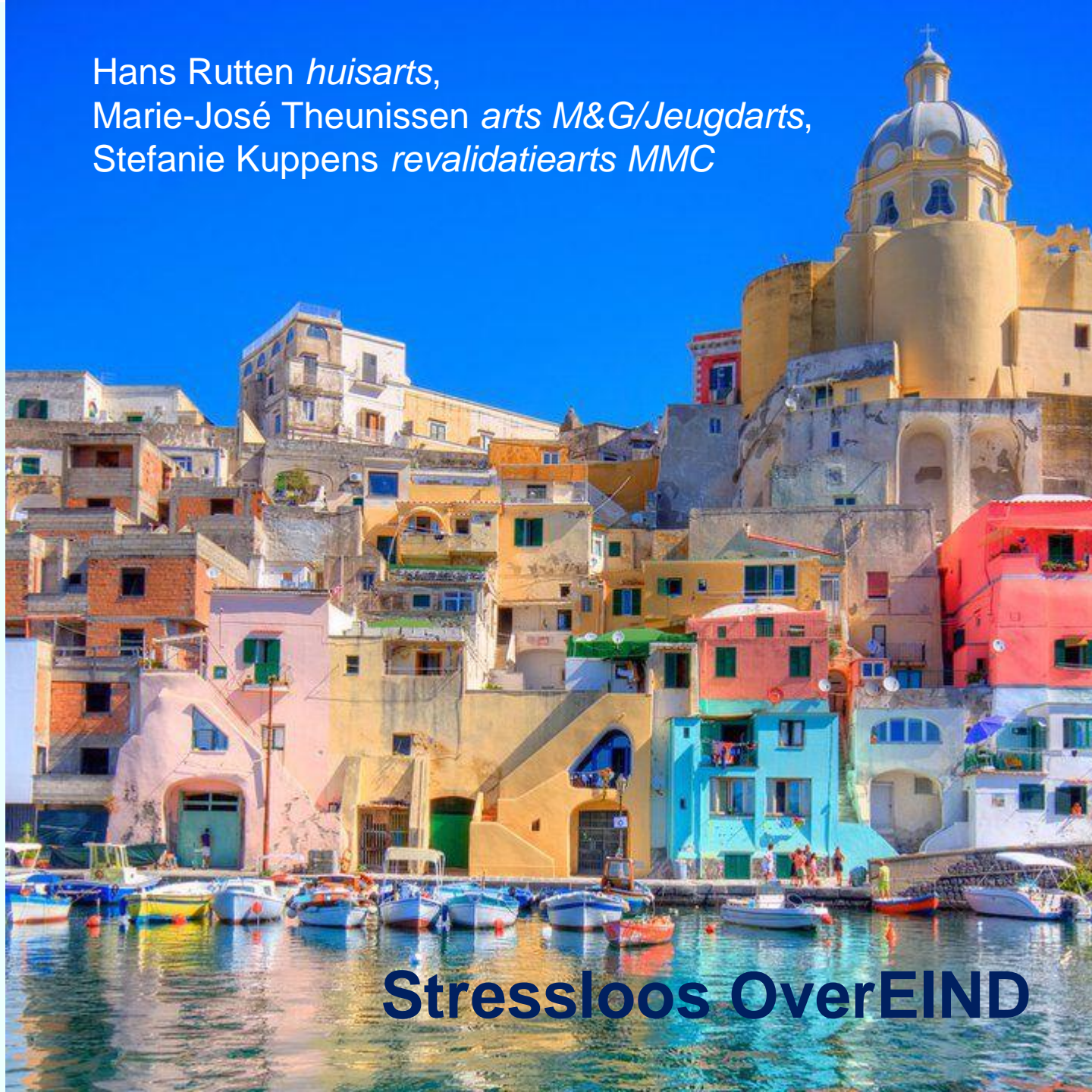


Hans Rutten *huisarts*,
Marie-José Theunissen *arts M&G/Jeugdarts*,
Stefanie Kuppens *revalidatiearts MMC*



Inleiding Leefstijlgeneskunde

- Voorstellen
- Focus van de workshop
- Opbouw:
 - Awareness
 - Kennis delen
 - Casuïstiek
 - Rol van de arts

