



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Gezondheid!

Daar kun je wat van maken



INCLUSIEF
11
HEERLIJKE
RECEPTEN!

Gezondheid!
Daar kun je wat van maken

Voorwoord

De Nederlandse gezondheidszorg doet het internationaal gezien goed: we bieden hoge kwaliteit en goede toegankelijkheid voor een breed publiek.

Meer dan een miljoen mensen in de zorg werken keihard om de kwaliteit van de zorg jaar in jaar uit verder te verbeteren. Om mensen steeds meer kwaliteit van leven te bieden. Om mensen die kanker hebben, een steeds beter perspectief te geven. Om mensen die chronisch ziek zijn, mee te kunnen laten doen. Om mensen die verzorging nodig hebben, de aandacht te geven die ze nodig hebben.

Als het aan de overheid ligt blijven we deze toegankelijke en kwalitatief hoogwaardige zorg leveren. Ook in de toekomst en vooral samen met zorgprofessionals. Dat heeft een prijskaartje: hoe hoog dat is, daarover ging het in de publicatie 'De zorg, hoeveel extra is het ons waard?' uit 2012. Nu is de volgende vraag: wat gaat ons helpen om de zorg betaalbaar te houden?

Allereerst: wetenschap, technologie en innovatie: daarover ging het al in de tweede publicatie 'De maatschappij verandert, verandert de zorg mee?' uit 2014. Ook kan het verminderen van ziektelast door gezond gedrag ons helpen: voorkomen is immers beter dan genezen. Daarover gaat het in deze derde publicatie.

In deze publicatie staat niet het leveren van steeds betere zorg centraal, maar reiken de ambities verder. Innovatieve scholen, bedrijfsleven, werknemers, zorgprofessionals, denken en doen meer aan gezondheid en voorzorg. Met en voor elkaar zorgen zij dat we zo gezond mogelijk blijven. Er is een groeiende groep die ervaart dat bewust omgaan met (lekker) eten, bewegen en stress een aanzienlijk verschil kan maken. Waarbij de gedachte is dat hoewel gezondheid soms een kansspel is, je wel je winstkansen kunt vergroten. Gezondheid, daar kun je wat van maken!

Het zijn deze ambities die wij graag een podium bieden in dit boek. Om iedereen die bezig is met zorg en gezondheid te inspireren. Om de bewustwording te



Edith Schippers en

Martin van Rijn

vergroten. Volgens experts groeit het besef dat vitaliteit en gezondheid geen statisch en passief gegeven is, maar dynamisch en actief: het is te ontwikkelen, te beïnvloeden en te onderhouden. Deze omslag kan een antwoord zijn op de scenario's dat onze zorgkosten en chronische ziektelast fors omhoog gaan. Als het klopt dat we de helft van de ziektelast kunnen vermijden, laten we dan inzetten op die gezondheidswinst voor een zo groot mogelijke groep; het is iedereen gegund.

Het credo is dus voorzorg én nazorg. Naast een hoogwaardig curatief systeem dus ook maximale inzet op gezond blijven en ons eigen individuele potentieel en verantwoordelijkheid daarbij. We gaan geholpen worden door inzicht, innovatie en elkaar.

Ondanks het gegeven dat onze groeiende levensverwachting, omgeving en leefstijl ons meer vatbaar maken voor (chronische) ziekten is de grondtoon van dit podium optimistisch. Overigens, wat ons betreft is dat geen blind optimisme: wie ziek is kan daar in

veel gevallen helaas heel weinig aan doen. Wat ons betreft is het duidelijk dat de zorg in de toekomst zowel curatief als preventief georiënteerd zal zijn.

Om dat te laten zien bieden we een gevarieerd aantal inspirerende innovaties en pioniers in dit boek een podium. Het is dus vooral een boek van kleurrijke 'tafelgasten' zelf: pioniers in gezondheid. De patiënt die diabetesklachten fors beperkt met medicatie én beweging (en gezond en lekker eten). Bedrijven die zien dat met gezondheidvaardigheden getrainde werknemers beter werk doen (en meer verdienen). De dokter die in haar consulten niet de klacht maar herstelkracht als uitgangspunt neemt. Scholen die zien dat leerlingen zich beter kunnen concentreren als ze elke dag een kwartier rennen. Soms verrassend makkelijk, voor sommige groepen extra lastig, maar altijd gekoppeld aan welzijn en plezier.

Inhoudsopgave

Voorwoord **004**

Gezondheid! Daar kun je wat van maken **008**

Hanno Pijl **011**

Evy Gruyaert **012**

Marc van der Linden **014**

Gaan voor een gezonde generatie **018**

Roué Verveer **022**

Esther van Fenema **024**

Andrew Simons **026**

Maak gezond en lekker eten makkelijker **030**

Wouter Kolk **034**

Mathijs Vrieze **036**

Gezonde groei : werknemers gezond en vitaal **040**

Martin Hersman **044**

Radmillo Soda **046**

Ouder worden zonder het te zijn **050**

Saskia Szarafinski **054**

William Cortvriendt **056**

Gordon **058**





Zorgprofessional wordt gezondheidcoach 062

Janneke Wittekoek	068
Patiënt Corry	070
Lucien Engelen	072

Patiënten die zich beter voelen 076

Carola Penninx	080
----------------	-----

Pakken verzekeraars voorzorg en zelfzorg actief op? 084

Monique Schmidt	088
Madelon Johannesma	090

Kiezen voor zorg die zinnig en zuinig is 094

Dick Bijl	098
-----------	-----

Leuk om te weten 102

Dankwoord 108

Bronnen en verantwoording 110



Gezondheid!

Daar kun je

wat van maken

Hoe vitaal en gezond we zijn, hebben we voor een deel zelf in de hand. **Gezond en gevarieerd eten, elke dag bewegen en goed slapen houden ons kwiek en fit.**

Dit boek is bedoeld als bron van informatie, inspiratie, maar vooral als aanmoediging om vitaal en gezond te blijven. En het is natuurlijk een handig naslagwerkje met heerlijke, gezonde recepten. Geniet ervan!



Een gezonde voeding en leefstijl heeft veel invloed op hoe we ons voelen. Iedereen die wel eens een nachtje is doorgezakt weet dat. En wie jarenlang te vet of te zoet eet, rookt, veel alcohol drinkt en kort slaapt, voelt dat op den duur ook. Dat is roofofbouw plegen op je lichaam en geest.

Maar het feit dat we invloed hebben op onze gezondheid is vooral goed nieuws. Het betekent namelijk dat we kunnen werken aan onze gezondheid en hoe we ons voelen. Het betekent ook dat we niet lijdzaam hoeven toe te kijken hoe de chronische ziektelast en de zorgkosten langzaam oplopen. Sterker nog, volgens sommige experts kunnen de helft van de ziektelast vermijden. Er ligt dus een enorm potentieel aan gezondheidswinst. Zonde om dat te laten liggen.

Aan onze zorg betalen we gemiddeld 5300 euro per persoon per jaar. Daar krijgen we veel (zorg) voor terug. Betere hygiëne, vaccinaties, betere zorg door technologische vernieuwingen. Dit zorgt ervoor dat we veel langer leven in goede gezondheid. Er is ook een andere kant aan dit verhaal. We leven namelijk ook een flink aantal jaren in minder goed ervaren gezondheid. De levensverwachting voor mannen is bijna 80 jaar, maar als we kijken naar het aantal jaren dat mannen als gezond ervaren, dan is hun levensverwachting slechts 65 jaar. Vrouwen hebben een levensverwachting van ruim 83 jaar, maar hun levensverwachting aangepast op de jaren ervaren in goede gezondheid is slechts 64 jaar. Bovendien zien we flinke verschillen tussen laag- en hoogopgeleiden. Mensen met alleen basisonderwijs leven gemiddeld 53 jaar in goed ervaren gezondheid, terwijl mensen met een HBO of universitaire opleiding 72 jaar in goede gezondheid leven: een verschil van 19 jaar! Dat betekent een laatste levensfase met vaak ongemak, beperkingen en minder mogelijkheden door chronische aandoeningen. Ofwel een zware last voor veel mensen. Deze last kunnen we omlaag brengen. We hebben veel mogelijkheden voor gezondheidswinst. Waardoor we niet alleen langer leven, maar waardoor dat leven ook een stuk leuker wordt! Daar gaat dit boek over. Want gezond eten, bewegen, en een goede balans in je leven gaat echt helpen. Je voelt je niet alleen fitter, je bent het ook!

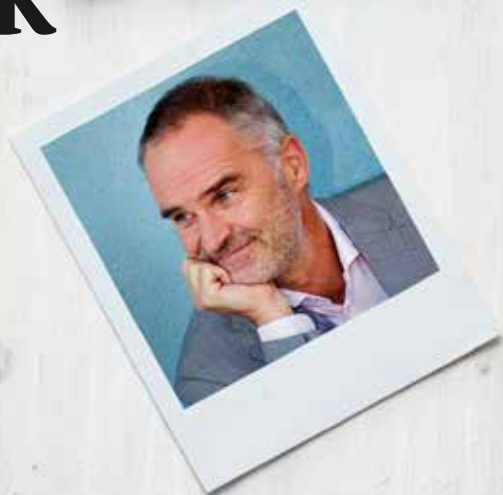


“Over minder ziek worden”

Hanno Pijl

Interne geneeskunde,

LUMC en lid Gezondheidsraad



“Het komt er simpelweg op neer dat we moeten zorgen dat mensen minder ziek worden, willen we de kosten van de gezondheidszorg laten afbuigen. Dat is echt de enige oplossing. We kunnen blijven mijmeren over een nieuw stelsel of marktwerking, efficiëntie, of meer kosten bij mensen zelf et cetera, maar echt zoden aan de dijk zal dat niet zetten.

We weten dat onze leefstijl veruit de belangrijkste oorzaak is van alle chronische aandoeningen waar we mee kampen. Voeding, beweging, slaap en stress

zijn vermoedelijk de belangrijkste aspecten. Als we daar nog bijtellen de toxines die we op alle mogelijke manieren in onze omgeving introduceren zitten we aan veel meer dan de helft van oorzakelijke ellende denk ik. We weten bovendien dat we niet ziek hoeven te worden als we oud zijn, dat zien we in de ‘blauwe zones’ (wat dat zijn lees je verderop in dit boek). Gezonde leefstijl voorkomt echt chronische ziekte! Waar ga je dan aan dood? Dat weten we niet precies, op een bepaald moment sterf je simpelweg zonder evident aanwijsbare oorzaak. Dat zie je ook bij muizen die op weinig calorieën leven: die worden ouder, krijgen geen kanker of diabetes en gaan op een bepaald moment toch dood zonder dat er veel weefsel-schade te vinden is. De dood is iets mysterieus waar we nog lang niet alles van snappen.”



“De vrouw die 1 miljoen mensen aan het rennen kreeg”

Komaan, hou vol, je kan het en ik ben fier op je ...

Het zijn een paar slagzinnen uit de StartzRun en Hardlopen met Evy app, zinnen die jij misschien ook al hebt gehoord en waar jij ook al best wat bloed, zweet en tranen bij hebt gelaten (hopelijk figuurlijk en vooral in het begin). Wat in 2006 begon als een uitdaging voor een TV programma genaamd ‘Vlaanderen Sportland’ op Eén in België, groeide uit tot een ware hype, maar dan wel eentje die al jaren duurt en maar blijft ‘lopen’, letterlijk en figuurlijk. Al één miljoen Vlamingen en Nederlanders, lopen intussen met deze app en dat doet deugd.

Niet omdat het mijn ego streelt – oké, misschien een beetje wel – maar wel omdat het bewijst dat lopen en bij uitbreiding bewegen, fijn is, je goed doet en voor iedereen toegankelijk is. Ikzelf ben altijd wel

sportief geweest, maar door een drukke job met flexibele uren (lees: de meest onmogelijke uren, weekends en vakanties) en allerlei andere handige excuses die mijn brein voor me verzong, leek het alsof ik op een bepaalde periode in mijn leven gewoonweg geen tijd meer had om te sporten want ik had het toch zo druk, druk, druk. De realiteit was dat ik er geen tijd voor maakte, dat ik prioriteit gaf aan andere zaken. Klinkt dat je bekend in de oren? Eerlijk?

De vraag vanuit TV om dat sportieve programma te presenteren, was voor mij de aanleiding om er opnieuw in te vliegen. Mijn uitdaging was om in een aantal weken 5km te leren lopen en er elke week 1km bij te doen, tot ik aan 20km zou zitten. Best pittig, maar wel dé trap in mijn kont die ik nodig had om weer aan het sporten te slaan en weer te beseffen wat ik had gemist: het plezier van bewegen. En dat had

Evy Gruyaert



Evy Gruyaert

TV-presentatrice, schrijfster

en hardloopcoach

een impact op alles, niet alleen op mijn lichaam dat spontaan weer wat strakker en beter geproportioneerd werd, maar zeker en vast ook op mijn hoofd, dat tijdens het sporten weer zuurstof kreeg. Toen kwam het idee om een hardloop schema, hetzelfde als wat ik zelf gebruikt had in mijn opbouw naar 5km, te combineren met muziek en instructies, een soort makkelijke alles-in-één voor hardlopen te maken: de StartzRun Podcast was geboren en een paar jaar later de StartzRun app en hardlopen met Evy app, in samenwerking met Energy Lab.

Het kan ook een stuk relaxter. Activiteiten waarbij je iets sneller en dieper gaat ademen dan normaal zoals fietsen, rustig zwemmen, stevig wandelen, zijn al supergezond ...

Om meer bewust te worden van kleine stapjes heb ik een zogenaamde activity tracker, een wearable te kopen en te dragen. Wat mij betreft, heeft me dat super geholpen om een beter zicht te krijgen op de hoeveelheid beweging (of in het begin beter non-beweging) die ik op een dag kreeg ... het is dus ook voor mij een uitdaging om aan die 10.000 stappen per dag te geraken: m'n auto iets verder parkeren en dat laatste stukje te voet doen. M'n broodje 's middags al wandelend opeten. Een vergadering doen met iemand al wandelend – bij mooi weer buiten, bij minder goed weer binnen – het toilet op de verdieping boven mijn verdieping te gebruiken en daarbij wat trappen te doen, als ik iets moet printen, de printer aan de andere kant van de ruimte gebruiken, een telefoongesprek al wandelend doen in plaats van zittend vanachter mijn bureau ... Kleine dingen met een groot effect.

“Het wondermiddel bestaat niet”

Zeventig kilo in een jaar tijd kwijt. En zelfs tachtig kilo als ik mijn hoogste gewicht gemeten ooit als uitgangspunt neem. Een enorm getal. De meeste mensen wegen niet eens tachtig kilo ...

Voel je je beter, vraagt iedereen. Beter is dan niet het eerste woord wat in me opkomt. Anders, zeg ik dan meestal. Ik heb meer energie dan dat ik had, moet mijn eigen lichaam opnieuw ontdekken. Toen ik op mijn zij in bed lag en een 'rare' knobbel voelde, duurde het even voordat ik door had dat ik gewoon een rib voelde ...

Ik ben altijd een rare dikke geweest. Ik was best actief, had een leuk leven en was gelukkig. Ik had geen diabetes en ook op andere punten scoorde ik beter dan de gemiddelde dikke. De voortdurende opmerkingen over mijn gewicht, vooral door televisiekijkend

Nederland, nam ik voor lief. Mijn lijf was mijn zorg en niet dat van anderen, zo vond ik. Wat ik wel erg vond was dat mensen maar aannamen dat dik zijn altijd het gevolg is van een ongezonde levensstijl. Toch kwam ook voor mij het moment dat ik vond dat het tijd was om er wat aan te doen. Maar daarbij ben ik niet over één nacht ijs gegaan. Sowieso is ijs van één nachtje niet verstandig als je extreem overgewicht hebt ...

Al jaren geleden ben ik bewuster gaan eten. Meer biologisch, minder vlees, minder zout en zo min mogelijk suiker. Dat laatste was ingrijpend, maar achteraf gezien cruciaal. De grootste winst werd behaald met het uitbannen van frisdrank, dus ook geen light meer. Daarna werd het verlangen naar zoet snoepen al minder en toen ik vorig jaar echt een rigoureuus ander leven ging leiden, had ik er profijt van dat ik die moeilijke stappen al in een eerdere fase had genomen.



Marc van der Linden

TV-persoonlijkheid

en royaltydeskundige

Toen de eerste twintig kilo er af was, kreeg ik er steeds meer lol in. Nieuwe kleding is dan nog leuk. Die lol ging er snel af toen duidelijk werd dat ik elke twee maanden een nieuwe garderobe nodig had. Inmiddels koop ik kleding die iets te strak zit, omdat ik weet dat ik daar vanzelf, op een positieve manier in groei. Sporten en op andere manieren bewegen zijn ook steeds leuker geworden. En ook op vakantie ben ik veel actiever dan dat ik vroeger was. Familie en vrienden zijn blij verrast als ik nu degene ben die voorstel om te lopen in plaats van de auto te nemen. Maar wat is nu mijn geheim? Dat is een moeilijke vraag. Ik ben ervan overtuigd dat hét wondermiddel niet bestaat. En ik adviseer iedereen dan ook om niet van het ene dieet naar het andere te hollen. Dat leidt alleen maar tot teleurstellingen en een jojo-effect, wat uiteindelijk ook net zo ongezond is. Wie echt wil afvallen, zal eerlijk naar zichzelf moeten zijn en op zoek moeten gaan naar wat de reden is voor het

overgewicht. Bij de één zit dat in de voeding, bij de ander in bewegen en bij weer een ander in een combinatie. Soms kan een huisarts daarbij helpen. Maar de omgeving is minstens zo belangrijk. Push iemand niet te veel in de richting van een dieet, maar ondersteun iemand die op zoek is naar de juiste manier. In de meeste gevallen komt dat neer op een compleet andere manier van leven. Om het begin van dit stuk te herhalen: voel ik me beter? Nee, ik voel me anders. Ik ben geen ander mens geworden, maar ik functioneer wel anders. Mijn bloeddruk is verbeterd, ik slik minder medicijnen en ik beweeg meer dan ooit. En ik kan uit de grond van mijn hart zeggen dat ik nooit meer terug wil naar hoe het toen was. En dat is een ontzettend kostbaar gevoel, want het houdt me scherp.

Bietjesravioli met geitenkaas





1 gekookte rode biet
1 el balsamico-azijn
1 tl honing
12 sprieten bieslook
40 gram zachte geitenkaas
kwart groene appel
Citraensap
Peper en zout

- STAP 1 Schil de rode biet en schaf hem in dunne plakken. Snij de appel in reepjes en besprenkel met citroensap.
- STAP 2 Bestrijk 8 plakjes met een beetje balsamico-azijn. Meng de rest van de azijn met de honing.
- STAP 3 Was de bieslook en knip een paar sprietten klein.
- STAP 4 Leg op 2 kleine borden ieder 2 plakjes biet en verdeel de geitenkaas er over. Strooi de klein geknipte bieslook er over en dek af met de andere plakjes biet.
- STAP 5 Druppel de rest van de balsamico er over en garneer met de sprietten bieslook.

