



26 maart 2026

Congres Goed Gebruik Geneesmiddelen
'De Groene Horizon voor Geneesmiddelen'

Sessie 5: Een gezonde leefstijl als beste medicijn

Voorzitter: Hanneke Molema

Stelling

Ik zit nu wel in deze sessie, maar leefstijl en preventie in de zorg? Ik heb er eigenlijk niks mee.



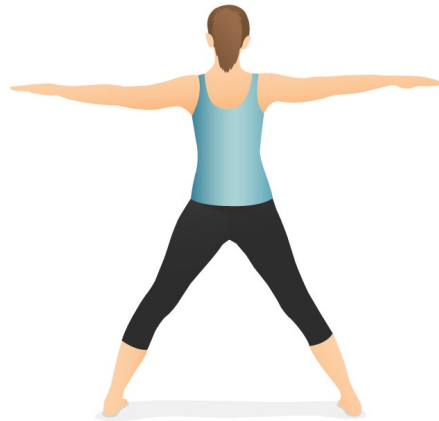
Eens



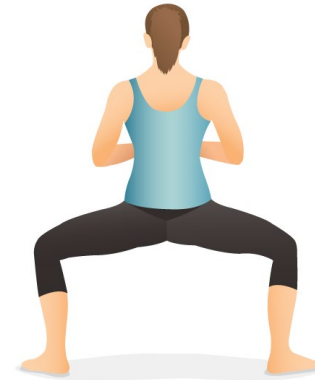
Oneens

Stelling

Leefstijl moet een integraal onderdeel worden van de reguliere curatieve zorg.



Eens



Oneens

Leefstijl vanuit patiëntperspectief

Goed Gebruik Geneesmiddelen, congres 26 maart
Yvonne Spies, Patiëntenfederatie Nederland

Conflict of interest

- Ik werk bij de Patiëntenfederatie Nederland
- De resultaten die ik in deze presentatie bespreek, zijn ontwikkeld met middelen van de Patiëntenfederatie of gemaakt vanuit de Coalitie Leefstijl in de Zorg
- Er is geen sprake van belangenconflicten die de interpretatie van de resultaten beïnvloeden

** Of een andere zorgprofessional*

[Zoeken](#)[Home](#) » [Actueel](#) » [Nieuws](#)

Pak nu door met leefstijl in de zorg

8 december 2022

De tijd is rijp om serieus werk te maken van leefstijl als onderdeel van
behandeling in de zorg. Patiënten zijn er klaar voor en willen aan de slag met

De Patiëntenfederatie wijst de Kamer erop dat uit onderzoek blijkt dat patiënten met leefstijl aan de slag willen. Ze staan er positief tegenover, maar verwachten wel dat zorgverleners zoals de huisarts, leefstijl op de behandelagenda zetten.

verwachten wel dat zorgverleners zoals de huisarts, leefstijl op de
behandelagenda zetten.

Kennisbundel: Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde

Team Onderzoek

Publicatiedatum: 15 oktober, 2025 • Betrokken Team: Team Onderzoek

Het bewijs dat leefstijl bijdraagt aan gezondheid is de afgelopen jaren sterk gegroeid. Dat blijkt uit de vernieuwde Kennisbundel Wetenschappelijk Bewijs Leefstijlgeneeskunde, opgesteld door Lifestyle4Health en de Coalitie Leefstijl in de Zorg in samenwerking met experts van onder andere TNO, UMCNL (voorheen NFU) LUMC, UMCG, GGZ Centraal, Radboudumc, Universiteit Maastricht en de Patiëntenfederatie Nederland. De bundel laat zien dat leefstijlinterventies, zoals aanpassingen in voeding, beweging, slaap, ontspanning en sociale verbondenheid, een aantoonbaar positief effect hebben op de behandeling van chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, obesitas, kanker, reuma, mentale klachten en dementie.

Download publicatie 

- ✓ Beter functioneren en meer welzijn
- ✓ Minder afhankelijkheid van medicatie
- ✓ Versterken van eigen regie
- ✓ Verbeterde behandelresultaten



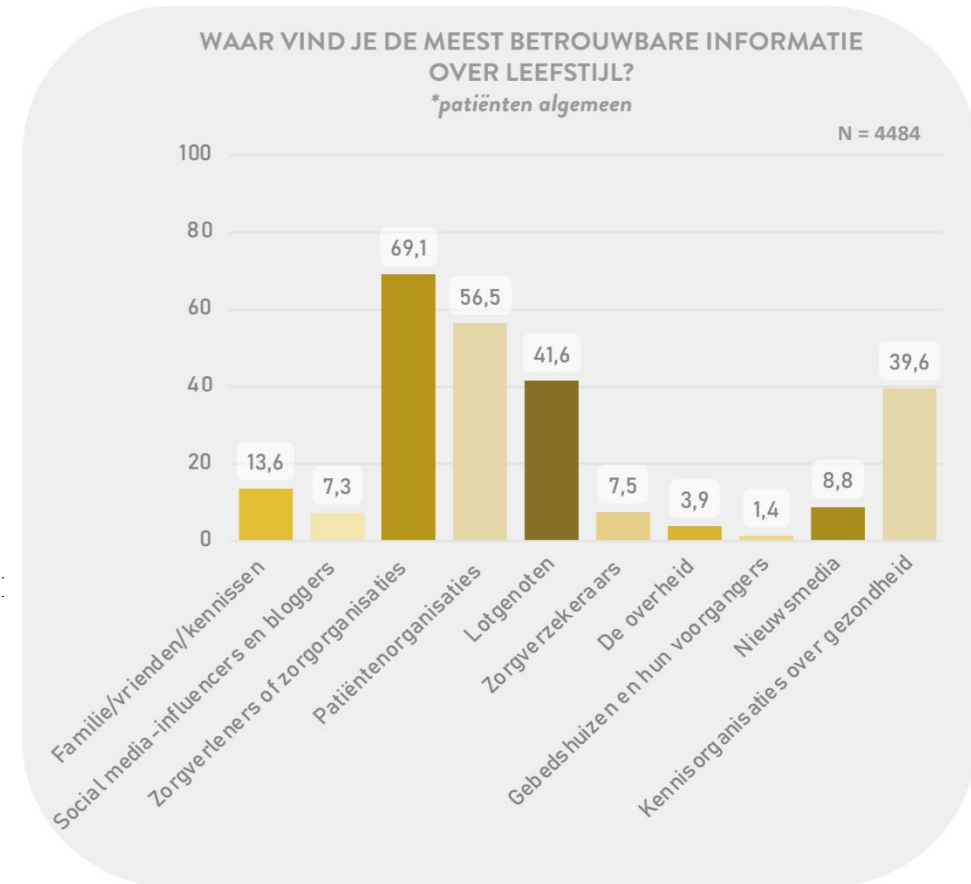
Patiënten zoeken informatie en verwachten dit in de zorg te vinden

Onderzoek Coalitie 2023 (N= 4484 patiënten)

- 89% zocht al eens informatie over leefstijl op
- Belangrijkste reden om leefstijlgesprek NIET te beginnen: patiënten vertrouwen op informatie van zorgverlener

Peiling NFK (N=5539) bevestigt dit beeld

- ~75% van mensen met kanker zoekt zelf naar informatie over leefstijl



NFK pleit voor meer aandacht voor leefstijl bij kankerbehandeling

Anonieme respondent

'Ik wist niet van wie, maar ik wilde graag hulp. Een van de meest vervelende dingen in mijn ziekte-traject is dat ik telkens zelf moest gaan zoeken bij wie ik hulp kon gaan vragen rondom leefstijl.'

