# Wie is toe aan vakantie?

# Waar wil je naar toe?

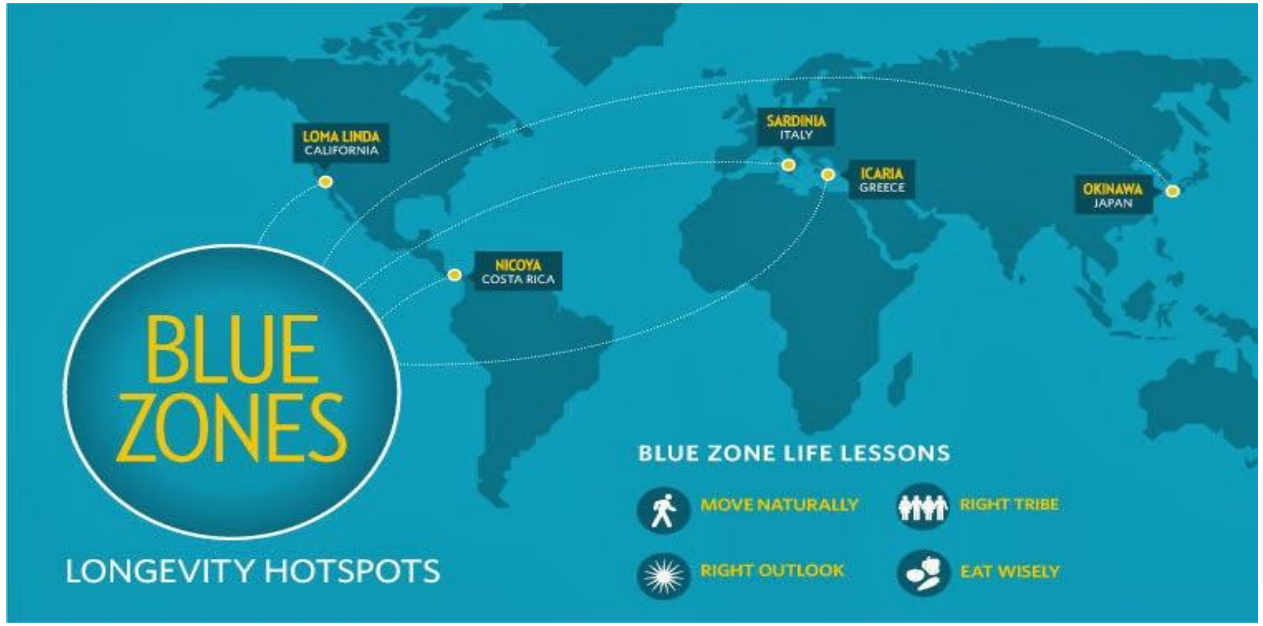
# Bestemmingen

Bron: www.bluezones.com

# Blue zones

# Blue zones

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



# Blue zones

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

*Longevity hotspots!*

# Blue zones

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

*Daar waar de mensen langer, gezonder en vitaler leven!*

# Leef werelds

- 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

# Leef werelds

## Daar snappen ze het (……)!

# Leef werelds

# Daar snappen ze het onbewust!

# Blue zones: kenmerken

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

**Prof. dr. ir. Jaap Seidell**

# Blue zones: kenmerken

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

# 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

# Opdracht

# Leef werelds

## 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"*

# 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"*

# Leef werelds

## Blue Zone: Nicoya, Costa Rica

*A Latin American Blue Zone*

Land: Costa Rica

Ligging schier**eiland** 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"*

# Leef werelds

## Blue Zone: Sardinia, Italie

*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"*

# 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 (kerkgenootschap)

- 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"*

# 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 1e 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*

**Nabootsen bergleven:** De langstlevende Ikariërs 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 gedachteloze activiteiten in ons leven.

**Eet een mediterraan dieet:** Ikarians eten is een variatie op het mediterrane dieet, met veel fruit en groenten, volle granen, bonen, aardappelen en olijfolie.

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

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

**Af en toe vasten:** Ikariërs zijn van oudsher felle Grieks-orthodoxe christenen. Hun religieuze kalender riep bijna de helft van het jaar op tot vasten. Calorische beperking - een soort vasten dat ongeveer 30 procent van de calorieën uit het normale dieet snijdt - is de enige bewezen manier om het verouderingsproces bij zoogdieren te vertragen.

**Maak van je familie en je vrienden een prioriteit:** Ikarians bevorderen sociale verbindingen, waarvan is aangetoond dat deze de algehele gezondheid en levensduur ten goede komt.

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

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0; november 2021
www.artsenleefstijl.nl

## Het Leefstijlroer

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

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

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

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

VOEDING · BEWEGING · ONTSPANNING · SLAAP · MIDDELEN · VERBINDING

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

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

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

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

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

**Hoeveel zaken vind je terug in de Blue zones <u>EN</u> 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

# Conclusie: Oertijd was de oorspronkelijke Blue zone

## Onze 'Conditions of Existence'

- Laaste gemeenschappelijke vooroudermet de chimpanzee: 6 miljoen jaar geleden
- 3rd Out of Africa Diaspora: 100.000 jaar geleden
- **100.000/6.000.000 => 0.02 = 2% => 98% van de menselijke evolutie vond plaats in Oost Afrika**

**Cradle of Mankind: Africa**

Om gezond te blijven moeten we onze 'conditions of existence' of OER-omgeving (onder)kennen

## Conditions of existence

( = oorzaak)

Natural Selection

**Survival of the Fittest**

( = gevolg)

# Contact

# Sociaal contact

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

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

# 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

# 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/achtergrond/2022/2018als-zorgverlener-kun-je-het-taboe-van-eenzaamheid-doorbreken2019 en https://www.vzinfo.nl/eenzaamheid