Gaan voor een gezonde generatie

Wat kinderen en jongeren thuis voorgeschoteld krijgen en wat er in de schoolkantine te koop is, bepaalt hun dieet. **Hun gezondheid hangt echter niet alleen af van wat ze eten en drinken**, maar ook hoeveel en vaak ze bewegen en slapen.



Uit studies blijkt dat Nederlandse jongeren heel gelukkig zijn. Sterker, ze behoren tot de meest gelukkig van de wereld! Van de 12- tot 25-jarigen geeft 90 procent aan gelukkig te zijn en geeft slechts 2 procent aan ontevreden te zijn. En uit recente cijfers blijkt dat onze jongeren aanzienlijk minder roken en drinken dan enkele jaren terug. En niet zo'n beetje ook: rookte in 2003 nog een kwart van de jongeren onder de negentien, in 2012 was dat 18 procent. Het aantal jongeren tussen de 12 en 18 jaar dat alcohol drinkt is tussen 2003 en 2011 gezakt van 58 procent naar 43 procent. Bovendien voelt ruim 80 tot 90 procent (!) van de Nederlandse jeugd zich ook heel gezond. Met een groot deel van de Nederlandse jeugd gaat het dus goed. Maar het kan nog beter. Volgens het RIVM eet meer dan drie kwart van de kinderen van 2-18 jaar te weinig groente, fruit en vis, en te veel verzadigd vet. Ruim acht op de tien kan nog meer bewegen. En er wordt door jongeren veel meer suiker ingenomen dan gezond is.

5.500 suikerklontjes

Kinderen tussen 4 en 10 jaar eten en drinken jaarlijks 22 kilo suiker per kind. Dat zijn 5.500 suikerklontjes. Een kind van vijf jaar eet elk jaar zijn eigen gewicht in suiker. Die suiker halen ze vooral uit frisdrank, koekjes, sap en ... ontbijtgranen, broodbeleg en soms zelfs potgroenten. Hoogleraar voedingsleer, Martijn Katan: "Bij de kleintjes zijn het nog vooral siropen, bij de iets oudere kinderen yoghurt drankjes, chocolademelk, appelsap en dergelijke. Het zijn allemaal gezonde ogende dranken maar we weten dat ze dik maken. Dat is wetenschappelijk bewezen."

Hoe kunnen we er voor zorgen dat we de gezondheid van de Nederlandse jeugd nog verder kunnen verbeteren? Door als ouders of schooldirectie het goede, gezonde voorbeeld te geven. Wie van jongs af aan gezonde gewoontes aanleert of ongezonde gewoontes op jonge leeftijd weer afleert, krijgt het later een stuk makkelijker. Associeer gezond eten en leven met lol en plezier. Kinderen kopiëren het dan vaak vanzelf. Een omgeving waar de gezonde keuze de meest voor de hand liggende keuze is, is cruciaal.



Leuk om te weten

Om gemeenten te ondersteunen in het creëren van voldoende sport- en beweegaanbod voor alle inwoners van jong tot oud, investeert het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in de uitbreiding en een bredere inzet van combinatiefuncties met extra buurtsportcoaches. De buurtsportcoach is succesvol. Het aantal is ten opzichte van 5 jaar geleden inmiddels ruim verdubbeld. Van 1.364 in 2011 naar 2.948 buurtsportcoaches in 2016.

Gezonde school



De afgelopen vier jaar is het programma Gezonde School succesvol gestimuleerd in het onderwijs – gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Inmiddels is een derde van alle scholen (PO, VO, MBO) in Nederland bereikt met het ondersteuningsaanbod en zijn er meer dan 1000 Gezonde Scholen – dat zijn scholen met een vignet Gezonde School op een of meer van de thema's, zoals Sport & bewegen, voeding, etc.

“Gezond opvoeden”

Ouders zijn tegenwoordig bang om de baas te zijn. Voor een kind is het dan heel simpel: ‘Als jij de baas niet wil zijn, ben ik het wel.’ Communicatie tussen ouder en kind moet daarom glashelder zijn.

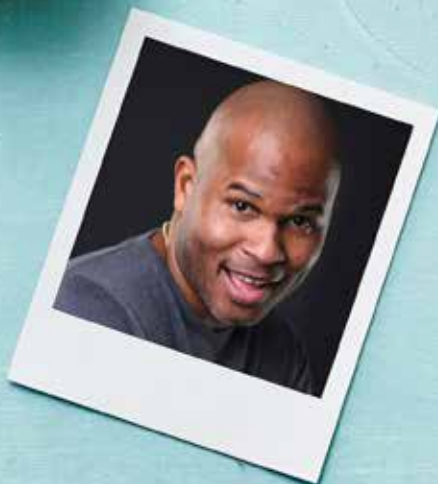
Opvoeden is niets anders dan het programmeren van je kind. Mijn jongens, Randy en Julian zijn voorbeeldig. Niet omdat het onze kinderen zijn, maar omdat mijn vrouw en ik ze goed hebben geprogrammeerd. Programmeren is grenzen stellen; kinderen willen weten waar ze aan toe zijn. Een schuivende grens is voor een kind even erg als geen grens. Mijn grenzen gelden thuis voor iedereen, voor mijn zoons en hun vriendjes, zelfs voor hun vader en hun moeder. Een duidelijke grens werkt echt.

Eten!

Ik vind eten heel belangrijk. Eten is een speciale, feestelijke soms zelfs romantische gebeurtenis. Voordat er kinderen zijn, leef je bijna om te eten. Als je een kind krijgt, kan dat totaal veranderen.

Een kind kan aan tafel gaan dreinen omdat het iets niet lekker vindt en ouders schieten dan in de stress. Voor je het weet eet je alleen nog maar pasta, appelmoes en McDonald's en zijn de maaltijden de vervelendste momenten van de dag. Dan eet je alleen nog maar om te overleven. Als dat gebeurt weet je: het is de hoogste tijd om regels op te stellen!

Mag een kind bepalen wat er gegeten wordt? Nee! Mijn moeder maakte korte metten met zeuren over eten. Als ik vroeger thuiskwam en vroeg: ‘Ma, wat eten we vandaag?’ Dan antwoordde ze altijd: ‘POEP!’ Dat is een briljante strategie. Als je poep verwacht vind je elke groente lekker. Mijn moeder schepte gewoon op wat ze vond dat ik moest eten. Zelf ben ik niet zo streng, ik ga de strijd niet aan met mijn kind. Mijn moeder was van ‘alles moet op’, niet van ‘nog twee hapjes, Roué, alsjeblieft?’ Ze bleef met mij aan tafel zitten tot ik de laatste hap had opgegeten. Ook al duurde dat lang! Al die tijd hoorde ik mijn broer en zus vrolijk buiten spelen. Ik kwam er niet onderuit. Mijn broer wilde me wel ‘helpen’ om onder het eten van smerige groente uit te komen. In ruil voor een stuk vlees offerde hij zich op om stiekem een deel



Roué Verveer

schrijver, cabaretier,

TV-persoonlijkheid

van mijn groenten te eten. Ik vind het gek dat mijn ouders dit nooit doorhadden. We kregen allebei evenveel opgeschept, maar mijn broer is veel steviger dan ik.

Alcohol en drugs

Mijn ouders waren op dit terrein streng. Dat zal ondertussen geen verrassing meer zijn. Ik mocht níét drinken. Toen ik zestien was dronk ik bier op verjaardagen. Niet met mijn vader natuurlijk, maar als er een familiefeestje was onder het huis, dan kon het. Stiekem. Dat liep soms uit de hand en dan kostte ik over de nieuwe schoenen van mijn neef.

Tegenwoordig drinken kinderen samen met hun ouders. Onbegrijpelijk. Er is geen enkele reden om je kind alcohol te laten drinken. Het is bewezen dat alcohol tot je achttiende je hersencellen aantast. Vergelijk de hersenscans van een vijftienjarige die wel alcohol drinkt en een vijftienjarige die geen alcohol drinkt. Comazuipen is geen leuk verhaal.

Het ligt niet aan de jeugd van tegenwoordig, maar aan de ouders van tegenwoordig. Mijn ouders hebben het

nooit over drugs gehad. Mijn advies aan mijn kinderen over drugs is simpel: niet doen. En dan laat ik ze een paar foto's van junks zien.

Het grootste gevaar

Ik leg graag en vaak de schuld van de slechte opvoeding bij familieleden en de buitenwereld, maar het allergrootste gevaar voor de opvoeding van je kind ben je natuurlijk zelf. Je kunt als ouder geweldige theorieën afsteken tegen je kind over omgaan met geld; als jij een gat in je hand hebt ziet je kind dat en neemt het dat over. Je kunt je kind verbieden om te liegen, maar als je kind hoort hoe jij de wereld bij elkaar verzint, is dat heel aantrekkelijk om na te doen. Kun je als ouder voorkomen dat je kind in jouw valkuilen trapt? Uit verschillende onderzoeken is al bekend dat tieners van rokende ouders in veel gevallen zelf ook gaan roken. Het grootste gevaar ben jezelf. Als je geen slecht gedrag voordoet, zal het kind geen slecht gedrag vertonen.

PS. Overal in het bovenstaande stuk waar staat 'Wij zijn de baas' moet gelezen worden als, 'Mijn vrouw is de baas'.

“Intermezzo Stress, Screen en Slaap: mentale fitness”

We leven tegenwoordig in een echte prikkel jungle en het is de kunst om gezond te overleven.

Vooraf jongeren lijken een toenemend risico te lopen voor overbelasting en de media kopt dan ook bijna dagelijks over burn-out en stressklachten. In mijn vakgebied wordt stress gedefinieerd als elke prikkel die het normale evenwicht verstoort, positief of negatief. Als je door je genetische aanleg kwetsbaar bent voor psychische klachten dan loop je extra risico op psychische klachten door stress. Vergelijk het met hart- en vaatziekten, als je daar aanleg voor hebt dan speelt je leefstijl een belangrijke rol in het wel of niet krijgen van hartklachten.

Hoe moeten we omgaan met al die informatie die dagelijks op ons afkomt en hoe houd je jezelf gezond in een wereld waarin het aantal prikkels dagelijks lijkt

te vermenigvuldigen? Sommigen gaan prikkels juist vermijden door op thuis de bank te hangen of in te checken bij een vaag klooster in Tibet. ‘Grenzen aangeven’ en minder gaan werken kán soms helpen als je overbelast bent, maar het risico bestaat dat je juist extra prikkelgevoelig wordt omdat je door terugtrekken en vermijden ook steeds minder prikkels gaat verdragen. En hoe gaan we om met de impact van al die prikkels op ons zelfbeeld en gevoel?

Als je minder likes krijgt dan je had verwacht bij die leuke strand- of partyfoto, slaat dat direct een bres in je ego of ben je in staat om deze vorm van waardering te relativiseren en zoek je échte genegenheid in plaats van digitale bevestiging? Ons lichamelijke afweersysteem doet dat een stuk beter en is dag en nacht bezig om alles wat van buitenaf komt te evalueren op mogelijk nut of gevaar, niks komt zomaar binnen.



Esther van Fenema

psychiater en professioneel violiste

Voor mijn patiënten gebruik ik vaak de metafoer dat ze verantwoordelijk zijn voor hun eigen BV, waarbij ze dus automatisch de directeursfunctie bekleden, regie voeren en minder slachtoffer zijn van de omgeving. Jongeren geven vaak aan dat juist die omgeving zoveel stress veroorzaakt omdat die bepaalt of je leuk, succesvol of bijzonder bent. We falen allemaal wel eens, maar als je vindt dat het eigenlijk niet mag en je ervaart veel schaamte ten opzichte van de omgeving, dan kan je behoorlijk klem komen te zitten. Veel jongeren durven niet eens toe te geven dat ze weleens somber, angstig, teleurgesteld of gefrustreerd zijn, terwijl die gevoelens gewoon bij het leven horen! Ouders dragen een grote verantwoordelijkheid om hun kinderen te leren om te gaan met tegenslagen en negatieve gevoelens. Misschien is dat voor hun latere welzijn belangrijker dan leren fietsen of met mes en vork eten.

Maar je kan ook zélf een hoop doen om te zorgen dat je gezond blijft in onze veeleisende Westerse samenleving. Net als wasmachines hebben wij allemaal onze eigen 'mensen-handleiding' en die moet je goed kennen. Uit wetenschappelijk onderzoek én gewoon gezond verstand blijkt dat we niet 24/7 in de weer moeten zijn met onze smartphones en andere schermen. Onbepert gamen, blowen en te weinig slaap leidt uiteindelijk bij iedereen tot psychische klachten. Daarentegen kunnen sport, slaap, zingeving, gezond eten de scheiding tussen privé en zakelijk, betekenisvolle sociale contacten en voor sommigen kunst en muziek juist bijdragen om mentaal fit te blijven.

Rust, reinheid en regelmaat: onze voorouders wisten het al zonder dat ze ooit een smartphone hadden gezien. Ik voeg daar nog aan toe: wees je bewust van de uitdagingen in onze moderne prikkeljungle en ken je eigen handleiding, want gezond overleven was nog nooit zo leuk!

“De Gezonde Generatie komt er aan!”

Het project de Gezonde Basisschool van de Toekomst werkt op vier scholen in oostelijk Zuid-Limburg met ouders en leerlingen aan het ontwikkelen van gezond gedrag.

Het idee is eenvoudig. Leerlingen die op jonge leeftijd leren gezonde keuzes te maken, en dat bewust en onbewust koppelen aan plezier en de ‘funfactor’, nemen dat mee hun volwassenheid in. De ultieme preventie dus.

Voor de vier deelnemende scholen is er het nodige veranderd de afgelopen tijd. De misschien wel grootste verandering zit in de lunch. Op twee van de vier scholen krijgen de kinderen een lunch en tussendoortjes op school en nemen ze dus geen eigen broodtrommel meer mee. De lunch wordt samengesteld in nauw overleg tussen een diëtist, de GGD Zuid-Limburg, het voedingscentrum en de Maastricht University.

Gezondheid staat natuurlijk centraal, maar het eten moet vooral ook leuk zijn. Kinderen lunchen in hun klas en de lunch is een echt sociaal moment geworden. Naast voor de kinderen bekende producten, worden er ook ‘vreemde’ producten geserveerd. Hier staat het leren proeven centraal. Zo kan het dus zomaar gebeuren dat een kind naast de bruine boterham met kaas ook zeewier, ingelegde aubergines of couscous-salade op het bord heeft liggen. We merken nu al dat de nieuwe producten die ‘het goed doen’ ook hun weg beginnen te vinden naar de keukentafel thuis.

Het gebruik van water wordt gestimuleerd. Ieder kind heeft een eigen bidon en drinken mag gedurende de hele dag. Suikerhoudende dranken blijven zoveel mogelijk buiten de school. Tijdens de lunch, maar ook tijdens de lessen brengen we kinderen in contact met kennis over voeding en gezond gedrag. Samen met het zelf ervaren, draagt dit bij aan de verandering van de houding en het maken van gezonde keuzes.



Andrew Simons

Gezonde Basisschool van de Toekomst

Na de lunch is er op de vier scholen een uitgebreid 'beweegaanbod'. Dit aanbod is heel divers van aard en wordt geleid door medewerkers van kinderopvang Humanitas en kinderopvang Parkstad, twee organisaties uit de eigen regio. Kinderen kunnen deels kiezen wat ze willen doen en om ook recht te doen aan kinderen die niet zo graag sporten, worden er culturele activiteiten gepland zoals dans en drama waarbij ook bewegen wordt.

De aandacht voor gezondheid op de interventiescholen reikt verder dan de pauzes alleen. Leerkrachten proberen om, ondersteund door de GGD, te werken aan bewustwording bij leerlingen. Dat betekent dat gezondheid waar dat kan verweven wordt in het curriculum van de school. Gezondheid is een centraal en belangrijk gegeven dat gezien wordt als integraal onderdeel van de persoonlijke groei van kinderen.

Na een jaar Gezonde Basisschool van de Toekomst worden de eerste resultaten zichtbaar. Kinderen ogen fitter en zijn zich veel meer bewust wat ze eten. Gezondheid en gezond gedrag zijn een onderdeel van hun leefwereld, ook thuis! Maar er is meer dan dat. Het feit dat kinderen uitgedaagd blijven om te bewegen, zorgt er ook voor dat ze zich als persoon evenwichtiger ontwikkelen. Hun concentratievermogen neemt toe, pestgedrag in de klas en op de speelplaats verdwijnt en kinderen zitten letterlijk 'beter in hun vel'. De wetenschappelijke metingen van dit jaar en de komende jaren zijn nodig om 'bewijs' te laten zien. Het meerjarige onderzoek van Maastricht University gaat dit doen. Voor dit moment is een van de belangrijkste opbrengsten echter al dat veel kinderen zeggen de school nu leuker te vinden dan vroeger. Dat laat maar weer zien dat aandacht voor gezondheid niet moeilijk en stoffig hoeft te zijn maar dat het vooral 'fun' en plezier is.



Zoete aardappel curry met boontjes



400 gr zoete aardappel (bataat)
1 flinke winterwortel
1 dunne prei
1 el olie
½ el currypasta
1 klein blik zwarte boontjes
200 ml kokosmelk*
Stukje limoenschil + limoensap
6 takjes koriander of selderij
100 gr zilvervliesrijst

- STAP 1 Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.
- STAP 2 Maak de wortel en de prei schoon. Snijd de wortel in plakken en de prei in ringen.
- STAP 3 Fruit de prei in de olie met de currypasta zacht.
- STAP 4 Voeg de blokjes aardappel en de wortel toe met een paar lepels water en stoom de groente in 10 minuten gaar.
- STAP 5 Laat de zwarte boontjes uitlekken en spoel ze af. Schep de zwarte boontjes en de kokosmelk door de groente en warm het geheel goed door.
- STAP 6 Maak het gerecht op smaak met wat klein gesneden limoenschil, wat limoensap en kleingesneden koriander of selderij. Serveer met zilvervliesrijst.

* U kunt ook minder kokosmelk gebruiken.
Gebruik daarvoor in de plaats water of gewone melk.



Maak gezond en lekker eten makkelijker

Ooit zijn we geprogrammeerd om blij te worden van suiker en vet. **Zo hebben we de schrale oertijd overleefd.**

Maar terwijl onze omgeving inmiddels is veranderd in een land van overvloed, viert onze genen nog altijd feest zodra ze suiker en vetten ruiken en proeven.



Uit schattingen blijkt dat de doorsnee Nederlander elke dag zo'n 1550 reclame uitingen ziet, pak 'm beet 100 per uur. Veel van deze, misschien wel de meeste, zijn voor eten en drinken. De verleidingen vliegen ons om de oren, het is best moeilijk er niet aan toe te geven. En alsof dat nog niet genoeg is, worden er allerlei 'adviezen' over ons uitgestort over wat gezond is en wat niet. Via blogs, boeken en koopprogramma's vertellen 'experts' ons over de krachtige eigenschappen van exotische besjes en de helende werking van vergeten groenten.