Respondenten zochten naar de volgende leefstijlonderwerpen bij kanker:

63% 

Beweging

59% 

Voeding

30% 

Roken

41% 

Alcohol

41% 

Slaap

47% 

Ontspanning

Ervaring-peiling door NFK bij 5539 mensen met die kanker hebben of hebben gehad

Mensen willen antwoord op de vraag *“Dokter* wat kan ik zelf doen?”*

Onderzoek Coalitie Leefstijl i.s.m. Kennisinstituut KIMS:

- 81% patiënten en 91% zorgverleners: leefstijlgesprek (heel) belangrijk
- Echter 50% patiënten geeft aan: leefstijl wordt NIET besproken

Peiling NFK:

- 7 op 10 mensen met kanker wil minimaal 1 leefstijlonderwerp bespreken met zorgverlener
- Echter 44% geeft aan: (belang van) gezonde leefstijl is NIET besproken
- 77% heeft zelf via leefstijl geprobeerd gezondheid te verbeteren

Onderzoek ZiNL ‘Huidige zorg in Nederland, 2022’

- ~2/3 respondenten: (helemaal) mee eens dat huisarts mensen aanspreekt op ongezonde leefstijl

** Of een andere zorgprofession*

Teachable moment

Een **teachable moment** is een kansrijk moment waarop en/of rondom patiënten open staan voor informatie en advies over en het veranderen van hun leefstijl.

- Een teachable moment ontstaat wanneer:
 - Er iets gebeurt dat iemand positief of negatief raakt
 - Diegene kwetsbaarheid ervaart
 - En nadenkt over zichzelf en de eigen rol in zijn/haar leven



De term teachable moment is niet bedoeld om in communicatie naar patiënten te gebruiken.

Mogelijkheden teachable moment medicatieverandering

Fase 1. Onderzoeken
behandelmogelijkheden

Fase 2a. Ontvangen van
medicatie

Fase 2b. Minderen of
stoppen van medicatie*

Fase 3. Eerste gebruik

Fase 4. Langdurig gebruik
van medicatie

Mogelijkheden teachable moment medicatieverandering



Algemene kansen rondom teachable moments

Wat iedereen kan doen:



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



Laat patiënten andere patiënten inspireren, stimuleren en ondersteunen bij leefstijlveranderingen



Betrek de sociale omgeving bij de leefstijlveranderingen



Werk samen met regionale netwerkpartners om warm door te verwijzen



Ondersteun leefstijlverandering digitaal waar dat kan

Wat de zorgverlener kan doen:



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



Evalueer samen de gezondheid en stel realistische doelen



Houd rekening met diverse gezondheidsvaardigheden, zodat iedereen dezelfde kans krijgt

Bedankt voor jullie aandacht!

Goed Gebruik Geneesmiddelen, congres 26 maart
Yvonne Spies, Patiëntenfederatie Nederland

Stelling

Zonder structurele inzet van leefstijlinterventies blijft 'goed gebruik geneesmiddelen' bij systeemziekten een illusie.



