Leefstijl- en integrale geneeskunde

Aafke Zuurhout-Snoeijen

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN





Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Inhoud

- Aanleiding voor het volgen van de opleiding
- Wat is integrale geneeskunde
- Situatie in Nederland
- Onderdelen opleiding
- Nieuwe inzichten
- Aanpak in de praktijk
- Wat doe ik nu anders

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Aanleiding

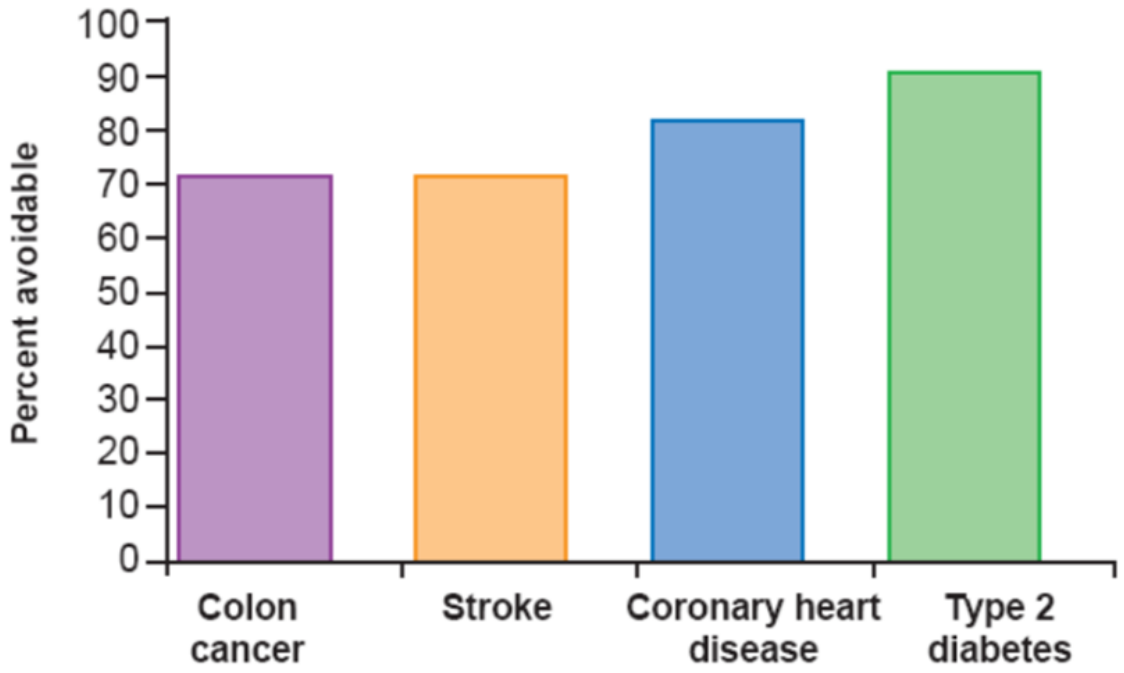




Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

70% tot 85% ziektes zijn te voorkomen

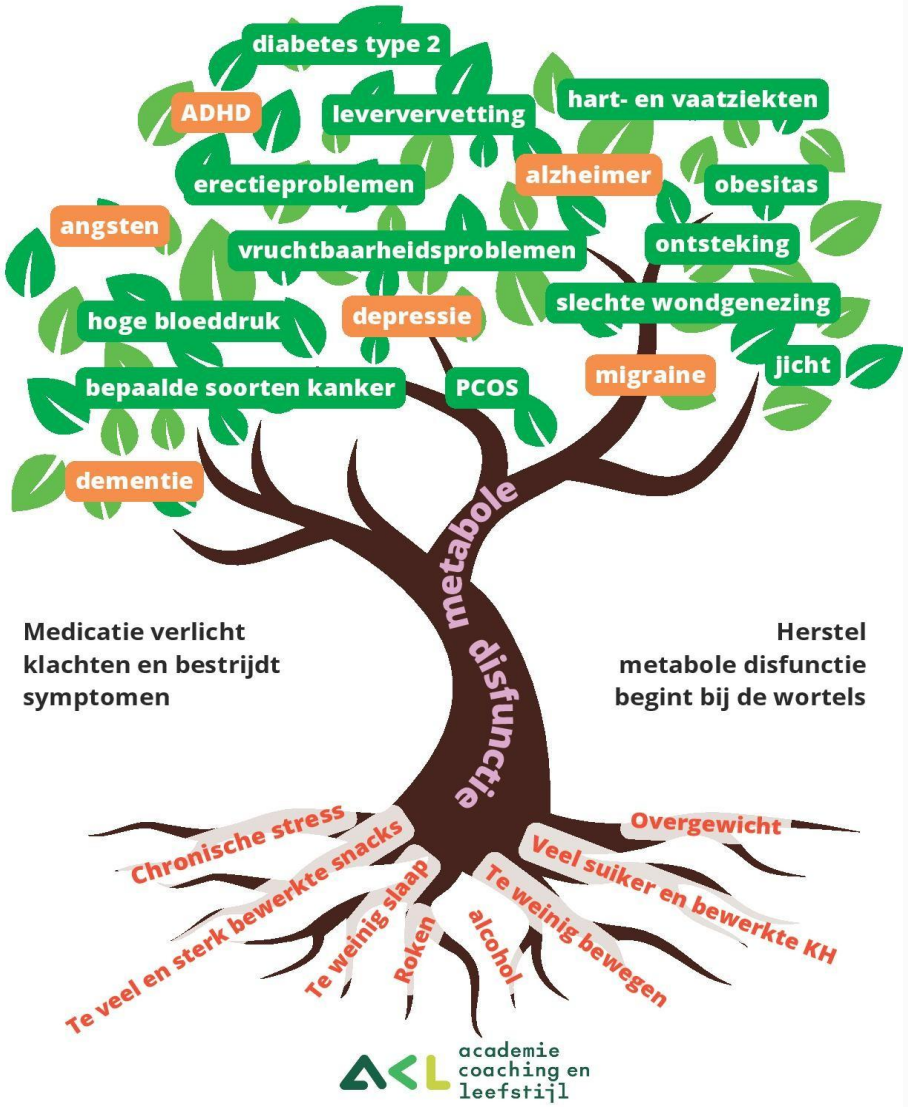


Willett WC, Science 2002

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

De metabole gezondheidsboom



Balans

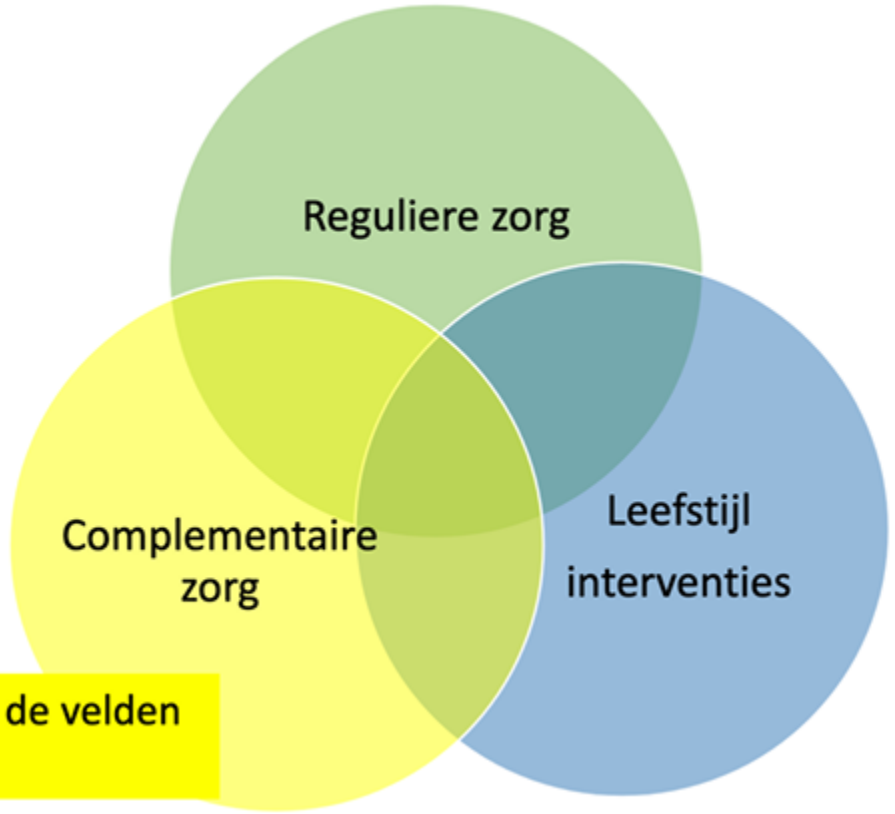
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Wat is ‘Integrale’ Geneeskunde?

