



medTzorg congres

'FOOD FOR ZORG'

17 november 2023 te Utrecht

Congres Food For Zorg

De transitie van ziekenzorg naar gezondheidszorg

Wim Tilburgs – een voormalig patiënt met een missie

Je **leefstijl**  als medicijn

jeleefstijlalsmedicijn.nl

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding
- 2 Leefstijl en leefomgeving
- 3 Gevolgen en oplossing
- 4 Wat bereik je dan
- 5 Een nieuwe missie
 - Medestanders zoeken
 - Leefstijlgeneskunde
- 6 De missies van VWS
- 7 Een lokale aanpak
- 8 Vragen aan jullie

“Samen op weg naar een gezonde toekomst”



Inleiding

Hoofdstuk 1



Wim Tilburgs

Oprichter van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn

Samen op weg naar een gezonde toekomst voor iedereen.

- **Getrouwd vader van 3 zonen**
- **Voorzitter en oprichter van Stichting Je Leefstijl Als Medicijn**
- **Organisatiepartner LifeStyle4Health**
- **Lid van missieteam 1 – Leefstijl en leefomgeving**
- **Kernteamlid Coalitie leefstijl in de zorg - team samen steker leren**
- **Initiatiefnemer #GezondHelmond**
- **Ambassadeur 2Diabeat**
- **Manager ICT**



Van ziekenzorg naar gezondheidszorg!

Centrale missie

In 2040 leven alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid, en zijn de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaaleconomische groepen met 30% afgenomen.

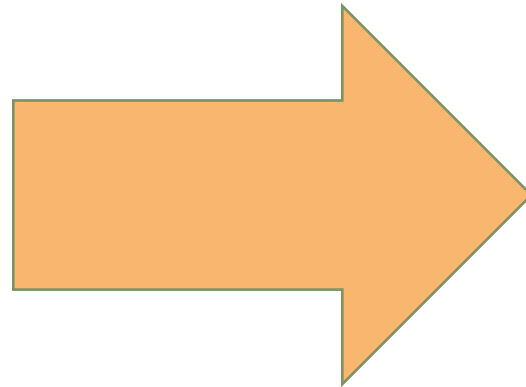


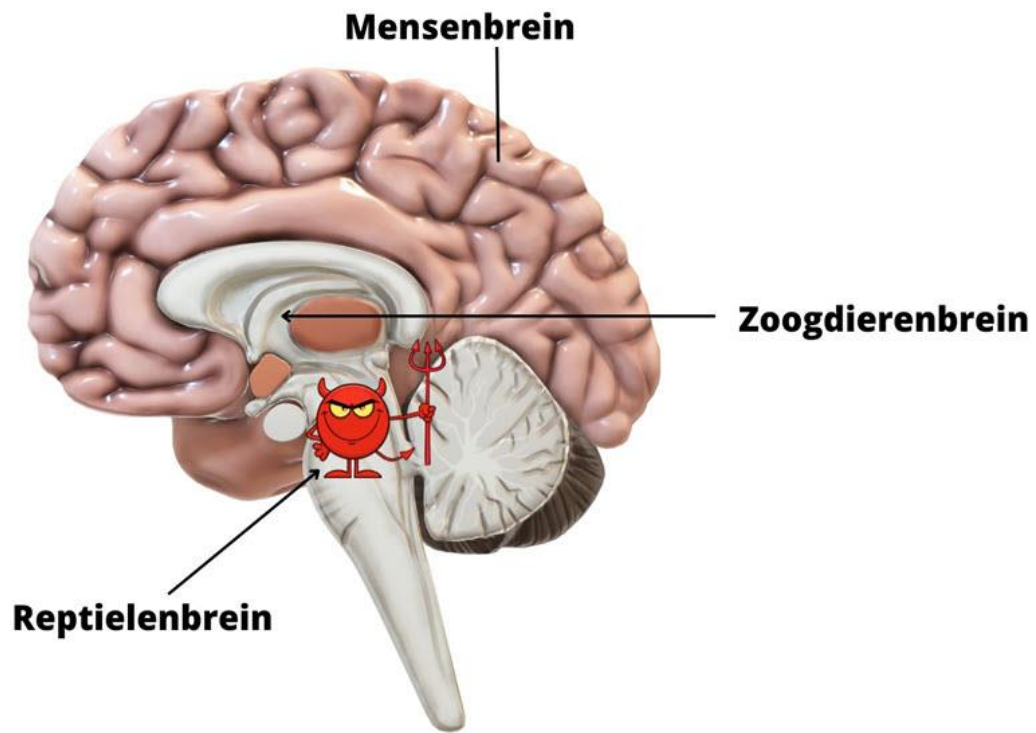


Leefstijl en leefomgeving

Hoofdstuk 2

Van actief naar inactief
Van onbewerkt naar bewerkt





The Blisspoint

Het gelukszaligheidspunt

- **Suiker – Vet - Zout**
Een zodanige samenstelling van deze combinaties dat deze onweerstaanbaar zijn.
- **Verstoord het verzadigingssignaal**
- **Werkt verslavend.**
Verschilt per individu (ADHD, PTSS, Stress)
- **Overige marketingtools**
- **Product (houdbaarheid, uniformiteit)**
- **Prijs (Goedkoop, productie optimalisatie)**
- **Plaats (Supermarkt, tankstation, station)**
- **Promotie (budget Max, Status)**
- **Lobby**