Eens



Oneens

Systeeminterventies voor systeemziekten

Dr. Suzan Wopereis, systeembiooloog, TNO

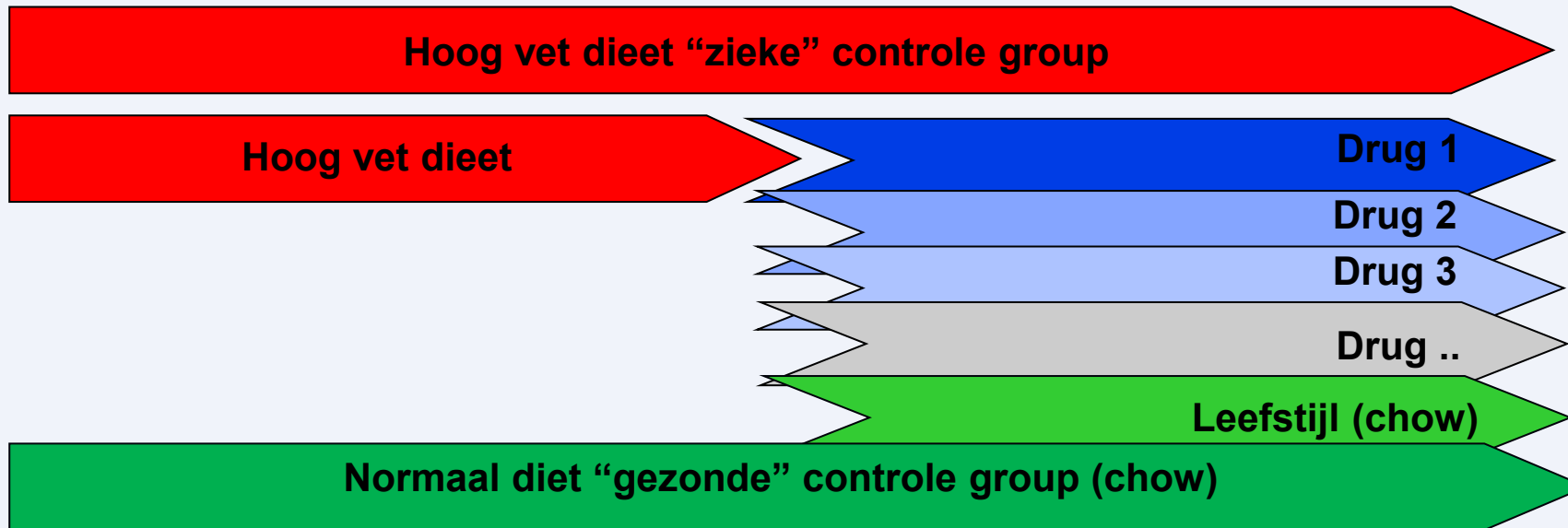


TNO innovation
for life

Conflict of interest

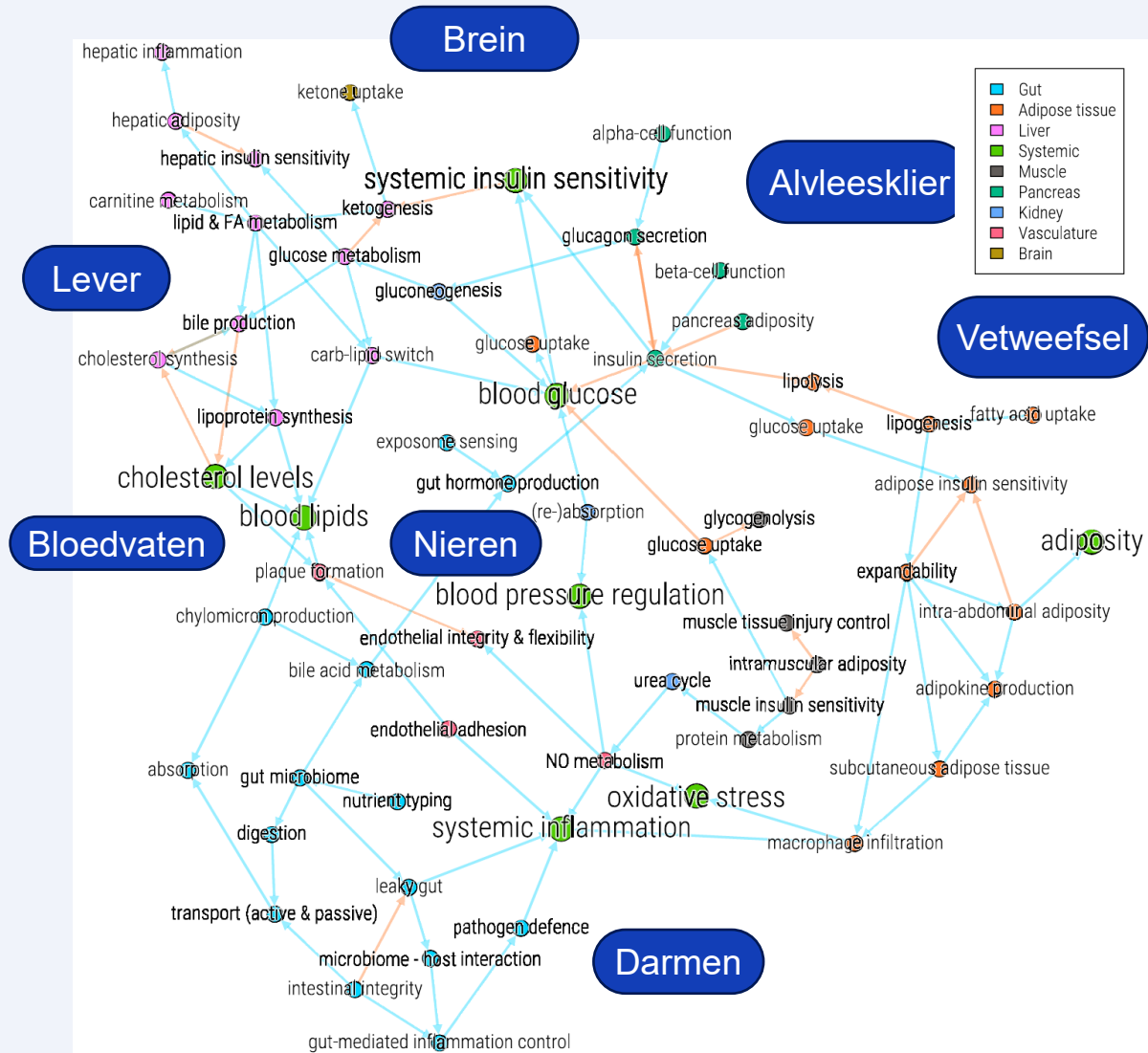
- Ik werk bij TNO, een onafhankelijke onderzoeksorganisatie die samenwerkt met publieke en private partners binnen diverse onderzoeksprogramma's
- Alle resultaten die ik in deze presentatie bespreek zijn ontwikkeld met eigen middelen van TNO
- Een onderdeel van deze presentatie is mede mogelijk gemaakt vanuit de coalitie Leefstijl in de zorg, gefinancierd door het ministerie van VWS
- Er is geen sprake van belangenconflicten die de interpretatie van de resultaten beïnvloeden

Hoe het voor mij allemaal begon...



- Metformine (biguanide)
- Glibenclamide (sulfonyleurea)
- Sitagliptine (DPP-4 inhibitor)
- Pioglitazone (thiazolidinedione)
- Rosiglitazone (thiazolidinedione)
- Atorvastatine (statine)
- Fenofibraat (fibraat)
- T0901317 (LXR agonist)
- Salicylate (COX, NFkB remmer)
- Vioxx (COX-2 inhibitor)

Type 2 diabetes is een systeemziekte

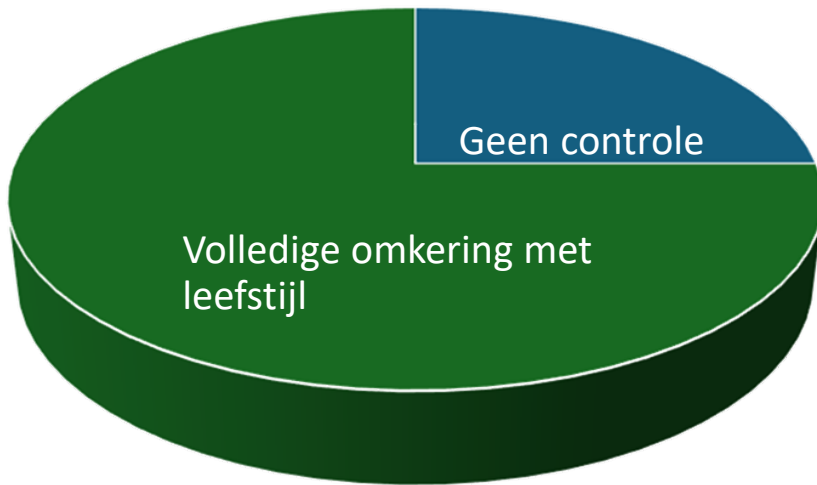


Glucose Tolerance Test (OGTT)



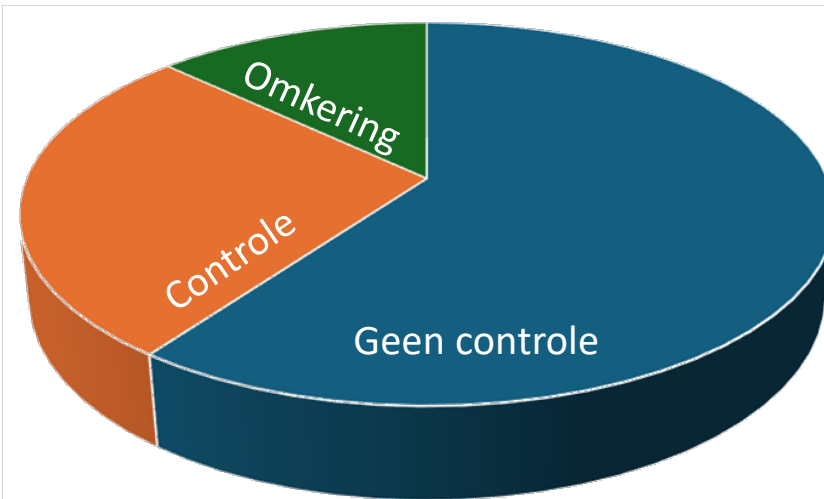
Resultaten na 3 maanden leefstijl behandeling