Aanleiding

- *De ziektelast is veranderd, de geneeskunde moet mee veranderen*
- *Onze leefstijl en omgeving spelen een cruciale rol in de etiologie van chronische niet-overdraagbare ziekte*
- *Leefstijlgeneeskunde pakt de kern van het probleem aan*
- *Patiëntempowerment is essentieel*

Prof. dr. Hanno Pijl

Inleiding Leefstijlgeneseeskunde



Stelling 1

Een goed geïnformeerde patiënt kan **zelf**
zijn leefstijl aanpassen

Stelling 2

Leefstijlgeneeskunde behoort
tot het medisch domein

Leefstijlgeneeskunde

“zorg gerelateerde preventie gericht op het ondersteunen van het individu met bestaande gezondheidsproblemen met als **doel genezing** (*waar mogelijk*), het **terugdringen van ziektelast** of ziekteverschijnselen, het **verminderen van complicaties** en het **afnemen van het gebruik van medicatie**” (ZONMW)



Leefstijlgeneskunde

Leefstijlinterventies kunnen ziekten in remissie brengen en medicatie (deels) overbodig maken, maar hou rekening met:

- Persoonsgebonden factoren
- Contextuele factoren
- Gedragsverandering

Inleiding Leefstijlgeneseeskunde



Definitie Stress

- Spanning, druk
- Stressoren (uitdaging of bedreiging)
- Stressreactie
- Persoonlijkheid, coping, omgeving
- Ervaren stress

GGD monitor 18-64 jarigen 2020

	Geslacht		Leeftijd in jaren				Migratieachtergrond			Totaal
	Mannen	Vrouwen	18 t/m 24	25 t/m 39	40 t/m 54	55 t/m 64	Nederlandse achtergrond	Westerse migratie-achtergrond	Niet-westerse migratie-achtergrond	
Aantal inwoners:	246.802	231.321	67.726	149.180	152.803	108.414	360.853	54.917	62.353	478.123
Aantal respons:	6.277	7.385	1.297	3.227	4.297	4.841	11.789	1.050	823	13.662
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

Stress	Mannen	Vrouwen	18 t/m 24	25 t/m 39	40 t/m 54	55 t/m 64	Nederlandse achtergrond	Westerse migratie-achtergrond	Niet-westerse migratie-achtergrond	Totaal
Heeft (heel) veel stress ervaren in afgelopen 4 weken	16	21	24	20	19	14	18	21	20	19
Heeft (heel) veel stress gehad op twee of meer gebieden	12	16	19	15	14	9	13	18	15	14
<i>Heeft (heel) veel stress op het gebied van:</i>										
- werk	11	12	10	15	12	8	11	14	12	12
- studie	3	4	17	2	0,4	0,3	3	3	3	3
- relatie	4	6	8	6	5	3	5	8	6	5
- familie	5	8	8	6	7	4	5	9	10	6
- sociale contacten	4	5	7	5	4	2	4	5	5	4
- opvoeding	2	4	0,4	3	4	0,7	2	3	4	3
- wonen	3	4	5	5	3	2	4	6	3	4
- gezondheid	5	7	6	6	6	6	5	9	7	6
- mantelzorg	0,7	2	0,6	0,8	1	2	1	0,7	1	1
- geldzaken	5	5	6	7	5	3	4	8	7	5
- social media	1	2	3	2	1	0,9	1	2	2	2
- andere dingen	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2

GGD monitor 12-18 jarigen 2019

Hoe vaak voel je je gestrest ?
nooit (1) tot zeer vaak (5)

Dingen waar je mee kunt zitten

Stress

Voelt zich (zeer) vaak gestrest door één of meer factoren

Voelt zich (zeer) vaak gestrest door:

- school of huiswerk
- situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)
- eigen problemen (zoals de eigen gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)
- wat anderen van hem/haar vinden
- alles wat hij/zij moet doen (school, huiswerk, sociale media, bijbaantje, sporten, etc.)

