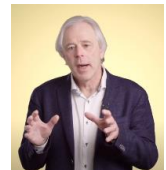
Leefwerelds



Daar snappen ze het onbewust!

222

Blue zones: kenmerken



<https://www.youtube.com/watch?v=OuUxTBRc9PE>

Prof. dr. ir. Jaap Seidell

223

Blue zones: kenmerken



- **Actieve leefstijl!**
 - Kleine hechte gemeenschappen
 - Zonder stress
 - Voldoende slaap
 - Gezond eten
 - Veel bewegen
 - Zingeving



224

Institute for Positive Health

Nederland wordt een Blue Zone!



Het doel van Institute for Positive Health (IPH) is van Nederland de grootste Blue Zone ter wereld maken



- Zonder chronische ziekten
- Zonder medicatie
- Zonder invaliditeit

227

Blue Zones: succesformule

De Blue Zones hebben dus niet één geheim, niet een bepaald dieet!

Het is een samenspel van factoren die de inwoners zo gezond maken.

- Weinig stress, veel rust: ze kunnen goed afschakelen en hierdoor is hun stress veel minder. Een goede dagelijkse routine helpt hun veerkracht te verbeteren
- Veel bewegen met een doel: wandelen, tuinieren, klussen
- Veel buiten zijn
- Goed slapen
- Veel groenten en fruit eten en weinig bewerkte producten
- 80-20% regel: ze hanteren de 80% eetregel en stoppen met eten wanneer ze voor 80% vol zitten
- Blijf werken! Of in elk geval: actief zijn
- Eet en kweek planten. Moestuin is het recept tegen veroudering
- Geloof: de meesten hebben een geloofsovertuiging
- Geliefden: geliefden staan op de eerste plek en familie is heel erg belangrijk. Soms wonen (groot)ouders bij de (klein)kinderen in huis en wordt er voor ze gezorgd;
- Een goed sociaal netwerk*:
- Zoek een 'doel' in je leven: een doel waarvoor ze hun bed graag uitkomen en hier hard voor willen werken



Pag 87 van Hanno Pijl HVZ boek

229



Opdracht

231

Leefwerelds



Blue Zone: Ikaria Griekenland

The island where people forget to die

Land: Griekenland

Ligging: Grieks **eiland** onderdeel van de Noord Egeïsche eilanden

Bevolking Ikaria: circa 10.000

Ikaria: **Kleine leefgemeenschap** in de hooglanden van een Grieks eiland



- Eet een **mediterraan dieet**
- Af en toe **vasten**
- Kies geitenmelk boven koemelk
- Dutje nemen
- Maak van familie en vrienden een prioriteit

“Creëer je eigen actieve leefstijl”

232

232

Leef werelds



Blue Zone: Okinawa, Japan

Secrets of the world's longest-living women

Land: Japan

Ligging: **Ryukyu-eilanden** tussen de Stille Zuidzee en de Oost-Chinese Zee

Bevolking Okinawa: 1,3 miljoen

Okinawa: **Geïsoleerd leefgemeenschap** op tropisch eiland 1000km verwijderd van Tokyo



- **Plantaardig dieet:** veel groenten, zoete aardappelen en soya in eigen moestuin
- Voeding bevat in verhouding weinig calorieën maar juiste veel mineralen, vitamines en vezels
- Eet tot je 80% vol zit. **Caloriebeperking** draagt bij aan een langer leven.
- Moai: bijeenkomst voor gezamenlijk doel
- **Ikigai**

“Hara Hachi Bu”

233

233

Leef werelds



Blue Zone: Nicoya, Costa Rica

A Latin American Blue Zone

Land: Costa Rica

Ligging schiereiland aan de westkust van Costa Rica

Bevolking Nicoya: circa 47.000

Nicoya: relatief **geïsoleerd leefgemeenschap** tov de rest van Costa Rica



- Eet een licht **traditioneel** diner
- **Sociale netwerken** onderhouden
- Aan het werk blijven
- Richt je op je **familie**
- Maak een levensplan

“Plan de vida”