Wie of wat te geloven? Het is onbegonnen werk. Gelukkig hebben we een Voedingscentrum. Die ontkracht alle mythes, fabels en scheidt de zin van de onzin en het kaf van het koren. Kijk zelf op www.voedingscentrum.nl. Overigens, werken alle grote supermarkten zoals Jumbo, Lidl, Albert Heijn en Plus in eigen tempo aan meer gezonde voeding en dranken in het schap.

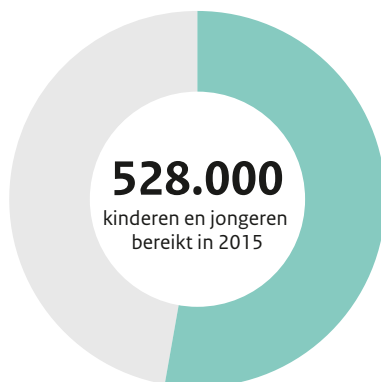
Afserveren:
energiedrankjes

We zien nog teveel jongeren stuiten van de energiedrankjes: een chemisch, synthetisch mengsel van cafeïne, taurine en suiker met nul voedingswaarde. Energiedrankjes zijn niet voor kinderen.



Geschat bereik

JOGG



Het programma Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) is eind 2015 actief in **91 gemeenten** en **425 sportverenigingen** en bereikt daarmee naar schatting 528.000 kinderen. Dat is 13 procent van het totaal aantal kinderen en jongeren t/m 19 jaar en ruim de helft van de doelstelling van een miljoen kinderen en jongeren in 2020 die Jongeren op Gezond Gewicht zichzelf heeft gesteld.

Gezonde sportkantines



600

Doel eind 2016

491 Eind juni 2016

438 Eind 2015

318 Eind 2014

“Een bijdrage aan een gezondere samenleving”

Iedereen wil graag een bijdrage leveren aan een gezondere samenleving. Dat geldt ook voor supermarkten.

Voor consumenten is het een hele uitdaging om elke dag voor gezond eten en drinken te kiezen. Maar supermarkten doen steeds meer om hen daarbij te helpen. Dat doen we door zelf gezondere producten aan te bieden. Door de introductie van nieuwe gezondere producten, zoals verspakketten en groentespreads, - pasta en -rijst. Maar ook door het gezonder maken van bestaande producten. Albert Heijn heeft sinds 2012 eigen merk producten geleidelijk gezonder gemaakt door zout te beperken met 25%, verzadigd vet te beperken met 20% en transvetten geheel te verwijderen. Hierna hebben we de toegevoegde suikers afgebouwd in onze eigen merk producten. In producten zoals yoghurt, vla en koekjes is suiker tussen de 10 en 40% verminderd. Maar het blijft belangrijk dat consumenten zelf ook

goed kunnen afwegen wat ze kopen. Om hen daarmee te helpen geven supermarkten steeds meer op een toegankelijke manier informatie waarmee zij zelf een bewuste afweging kunnen maken. Zo hebben wij de 'Friswijzer' geïntroduceerd. Frisdrank kan veel (verborgen) suiker en dus veel calorieën bevatten. Om u daarvan bewust te maken, laat de 'Friswijzer' bij het schap in een oogopslag zien hoeveel calorieën de frisdrank bevat. De kleuren van geel (geen suiker) tot donker oranje (hoog in suiker) geven aan hoeveel calorieën en suikers er in frisdrank zitten. Wel zo makkelijk. In voorlichtingsmateriaal zoals de Allerhande is nadrukkelijk en bewust meer aandacht aan gezondere keuzes, zoals de editie die volledig gericht is op groente en de speciale kindereditie die gezond eten voor kinderen leuk en lekker maakt. Speciale aandacht is er voor kinderen. Snoepen is lekker, maar het kan soms ook gezonder. Daarom zijn wij in 100 van onze winkels gestart met 'gezonde kassa's'. Daarbij zijn bij de kassa de snoepmeubels vervangen door meubels met gezondere producten.



Wouter Kolk

Directeur Albert Heijn

De nieuwe meubels bieden plaats aan fruit, fruitsalades en verantwoorde tussendoortjes. Ook worden gezonde producten voor kinderen leuk gemaakt zodat u en uw kinderen ze makkelijk kunnen vinden.

Bijvoorbeeld met vrolijke rockkickers die je alleen op gezondere producten ziet. Makkelijk herkenbaar in het schap en aansprekend voor kinderen. Ook handig om te weten is dat winkels op lokaal niveau regelmatig gezonde initiatieven ondernemen, denk hierbij aan rondleidingen in de supermarkt of een gezonde fruitketting.

En ook buiten de supermarkt gebeurt er een hoop om kinderen bewust te maken van gezondere eten. Met ons basisschool programma 'Ik eet het beter', dat dit jaar 10 jaar bestaat, bieden we voedseleducatie speciaal aan op scholen. Een onderdeel hiervan is 'Week van de Pauzehap' en 'Klasselunch' waarbij dit jaar ruim 250.000 kinderen educatie over gezonde voeding kregen.

Tijdens de 'Dutch Agri Food' Week, worden alle kinderen in Nederland opgeroepen om te koken. Op 19 oktober was de 'Allerhande Kids Kook Battle' finale. De opdracht was om een lekker en gezond (minimaal 50% groenten) recept te maken. Met dit soort initiatieven ervaren kinderen dat gezond eten ook lekker en leuk kan zijn.

Deze initiatieven staan niet op zichzelf, stuk voor stuk dragen ze bij aan een gezondere keuze op de winkelvloer. En ook in de toekomst zullen er weer nieuwe initiatieven komen. De hele voedingsmiddelenketen speelt daarin een rol.

Samen met verschillende partners, leveranciers en maatschappelijke organisaties wordt gewerkt aan nieuwe initiatieven om gezond eten makkelijk en leuk te maken. Iedere dag.

“Gezond eten”

Jarenlang werkte ik als chef-kok in diverse restaurants en kwam in tien jaar tijd ruim dertig kilo aan.

Als tiener was ik zeker niet de slankste van de klas, maar toen ik later fulltime in de keuken ging werken, stapte ik keihard in de valkuil. Er was altijd eten in de buurt. Hoe zwaarder ik werd, hoe gemakkelijker ik ongezonder ging eten. Ik had blijkbaar de moed opgegeven. Een veelgehoord excuus dat ik zelf ook vaak gebruikte was: ‘oh dit ene ongezonde hapje zal het verschil niet maken’.

En juist dát gevoel ben ik positief gaan ombuigen. Ik gooide het roer om, omdat ik me had voorgenomen dat dat ‘ene hapje’ nou juist wél het verschil kon maken. Je bent tenslotte wat je eet. Ik wilde graag mijn energie, levensvreugde en plezier weer terug! En ik wilde minder slecht eten, geen log lijf en geen eenzaam bestaan meer.

Toen ik tot de ontdekking kwam wat gezonde voeding voor positieve werking had op mijn lichaam, fleurde ik helemaal op. In vijftien maanden viel ik dertig kilo af. Geen crashdieet waarbij ik supersnel zou afvallen, want ik had wel door dat ik daarmee het probleem voor de lange termijn niet zou oplossen. Ik ben mijn lifestyle gaan aanpassen en geleidelijk gezonder gaan leven. Een combinatie van veel gezond eten, met ruimte voor af en toe zondigen en daarnaast ook voldoende bewegen. Ik ga uit van de 80/20-regel: 80 procent van mijn eten is gezond en bewust verantwoord. Zo blijf ik in balans en is de rest van mijn leven ook gemakkelijk vol te houden.

Nadat ik zoveel was afgevallen heb ik verschillende kookboeken met recepten en weekmenu’s geschreven waarvan er inmiddels meer dan een half miljoen in Nederland verkocht zijn. Daar ben ik heel trots op, omdat ik daarmee mensen kan inspireren en helpen hun lifestyle aan te passen. Ik gun iedereen die levensvreugde die mij dat ook gegeven heeft. Ook kan ik



Mathijs Vrieze

TV kok, kookboekenschrijver,

chef Mathijs Maaltijdbox

als tv-kok in mijn programma's op televisie mensen stimuleren vooral vers en bewust te koken. Onlangs startte ik mijn eigen Mathijs Maaltijdbox waardoor er wekelijks duizenden mensen zo'n box thuisbezorgt krijgen en van de verse ingrediënten zelf mijn recepten koken. Mensen hebben weer plezier gekregen in lekker koken.

De sleutel tot succesvol gezond leven is plezier in koken hebben. Tientallen jaren is koken in Nederland een ondergeschoven kindje geweest. Te weinig tijd maken en te weinig kennis hebben is daarvan de oorzaak. De kant-en-klaar maaltijden, pakjes, zakjes en ander soort smakeloos ongezond eten leken voor velen een handige oplossing. Maar dat is het niet. Zelf vers koken hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn, het is ook zeker niet duurder en heel veel meer tijd kost het ook niet. Als je met verse ingrediënten kookt van het seizoen, heb je echt waar voor je geld. Het is veel lekkerder, leuker én het is nog gezonder ook. Het maakt je bewust van wat je eet. Ga ook eens

naar de markt, groenteboer of specialist, dit zorgt voor inspiratie. Doe je dit lopend, dan heb je gelijk ook weer wat bewegingsminuten te pakken.

Terugkomend op die 80/20 regel. Eet lekker veel groenten, daar zitten echte bouwstoffen en vitamines in die je kracht en de juiste energie geven. Daag jezelf uit om die 80% gezonde voeding dagelijks te consumeren, dat lukt je zeker als je er iets lekkers van maakt. Daar kun je al met het ontbijt mee te beginnen! Maak eens een groene smoothie door er geen suiker maar groene groenten aan toe te voegen. Denk bijvoorbeeld aan: rauwe spinazie, boerenkool, andijvie, bleekselderij en sla. Gewoon in de blender met wat sap en fruit erbij. Je kunt ook experimenteren door smaakmakers eraan toe te voegen: gember, amandelen, gedroogd fruit, munt, basilicum of havervlokken.

Eet smakelijk!

Gegrild tartaartje met uienringen en spinazie salade

400 gram kleine nieuwe aardappelen

2 rode uien

200 gram spinazie

1 bos radijs

100 gram kerstomaatjes

2 el olijfolie

4 takjes selderij

Azijn

1 tl mosterd

2 rundertartaartjes

- STAP 1 Boen de aardappelen goed schoon en kook ze in een bodempje water in 20 minuten gaar.
- STAP 2 Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
- STAP 3 Was de spinazie en dep de groente goed droog.
- STAP 4 Maak de radijs en de tomaatjes schoon. Snijd de radijs in vieren en halveer de tomaatjes.
- STAP 5 Bak de uienringen in 1 eetlepel olie zacht.
- STAP 6 Was de selderij en knip het klein.
- STAP 7 Klop een dressing van de rest van de olie, 1 eetlepel water, azijn, de mosterd en een deel van de selderij.
- STAP 8 Bestrooi de tartaartjes met peper en grill ze in een hete grillpan of onder de grill in 6 minuten bruin.
- STAP 9 Meng de rest van de selderij en de helft van de gebakken uien door de aardappelen.
- STAP 10 Schep de rest van de uien op de tartaar. Meng de spinazie met de radijs, de tomaatjes en de dressing.

Geenid tartarste met uierlingen en spinazie salade





Gezonde groei: werknemers gezond en vitaal

Gezond eten en genoeg bewegen is een recept voor een gezond en vitaal leven. Het blijkt ook een mooi een-tweetje voor economische groei: **een gezond mens is een productieve werknemer.**



Omdat we allemaal ouder worden dan vroeger, kunnen we ook langer doorwerken. En dat kan ook nog eens goed voor je gezondheid zijn! Werken houdt mensen vaak scherp en fit, juist ook op hogere leeftijd. Aangenomen dat het om veilig en gezond werk gaat waar je met plezier naartoe gaat.

Daarom wordt de werkomgeving zelf ook steeds meer aangepast op het bevorderen van de gezondheid. De werkomgeving van nu is al heel anders dan enkele decennia terug. Ergonomische stoelen en toetsenborden, bureaufietsen, stabureaus en rookvrije werkplekken. Voor de kantoortijger van nu wordt steeds beter gezorgd. En terecht, want het is bekend dat gezonde en vitale werknemers meer werk verzetten. Hun productiviteit ligt 15 tot 20 procent hoger dan dat van hun ongezonde, niet-vitale collega's. Dat is goed voor elke organisatie en bedrijf en uiteindelijk goed voor de Nederlandse economie.

Maar het is natuurlijk niet alleen in het belang van de economie of werkgevers dat we beter op onze gezondheid letten. Juist voor werknemers zelf is het van groot belang. Volgens studies hebben fitte werknemers een betere positie op de arbeidsmarkt, stijgen zij eerder en sneller op de carrièreladder en ontvangen zij een hoger salaris. Met een goede gezondheid kun je tot op hoge leeftijd goed werken. En vice versa: werken is goed voor de gezondheid.

Tip: Kantoorbaan?

Neem de trap in plaats van de lift. Werk afwisselend zittend en staand. Overleg aan statafels. Loop een rondje tijdens de lunch.



Zorgtech

Een mooi voorbeeld van 'e-health together' – waarin werkgever en werknemers samenwerken – is de persoonlijkegezondheidscheck.nl. Deze 'zorgtech' wordt mede gedragen door de Hartstichting, de Nierstichting en het Nederlands Huisartsengenootschap. De applicatie geeft mensen inzicht in hun gezondheid en begeleidt ze naar gezonde mogelijkheden in de buurt. Niet voor niets bieden steeds meer bedrijven het hun mensen aan; van AEX bedrijven, gemeenten tot MKB. Bedrijven krijgen een eventueel geanonimiseerd totaaloverzicht van de gezondheid van hun werknemers en zien 'real time' waar meer comfort of bijsturing voor hun mensen gewenst is. Bijkomend voordeel: je voldoet als bedrijf gelijk aan verplichtingen rondom preventief medisch onderzoek en psychosociale arbeidsbelasting. Gezondheid is een bron van winst!

Zelfhulpprogramma's

Depressie en angst gaan vaak gepaard met verzuim. Terwijl terugkeer naar het werk in plaats van langdurige uitval juist vaak een bijdrage levert aan herstel. Met e-health komen er steeds meer mogelijkheden. Zo zijn er apps waarmee werknemers online een zelfhulpprogramma kunnen volgen waarin hij of zij gemotiveerd wordt om het werk weer (gedeeltelijk) op te pakken. De bedrijfsarts kan vaak ook vanuit deze app adviezen ontvangen om de werknemer beter te kunnen begeleiden, en in sommige gevallen is er zelfs een consulent psychiater beschikbaar voor consultatie. Dit soort technieken kunnen leiden tot snellere werkhervatting en minder klachten ten opzichte van gebruikelijke begeleiding door de bedrijfsarts.

“Het vitaalste bedrijf van Nederland”

Voortdurend goed presteren vergt niet alleen een hoog intellectueel niveau, maar ook een sterke fysieke conditie en goede sociale capaciteiten.

Op de werkvloer is het daarom van groot belang om bewuster om te gaan met je dagelijkse energie. Ook de spirituele as is van belang voor werknemer en/of manager.

Was het een aantal jaren geleden nog wat vaag om te praten over het belang van energiemangement, tegenwoordig worden de inzichten breder gedeeld en ziet het bedrijfsleven het als een stuw van de winst. Er is inmiddels heel veel bekend over de opbrengsten van een effectieve vitaliteitsaanpak voor mensen en organisaties, zoals

- ‘Een investering in een welzijnsprogramma verdient zich 3 tot 10 keer terug’ – World Economic Forum
- ‘For companies, happy employees mean better bottom line results’ – Harvard Business Review

- ‘Vitale medewerkers hebben een 31% hogere productiviteit’ – Harvard Business Review
- ‘The link between effective leadership and a good night’s sleep is clear and proven’ – McKinsey & Company

Het is dan ook niet verrassend dat werkgevers en werknemers steeds vaker proberen om het thema vitaliteit heel praktisch in het DNA van het bedrijf te verweven. Veel bedrijven starten daarbij een vitaliteitsprogramma. Zo’n programma biedt medewerkers vaak een combinatie van meten, trainen en coachen op verschillende thema’s, zoals de 4 assen van energie: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Hoe kun je dat aanpakken als werkgevers en werknemer?

Denk eens aan gezamenlijke sportactiviteiten, staand vergaderen en fietsbureaus. Maar verder ook:

- Maak jezelf en je mensen bewust van je slaappgedrag? Een kwalitatief goede nachtrust is immers veelbepalend voor je fysieke en mentale conditie en herstelvermogen.



Martin Hersman

NOS studio sport, ex-topschaatser,

Lifeguard

- En bedenk eens wat voor jou en jouw medewerkers een plezierige manier van bewegen is. Yoga, trappen lopen, fietsen naar het werk? Matig inspannend bewegen is vaak heel effectief om mentaal in balans te blijven. Kan dat worden gefaciliteerd bij jou op de zaak?
- Eten jullie lekker en gezond? Kan je meer energie uit je voeding halen? Hoe kan jouw bedrijf daaraan bijdragen?
- Hoe zit je mentaal in je vel? Werk je op een voor jou optimaal niveau, kun je je kennis en ambities kwijt? Heb je voldoende autonomie of wil je juist meer sturing? Zijn deze zaken bespreekbaar of te coachen?
- Voel je verbondenheid en saamhorigheid in het bedrijf? Waarom doen jullie wat jullie doen. En hoe jullie doen jullie dat? Sta jij en je mensen achter onze waarden en ambities? Onderlinge verbondenheid leidt namelijk tot meer werkplezier en minder ziekteverzuim.
- Hoe zit het met jouw spirituele energie? Oftewel: wat is jouw hogere doel en hoe kan je daar aan werken, ook binnen dit bedrijf?

Met duurzame (vrijwillige) programma's kan jouw bedrijf veel doen: health checks, individuele coaching, workshops op het vlak van: energiemangement, slaap, voeding, prioriteiten stellen en mindfulness. Het is een investering in duurzame inzetbaarheid voor jezelf en de zaak.

Gezondheidswinst

Je kunt ook minder formeel en voordeliger pionieren: met bureaufietsen, zit- en stabureaus, zitballen, loop- en kniestoelen. Iets minder gadgetachtig: de kantoorhond! Menig advocatenkantoor (Hartmans in Leeuwarden) of ICT-consultant (Tam Tam in Delft) heeft er een tegen stress en voor beweging. De wandellunch en lopend vergaderen, op de UvA en bij de Gemeente Utrecht de nieuwe standaard. Bewustwording en inzet zijn recepten voor (gezondheids)winst.

“Blijer met bewegen”

Weet je dat een gezonder leven eigenlijk helemaal niet veel hoeft te kosten, het kost eigenlijk niets, behalve wat tijd. Maar die tijd verander je dan wel gelijk in ‘Quality Time’ met hoofdletters.

Als je geen geld hebt om te trainen, probeer dan meer te bewegen met de mogelijkheden die je wel hebt. Begin niet te spartaans of met een marathon, dat is helemaal niet nodig (hoewel het geen kwaad doet om dit of iets anders als lange termijn doel te hebben). Werken naar een doel is motiverend en heel effectief. Een beetje bewegen is al vooruitgang. Ga bijvoorbeeld meer lopen naar de supermarkt, neem een mandje in plaats van een karretje (training armspieren), meer fietsen naar je werk, en neem in plaats van de lift vooral de trap. Maak een wandeling met een vriend of ga rustig joggen met muziek. Of ga wandelen tijdens bellen of vergaderen, dat is heel effectief!