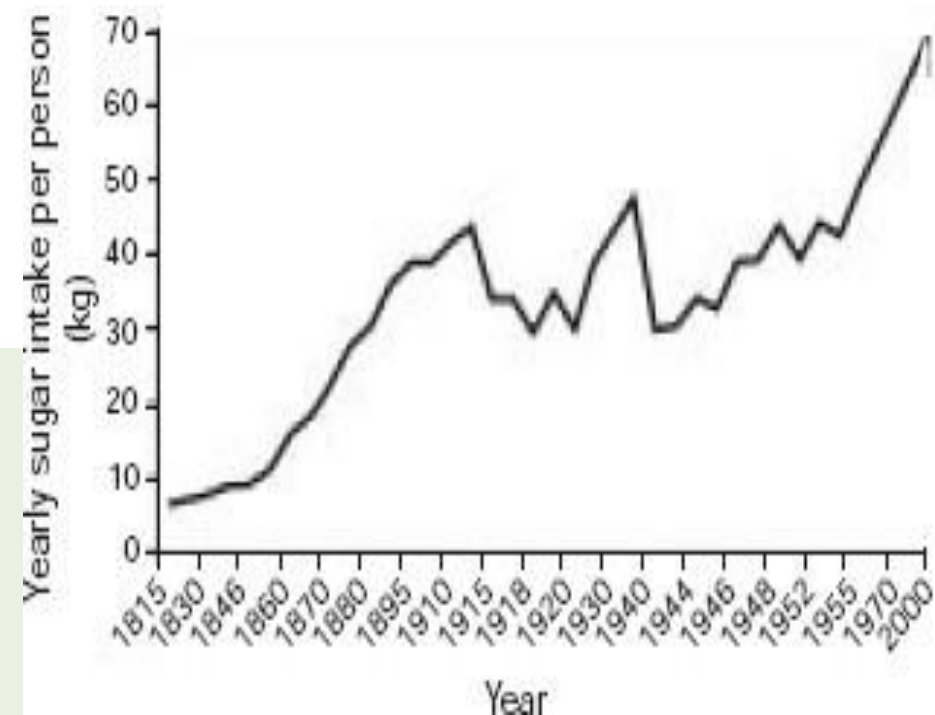


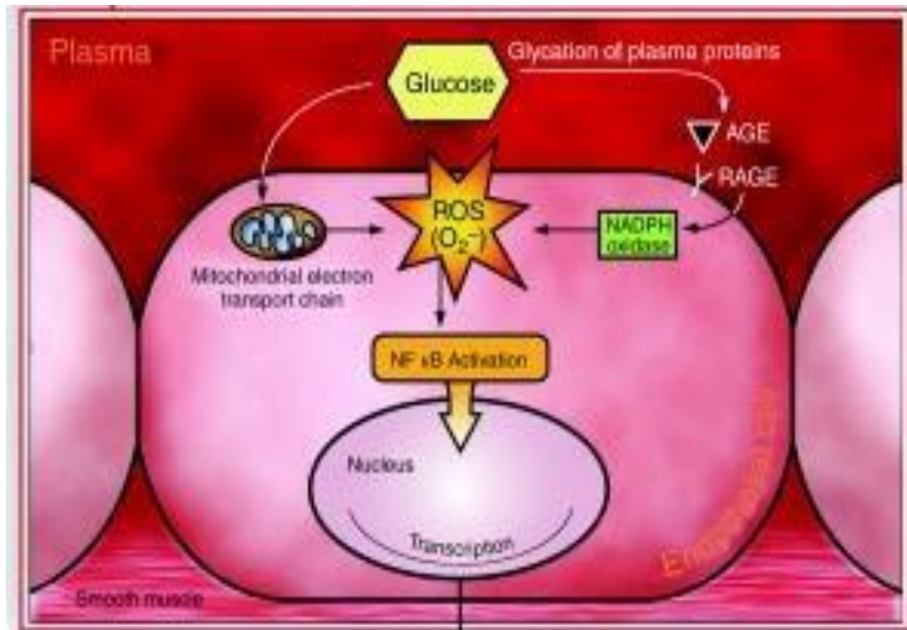
Uitdaging



Jaarlijks suikergebruik

Per persoon per kilo

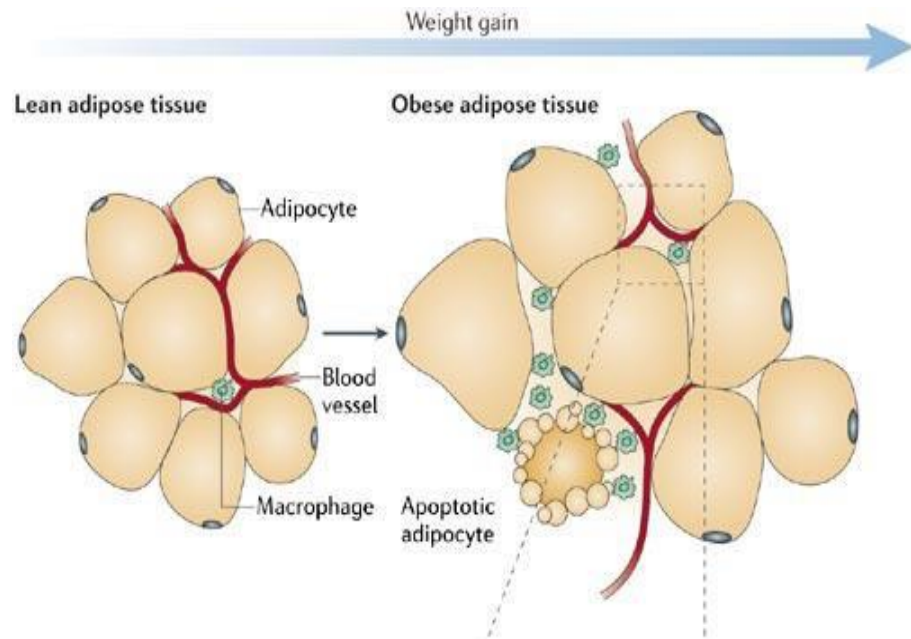




Glucose pieken veroorzaken ontstekingen



Teveel glucose wordt opgeslagen in vetcellen



Overvolle vetcellen en vervetting rondom organen leiden tot laaggradige ontstekingen



Citokines en adipokines leiden tot insulineresistentie



Bewerkte voeding

Veroorzaakt laaggradige ontstekingen

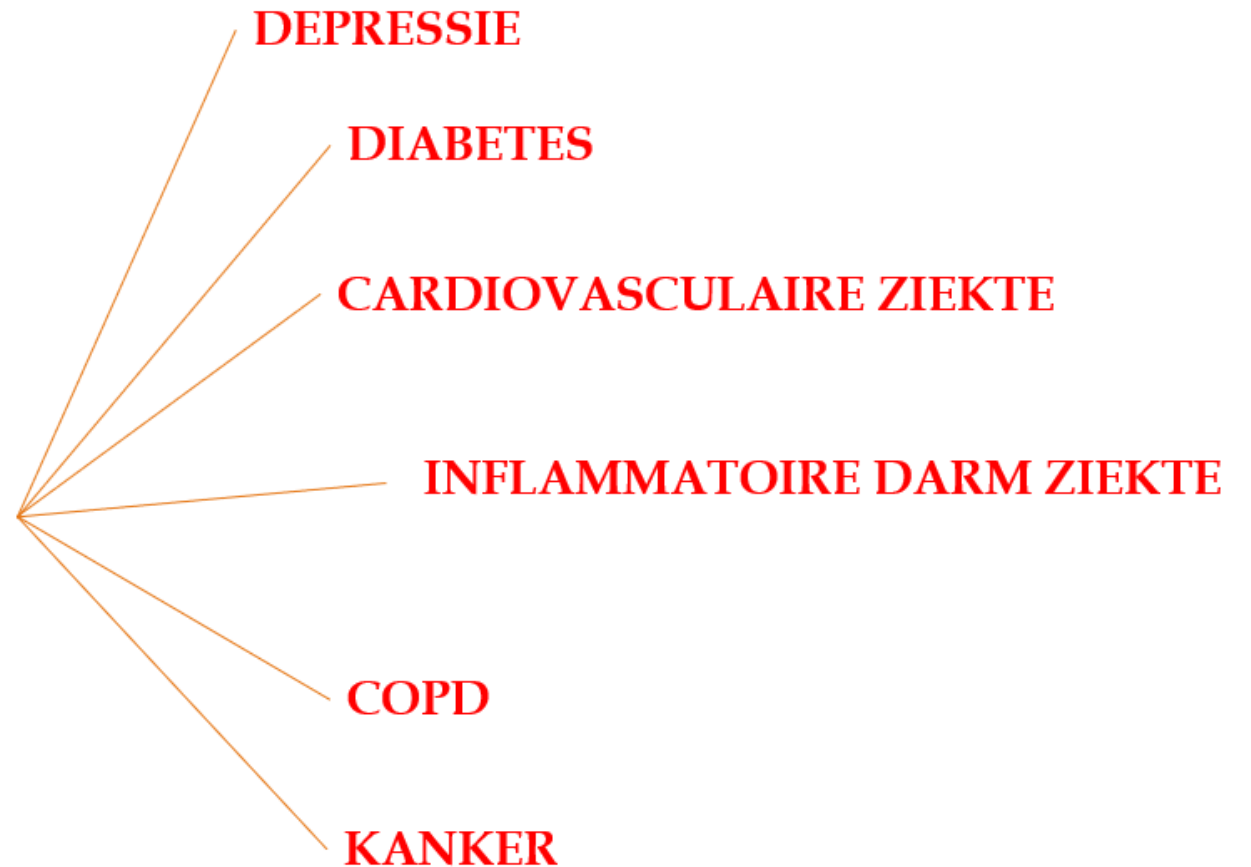
- **Emulgatoren**
Welke wel welke niet?
- **AGEs**
Advanced glycation en products. Zie HbA1c
- **Verzadigd vet (palmitinezuur)**
Verhoogd ldl.
- **Suiker / Zetmeel**
- **Combinaties van chemische toevoegingen**
Weinig onderzoek naar gedaan.

Chronische laaggradige ontstekingen

- GELINKT AAN EEN GROTE DIVERSITEIT VAN AANDOENINGEN

Als je chronische laaggradige ontsteking hebt, staat je lichaam continu op spanning.

Het vrijkomen van onstekingsdeeltjes heeft invloed op veel lichaamsprocessen en kan daardoor verschillende ziektes veroorzaken.





Gevolgen en oplossing

Hoofdstuk 3



- * Geen conditie meer
- * Niet kunnen bewegen
(bukken etc.)
- * Ernstig transpireren

* Depressies/PTSS

- * Morbide Obesitas
125 kilo BMI 40.
- * Diabetes
HbA1c 101 mmol/mol
-> 72 mmol/mol
- * Bloedglucose
gemiddeld 18-12

- * Huiduitslag en jeuk
- * Tand en kiezen
loszitten en uitvallen

Medicatie

- **Metformine**
- **Insuline**
- **Tolbutamine** (Sulfonylureumderivaten)
- **Januvia** (Sitagliptine)
- **Depakine** (Valproïnezuur)
- **Zoloft** (Setraline)
- **Simvastine** (Statine, Cholesterolverlager)
- **Bloeddrukverlagers** (2 verschillende)



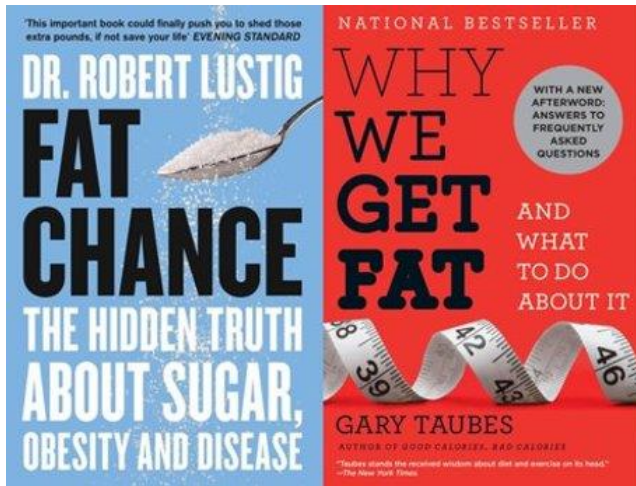
Mijn vooruitzicht

Niet best

*Ik bevond me op een weg naar: blindheid, amputaties, nierfalen en andere ernstige gevolgen.
Mijn zoon was bezorgd en confronteerde me daar vaak mee.
Dat heeft me geholpen om actie te ondernemen*



