

A person wearing a green long-sleeved shirt and white gloves is holding a cardboard box filled with green apples. The box is open, and the apples are arranged in rows. The background shows a warehouse with many stacked cardboard boxes.

De bedrijfsarts aan het (Leefstijl)roer

Giny Norder & Femke van Leeuwen

DISCLOSURE BELANGEN SPREKER

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen / Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven invullen	Werkzaam bij: ArboUnie en ArboNed
• Sponsoring en onderzoeksgelden • Adviseurschappen en honorarium incl. sprekersvergoedingen > € 500 • Aandeelhouder • Andere relatie, namelijk	• Geen

TAKE-HOME MESSAGE

“

Leefstijladvisering is geen nice-to-have in ons werk maar een **must-have**.

En dat kunnen we bij alles wat we doen.”

EVEN VOORSTELLEN

Giny Norder, bedrijfsarts ArboUnie

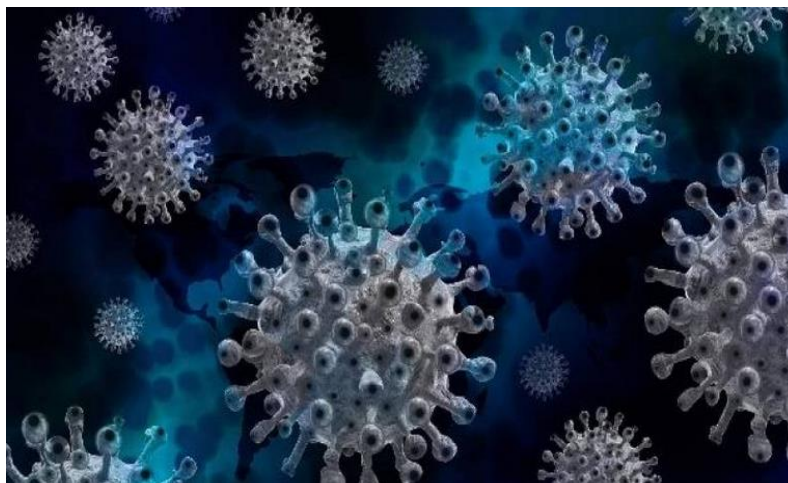
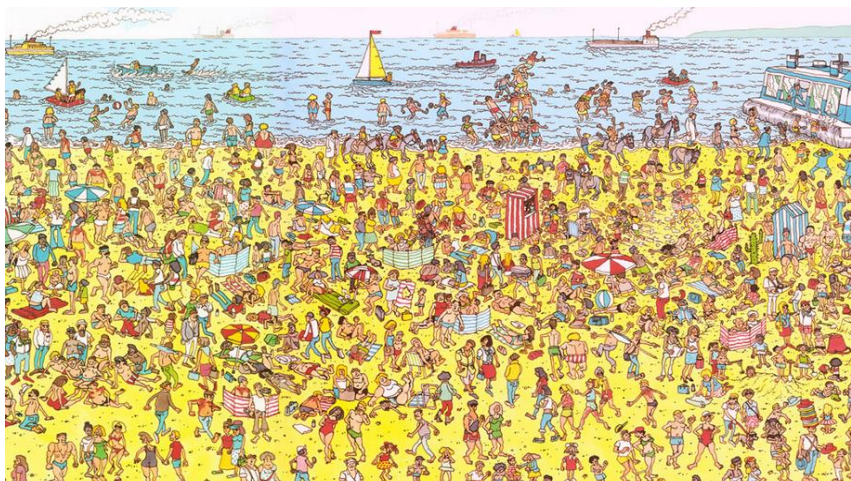
- Academische werkplaats
- AVLEG
- Vereniging Arts en Leefstijl Werkgroep Werk en Leefstijl / Handreiking
- Preventiecommissie NVAB / subcommissie leefstijl

Femke van Leeuwen, bedrijfsarts & opleider ArboNed

- Gastdocent Erasmus Universiteit en NSPOH
- Bedrijfsartsworden.nl
- Hoofdredactielid Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneeskunde
- Vereniging Arts en Leefstijl Werkgroep Werk en Leefstijl / Handreiking
- Bestuurslid NVAB

STEL VRAGEN 😊

WAAROM HOUDEN WIJ ONS BEZIG MET LEEFSTIJL&WERK?



URGENTIE

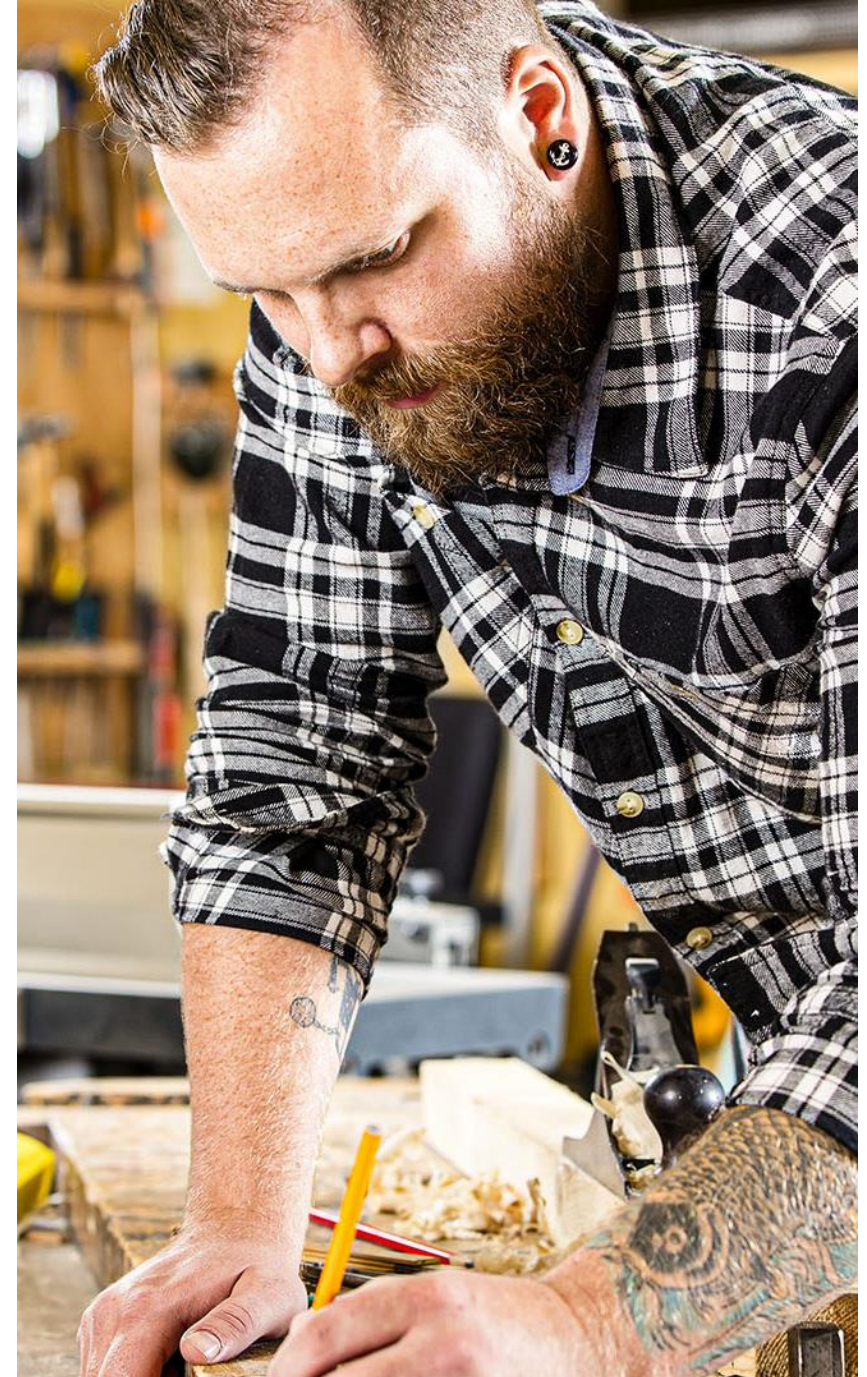
- > 10 miljoen Nederlanders met een chronische aandoening(en) (oa HVZ, DM, obesitas), toenemend.
 - 8,5 miljoen gerelateerd aan leefstijl. ¹
 - 50% te voorkomen middels leefstijl. ²
 - Een ongezonde leefstijl veroorzaakt 90% van de cardiale problematiek. ³
 - Een derde van de beroepsbevolking. ⁴
 - Tsunami & zorginfarct.
 - Eigen gezondheid?