- In 1999 in VS het American Consortium of Integrative Medicine en Health opgericht
- Inmiddels 80 Academische centra wereldwijd
- Nederland loopt achter
- Vooral gebruikt bij kindergeneeskunde, oncologie en psychiatrie

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Integrale geneeskunde



- Als IM arts/zorgverlener overzie je alle drie de velden
- Evidence Based Medicine

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

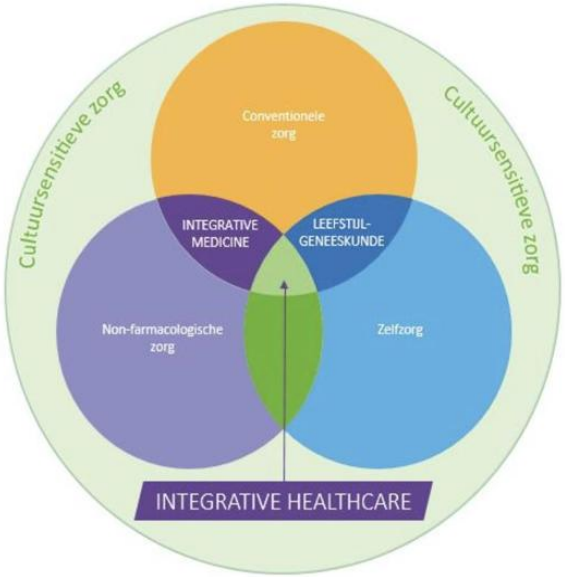
- 30-85 % van de patiënten met een chronische ziekten zoekt zelf naar oplossingen, 50% gebruikt complementaire zorg
- Maar 30% bespreekt dit met de behandelend arts
- Vanuit artsen gebrek aan kennis

→ Kan leiden tot niet zinvolle, onveilige en kostbare zorg



Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Integrale geneeskunde



Bron: dr. Wayne Jonas

- 4 Pijlers:

1. Arts-patiënt relatie is gebaseerd op partnership
2. Preventie en Welzijn
3. Aandacht voor gezonde omgeving
4. Combineert reguliere geneeskunde met aanvullende technieken die bewezen effectief en veilig zijn

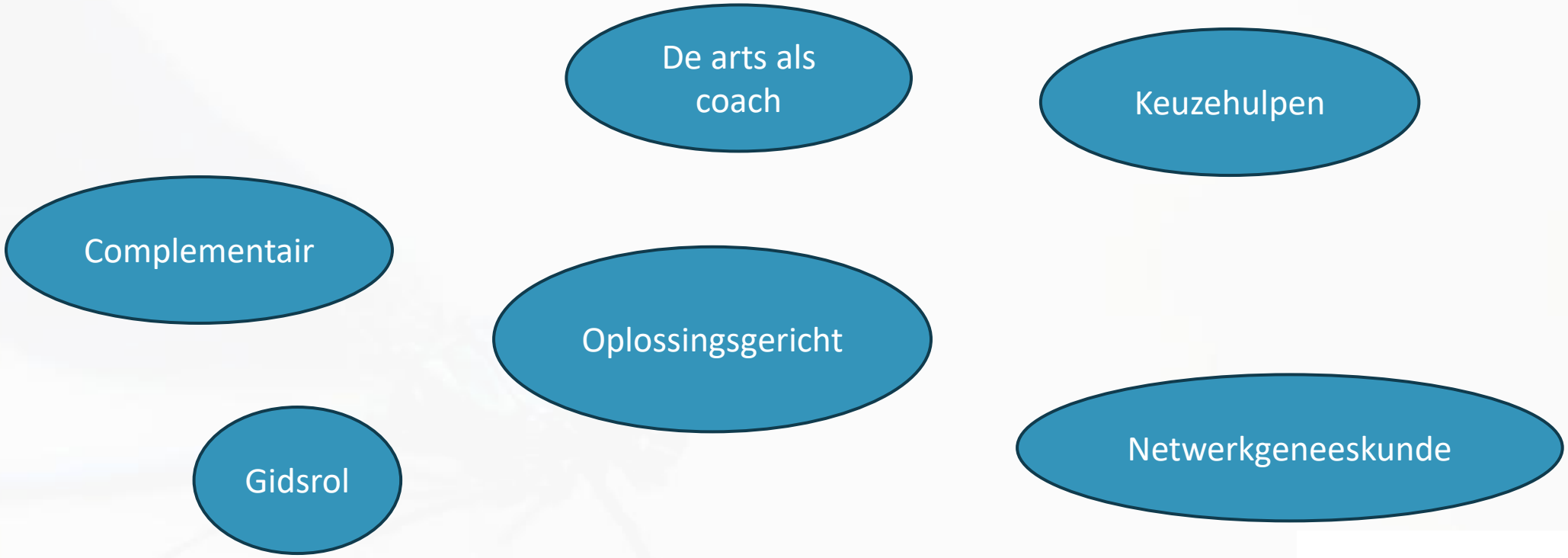
Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Het ethisch raamwerk



Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Integrale Geneeskunde



Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Google

Integrative medicine pubmed

Alle Nieuws Afbeeldingen Maps Shopping Meer Tools

Ongeveer 47.500.000 resultaten (0,44 seconden)

Wetenschappelijke artikelen voor **Integrative medicine pubmed**

Integrative medicine therapies for pain management in ... - Deng - Geciteerd door 43

Integrative medicine for treating depression: an update ... - Luberto - Geciteerd door 30

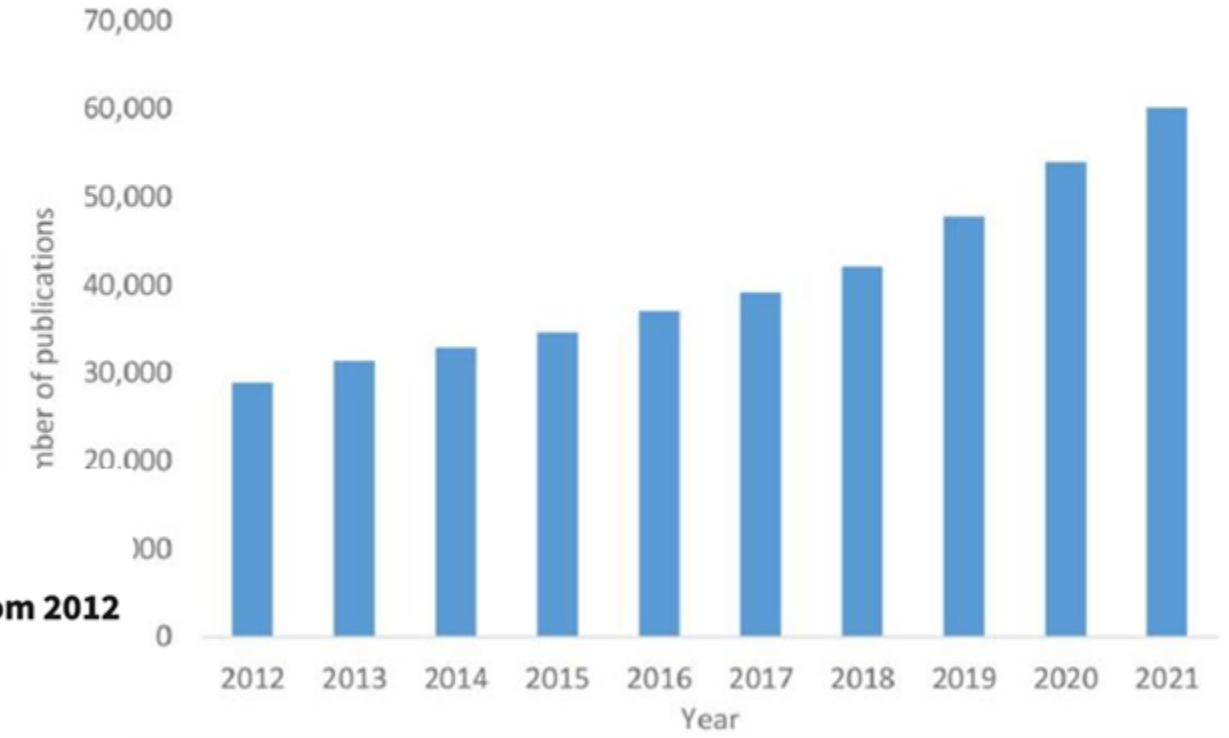
... neurodegenerative diseases by **integrative medicine** - Chen - Geciteerd door 74

https://www.ncbi.nlm.nih.gov › pmc · Vertaal deze pagina

Integrative Medicine as a Vital Component of Patient Care

door R Gannotta · 2018 · Geciteerd door 27 — **Integrative medicine** is the treatment of patients through spiritual, emotional, mental, and environmental in addition to the physical means. The ...