Nieuw gediagnosticeerde DM2

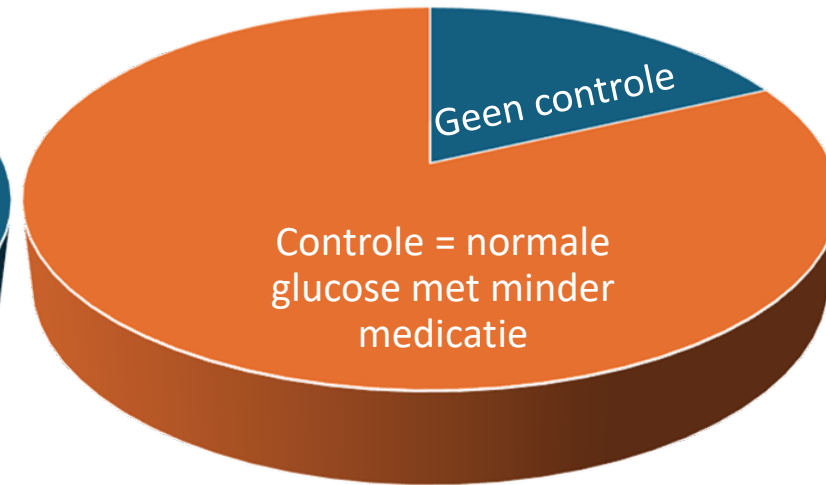


Alle 8 subtypes

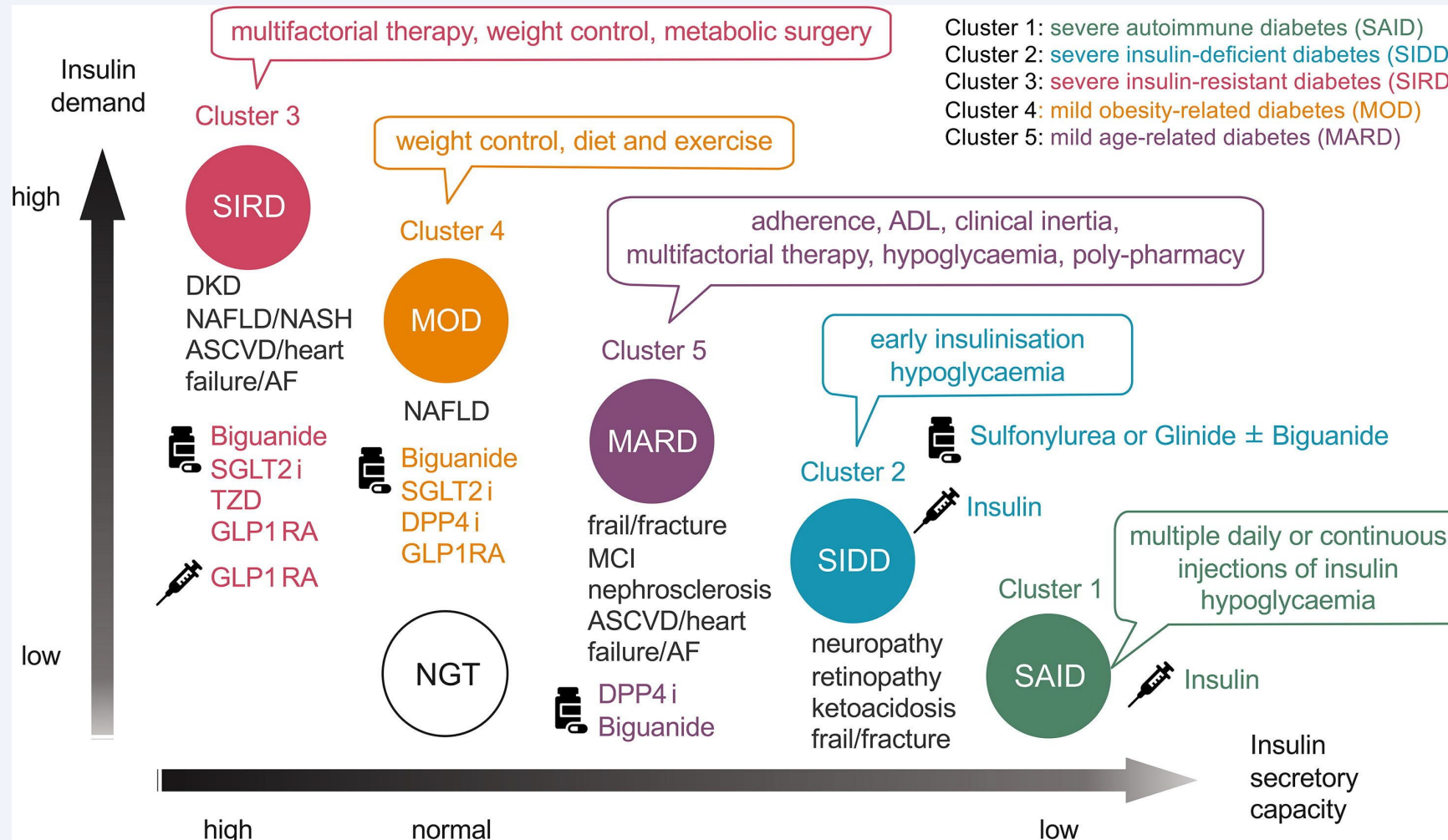
Langdurig DM2 (1e lijn)



Vergevorderde DM2 (2e lijn)



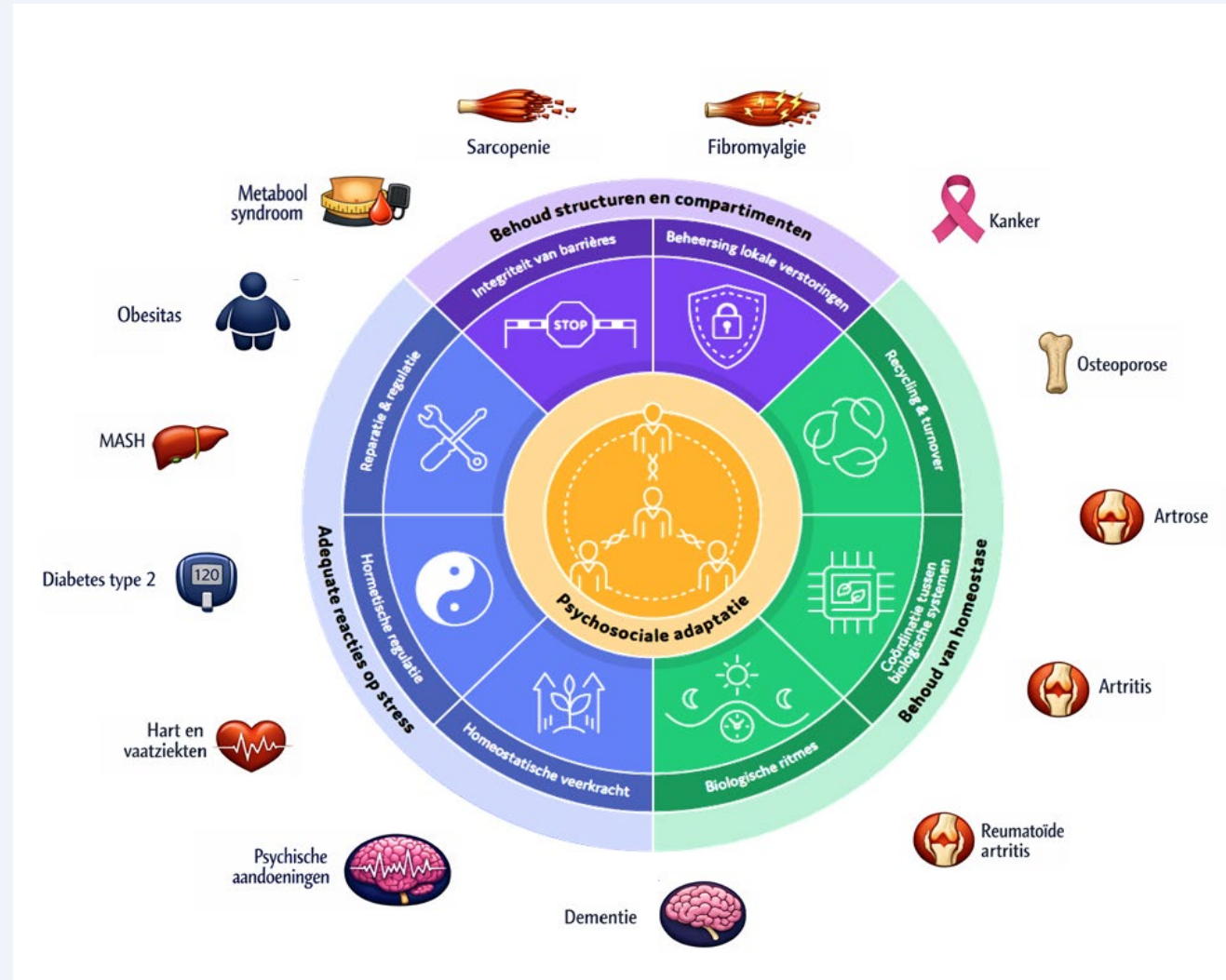
Naar een meer op maat behandeling!