1. Nivel Zorgregistraties Eerste Lijn

2. <https://www.vumc.nl/research/overzicht/epidemiologie-en-data-science-eds/onderzoek/epidemiologie-van-leefstijl-en-chronische-ziekten.htm>

3. Interheartstudy 2004

4. Fit for Work: Werkbehoud bij chronische aandoeningen, wat levert het op? via www.werkenchronischziek.nl



MOTIVATIE VOOR LEEFSTIJLVERANDERING

- 36% van de volwassenen wil graag gezonder eten.
- 60% van de volwassenen wil graag meer bewegen/ sporten.
 - Gebrek aan tijd...
- 10% van de volwassen drinkers zou minder alcohol willen drinken.
- 96% van de patiënten staat open voor een gesprek over leefstijl en
- 69% heeft het graag over leefstijl met de zorgverlener.

Bronnen: (On)gezonde leefstijl 2022: opvattingen, motieven en gedragingen, CBS, 20-4-2023. Venhoeven, L., Jansen, S., Wijnveen, D., Eisinga, T. (2023). Doelgroepen Onderzoek Patiënten en Leefstijl: Gedragsonderzoek naar eerste stappen van patiënten om aan de slag te gaan met leefstijl en hun informatiebehoefte. Coalitie Leefstijl in de Zorg: D&B. <https://publications.tno.nl/publication/34641730/aRsZVQ/coalitie-2023-doelgroepen.pdf>



WERK & LEEFSTIJL

Leefstijl in de ArboWet:

- Risico-inventarisatie & -evaluatie (RI&E)
- PMO/PAGO: laat je betrekken bij opzet en rapportage + vervolg!
- AOS / Preventief
- Verzuimspreekuur
- Verzuimrapportage



YELLENGE

**Zijn er beroepen waarin vaker
leefstijlgerelateerde ziektes
voorkomen?**

HET LEEFSTIJLROER OP HET WERK

- Hoe start je het gesprek?
- Leefstijlcheck
- Advies op maat

**Arts en Leefstijl**
 **Check**



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?.....

2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd)     ☐

3. Lukt het je om genoeg te bewegen? (bijna iedere dag een half uur licht zweten)     ☐

4. Ben je tevreden over je gewicht?     ☐

5. Lukt het je om niet te roken?     ☐

6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?     ☐

7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?     ☐

8. Haal je voldoening uit je werk of hobby?     ☐

9. Slaap je goed?     ☐

10. Kun je goed ontspannen?     ☐

11. Zit je lekker in je vel?     ☐

12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is)

a. Weinig geld/schulden

b. Familiezaken

c. Stress

d. Woonsituatie

e. Anders, nl.....

Hier wil ik aan werken:

Het Leefstijlroer op het werk

Handreiking voor bedrijfsartsen en taakgedelegeerden



Werkgroep Work en Leefstijl:

Drs. Femke van Leeuwen, bedrijfsarts, voorzitter Werkgroep Work en Leefstijl
Dr. Linda Batoes, bedrijfsarts en verzekeringsarts
Dr. Patricia Dekkers, bedrijfsarts en verzekeringsarts
Yvon Demoet, HBO Bachelor Sportkunde (Sport Studies), re-integratie- en preventieadviseur
Drs. Sophie Dobrev, re-integratie- en preventieadviseur, leefstijlcoach
Drs. Youp Gruijters, arts in opleiding tot bedrijfsarts
Drs. Jamila Jankipersadsing, bedrijfsarts
Dr. Tessa Kouwenhoven, bedrijfsarts
Drs. Margot Lohman, huisarts in opleiding tot bedrijfsarts
Dr. Giny Norder, bedrijfsarts
Dr. Anne van der Put, onderzoeker
Drs. Jacqueline van der Wielen, neuroloog in opleiding tot bedrijfsarts
Drs. I. Zuurmond, voedingswetenschapper

Gebaseerd op het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl. Tot stand gekomen in samenwerking met de Preventie Commissie van de NVAB. Getoetst door (bedrijfs)artsen en taakgedelegeerden.