234

Leef werelds



Blue Zone: Sardinia, Italië

Home to the world's longest-living men

Land: Italië

Ligging: **eiland** op 190 km ten Westen van Italië

Bevolking Sardinië: 1,6 miljoen

Sardinië: **Geïsoleerd leef-gemeenschap** op tropisch eiland



- Eet een licht traditioneel diner
- Sociale netwerken onderhouden
- Blijf hard **werken**
- Hou je op **familie** gericht

“Stay active”

235

235

Leef werelds



Blue Zone: Loma Linda, California

A group of Americans living 10 years longer

Land: USA

Ligging: Zuidelijk Californië, circa 100km ten oosten van LA

Bevolking Loma Linda: circa 21.000

Loma Linda: **thuishaven** van Zevende-dags Adventisten (kerkgemeenschap)



- Plantrijk dieet en spaarzaam vlees eten
- Eet geregeld noten
- Geen alcohol, niet roken
- Regelmatige en matig oefeningen
- Zaterdag is rustdag (sabbat): concentreren op familie en natuur
- Breng tijd door met gelijkgestemde vrienden

“Give something back”

236

236



Leef werelds

Oer-Zone: Oostelijk Afrika

There where it all started




- **Natuurlijk** voedsel op basis van de seizoenen
- Veel noodzaak om **fysiek actief** te zijn, maar er was ook vrije tijd
- Genoeg zonlicht
- **Levensdoel:** zet je stam op 1^e plaats
- Natuurlijke ritmes in het buitenleven in de natuur
- Gezonde, frisse lucht
- Blijf aan het werk

“Dat wat de natuur ons gaf!”

Opdracht: in duo's

Blue Zone: Ikaria Griekenland

The island where people forget to die



Nabooteren bezuiveren: De langstlevende Ikariers waren meestal arme mensen die in de hooglanden van het eiland woonden. Ze oefenden gedachteloos zijn door gewoon te tuinieren, naar het huis van hun buren te lopen of hun eigen tuinwerk te doen. De les voor ons: integreer meer gedachtenloze activiteiten in ons leven.

Eet een mediterrane diët: Ikariers eten is een variatie op het mediterrane dieet, met veel fruit en groenten, volle granen, bonen, karnemelk en olijfolie.

Vooraad op kruiden: Mensen in Ikaria genieten van het drinken van kruidenbier met familie en vrienden. Wilde rozemarijn, salie en orzanothee werken ook als diureticum, dat de bloeddruk onder controle kan houden door het lichaam te bevrijden van overtollig natrium en water.

Duife nemen: Neem de gewoonte van de Ikariers door in de namiddag een duife te doen. Mensen die regelmatig dutten hebben tot 35 procent minder kans om te sterven aan hart- en vaatziekten.

Af en toe vasten: Ikariers zijn van oostere rijke Grieks-orthodoxe christenen. Hun religieuze kalender riep bij de helft van het jaar op tot vasten. Caloriebeperking - een soort vasten dat ongeveer 30 procent van de calorieën uit het normale dieet zijdt - is de enige bewezen manier om het verouderingsproces bij zoogdieren te vertragen.

Maak van je familie en je vrienden een prioriteit: Ikariers bevorderen sociale veranderingen, waarvan is aangevoeld dat deze de algemene gezondheid en levensduur ten goede komt.

Kies geitenmelk boven koemelk: In plaats van koemelk gebruiken Ikariers geitenmelk die met gras wordt gevoerd. Het heeft kalium en het stressverlichtende hormoon tryptofaan.



