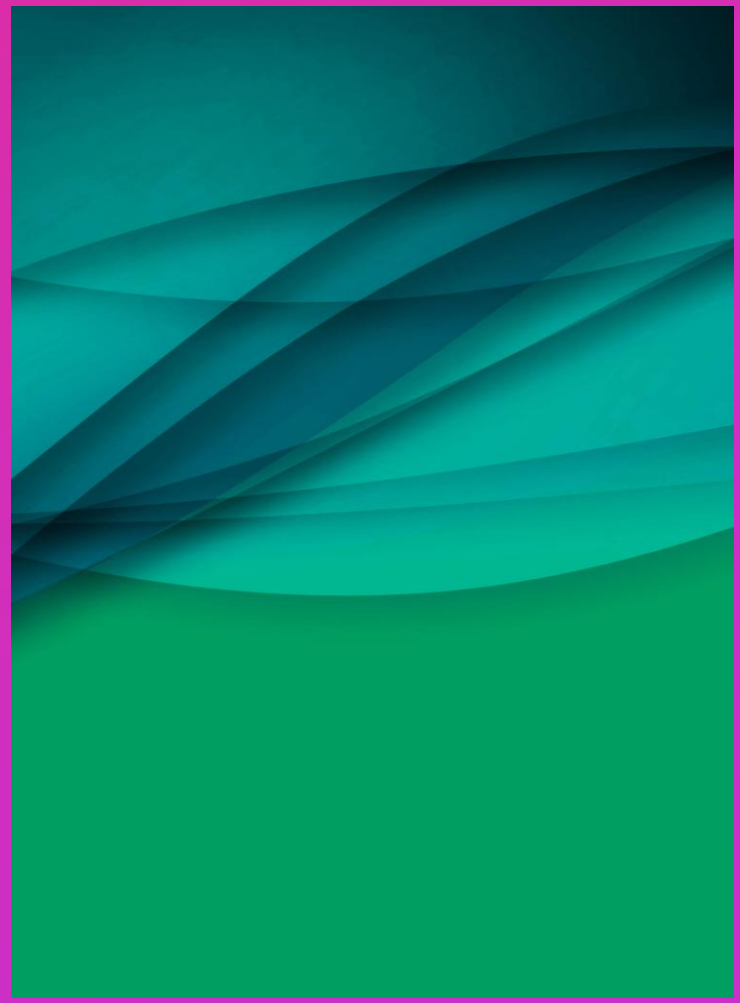
Gezonde leefstijl

En hoe dan?

Petra Links
ACT & Leefstijlcoach
Je Moet NiksTrainer
Leefstijlzorgloket UMCG

petralinks.nl

IBD Patientendag 3 okt. 2026



Programma

- Gezonde leefstijl
- Leefstijl in de zorg: het Leefstijlzorgloket
- Volhouden
- Mentale fitheid en de Je Moet Niks training



Gezonde leefstijl

Fysieke gezondheid

Mentale gezondheid

Fit en vitaal voelen

Weerbaarheid en Veerkracht

Gezonde leefstijl

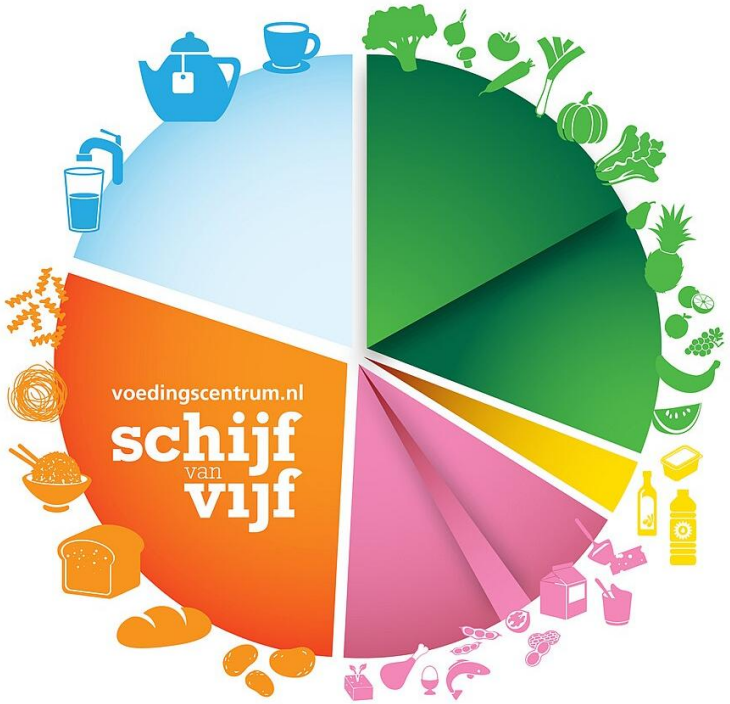
- Voeding
- Bewegen
- Ontspanning
- Slaap
- Zingeving
- Middelengebruik

Voordelen goede voeding

- Goed voor de darmen
- Meer energie
- Gezond gewicht
- Goed voor hart en vaten
- Minder risico op aandoeningen zoals: diabetes, depressie en vormen van kanker

Goede voeding

- **Schijf van Vijf: gezond en duurzaam voedingspatroon:**
- **veel groente en fruit;**
- **vooral volkoren;**
- **minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten;**
- **genoeg zuivel zoals melk, yoghurt en kaas;**
- **een handje ongezouten noten;**
- **zachte of vloeibare smeer – en bereidingsvetten;**
- **voldoende vocht zoals kraanwater, thee en koffie**
- **Weinig of geen zout toevoegen**
- **Geen alcohol**