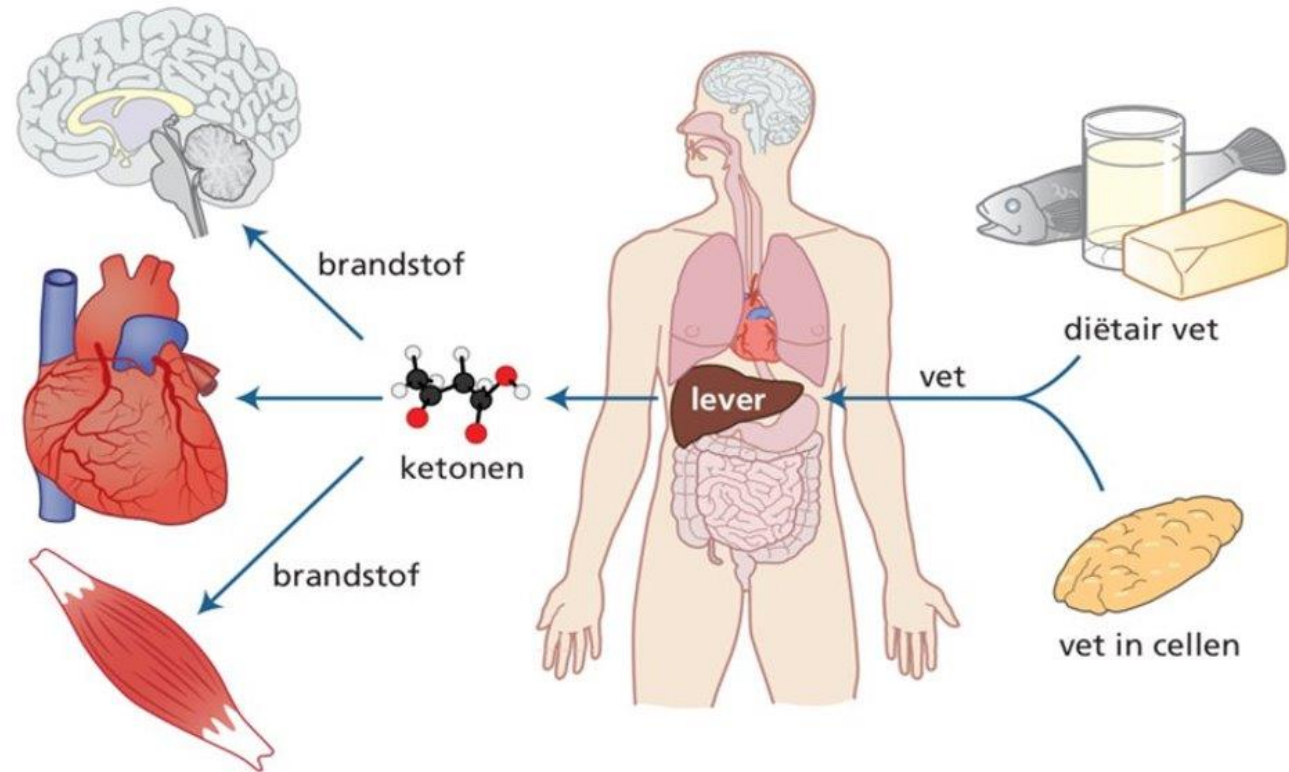
Mijn oplossing



PETER ATTIA
MD

Learn how to live longer, be healthier, and optimize your performance.

Peter Attia explores strategies and tactics to increase lifespan, healthspan, and well-being, and optimize cognitive, physical, and emotional health.



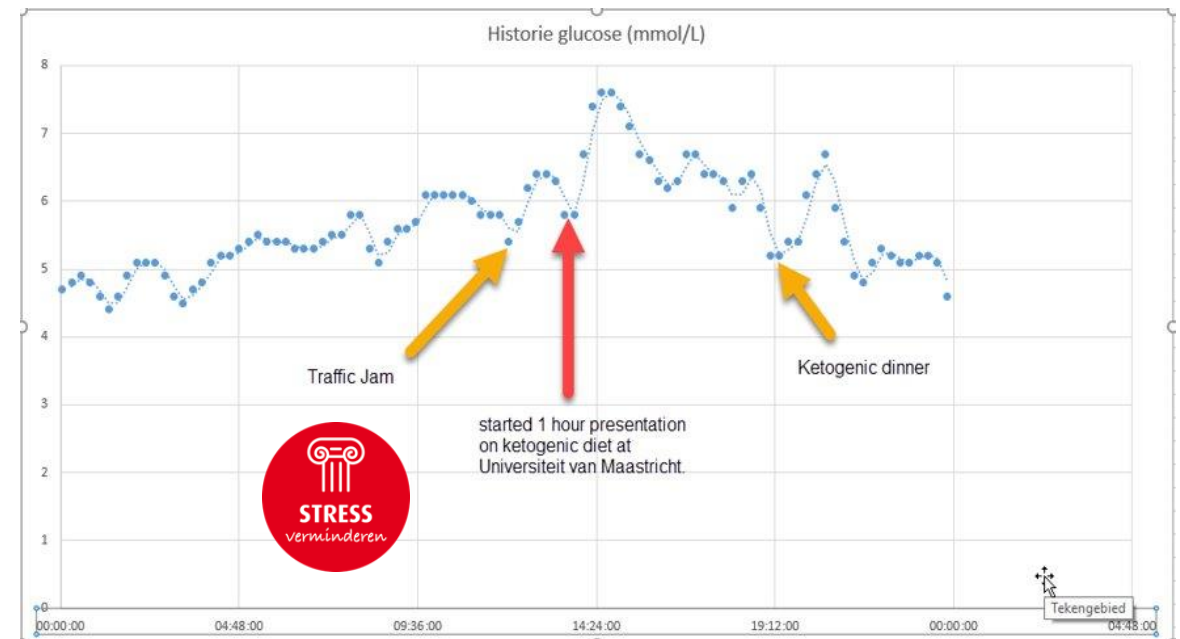
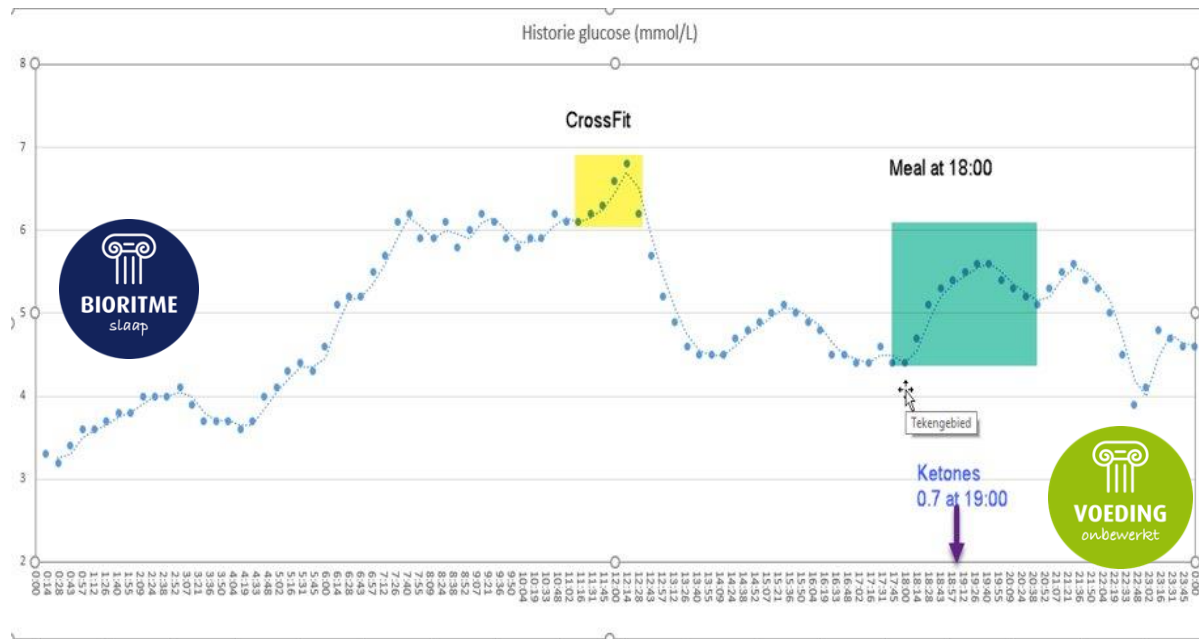
Figuur 5 In een sterk koolhydraatbeperkt dieet wordt diëtair en endogeen vet door de lever omgezet in ketonen, een goede brandstof voor hersenen, hart en spieren.

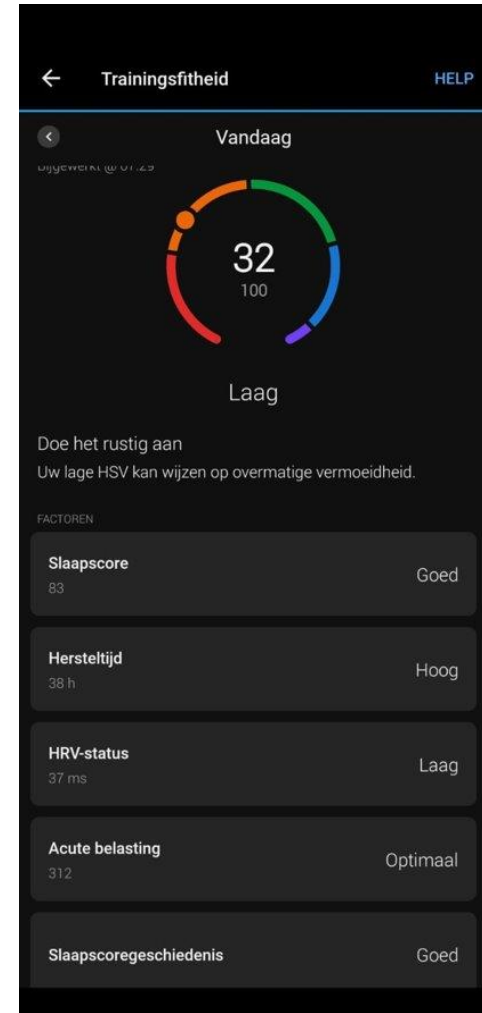
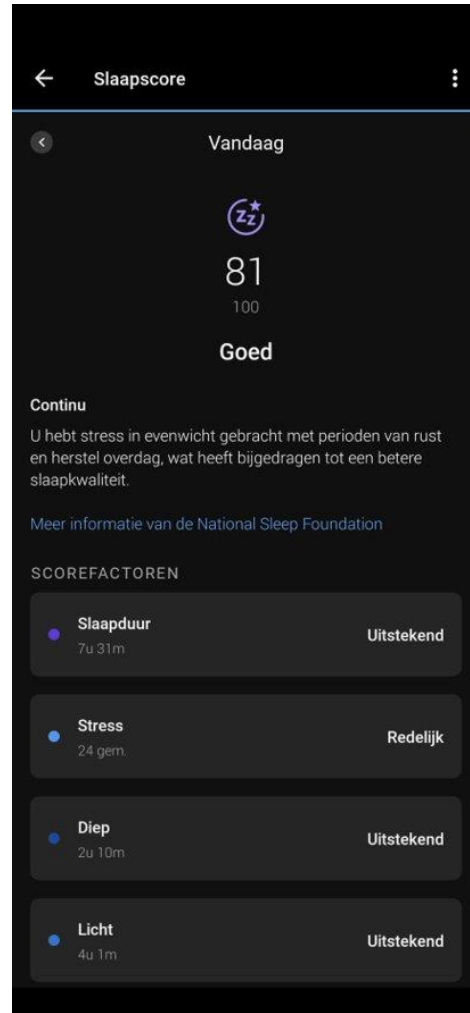
Wat meet je dan