Werkgroep Work en Leefstijl

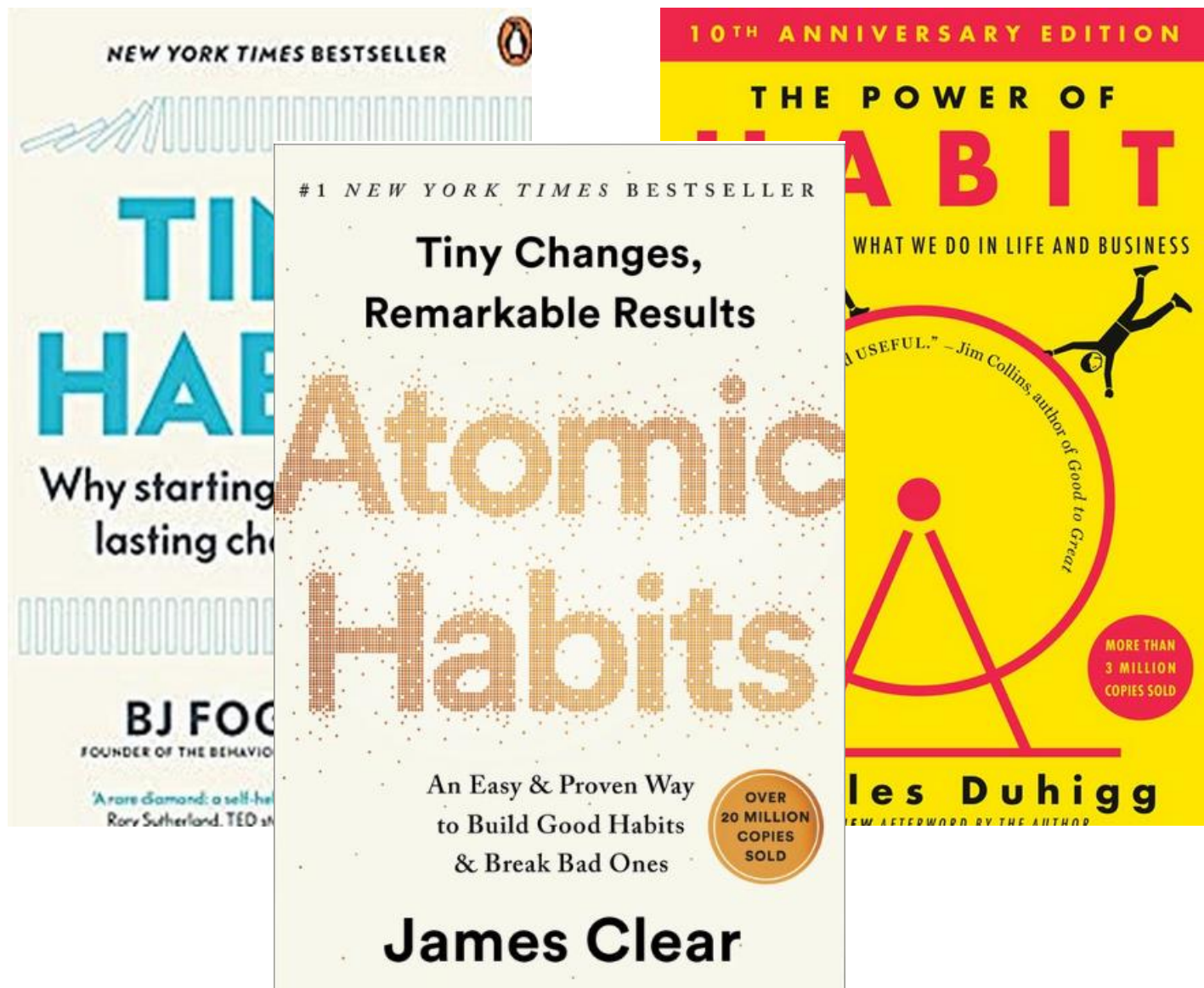
NVAB



Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

GEDRAGSVERANDERING DE KRACHT VAN GEWOONTES



1. Begin klein & simpel
2. Aan bestaande gewoontes
3. Positief geformuleerd
4. Vier successen
5. Bouw langzaam uit
6. 66 dagen