Het Leefstijlroer

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

Voeding

- Denk voldoende bij voorkeur water, warme koffie of kruiden thee
- Eet 3-4 vorkvulde maaltijden per dag en eet regelmatig tussendoor
- Eet minimaal 20 gram groenten en 5 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen zoutjes of zout)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Beweging

Beweg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 30 minuten beweging is genoeg

Diee regelmatig simpelere activiteiten zoals: wandelingen

Ziek eten en/of samen met je partner of bewegen

Richt op 30-60 minuten per dag (20.000 stappen)

Stroom- en/of fietsen

Ontspanning

Doe regelmatig een korte ontspanning of meditatieoefening

Maak een hobby, sport of activiteit

Ziek de natuur op, bijvoorbeeld in park, aan of bos

Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm kijkt

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingvrij wat beweging? Waar word je blij van?
- Doe je bijvoorbeeld aan je een hobby, sport of vrijwillige vereniging

Middelen

- Alleen drink als je niet magtig
- Ruken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik de niet mogelijk en vervang ze met sport
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Slaap

Houd een regelmatig slaapritme aan

Slaap in een coole, geruisloze kamer

Belegd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan

Zorg voor een goede slaaphygiëne, je het beste uur niet meer naar een scherm kijkt

Arts en Leefstijl
 Voor de zorg van morgen

Hoeveel zaken vind je terug in de Blue zones EN in 't roer?

Alternatief: Wat vind je terug in de Blue zones & roer en wat mis je in het roer?

Conclusie: Oertijd was de oorspronkelijke Blue zone

Het Blue zone oertijd-roer

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

Vereniging Arts en Leefstijl
Versie 3.0, november 2023
www.artsenleefstijl.nl

244

Advies



Wat wordt ons advies concreet?



Het Leefstijlroer

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

Voeding

- Drink voldoende, bij voorkeur water, plaats koffie of (zuurde) thee
- Eet voldoende maaltijden per dag en vermijd tussenporties
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen zoutjes of zalfjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Streef tijd door met dierbaren
- Zingering: wat beweegt je? Waar word je bij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of vrijwilligersvereniging

Middelen

- Accurol: drink zo niet mogelijk
- Roken: probeer, hield om te stoppen
- Drugs: gebruik zo niet mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarom je het en neem het in originele vormschijn

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is goed

- Doe regelmatig eenvoudige thuishandelingen zoals boodschappen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of te bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (13.000 stappen)
- Voorkom veel zitten

Ontspanning

Doer regelmatig een (breed) activiteiten-, of moedersprek

- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wil je bezoek van familie en lang en zo niet eens dag naar een scherm (computer, tv, etc.) light

Slaap

- Houd een regelmatig slaapschema aan
- Slaap in een rustige, gezellige kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een aanruchtelijk slaapkamertje met heerlijk licht
- Wees scherm light

Alle rechten voorbehouden.
Het is niet toegestaan het materiaal te kopiëren of te verspreiden. Het materiaal is auteursrechtelijk beschermd. Het is niet toegestaan het materiaal te kopiëren of te verspreiden. Het is niet toegestaan het materiaal te kopiëren of te verspreiden.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

245

Eet volwaardige maaltijden



Het Leefstijlroer

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

Voeding

- Drink voldoende bij voorkeur water, zwaar koffie of (bruine) thee
- Eet voldoende maaltijden per dag en vermijd tussenporties
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (gros) vlees of magere vis
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zorg ervoor dat beweging je plezier brengt
- Zoek je sportmaatje om bij een hobby, sport- of (recreatieve) vereniging

Middelen

- Alcohol drink zo min mogelijk
- Tabak, rook, hula om te stoppen
- Gebruik je auto zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift

Beweging

Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 30 minuten beweging is goed

- Doet regelmatig simpele huishoudelijke of tuinwerkzaamheden
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Beef op 30-60 minuten per dag (15000 stappen)
- Versterk je spieren

Ontspanning

Doet regelmatig een brede activiteit, of meditatatie

- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wies beslist van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt

Slaap

Houd een regelmatig slaappatroon aan

- Slaap in een koel, geruisloze kamer
- Verniet koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een aanruchtueel waakje je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

VOEDING IN DE BLUE ZONES EN OERTIJD



Onbewerkt

Gevarieerd

Vers

- Afname hyperinsulinemie, ontsteking & verbetering insuline resistentie!!

Connie Hoek: “Kies voor kwaliteit!”

Connie Hoek: "Kies voor kwaliteit!"