Totaal	Geslacht		Leeftijd	
	Jongens	Meisjes	12 t/m 15	16 t/m 18
n= 7892	n= 3626	n= 4266	n= 4654	n= 3238
%	%	%	%	%
35	24	45	28	42
25	16	34	21	30
5	3	7	3	7
9	6	13	6	13
10	6	15	9	12
20	13	29	15	27

Soorten stress

- Positieve stress (*spannend, helpend*)
- Verdraagbare stress (*frustraties, controle*)
- Chronische stress / **toxische stress** (*langdurig, opeenstapeling of bij herhaling*)

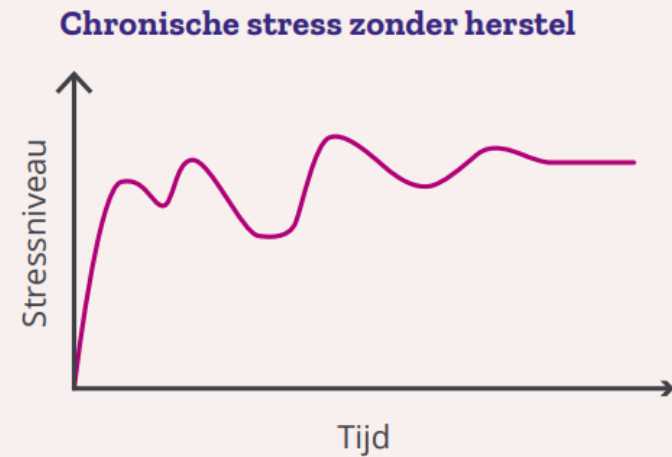
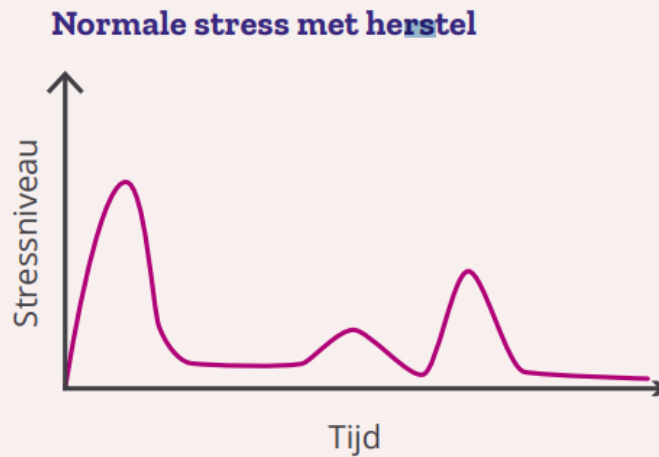
Positieve en verdraagbare stress spelen een rol bij opbouwen veerkracht en coping

Allostase

- Allostase is het proces waarmee (hernieuwde) stabiliteit wordt bereikt door verandering, bij verstoring van het evenwicht door een stressor.
- Allostatische lading/belasting geeft aan hoeveel moeite het kost om het evenwicht te bereiken