Abstract · Introduction and background · Review · Conclusions



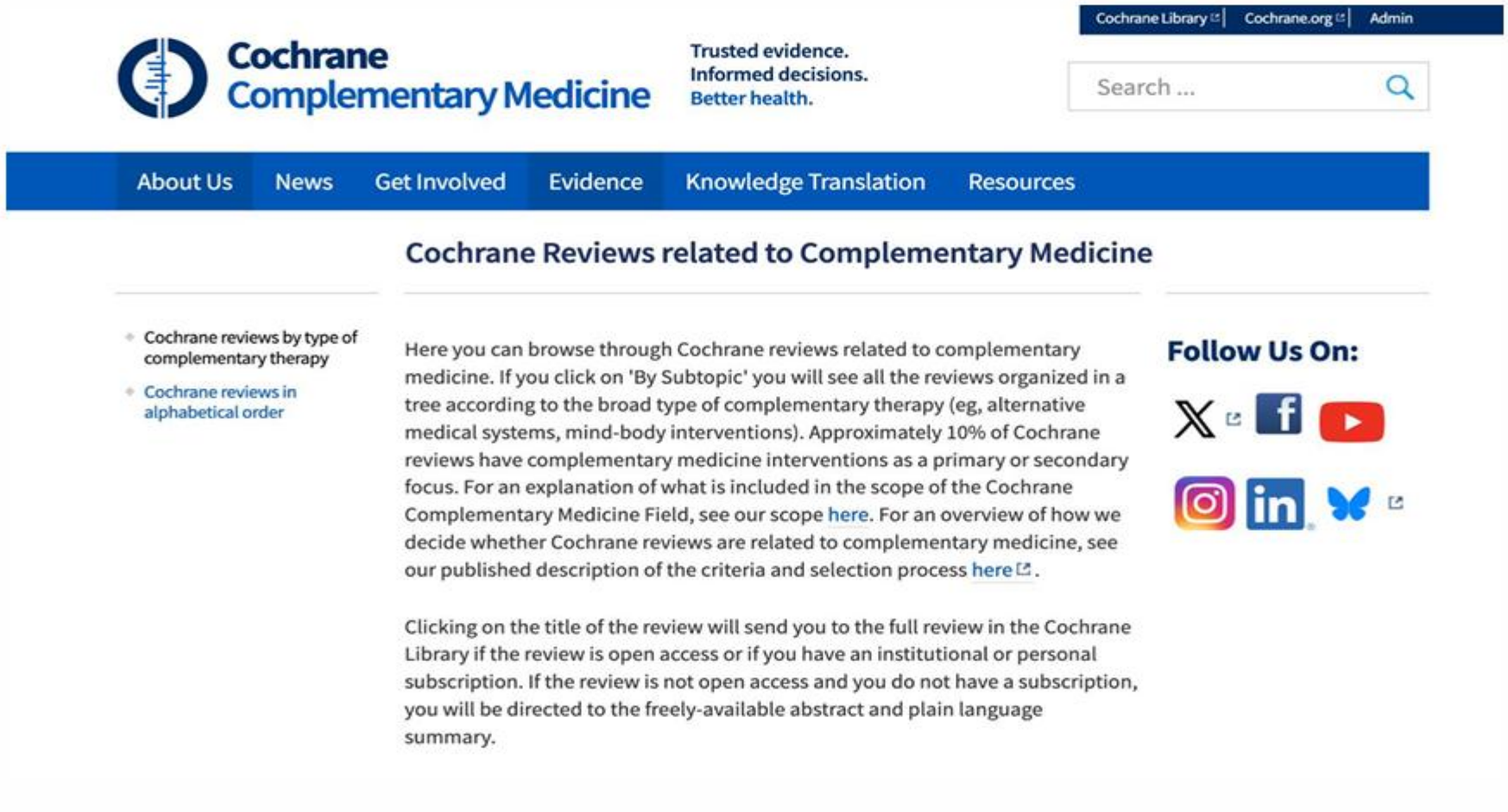
EDITORIAL Integr Med Res. 2022 Aug 5;11(4):100884. doi: 10.1016/j.imr.2022.100884

Increasing trends and impact of integrative medicine research: From 2012 to 2021

Eunhye Song [a], Lin Ang [b], Myeong Soo Lee [b,*]

Balans

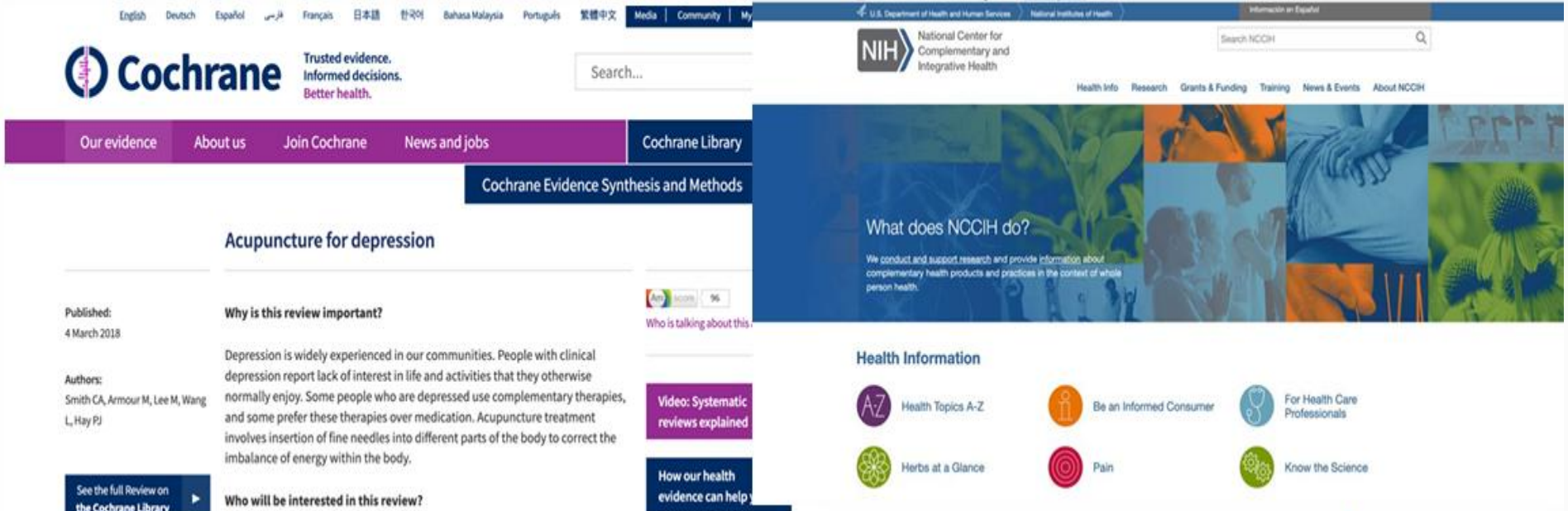
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN



https://cam.org/cochrane-reviews-related-complementary-medicine

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN





Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Eur J Health Econ
DOI 10.1007/s10198-011-0330-2

ORIGINAL PAPER

Patients whose GP knows complementary medicine tend to have lower costs and live longer

Peter Kooreman · Erik W. Baars

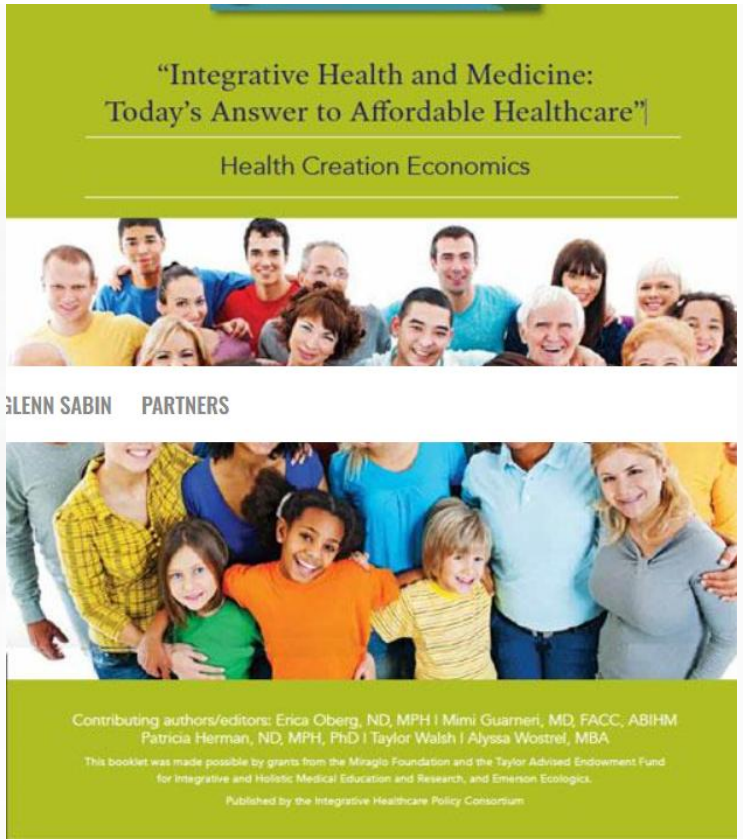
Downloaded from bmjopen.bmj.com on January 22, 2013 - Published by group.bmj.com

