Een gezonde leefstijl is meer dan alleen goed bewegen en gezond eten. Aspecten als slaap en je sociale omgeving zijn ook van belang. Iris de Vries, huisarts en leefstijlexpert, vertelt hoe al die aspecten met elkaar samenhangen.

TEKST: ANNETTE ZEELENBERG

Leefstijl: wat is dat eigenlijk?

Iris de Vries,
huisarts en voorzitter van de Vereniging Arts en Leefstijl

Toen Iris de Vries samen met een collega zo'n zeven jaar geleden Arts en Leefstijl oprichtte, was niet iedereen enthousiast. Leefstijl in de spreekkamer? Nee, veel zorgverleners en organisaties in de zorg vonden dat een gezonde leefstijl nooit een alternatief of aanvulling kon zijn voor een medische behandeling. Die tijd ligt nu gelukkig ver achter ons.

Iris de Vries, naast huisarts ook voorzitter van de Vereniging Arts en Leefstijl: "Vaak komt er eerst weerstand bij nieuwe ideeën of innovaties, dat is niet erg. We hebben geprobeerd het kennis-hiaat te verbeteren en de bewustwording te vergroten. En we hebben ons niet laten remmen door de weerstand. In die zeven jaar is de houding binnen de medische beroepsgroepen gelukkig heel snel veranderd. Tegenwoordig zul je niet snel een arts of zorgverlener vinden die zegt dat leefstijl niets bijdraagt aan gezondheid. De meeste huisartsen, specialisten en andere behandelaars zijn ervan doordrongen dat gezond leven, en daar vallen veel dingen onder, heel belangrijk is. Dat geldt zowel voor gezonde mensen als voor mensen met een aandoening." Weten dat leefstijl belangrijk is, is één ding. Maar ernaar handelen is een ander ding, benadrukt ze. "Veel artsen weten niet precies hoe ze dit bespreekbaar moeten maken in de spreekkamer, en hoe ze mensen vervolgens verder kunnen ondersteunen of verwijzen." Daarom geeft Arts en Leefstijl geaccrediteerde nascholingen en maakt ook handleidingen en tools die artsen kunnen gebruiken in hun gesprekken over gezond leven. Het Leefstijlroer is een van die tools, waarover later meer.

Wat is een gezonde leefstijl?

Maar wat is dat dan, een gezonde leefstijl? Er zijn veel mensen die zeggen: maar ik leef toch al gezond? Ik let op mijn voeding, ik doe genoeg aan beweging, wat moet ik dan nog meer doen? Iris de Vries: "Een gezonde leefstijl bestaat niet alleen uit goed eten en goed bewegen." Ze legt uit dat er nog

veel meer aspecten zijn die belangrijk zijn, zoals een sterk sociaal netwerk: mensen om je heen die je steunen en met wie je stukjes van je leven deelt. En zingeving: het gevoel hebben dat je zinvolle dingen doet in je leven. Maar ook goed slapen is een belangrijke factor, daarmee krijgen je lichaam en geest rust en kun je weer opladen.

Zes pijlers

Arts en Leefstijl onderscheidt zes pijlers van een gezonde leefstijl: voeding, verbinding, beweging, ontspanning, slaap en middelengebruik (niet roken, geen of weinig alcohol, geen drugs). Iris de Vries: “Die zes pijlers beïnvloeden elkaar. Zo had ik een patiënt die veel rookte en dronk. Toen ik hem daarop aansprak zei hij: ‘Dat zijn de enige leuke dingen die ik heb, die laat ik me niet afpakken.’ Uit zijn verhaal begreep ik dat hij heel eenzaam was en het huis haast niet uitkwam. Door onze gesprekken is hij uiteindelijk vrijwilligerswerk gaan doen. Dat gaf hem een gevoel van zingeving, hij ontmoette andere mensen en het ging beter met hem. Doordat hij bij dat vrijwilligerswerk veel trappen moest lopen en last kreeg van zijn kortademigheid, is hij vervolgens ook gestopt met roken. Nu was hij

>

Coalitie Leefstijl in de Zorg

Op 29 maart heeft minister Kuipers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport het startsein gegeven voor de Coalitie Leefstijl in de Zorg. Van steeds meer ziekten is namelijk duidelijk dat leefstijl een belangrijke rol kan spelen in de behandeling en/of het herstel. Niet alleen diabetes type 2 (1,2 miljoen mensen) ook hart- en vaatziekten (1,7 miljoen mensen) en obesitas zijn voorbeelden hiervan.