YELLENGE

**Waar denk je aan als je aan
leefstijl op het werk denkt?**

**Vul in en ga staan als je klaar
bent**

SQUATS

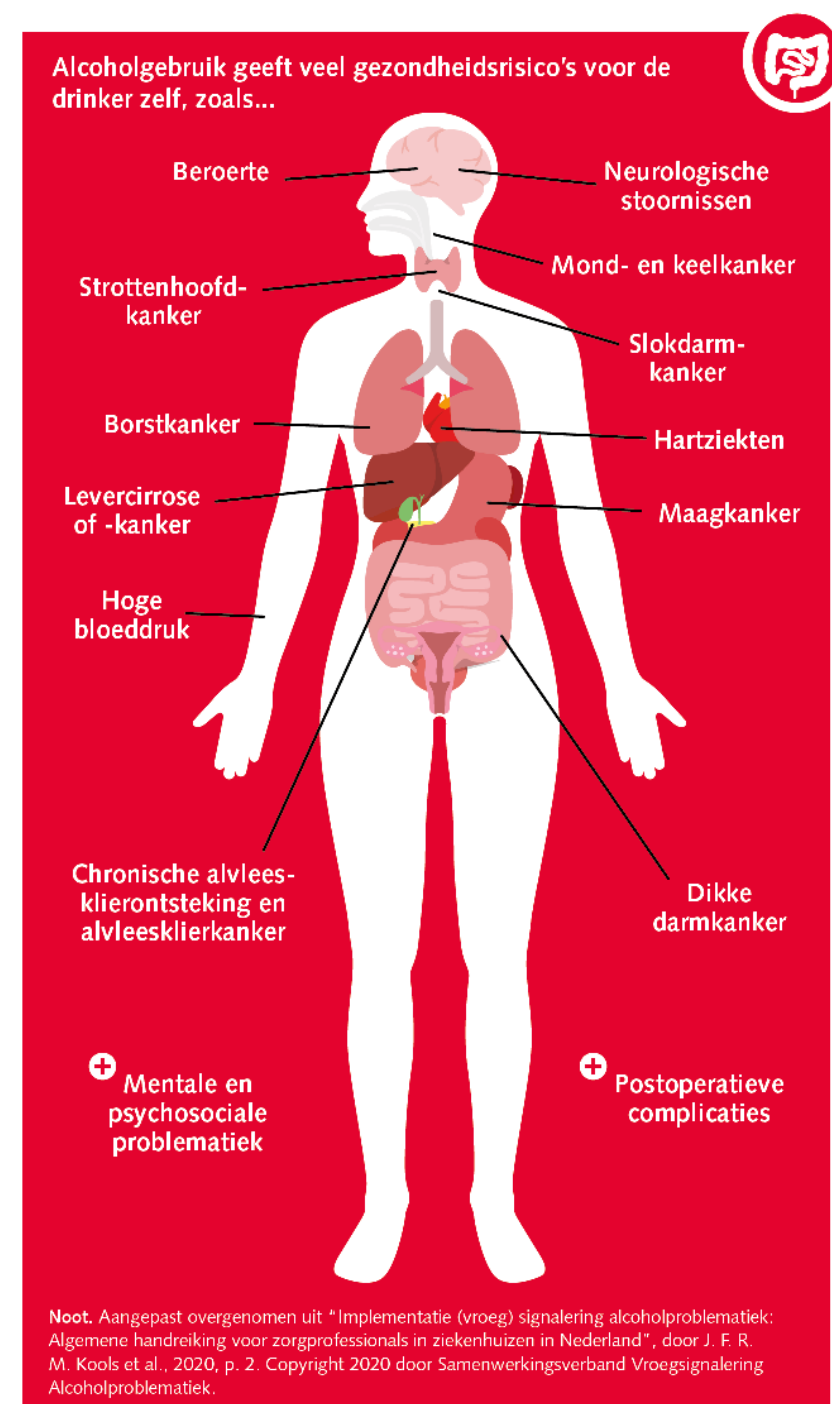
URGENTIE / ROKEN

- ...
- 25% van de rokers haalt het pensioen niet.
- Rokers leven 5-10 jaar korter (RIVM).
- Jaarlijks 20.000 doden door roken in Nederland (RIVM).
- Totale ziektelast door roken 9,4% (Trimbos-instituut 2019).
- Vraag ook naar vaperen bij niet-rokers.



URGENTIE / ALCOHOL

- Geen bewijs voor enig gunstig effect.
- Nieuwe norm
 - Voedingscentrum
 - WKOF (Wereld Kanker Onderzoeks Fonds)
 - Gezondheidsraad



HET LEEFSTIJLROER OP HET WERK



Werknemer

- Bespreek middelengebruik
- Link met situatie werknemer
- Stoppen met roken:
 - www.ikstopnu.nl
 - Vergoeding mogelijk via zorgverzekering
 - Stopplan is gratis
- Medicatie en rijden:
 - Rijveiligmetmedicijnen.nl
- [NVAB Vroegsignalering alcoholmisbruik](#)



HET LEEFSTIJLROER OP HET WERK



Werkgever

- ADM-beleid (NVAB leidraad)
- Leg de relatie met veiligheid
- Rookbeleid: rookvrije werkplek binnen/ buiten
- Voorlichting
- Cursussen
- [NVAB Wegwijzer Rookvrije Organisatie](#)





Tamara Aipassa • 1e

Preventie cardioloog - Auteur - Spreker - Dag...

2 d • Bewerkt •



Super goed!

Deze week in **Medisch Contact**, een paginagrote advertentie van het **Trimbos-instituut** met een goede slogan en een heldere boodschap.



Het bespreken van stoppen met roken (smr) is zo belangrijk in de spreekkamer.

Want veel patiënten denken: als de dokter er niet over begint, dan zal het wel niet belangrijk zijn...

□ Maar bedenk, het stoppen met roken na een hartinfarct heeft een even groot (gunstig) effect als 3 belangrijke medicijnen samen.

En dan heb ik het nog niet over de gunstige effecten op longen, huid, conditie, etc etc.



Dus neem dat halve minuutje in het Very Brief Advice (VBA), en een half minuutje meer voor de + (de daadwerkelijke verwijzing).



www.ikstopnu.nl



Heeft u één stopminuutje?

We willen een handig 1-2-3tje met u delen

Met een kort stoppen-met-rokenadvies geeft u uw patiënten in 1 minuut 2x zoveel kans om succesvol te stoppen met roken, in 3 simpele stappen. Dat is de kracht van het Very Brief Advice Plus (VBA+). Het is snel, eenvoudig en wetenschappelijk bewezen.

	Vraag	'Nu u hier toch bent... rookt u (nog)?'
	Vertel	'Mocht u willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding. Die is gratis. Zou u dit willen?'
	Verwijs warm	'Mag ik uw gegevens delen met een begeleider om een afspraak in te plannen?'

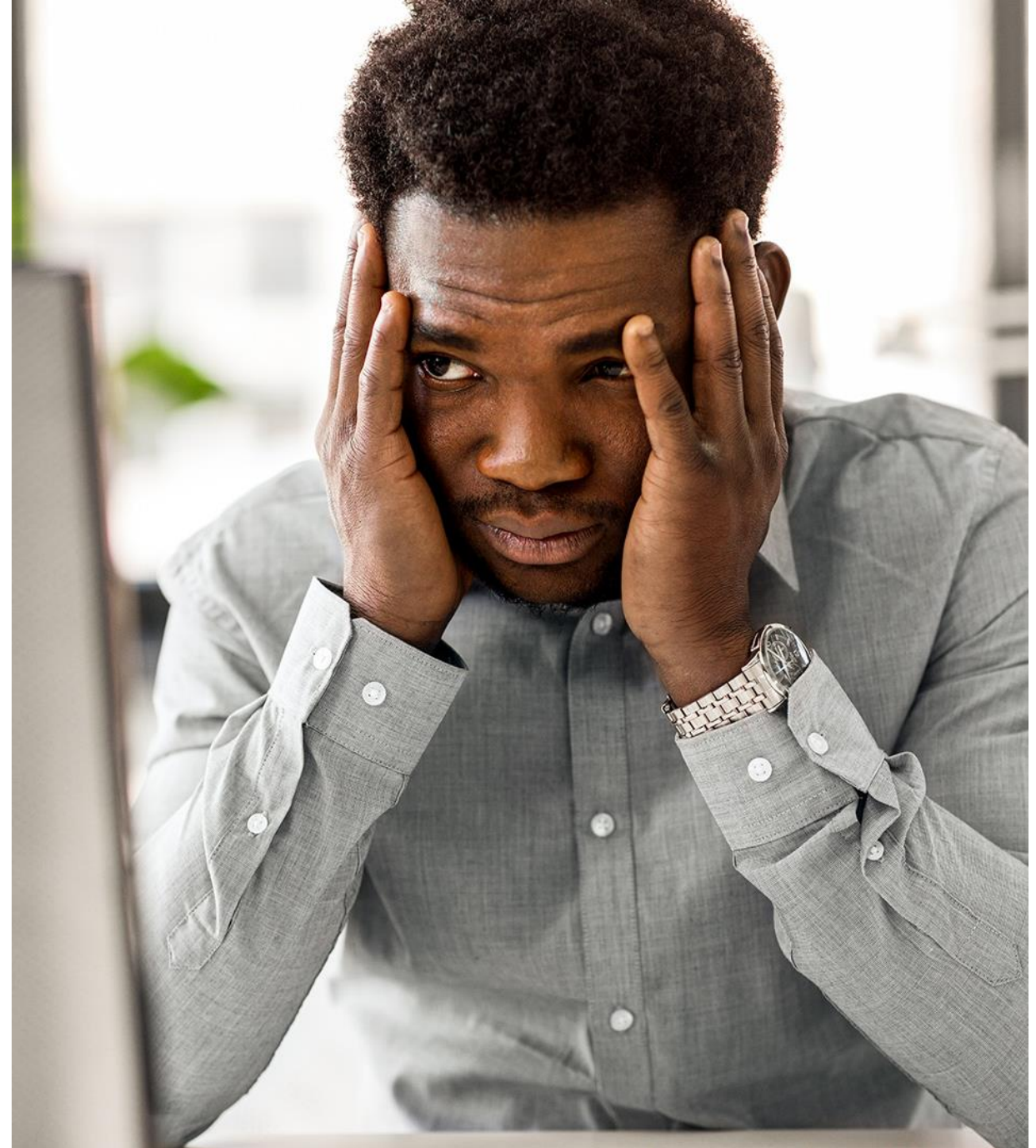
Plan direct een afspraak binnen uw praktijk of vind een begeleider op ikstopnu.nl/boort.