Afvallen =
Kwaliteitsverbetering
+ nachtelijk vasten!

Dia: Connie Hoek, diëtiste

248



Dia: Remko Kuipers

249

Voeding, wat is een goede basis?



Niet-industrieel bewerkt, suikervrij, koolhydraatbeperkt, rijk aan natuurlijke eiwitten, vetten en overige voedingsstoffen.

Wij zijn ANNA. AANGENAAM

Dia: Hans van Kuijk

250

Ultra-bewerkte levensmiddelen en dranken



Ultra-bewerkt

foodwatch[®]

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'



*Sterk bewerkt fabrieksvoedsel

Bron: <https://www.foodwatch.org/nl/persberichten/2017/70-supermarkt-bestaat-uit-omstreden-ultra-processed-foods/>

251

Ultra-bewerkte levensmiddelen en dranken



Ultra-bewerkt

foodwatch

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'

- Aan **69%** van het ultra-bewerkte voedsel is zout toegevoegd.
- Aan **76%** van het ultra-bewerkte voedsel is suiker toegevoegd.
- Aan **93%** van het ultra-bewerkte voedsel is suiker en/of zout toegevoegd.

Steeds meer eten is ultrabewerkt: risico op hart- en vaatziekten en kanker neemt toe

Van 'raw food' worden we niet gezonder, maar ultrabewerkt voedsel - het andere uiterste - brengt volgens voedingswetenschappers Jaap Seidell en Jutka Halberstadt ook risico's met zich mee.

Bron: <https://www.foodwatch.org/nl/persberichten/2017/70-supermarkt-bestaat-uit-omstreden-ultra-processed-foods/>

252

252

Ultra-bewerkte levensmiddelen en dranken



Ultra-bewerkt

foodwatch

70% supermarkt bestaat uit omstreden 'ultra-processed foods'



80% van het aanbod én van de aanbiedingen producten betreft die niet bijdragen aan een gezond voedingspatroon

Aanbod



Ruim **90%** van de maaltijden in de horeca en afhaal diensten voldoet niet aan de Schijf van 5

*Dit zorgt ervoor dat de keuzes die we maken sterk gestuurd zijn door die omgeving, en **veel minder vrij** zijn dan we denken!*

Bron: <https://research.wur.nl/en/publications/monitoring-van-de-mate-van-gezondheid-van-het-aanbod-en-de-promot> en Boek Vet Belangrijk

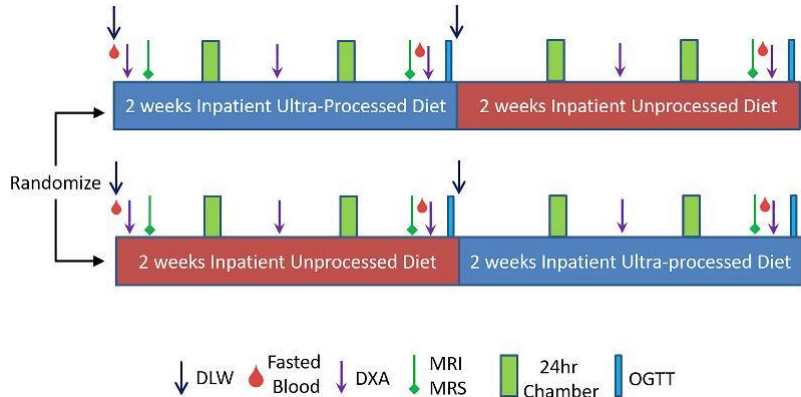
253

Sterk bewerkte voedingsmiddelen verhogen calorie-inname en gewicht



RCT-studie: 20 mensen die zich vrijwillig 28 dagen lieten afsluiten van de buitenwereld

- Diëten werden afgestemd op gepresenteerde calorieën, suiker, vet, vezels en macronutriënten*
- De onderzoekers hielden precies bij hoeveel iedereen at en wat ze binnenkregen.
- Na 2 weken ruilden de groepen van eetpatroon