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

# Sociaal contact

**Eenzaamheid zorgt voor een vroege dood!!**

Article | Published: 19 June 2023

**A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality**

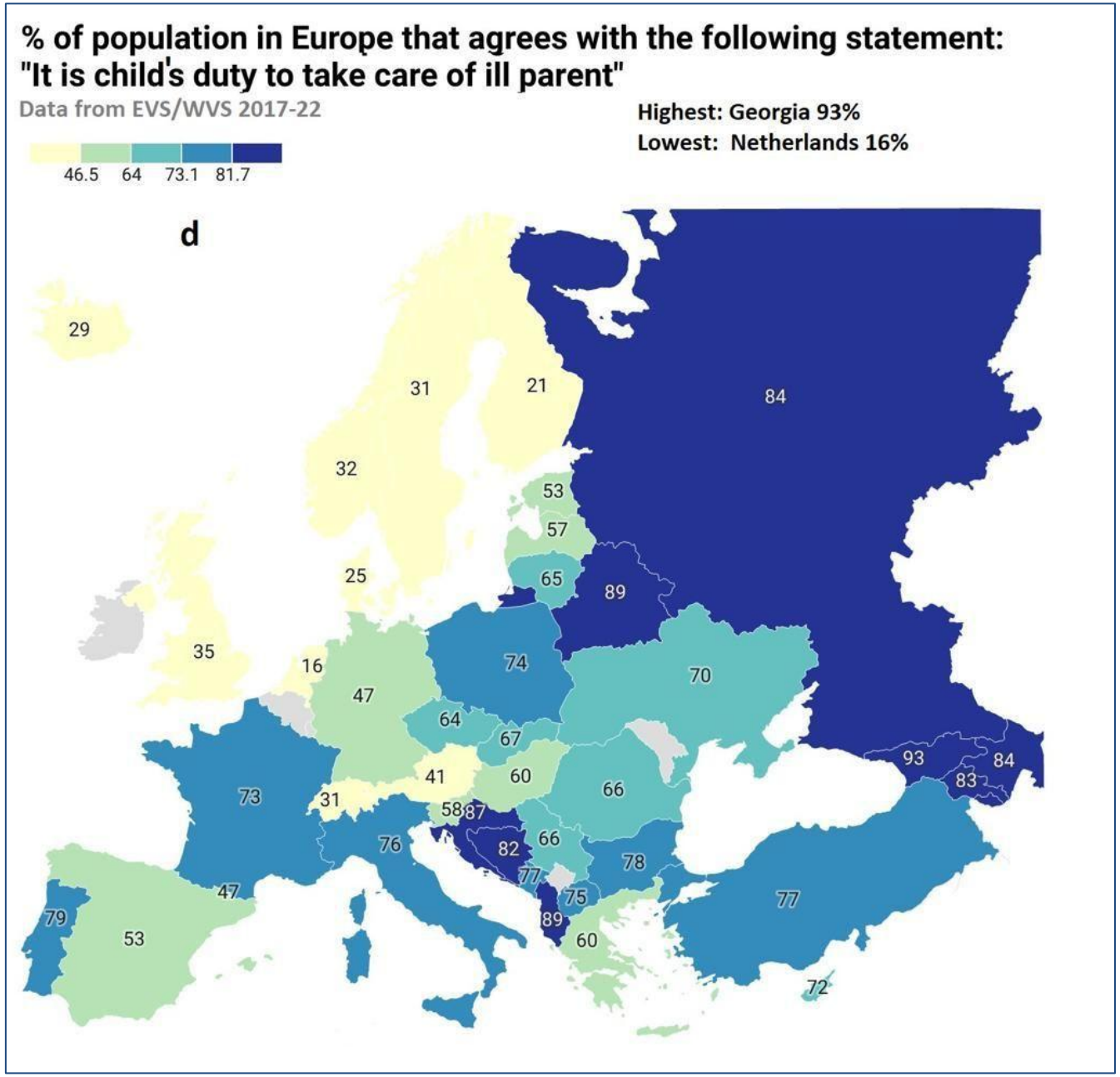
Fan Wang, Yu Gao, Zhen Han, Yue Yu, Zhiping Long, Xianchen Jiang, Yi Wu, Bing Pei, Yukun Cao, Jingyu Ye, Maoqing Wang & Yashuang Zhao

*Nature Human Behaviour* **7**, 1307–1319 (2023) | Cite this article

- 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.

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

# Sociaal contact




https://www.linkedin.com/posts/rogier-hoenders-md-phd-07496513_austerlitz-laefhoaeas-activity-7086654186838188032-yRX9/?utm_source=share&utm_medium=member_ios

# Ikigai

# Blue Zones: succesformule

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

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

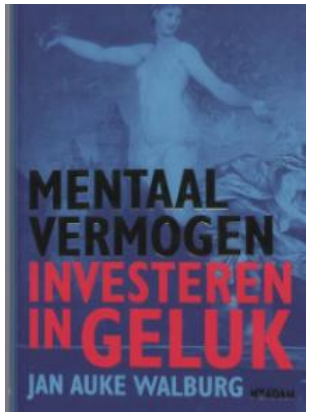
- Kom achter je ‘**doel**’ in je leven:
  - Een doel waarvoor ze hun bed graag uitkomen en hier hard voor willen werken
  - Heb een levensplan