Zorg van de toekomst voor metabole aandoeningen



Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde



Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneeskunde

December 2019

Wetenschappelijk bewijs Leefstijlgeneeskunde

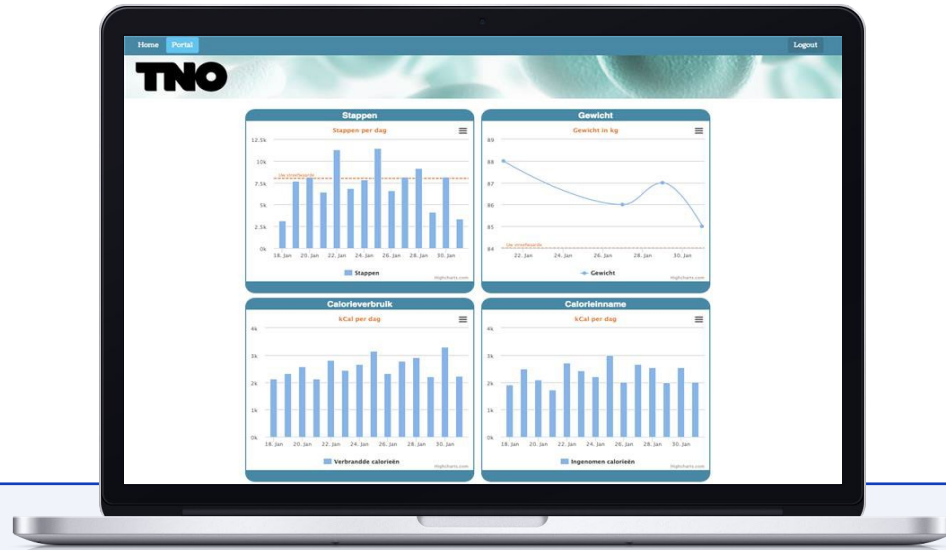
Update 2025

LIFESTYLE4HEALTH
Nederlands Innovatiecentrum
voor Leefstijlgeneeskunde

Coalitie
Leefstijl in de Zorg



Een gepersonaliseerde en geblende GLI

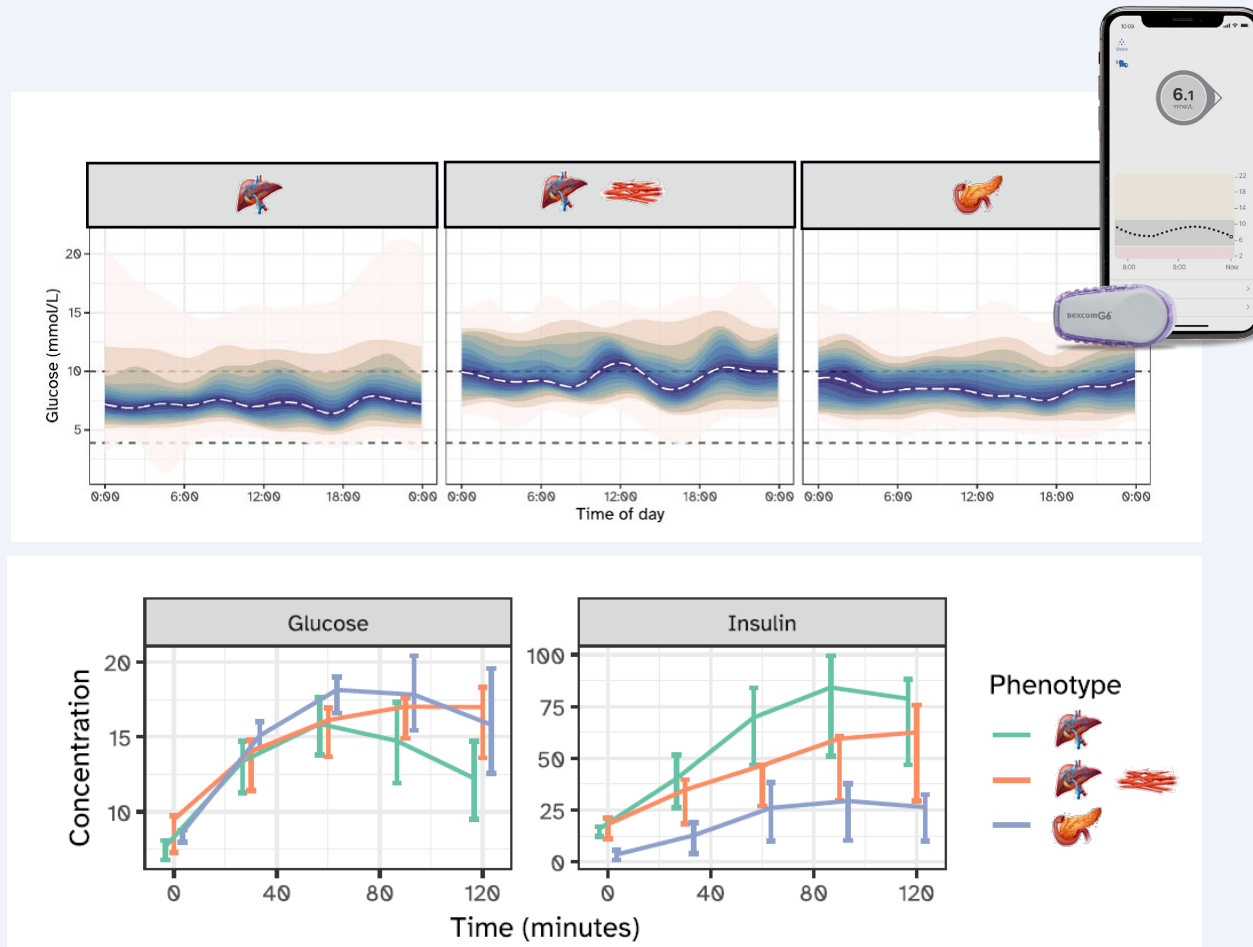


Effectief: De deelnemers bereikten twee keer zoveel gewichtsverlies als bij de standaardzorg

Betrokken: De retentie over zes maanden was 89 procent, versus 77 procent bij de standaardzorg

Kosten-effectief: de interventie leidt tot een toename van QALY's en een verlaging van de ICER met €17.000

Naar digitale ondersteuning via je virtuele coach



Of juist naar verduurzaming op recept...?



€216,-
per jaar

€70,-
per jaar



-15 %



263 Kg



-52%



-31%

Take away

- Leefstijl is een essentieel onderdeel van effectieve behandeling en doelmatig geneesmiddelengebruik van systeemziekten
- Nederland loopt voorop met GLI, vergoed vanuit de basisverzekering, met aantoonbare daling van diabetesincidentie en medicatiegebruik.
- Leefstijlinterventies kunnen breder worden ingezet binnen de zorg als onderdeel van behandeling; hierdoor ervaren mensen verbeterde gezondheid
- De zorg beweegt richting remote patient management: meer vanuit eigen omgeving, een beweging naar de voorkant van zorg, meer op maat en zelf regie.
- Leefstijl is breder dan alleen voeding, beweging en omvat ook slaap, stress, zingeving en initiatieven zoals verduurzaming op recept





Dank jullie wel!



Stelling

Een minimale investering qua tijd leidt tot een minimale gedragsverandering.