Het is meer een kwestie van zelfbewustzijn en voor jezelf uitvinden waarmee je je energieke, gezonder en blijer voelt. Stel voor jezelf een haalbaar en werkbaar doel en probeer zo veel mogelijk aan en naar dat doel te werken. Zie het als een project dat je moet uitvoeren voor je werk, maar in dit geval ben jij de manager over je lichaam. Wees trots dat je het kunt en verwelkom alle steun en motivatie. Het belangrijkste: doe het vooral voor jezelf!

Wat betreft eten. Als ik een magisch drankje had voor een magisch dieet zou ik een rijk man zijn. Maar ik ben geen alchemist en wil dat ook niet zijn. Voor gezond eten zijn ‘superfoods’ natuurlijk niet nodig. Wat ik wil is dat mensen serieus gaan nadenken over hun patroon van leven en als er daarin iets moet veranderen er dan ook echt voor gaan. Wil je toch een magisch dieet hebben? Probeer deze dan even:



Radmillo Soda

personal trainer en

bekend van RTL Obese

Voor een Blijje Ik:

- 100% meer bewegen. Niet alleen als het mooi weer is maar ook bij slecht weer;
- 80% minder gaan zitten, dus *move your ass!*;
- 100% bewust gaan eten: op tijd, goed gekauwd en zoveel mogelijk thuis gekookt. Kleine beetjes vaker eten voelt vaak beter dan heel veel in één keer;
- 100% zelfvertrouwen en liefde voor jezelf: er is alleen maar één ik en dat ben jezelf, dus doe er wat aan;
- 100% motivatie en een vechtersinstinct: "mij krijgen ze niet stuk als inzet!";
- Meng alle ingrediënten en ga door totdat je het resultaat dat je wilt hebben krijgt. Relaxed doorzetten is leuker dan opgeven.

Geniet van je Blijje Ik!

1 aubergine
2 el olie
1 ui
1 teentje knoflook
100 gram champignons
5 gedroogde abrikozen
1 tl kurkuma (geelwortel)
½ tl gemalen koriander (ketoembar)
1 tl gemalen komijn (djinten)
1 blik tomatenblokjes zonder zout
¼ groentebouillontablet met minder zout
1 klein blik kikkererwten
1 takje munt (grof gehakt)
1 Naanbrood

- STAP 1 Was de aubergine en snijd hem in repen of blokjes.
- STAP 2 Bak de aubergine in 1 eetlepel olie in 10 minuten zacht.
- STAP 3 Maak de ui, de knoflook en de champignons schoon. Snijd de ui en de knoflook klein en de champignons in plakken.
- STAP 4 Snijd de abrikozen in reepjes.
- STAP 5 Verwarm de rest van de olie en fruit hierin de ui en de knoflook met de specerijen. Bak de champignons mee.
- STAP 6 Voeg de abrikozen, de tomatenblokjes, 1 dl water en het stukje bouillontablet toe en laat dit 10 minuten koken.
- STAP 7 Laat de kikkererwten uitlekken en spoel ze af.
- STAP 8 Meng er de aubergine en de kikkererwten door en stoof het geheel nog 10 minuten.
- STAP 9 Garneer met de grof gehakte munt.
- STAP 10 Serveer het geheel met stukken naanbrood.

Aubergine met kikkererwten



Aubergine met kikkererwten



Ouder worden zonder het te zijn

We denken inmiddels dat ouder worden onvermijdelijk gepaard gaat met chronische ziekten en een moeizaam proces van aftakeling. Maar zogenaamde **'blauwe zones'** in de wereld laten zien dat dit niet altijd zo hoeft te zijn.





Blauwe zones zijn afgebakende gebieden of groepen waarin mensen langer (100 jaar is er geen uitzondering), gezonder en gelukkiger leven. Wetenschappelijk onderzoek heeft op de wereld vijf zulke gebieden geïdentificeerd. Mensen leven er aanzienlijk langer in goede gezondheid. Sardinië is zo'n gebied en ook op het Japanse eiland Okinawa worden de mensen gezond en vitaal oud. Verder zijn Loma Linda aan de Amerikaanse westkust, Nicoya in Costa Rica en het Griekse eiland Ikaria blauwe zones. Stuk voor stuk regio's waar onderzoek heeft uitgewezen dat mensen vitaal ouder worden. Ook zijn er vrijwel geen ziektes zoals kanker, hartfalen en Alzheimer. De mensen hebben er een korter ziekbed, zijn langer zelfstandig en gelukkiger.

Professor Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de VU legt in een helder en kort filmpje 'Hoe word je gezond oud?' (te vinden op YouTube) uit hoe het precies werkt in zo'n blauwe zone.

Hierdoor geïnspireerd worden er in binnen- en buitenland blauwe zones gecreëerd. Zo werkt in de Amerikaanse staat Iowa een verzekeraar met allerlei partijen om de gezondere keuze het makkelijkst te maken. Dat houdt in dat gezond eten vaker in de aanbieding is en sowieso op ooghoogte staat in het winkelschap. Ook is de dorpspomp opnieuw geïntroduceerd: bij drinkwaterkranen op straat kunnen mensen hun flesjes vullen. Ze moedigen eveneens mensen aan om te ervaren dat betekenisvol sociaal contact en vrijwilligerswerk gelukkiger maken dan elk uur van de dag online zijn. En ze doen het met meetbaar succes. Meer gezondheid, minder zorgkosten.

Leuk om te weten

Ook in Nederland zijn er Blauwe Zones. Het zijn vaak de simpele ideeën die gezondheid en plezier een impuls geven. Zoek eens op de volgende initiatieven en doe inspiratie op:

- De Vitale revolutie.nl (Zeeland)
- Blue Zone Noordwijk
- Op eigen houtje.info (Emmerhout)
- HANNN (Groningen, Friesland en Drenthe)
- Stichting Toentje (Noordelijke voedselbanken)

Wandelvoetbal
voor senioren

Wandelvoetbal – helemaal 2017!

De tijd is voorbij dat voetbal alleen 11 tegen 11 gespeeld mag worden hardlopend op een groot veld. De jongste jeugd speelt tegenwoordig 2 tegen 2 of 4 tegen 4 zonder keeper op een miniveldje. En de stoere senior kan, net als in zijn jonge jaren, gewoon blijven voetballen maar dan een tikkeltje rustiger: wandelvoetbal. Dit stelt hen in staat om actief te blijven of weer te worden bij hun oude liefde, het voetbal. Fit en sociaal, dat zijn kernwoorden bij het wandelvoetbal. En let op, alle eredivisieclubs hebben hun eigen afdeling.

Resto
VanHarte

Frans Geertsema (57) is een vaste gast bij Resto VanHarte Assen.

“In het buurthuis spraken ze over Resto VanHarte en ik had er ook wel over gelezen. Toen ben ik naar de opening gegaan en sindsdien ben ik altijd van de partij. Ik kom hier twee keer in de week; ik sla geen één keer over. Als er een speciale avond is, dan heb ik het dubbel naar mijn zin. De Molukse avonden bij het Resto vind ik echt leuk! Dan is er een Molukse band en heerlijk eten. Rijst met vlees en groenten. Op deze avonden vallen veel verschillende gerechten te proeven. Het is er dan extra gezellig. Aan kerst in het Resto heb ik hele mooie herinneringen.

Als ik thuis ben kook ik alleen en eet ik alleen. Als ik thuis zit, dan sluit ik mezelf op. Ik leef in mijn eigen wereldje. Ik weet dat je in het Resto af en toe van tafel moet wisselen, maar dat doe ik niet graag. Ik zit vaak aan dezelfde tafel en het liefst met andere gasten die ik al ken. Ik waardeer dat ik aan tafel bij Resto VanHarte gesprekken heb met de vaste gasten.”

“Blauwe zone vitale revolutie”

Vorig jaar belde een huisarts ons met de vraag of de gemeente Middelburg mee wilde werken aan een project om mensen met een chronisch ziekte een wandeluitdaging aan te bieden. Met als doel gezondheidsverbetering en het leggen van contact met gelijkgestemden.

We zaten midden in de vernieuwing van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning en het leek ons logisch om mee te doen. Met als resultaat verschillende wandelgroepen van in totaal 56 mensen en een onderzoek naar de gezondheidsopbrengsten. Maar, zij waren niet de enigen, want in een ander deel van de stad was een groep bewoners op het idee gekomen om een beweegpad te ontwerpen. En zij liepen inmiddels samen met fysiotherapeuten een route door de wijk en maakten andere wijken ook enthousiast om hetzelfde te doen.

Tegelijk was de Gemeentelijke Gezondheidsdienst (GGD) in Zeeland begonnen met De Vitale Revolutie; een vertaling van blauwe zones naar de Zeeuwse situatie. Het is eigenlijk een breiwerkje, je kunt de draadjes niet los van elkaar zien:

- een fysiek goede lichamelijke gesteldheid;
- mentaal gezond;
- sociale contacten met geliefden, sociale steun;
- doel en zingeving, weten waar je je bed voor uitkomt, weten wat je belangrijk vindt;
- je financieel kunnen redden, geen geldzorgen hebben.

Zeeland is een zeer gevarieerde provincie: hele kleine plattelandsgemeenten en kleine steden met grootstedelijke problematiek. Met een beetje verbeelding zie je een blauwe zone in onze waterrijke en groene omgeving. Wij realiseerden ons dat het leuk was om allerlei wandelinitiatieven te ondersteunen maar dat we een breder kader nodig hadden om duurzame gezondheid te bevorderen. Dat was het moment voor Middelburg om te kiezen voor De Vitale Revolutie. Want we hebben naar verhouding veel honderdjarigen maar ook buurten waar inwoners ongezond eten, te weinig bewegen, financiële problemen kennen en eenzaam zijn. Het is mijn ambitie als wethouder om daar verandering in te brengen. Wat zou het mooi zijn als bewoners in hun eigen buurt samen een eettafel organiseren met gezonde voeding uit hun eigen buurttuin! Tegen een klein bedrag zodat ook de alleenstaande moeder kan aanschuiven die nauwelijks contact heeft in de straat!

Saskia Szarafinski

wethouder gemeente Middelburg



Ook Noord-Beveland, een gemeente van 7.435 inwoners verdeeld over zes kleine kernen, is aan de slag gegaan met De Vitale Revolutie. Uit cijfers blijkt dat deze gemeente krimpt, te maken heeft met een sterkere vergrijzing dan in de rest van Zeeland en bovendien minder mantelzorgers heeft en, misschien als gevolg daarvan, meer eenzame ouderen.

In Middelburg pakten we het op onze eigen manier aan. De wijk Dauwendaele waarvan ik wijkwethouder ben, is als eerste aan de beurt. Wijkbewoners hebben hier een wijkvisie beschreven, een geweldige prestatie voor een wijk met mooie buurtjes maar ook de meeste problemen op het gebied van zorg, criminaliteit en werkloosheid. De wijkvisie is prima maar het ontbreekt ons aan een goede samenhang tussen alle sociale en fysieke acties. Dit najaar hebben we wijkbewoners, ondernemers, zorgaanbieders en andere partners in de wijk bij elkaar gebracht om concrete afspraken te maken en de uitgangspunten van De Vitale Revolutie uit te leggen. De oogst is een gezamenlijke eetafspraak die als een kettingbrief wordt doorgegeven, een plan voor bedrijvigheid in de plint van een nogal aanwezige flat, een onderzoek door studenten onder ouderen naar hun behoefte aan contact en activiteiten en meer. Deze ideeën vormen de opmaat naar een structurele aanpak. Waaronder een onderzoek naar de transitie van

de sportaccommodatie naar een complex waar universitair onderwijs, onderzoek en zorg gecombineerd worden. Ik wil net als Noord-Beveland gebruik maken van de Academische ouderenwerkplaats Zeeland.

Er zijn nog veel meer plannen, zoals Tiny houses, integrale aanpak van de Omgevingswet, onze eigen werkgeversrol en vitaliteit. Ik ben erg enthousiast over De Vitale Revolutie: goed in balans zijn op geestelijk, fysiek en sociaal vlak. Als wethouder heb ik de kans om met onze inwoners, bedrijven en scholen te zorgen voor een gezonde leefomgeving op alle gebieden! Dat vraagt om een heldere visie, die hebben we nu met De Vitale Revolutie, en veel energie. Terug naar de wandelaars. Het project was een groot succes, deelnemers liepen samen op de slotdag afstanden van 3,5 tot 30 km! Ze verloren centimeters vet en kilo's aan gewicht ... Hun conditie verbeterde aanzienlijk en ze werden vrienden voor het leven. Deze inwoners hebben hun eigen vitale revolutie waargemaakt! Zeeland koerst op volle kracht met De Vitale Revolutie in de stijl van de blauwe zone.

“Zo word je 100!”

In 2008 beschreef de journalist Dan Buettner vijf gebieden die hij de ‘Blauwe Zones’ noemde en waar de mensen schijnbaar moeiteloos gezond oud worden.

Het ging om woongemeenschappen in Sardinië, Okinawa, Costa Rica, het Griekse eiland Ikaria en in Californië. Daarbij werd ontdekt dat mensen in deze gebieden een aantal interessante gemeenschappelijke kenmerken in hun leefstijl hebben die wel eens de sleutel zouden kunnen zijn om lang en gezond te leven. Opvallend was dat de gevonden kenmerken niet zijn waar velen juist van denken dat die enorm gezond zijn zoals intensief sporten of consumptie van superfoods of voedingsmiddelen-supplementen. Integendeel, het betreffen allemaal herkenbare onderdelen van een normale leefstijl zoals niet roken, gematigd alcoholgebruik, een dagelijks moment voor reflectie en ontspanning zoals gebed, yoga of een middagdutje en het regelmatig wandelen of tuinieren. Tevens is opvallend dat in geen van de Blue Zones industriële voeding wordt gegeten, maar verse en onbewerkte voeding uit de eigen keuken.

Bovendien maken de mensen in de Blauwe Zones deel uit van een hechte familie en gemeenschap waarbinnen men levenslang woont, werkt en sociale contacten onderhoudt. Als gevolg daarvan ervaren deze mensen een sterk gevoel van geborgenheid en kunnen ze ook beter met stress omgaan.

In de afgelopen tien jaar heeft gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek bevestigd dat de beschreven leefstijl inderdaad belangrijke elementen bevat waarmee we langer gezond kunnen blijven. Nieuw is dat we in de laatste jaren hebben aangetoond dat we ook reeds bestaande chronische welvaartsziektes met vaak simpele veranderingen in onze leefgewoontes kunnen verlichten en soms zelfs geheel kunnen genezen! Je hebt dit kunnen zien in de eind 2016 uitgezonden tv serie Hoe word je 100?

Ik maakte daarvoor kennis met chronisch zieke mensen waarbij ik zou trachten hen in vijf maanden weer gezond te maken met behulp van een aantal aanpassingen in hun levensstijl. Hun ernstige aandoeningen varieerden van hart- en vaatziektes, diabetes en longziekte tot gewrichtsklachten en stress, overgewicht en hoge bloedwaarden van het zogenaamde slechte

William Cortvriendt

arts en auteur



cholesterol. Hun chronische aandoeningen waren tot dan toe ongeneeslijk gebleken en de symptomen moesten worden onderdrukt met heel veel medicijnen. Ondanks de ernst van hun aandoeningen zouden we geen rare dingen gaan doen. We zouden met elkaar aan de twee knoppen gaan draaien die afgezien van roken, wat geen van de deelnemers (meer) deed, het meeste verschil uitmaken voor je gezondheid, namelijk andere en vooral verse voeding en voldoende lichaamsbeweging. En dit alles met de belofte dat de nieuwe voeding heerlijk zou smaken en iedereen zelf kon kiezen hoe ze wilden bewegen, zo lang als ze maar zouden genieten.

Positieve veranderingen kwamen snel

Terwijl alle deelnemers zoveel aten als ze wilden vlogen de overtollige kilo's eraf en bevestigde mijn analyses dat overgewicht komt door verkeerde voeding. Bovendien verbeterden bij iedereen de bloedwaarden van het cholesterol en daalde hun vaak verhoogde bloeddruk. Bij de diabeten konden de dagelijkse insuline-injecties al binnen een week volledig worden gestaakt. Nog spectaculairder waren de subjectieve bevindingen van de patiënten zelf. Ze voelden zich allemaal binnen een paar weken

veel beter, zagen er gezonder en jonger uit, konden weer bewegen zonder gewrichtspijnen en roemden het 'nieuwe eten' als bijzonder lekker. In enkele weken tijd bleek dat zieke en daardoor in eerste instantie wat terneergeslagen personen veranderden in blijde, optimistische mensen die hard op weg waren om weer in volle gezondheid en met volle teugen van het leven te genieten.

Je hoeft dus geen rare dingen uit te halen om je gezondheid drastisch te verbeteren. Juist niet! Gewoon de industriële voeding uit pakjes vervangen door zelf klaargemaakt eten op basis van verse volvette ingrediënten met het vermijden van suiker en andere toegevoegde koolhydraten en elke dag minimaal een half uur bewegen met jouw favoriete activiteit(en). Zelfs je stressniveau daalt erdoor en je nachtrust verbetert.

Zo eenvoudig zijn de uitgangspunten voor een langer en veel gezonder leven. Op naar de 100!

“Zorg voor jezelf en elkaar!”

Toen ik 6 jaar geleden werd geconfronteerd met het leed van eenzame ouderen veranderde spoorstraks mijn leven.

Ik wist dat ik wat moest doen om deze ‘vergeten’ groep mensen onder de aandacht te brengen en dat is met ons programma op televisie aardig gelukt. Als je zo rondloopt in die zorginstellingen word je ook bewust van vele andere aspecten die de zorg in Nederland met zich meebrengt. Vaak wordt er gefoeterd op de overheid en dat we tekort schieten in een betere zorg maar ik geloof nog steeds dat Nederland een van de meest zorgzame landen is in de wereld. In gesprekken met die mensen komt altijd naar voren dat ze dit beroep hebben gekozen omdat ook zij een verschil willen maken in de maatschappij waarin zorg enorm onder druk is komen te staan. Ik heb dan ook enorme bewondering voor die mensen

in de zorg. Nederland vergrijsst en dat houdt in dat we beter voor onszelf moeten zorgen, je moet nu al preventief te werk gaan in het onderhouden van een gezonde levensstijl. De overheid moet meer doen aan campagnes om duidelijkheid te verschaffen over wat nu wel en wat niet goed voor je is. Strijden tegen de suiker in alle levensmiddelen die we dagelijks kopen. We moeten in supermarkten keuzes kunnen maken en desnoods met een puntensysteem gaan werken. Hoe meer gezonde producten men koopt des te meer punten men spaart en dit geldt ook voor bezoeken aan de sportschool, meer sporten is meer punten. Die punten bepalen de hoogte van je ziektekostenverzekering en zo wordt men beloond voor een gezond leefpatroon. Ik ben zelf begonnen met horecavragen waar men een gezonde keuze kan maken en het succes is evident. Ik denk dat we er aan toe zijn om van overheidswege geleid te worden naar een beter leven. Het verminderen van ziektes zoals diabetes, hart- en vaatproblemen en andere chronische aandoeningen

Gordon

Gordon
entertainer



zal enorm de zorgkosten drukken zodra er gezonder geleefd wordt! Ik hoop dan ook dat we ons meer bewust worden van de manier waarop we in het leven staan. Oud worden is geen probleem maar oud zijn is dat vaak wel. Ouderen moeten meer bewegen, wandelen, uit hun stoel komen en mobiel blijven. Ook denksportspelletjes stimuleren het brein en houden je kwiek en gezond. Kunnen we die 574.000 werklozen in Nederland niet verplichten om twee keer in de week langs te gaan bij een eenzame oudere en die mee te nemen en uit zijn of haar isolement te halen of sla ik nu helemaal door? Er is nog zoveel winst te halen op dat vlak, ik ben al buitengewoon trots op alle vrijwilligers die we rijk zijn in dit land om het over de mantelzorgers maar niet te hebben want ook die groep verdient zoveel meer waardering en aandacht dan dat ze nu krijgen. Belangrijkste boodschap is eigenlijk: zorg niet alleen voor jezelf maar zorg ook voor elkaar!