1 miljoen mensen

Maar dit geldt natuurlijk ook voor osteoporose en osteopenie, waar ruim een miljoen mensen mee te maken hebben. Hendrien Witte, directeur van de Osteoporose Vereniging: “Daarom willen wij ons er als patiëntenvereniging samen met onze partners in de coalitie voor inzetten om leefstijl een standaard-onderdeel van de behandeling te maken. Het moet in de spreekkamer de standaardprocedure worden dat de arts met de patiënt aanpassingen in de leefstijl bespreekt, naast eventuele medicatie en medische ingrepen. Wat kun jij zelf doen als patiënt? En wat voor ondersteuning heb je daarbij nodig? Ook vinden we het belangrijk dat zaken die met leefstijl te maken hebben, zoals begeleiding door een professional, waar nodig door de verzekeraars vergoed worden.”

Integraal onderdeel van de zorg

Deze coalitie is een initiatief van de Patiëntenfederatie, TNO en ZonMW. Dit heeft geleid tot een werkplan Coalitie Leefstijl in de Zorg 2023-2025. Zorgprofessionals, kennisinstellingen en patiëntvertegenwoordigers slaan de handen ineen om dit werkplan te laten slagen. Ook Arts en Leefstijl (zie hiernaast) is lid van de coalitie. Het doel is dat leefstijl in 2025 een integraal onderdeel is van de reguliere zorg. Leefstijlinterventies worden dan effectief ingezet ter voorkoming en behandeling van gezondheidsklachten, aandoeningen en ziekten.
Namens onze vereniging nemen bestuurslid Trudy Blokdijk en Hendrien Witte deel aan de klankbordgroep Leefstijl Coalitie van de Patiëntenfederatie. Op 29 maart hebben zij hun handtekening gezet onder de uitgangspunten van de coalitie.

echt gemotiveerd om te stoppen, en daardoor lukte het ook."

Als je osteoporose hebt, hoe ga je dan om met al die verschillende aspecten van een gezonde leefstijl? Iris de Vries: "Voor iedereen geldt, en dus ook voor mensen met osteoporose: ga aan de slag met iets dat bij je past, en waarvan je het gevoel hebt dat je dat echt wilt veranderen. Intrinsieke motivatie noemen we dat, je doet het echt voor jezelf en hebt een doel voor ogen waar je naartoe wilt werken. Kijk wat voor jou en jouw lichaam met jouw botsterke goed is. Als je meer wilt bewegen, hoef je echt niet direct drie uur per dag te wandelen. Een half uur, in jouw eigen tempo, heeft ook al een positief effect."

Natuur

Nu we het toch over wandelen hebben, wil Iris de Vries een lans breken voor bewegen in de natuur. "De natuur doet zo veel goed. Buiten bewegen houd je langer vol dan binnen sporten. Te midden van het groen kun je makkelijker ontspannen en de natuur heeft bovendien ook een positief effect op de kwaliteit van je slaap. Voor mensen met osteoporose is er nog een extra bonus: als je buiten bent, neem je ook vitamine D op, dat is belangrijk voor je botten." ■

Het Leefstijlroer

Arts en Leefstijl heeft het Leefstijlroer ontwikkeld, dat zowel door artsen als door patiënten gebruikt kan worden. Iris de Vries: "Op het Leefstijlroer staan de zes pijlers van een gezonde leefstijl. Artsen kunnen dit in hun spreekkamer gebruiken om het gesprek aan te gaan over gezond leven. Maar je kunt het leefstijlroer ook meenemen naar je arts, om te bespreken wat je zelf kunt doen om zo gezond mogelijk te blijven. De ene pijler is niet belangrijker dan de ander. Het is dus niet zo dat bijvoorbeeld goede voeding of veel bewegen boven alles gaat. Het gaat erom dat je aanpakt wat voor jou persoonlijk belangrijk is. Dan volgen de andere pijlers meestal vanzelf, want ze hangen allemaal met elkaar samen. Het fijne van het Leefstijlroer? Als patiënt houd je zelf regie, het is jouw roer. Een zorgverlener kan je wel helpen bij de start van een leefstijl-interventie. Als je beginnende klachten hebt of een aandoening, is het niet verstandig zonder begeleiding van start te gaan. Soms moet er ook iets gewijzigd worden, aan je medicatie bijvoorbeeld. Uiteindelijk zet je als patiënt zelf de stappen en kun je zelf op zoek gaan naar manieren die het best bij jou passen. En maak het niet te groot; kleine stapjes kunnen al veel winst opleveren."

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
- ☐ .....

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 ☐
- ..... ☐

COPYRIGHT: ARTS EN LEEFSTIJL