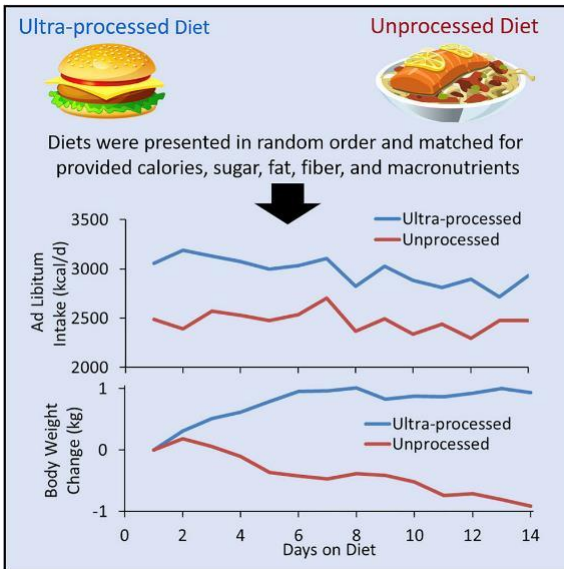


[https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131\(19\)30248-7.pdf](https://www.cell.com/cell-metabolism/pdf/S1550-4131(19)30248-7.pdf)

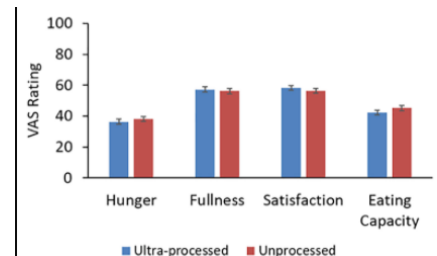
Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of *Ad Libitum* Food Intake. Hall et al. Cell Metabolism, vol 30, issue 1, 2-7-2019; 67-77.

254

Sterk bewerkte voedingsmiddelen verhogen calorie-inname en gewicht



- De groep die het sterk bewerkte eten kreeg, bleek dagelijks circa **500 kcal spontaan meer** binnen te krijgen dan de andere groep.
- Hogere calorie-inname vooral afkomstig van koolhydraten en vet.
- Bij het onbewerkte eten bleef de calorie-inname tijdens de twee weken gelijk.
- De mensen die sterk bewerkte voeding kregen, waren **circa 900 gram aangekomen**. De mensen in de andere groep waren juist 900 gram afgefallen.



Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of *Ad Libitum* Food Intake. Hall et al. Cell Metabolism, vol 30, issue 1, 2-7-2019; 67-77.

255

Bewerkt versus onbewerkt: Nova-classificatie



- Groep 1 - Onverwerkte of minimaal verwerkte levensmiddelen
 - Gedroogd, gemalen, gekookt, geroosterd, bevroren; **bijv. vlees**
- Groep 2 - Bewerkte culinaire ingrediënten (meestal uit groep 1)
 - Substanties die uit onbewerkt voedsel zijn gehaald eigenlijk; **bijv suiker of boter**
- Groep 3 - Bewerkte levensmiddelen (meestal uit groep 1+2)
 - Alles wat is bewerkt om langer houdbaar (conservering) te blijven of om een bepaalde smaak of uiterlijk te krijgen; **bijv. brood**
- Groep 4 - Sterk bewerkt fabrieksvoedsel of drank



Bron: Boek 'Andere kost'.

256

Bewerkt versus onbewerkt: Nova-classificatie



Groep 4 - Sterk bewerkt fabrieksvoedsel/drank

- Dat zijn voedingsmiddelen:
 - Industriële formule met > 5 ingrediënten zijn toegevoegd.
 - Wordt op grote schaal gemaakt o.b.v.
 - industrieel bewerkte vetten en eiwitten, zetmeel en suikers
 - toevoegingen zoals synthetische kleurstoffen, smaakversterkers, glasmiddelen, emulgatoren, zoetstoffen



Geassocieerd met ziekte

Bron: Boek 'Andere kost'.

257

Bewerkt versus onbewerkt



Wat is bewerkt?