- In 4 maanden:
- Gewicht: - 30 kg
- Buikomvang – 20 cm
- Voeding:
- Nutriënten en calorieën

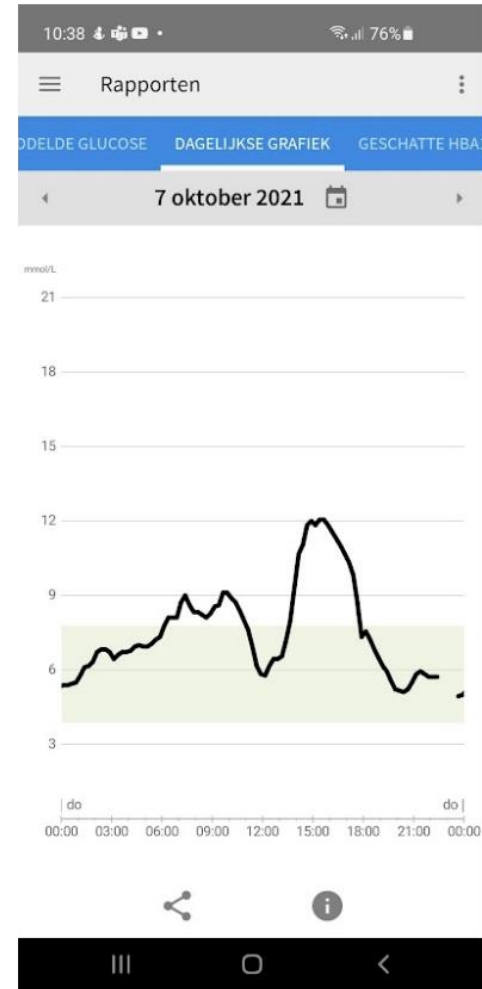


Meten van stress en circadiaans ritme

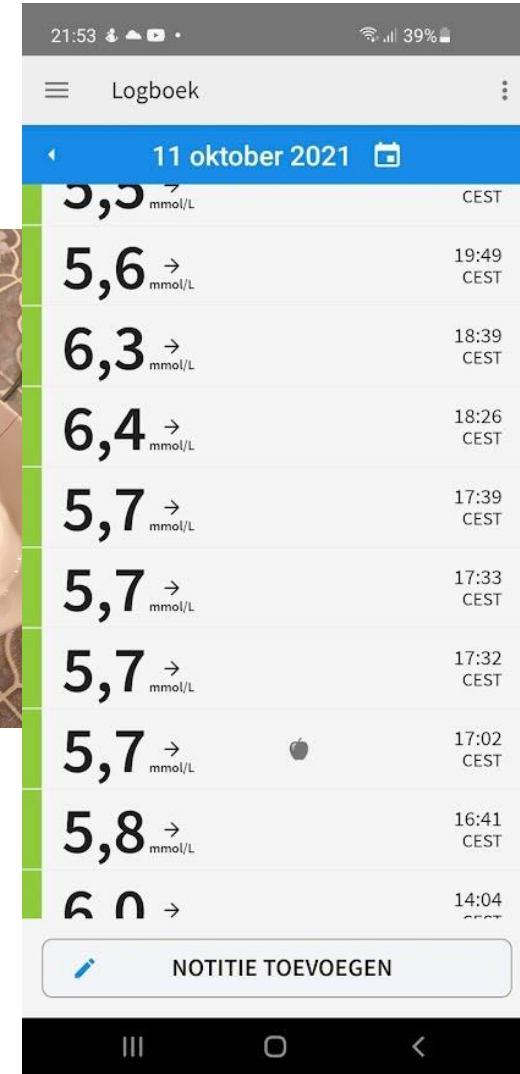




Broodje gezond? Schijf van vijf? Niet voor mij



Voeding op maat – personalised nutrition





Wat bereik je dan?

Hoofdstuk 5

HET RESULTAAT

2007

83 kilo

125 kilo

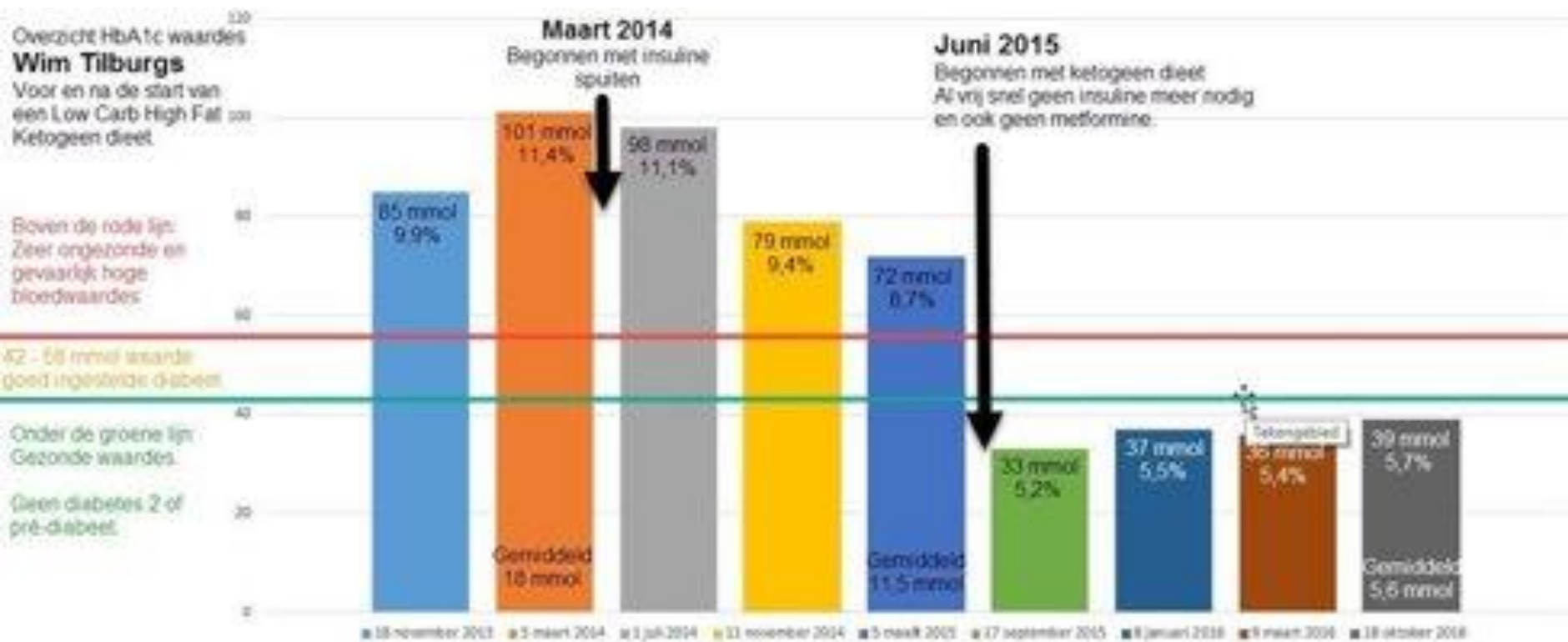
2016

63 kilo

85 kilo







Positieve veranderingen

- Geen diabetes meer
- Geen medicatie meer
- Geen obesitas meer
- Niet meer ernstig transpireren
- Meer energie.
- Plezier in sporten/bewegen.
- Relaties verbeterd.
- Helderder denken.
- Perfect circadiaans ritme.
- Opgewekt ipv depressie.
- Angsten PTSS verdwenen.
- Beter zien.
- Huiduitslag verdwenen.
- Fibromen (steelwratjes verdwenen).
- Minder honger (IF).
- Gezonder kunnen eten (sla)
- Zeer goede conditie.