Yoghurt met cranberries

100 gram verse cranberries
1 el honing
2½ dl halfvolle yoghurt
2 el grof gehakte pistachenootjes

- STAP 1 Was de cranberries en kook ze in een paar lepels water in ca. 5 minuten tot de bessen openknappen.
- STAP 2 Laat de cranberries afkoelen en schep er de honing door.
- STAP 3 Verdeel de yoghurt over 2 schaaltes en schep de cranberries en de gehakte pistachenootjes er op.







Zorgprofessional wordt gezondheidcoach

Volgens verschillende experts en onderzoekers zijn er **in de toekomst waarschijnlijk veel te weinig zorgprofessionals** voor het aantal (chronisch) zieken. Als we de zorg blijven aanbieden zoals we dat nu doen, dan moeten veel meer middelbare scholieren die in 2020 eindexamen doen kiezen voor een beroep in de zorg. Voor de gespecialiseerde verpleegkundigen geldt bijvoorbeeld dat de huidige instroom van ruim 1200 per jaar moet stijgen naar bijna 2100. Dat is een stijging van 70%! We moeten dus zoeken naar verschillende nieuwe oplossingen!

De vraag is: hoe kan dit anders? In één woord: voorzorg. Voorkomen blijft gewoonweg beter dan genezen en de verantwoordelijkheid daarvoor ligt voor een groot deel bij mensen zelf. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan. De moderne wereld daagt uit en verleidt. De drempel om ongezonde gewoontes te ontwikkelen is laag, maar wie eenmaal eroverheen stapt merkt dat het nog knap lastig is om die gewoontes weer af te leren. Een steuntje in de rug is dan welkom.

Bijvoorbeeld met goede voorlichting. Want er wordt nogal wat onzin verkocht: ‘Elektrisch roken tegen stress’ en ‘snelle suikers voor energie’, om maar twee voorbeelden te noemen. Daar komt bij dat we veel tijd turend naar allerlei beeldschermmpjes doorbrengen en bij haast een snelle (ongezonde) hap kopen. Over dat laatste: er is nog nooit zo veel eten zo makkelijk verkrijgbaar geweest als nu in onze binnensteden. Op elke hoek van de straat kunnen calorieën en vetten met het grootste gemak worden afgehaald. Op de volgende hoek liggen de welvaartziekten op de loer.

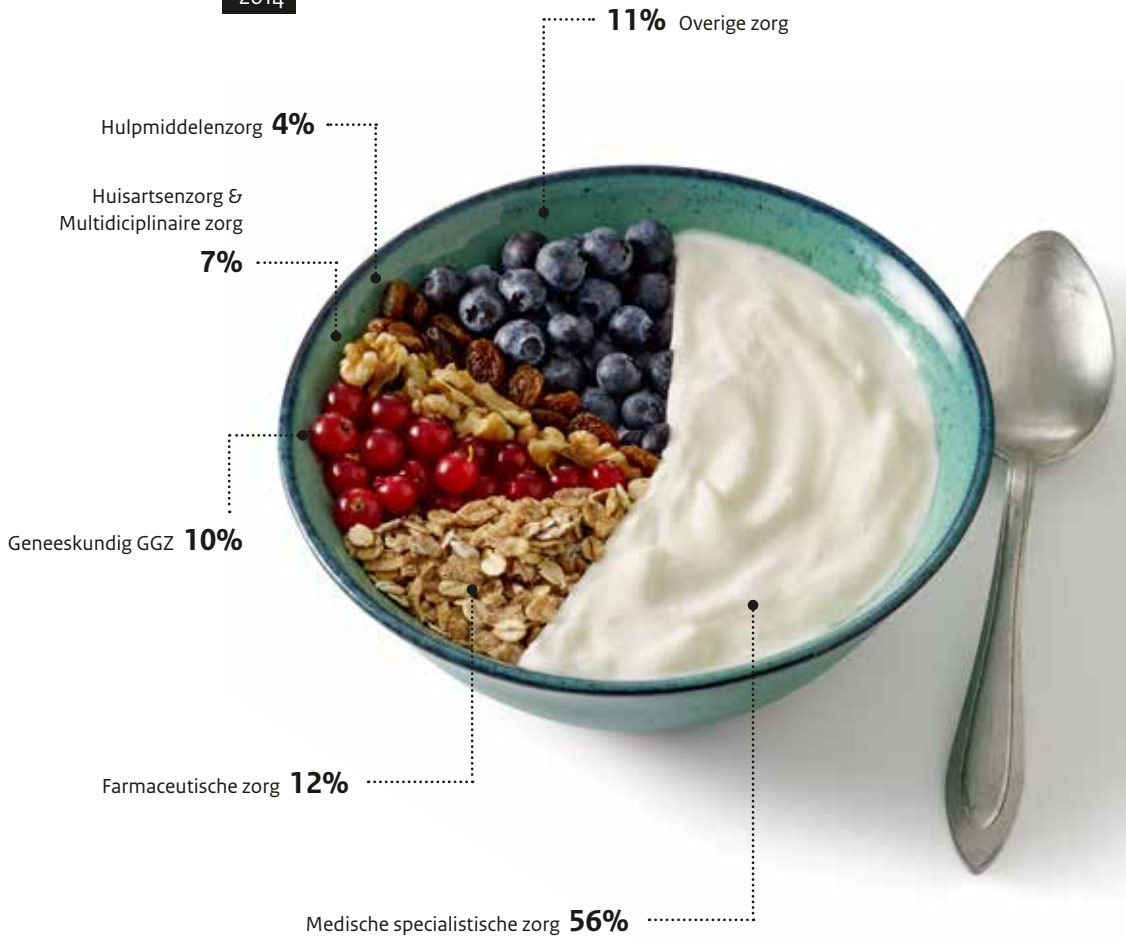
Uit internationaal onderzoek blijkt dat onze zorgverleners daarin een grotere rol kunnen spelen. 76% van de Nederlanders gaf in 2016 aan dat zij in de laatste twee jaar niet met een zorgverlener hadden gesproken over bewegen of voeding, terwijl dit percentage veel lager ligt in de VS (41%), Canada (59%) en Australië (60%). Door te vragen naar de leefstijl en adviezen te geven hoe men gezonder kan leven, in plaats van direct een recept uit te schrijven voor een maagzuurremmer, cholesterolverlager of slaapmiddelen, kunnen artsen en verpleegkundigen de patiënt de weg wijzen naar de gezondere alternatieven. Of hoe te stoppen met roken. Of wat je kunt doen tegen slapeloosheid. Of stress. Kortom, de hulp die we allemaal wel eens nodig hebben om een gezonde keuze makkelijker en plezieriger te maken. Samen met patiënten hebben zij een belangrijke rol om een explosieve toename van het aantal welvaartziekten te voorkomen.

Mensen aanspreken op hun veerkracht mag vanzelfsprekend worden. De potjes met pillen zijn niet altijd de voorkeursoptie. Er zijn voldoende serieuze academische aanwijzingen dat sociale verbinding, beweging, acceptatie, gezonde voeding en zingeving een hoop narigheid kunnen voorkomen en het genezingsproces bevorderen. In een slagzin: educatie in plaats van medicatie.

Verdeling zorglasten

Zorgverzekeringswet,

2014



Bron: CBS: Nationale rekeningen detaiégevens en Zorginstituut Nederland.

De Nije Veste

Gelukkig kan het al: de mens als regisseur van zijn gezondheid. En het gebeurt al. Gezondheidscentrum 'De Nije Veste' is daarvan een mooi voorbeeld. Daar ligt de nadruk niet op zorg maar op gezondheid. Hij of zij wordt bewust gemaakt van gezondheid. Bij De Nije Veste richten ze zich op "preventie, gezondheid en een positieve levensinstelling. Enkele voorbeelden zijn het beweegplein, de WandelFit club en de Nijkerk Diabetes Challenge. Ook werken ze samen met Nijkerk Sportief en Gezond. Deze organiseert via de buurtsportcoach sport en bewegingsactiviteiten. En het werkt!

Aantal deelnemers aan 'Stoptober'

Stoptober is een actie in de maand oktober waarin mensen gestimuleerd worden om 28 dagen lang niet te roken.

38.514

Inschrijvingen in 2014

70.124

Inschrijvingen in 2015



Zelfregie met

MEDmij

Grip op je eigen medische gegevens draagt bij aan zelfregie. Voortschrijdende techniek maakt dat steeds eenvoudiger, bijvoorbeeld door MEDmij. Met MEDmij krijgt iedereen die dat wil in de toekomst digitaal inzicht in zijn eigen medische gegevens. De nationale e-Health doelstellingen zijn daarom ambitieus: 80% van de chronisch zieken heeft in 2019 direct toegang tot bepaalde medische gegevens en 75% van de chronisch zieken en kwetsbare ouderen die dat willen kunnen dan zelfstandig metingen uitvoeren, bijvoorbeeld met een telefoon of horloge. MEDmij is nog in ontwikkeling, maar de vooruitzichten zijn positief. Alle informatie in een makkelijke app, waarin je je eigen actuele gezondheidsgegevens kunt verzamelen, beheren en delen met de specialist. Makkelijker kan niet.

Beweegziekenhuis

UMC Utrecht

Bewegen is goed voor je, ook als je in het ziekenhuis ligt. De kans op complicaties is kleiner bij patiënten die een betere conditie hadden voor hun opname, en bij patiënten die tijdens hun opname meer bewegen. Desondanks brengen patiënten in het ziekenhuis nog gemiddeld 90 procent van de dag liggend of zittend door. UMC Utrecht transformeert zich daarom meer en meer tot een Beweegziekenhuis: met activiteitenruimtes, looproutes, TV schermen in de gangen en patiënten ruilen pyjama en slippers om voor gymmen en trainingspak!

“Zorg professionals als lifestyle coach”

Regelmatig bezoek ik symposia gericht op preventie van hart en vaatziekten, dat is immers mijn passie. Zo was ik laatst op een groot hypertensie (hoge bloeddruk) congres.

Het was een gemêleerd gezelschap van (kader)huisartsen, (vasculair) internisten, een enkele cardioloog, een farmacoloog en een ‘verdwaalde’ neuroloog. Maar eigenlijk waren we die dag allemaal ‘hypertensiologen’ oftewel bloeddrukspecialisten. De superspecialisaties binnen het cardiovasculair risicomanagement kennen geen grenzen; diabetologen, lipidologen, nicotinologen. Of zijn we allemaal metabool syndromisten? Het geeft maar weer eens aan hoe ingewikkeld het kan worden als we met al deze experts een compromis

moeten vinden over hoe de cardiovasculaire ketenzorg geregeld moet worden in dit land. En dan hebben we de praktijkondersteuners, de apothekers, de diëtisten en de fysiotherapeuten nog niet eens meegerekend. Ik denk al een aantal jaren heel hard met de gevestigde orde mee over hoe we de zorg voor onze hoog risico patiënten goed kunnen organiseren. Erg belangrijk want het aantal mensen met een hoog risico op hart- en vaatziekten groeit gestaag. Ik zal even een rijtje opsommen, gebaseerd op getallen van het RIVM; Op 50-jarige leeftijd in Nederland rookt 30%, een groot deel eet te vet, 50% beweegt te weinig, meer dan 50% heeft overgewicht, 20% heeft een hoge bloeddruk, 30% een te hoog cholesterol en elk jaar komen er 65.000 nieuwe diabetes patiënten bij.



Janneke Wittekoek

cardioloog,

gezondheidswetenschapper,

en 'leefstijlspecialist'

Ondanks mijn passie voor preventie is het af en toe het gevoel alsof je zwemt in een bad met modder, tegen de stroom in. Zou de patiënt niet beter af zijn met een 'leefstijlspecialist'? Een expert die is opgeleid om de hoog risico patiënt van A tot Z te begeleiden indien nodig? Continu bijsturen, coachen, managen, meten en wegen. Is het een idee om de hele keten van cardiovasculaire risicomangers in handen van een goede daarvoor opgeleide specialist te leggen en een geheel nieuwe specialisatie binnen de medische opleiding te maken?

Het oprukkende stofwisselingsyndroom met de daarbij behorende Westerse 'welvaartsziekten', en de daarbij behorende kosten zijn bijna niet meer te overzien. Een gezonde leefstijl speelt hierbij een sleutelrol. Je specialisatie tot leefstijlspecialist

omvat, na de opleiding tot basisarts, een pakket met daarin vakken als inwendige (vasculaire) geneeskunde, een goede basis cardiologie, farmacotherapie, voedingsleer, bewegingswetenschap, sport en psychologie en ook moeten de didactische en communicatieve vaardigheden uitgebreid aan bod komen en moet je kunnen werken met de nieuwste e-health. Kunnen we het natuurlijk nog uitgebreid over hebben. Het lijkt mij een superopleiding. (Hoog) risicomensen gaan naar een daarvoor speciaal ingerichte leefstijl-kliniek waar ze, bij voorkeur op een leuke manier, worden geholpen om gezond te worden en te blijven. Dan wordt het pas echt 'Health Care' in plaats van 'Sick Care'. Tijd voor een leefstijlspecialist; de anderhalve lijn in één persoon. Ik ben er zelf alvast mee begonnen!

“Ik voelde me een oud wijf, niets kon”

Zal ik het even opsommen?

Al járen chronisch ontstoken ogen.

Psoriasis (vooral onder de voeten, wat lopen praktisch onmogelijk maakte) en huppelepup eczeem (geen idee hoe dat heet).

Al een aantal jaren overgewicht als gevolg van stoppen met roken en de overgang (ook al zo zielig).

Een gedraaide stuit, érg pijnlijk. COPD en astma en diabetes.

Én bovenop dat alles was ik een aantal maanden ervoor door de crisis mijn baan kwijt geraakt.

Terwijl mijn echtgenoot datzelfde al een jaar eerder was overkomen.

Kortom gezelligheid alom. Je kunt rustig stellen dat ik depressief was.

Ik voelde me een oud wijf, niks kon.

Met dat gevoel kwam ik in Nijkerk bij Gezondheidscentrum De Nije Veste terecht en bij Cees de Wolf,

de fysiotherapeut die mij mocht gaan begeleiden.

Hij noemde mij later een “uitdaging”. Oftewel een praktisch hopeloos geval. Kan niks en wil niks, want ZE IS ZIELIG!!!! Totdat ik een lifestyle programma kreeg aangeboden.

Ik heb enorm veel te danken aan Cees en zijn collega's. Zij stimuleerden mij om aan mijn “issues” te werken en langzamerhand kwam ik tot nieuwe inzichten.

Lopen is zo heilzaam, langzaam ging het steeds beter, steeds vrolijker. Ik gebruik geen diabetes medicatie meer. Ik ben weer mijn jongere zelf.

De eerste Nijkerk Diabetes Challenge in 2014 (in samenwerking met de Bas van der Goor Stichting) bracht de grote ommekeer.

Niet alleen simpel bewegen in de buitenlucht (wandelen: hoe moeilijk kan het zijn, toch?) maar ook anders eten kwam op mijn weg. Koolhydraat beperkt.

Wat je er niet in stopt hoeft ook niet verwerkt te worden, dus ...



Patiënt Corry

zelfmanagement en

demedicaliseren

Het koolhydraat beperkt eten is absoluut géén dieet en (wat mij betreft) ook geen modegril, maar een ándere manier van eten. De veelheid aan informatie en vooral de lekkere recepten maken het goed te volgen en vooral vol te houden.

Dit is nu mijn nieuwe levensstijl geworden en het bevalt mij uitstekend, alhoewel ik nog niet de slanke den ben die ik vóór de overgang was. Ik ben wél voor mijn diabetes MEDICATIEVRIJ. Trouwens zelfs mijn echtgenoot (en wandelmaatje) kreeg laatst een compliment voor zijn fysieke voorkomen (een leuk en ook voor hem gezond bijkomend voordeel).

Ik ben bang dat de hedendaagse manier van leven, en vooral voeden, niet bevorderlijk is voor het lichamelijk welzijn. Ik zou hier zo graag verandering in zien.

Voor mijn kinderen en kleinkinderen.



“Digitale zorg”

Stel dat u mag kiezen waarvoor u niet meer naar het ziekenhuis of dokter zou hoeven te gaan, waar zou u dan voor kiezen?

Bloeddrukmeting? Met uw eigen bloeddrukmeter die verbonden is met uw dokter of verpleegkundige kunt u uw bloeddruk thuis meten. De website vertelt u netjes of u op schema zit, of wellicht ietsje rustiger aan moet doen. Niet met ingewikkelde grafieken of getallen, maar gewoon met een lachebekje groen, oranje of rood. Als het rood is krijgt u ook nog vanzelf een belletje van uw dokter om te horen of hij of zij u nog ergens mee kan helpen.

Of wellicht een eenvoudige wat-mag-ik-eten-app op uw telefoon waarmee u foto's maakt van uw eten. De app rekent uit hoeveel calorieën de maaltijd heeft,

en geeft inzicht in de juiste balans. Het resultaat ziet u in een grafiek van hoeveel calorieën u vandaag – op basis van een schema wat voor u is op gesteld – nog kunt eten, om toch op schema te blijven.

Uw telefoon houdt uw aantal stappen bij. Omdat u vandaag wat meer gelopen heeft dan gebruikelijk, geeft de wat-mag-ik-eten-app een aangepast schema. U heeft immers al wat calorieën verbrand en uw bloeddruk is goed.

Bovenstaand zo maar drie voorbeelden die helemaal niet zo ver in de toekomst liggen. Net zoals een 'digitale coach' die u met het op schema blijven kan helpen. Overdag, maar ook 's avonds omdat 'hij' of 'zij' 24 uur per dag beschikbaar is, u niet in de wachtrij terecht komt op de praktijk of aan de telefoon en gewoon beschikbaar is als u dat wil, thuis op uw laptop of gewoon op uw telefoon. En als het dan nog nodig is



Lucien Engelen

directeur Radboudumc

REshape Innovatie Centrum

met een dokter of verpleegkundige te spreken via de webcamera op een door u gekozen tijdstip.