Om mee te doen, ga naar: ahaslides.com/E03FR

260

260

Take home message

- Kies voor onbewerkt oftewel natuurlijke voeding.
- Kies voor plant-based, oftewel bouw je maaltijd rondom je groente!
 - Voldoende vezels
 - Vermijd geraffineerde koolhydraten
- Voeg eiwitten (vis, peulvruchten, gevogelte of onbewerkt rood vlees) in voldoende mate toe (25g/maaltijd), zeker bij 1e maaltijd van de dag: bouwstoffen en verzadiging
- Evenals wat zetmeel, afhankelijk van je mate van sportiviteit
- Stop met grazen: 3dd eten en geen tussendoortjes
- Drink geen vloeibare calorieën
- Af en toe fruit eten (en niet drinken), liefst bij de maaltijd

264



265

Sociaal contact

De Blue Zones is een samenspel van factoren die de inwoners zo gezond maken.

- Een goed **sociaal** netwerk:
 - Maak van familie en vrienden een prioriteit;
 - Richt je op je familie en geliefden. Soms wonen (groot)ouders bij de (klein)kinderen in huis en wordt er voor ze gezorgd;
 - Breng tijd door met gelijkgestemde vrienden



266

266

Sociaal contact



**Het is belangrijk dat mensen op zoek gaan naar
waardevolle sociale relaties waaruit ze steun krijgen.**

Bron: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/psyp.13461>

267

267

Sociaal contact



**49% van de volwassen Nederlanders heeft last van eenzaamheid
en percentage neemt toe**

- Eenzaamheid is een onderbelichte, maar belangrijke risicofactor voor een verminderde kwaliteit van leven en voortijdige sterfte
 - Meer meisjes dan jongens voelen zich eenzaam
 - Meer eenzaamheid bij laagopgeleiden
 - Meeste mensen eenzaam in stedelijke regio's

Bron: <https://www.pw.nl/lachtergrond/2022/018als-zorgverlener-kun-je-het-taboe-van-eenzaamheid-doorbreken2019> en <https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid>

268



Sociaal contact

Eenzaamheid zorgt voor een vroege dood!!

- Het is niet helemaal duidelijk hoe eenzaamheid en isolatie welzijn en gezondheid zo nadelig beïnvloeden.
- Eenzame mensen minder bewegen vaak en eten ongezonder.
- Eenzaamheid wordt in verband gebracht met een toename aan ontstekingen in het lichaam en een verzwakt immuunsysteem.
- NB: sociaal contact via social media is niet de juiste manier volgens de onderzoekers, maar 'live' en 'face-to-face' ontmoetingen zijn wel krachtige manieren om verbinding te ervaren.

Article | Published: 19 June 2023
A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality
 Fan Wang, Yu Gao, Zhen Han, Yue Yu, Zhiqing Long, Xianchen Jiang, Yi Wu, Bing Pei, Yukun Cao, Jingou Ye, Maoling Wang & Yashuang Zhao
 Nature Human Behaviour 7, 1307–1319 (2023) | [cite this article](#)

<https://www.nature.com/articles/s41562-023-01617-6>

269

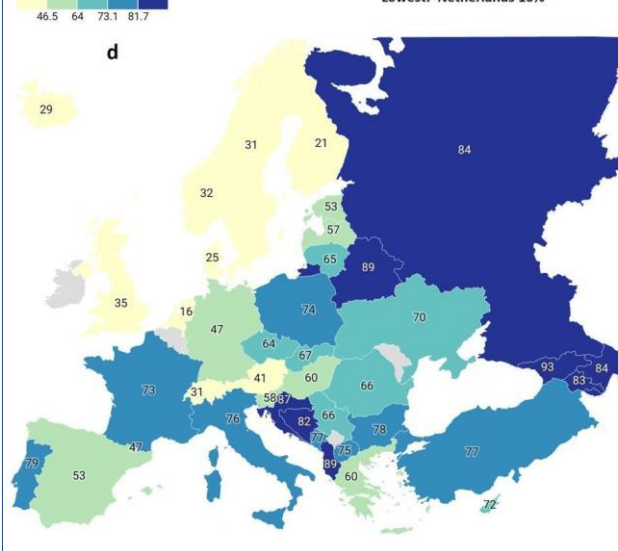
Sociaal contact

% of population in Europe that agrees with the following statement:
 "It is child's duty to take care of ill parent"

Data from EVS/WVS 2017-22

Highest: Georgia 93%

Lowest: Netherlands 16%



Blue Zones: succesformule

De Blue Zones is een samenspel van factoren die de inwoner zo gezond maken.