Open Access Research

BMJ open accessible medical research

Are complementary therapies and integrative care cost-effective? A systematic review of economic evaluations

Patricia M Herman,[1] Beth L Poindexter,[2] Claudia M Witt,[3,4] David M Eisenberg[5,6,7]



Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

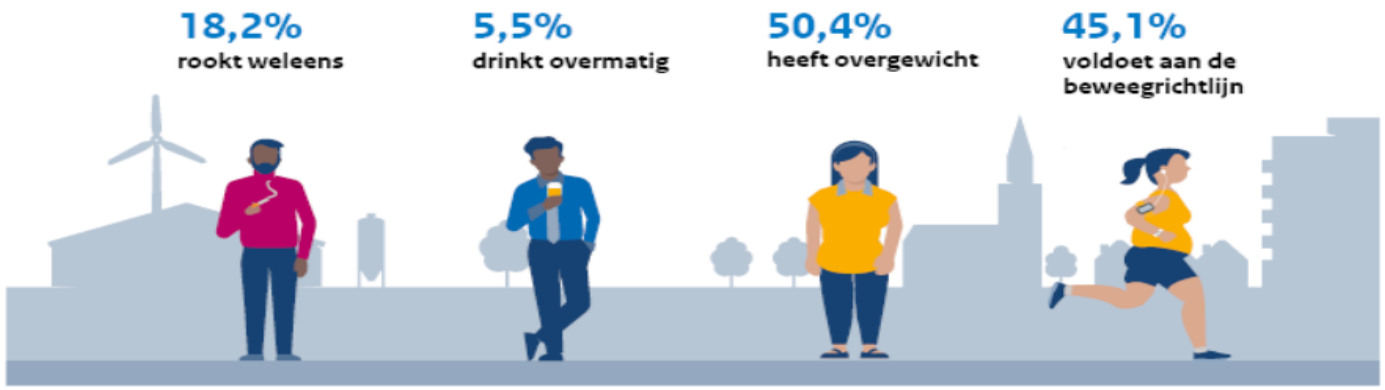
Situatie in Nederland

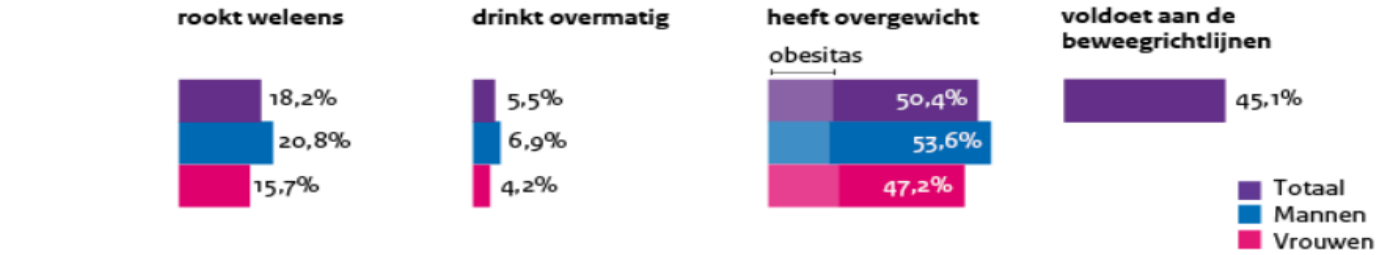
- Levensverwachting neemt toe sinds jaren 80 in Nederland (CBS 2024)
- Levensverwachting zonder chronische aandoeningen neemt af!
- Nederlanders met minstens 1 chronische ziekte in 2004 was 35% en nu bijna 60%
- 1 op de 4 heeft een psychische stoornis (RIVM 2024)

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Hoe gezond is de leefstijl van Nederlandse volwassenen?

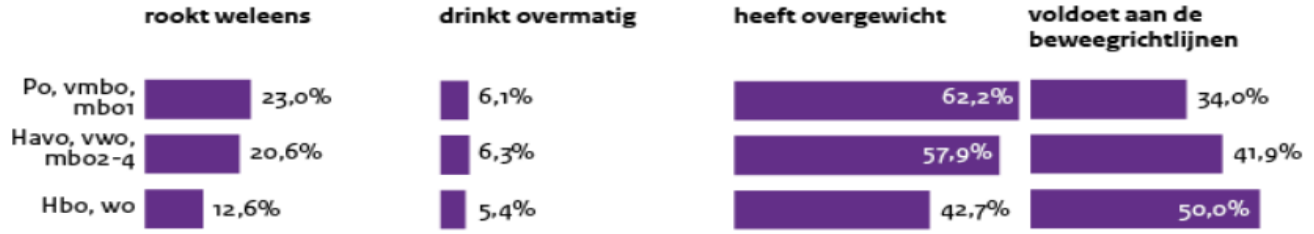
In 2024 zijn er meer mannen dan vrouwen die roken, overmatig alcohol drinken of overgewicht hebben. Vrouwen hebben juist vaker ernstig overgewicht (obesitas).





Verschillen tussen opleidingstypen zijn groot 2022/2023

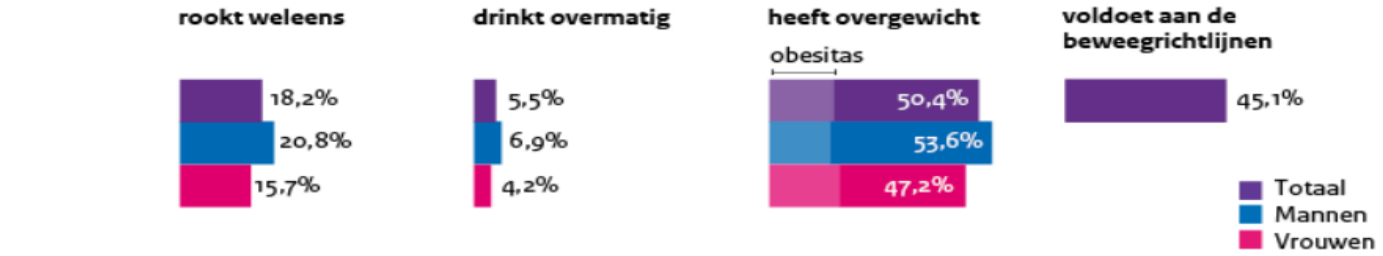
Hbo'ers of universitair geschoolden leven gezonder. Mensen (25 jaar en ouder) met basisonderwijs of een vmbo-opleiding roken vaker, hebben meer overgewicht en bewegen minder.



De verschillen in de percentages overmatige drinkers naar opleiding zijn niet statistisch significant.

Trends in leefstijlfactoren verschillen

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN



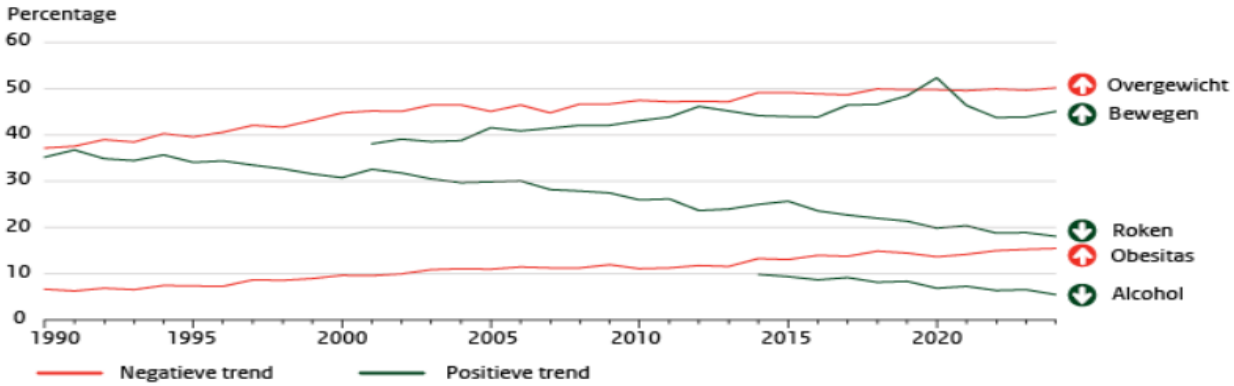
Verschillen tussen opleidingstypen zijn groot 2022/2023

Hbo'ers of universitair geschoolden leven gezonder. Mensen (25 jaar en ouder) met basisonderwijs of een vmbo-opleiding roken vaker, hebben meer overgewicht en bewegen minder.