Allostatische belasting

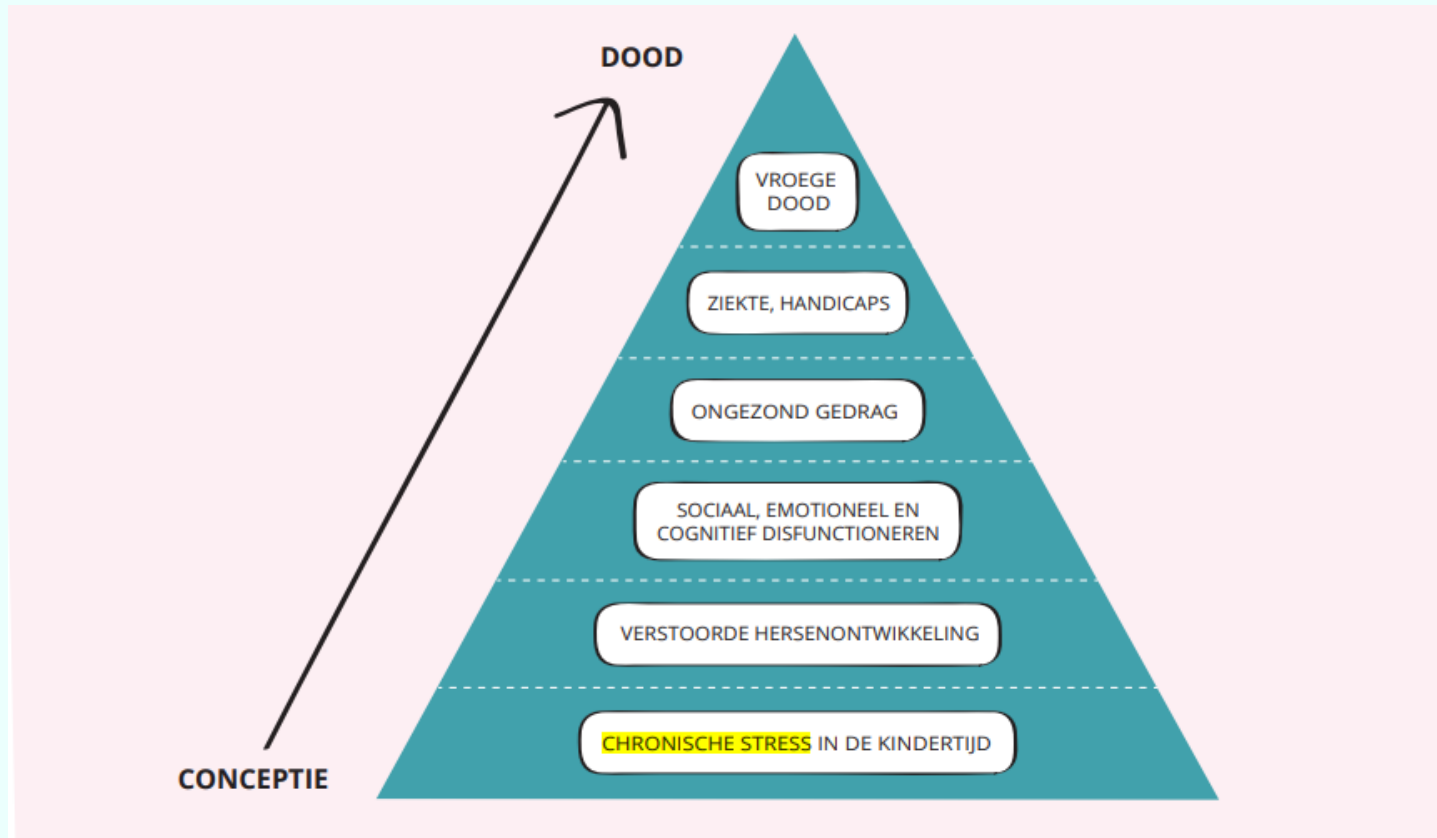
Figuur 1. Verschil tussen normale stress met herstel en chronische stress waarbij het lichaam geen tijd heeft om te herstellen en in allostatische overbelasting raakt.



Chronische stress

- Allostatistische overbelasting
- Negatieve gevolgen voor gezondheid en gedrag
- **Verminderen executieve functies** (o.a. *impulsbeheersing, keuzes maken, concentreren, prioriteren, flexibiliteit*)
- Ongezonde keuzes, niet onthouden advies

Early life stress (mn eerste 1000 dagen)