**Wat ik heb ervaren na
het aanpassen van mijn
leefstijl**

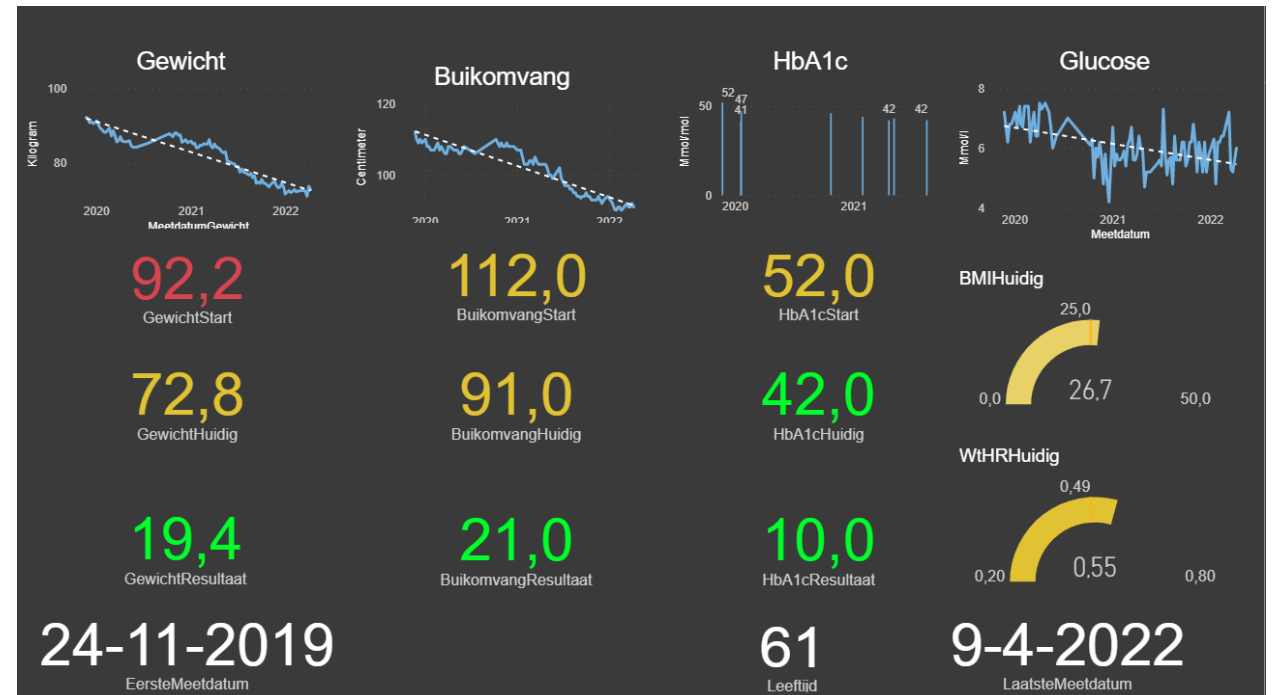


Medicatie

- Metformine
- Insuline
- Tolbutamine (Sulfonylureumderivaten)
- Januvia (sitagliptine)
- Depakine (valproïnezuur)
- Zoloft (setraline)
- Simvastatine (cholesterolverlager)
- Bloeddrukverlagers (2 verschillende)

Diabetes2Doorbreken

- Een online Facebook community met meer dan 2000 deelnemers die elkaar steunen
- Dagelijks tips, adviezen en inspiratie van lotgenoten en professionals
- www.jeleefstijlalsmedicijn.nl als website waar we kennis delen
- Zaterdag Weeg en Meet moment (ZWEM): delen resultaten en feedback
- 1-op-1 coaching met mentoren (ervaringsdeskundigen)





Gewicht
in kg



Buikomvang
in cm



HbA1c
in mmol/mol



-5,6

-6,7

Start 61

-7,8

-7,8

Nu 49

-6,3

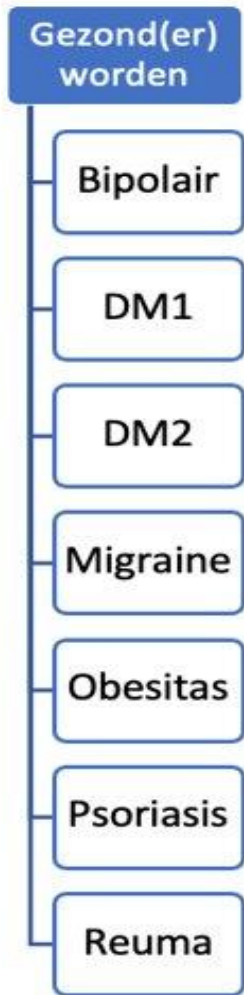
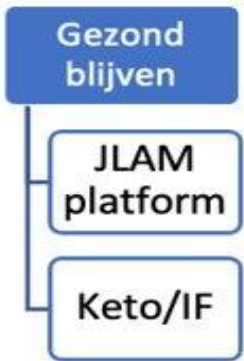
-7,1

-12

-29,8

-28

-64



IBD
NAH



Een nieuwe missie

Hoofdstuk 5 deel 1 medestanders zoeken

Gezond leven volgens de methode- Leende: pasta en aardappelen in de ban, veel bewegen en geen stress

VIDEO **LEENDE** - We eten ongezond, bewegen te weinig en hebben te veel stress. Dat moet anders vinden huisarts Norbert van den Hurk en sportarts Hans van Kuijk. Vijf jaar geleden begonnen ze al met GezondDorp Leende. Nu kijken ze breder naar hoe we gezonder kunnen leven, want: 'Tachtig procent van wat in de spreekkamer zit is leefstijlshit'.



GezondDorp



De mensen moeten het zelf doen

- Norbert van den Hurk, huisarts Leende

De visie van Van den Hurk en Van Kuijk krijgt navolging in de regio. Onlangs is in Helmond onder de vlag van 'Je Leefstijl als Medicijn' het initiatief Gezond Helmond gestart om in de wijken een gezondere leefstijl onder de aandacht te brengen.

In de dorpen om Helmond doet Gezond Peelland hetzelfde. „Echt mooi om te zien dat de mensen zelf aan de slag gaan hiermee. Anders werkt het ook niet. De mensen moeten het zelf doen", aldus Van den Hurk.

Eric Kerkhofs drinkt Spa Rood in plaats van pilsje: 'Ik vind bier niet meer lekker'

De etiologie van 'non-communicable-disease'

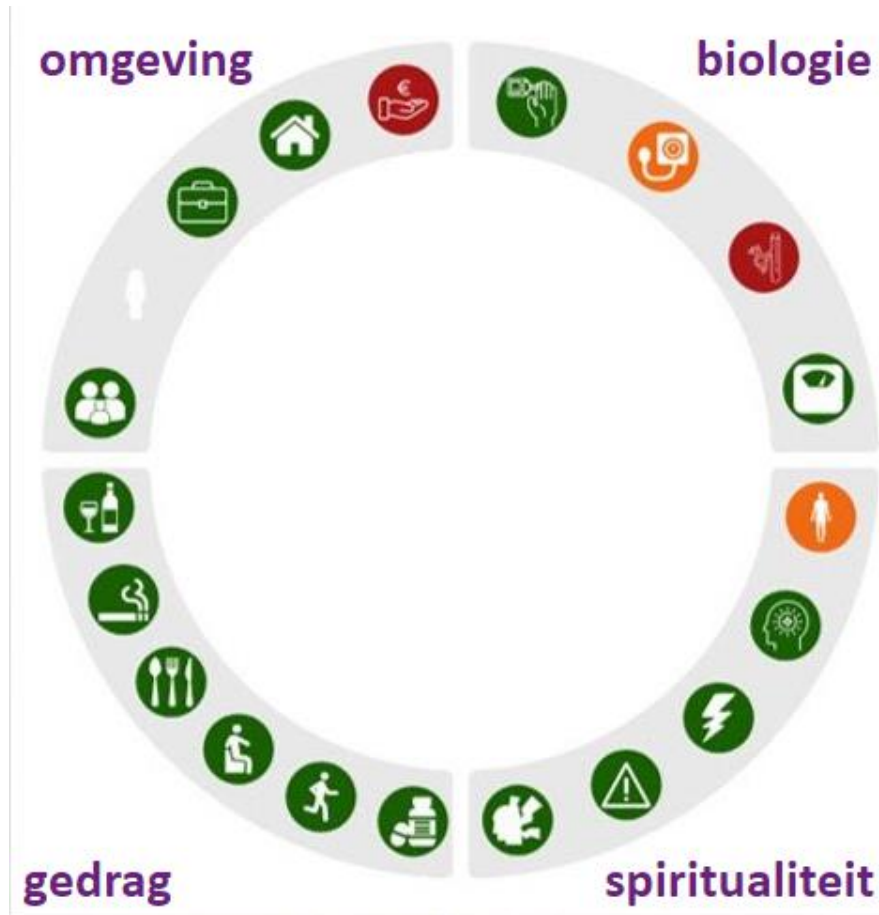


Professor Hanno Pijl



- Hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum
- Initiatiefnemer van het Nederlands Innovatiecentrum voor leefstijlgeneskunde LifeStyle4Health, samen met Dr. Ir. Ben van Ommen(TNO)

Wat is leefstijlgeneeskunde



Wat is nodig

1. Een goede diagnostiek
2. Goede coaching
3. Goede leefstijl begeleiding

Wat kunnen we bereiken

- Afbouwen medicatie
- Chronische ziekte genezen of omkeren
- Gewichtsverlies en energiever en actiever worden
- Toename in kwaliteit van leven.
- Minder afhankelijkheid van intensieve (thuis)zorg verderop in het ziekteproces
- Terug in arbeidsproces na uitval door ziekte