- Kom achter je **'doel'** in je leven:
 - Een doel waarvoor ze hun bed graag uitkomen en hier hard voor willen werken
 - Heb een levensplan

“Ikigai: een reden van bestaan!”

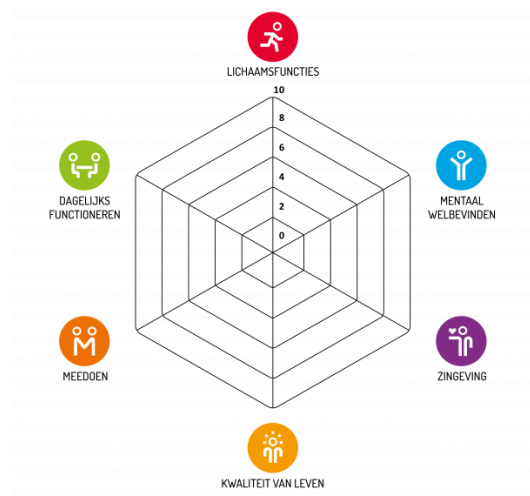


271

271

'Principes van duurzaam geluk' en welbevinden (Walburg, 2008)

- 6 vaardigheden die de ontwikkeling van mentale vermogens en duurzaam geluk:
 - Positief en optimistisch denken,
 - Bewust leven en genieten,
 - Interactie met anderen,
 - Gezonde leefstijl,
 - Geluk delen,
 - **Zingeving**

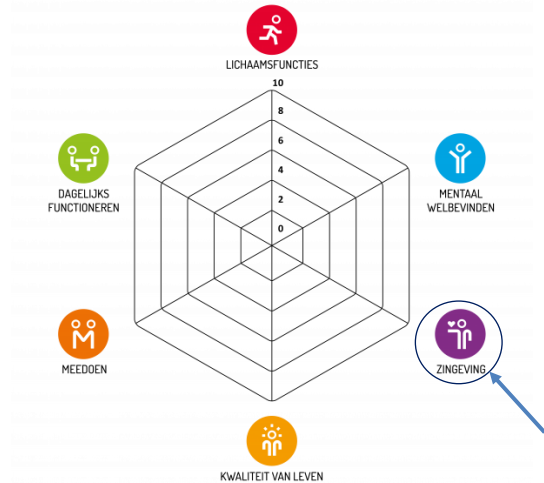


Bron: <https://welzijnoprecept.nl/wp-content/uploads/2018/09/AF1129-250214-Welzijn-op-recept-2014-1.pdf>
& Walburg, J. A. (2008). Mentaal Vermogen - Investeren in geluk (Mental Capital - The investment in happiness). Amsterdam: Nieuw Amsterdam

272

'Principes van duurzaam geluk' en welbevinden (Walburg, 2008)

- 6 vaardigheden die de ontwikkeling van mentale vermogens en duurzaam geluk:
 - Positief en optimistisch denken,
 - Bewust leven en genieten,
 - Interactie met anderen,
 - Gezonde leefstijl,
 - Geluk delen,
 - **Zingeving**



Bron: <https://welzijnoprecept.nl/wp-content/uploads/2018/09/AF1129-250214-Welzijn-op-recept-2014-1.pdf>
& Walburg, J. A. (2008). Mentaal Vermogen - Investeren in geluk (Mental Capital - The investment in happiness). Amsterdam: Nieuw Amsterdam

273

Nieuwe leerstoel “Zingeving, leefstijl en geestelijke gezondheid”

De faculteit Religie, Cultuur en Maatschappij (RUG) en Stichting Lentis GGZ zetten samen een nieuwe bijzondere leerstoel op bij de Rijksuniversiteit Groningen. Rogier Hoenders, psychiater bij Lentis, wordt bijzonder hoogleraar “Zingeving, leefstijl en geestelijke gezondheid”.