De verschillen in de percentages overmatige drinkers naar opleiding zijn niet statistisch significant.

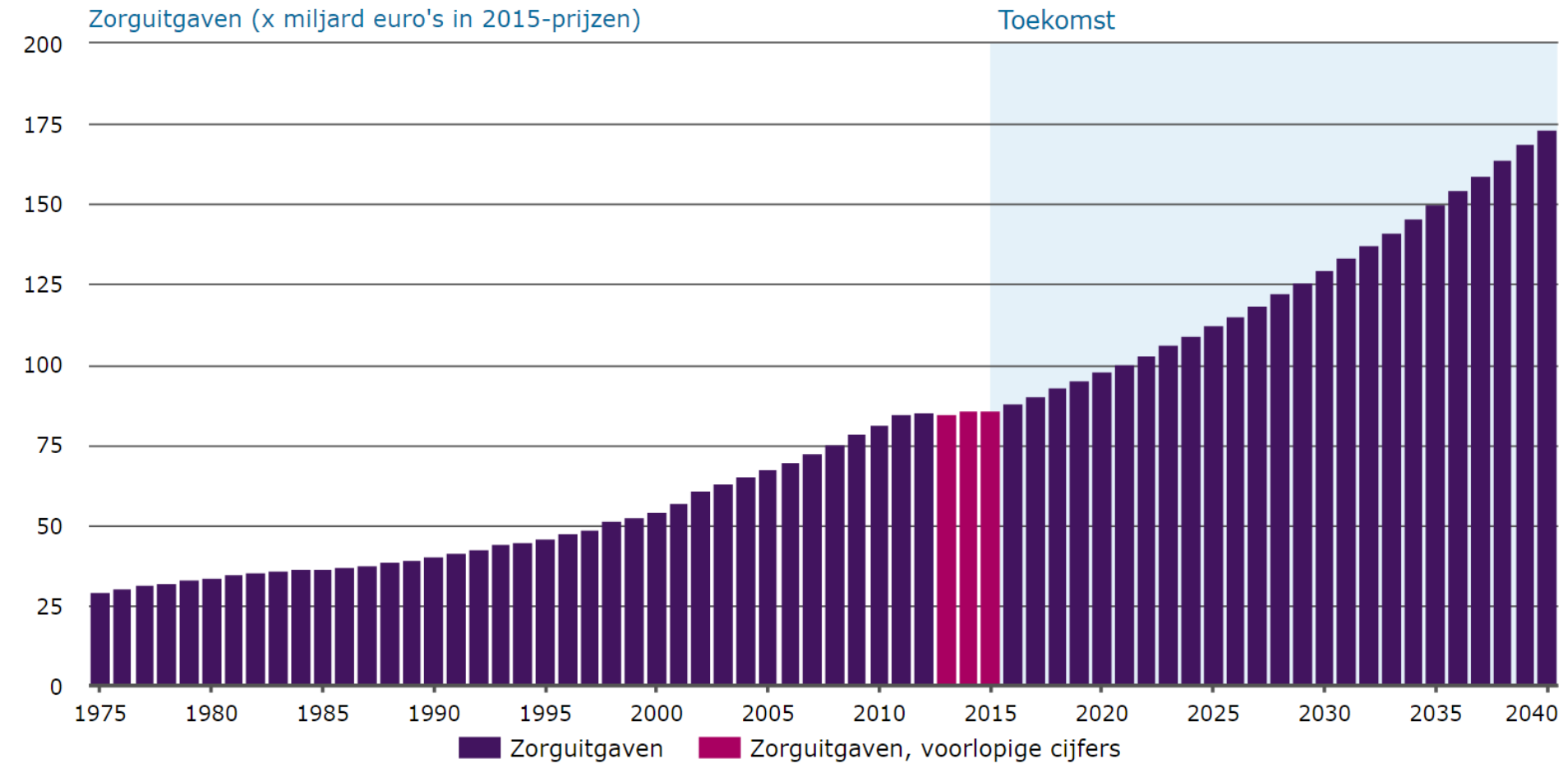
Trends in leefstijlfactoren verschillen



De gegevens zijn gestandaardiseerd naar de Nederlandse bevolking van 2024.

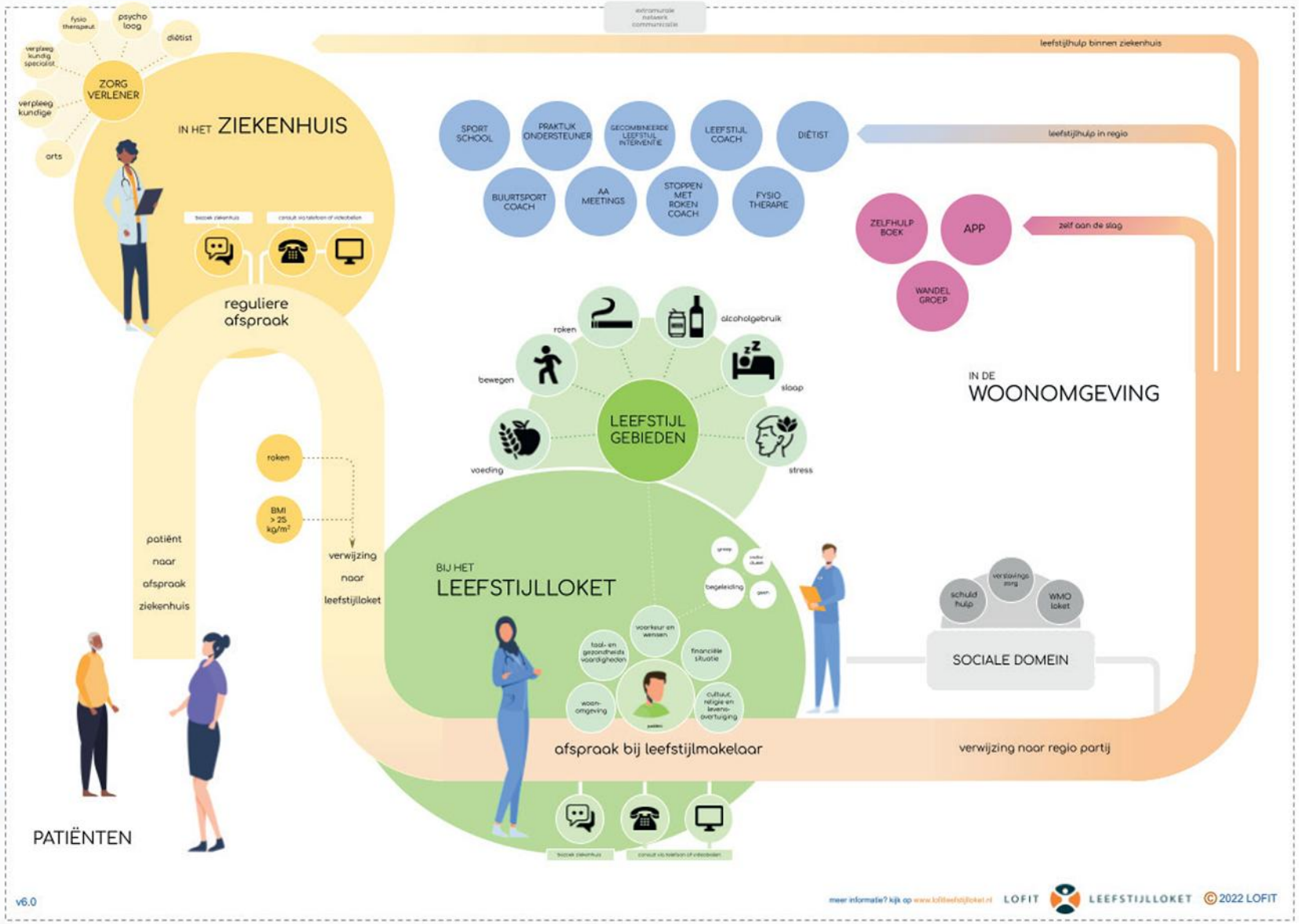
Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040



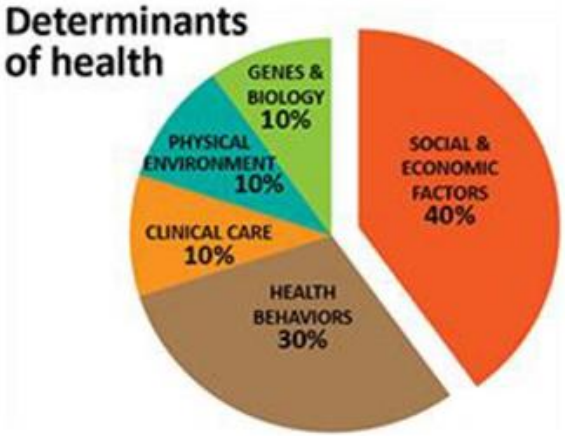
Bron: CBS, RIVM

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN



Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN



Community Health - Center for Health and Learning

In 2023 is het GALA gesloten. Hierin staan de gemeenschappelijke doelen beschreven om te werken aan een gezond en actief leven.