**“Ikigai: een reden van bestaan!”**

# ‘Principes van duurzaam geluk’ en welbevinden (Walburg, 2008)

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

- 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**

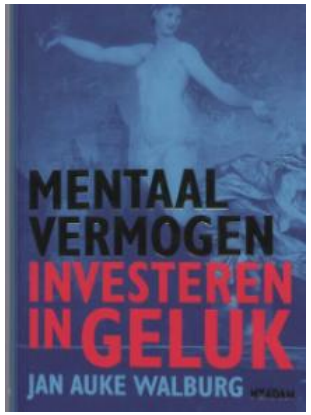


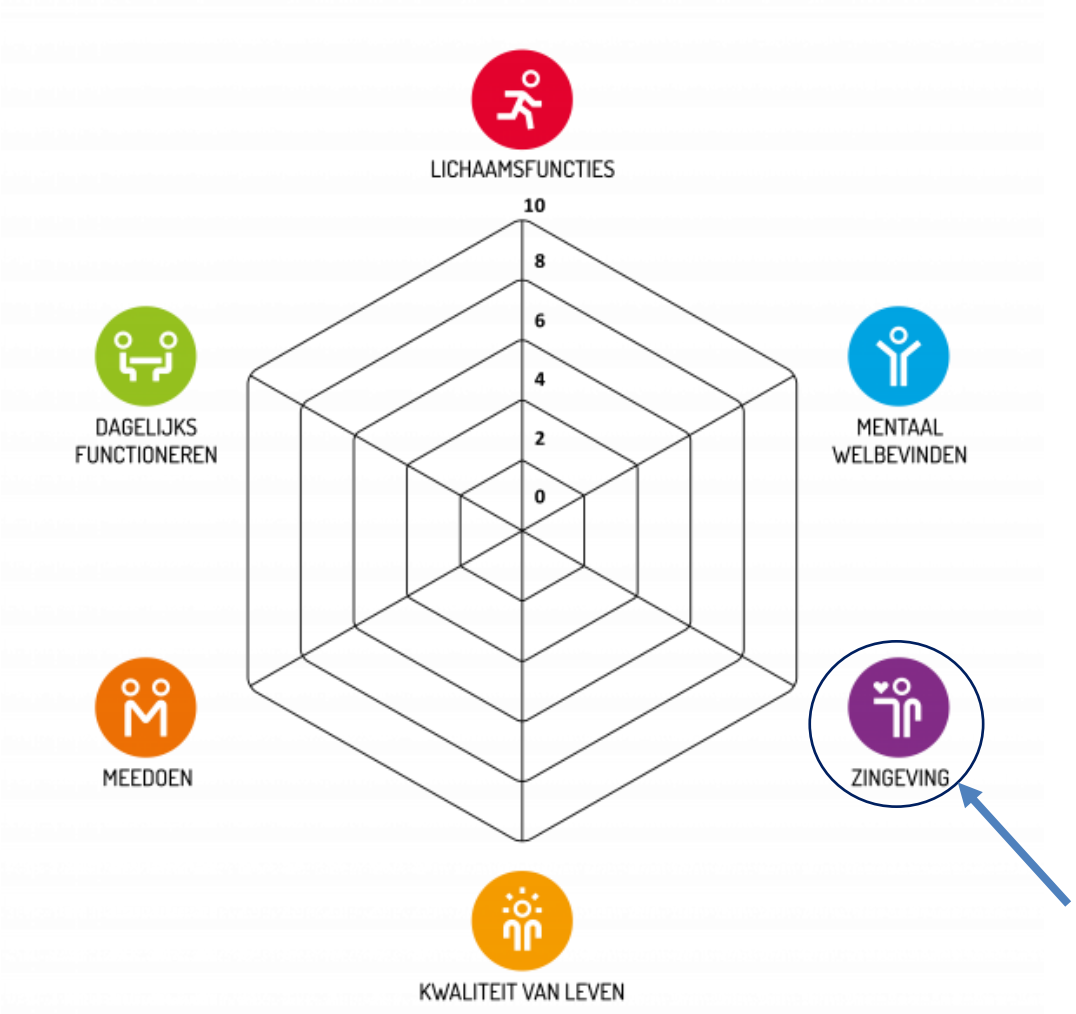
Bron: https://welzijnoprecept.nl/wp-content/uploads/2018/09/AF1129-250214-Welzijn-op-recept-2014-1.pdf
& Walburg, J. A. (2008). Mentaal Vermogen -Investeren in geluk (Mental Capital - The investment in happiness). Amsterdam: Nieuw Amsterdam

# ‘Principes van duurzaam geluk’ en welbevinden (Walburg, 2008)

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

- 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

# 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 iniatiefnemers 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 behandelaars.

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

# Wat is zingeving?

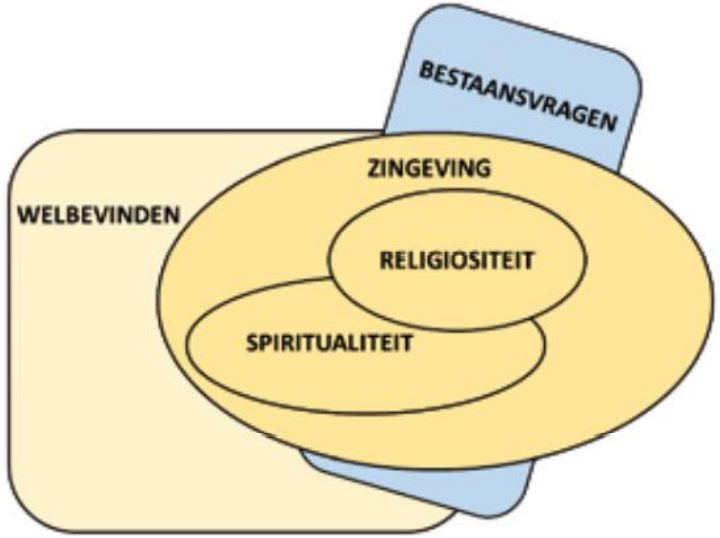
CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

- 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

# Wetenschappelijke benadering van zingeving en een gezonde leefstijl

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

# Verlies van verbinding op 5 niveaus

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

1. **Verlies van contact met het moment**
   - Gevolg: chronische stress, gejaagdheid
   - Trainen aandachtigheid naar het nu: Yoga, mindfullness 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 tussen 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