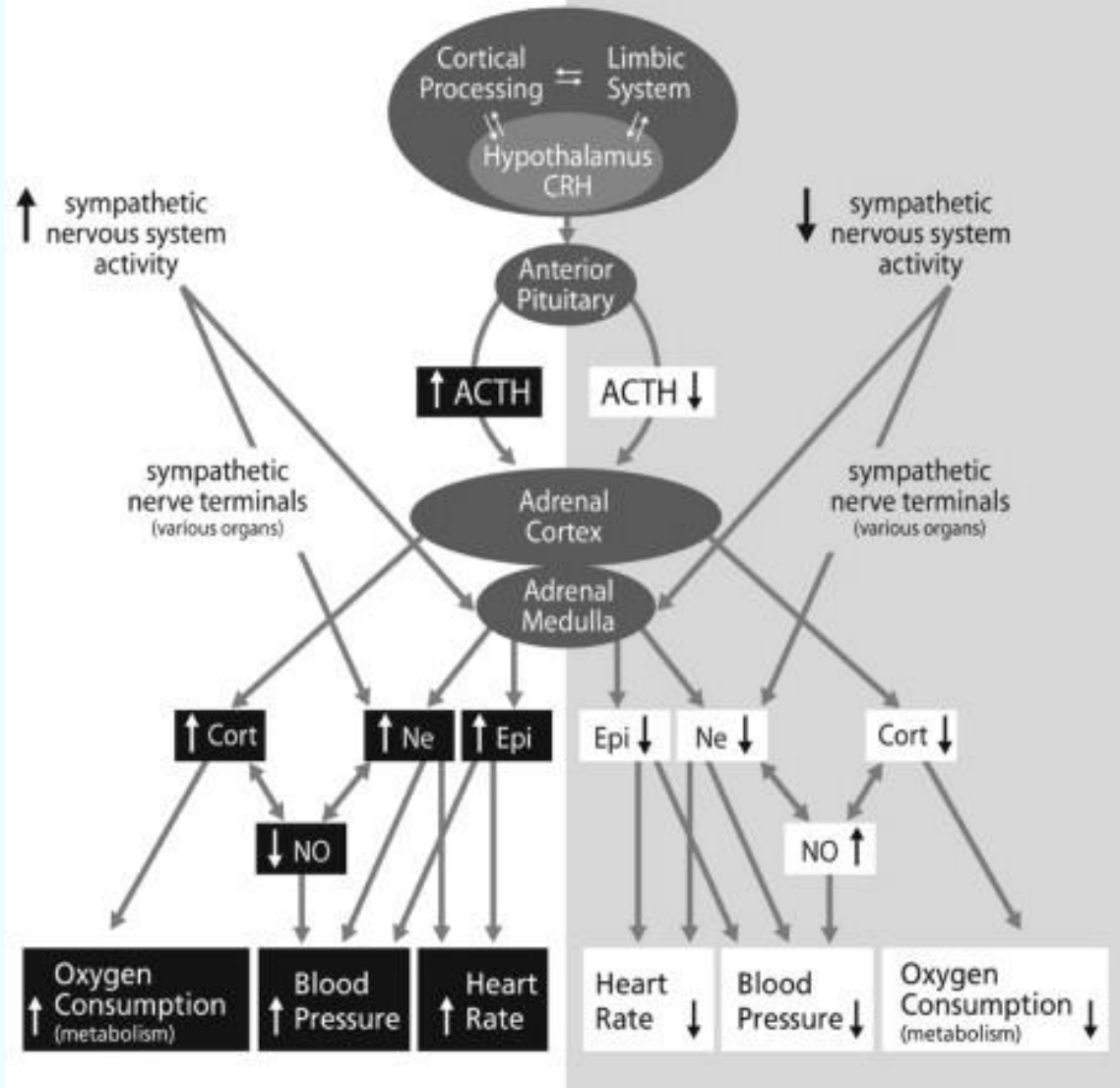


STRESS RESPONSE

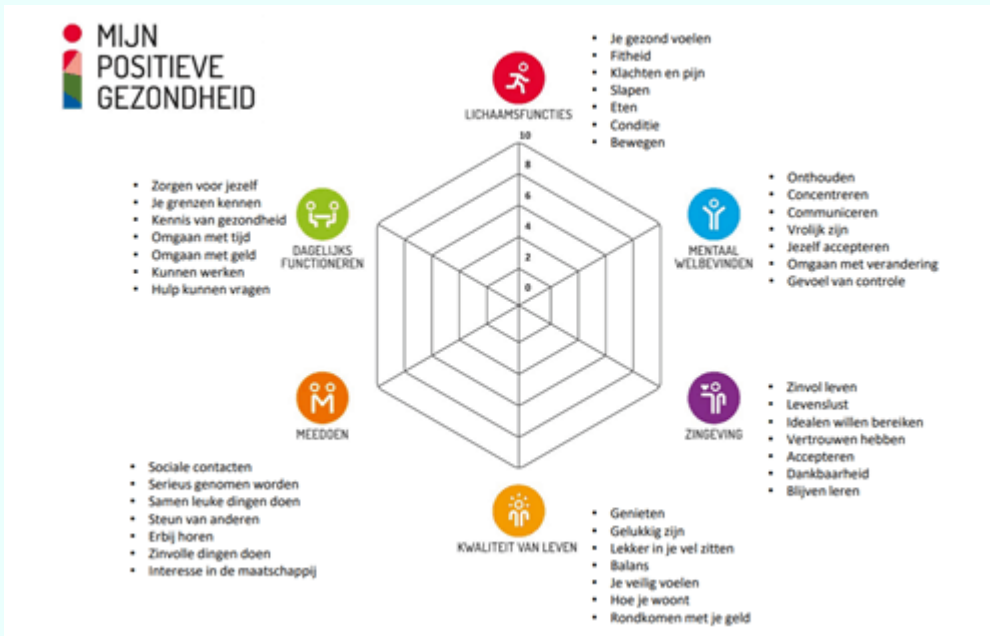
(Involuntary/reflexive)