Wij versterken gemeenten bij de procesbegeleiding en de uitvoering van hun GALA-plannen. Daarnaast hebben we op eigen initiatief een onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen van gemeenten bij het opstellen van het GALA-plan, waar ze tegenaan lopen en welke behoeften er liggen tot aan 2026. Hiermee willen we bijdragen aan een goede uitvoering van het GALA waarmee de integrale preventieaanpak in Nederland wordt versterkt.



Home > Documenten >

GALA - Gezond en Actief Leven Akkoord

Rapport | 31-01-2023

Gemeenten en GGD'en, zorgverzekeraars en VWS werken samen aan een gezond en actief leven voor iedereen. In het GALA-akkoord staat hoe in 2040 een gezonde generatie opgroeit in een gezonde leefomgeving met een sterk sociaal netwerk. En welke stappen gezet worden om dat te bereiken.

GALA -Gezond en Actief Leven Akkoord (PDF | 53 pagina's | 1,7 MB)

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Onderdelen opleiding

- Jaar 1 Basis
  - Beweging, ademhaling, slaap
  - Voeding, fysiologie en preventie
  - Leefstijl als medicijn
  - Stressmanagement, zingeving en spiritualiteit
  - Traditionele behandelmethoden, TCM/ acupunctuur
  - Introductie in Homeopathie
  - Integrale gnk in de (antroposofische) huisartsenpraktijk
- Jaar 2 Verdieping
  - Salutogenese en fysiologie
  - Microbioom en gezondheid
  - Metabool syndroom
  - Hormonale assen
  - Low Grade inflammation en oxidatieve stress
  - Immuunsysteem, allergie en auto-immuunziekten
  - Verdieping integrale psychiatrie
  - Epigenetica en oncologie

Balans

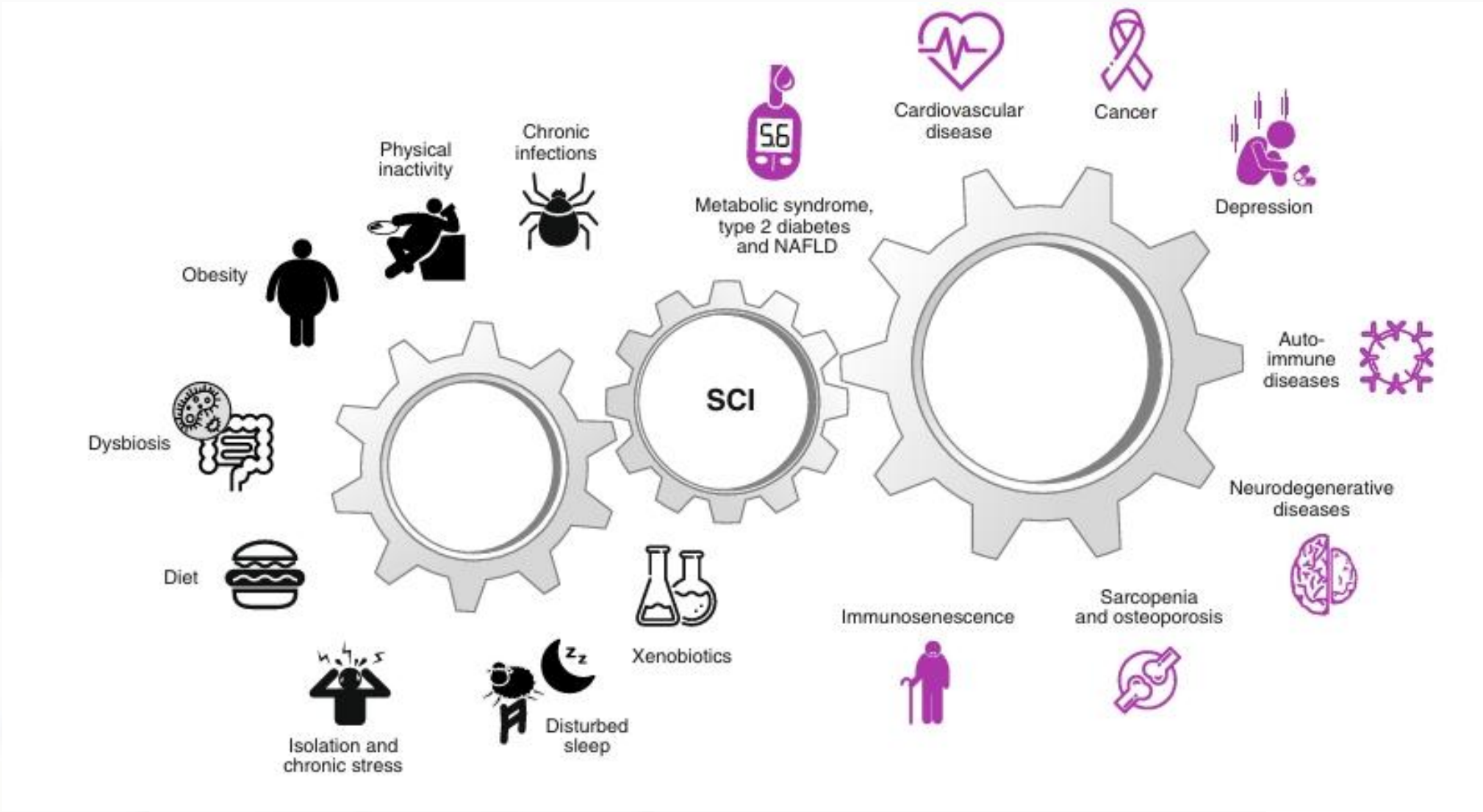
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Nieuwe inzichten

- Holistische blik
- Impact van trauma
- De kracht van ademhaling
- Belang van voeding en timing voeding
- Werking van de darm en impact microbioom
- Diepgang in fysiologie
- Kennis van de beginselen van de kPNI