# Verlies van verbinding op 5 niveaus

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

## 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

# Spiritualiteit

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

Special Communication

July 12, 2022

## Spirituality in Serious Illness and Health

Tracy A. Balboni, MD, MPH[1,2]; Tyler J. VanderWeele, PhD[3,4]; Stephanie D. Doan-Soares, DrPH[5]; et al

Author Affiliations

*JAMA*. 2022;328(2):184-197. doi:10.1001/jama.2022.11086

HARVARD UNIVERSITY

*"Deze studie vertegenwoordigt de meest rigoureuze en uitgebreide systematische analyse van de moderne literatuur met betrekking tot gezondheid en spiritualiteit tot nu toe.*
*Ze merkten op dat voor gezonde mensen, deelname aan de **spirituele** gemeenschap (bijwonen van religieuze diensten) wordt **geassocieerd met gezondere levens**, waaronder een langere levensduur, minder depressie en zelfmoord en minder middelengebruik. Voor veel patiënten is spiritualiteit belangrijk en beïnvloedt het belangrijke uitkomsten bij ziekte, zoals kwaliteit van leven en beslissingen over medische zorg."*

## Bevinding

De auteurs stellen op basis van de systematic review dat **spiritualiteit een essentieel onderdeel** behoort te zijn van een integrale benadering van ziekte en gezondheid.

https://projects.iq.harvard.edu/files/rshm/files/jama_balboni_2022_sc_220002_1660748706.29282_1.pdf

https://news.harvard.edu/gazette/story/2022/07/spirituality-linked-with-better-health-outcomes-patient-care/

# Verlies van verbinding op 5 niveaus

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

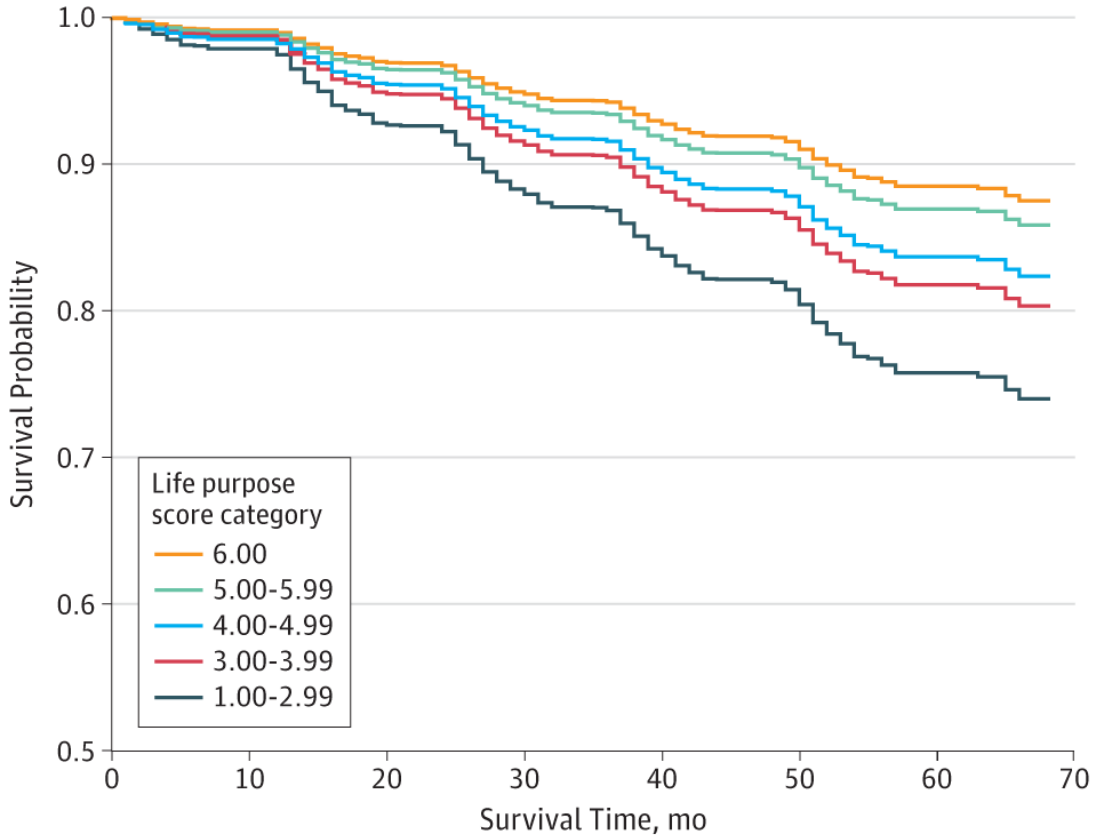
**Zingeving** is geassocieerd met minder depressie, angst, zelfmoordpogingen en verslaving en meer kwaliteit van leven, sneller herstel van depressieve klachten en betere uitkomsten:

- Uit wetenschappelijk onderzoek in de algemene bevolking blijkt dat **zingeving** gecorreleerd is met:
  - een betere gezondheid (Aftab e.a. 2020)
  - een hogere kwaliteit van leven (Vitorino e.a. 2018).
  - langer leven (Alimujiang e.a. 2019)

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

From: **Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years**

JAMA Netw Open. 2019;2(5):e194270. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270




- *We leven **2 tot 4 jaar** langer als onze zingeving <u>expliciet</u> is en het ook uitvoeren!*
- *<u>Actief</u> bij voorkeur in groepsverband of individueel **en** op dagelijkse basis*

Figuur legenda: Overlevingscurven die de **<u>associatie</u>** tussen levensdoel en mortaliteit illustreren.