Meer weten?
trimbos.nl/stopminuutje

URGENTIE / (CHRONISCHE) STRESS

- Belangrijke oorzaak verzuim.
- Psychische aandoeningen meest gemelde beroepsziekte **2024**: 59% (te veel werk 16% traumatische ervaringen 13% weinig sociale steun LG 7%).
- Stress heeft invloed op:
 - Slaap
 - Hart- en vaatziekten
 - Gewicht
 - Concentratie
 - Immuunsysteem
 - Mentale weerbaarheid



Teachable moment wachtlĳst voor de ggz

Een praktische handreiking met adviezen en voorbeelden om tijdens de wachttĳd voor de ggz te starten met herstel door middel van leefstĳlverandering.

Handreiking – maart 2025



**Bewegen heeft als
eerstelijnsinterventie bij
personen met lichte en
matige depressie
vergelijkbare resultaten
als psychotherapie en
antidepressiva.**



 Coalitie
Leefstijl in de Zorg

**Consumptie van
ultrabewerkt voedsel
wordt geassocieerd
met verhoogde kans op
een depressie (44%) en
angstsymptomen
(48%).**



 Coalitie
Leefstijl in de Zorg



Voldoende bewegen zoals
wandelen of hardlopen.

Sociale contacten
waarmee iemand kan
delen hoe het gaat.



 Coalitie
Leefstijl in de Zorg



Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Wat is een teachable moment?

Rondom een teachable moment staan mensen meer open voor verandering van hun leefstijl. Hulp vragen voor mentale klachten en op een wachtlijst komen te staan kan zo'n moment zijn. Dit moment kun jij gebruiken om mensen te motiveren om aan de slag te gaan met hun gezondheid. Een teachable moment ontstaat wanneer mensen:

- 1 meer risico ervaren
- 2 sterke emoties voelen, zoals angst of onzekerheid
- 3 hun zelfbeeld of sociale rol overdenken



Hoe kun je als zorgverlener een teachable moment herkennen of creëren?

Teachable moments kunnen worden gecreëerd door in gesprek te gaan over emoties, zelfbeeld en de perceptie van risico's.

Stel bijvoorbeeld deze vragen om te achterhalen of een patiënt een teachable moment ervaart:

"Welke zorgen heb je over de wachtlijst?"

"Met welk gevoel hoor je aan dat je op een wachtlijst komt te staan?"

"Wat ik vaak hoor is dat mensen anders naar zichzelf gaan kijken als ze psychische hulp nodig hebben, hoe is dat voor jou?"

Vind meer vragen en de bronnen op

www.leefstijlcoalitie.nl



Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Hoe je dit kan doen vind je op:
www.leefstijlcoalitie.nl



Zorgorganisatie



Online informatie



Patiëntenorganisatie



Zorgverlener

Hoe benut je dit teachable moment?

Rondom de periode waarop iemand op de wachtlijst voor de ggz staat zijn de volgende momenten belangrijk om tot duurzame gedragsverandering te komen:



Teachable moment wachtlijst voor de ggz

samenvatting

Hoe benut je dit teachable moment?

De volgende algemene kansen zijn op elk moment van belang:

Wat iedereen kan doen:



Zorg voor consistente, relevante en begrijpelijke leefstijlinformatie die steeds herhaald wordt



Laat patiënten andere patiënten inspireren, stimuleren en ondersteunen bij leefstijlveranderingen



Betrek de sociale omgeving bij de leefstijlveranderingen



Werk samen met regionale netwerkpartners om warm door te verwijzen



Ondersteun leefstijlverandering digitaal waar dat kan om de autonomie te vergroten

Wat de zorgverlener kan doen:



Benut elk contactmoment om een teachable moment te creëren en het belang van leefstijl te bespreken



Evalueer samen de gezondheid en stel realistische doelen

Hoe je dit kan doen vind je op:
www.leefstijlcoalitie.nl



Houd rekening met diverse gezondheidsvaardigheden, zodat iedereen dezelfde kans krijgt!

HET LEEFSTIJLROER OP HET WERK



Werknemer

- Adviseer regelmatige korte pauzes
- Apps gericht op ontspanning en mindfulness
- Sluit aan bij de situatie van de werknemer
- Maak werkstress, werk-privébalans, energienemers bespreekbaar
- Hobby's
- Zoek de natuur op
- Hou een wandelspreekuur