Veel van deze mogelijkheden komen meer en meer beschikbaar, sommige worden nu al getest in de praktijk, andere zijn nog in ontwikkelingen bij Universitaire Centra of bedrijven. Na een eerste explosie van apps, die allemaal een stukje mee kunnen helpen om gezond te blijven dan wel te worden, komt er nu een tijd aan waarbij dingen gecombineerd kunnen worden. Veel patiënten en burgers weten er (nog) niet van, soms omdat de arts het niet vertelt, of er zelf nog niet mee bezig is. Net als in alle andere delen van ons leven, wordt ook de zorg steeds meer digitaal. Soms e-health genoemd, ik noem het liever digitale zorg, omdat het dezelfde zorg zou moeten zijn, maar dan digitaal en op de plek waar en het tijdstip waarop u dat wil.

Zou u bovenstaande willen, zou u het kunnen denkt u? Misschien als u weer eens bij de dokter bent er om vragen of het kán bij hun, of aangeven dat u best wel eens nieuwe dingen uit wil proberen. Gewoon omdat u graag gezond(er) wil blijven of worden. Vraag eens naar de menukaart digitale zorg bij uw arts of verpleegkundige, misschien vindt u iets van uw smaak. Net als in het restaurant wordt de menukaart ook vaak samengesteld uit waar de gast om vraagt.

En de tijd die nodig is om naar het ziekenhuis te gaan, die gebruikt u liever om in het bos te gaan lopen. Zeker zo gezond ...

Wintersalade met walnoten en grapefruit



1 Limoen
Stukje gember
50 gram gepelde walnoten
2 el (walnoten) olie
2 el poedersuiker of honing
100 gram veldsla
2 struikjes witlof
1/2 grapefruit
8 witte druiven gehalveerd
8 blauwe druiven gehalveerd

- STAP 1 Boen de limoen goed schoon. Snijd er wat dunne schilletjes af en pers de limoen uit.
- STAP 2 Schil het stukje gember en rasp het.
- STAP 3 Wrijf 6 halve walnoten fijn.
- STAP 4 Verwarm de olie in een steelpan en bak hierin de rest van de walnoten.
- STAP 5 Voeg de poedersuiker toe en verwarm het geheel tot alle walnoten een suikerlaagje hebben. Pas op dat de noten niet te donker worden.
- STAP 6 Schep de noten uit de pan.
- STAP 7 Roer voorzichtig 2 eetlepels water met het limoensap, wat limoenschil en de geraspte gember in de pan.
- STAP 8 Voeg de fijngekookte walnoten toe en roer dit tot een dressing.
- STAP 9 Maak de dressing op smaak met wat peper.
- STAP 10 Maak de groente schoon.
- STAP 11 Laat de veldsla goed uitlekken.
- STAP 12 Snijd de witlof fijn.
- STAP 13 Meng de groente en schep de dressing er door. Verdeel het over 4 bordjes. Strooi de walnoten, grapefruit en druiven en nog wat limoenschilletjes over de salade.

Patiënten die

zich beter voelen



Uit allerlei studies en proeven blijkt dat een mens zijn ervaren klachten kan beperken en beïnvloeden. Niet alleen lichamelijke gezondheid, maar ook een zinvolle dagbesteding, een woonsituatie die bij je past, familie en vrienden en **een doel in je leven zijn belangrijk voor je gezondheid.**



Het goede nieuws is ook dat vrijwel iedereen daar zelf invloed op heeft en dat we elkaar daarbij kunnen helpen. Het komt erop neer dat je gezond voelen vooral ligt aan je mogelijkheid je aan te passen aan de fysieke, mentale en sociale uitdagingen van je leven. Dat je - binnen en buiten de spreekkamer - als mens centraal staat en niet je ziekte. Dat je je eigen veerkracht kan ontwikkelen, zodat je ondanks je ziekte zelf ‘je ding kan blijven doen’. Die brede insteek wordt ook wel positieve gezondheid genoemd.

Maar die brede insteek is alleen waardevol als artsen en patiënten hem ook gebruiken. Gelukkig gebeurt het al op allerlei plekken. Bijvoorbeeld in de Noordelijke Maasvallei in Limburg. De vraag aan de patiënt staat centraal: “Hoe gaat het met u?”, er is tijd om daarover te praten en de patiënt zelf de keus te laten maken in wat er gaat gebeuren. Zoals bij die oudere dame die staar heeft aan haar ogen, een kapotte hartklep en een versleten heup. In het ziekenhuis kunnen ze haar aan alles opereren. Maar zij wil alleen aan haar staar geholpen worden “want dan kan ik mijn kleinkinderen zien en mijn krantje lezen; dat is belangrijk voor mij. Laat de rest maar zoals het is”.

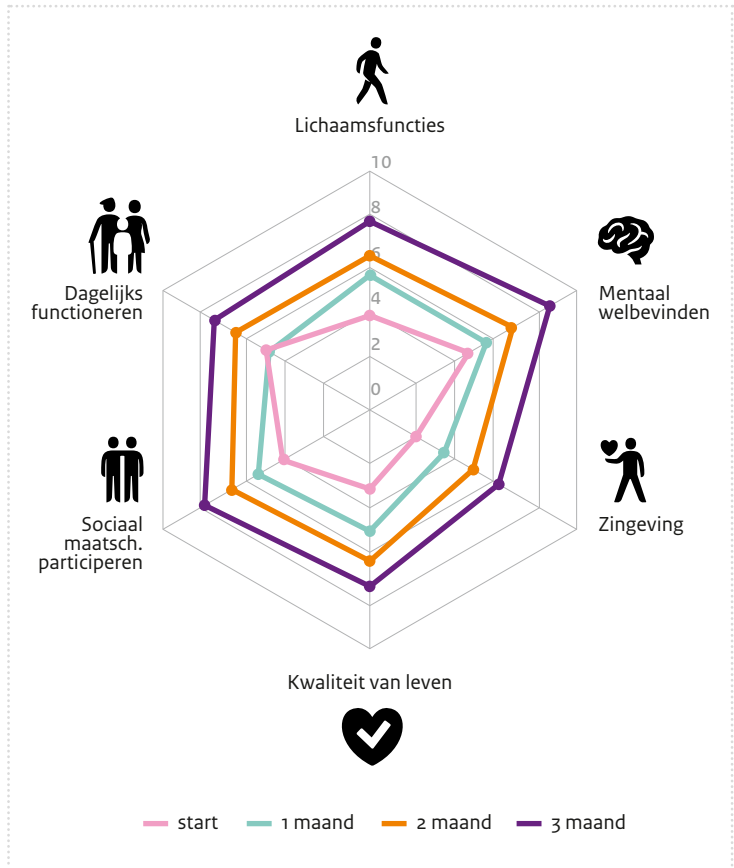
Er is dus aandacht voor hoe het écht met iemand gaat, én het gaat om de vraag wat iemand zelf belangrijk vindt en wat hij nodig heeft voor zijn welbevinden.

De uitgebreide vragenlijst en ook tips staan op:
www.mijnpositievegezondheid.nl

eHealth: Zelfregie

Als je wilt ben je in de nabije toekomst waarschijnlijk in staat om via een app de belangrijkste zogeheten biomarkers te volgen voor je eigen fitheid. Zoals aantal voetstappen, bloeddruk en -suikerconsumptie zodat er een belletje rinkelt als je insulinespiegel langere tijd te hoog is. Met een beetje cardiovasculair zelfmanagement beperk je je kans op het ongezien ontwikkelen van suikerziekte aanzienlijk. Als je gezondheidstechnisch toch langere tijd uit de bocht vliegt gaat er vanzelf een piep of ontvang je een digitale kattenbel van je arts. Van wachtkamer naar woonkamer dus. Niet eng, wel zo relaxed.

Positieve gezondheid



“Positieve gezondheid”

Van klacht naar kracht. Het is vrijdagmiddag en mevrouw Kriek staat als laatste patiënte op mijn spreekuur.

Ik betrap me op een moedeloos gevoel.

Ik ken mevrouw Kriek goed. Zij is alleraardigst, maar heeft ernstige artrose aan heupen, knieën en nek. Ze heeft al veel dokters gezien die haar pijn niet konden verlichten. Dit keer doet haar heup weer veel pijn “Zo kan het niet langer, dokter. Er moet nu echt iets gebeuren!”

Als hulpverlener wil ik niets liever dan de problemen van mijn patiënten oplossen. Echter ik weet ook dat het focussen op haar lichamelijk klachten nu geen passende oplossing zal bieden.

Ik besluit het eens anders aan te pakken. Niet weer pijnstillers of fysiotherapie. Ik ga met haar het gesprek aan: “Hoe gaat het nu werkelijk met u, mevrouw Kriek?”. Ik ga op zoek naar haar veerkracht.

Ik maak hierbij gebruik van het concept “positieve gezondheid” van Machteld Huber. Samen kijken we naar de verschillende domeinen van gezondheid. Ik praat met mevrouw Kriek over kwaliteit van leven, over relaties, over zelfredzaamheid en over haar stemming.

Ons gesprek gaat nu niet zozeer over haar pijn en beperkingen maar over wat haar écht bezig houdt. Zij vertelt mij dat haar man tien jaar geleden overleden is, zij zijn altijd kinderloos gebleven. Vriendinnen hebben veelal kleinkinderen en zij beseft, nu ze minder kan, hoe sterk zij haar man en kinderen om zich heen mist. Zij maakt wel uitstapjes maar door de pijn loopt ze moeilijk, dus ook dat komt er minder van. Ze wordt wat somber en de pijn maakt haar prikkelbaar en humeurig.

Ik vraag haar wat er nodig zou zijn om haar weer in haar kracht te zetten. We komen aan de praat over hoe zij vroeger genoot van knutselen. Ik vraag of ik haar in contact mag brengen met een andere patiënte van



Carola Penninx

huisarts

mij, van wie ik weet dat zij wel wat hulp kan gebruiken bij haar kleinschalige kinderopvang.

We sluiten allebei voldaan ons gesprek af. Mevrouw Kriek bedankt mij voor het fijne gesprek. En ik beseft me dat dit open contact met patiënten de reden is waarom ik destijds huisarts wilde worden.

Inmiddels is mevrouw Kriek twee ochtenden per week betrokken bij de kinderopvang. Zij knutselt en doet spelletjes met de kinderen. Tijdens een bloeddrukcontrole op het spreekuur vertelt zij vol enthousiasme over haar vrijwilligerswerk: de voldoening die de kinderen haar geven, het plezier om haar oude hobby weer op te kunnen pakken. Ze voelt zich een stuk opgewekter. En de pijn in haar gewrichten is ook een stuk minder. Ze heeft zich aangesloten bij de beweeggroep van de fysiotherapeut, zoals ik haar in het verleden al eens had aangeraden. Dat bevalt goed want zo houdt ze haar gewrichten soepel waardoor ze weer vaker met haar vriendinnen op stap kan.

Nu zij voldoening ervaart en zich meer in de maatschappij voelt staan, wordt zij minder beheerst door pijn en beperkingen. Zij ervaart meer kracht en merkt dat ze zelf invloed heeft op haar pijn. Zo worden haar klachten niet langer gemedicaliseerd en krijgt mevrouw Kriek weer zelf het heft in handen.

Een mooie voorbeeld van hoe het concept positieve gezondheid helpt om minder vastlopende consulten te hebben. Door als huisarts buiten het vertrouwde domein van het lichamelijk functioneren te kijken bied ik haar een haalbare oplossing. Door mevrouw Kriek binnen andere domeinen van gezondheid in haar kracht te zetten wordt ze minder belemmerd door haar lichamelijke klachten.



Meloensalade met munt

2 schijven meloen

Zwarte peper

8 blaadjes munt

2 el hüttenkäse (cottage cheese)

2 el granaatappelpitjes

- STAP 1 Snijd het vruchtvlies van de meloen uit de schil en in blokjes. Maal er een beetje zwarte peper over.
- STAP 2 Was de munt en knip de blaadjes klein.
- STAP 3 Meng de munt door de meloen en verdeel dit over 2 bordjes. Schep er een beetje hüttenkäse op en verdeel de granaatappelpitjes over de twee bordjes.



Zorgverzekeraars en gemeenten kunnen samen een grote rol spelen in het voorkomen dat mensen ziek worden en zorg nodig hebben. Of dat zieke mensen nog zieker worden. Sommige verzekeraars en gemeenten experimenteren met professionele begeleiders die chronische zieke of mensen met veel overgewicht helpen hun gedrag blijvend aan te passen.

Pakken verzekeraars voorzorg en zelfzorg actief op?

De Nederlandse Federatie voor Gezondheid stelt vitaliteitscontracten voor zoals mensen een servicecontract afsluiten voor hun cv-ketel. “Monteurs repareren kapotte cv-ketels wanneer dat nodig is, maar doen ook veel aan onderhoud om te voorkomen dat een ketel kapot gaat. 85 procent van de Nederlanders heeft zo’n servicecontract. Waarom dan niet voor je gezondheid?”, zo vragen zij zich af.

Zou zo’n contract mensen op weg kunnen helpen naar een betere gezondheid? Denk aan kinderen en volwassenen met overgewicht, kwetsbare ouderen, groepen met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of diabetes en mensen die wonen in buurten met een slechter gezondheidsprofiel.

Ook is er een project waarin de zorgverzekeraar samen met de gemeente en het onderwijs werkt aan het voorkomen van schooluitval door jongeren met beginnende psychische problemen actief te begeleiden tijdens hun mbo-opleiding. Dit soort activiteiten staat steeds prominenter op het menu van de zorgverzekeraars.

Op de site keerderdiabetesom.nl wordt patiënten aangeleerd dat diabetes omkeerbaar is. Er zijn diverse initiatieven voor vitale regio’s (Friesland, Zuid-Limburg, Vechtdal): welzijn op recept, JOGG (jongeren op gezond gewicht) en valpreventie.

Zelfzorg Ondersteund

Vrijwel alle grote verzekeraars hebben de handen ineen geslagen in 'Zelfzorg Ondersteund', waarin zij samen met patiënten, artsen, verpleegkundigen - en ondersteund door wetenschap - samenwerken aan het terugdringen van de ziektelast van diabetes, COPD en hart- en vaatziekten. Het project is gestart in 2013 en inmiddels zijn bijna een kwart miljoen patiënten, duizend huisartsen en 62 (van de 95) zorggroepen actief betrokken.

Beter samen in Noord

Onlangs tekenden gemeente Amsterdam, Zilveren Kruis en dertien zorg- en welzijnaanbieders samen voor de vernieuwende aanpak 'Beter samen in Noord'. Bij deze aanpak staat het concept van 'positieve gezondheid' centraal. De deelnemende partijen gaan de zorg rond kwetsbare inwoners van Amsterdam-Noord zo ondersteunen dat zij zoveel mogelijk zelf regie nemen op eigen leefomstandigheden. De achtergrond hierbij is dat uit onderzoek blijkt dat bepaalde risicogroepen (kwetsbare ouderen, minima en jongeren) in Amsterdam-Noord groter worden ten opzichte van de rest van Amsterdam. Zo neemt het aantal mensen met chronische meervoudige problematiek sterk toe evenals het risico op psychische aandoeningen en eenzaamheid. Over de hele linie geldt dat de gemeente Amsterdam en Zilveren Kruis inzetten op het regelen van zorg en ondersteuning zo dicht mogelijk in de buurt van de Amsterdammer en hierbij aansluit op de mogelijkheden van hem/haar zelf.



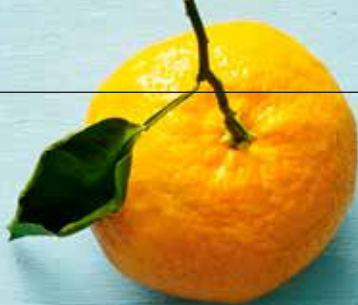
“Keer diabetes om”

“We willen als verzekeraar mensen met een chronische aandoening bewegen naar eigen regie op gezondheid. Een voorbeeld hiervan is het programma 'Keer Diabetes Om' voor diabetes type 2-patiënten.

Dagelijks medicatie gebruiken om je diabetes type 2 aan te pakken? Je kunt het ook anders doen. Met minder of zelfs helemaal geen medicijnen. Zo blijkt uit de resultaten. In dit project wordt voeding als medicijn gebruikt. Met succes. Dan ga je samen met een lifestylecoach, diëtist, kok en een praktijk-ondersteuner, aan de slag met gezonder én smakelijker eten en meer te bewegen. Je leert om op een lekkere, smaakvolle en praktische manier je eigen eetlust en lichamelijke processen (bloedsuiker)

onder controle te krijgen. Je gaat niet minder eten, maar anders. Vaak is dat méér en bovendien lekkerder. Naast voeding zijn zelfregie en bewustwording belangrijk.

Hoe ga je met jezelf om en hoe maak je keuzes? Wat voedt jou? Hoe ga je om met – voor diabetes type 2 belangrijke zaken – beweging, stress, ontspanning en slaap? Je wordt je hiervan bewust en dat zal je vooruit helpen naar je nieuwe leefstijl. Je doet mee in een groepprogramma van vijf dagen, verdeeld over een half jaar, op zijn of haar streefdoel naar leefstijlverbetering. Dikke kans dat je na enkele weken al verschil ervaart, in bloedsuikerspiegel en vaak ook in taille en gewicht. Je motiveert en inspireert elkaar in de online community. Het begeleidingsteam coacht jou hierbij, zoveel mogelijk online, en deelt recepten, artikelen en laatste inzichten rondom leefstijl en diabetes type 2. Jouw eigen motivatie is



Monique Schmidt

coöperatie VGZ

een voorwaarde. Maar de vruchten van het programma zijn dan ook rijk, prettig en naar verwachting duurzaam. Uit de resultaten van de eerste fase blijkt namelijk dat ruim twee derde van de deelnemers met diabetes type 2 sinds deelname aan het project geen of veel minder diabetesmedicatie gebruikt. Dat is natuurlijk prachtig nieuws voor de patiënt en we hopen dat de leefstijlverandering doorzet de komende jaren. Niet meer afhankelijk van medicijnen zijn, geeft veel vrijheid en is simpelweg gezonder. Daarnaast verbetert de kwaliteit van de zorg, er wordt onzinnige zorg voorkomen en het zorgt voor lagere zorgkosten.”

Leefstijl als geneesmiddel is innovatief en aansprekend.

“Initiatiefnemer leefstijlcoach”

Misschien herken je het wel. Je wilt loskomen uit een ongezonde sleur, je bent daartoe heel gemotiveerd. Vaak pak je de gezonde draad na verloop van tijd zelf weer voortvarend op.

Sommigen onder ons kunnen in de eerste periode hierbij ook wel wat hulp gebruiken. Dat kan met een leefstijlcoach. Deze combineert voeding, bewegen, ontspanning en slaap om mensen een gezonde routine aan te leren, die uiteindelijk groeit tot een voor de hand liggend makkelijk en plezierig leefritme. En als je aan de gestelde voorwaarden voldoet, vergoeden sommige verzekeraars deze leefstijlcoach, zodat het je niets hoeft te kosten.