Deze figuur illustreert de relatie tussen levensdoel en mortaliteit op een gebalanceerde pseudopopulatie, waarbij degenen in de laagste categorie (1,00-2,99) significant slechter overleven dan die in de hoogste categorie levensdoel (6,00).

# Conclusie

- Zingeving lijkt een belangrijke leefstijlfactor, die positief correleert met (geestelijke) gezondheid

- Het geven van zin aan het eigen leven lijkt daarmee **de diepste behoefte van een mens** (Der Wille zum Sinn) en daarmee de sterkste gezond makende kracht.

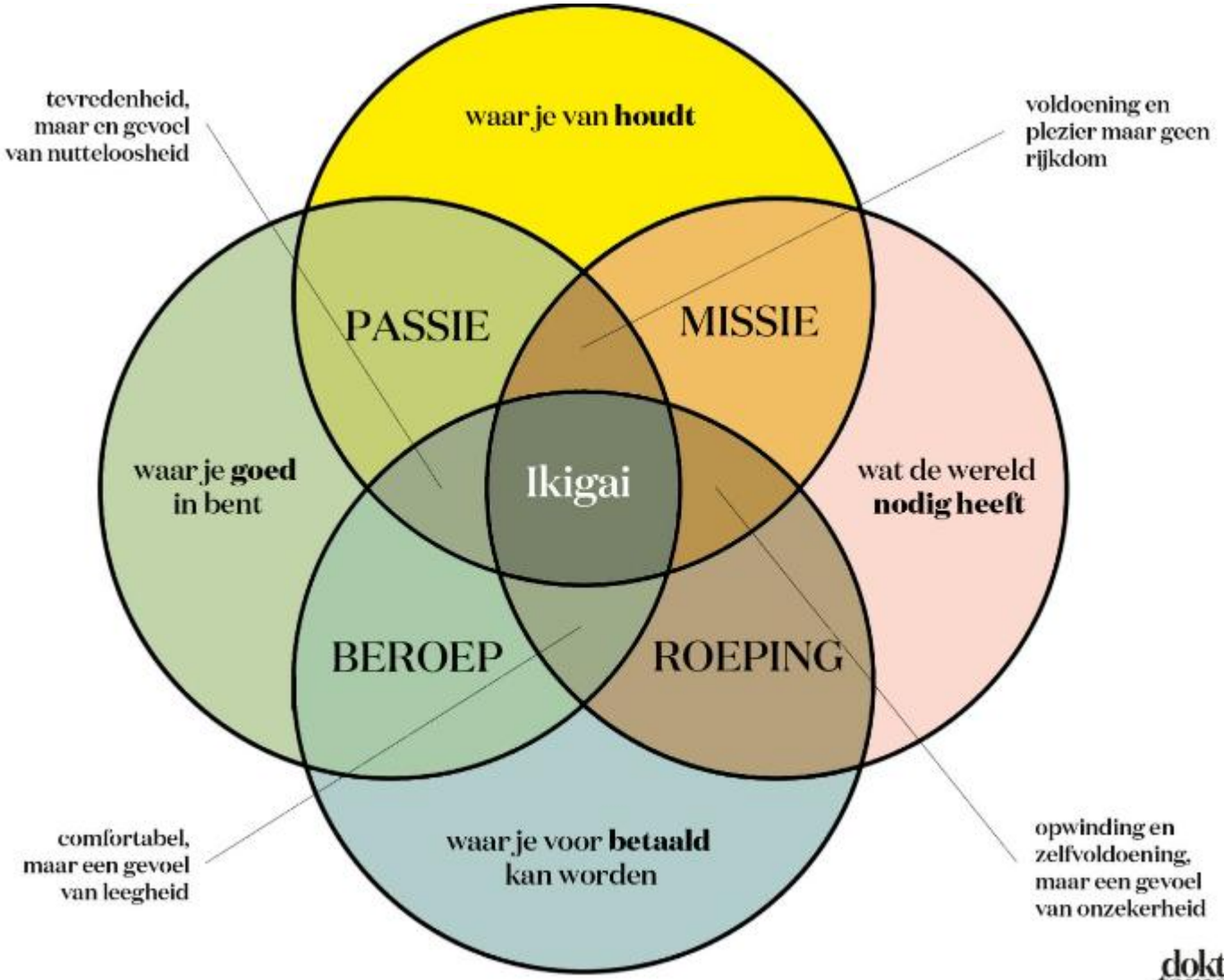
*Plaats jouw zingeving centraal in je leven.*

https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/assets/articles/62-2020-11-artikel-hoenders.pdf

# Ikigia: Japanse term voor levensdoel

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

***"Weet wat essentieel voor je is!"***




Invulformulier:

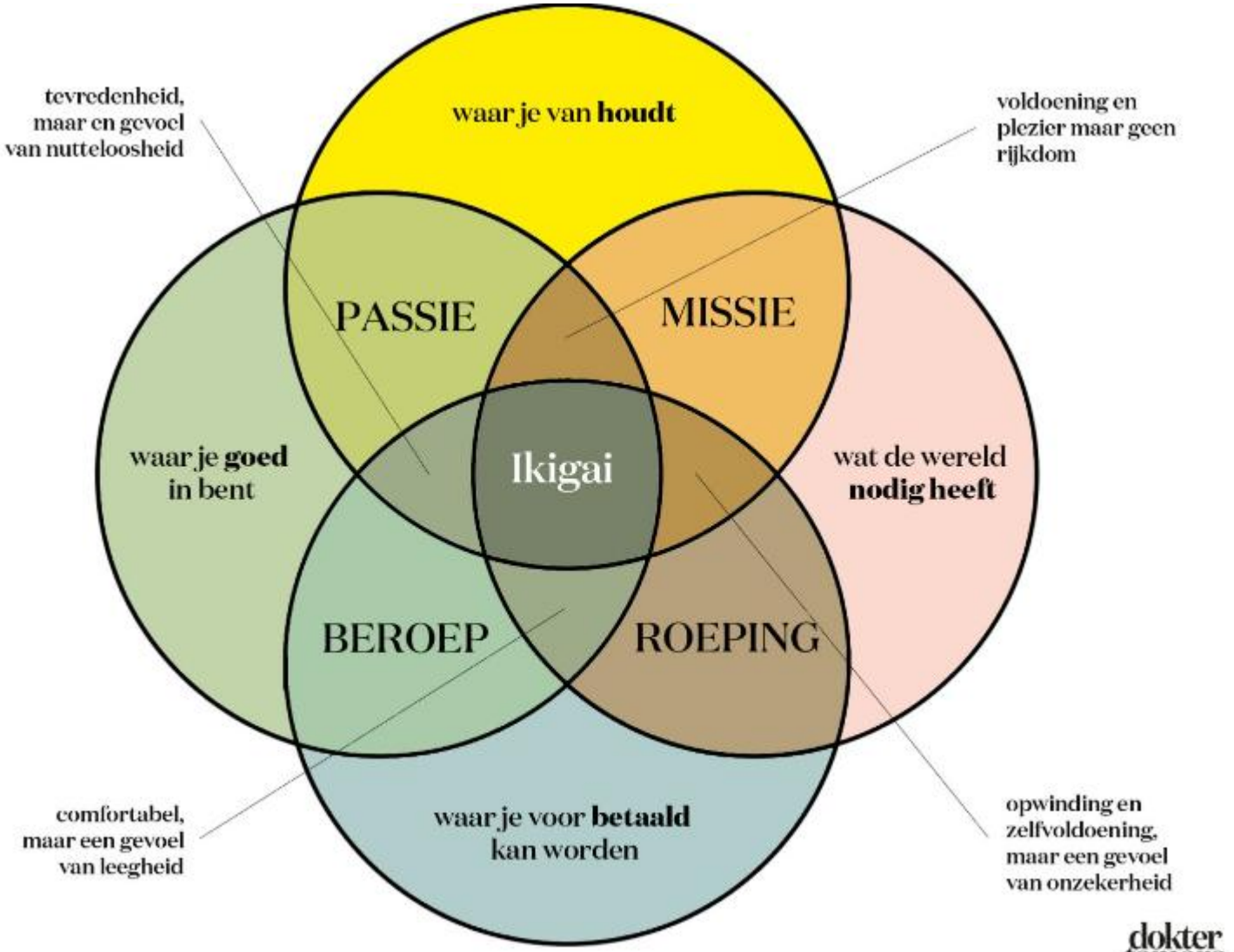
https://www.online-leefstijlprogramma.nl/f/online-leefstijlprogramma-ikigai-invulblad/thank-you?utm_source=email&utm_medium=email&utm_campaign=nieuwsbrief&utm_term=activation&utm_content=website

# Ikigia: Japanse term voor levensdoel

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

## Stel jezelf vragen

- Wanneer vergeet je de tijd?
- Waar word je blij van?
- Waar ben je dankbaar voor?
- Wie zijn je dierbaren?
- Waar hou je van?
- Waar ben je goed in?
- Waar kun je voor betaald worden?
- Wat heeft de wereld nodig?




Invulformulier:
https://www.online-leefstijlprogramma.nl/f/online-leefstijlprogramma-ikigai-invulblad/thank-you?utm_source=email&utm_medium=email&utm_campaign=nieuwsbrief&utm_term=activation&utm_content=website

# Spijt op het sterfbed

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden **trouw aan mezelf**, in plaats van dat ik heb gedaan wat anderen van mij verwachtten.

2. Ik zou willen dat ik **niet zo hard gewerkt** had.

3. Ik zou willen dat ik **mijn gevoelens meer geuit** had. Het onderdrukken van gevoelens om de vrede te bewaren leidde tot allerlei klachten (mentaal en fysiek) en zorgde voor oppervlakkigheid in relaties.

4. Ik wou dat ik **mijn vriendschappen meer gekoesterd** had. Op het sterfbed zijn het liefde en relaties die tellen, niet status of geld.