RELAXATION RESPONSE

(Requires conscious elicitation and repeated practice)



Leefstijl tools



Casus

Het Leefstijlroer

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

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

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
-

Beweging

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

Ontspanning

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

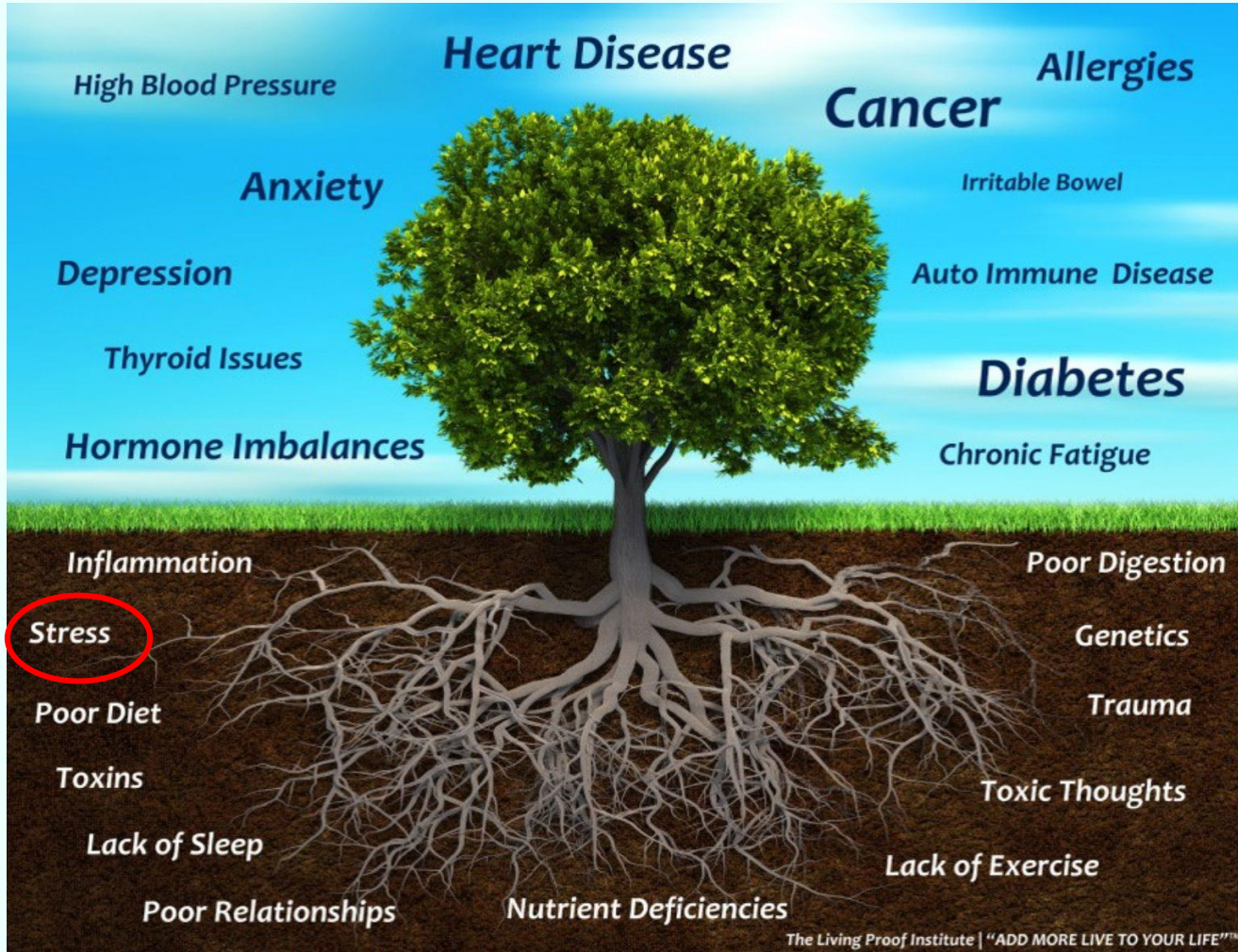
Slaap

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



Alle rechten voorbehouden.