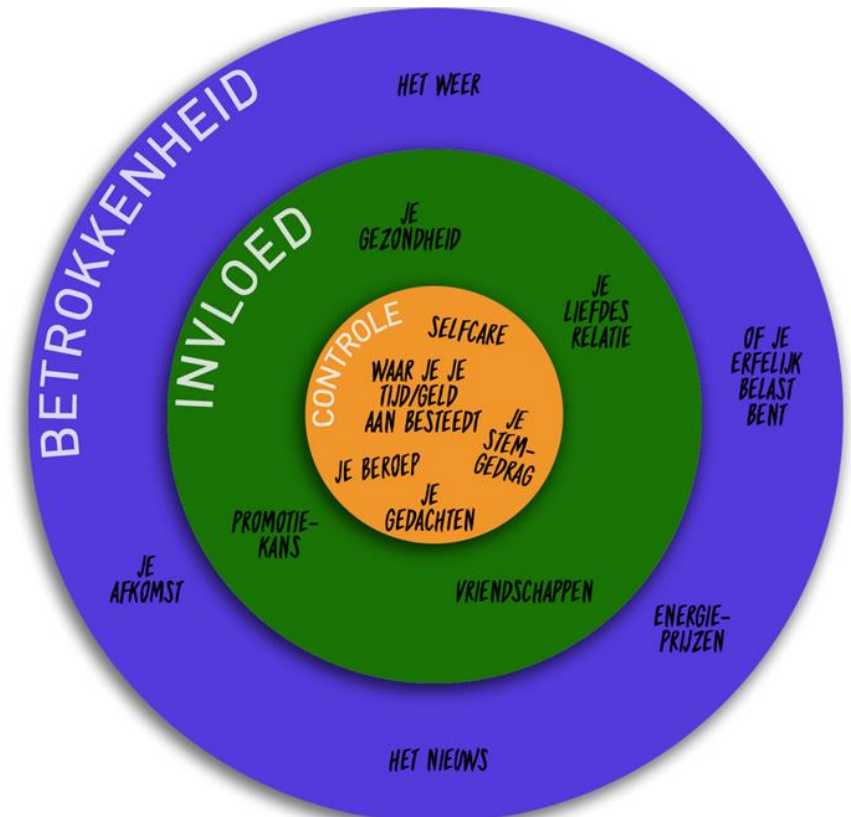


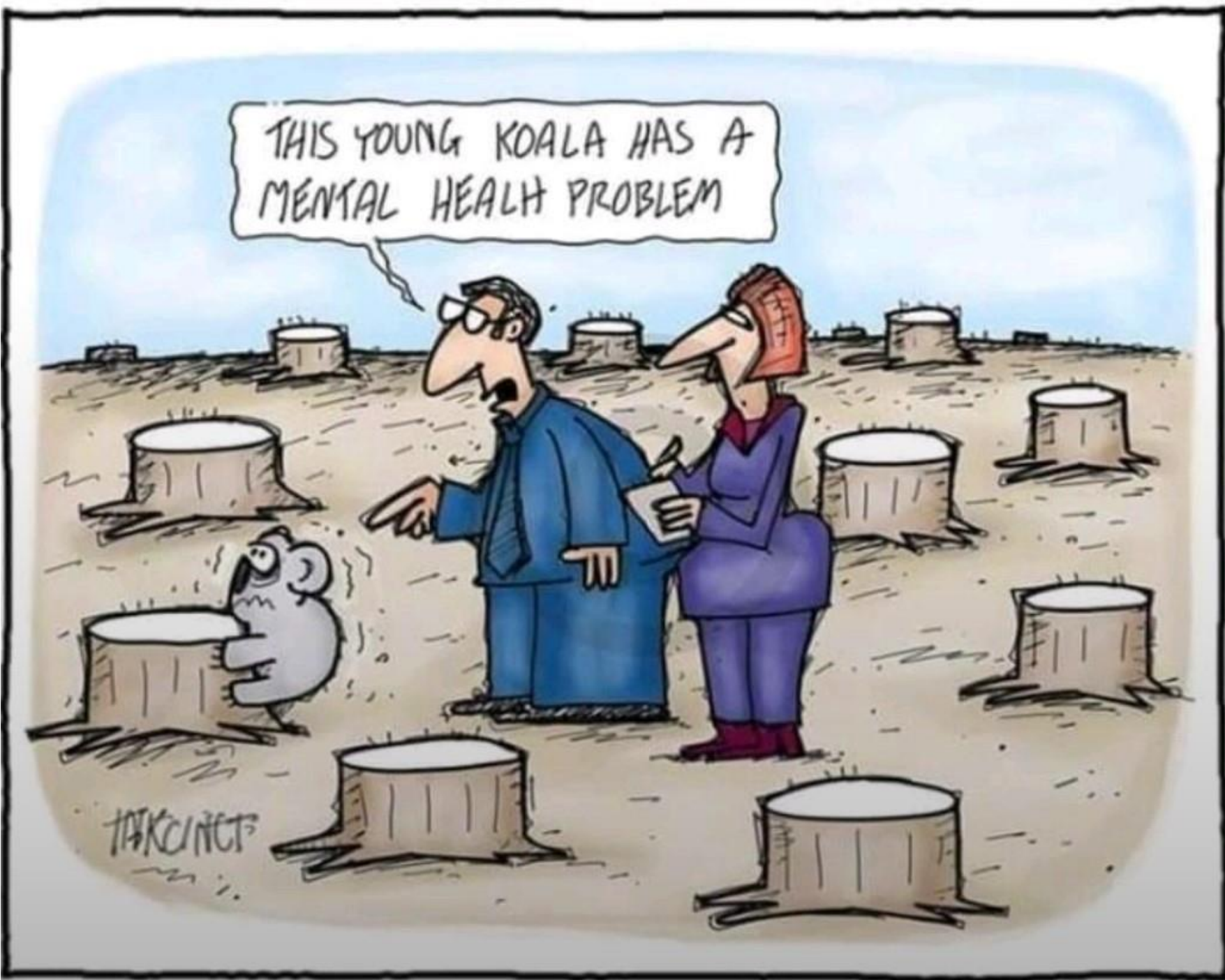
HET LEEFSTIJLROER OP HET WERK



Werkgever

- Sluit aan bij RIE/PMO/PAGO
- Benadruk het belang van regelmatige pauzes
- Geef het goede voorbeeld
- Bespreek ervaren werkstress
- Regelruimte in diverse beroepen en roosters
- BMW / BPS
- [NVAB richtlijn Werk-Privé Balans](#)