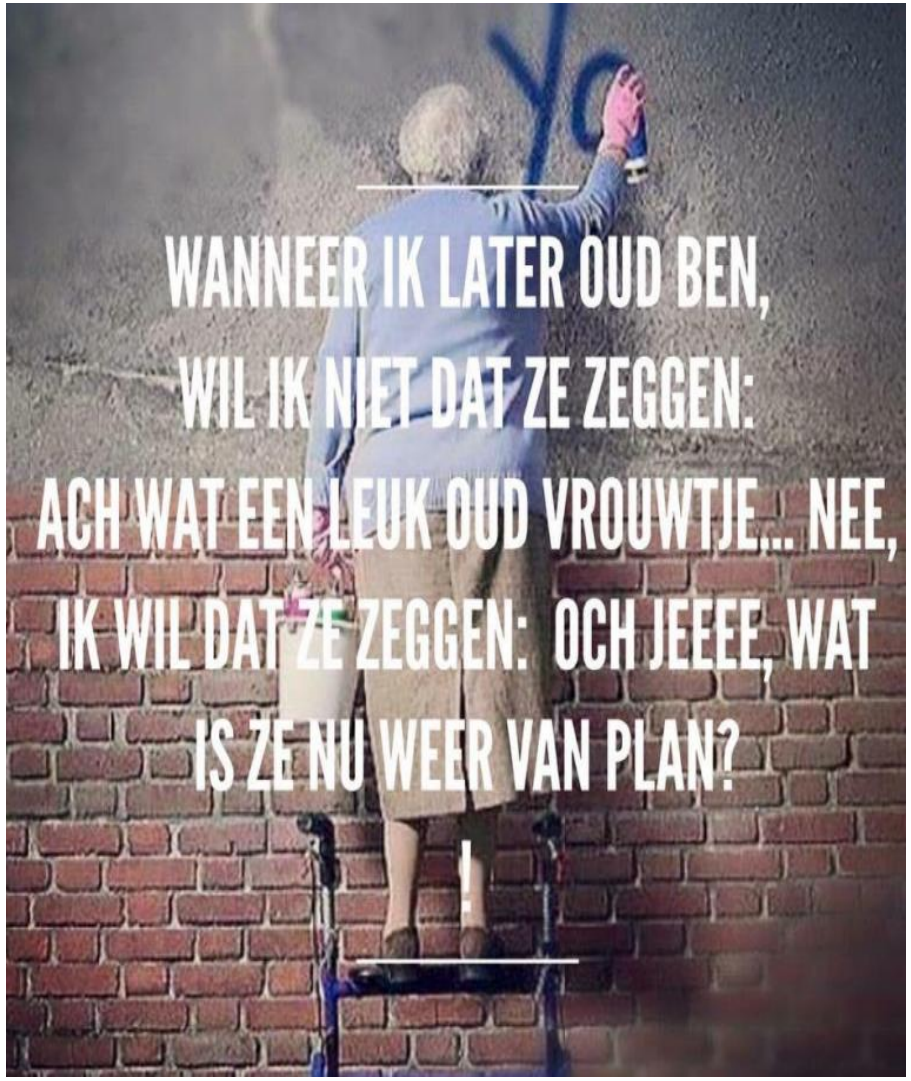
5. Ik wou dat ik **wat gelukkiger was geweest**. Dat ik niet vast was blijven zitten in oude patronen en gewoontes, maar dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen of om *gekke* dingen te doen.

## "Had ik maar…"

https://act-psychologen.nl/wp-content/uploads/2019/08/Had-ik-maar....pdf

# Spijt op het sterfbed

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG




## “Had ik maar…”

https://act-psychologen.nl/wp-content/uploads/2019/08/Had-ik-maar....pdf

# Eindtoets

# Eindtoets

Scan de QR code
om deel te nemen →

# Wat was je grootste inzicht?

# Grootste inzicht

**Normal** → **Prediabeet** → **Diabetes T2**

**Insuline resistentie**

**Endogene insuline secretie**

**Glucose na maaltijd**

**Nuchter glucose**

**Verhoogd insuline resistentie**

**Hyperinsulinemie, Dan β-cel uitval**

**Abnormaal glucose tolerantie**

**Hyperglycemie**

***En jullie?***

What's
NEXT

# Ben je al aangesloten bij de leefstijlapothekers?

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

**Wat houdt aansluiten in?**

- Toegang tot alle projecten
- Deelname in whatsapp groep
- Vermelding op landkaart
- 1x per kwartaal een nieuwsbrief
- 1x per kwartaal een digitaal overleg met externe gasten

Le Apo
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER
*Voor de juiste dosis gezondheid*

# Nieuwe opleidingsdagen

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

**De zin en onzin van supplementen & interacties tussen geneesmiddel en voeding of supplement**

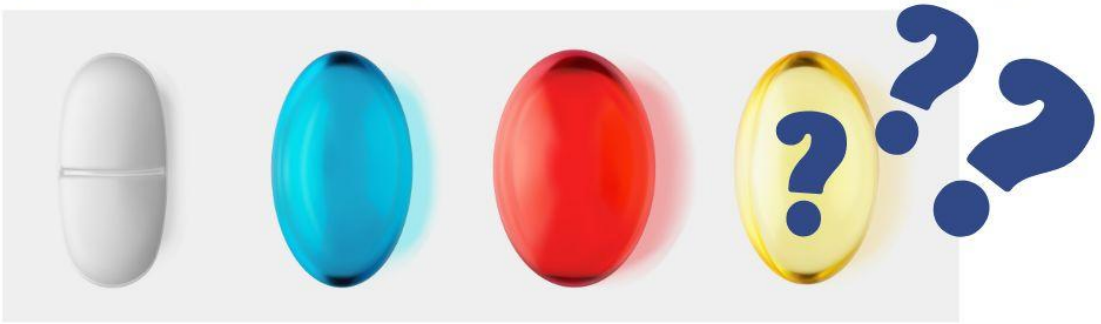
*Cardioloog Remko Kuipers & ziekenhuisapotheker Rinske Pauw*