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN



Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

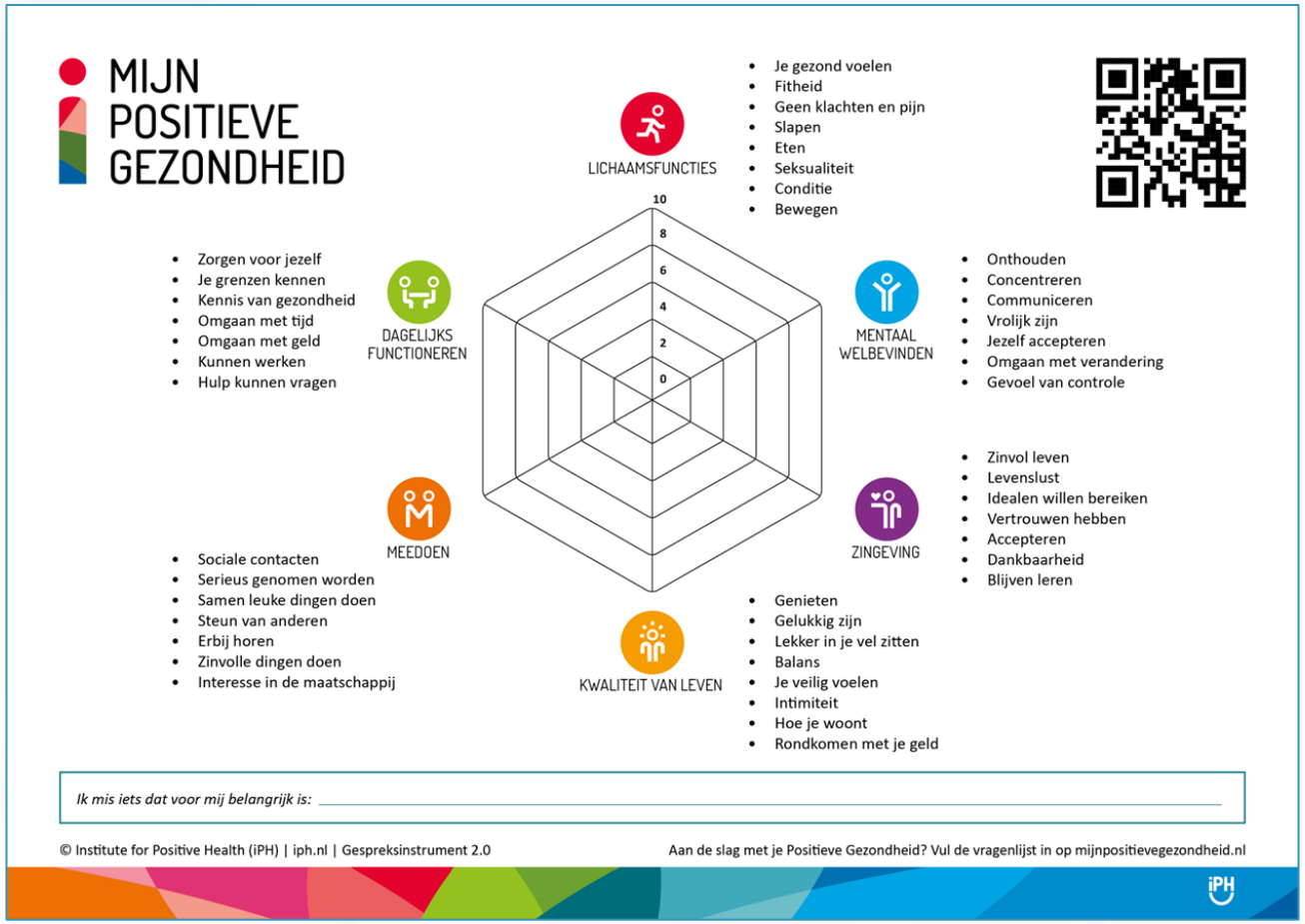




Lage graad ontsteking
en
een oerleefstijl

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Aanpak in de praktijk

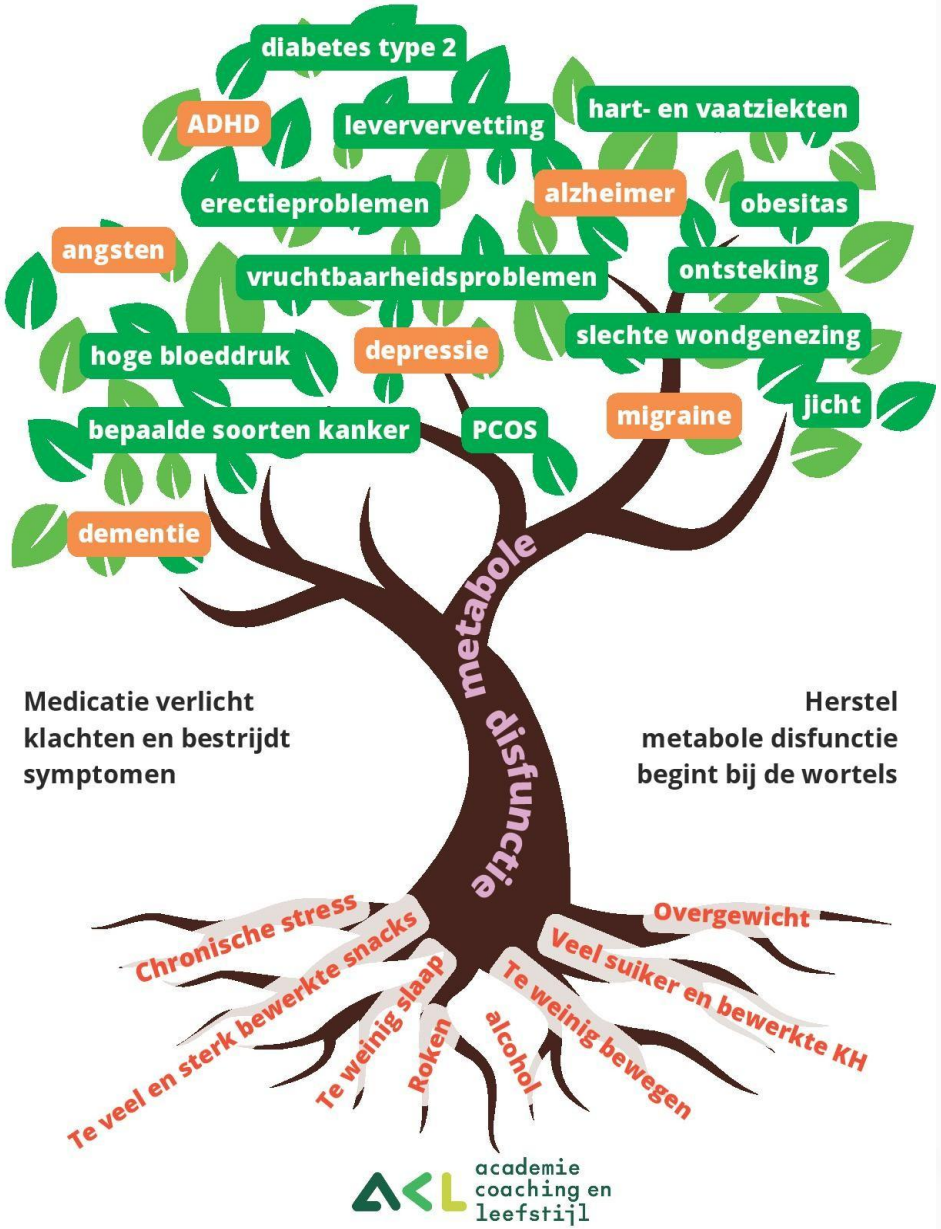




Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

De metabole gezondheidsboom

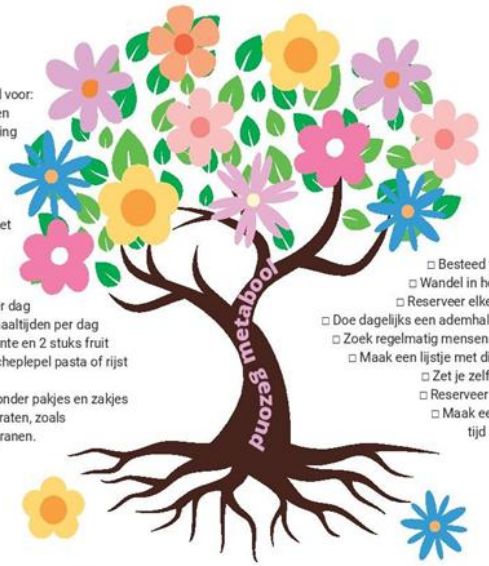


Medicatie verlicht klachten en bestrijdt symptomen

Herstel metabole disfunctie begint bij de wortels

academie coaching en leefstijl

De metabole gezondheidsboom



Quick Wins
- ☐ Frisdrank vervangen door water of thee
- ☐ Lunchwandelen: overal goed voor: beter slapen, stressverlaging en bijvoorbeeld betere stofwisseling
- ☐ Focus op beter slapen: maakt andere stappen eenvoudiger
- ☐ Zoek elkaar op: steun helpt, maakt het leuker en je houdt het langer vol

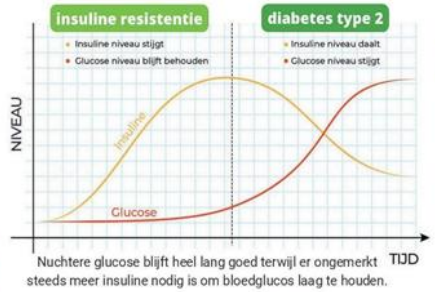
Middelen
- ☐ Stop met roken
- ☐ Drink geen alcohol of alleen met mate
- ☐ Overleg met je huisarts om medicatie of middelen geleidelijk af te bouwen

Voeding
- ☐ Voldoende drinken, 2 liter per dag
- ☐ Beperk je tot 3 voedzame maaltijden per dag
- ☐ Eet minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit
- ☐ Vervang een boterham, opscheplepel pasta of rijst door groente
- ☐ Kook zelf, zoveel mogelijk zonder pakjes en zakjes
- ☐ Kies voor langzame koolhydraten, zoals peulvruchten en onbewerkte granen.
- ☐ Eet met elkaar aan tafel
- ☐ Kook koolhydraatarm
- ☐ Eet niet meer na 20:00