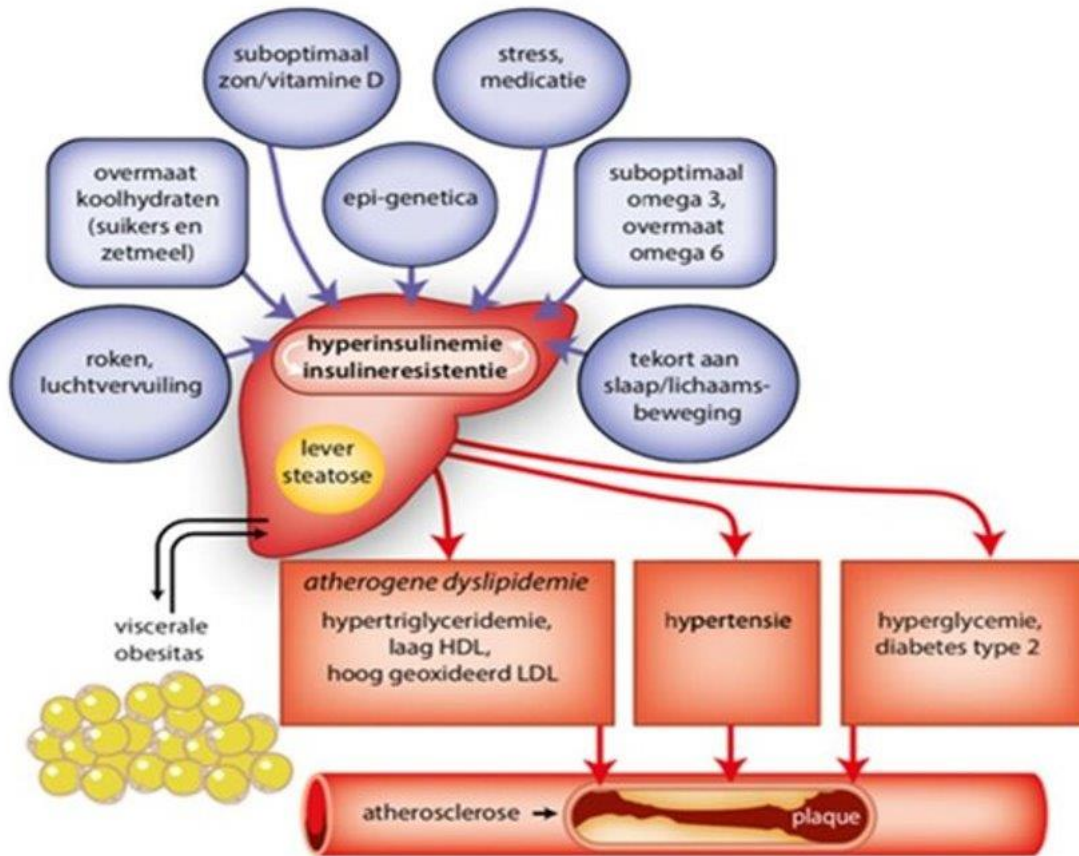


Het voedingsadvies van Hanno Pijl

Het advies gegeven tijdens zijn lezing op het [Ancestral Health Symposium 2017](#)

- ✓ Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen.
- ✓ Groente en fruit zijn de basis van dagelijkse voeding.
- ✓ Gebruik volvette melkproducten, vooral yoghurt, kwark en kaas.
- ✓ Wees zuinig met zetmeel (brood, pasta, rijst, aardappelen).
- ✓ Gebruik altijd volkoren graanproducten (met mate).
- ✓ Eet elke dag een handje ongezouten noten.
- ✓ Eet ten minste 2 keer per week vette vis.
- ✓ Eet matig vlees (gevogelte is beter dan rood).
- ✓ Gebruik olijfolie als dressing en om te braden.
- ✓ Drink water/koffie/thee in plaats van fris- of fruitdrink.

Metabole disfunctie



Internist Yvo Sijpkens



- Internist bij het Haaglanden Medisch Centrum (HMC) – focus hoge bloeddruk, diabetes, chronische nierschade en cardiovasculair risicomangement
- Medisch adviseur Stichting Je Leefstijl Als Medicijn



Een nieuwe missie

Hoofdstuk 5 deel 2 leefstijlgeneeskunde

Het leefstijlroer

**Kleine stapjes, dat is hoe het leefstijlroer
jou kan helpen in je weg naar gezondheid**

Voeding

Wat is gezonde voeding, wat kan je beter wel of niet eten? Er is ontzettend veel te vertellen over voeding in relatie tot gezondheid.

Verbinding

Hoe sta je in verbinding met jezelf, waar kom jij je bed voor uit? Die verbinding en het contact met anderen kan van grote invloed zijn op hoe je je voelt en op je gezondheid en je gedrag.

Middelen

Onder middelengebruik vallen roken, alcohol, drugs en medicatie. Bij het gebruik van middelen kan er sprake zijn van verslaving.



Beweging

Bewegen gaat niet per se over wel of niet sporten. Het gaat vooral om het inbouwen van bewegen in de dagelijkse routine.

Ontspanning

Stress is één van de grootste problemen van de huidige tijd. Regelmatige momenten van ontspanning gedurende de dag zijn nodig voor een gezonde lichaam en geest.

Slaap

Slaap is belangrijk om overdag te functioneren. Het geldt ook andersom; gezonde gewoontes overdag leiden tot betere slaap.

Coalitie leefstijl in de zorg



Waarom de Coalitie?

Ruim de helft van de volwassen Nederlanders, 9 miljoen mensen, heeft één of meerdere veelal leefstijlgerelateerde chronische ziekten. Leefstijlaanpassingen zijn in staat de gezondheid en kwaliteit van leven van deze grote groep Nederlanders te verbeteren. De Coalitie wil door implementatie van leefstijl in de zorg gezondheidswinst behalen.

Leefstijl integraal onderdeel van de reguliere zorg

Samen voor gezondheid

In 2025 is leefstijl integraal onderdeel van curatieve zorg, naast medicatie en medische ingrepen en technologie. Hier maken wij in de Coalitie Leefstijl in de Zorg samen werk van.

Passende zorg

Als Coalitie benutten we de potentie van leefstijl in de zorg voor mensen met een fysieke of mentale gezondheidsklacht, aandoening of ziekte.

Blijf op de hoogte

Onze missie



Wij richten ons op:



Implementatie bij patiënten

[Meer informatie >](#)



Implementatie in de praktijk

[Meer informatie >](#)



**Ondersteunende
kennisinfrastructuur**

[Meer informatie >](#)



**Ondersteunende
financiering en bekostiging**

[Meer informatie >](#)



Subdoel 2

Implementatie in de praktijk

Professionals zetten leefstijl in als onderdeel van reguliere zorg voor mensen met een gezondheidsklacht, aandoening of ziekte behandelingen.

- Professionals weten hoe leefstijl gezondheid en ziekten kan beïnvloeden
- Professionals hebben tijd, tools, kennis, vaardigheden en doorverwijsmogelijkheden om leefstijl in te zetten
- Professionals gaan het gesprek aan over leefstijl met hun patiënten
- Professionals hebben richtlijnen en standaarden om hun handelen in relatie tot leefstijl op te baseren en weten hoe je de vertaalslag maakt van richtlijn naar persoonsgericht leefstijladvies
- De organisatie en inrichting van de zorg ondersteunen implementatie van leefstijl maximaal



Subdoel 4

Financiering en bekostiging die implementatie van leefstijl maximaal ondersteunen

Komen tot een stelsel van financiering, kosten en bekostiging die implementatie van leefstijl maximaal ondersteunt.

- Helderheid over de huidige mogelijkheden voor financiering, kosten en bekostiging om leefstijl te implementeren in de curatieve zorg
- Nog bestaande belemmeringen rond financiering, kosten en bekostiging én mogelijke oplossingen inzichtelijk zijn, zodat helder is hoe financiering en bekostiging van leefstijl de implementatie in de zorg kan ondersteunen

Team binnen de coalitie:

Team patiënten

Het doel is patiënten een eerste stapje te laten zetten in een gezonde leefstijl door hen te motiveren op zoek te gaan naar toegankelijke en begrijpelijke informatie en in gesprek te gaan met hun zorgverlener.

Team praktijkimplementatie

Zorgt ervoor dat 'de praktijk' – zorgprofessionals zoals huisartsen, medisch specialisten, praktijkondersteuners, paramedici – kennis en tools heeft om aan de slag te kunnen met leefstijl.

Team onderzoek

Met een landelijke onderzoekagenda werken verschillende coalitiedeelnemers samen aan kennisontwikkeling. Waarbij bestaand (lokaal en regionaal) onderzoek bijeen wordt gebracht.

Team financiering & bekostiging

Maakt werk van de knelpunten en vraagstukken binnen én buiten het huidige stelsel rondom financiering en kosten die implementatie van leefstijl in de curatieve zorg in de weg staan.

Team opleiden & professionaliseren

Zorgt ervoor dat leefstijl een standaard onderdeel van onderwijs aan (toekomstige) zorgprofessionals – van mbo, hbo en wo tot opleiding medische specialisten en bij- en nascholingen – wordt.

Team richtlijnen

Dit team onderzoekt en bepaalt hoe er via (modules voor) nieuwe en bestaande richtlijnen op het gebied van leefstijl meer handelingsperspectief ontstaat voor zorgprofessionals.

Team samen sterker leren

Het team inventariseert lokale initiatieven en geeft partijen de mogelijkheid ervaringen uit te wisselen.