**Datum en locatie**

**24 juni '25** in Ouderkerk aan de Amstel
**16 sept '25** in Eindhoven
**7 oktober '25** in Woudenberg

KNMP

**Accreditatie 'Kleinschalig interactief onderwijs'**
6 punten KNMP - 2 punten voor het leefstijlvignet



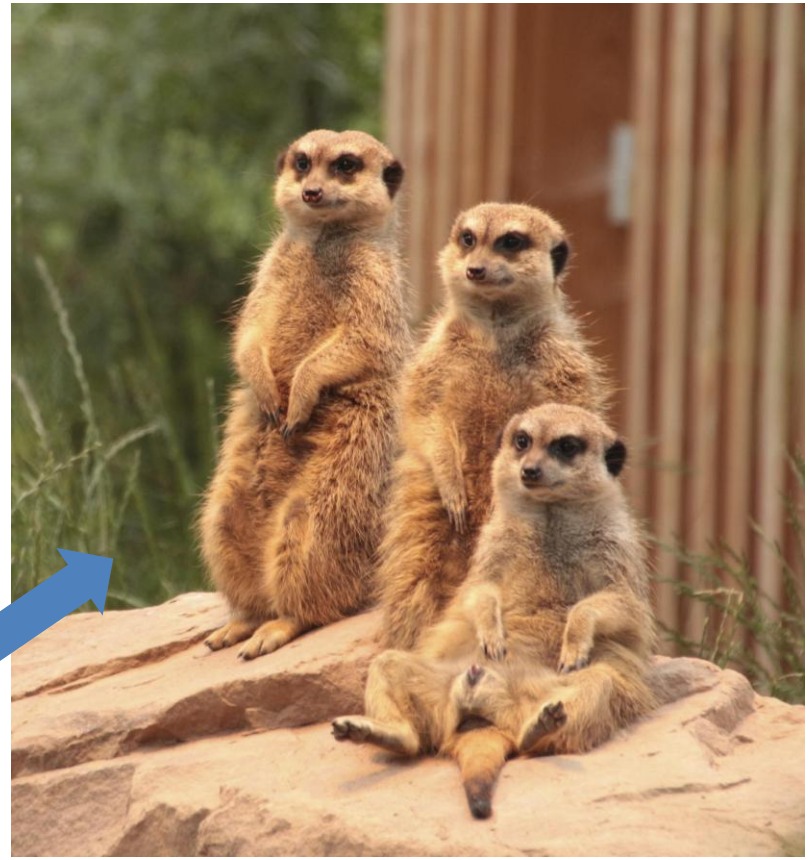
**WWW.OPLEIDINGTOTLEEFSTIJLAPOTHEKER.NL/VERVOLGOPLEIDING/**

# Lustrumcongres: 29 januari 2026

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG

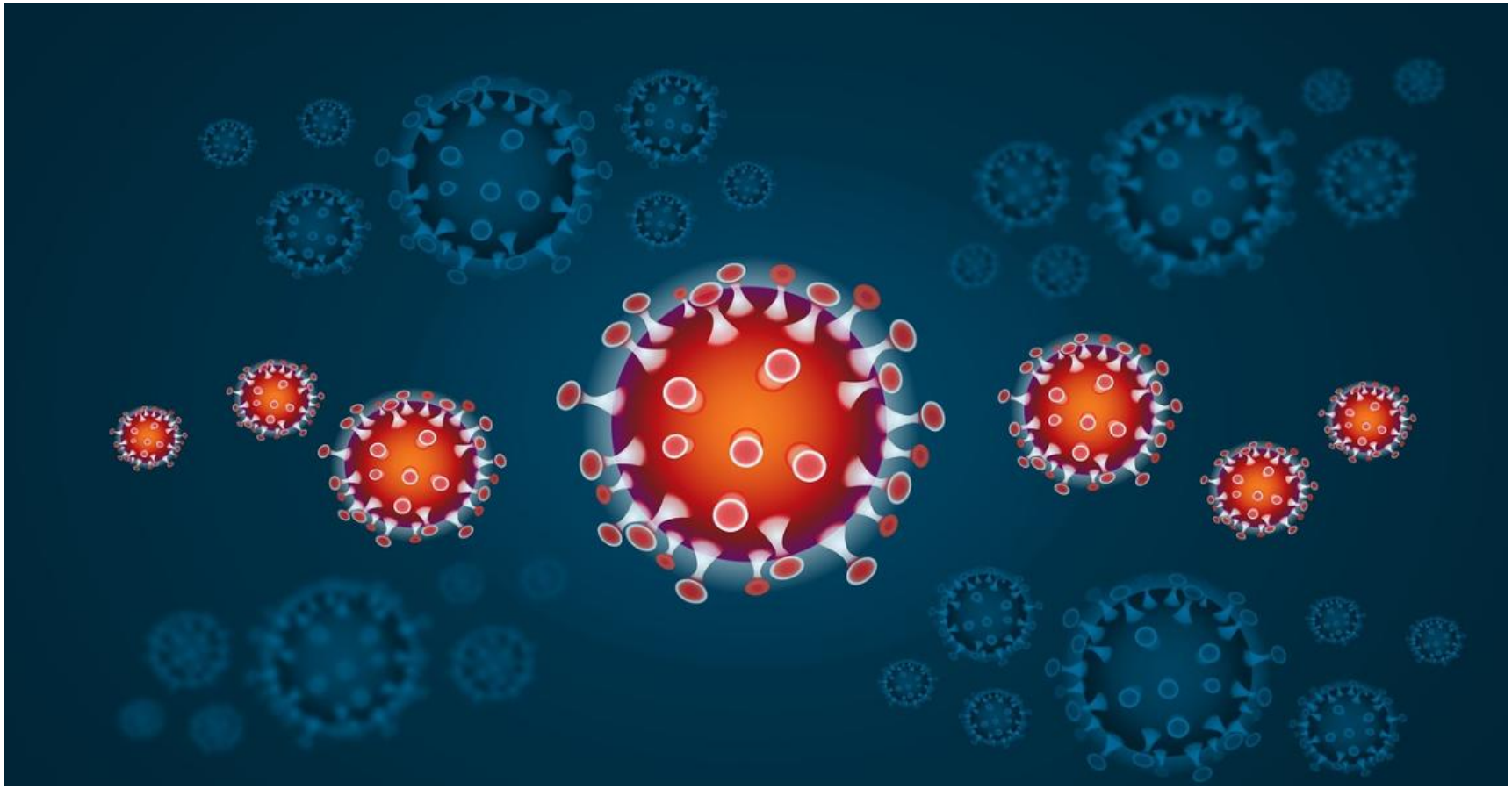
# Nieuwe opleidingen 2025

# Slotstuk



Add a footer

CARE FOR CURE
ADVIES IN GEZONDHEIDSZORG



Je bent door het leefstijlvirus bevangen =>
Zoek andere geïnfecteerden!

# Fijne terugreis en tot ziens!

# Bedankt en tot ziens

Rogier Larik
+31 6 11706527
RogierLarik@careforcure.nl
www.careforcure.nl