Ontspanning
- ☐ Besteed tijd aan familie en vrienden
- ☐ Wandel in het groen, zoek de natuur op
- ☐ Reserveer elke dag een half uur 'me-time'
- ☐ Doe dagelijks een ademhalings- of meditatieoefening
- ☐ Zoek regelmatig mensen op van wie je energie krijgt
- ☐ Maak een lijstje met dingen waar je blij van wordt
- ☐ Zet je zelf op (social) mediarantsoen
- ☐ Reserveer tijd voor je favoriete hobby
- ☐ Maak een plan: waaraan wil je echt tijd besteden? En waaraan niet

Bewegen
- ☐ Doe iedere dag een ommetje voor het ontbijt
- ☐ Bureauwerk? Sta elk uur even op
- ☐ Doe iets wat je leuk vindt en volhoudt
- ☐ Neem vaker de trap
- ☐ Loop terwijl je telefoneert
- ☐ Stap een halte eerder uit de bus en loop het laatste stukje naar huis/werk
- ☐ Tel je stappen; al bij 3.000 boek je gezondheidswinst
- ☐ Doe 2-3 keer per week krachttraining
- ☐ Zoek iemand om samen mee te bewegen
- ☐ Neem of leen een hond ☺

Slapen
- ☐ Eerder naar boven, langer in bed
- ☐ Drink na 15:00 geen koffie meer
- ☐ Creëer een ontspannende avondroutine
- ☐ Houd een vast slaapritme aan, ook in het weekend
- ☐ Klap je laptop uiterlijk een uur voor het slapengaan dicht of zet de tv een uur voor bedtijd uit
- ☐ Ga elke dag, liefst in de ochtend, naar buiten
- ☐ Dim een uur voor het slapengaan de lichten
- ☐ Zet je telefoon op stil / op vliegtuigstand
- ☐ Slaap in een opgeruimde, goed geventileerde en koele kamer
- ☐ Stop met alcohol of slaappillen



Nuchtere glucose blijft heel lang goed terwijl er ongemerkt steeds meer insuline nodig is om bloedglucos laag te houden.

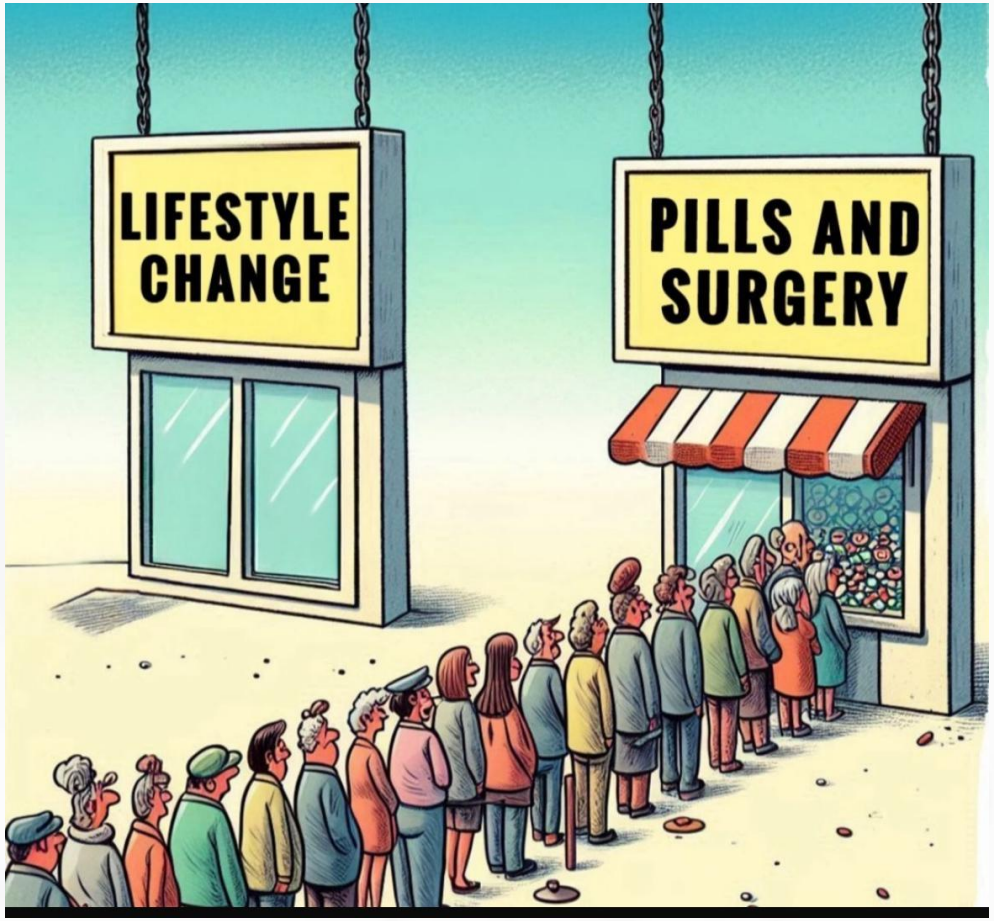
academie coaching en leefstijl

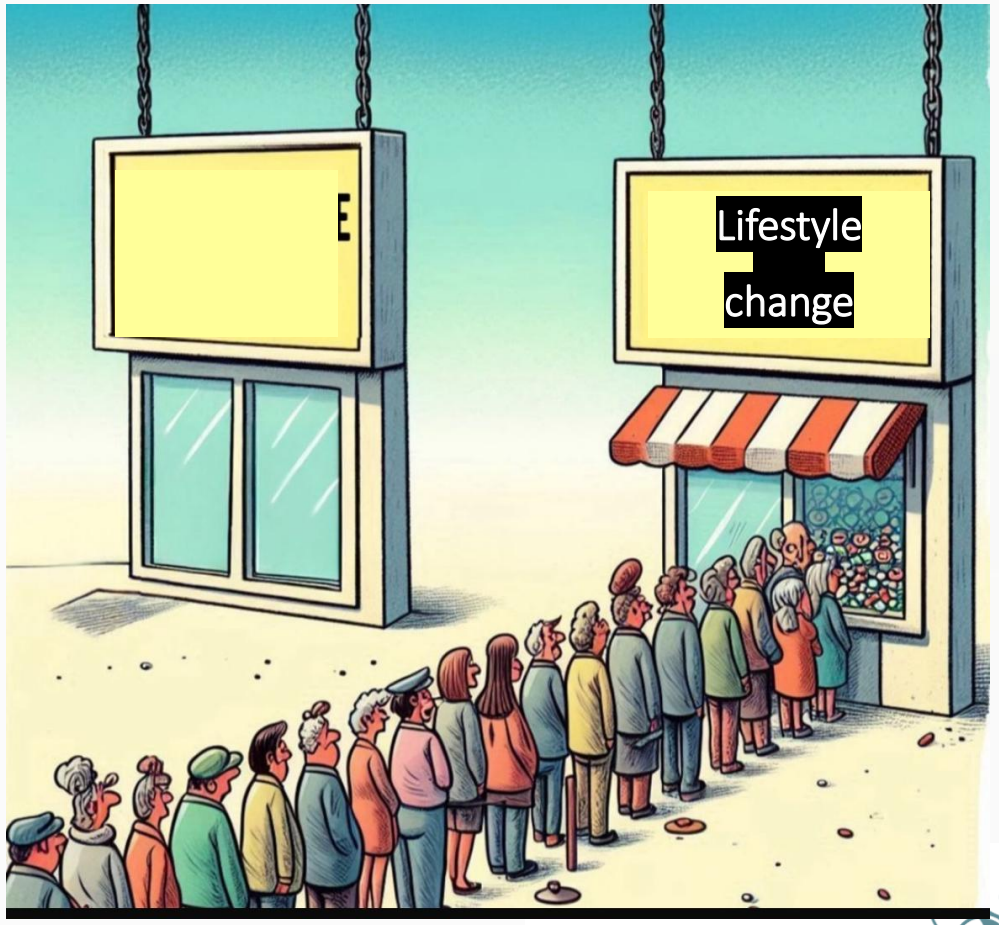
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Wat doe ik nu anders

- Nog terughoudender met antibiotica voorschriften
- Ander kennismakingsgesprek
- Leefstijlroer ligt standaard voor de patiënt
- Aandacht voor trauma
- Wondervraag
- Gerichtere adviezen:
  - Voeding
  - Ontspanning
  - Beweging

Balans
PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN





Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Vragen

Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN

Bedankt voor uw aandacht!



Balans

PRAKTIJK VOOR LEEFSTIJL EN WELZIJN