Eens



Oneens

Ik ga het gewoon (niet) doen

- Gedragsverandering

Den-Bosch, 26 maart
Prof.dr. Ingrid Steenhuis



Disclosure

- Mede-eigenaar Brickhouse- en Leefstijl Coach Academy

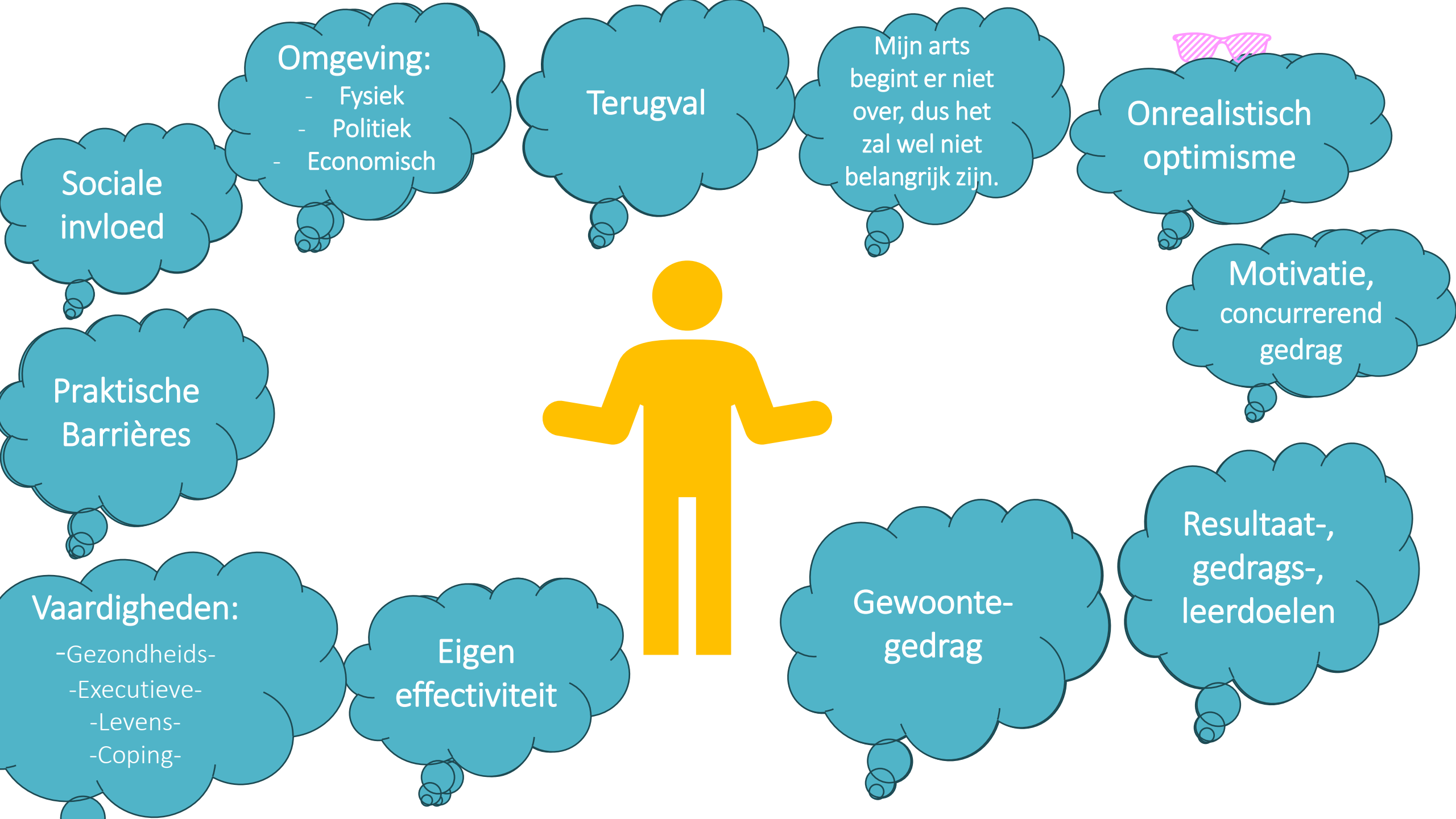
Therapie-trouw aan medicatie = Gedrag

Leefstijl = Gedrag

Gedragsverandering gaat niet vanzelf

Mijn intentie is om niet
meer zoveel te snoepen





HET LEEFSTIJLCANVAS



IK WEET HET

- Wat doe ik nu?
- Hoe is dat in vergelijking met de leefstijlrichtlijnen?
- Wat zijn de gezondheidsrisico's?



IK WIL HET!

- Wie wil ik zijn?
- Waarom wil ik veranderen?
- Wat zijn de kosten en baten?

IK WEET HET



IK WIL HET!



LeefstijlCanvas

IK MAAK EEN PLAN



IK DOE HET



IK BLIJF HET DOEN



IK BLIJF HET DOEN

- Wat kan ik leren van een uitglijder?

IK MAAK EEN PLAN

- Wat wil ik bereiken?
- Wat ga ik daarvoor doen?
- Wat wil ik leren?
- Welke als-dan-plannen helpen mij bij het ontwikkelen van nieuwe gewoontes?



IK DOE HET

- Heb ik voldoende vertrouwen dat ik het kan?
- Welke vaardigheden heb ik nodig?
- Zijn er praktische barrières zoals tijd, prioriteit, vermoeidheid, geld of vergeten?

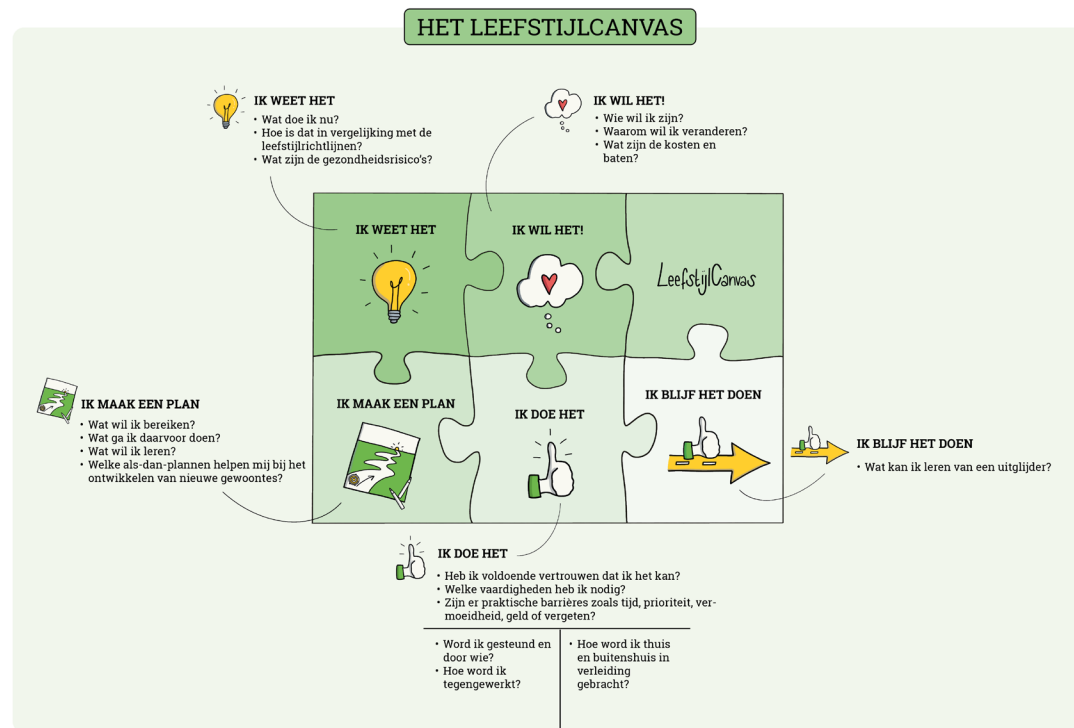
- Word ik gesteund en door wie?
- Hoe word ik tegengewerkt?

- Hoe word ik thuis en buitenshuis in verleiding gebracht?

Stop met adviseren en start met begeleiden

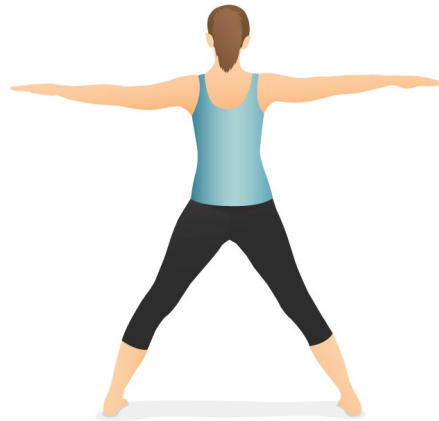
LeefstijlCanvas downloaden:

<https://brickhouseacademy.nl/he-t-leefstijlcanvas-een-raamwerk-voor-leefstijlbegeleiding/>

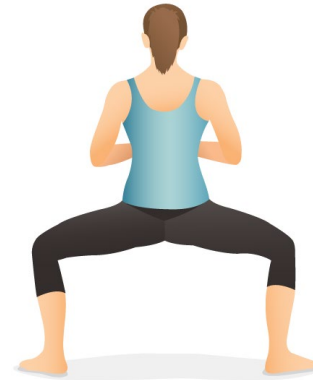


Stelling

De huisarts moet meer tijd aan leefstijl besteden.