Lokale aanpak

Hoofdstuk 6

De 4C's van dr. Yvo Sijpkens

Metabole gezondheid en de 4C's:

- *Connections,*
- *Contribution,*
- *Coping*
- *Cook*

- Vermijd geraffineerde koolhydraten (suiker, fructose, tarwebloem)
- Vermijd geraffineerde omega 6 bevattende plantaardige oliën
- Vermijd bewerkt voedsel met zowel suiker als vet
- Gebruik complexe koolhydraten (volkorenproducten, fruit) met mate
- Gebruik plantaardige en/of dierlijke eiwitbronnen, meer bij veel lichamelijke activiteit
- Gebruik natuurlijk plantaardig en/of dierlijk vet tot verzadiging
- Eet maximaal twee tot drie maaltijden per dag
- Neem geen tussendoortjes en las regelmatig een vastenperiode in
- Verbeter emotiebeheer, ontspanning, slaap en zonlichtexpositie, stop met roken
- Doe regelmatig aan lichaamsbeweging, inclusief krachttraining



De 4G's van sportarts Hans van Kuijk

'Mensen zijn in staat zelf sturing te geven aan hun leefstijl'

Volgens Hans van Kuijk zijn er 4 G's nodig om mensen binnen een gemeenschap te verbinden, namelijk:

- ✓ gezondheid
- ✓ gezelligheid
- ✓ geborgenheid
- ✓ gezamenlijkheid

Daaraan kan nog een vijfde 'G' toegevoegd worden, namelijk **groei**, als voorwaarde voor gezondheid en geluk. Blijf ontwikkelen en 'zorg voor jezelf'. Doe dit doormiddel van 'real food', voldoende beweging, omgaan met emoties en zingeving.



Wat leren we van de Blue zones?

De vier kenmerken die in alle 'blue zones' voorkomen:

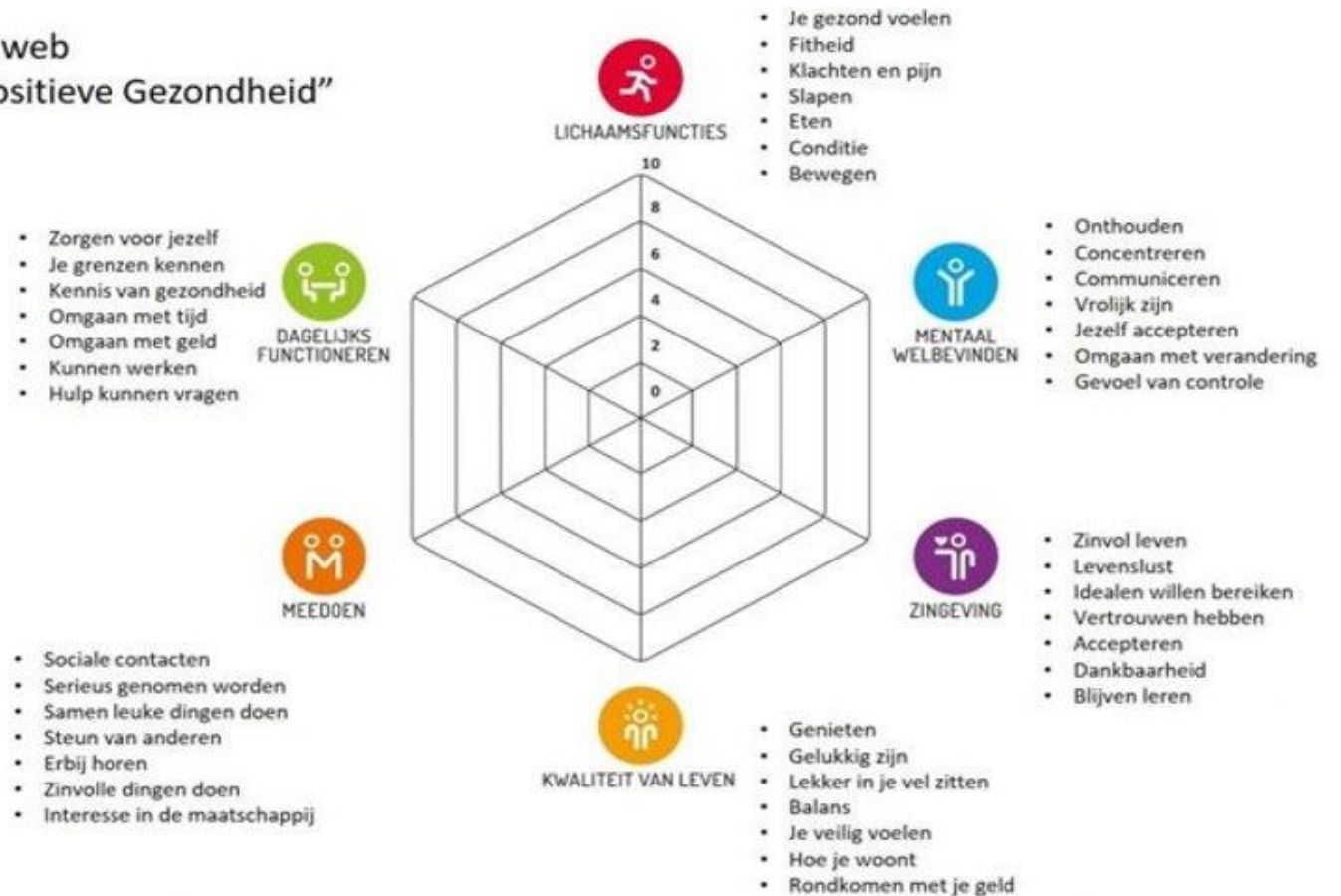
- ✔ Verstandig eten. Pure voeding uit de eigen natuurlijke omgeving.
- ✔ Veel beweging. Er wordt in al die gebiedjes weinig gesport, maar mensen zijn heel veel uren per dag fysiek actief door te werken en zich te verplaatsen.
- ✔ Gemeenschap. De mensen behoren allemaal tot een gemeenschap en hebben elkaar nodig om het te redden in het leven.
- ✔ Doel in het leven. Mensen hebben allemaal hun rol in de gemeenschap en dat blijft ook zo als ze ouder worden. Ze gaan dus niet met pensioen, maar blijven actief en daardoor blijven ze ertoe doen.





Machteld Huber is een voormalig huisarts en grondlegger van het gedachtegoed Positieve gezondheid. Deze beweging heeft als missie positieve gezondheid te stimuleren, versterken en versnellen. Zo dat we met elkaar van Nederland de grootste Blue Zone ter wereld maken, een plek waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven.

Spinnenweb "Mijn Positieve Gezondheid"



Positieve Gezondheid en leefomgeving?

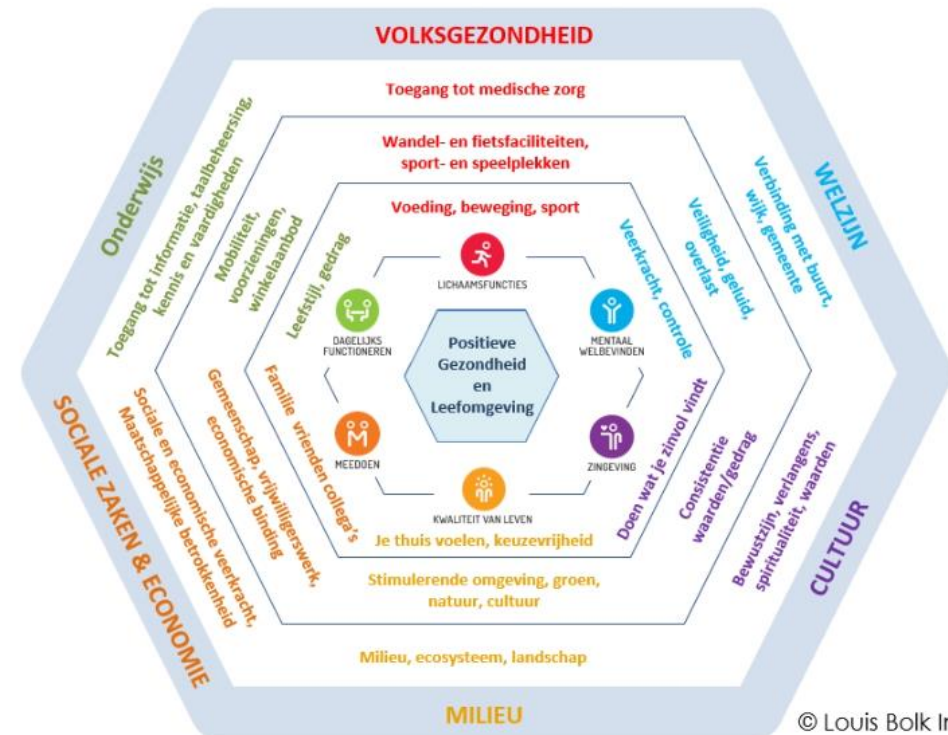
Integraal model voor
Positieve Gezondheid en Leefomgeving (raamwerk)



© Louis Bolk Instituut

Van individueel naar collectief

Integraal model voor
Positieve Gezondheid en Leefomgeving (voorbeeldinvulling)



© Louis Bolk Instituut

De missies van VWS

Centrale missie: langer gezond

In 2040 leven alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid, en zijn de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaaleconomische groepen met 30% afgenomen.



Missie I: Leefstijl en leefomgeving

In 2040 is de ziektelast als gevolg van een ongezonde leefstijl en ongezonde leefomgeving met 30% afgenomen.