De leefstijlcoach werkt meestal niet met diëten, sportscholen of apparaten, maar met kleine stapjes en motiverende gesprekstechnieken. Mensen een spiegel voorhouden en helpen in een bewustwordingsproces. Stap voor stap zien ze dan dat er lekkere en gezonde alternatieven zijn voor frisdrank, dat lopen of fietsen naar het werk efficiënt en prettig voor je kan zijn. En dat je door vermoeidheid en stress soms vlucht in stress-snoepen. Dus, leer jezelf te ontspannen, leg je telefoon soms even weg, en daarna hervind je rust en inspiratie voor lekker en gezond eten of heb je minder alcohol ‘nodig’. Of praat over stress en spanning met je baas of partner, dat werkt vaak beter dan het weg te eten of te snoepen. Er wordt volop gepioneerd met de leefstijlcoach, en het wordt zorgvuldig geëvalueerd door wetenschappers.



Madelon Johannesma

CZ, initiatiefnemer

leefstijlcoach

De verwachtingen en eerste resultaten zijn positief. Gedragsverandering werkt, maar niet door verplichting of dwang. Het werkt alleen als je zelf positief en gemotiveerd bent. Je wordt geholpen in dat bewustwordingsproces met praktische stappen.

Wat ook super motiveert is, als je meer zelfvertrouwen ervaart met een gezonder gewicht of meer energie. En na verloop van tijd zelfs verandering ziet in bloeddruk, -suiker of andere bloedwaarden. Dat motiveert je enorm, je voelt dan dat gezonde routine hand in hand gaat met het krijgen van energie, ontspanning en plezier. Informeer er eens naar bij je zorgverzekeraar!

Diagnostics.com

Ander mooi maar ook confronterend voorbeeld van zelfmanagement met behulp van e-health is Diagnostics.com. Risicogroepen krijgen vrij direct zicht op in hun eigen 'cardio-vasculaire risicoprofiel': hoe gezond zijn je hart en vaten nu eigenlijk echt? De interface is heel makkelijk: met enkele getallen of met een stoplicht. Die meting is via een band om de arm: pijnloos en snel. Voor een deel van de mensen zo'n stoplicht natuurlijk wel heel confronterend. Het is een shortcut in bewustwording. Dat kan eng zijn, maar dient een hoger doel, toch? Voorkomen is beter en fijner dan genezen. Mensen zien direct wat het effect is van leefstijl is de conditie van je hart en vaten.

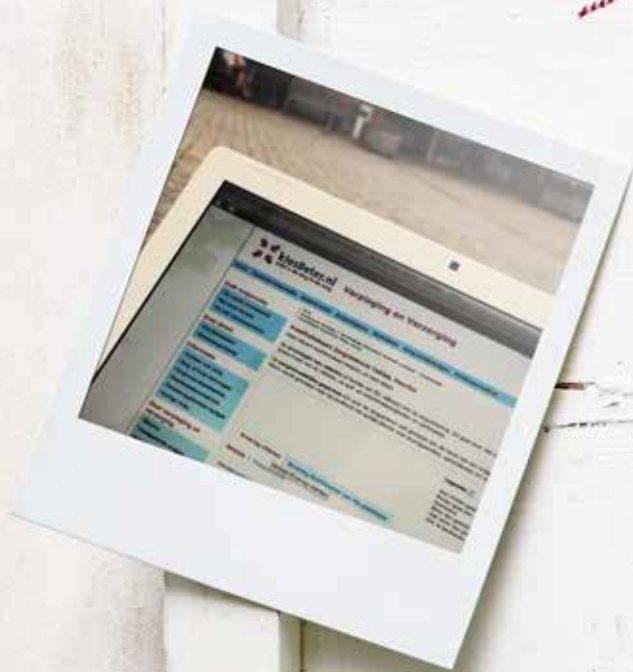
Vismoten op Calabrische wijze





1 kleine ui
1 kleine wortel
4 takjes peterselie
2 moten kabeljauw (of zalm)
Olijfolie
½ blik gepelde tomaten zonder zout
1 teentje knoflook
Peper en zout

- STAP 1 Maak de groente en de kruiden schoon en hak alles klein. Gebruik van de peterselie ook de steeltjes.
- STAP 2 Bestrooi de vis met wat peper.
- STAP 3 Verwarm de olijfolie en bak hierin de vismoten aan beide zijden bruin.
- STAP 4 Neem de vis uit de pan.
- STAP 5 Bak in de achtergebleven olie het groentemengsel 5 minuten.
- STAP 6 Voeg de tomaten toe en maak ze met een vork fijn.
- STAP 7 Breng dit aan de kook en voeg eventueel wat peper toe.
- STAP 8 Leg de vismoten op de saus en laat ze afgedekt in 10 minuten gaar worden.
- Geserveerd met doperwtjes en aardappelpuree.



Niet elke behandeling heeft zin, niet elk medicijn heeft nut. **Meer zorg is niet altijd beter.**

We verwachten vaak heel veel van onze zorgprofessionals, medicijnen en therapieën terwijl hun hulp of expertise niet altijd nodig is.



**Kiezen voor zorg die
zinnig en zuinig is**

Volgens de Nederlandse Federatie van Universitaire Ziekenhuizen (NFU) is almaar méér diagnostiek, méér behandeling, méér technologie, méér controle lang niet altijd beter. Vanuit onze begrijpelijke wens dat voor elke klacht een geneesmiddel bestaat, consumeren we volgens de NFU soms medicijnen waarvan niet is bewezen of ze helpen. Soms zijn ze zelfs schadelijk: baat het niet dan schaadt het wel. Het is dus cruciaal dat alle zorg die gegeven wordt zinnig en zuinig is. Omwille van de patiënten en omwille van onze zorg.

Een aantal partijen, waaronder de universitaire ziekenhuizen en ZonMW, ontwikkelt samen strategieën om niet-effectieve medische behandelingen te vermijden. Eind november 2016 heeft dit geleid tot een 'beter-niet-doen'-lijst. Een lijst met 1300 behandelingen die – afhankelijk van de patiënt – niet effectief of gepast zijn. Het is ontzettend belangrijk dat die lijst er is, maar nog belangrijker dat die wordt gebruikt.

Zelf kun je ook wat doen. Samen met je arts bespreekbaar maken wat voor jou de beste keuze is, bijvoorbeeld. De beste optie is immers voor iedereen anders. Soms is iets laten beter dan iets doen. Je bewust zijn van het feit dat je zelf ook een stem hebt in de spreekkamer en goed geïnformeerd samen met je arts die beslissing nemen, is een grote stap vooruit. De patiënt is meer tevreden, er is meer onderling vertrouwen en een betere relatie met de arts. Ook worden medisch gezien verstandiger keuzes gemaakt en houden patiënten zich beter aan het gekozen behandelplan als ze zijn meegenomen in de besluitvorming.

Er zijn websites die je kunnen helpen bij het maken van een goede keus. Op zorgkaartnederland.nl kunnen patiënten ervaringen delen. En op de website kiesbeter.nl vind je informatie over honderden behandelingen. En er ligt voorlichtingsmateriaal in wachtkamers over samen beslissen.

Drie goede vragen

Een knieoperatie of niet meer voetballen? Doorbehandelen of stoppen? Welke behandeling of onderzoek het beste bij u past, hangt van verschillende dingen af: de risico's en de bijwerkingen, van uw leefstijl en uw persoonlijke omstandigheden, van uw beroep en uw wensen.

Het is belangrijk om samen met uw arts deze zaken op een rijtje te zetten. Dit kunt u doen door uw dokter drie goede vragen te stellen. Deze vragen zijn afkomstig van 3goedevragen.nl van de Nederlandse Patiëntenfederatie. Ze lijken voor de hand liggend, maar het werkt. De dokter beslist immers graag met u, en niet over u. En dat is wel zo prettig.

De drie vragen:

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?



“Minder geneesmiddel is vaak beter”

Ruim een eeuw geleden zijn de eerste echte medicijnen gemaakt, zoals insuline bij suikerziekte en aspirine bij koorts.

In de jaren daarna voltrok zich een medische revolutie met het uitvinden van allerlei moderne levensreddende medicijnen zoals antibiotica en narcosemedicijnen. Er is geen twijfel over de grote effectiviteit van deze medicijnen.

Medicijnen zijn belangrijk voor artsen en patiënten, maar andere zaken dragen ook bij aan het verbeteren van de gezondheid van mensen, zoals riolering, schoon drinkwater en afvalverwerking. Patiënten en dokters hebben soms ten onrechte te hoge verwachtingen van medicijnen. Ze werken namelijk niet bij alle mensen even goed en ze hebben ook bijwerkingen die zorgen voor extra ziektelast. En medicijnen blijken (toch) niet altijd nodig voor elke klacht of aandoening. In de praktijk en wetenschap wordt steeds duidelijker dat minder medicijnen vaak beter blijkt. Een korte bloemlezing over het waarom hiervan:

Is een geneesmiddel wel nodig? Een belangrijk principe voor een dokter is dat hij of zij een behandeling begint met het geven van voorlichting en leefstijladviezen,

zoals rust en ontspanning of stoppen met roken. Ervaren huisartsen weten namelijk dat de meeste klachten vanzelf overgaan. Waar mogelijk voeren huisartsen bij alledaagse klachten, zoals rugpijn, hoesten of spierpijnen dan ook een 'voorzichtig nietsdoen'-beleid. De reden hiervoor is dat het natuurlijke beloop van de meeste klachten en aandoeningen gunstig is.

Een andere reden waarom patiënten soms ten onrechte al te positieve verwachtingen hebben van medicijnen, heeft ermee te maken dat ze meestal een dokter raadplegen als hun klachten het heftigst zijn. Heel vaak zullen kort na het doktersbezoek de klachten verminderen omdat de aandoening dan over zijn hoogtepunt is. De ziekte zou al vanzelf minder zijn geworden. Als men op het hoogtepunt van een ziekte een medicijn gebruikt, dan is het opnieuw logisch dat de patiënt denkt dat zijn herstel komt door het medicijn.

Werkt een medicijn wel bij mijn klachten? Medicijnen moeten eigenlijk worden gebruikt door patiënten als zij allemaal er ook echt baat bij hebben. Maar dat is helaas lang niet altijd zo. Medicijnen zijn meestal slechts onderzocht bij een groep patiënten met een ernstige vorm van een aandoening. In de

Dick Bijl

arts-epidemioloog en

hoofdredacteur van het

Geneesmiddelenbulletin



praktijk hebben de meeste patiënten gelukkig een lichte of matige ernst van de aandoening en dan werkt het middel niet of minder. Bijvoorbeeld, de meeste oudere mannen die medicijnen voor beperkte plasklachten gebruiken, hebben daar niet merkbaar baat bij. In sommige gevallen werkt een medicijn bij slechts 1 op de 10 patiënten.

Er zijn ook veel klachten die worden veroorzaakt door medicijnen, zoals bijwerkingen en zogenoemde onttrekkingsverschijnselen. Bekende voorbeelden van onttrekkingsverschijnselen zijn hoofdpijn die wordt veroorzaakt door het stoppen van pijnstillers en maagzuurklachten door stoppen met maagzuurremmers, en depressieve gevoelens door het stoppen van antidepressiva.

Indien een dokter een medicijn geeft en effect ziet, hoeft dat niet per se het gevolg van het medicijn te zijn, maar kan het ook een placebo-effect zijn.

Dokters zullen gelukkig meestal niet snel toegeven aan vragen van patiënten om een nieuw medicijnen te krijgen, vooral van medicijnen waarvan zij hebben gehoord in advertenties en reclames. Als patiënten in een damesblad hebben gelezen over de (onbewezen) voordelen van een nieuwe pil en hun arts hierover een

vraag stellen, is dat een uitgelezen kans voor de arts om de patiënt voor te lichten over de werkelijke en bewezen effecten van deze medicijnen. Overigens, van nieuwe medicijnen is überhaupt vaak niet bekend hoe goed ze zijn en bij wie ze wel of niet werken.

Tenslotte de langetermijneffecten: medicijnen, zoals antischimmelmedicijnen voor kalknagels, afslankpillen en antipsychotica werken wel op de korte termijn, maar niet altijd op de lange termijn en gaan soms gepaard met ernstige bijwerkingen. Van veel medicijnen zijn lange termijn effecten helemaal niet bekend. Het is goed om daar samen met je arts bewust mee om te gaan.

Dit zijn enkele belangrijke dingen waarmee dokters en patiënten hun voordeel mee kunnen doen.

Medicijnen zijn prachtig als ze op de juiste wijze worden gebruikt. Maar niet iedereen heeft er altijd baat bij. Bovendien gaan veel klachten vanzelf over. Een behandeling zonder medicijnen is bij veel klachten vaak het beste. 'Nieuw' en 'meer' is soms beter, maar vaak ook niet.

250 gram kastanjechampignons

1 kleine ui

1 teentje knoflook

4 takjes peterselie

1 el olie

4 dl groentebouillon met minder zout

3/4 dl halfvolle melk

Nootmuskaat

Sneetje bruin of volkorenbrood

- STAP 1 Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- STAP 2 Maak de ui en de knoflook schoon en snijd ze klein.
- STAP 3 Was de peterselie. Hak de steeltjes grof en snijd de blaadjes klein.
- STAP 4 Fruit de ui, de knoflook en de peterselie-steeltjes met wat peper in de olie glazig.
- STAP 5 Bak de champignons mee.
- STAP 6 Voeg de bouillon toe en laat dit 5 minuten koken.
- STAP 7 Roer er de peterselieblaadjes door.
- STAP 8 Doe de melk in een steelpannetje en breng dit al kloppend aan de kook en klop het tot schuim.
- STAP 9 Vul kommen of borden met de soep. Garneer met het melkschuim en een beetje nootmuskaat.
- STAP 10 Serveer met wat brood.

Champignonsoep met schuimkraag







**Leuk om
te weten**

Ongezond gedrag kost jezelf (en anderen) geld

Ook ouderwetse Hollandse zuinigheid kan mensen motiveren zich gezonder te gedragen. Neem bijvoorbeeld roken. Aannemende dat een pakje sigaretten €6,30 kost en je 1 pakje per dag rookt. Dat is per week €44,10, per maand €189, en per jaar €2300! Dat is bijna het dubbele van de gemiddelde zorgpremie. Of genoeg om met z'n tweeën een rondreis door Thailand te maken!

Gezondheid is ook een kwestie van leefstijl

Een goede gezondheid is gedeeltelijk een kwestie van geluk. Maar je kunt zelf wat bijdragen met je eigen leefstijl. Zo is wandelen hartstikke goed voor je: 10.000 stappen per dag helpt bijvoorbeeld tegen diabetes type 2. Dus neem de trap, niet de lift en loop naar de winkel.

Probeer het eens: 6 gram zout per dag is net zo lekker en relaxter

Op de lange termijn is te veel zout slecht voor je nieren, maag en botten. Om je te helpen zout te doseren heeft het Voedingscentrum een app waarmee je per product alle informatie kan opvragen over de samenstelling en voedingswaarde. Meer informatie vindt u op Voedingscentrum.nl

Seizoensgroenten

Seizoensgroenten zijn vaak goedkoper dan groente die uit de kas of vanuit het buitenland moeten komen. Ook met een klein budget zijn ze goed te betalen. Kies daarom eens voor een goedkope groente, die je niet vaak eet. In de herfst zijn er bijvoorbeeld veel groenten: Koolraap, Pastinaak, Koolrabi, Pompoen, Rode Biet, Rode Kool, Venkel, Postelein, Wortel.

Gratis of goedkoop sporten

Buiten wandelen, hardlopen of een balletje trappen is gratis en gezond. Ouders met lage inkomens die willen dat hun kinderen lid worden van een sportclub, kunnen een beroep doen op regelingen bij hun gemeenten. Het Jeugdsportfonds betaalt bijvoorbeeld de contributie en/of de sportattributen voor kinderen uit gezinnen met lage inkomens.

Elk medicijn begint bij goed advies

Als je ziek bent is het belangrijkste wat de dokter je kan geven: goed advies. Daar kan medicatie een vervolg op zijn. Een medicijn draagt bij aan herstel, maar je lichaam moet het ook zelf doen. Je kunt je lichaam hierbij helpen met gezond eten, beweging, ontspanning, geen drugs, niet roken en drinken. Ook als je chronisch ziek bent kan een gezonde leefstijl in combinatie met medicijnen het leven dragelijker maken.

Kankerzorg is verder verbeterd

De overlevingskansen van kankerpatiënten zijn de afgelopen decennia gestegen. Ruim zes op de tien kankerpatiënten geneest en sinds 1989 is de 5-jaarsoverleving na de diagnose kanker met 15 procent gestegen naar 62 procent. Behandeling op maat heeft zeer waarschijnlijk bijgedragen aan de betere overleving van patiënten met kanker.

Van bewegen word je slimmer

Je hersenen kun je trainen. Wie intensief beweegt, ziet direct een verbetering van cognitieve functies. Na bijvoorbeeld een half uur hardlopen, is je reactievermogen sneller en je geheugen beter. Ook bij kinderen. Kinderen die bewegen, doen het beter op school, ze halen hogere cijfers.

Van sporten krijg je energie

Soms wordt je van sporten goed moe, maar vaker geeft sporten juist energie. Je maakt je hoofd leeg, je spant je spieren aan, je bloed gaat sneller stromen en je krijgt een adrenaline kick. Zo kan sporten tijdens een lunchpauze ervoor zorgen dat je ook in de middag productiever blijft.

De Schijf van Vijf

Eten volgens de Schijf van Vijf is meer dan alleen gezond. Wist je bijvoorbeeld dat geen ander advies over eten in Nederland zo goed wetenschappelijk onderbouwd is? Dat de Schijf van Vijf voor iedereen is en uitgaat van wat we nu al eten? Kijk op Voedingscentrum.nl voor tips.





Koffiepudding met karamelsaus

4 dl halfvolle melk
40 gram maïzena (5 eetl.)
45 gram suiker (3 eetl.)
2 dl sterke koffie
4 blokjes fudge, zachte karamel
Eventueel **1 wit** schuimkoekje en een beetje
geschaafde chocolade

- STAP 1 Meng met een paar lepels van de melk de maïzena aan tot een glad papje. Breng de rest van de melk aan de kook.
- STAP 2 Giet er al roerend het maïzenapapje bij met de suiker en breng dit aan de kook. Laat het een paar tellen koken.
- STAP 3 Roer er 1 dl van de koffie door.
- STAP 4 Spoel de puddingvormpjes om met koud water en schenk de hete pudding er in.
- STAP 5 Laat de pudding op een koude plek afkoelen en stijf worden.
- STAP 6 Verwarm de rest van de koffie en smelt de blokjes fudge er in.
- STAP 7 Stort de puddinkjes op borden en schenk de saus er warm of koud over. Garneer met wat van de kruimels van het schuimkoekje en schaaft er eventueel wat pure chocolade over.