Eens



Oneens

Leefstijl in/ uit de spreekkamer

verbinding gemeentelijk domein

Henk Schers, huisarts Lent

Hoogleraar huisartsgeneeskunde, Radboudumc Nijmegen

Radboudumc

Conflicts of interest

Geen

Radboudumc



Contact



De praktijk

Ons team

Nieuwe patiënt

Zorgaanbod

Service & kwaliteit

Onderwijs en onderzoek



Radboudumc

Mijn huisartsenpraktijk

- 12.000 ingeschreven patiënten
- 5.500 minstens 1 chronische aandoening
- 2.700 met multimorbiditeit
- 1.600 > 2 chronische aandoeningen

-
- 6.360 eten niet volgens richtlijnen
 - 6.480 bewegen niet volgens de norm
 - 6.000 hebben overgewicht
 - 1.440 dagelijkse rokers
 - 6.480 drinkt te veel alcohol
-

Mijn huisartsenpraktijk

Bijna elk contact heeft wel iets met leefstijl te maken

Radboudumc

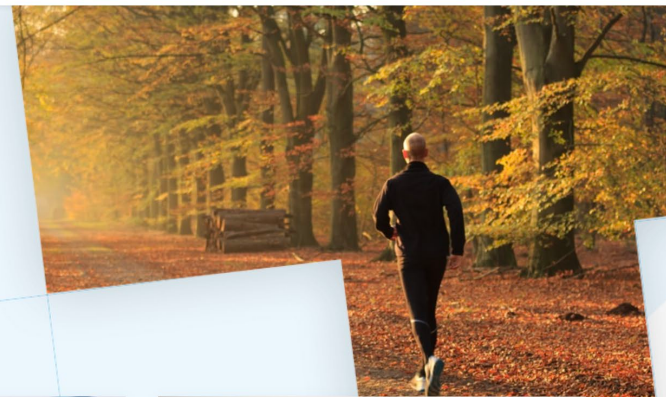
 Gedrag	 Persoons- gebonden	 Arbeid	 Milieu
Ziektelast: 18,5 % Sterfte: 35.700 Zorguitgaven: € 8,6 mld	Ziektelast: 14,5 % Sterfte: 26.300 Zorguitgaven: € 9,9 mld	Ziektelast: 4,6 % Sterfte: 4.100 Zorguitgaven: € 1,6 mld	Ziektelast: 4,0 % Sterfte: 12.800 Zorguitgaven: € 1,2 mld

Gedrag

		ZIEKTELAST (%)	STERFTE (x1000)	ZORGUITGAVEN € (x miljard)
	Roken	 9,4%	 20,0	 2,4
	Ongezonde voeding	 8,1%	 12,9	 6,0
	Weinig beweging	 2,3%	 5,8	 2,7
	Alcohol gebruik	 1,5%	 1,8	 0,9

Praktijkhandleiding Leefstijl

Hoe maak je leefstijl bespreekbaar in de praktijk? Deze handleiding biedt je praktische tips, inspirerende voorbeelden en handige tools om samen met je patiënt aan de slag te gaan. Ontdek hoe je eenvoudig en effectief leefstijl een plek geeft in je dagelijkse zorg.



De rol van de huisarts

Wat is de rol van de huisarts? En wat niet?



Feiten en cijfers

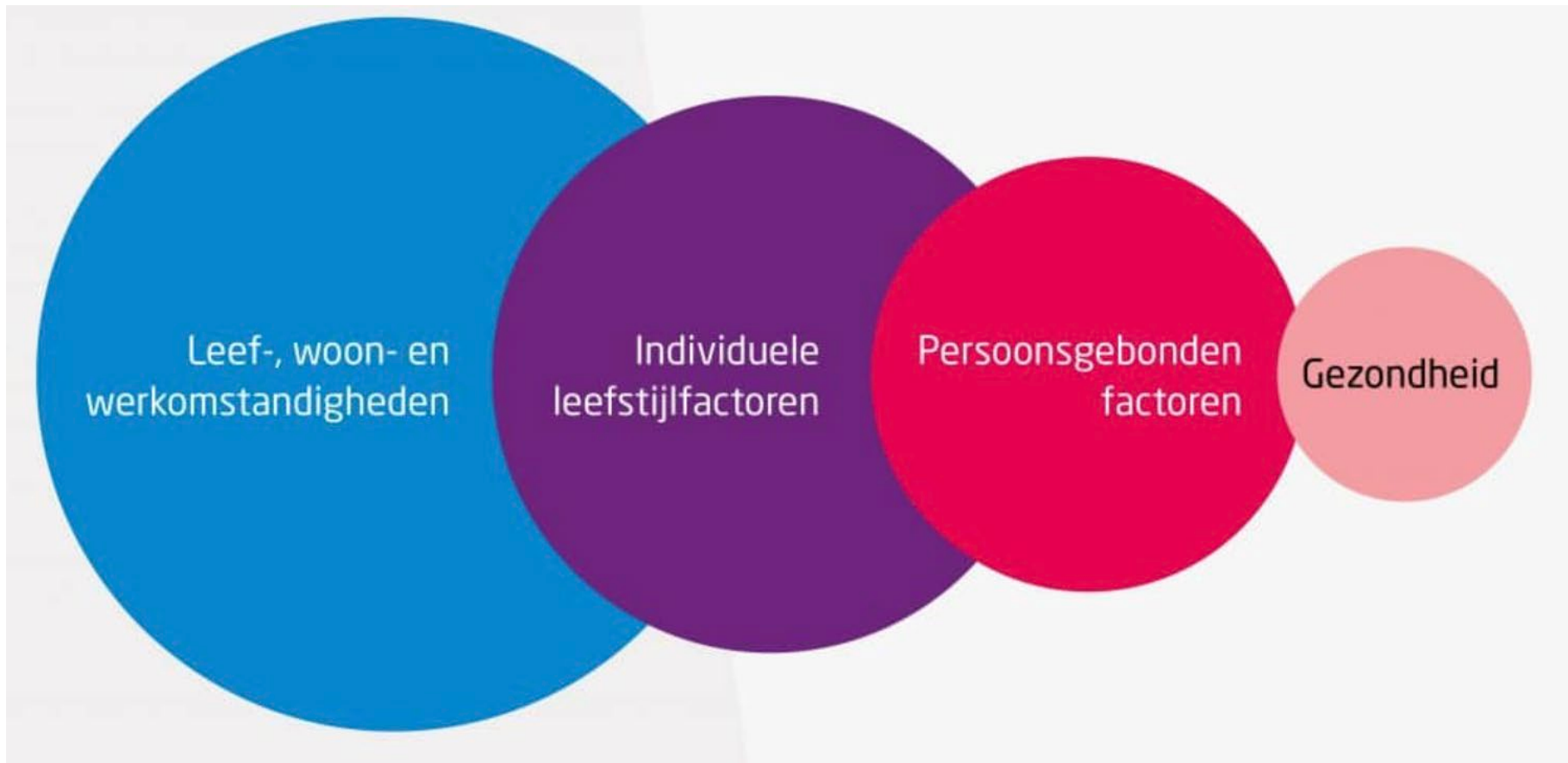
Wat is het belang van leefstijl in het vóórkomen en voorkómen van ziektes?