NL

Health~Holland
SHARED CHALLENGES, SMART SOLUTIONS

#GEZONDHELMOND

elkerliek 



Je **leefstijl**  als medicijn



Brabant-Zuidoost





Samen Helmond gezonder maken?

Wil jij je fitter en gezonder voelen?
Meer energie hebben?
Gesteund worden door anderen?
Kijk eens rond op deze site. Samen zetten we de stap
naar gezonder.





Stappen zetten naar een gezondere leefstijl?

Leefstijladvies werkt het beste als het bij jou past. Wat zijn de beste voedingsadviezen bij jouw aandoening? Welke vorm van bewegen en ontspannen past bij jou?



[Meer over leefstijl](#)



Leefstijlkaart

Organisaties voor jouw gezondheid



Activiteiten

Zoek jij een beweeg- voeding of leefstijl-activiteit?



Hulp & Contact

Ga naar onze contactpagina; we helpen je graag.



Organisaties

Meld jouw actieve organisatie aan om hier vermeld te worden.



Beweegtuin Speeltuin Leonardus - 5 juni 2023

Beweegtuin in speeltuin Leonardus elke werkdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om te bewegen. Door

 ▶ 5 juni 2023, 09:00 - 20:00



Beweegtuin Helmond West - 5 juni 2023

Beweegtuin bij Speeltuin Helmond West elke maandag, dinsdag en woensdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren

 ▶ 5 juni 2023, 09:00 - 11:00



Beweegtuin Helmond Oost - 5 juni 2023

Beweegtuin bij handbalvereniging Swift elke maandag, dinsdag en woensdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om

 ▶ 5 juni 2023, 09:30 - 10:30



Beweegtuin Mierlo-Hout - 5 juni 2023

Beweegtuin bij Speeltuin Helmond West elke maandag en vrijdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om

 ▶ 5 juni 2023, 13:00 - 14:00



Wandelen voor mensen met diabetes of overgewicht - 5 juni 2023

Wandel mee met de Nationale Diabetes Challenge hier in #GezondHelmond Wil jij gaan wandelen? Doe mee met de Nationale Diabetes Challenge. Samen met de wandelgroep, begeleid door een professional, ga je

 ▶ 5 juni 2023, 19:00 - 20:30



Leefstijl #GEZONDHELMOND

Suikerhuis 't Huukske - 6 juni 2023

Elke dinsdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur is er een Suikerhuis bijeenkomst voor Marokkaanse dames. Op vrijdagmiddag is er een inloop Suikerhuis voor iedereen met vragen over leefstijl, voeding en

 ▶ 6 juni 2023, 13:30 - 15:00



Beweegtuin Speeltuin Leonardus - 5 juni 2023

Beweegtuin in speeltuin Leonardus elke werkdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om te bewegen. Door

📅 ▶ 5 juni 2023, 09:00 - 20:00



Beweegtuin Mierlo-Hout - 5 juni 2023

Beweegtuin bij Speeltuin Helmond West elke maandag en vrijdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om

📅 ▶ 5 juni 2023, 13:00 - 14:00



Beweegtuin Helmond West - 5 juni 2023

Beweegtuin bij Speeltuin Helmond West elke maandag, dinsdag en woensdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren

📅 ▶ 5 juni 2023, 09:00 - 11:00



Wandelen voor mensen met diabetes of overgewicht - 5 juni 2023

Wandel mee met de Nationale Diabetes Challenge hier in #GezondHelmond Wil jij gaan wandelen? Doe mee met de Nationale Diabetes Challenge. Samen met de wandelgroep, begeleid door een professional, ga je

📅 ▶ 5 juni 2023, 19:00 - 20:30



Beweegtuin Helmond Oost - 5 juni 2023

Beweegtuin bij handbalvereniging Swift elke maandag, dinsdag en woensdag klik hier voor de tijden. Geschikt voor 55+ De 'Beweegtuin' is een leuke en laagdrempelige manier voor volwassenen en senioren om

📅 ▶ 5 juni 2023, 09:30 - 10:30



Suikerhuis 't Huukske - 6 juni 2023

Elke dinsdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur is er een Suikerhuis bijeenkomst voor Marokkaanse dames. Op vrijdagmiddag is er een inloop Suikerhuis voor iedereen met vragen over leefstijl, voeding en

📅 ▶ 6 juni 2023, 13:30 - 15:00



Blog



DESKUNDIGEN

Cathalijne Dortmans: Een gezonde generatie in 2040

Gezondheid gaat ook over wat je zelf kunt doen om langer gezond te leven en fit te blijven. Want voorkomen is beter dan genezen.

LEES MEER →



DESKUNDIGEN

Interview Ronald van Litsenburg, manager LEVgroep

Het sociaal werk is goed gepositioneerd om de zorgpreventie te coördineren, aldus Ronald van Litsenburg van LEVgroep

LEES MEER →



LEEFSTIJL

Het Suikerhuis in Helmond

In Helmond gaat een uniek project van start: het Suikerhuis, een supportgroep van en voor mensen met diabetes. Saïda Tilburgs-Benfatimi is de eerste ambassadeur.

LEES MEER →

Het leefstijlloket:

elkerliek 



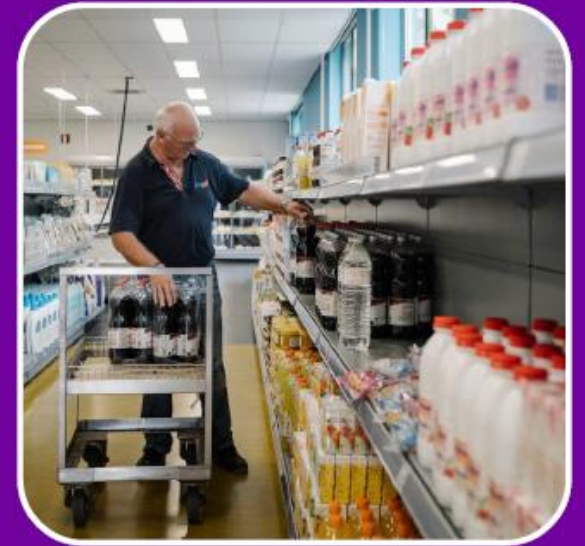
Je **leefstijl**  als medicijn

Interview Jeroen Lammers, cardioloog Elkerliek ziekenhuis

Leefstijladviezen zijn voor de patiënten vaak moeilijk op te volgen. Het Elkerliek Ziekenhuis werkt aan een wijkgerichte aanpak zegt cardioloog Jeroen Lammers.

Super Sociaal

Mensen die in de gemeente Helmond of Laarbeek wonen en (tijdelijk) te weinig inkomsten hebben om voldoende boodschappen te doen in een reguliere supermarkt, zijn bij Super Sociaal aan het juiste adres.





fitcoins




1.000 stappen
=
 1 Fitcoin



15 minuten fietsen
=
 1 Fitcoin



betere keuzes belonen
=
 Fitcoins

In 2040 zijn de gezondheidsverschillen tussen de hoogste en laagste sociaaleconomische groepen met 30% afgenomen

Participeren in en initiëren van onderzoek



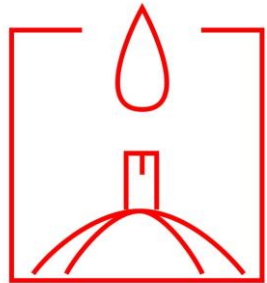
*Samen de opmars
van diabetes type 2 stoppen*

Agis
innovatiefonds

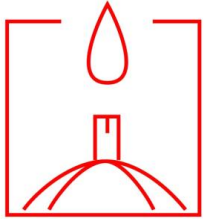


Je **leefstijl**  als medicijn

Het Suikerhuis in Helmond



Het Suikerhuis in Den Haag



- Samen gaan we ervaringen delen, luisteren en praten
- Samen organiseren we activiteiten zoals wandelingen of kookworkshops
- We helpen elkaar om gezonder te worden!
- Iedereen kan gratis meedoen.





Dag van de Gezondheid 2023

30 juni 2023 - Provinciehuis 's-Hertogenbosch

Van strategie naar actie

Na een geslaagde editie in 2022 organiseren we voor het tweede jaar op rij de Dag van de Gezondheid.

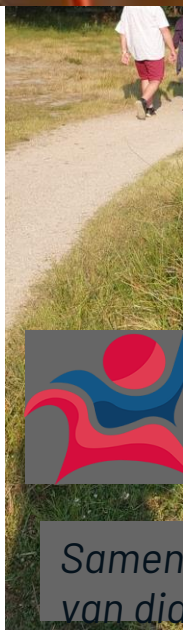
Op vrijdag 30 juni 2023 bent u van harte uitgenodigd voor een dag die volledig in het teken staat van kennisdeling en verbindingen leggen op het thema gezondheid. Zo werken we samen aan de ambitie '3 gezonde levensjaren erbij voor iedere Brabander in 2030'.

Het thema van dit jaar is 'van strategie naar actie'.

Er zijn enorm veel goede ideeën en mooie ambities, maar hoe breng je die in de praktijk?

Aan de hand van echte verhalen en concrete projecten gaan we samen op onderzoek.

De Dag van de Gezondheid 2023 wordt georganiseerd door de Provincie Noord-Brabant





Heb je vragen?
Stel ze gerust

info@jeleefstijlalsmedicijn.nl

Je **leefstijl**  als medicijn

[Jeleefstijlalsmedicijn.nl](https://jeleefstijlalsmedicijn.nl)