Zingeving onderbelicht

Zingeving is de onzichtbare kracht achter de keuzes en inspanningen die we als mens maken, en daarmee ook cruciaal bij het halen van leefstijl- en behandeldoelen in de GGZ. Het onderwerp wordt echter zelden expliciet benoemd binnen de GGZ, vinden de initiatiefnemers van de leerstoel. Zorgverleners voelen zich vaak onvoldoende toegerust om het gesprek aan te gaan en doen dit dan ook zelden, terwijl patiënten dat graag anders zouden zien. Het expliciet maken van de vaak impliciete zingeving van patiënten en behandelaren in de GGZ kan veel opleveren, aldus de organisaties. Ze noemen onder andere: betere gezondheid en welzijn, betere behandelrelatie, meer motivatie voor een behandeling en minder burn-outs van behandelaren.



<https://www.nieuwsvoordietisten.nl/nieuwe-leerstoel-zingeving-leefstijl-en-geestelijke-gezondheid/>

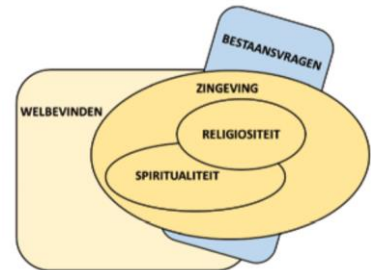
275

275

Wat is zingeving?

- Zingeving is als begrip nog niet duidelijk omschreven; overlap tussen de begrippen, en men streeft een meer integrale benadering na
- Zingeving heeft ten diepste te maken met wat we voor anderen kunnen betekenen, of we het gevoel hebben dat we voor anderen van waarde of nodig zijn.
- **Zingeving is leven vanuit een helder levensmotief of voor een bepaald belangrijk persoonlijk doel**

FIGUUR 1 Plaatsbepaling van kernbegrippen ten aanzien van spiritualiteit en zingeving, met aanduiding van aannemelijke conceptuele overlap met 'welzijn', 'religiositeit' en 'bestaansvragen'



Rogier Hoenders
genomineerd voor
Leefstijlarts van het jaar



Bron: <https://www.lentis.nl/wp-content/uploads/2021/06/GGzetWetenschappelijk-1-2021.geheel.pdf>

276

Wetenschappelijke benadering van zingeving en een gezonde leefstijl



<https://www.youtube.com/watch?v=YICJaAIFOLs>

279

279

Verlies van verbinding op 5 niveaus

1. **Verlies van contact met het moment**
 - Gevolg: chronische stress, gejaagdheid
 - Trainen aandachtigheid naar het nu: Yoga, mindfulness of meditatie
2. **Verlies van contact met onszelf**
 - Gevolg: angst, depressie, suïcide
 - Meditatie, reflectie
3. **Verlies van contact met de ander om ons heen**
 - Gevolg: agressie, racisme; strijd tss mensen
 - Compassie training
4. **Verlies van contact met de natuur en leefwereld**
 - Gevolg: ecocide
 - Her-verbinden met natuur door onze zintuigen open te zetten
5.



Bron: <https://www.lentis.nl/wp-content/uploads/2021/06/GGzetWetenschappelijk-1-2021.geheel.pdf>

280

Verlies van verbinding op 5 niveaus

5. **Verlies van contact met de essentie: religie – spiritualiteit**

- 84% van de wereldbevolking is religieus gelieerd
- 11% geloven in een hogere macht
- Door de secularisatie **in Nederland** zijn religieuze hechting aan een organisaties echter deels verlaten en zoekt men naar nieuwe wegen tot zingeving.



Bron: <https://www.lentis.nl/wp-content/uploads/2021/06/GGzetWetenschappelijk-1-2021.geheel.pdf>

281