Hulpvraag en leefstijl

Tips voor het aankaarten van leefstijlfactoren, het peilen van motivatie en het maken van een





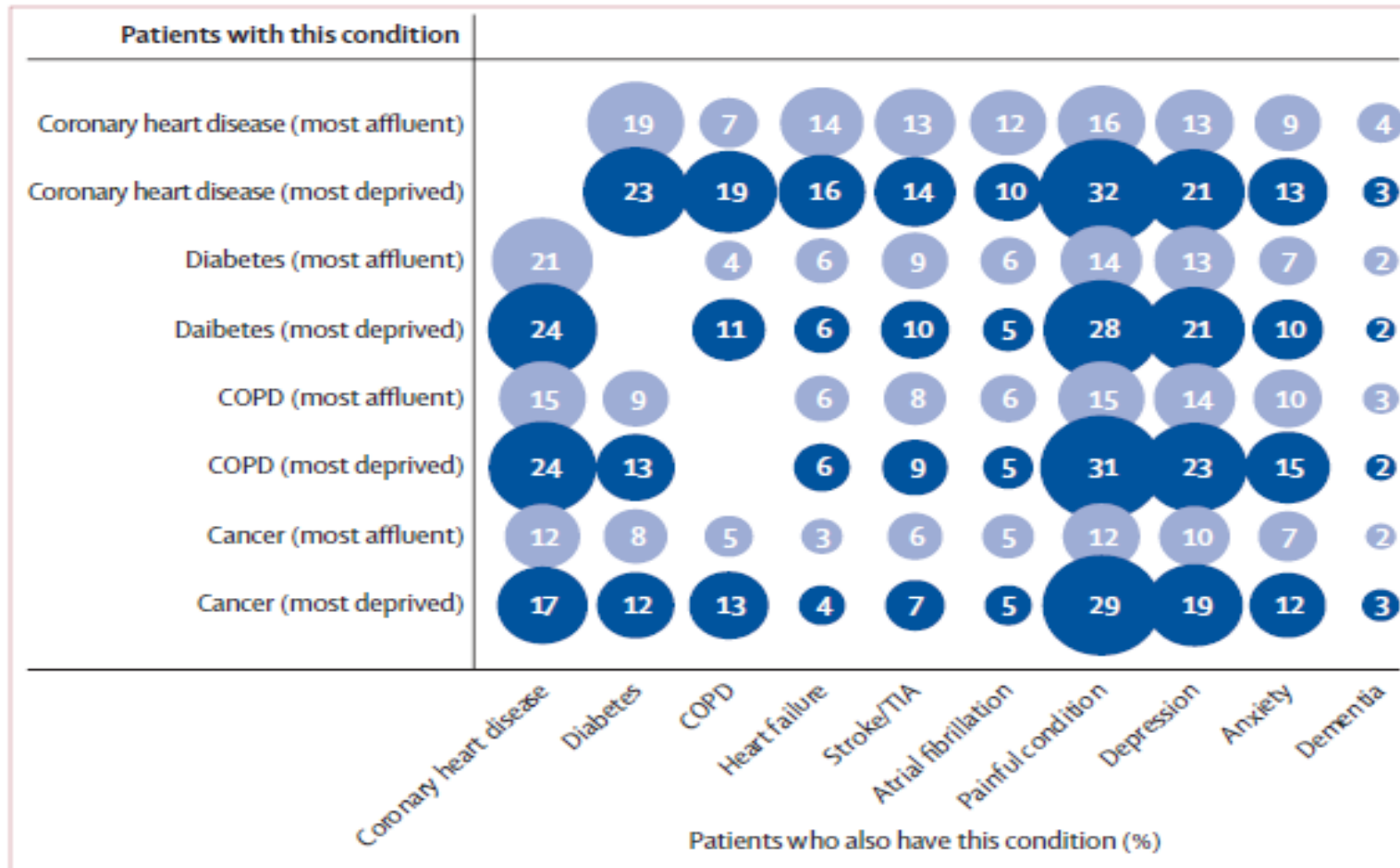


Figure 4: Selected comorbidities in people with four common, important disorders in the most affluent and most deprived deciles

Figuur 1: Achterliggende oorzaken van verschillen in ervaren gezondheid



Bron: European Health Equity Status Report (WHO, 2019)



Buurtteams Volwassenen Nijmegen > Wat doen we > Geestelijke en lichamelijke gezondheid

Geestelijke en lichamelijke gezondheid



Dutch ▼

Heb je zorgen en zit je niet lekker in je vel?

Soms merk je dat je weinig energie hebt overdag of dat je veel piekert. Je wil graag gezonder leven en meer bewegen. Of je wordt belemmerd door angstige gedachten. Misschien heb je nog ondersteuning nodig na een behandeling of herstel. Ook hiervoor kun je bij het Buurtteam terecht.

Radboudumc



Het Leefstijlroer



 Arts en Leefstijl

Alle rechten voorbehouden.
Niets mag openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op

Radboudumc

Leefstijl in/ de spreekkamer

verbinding gemeentelijk domein

Henk Schers, huisarts Lent

Hoogleraar huisartsgeneeskunde, Radboudumc Nijmegen

Radboudumc

interventies

Leefstijl uit de spreekkamer

verbinding gemeentelijk domein

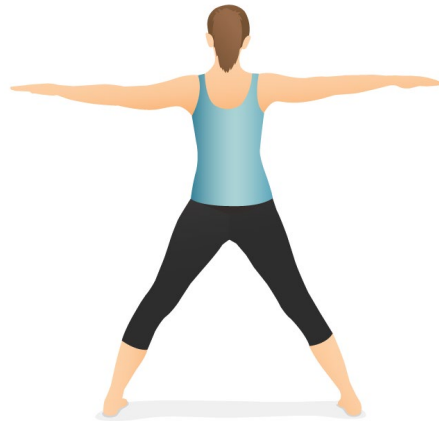
Henk Schers, huisarts Lent

Hoogleraar huisartsgeneeskunde, Radboudumc Nijmegen

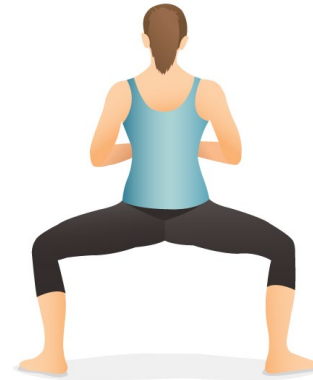
Radboudumc

Stelling

Gedragsverandering van de zorgverlener is minstens zo belangrijk als gedragsverandering van de patiënt.



Eens



Oneens

Stelling

Ongezonde leefstijl (roken, voeding, alcohol, beweging) is één van de hoofdveroorzakers van de stijgende zorgkosten.



Eens



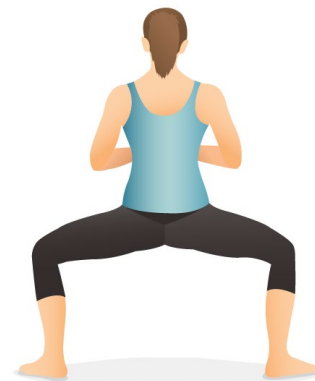
Oneens

Stelling

Leefstijlinterventies moeten de eerste behandeloptie zijn voor chronische aandoeningen, zoals diabetes type 2, in plaats van slechts een aanvulling op medicatie.



Eens



Oneens

Stelling

Patiënten die hun leefstijl niet verbeteren bij leefstijlgerelateerde ziekten, moeten meer eigen risico betalen.



Eens



Oneens



26 maart 2026

Congres Goed Gebruik Geneesmiddelen
'De Groene Horizon voor Geneesmiddelen'

Sessie 5: Een gezonde leefstijl als beste medicijn

Bedankt voor uw aanwezigheid!