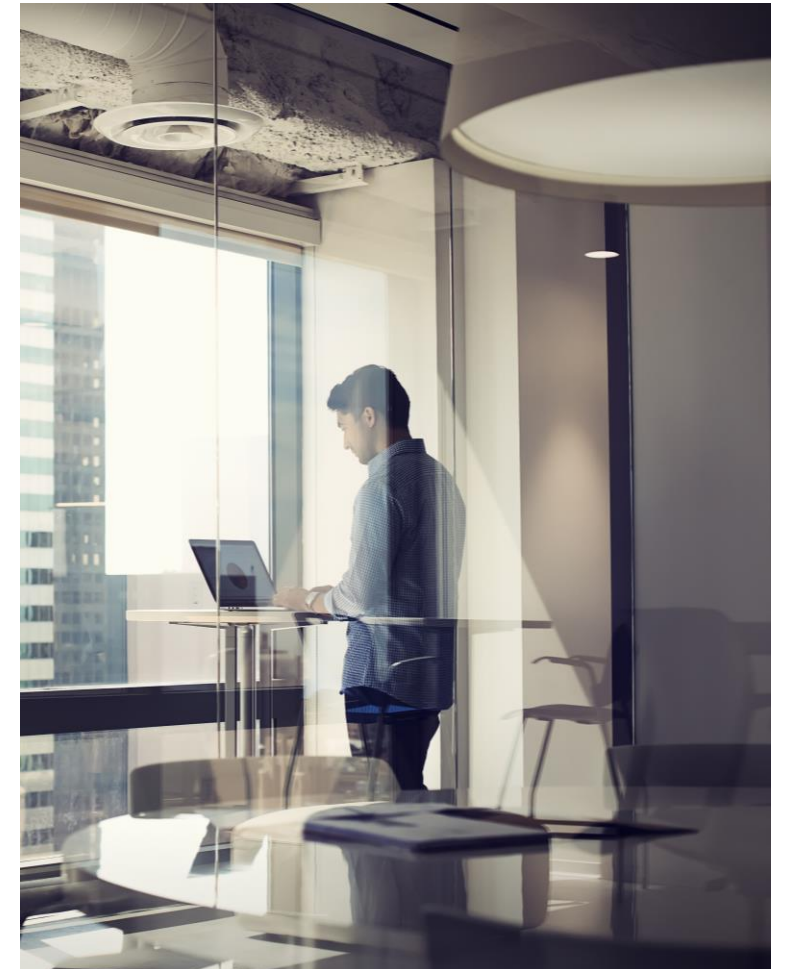


HET LEEFSTIJLROER



Werknemer

- Nederland is kampioen zitten! 9,1 uur per dag... Adviseer:
 - Lunchwandelingen en wandeloverleggen.
 - Regelmatig korte beweegmomenten
 - Met de fiets naar werk
- Benoem het belang van afwisseling tussen zittend en staand werken
- Hou een wandelspreekuur



HET LEEFSTIJLROER



Werkgever

- Promoot lunchwandelingen en wandel-overleggen.
- Bied (online) beweegprogramma's aan.
- Vergoeding beweegprogramma's of sport.
- Beweging faciliteren tijdens werktijd.
- Bied zit-sta bureaus aan.
- Promoot WWV per fiets (fietsplan)
- Organiseer (wandel)challenges

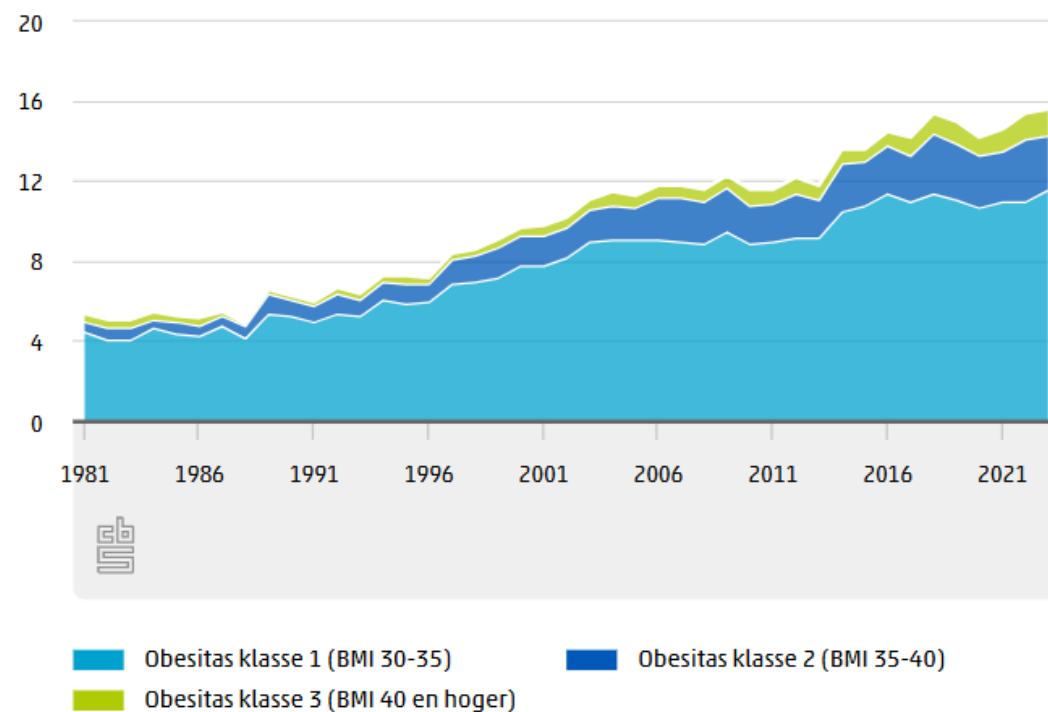


URGENTIE / OVERGEWICHT

- Poortziekte meer dan 200 andere ziektes zoals:
- DM2, HVZ
- Psychische problematiek
- 13 vormen van kanker
- WHO 2016:
 - BMI >30: 80% meer kans op:
 - Lever-, nier- maagkanker
 - BMI >40:
 - 610% meer kans op baarmoederkanker
 - 380% meer kans slokdarmkanker
- Checkoorzakenovergewicht.nl, behandelovergewicht.nl
- Obesitasplatform, Podcast H&W, ...

Obesitas (ernstig overgewicht)

% personen van 20 jaar of ouder



Bron: CBS, RIVM

Maxima Medisch Centrum

Obesitas



Vette lever

Hoge bloeddruk

Artrose

Hartinfarct

Diabetes 2

nierziekten

Depressie

Kanker

Onvruchtbaarheid

Wanneer heeft u overgewicht?

Dit hangt af van de BMI (body mass index) en de buikomvang.

- Bij een BMI van 25 tot 30 is sprake van overgewicht. Bij een BMI van 30 of hoger is sprake van ernstig overgewicht (obesitas)
- Bereken uw BMI via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter>
- De BMI is minder geschikt voor als u heel gespierd bent, zwanger bent, borstvoeding geeft, heel lang of heel klein bent, of een Zuid-Aziatische achtergrond hebt
- Voor de gezondheid is de hoeveelheid buikvet belangrijk. Dit kan u meten met de buikomvang
- Hoe u uw buikomvang meet, vindt u hier: Middelomtrek meten doe je zo #gezondgewicht - YouTube

Wat kunnen oorzaken van overgewicht zijn?

Overgewicht kan door veel verschillende oorzaken ontstaan.