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



Rol van de dokter



Informereren/inspireren

Maatwerk

Coördineren

Evaluëren

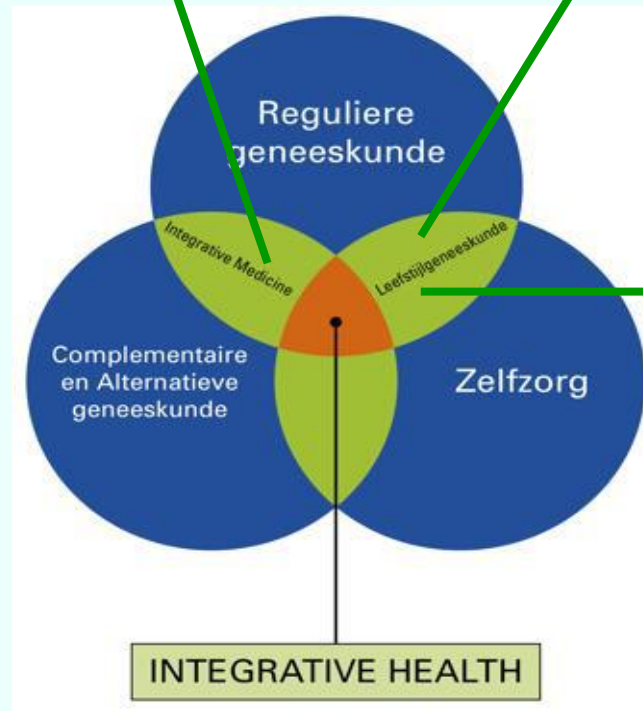
Cirkel van Prochaska en Diclemente



*Zorginstellingen/ artsen
Kennis delen; professionele
handvatten; onderzoek en beleid*



*Artsen
Kennisdelen; professionele
handvatten*



*Onderzoek naar evidence van
Leefstijlgeneeskunde*

Take home message

1. Leefstijlgeneeskunde = gedragsverandering = rol van (para)medische professional
2. Chronische stress:
 - is moeilijk te definiëren / te achterhalen, maar vaak het voedende systeem,
 - heeft onverwachte effecten op je brein,
 - doorbreken van vicieuze cirkel vraagt coaching.
3. (Context van) patiënt bepaalt:
 - of stress als onderliggende mechanisme boven water komt
 - welke interventies er passend zijn

Reserve dia's



3 minuten adem meditatie

Vier Vuren Meditatie



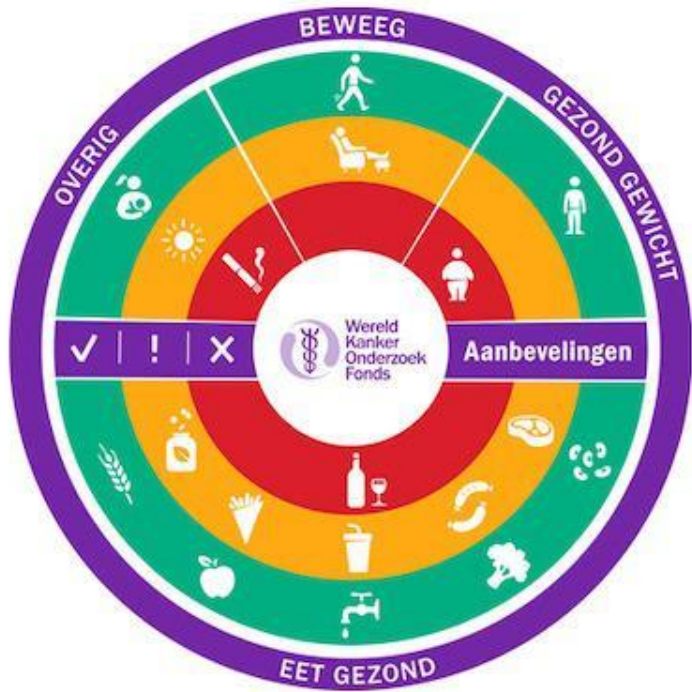
Filmpje van Lifestyl4health



Afspelen (k)