Dankwoord

Deze publicatie is mogelijk gemaakt dankzij vrijwillige medewerking van heel veel personen, in het bijzonder alle co-auteurs en vloggers welke, eveneens op vrijwillige basis, hebben bijgedragen aan de tot standkoming van deze uitgave.

In willekeurige volgorde

Radmillo Soda | Esther van Fenema | Dick Bijl | Lucien Engelen |
Roué Verveer | Wouter Kolk | Marc van der Linden | Martin Hersman |
William Cortvriendt | Carola Penninx | Saskia Szarafinski | Andrew Simons |
Bram Bakker | Corry Bezemer | Mathijs Vrieze | Evy Gruyaert |
Janneke Wittekoek | Gordon | Madelon Johannesma | Monique Schmidt |
Barry Popma (als raadgever voor het onderdeel Blue Zone).

Daarnaast hebben enkele onafhankelijke wetenschappers meegelezen

Prof. dr. Jaap Seidell (hoogleraar voeding en gezondheid VU) |
Prof. dr. Hanno Pijl (internist LUMC, lid Gezondheidsraad) |
Dr. Remko Kuipers (farmacoloog, arts en aios cardiologie) |
Dr. M. Huber (arts) |
Drs. Niek Stadhouders (onderzoeker Celsus)



Bronnen en verantwoording

Deze uitgave is gebaseerd op en onderbouwd met:

- actuele formeel wetenschappelijke bronnen, studies en journals,
- opvattingen van erkende academische opinieleiders in mediabronnen.
- Informatie, data en cijfers van onder andere:
Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Het Centraal Bureau voor de Statistiek, Kennisinstituut TNO, Voedingscentrum Nederland, Het Trimbos Instituut, Rijksoverheid.nl, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

De bijdragen van de externe columnisten zijn tot stand gekomen onder de eindverantwoordelijkheid van de externe columnisten.

De redactie is ondersteund door een onafhankelijke wetenschappelijke adviesraad.

Meer specifiek

- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), uitgave 'De zorg: hoeveel extra is het ons waard?' 2012
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), uitgave 'De maatschappij verandert, verandert de zorg mee?' 2014
- Prof. dr. J. Mackenbach, "Ziekte in Nederland", 2010
- Financieel Dagblad, dr. Ploch en Baaljens, 2013
- Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, in het bijzonder:
 - Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV) 2014
 - http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2015/Nederland_eet_onvoldoende_fruit_groente_en_vis
 - De Staat van Volksgezondheid en Zorg, <https://www.staatvenz.nl/>
 - http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2014/Vier_op_de_tien_bedrijven_investeren_in_mentale_gezondheid_van_werknemers
 - <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/levensverwachting-goed-ervaren-gezondheid>
 - http://www.rivm.nl/Documenten_en_publicaties/Algemeen_Actueel/Nieuwsberichten/2014/Jeugd_is_gezond_maar_leefstijl_punt_van_aandacht
- TNO. Monitor Convenant Gezond Gewicht 2013 - TNO Publications
 - https://jongerenopgezondgewicht.nl/userfiles/Meten/monitor_2015.pdf
- Voedingscentrum Nederland, in het bijzonder:
 - <http://www.voedingscentrum.nl/nl/pers/persmappen/jongeren-en-effecten-energiedrankjes.aspx>
- Centraal Bureau voor de Statistiek, in het bijzonder:
 - <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/17/nederland-eet-onvoldoende-groente-fruit-en-vis>

- Prof. dr Jaap Seidell in oa.
 - <https://www.nrc.nl/nieuws/2014/11/12/1-procent-van-de-kinderen-eet-voldoende-groente-1437751-a518552>
 - <https://www.nrc.nl/nieuws/2016/08/31/kind-van-5-eet-jaarlijks-eigen-gewicht-in-suiker-4067778-a1518375>
 - prof. dr. Jaap Seidell refereert naar Pediatric Obesity/Comorbidity/Prevention: The effects of school-based lifestyle interventions on body mass index and blood pressure: a multivariate multilevel meta-analysis of randomized controlled trials. jacob seidell @jaapseidell 23 okt.
- Dr. Dorine Collard, Motorische fitheid van basisschoolkinderen (10-12 jaar). Factoren geassocieerd met kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie (Utrecht, Mulier Instituut, mei 2014).
- Luitenant-generaal Mart de Kruif en prof.em. dr. Henk Becker in
 - <http://www.militairespectator.nl/thema/editoriaal/de-jeugd-van-tegenwoordig>
- Psychiater dr. Esther van fenema in oa TPO: "millenials-en-slaafs-najagen-prikkels"
- Prof. dr. Gerard Kerkhof in oa:
 - "The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review", Sleep Medicine Reviews, 2010
 - <http://nos.nl/artikel/2010913-helft-jonge-vrouwen-heeft-slaapstoornis.html>
- Dr. Alexis Tindall, USA Center for Healthy Weight and Nutrition at Nationwide Children's Hospital, in oa.
 - <http://time.com/4059632/healthy-eating-kids/>
- Maria M. Wong, Gail C. Robertson, Rachel B. Dyson. Prospective Relationship Between Poor Sleep and Substance-Related Problems in a National Sample of Adolescents. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2015;
- www.sciencedaily.com/releases/2015/01/150117104310.htm
- www.newscientist.nl/nieuws/blauw-licht-smartphone-ontregelt-biologische-klok/
- British Medical Journal, Hysing M, et al. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open 2015;5: e006748.
- www.nu.nl/gezondheid/3365375/jongeren-hebben-vaker-burn-out.html
- Psychiater dr. Bram bakker in <http://zembraextra.vara.nl/piekerpil-ii#!/het-leven-is-niet-altijd-leuk>
- Oa prof. dr. Martijn Katan in oa. www.nrc.nl/nieuws/2016/08/31/kind-van-5-eet-jaarlijks-eigen-gewicht-in-suiker-4067778-a1518375
- Chirurgen Maurits de Brauw, Sjoerd Bruin, Yair Acherman en Arnold van de Laar, in oa. www.volkscrant.nl/opinie/help-ons-50-miljoen-kilo-afvallen-a4395169/
- Richtlijnen Nederlands Huisartsen Genootschap, www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-diabetes-mellitus-type-2
- Kinderarts Maarten Reeser en Diabets Vereniging Nederland in oa:
 - www.dvn.nl/dvn/nieuws/782/steeds-meer-kinderen-met-diabetes-type-2
 - www.nu.nl/gezondheid/2455815/steeds-meer-kinderen-met-ouderdomsdiabetes.html

- “Higher Diet Quality in Adolescence and Dietary Improvements Are Related to Less Weight Gain During the Transition From Adolescence to Adulthood” (*J Pediatr* 2016;178:188-93). Tian Hu et al. <http://www.jpeds.com/article/S0022-3476%2816%2930693-X/abstract>
- Michael Carroll, 2008. *Mindfulness in leiderschap*. Uitgeverij Ten Have (ISBN 978-90-259-5898-5)
- Brigitte van Baren, 2008. *Met aandacht leven en werken. Meditatie in organisatie*. Uitgeverij Asoka (ISBN 978-90-5670-208-3)
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-46.
- Flook, L., Smalley, S. L., Kitil, M. J., Galla, B. M., Kaiser-Greenland, S., Locke, J., . . . Kasari, C. (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.
- Nederlandse mediaspecialist John Faasse in *Financieel Dagblad* 18 aug 2015
- Barnes, V. A., Bauza, L. B., & Treiber, F. A. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1(10).
- Felver, J. C., Frank, J. L., & McEachern, A. D. (2014). Effectiveness, acceptability, and feasibility of the Soles of the Feet mindfulness-based intervention with elementary school students. *Mindfulness*, 5(5), 589-597.
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985-994.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 218-229.
- Frank, J. L., Reibel, D., Broderick, P., Cantrell, T., & Metz, S. (2015). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: Results from a pilot study. *Mindfulness*, 6(2), 208-216
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34-45.
- Jongerenopgezond gewicht.nl 2015
- ARBONED : overduurzameinzetbaarheid.nl/ziekteverzuim-door-stress-fors-gestegen/
- www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2013/12/21/1-op-de-3-gevallen-ziekteverzuim-door-werkstress
- <https://www.personeelsnet.nl/bericht/winst-te-halen-uit-betere-gezondheid-van-werknemers/>
- Trimbos 2013, <https://www.trimbos.nl/themas/mentaal-gezond-op-het-werk/feiten-cijfers-en-trends>
- www.deatleetfabriek.nl/werkgever-kiest-steeds-vaker-voor-fitte-werknemer/
- <http://wol.iza.org/articles/sports-exercise-and-labor-market-outcomes>

- www.nrc.nl/nieuws/2015/09/25/zijn-fitte-mensen-betere-werknemers-a1494933
- www.health.harvard.edu/blog/a-dog-could-be-your-hearts-best-friend-201305226291
- Poulain M, Pes GM, Grasland C, et al . Identification of a geographic area characterised by extreme longevity in the Sardinia islands: the AKEA study. *Exp Gerontol*, 2004; 39(9): 1423-9
- www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2822182/
- blogs.scientificamerican.com/food-matters/blue-zones-what-the-longest-lived-people-eat-hint-it-8217-s-not-steak-dinners/
news.nationalgeographic.com/2015/04/150412-longevity-health-blue-zones-obesity-diet-ngbooktalk/http://news.nationalgeographic.com/2015/04/150412-longevity-health-blue-zones-obesity-diet-ngbooktalk/
- circ.ahajournals.org/content/118/3/214.full
- travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-california-photos/#/swim-lomo-linda_41552_600x450.jpg
- www.bluezones.com/community/iowa/spencer-iowa/
- www.bluezones.com/2014/03/albert-lea-project-outcomes/
- www.noordwijk.info/nl/praktische-informatie/over-noordwijk/bluezone
- www.allesisgezondheid.nl/nieuws/emmerhout-wil-eerste-blue-zone-nederland-worden
- www.knmg.nl/actualiteit-opinie/columns/column/contouren-nieuwe-zorg-utopie-of-realisme.htm, Rutger Jan van der Gaag, (ex-)voorzitter KNMG.
- Bauer UE et al, *Lancet* 384:45-52, 2014 "Prevention of chronic disease in the 21st century: elimination of the leading preventable causes of premature death and disability in the USA".
- www.huisartsenpraktijkdepoort.nl/index.php/specifieke-zorg/preventieve-geneeskunde
- www.artsenauto.nl/wp-content/uploads/2015/03/04-2015p010-013.pdf
- www.nu.nl/gezondheid/4249224/voldoende-beweging-mogelijk-positief-effect-overleven-prostaatanker.html
- <https://www.ucsf.edu/news/2015/11/253051/working-sweat-may-protect-men-lethal-prostate-cancer>
- <http://jnci.oxfordjournals.org/content/108/3>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4900501/>
- Purpose in Life and Cerebral Infarcts in Community Dwelling Older Persons, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4461202/
- www.youtube.com/watch?v=EVqwUiE4SFs
- Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., Horst, H. van der, Jadad, A.J., Kromhout, D., Leonard, B., Lorig, K., Loureiro, M.I., Meer, J.W.M. van der, Schnabel, P., Smith, R., Weel, C. van & Smid H. (2011). How should we define health? *BMJ*, 343(4163):235-237

- Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Winkens, B., Heerkens, Y., Dagnelie, P.C., Knottnerus, J.A. (2016). Towards a 'patient-centred' operationalisation of the new dynamic concept of health: a mixed methods study. *BMJOpen* 2016;5:e010091
- Huber, M, van Vliet, M, Boers, I (2016). Heroverweeg uw opvatting van het begrip 'gezondheid'. *NedTijdschrGeneesk*. 2016;160:A7720
- Machteld Huber, Hans Peter Jung (2015). Persoonsgerichte zorg is gebaat bij kennis van ziekte én gezondheid. *Bijblijven* (2015) 31: 589-597.
- www.iphoned.nl/apps/apple-watch-bloedsuiker/
- www.merckmanual.nl/mmhenl/sec03/cho32/cho32a.html
- www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-voorkomen
- www.diabetes.org/newsroom/press-releases/2016/national-dpp-named-first-preventive-health-initiative-eligible-for-medicare.html
- www.nu.nl/gezondheid/3528254/prediabetes-wordt-geen-diabetes-afvallen.html
- <https://www.dvn.nl/diabetes/wat-is-diabetes/cijfers-diabetes>
- www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2014/46/steeds-meer-mensen-met-diabetes
- www.linkedin.com/pulse/preventie-het-zorgstelsel-en-vitaliteitscontract-thomas-plochg
- 'Less medicine more Health', Welch (2015).
- Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra (NFU), Zinnige en zuinige zorg, p. 9.
- Experts van de beroepsvereniging als longarts Frits Franssen van de beroepsvereniging voor longartsen NVALT en hoogleraar Frank Smeenk van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven.
- www.volkskrant.nl/wetenschap/vaak-overbehandeling-bij-longziekte-copd-aq256392/
- www.farmacotherapeutischkompas.nl/bladeren-volgens-boek/inleidingen/inl-corticosteroiden--middelen-bij-astma-en-chronisch-obstructieve-longziekte
- www.zonmw.nl/nl/projecten/project-detail/programmameksterugdringen-van-onnodige-zorgbeter-niet-doen-identificeren-en-deimplementeren-va/samenvatting/
- <http://www.nfu.nl/actueel/beter-niet-doen-lijst-met-niet-effectieve-medische-behandelingen-geresenteerd>
- Mathieu Greef, Ruud van Wijck, Juni 2005, Volume 3, Issue 2, pp 44-45 *Nederlands Tijdschrift voor Evidence Based Practice*, p. 44-45:
- [www.rug.nl/research/portal/en/publications/ziekteverloop-gunstig-beïnvloeden-met-10000-stappen-per-dag-bij-type2-diabeten\(bcof7b71-99de-4b49-bb0b-763ee5a6a322\).html](http://www.rug.nl/research/portal/en/publications/ziekteverloop-gunstig-beïnvloeden-met-10000-stappen-per-dag-bij-type2-diabeten(bcof7b71-99de-4b49-bb0b-763ee5a6a322).html)
- Stiggelbout, TNO, kwaliteit van Leven (2005), p. 6 en 12.
- <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/zout.aspx#blok3>
Referentievoedingen, Voedingscentrum 2016. Berekeningen, Nibud 2016. Deze bedragen zijn gebaseerd op een tweepersoonshuishouden.
- <https://www.jeugdsportfonds.nl>
- <http://www.nivel.nl/nl/nieuws/nederlandse-ziekenhuizen-zijn-veiliger-geworden>

- P. 114 “Een economisch gezonde gezondheidszorg KVS Preadviezen 2012
- Kamerstuk 34550-XVI (verslag houdende een lijst van vragen en antwoorden inzake de vaststelling van de begrotingsstaten van het ministerie van VWS voor het jaar 2017): <https://zoek.officielebekendmakingen.nl/kst-787623>
- CTZ: Algemeen Rapport uitvoering Zfw 2004
- https://www.nza.nl/1048076/1048181/Marktscan_Zorgverzekeringsmarkt_2016.pdf, p. 13.
- Kamerstuk 34550-XVI (verslag houdende een lijst van vragen en antwoorden inzake de vaststelling van de begrotingsstaten van het ministerie van VWS voor het jaar 2017):
- Integraal Kankerinstituut Nederland: <https://iknl.nl/over-iknl/nieuws/nieuws-detail/2014/11/07/overlevingskansen-kankerpati%C3%ABnten-in-nederland-stijgen>
- “Antoni van Leeuwenhoek publiceert overlevingscijfers van 10 tumorsoorten”: <https://www.avl.nl/topmenu/over-avl/nieuws/antoni-van-leeuwenhoek-publiceert-overlevingscijfers-van-tien-tumorsoorten/>
- Health.harvard.edu
- Blogs.scientificamerican.com
- Huisartsenpraktijkdepoort.nl
- Nederlands Tijdschrift voor Evidence Based Practice, juni 2005
- www.capaciteitsorgaan.nl/wp-content/uploads/2016/10/2016_10_21-Capaciteitsplan-2016-Deelrapport-8-FZO-DEFINITIEF.pdf
- <http://content.healthaffairs.org/content/early/2016/11/14/hlthaff.2016.1088.full.pdf+html>
- <https://www.ssfh.nl/nieuws/nieuws-item/instroom-opleidingen-zorg-en-welzijn-te-laag-voor-toekomstige-vraag-personeel/>
- <https://www.mijnvakbond.nl/Documenten%20MijnVakbond.nl/Zorg/Ouderenzorg%20Thuiszorg%20Kraamzorg/ZIPZorgvoormensenmensenvoordezorg%20arbeidsmarkt-beleid%202025.pdf>
- <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2014/07/02/kamerbrief-over-e-health-en-zorgverbetering>
- Wu et al. (2016). Association of retirement age with mortality:a population-based longitudinal study among older adults in the USA. Journal of epidemiology and community health.
- <http://jech.bmj.com.ru.idm.oclc.org/content/70/9/917.full.pdf+html>.
- <http://www.oecd-ilibrary.org/docserver/download/8114191e.pdf?expires=1483358704&id=id&accname=ocid49027884&checksum=1C106FCFFE1097CFFCEA9D2FC267AE91>



2 lapjes filodeeg

olie

200 gr light roomkaas

2 dl yoghurt (halfvolle)

3 eieren

100 gr citroenrasp met suiker

25 gr suiker

1 el vloeibare honing

2 sinaasappels

4 el sinaasappelmarmelade

- STAP 1 Warm de oven voor op 180° C.
Laat het filodeeg ontdooien.
- STAP 2 Bestrijk de taartvorm dun met wat olie.
- STAP 3 Klop de roomkaas met de yoghurt glad en klop er de eieren, de citroenrasp en de suiker door.
- STAP 4 Schep het mengsel in de vorm.
- STAP 5 Rol de lapjes filodeeg voorzichtig op.
Leg de rolletjes langs de kant van de vorm.
- STAP 6 Bestrijk het deeg met de honing.
- STAP 7 Knip met een schaar het deeg in tot er punten ontstaan.
- STAP 8 Bak de taart in het midden van de oven in 25 minuten gaar.
- STAP 9 Neem de taart uit de oven en laat hem afkoelen.
- STAP 10 Schil de sinaasappels dik en snijd de parten met een scherp mesje uit de vliezen. Vang het sap op.
- STAP 11 Verdeel de partjes over de afgekoelde taart.
- STAP 12 Verdun de marmelade met een beetje van het sap en schep dit over de taart.
- STAP 13 Snijd de taart in 8 punten.

Sinaasappeltaart



Sinaasappel taart

Colofon

Gezondheid!

Daar kun je wat van maken

Een uitgave van het ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Den Haag, januari 2017

Fotografie recepten

Duivelseiland, Amsterdam

Ontwerp en opmaak

Things To Make And Do, Den Haag

Recepten

Alle recepten zijn in principe voor 2 personen (met uitzondering van de taart) en zijn geïnspireerd op recepten van het Voedingscentrum. Kijk voor meer gezonde en makkelijke recepten op Voedingscentrum.nl

Gebruik van beeld, tekst of delen daarvan uitsluitend met toestemming van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.



Gezondheid!

Daar kun je wat van maken

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport
januari 2017