Vaak zijn er bij één persoon meer oorzaken tegelijk. Hieronder vindt u verschillende oorzaken van overgewicht:

- Overgewicht komt in uw familie veel voor
- U eet te veel, of te ongezond
- U gebruikt medicijnen die voor overgewicht kunnen zorgen
- Beroepsziekte?**
- U werkt in ploegendiensten
- U slaapt voor een lange tijd te weinig
- U heeft voor een lange tijd veel stress
- U beweegt te weinig
- U heeft een ziekte die voor overgewicht kan zorgen



Praktische podcasts/artikelen/boeken/websites

Voor (huis)artsen en andere zorgverleners

Praktische handleiding overgewicht en obesitas in de huisartsenpraktijk 2024 (obv multidisciplinaire richtlijn 2023)

Podcasts voor (huis)artsen, POH, zorgverleners (aug 2024)

Huisarts Podcast Obesitas

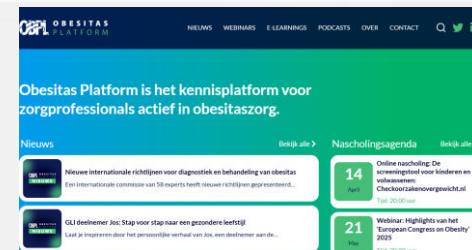
Prisma Huisarts Podcast 4-delig Obesitas

Artikel in Huisarts en Wetenschap sept 2024

Farmacotherapie voor obesitas (van Rossum & Boon)

www.behandelovergewicht.nl

(samenvatting richtlijn met handige links voor artsen/zorgverleners)



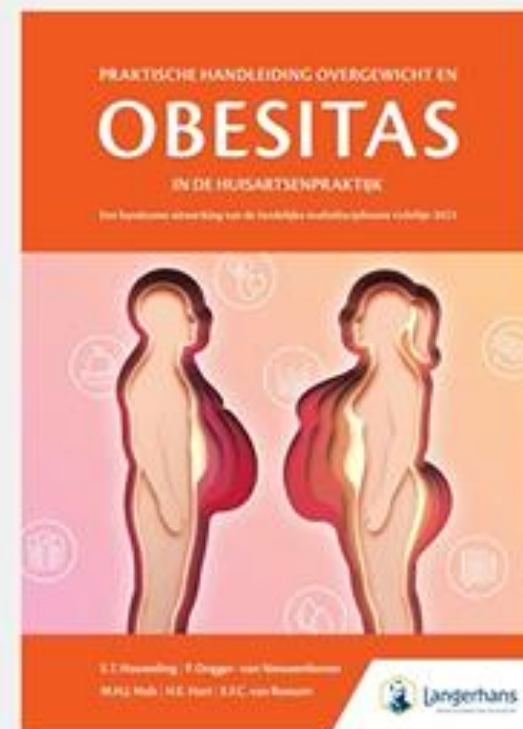
Huisarts Podcast

Voor Huisartsen



Lifestyle4Health

METABOLE SERIE
AFLEVERING 3:
DE WETENSCHAP ACHTER
METABOLE VEERKRACHT



Voor patiënten met obesitas

Huisarts Podcast voor Patiënten Obesitas (aug 2024)

Boek "VET belangrijk", 23^e druk met update obv richtlijn, 10 talen (ook voor zorgverleners)

www.checkoorzakenovergewicht.nl (invullen door patiënten)

Huisarts Podcast

Voor Patiënten

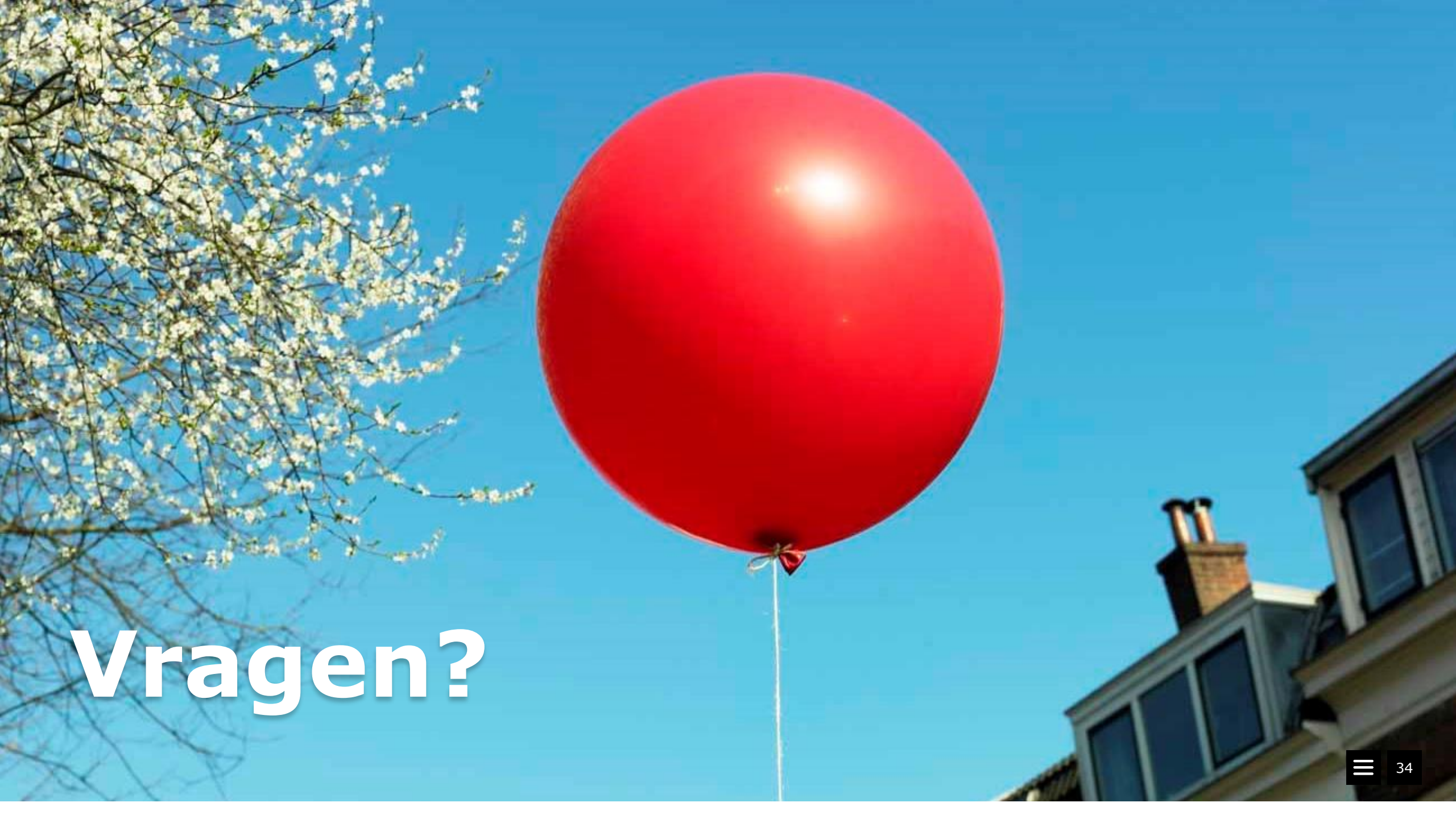


YELLENGE

Wat ga je na
vandaag doen
met leefstijl op
het werk?

Tamara Aipasse - Snaxercise





Vragen?