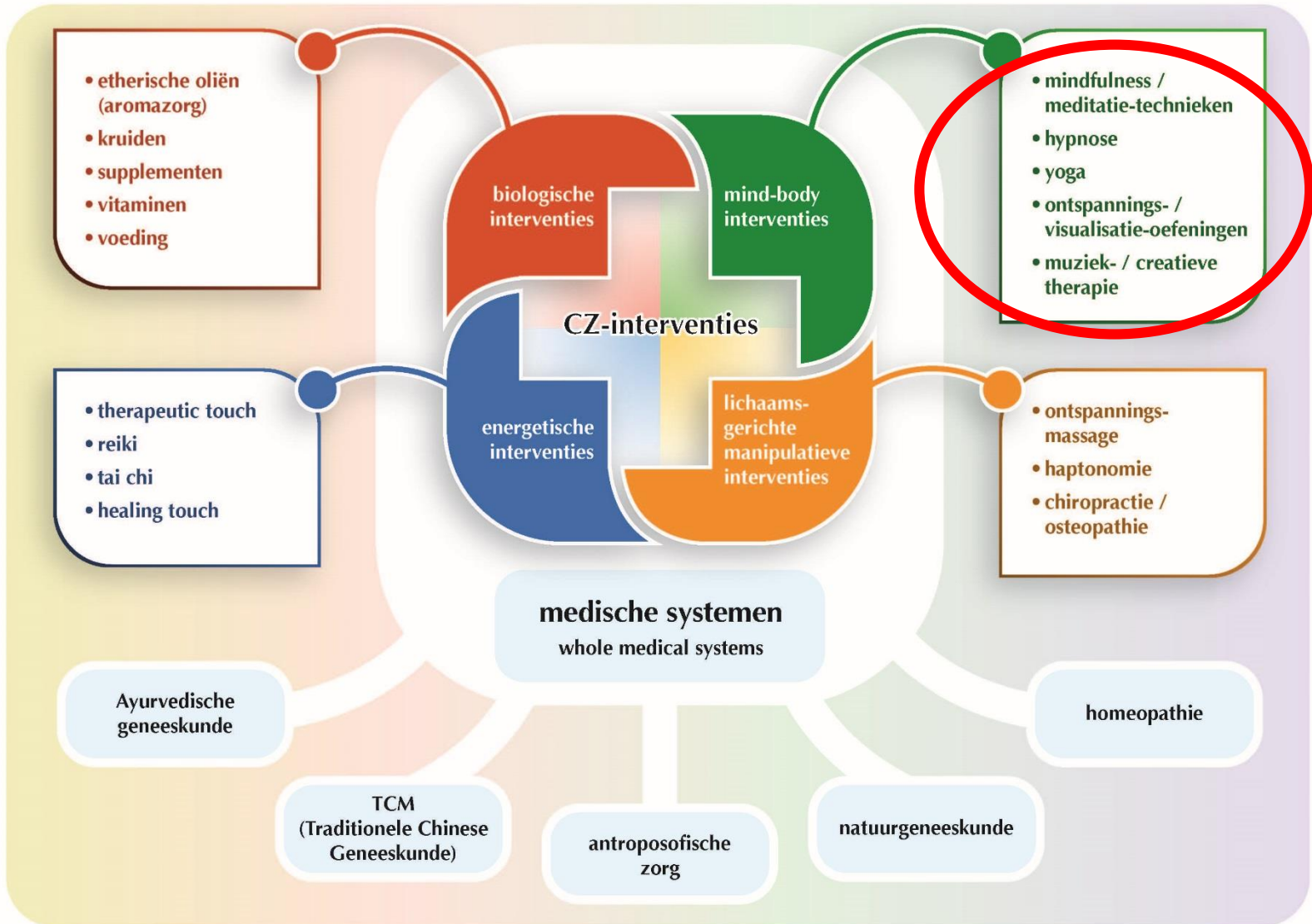
Many diseases are related to lifestyle and arise from an interaction between hereditary predisposition and our way of life.





-  Doe dit wel
-  Let hier op
-  Doe dit niet





Why do they call it
'ALTERNATIVE MEDICINE'
when it is the original medicine
that humans have been using
for thousands of years?
Chemical medications were
discovered about
100 years ago!