- **Meer onbewerkte voeding**
- **Breng variatie aan**
- **Eet niet teveel**



Voordelen bewegen

- **Meer uithoudingsvermogen**
- **Meer (spier)kracht**
- **Meer energie**
- **Betere alertheid en cognitie tot op latere leeftijd**
- **Beter slapen**
- **Betere stemming**
- **Betere weerstand**
- **Meer veerkracht**
- **Minder risico op aandoeningen zoals: hart-en vaatziekten, diabetes, depressie en vormen van kanker**



Bewegen

- (Bijna) elke dag 30 minuten matig intensief bewegen
- Niet te lang zitten
- 2x per week spier- en botversterkende oefeningen
- 2x per week balansoefeningen
- Voor bewegen geldt: hoe meer, hoe beter (maar doseer indien nodig en bouw het op!)



Ontspanning

- **Tot rust komen van lichaam en geest**
- **Herstellen van prikkels en stress**

- **Lichamelijk en/of mentaal inspannend en ontspannend afwisselen**

Ontspanning

A. **Lichamelijk** en **inspannend**

- Sporten
- Wandelen
- Tuinieren
- Koken
- Spelen met (klein)kinderen

B. **Mentaal** en **inspannend**

- Mediteren
- TV kijken
- Iets nieuws leren
- Muziek maken

Ontspanning

C. **Lichamelijk** en **ontspannend**

- Douchen of bad
- Ademhalingsoefeningen
- Yoga
- Massage
- Sauna

D. **Mentaal** en **ontspannend**

- Lezen
- Podcast luisteren
- Muziek luisteren
- Puzzelen
- Kunst kijken

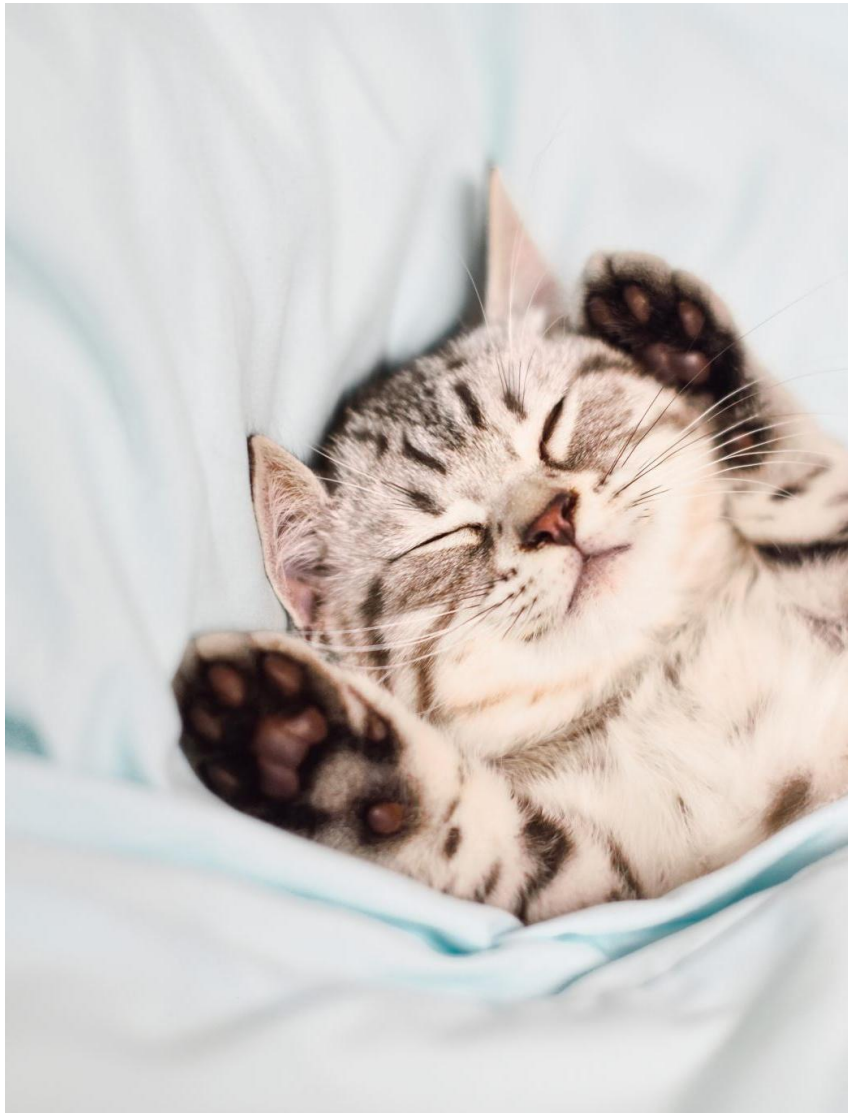
Slaap

- **Lichaam herstelt**
- **Geest verwerkt**
- **Goed slapen vermindert kans op chronische aandoeningen**
- **Uitgerust wakker worden**



Tips om goed te slapen

- Vermijd cafeïne in ieder geval na 12 uur in de middag
- Drink geen alcohol voor het slapen gaan
- Zorg voor regelmatige slaaptijden
- Zorg voor donkere slaapkamer
- Vermijd schermgebruik voor het slapen gaan
- Beweeg voldoende overdag
- Ga naar buiten
- Doe het rustig aan vanaf 2 uur voordat je naar bed gaat
- Vermijd dutjes overdag



Zingeving

Voldoening

Levensvreugde

Reden om ‘s ochtends je bed uit te komen





Thomas Edison (1847-1931)

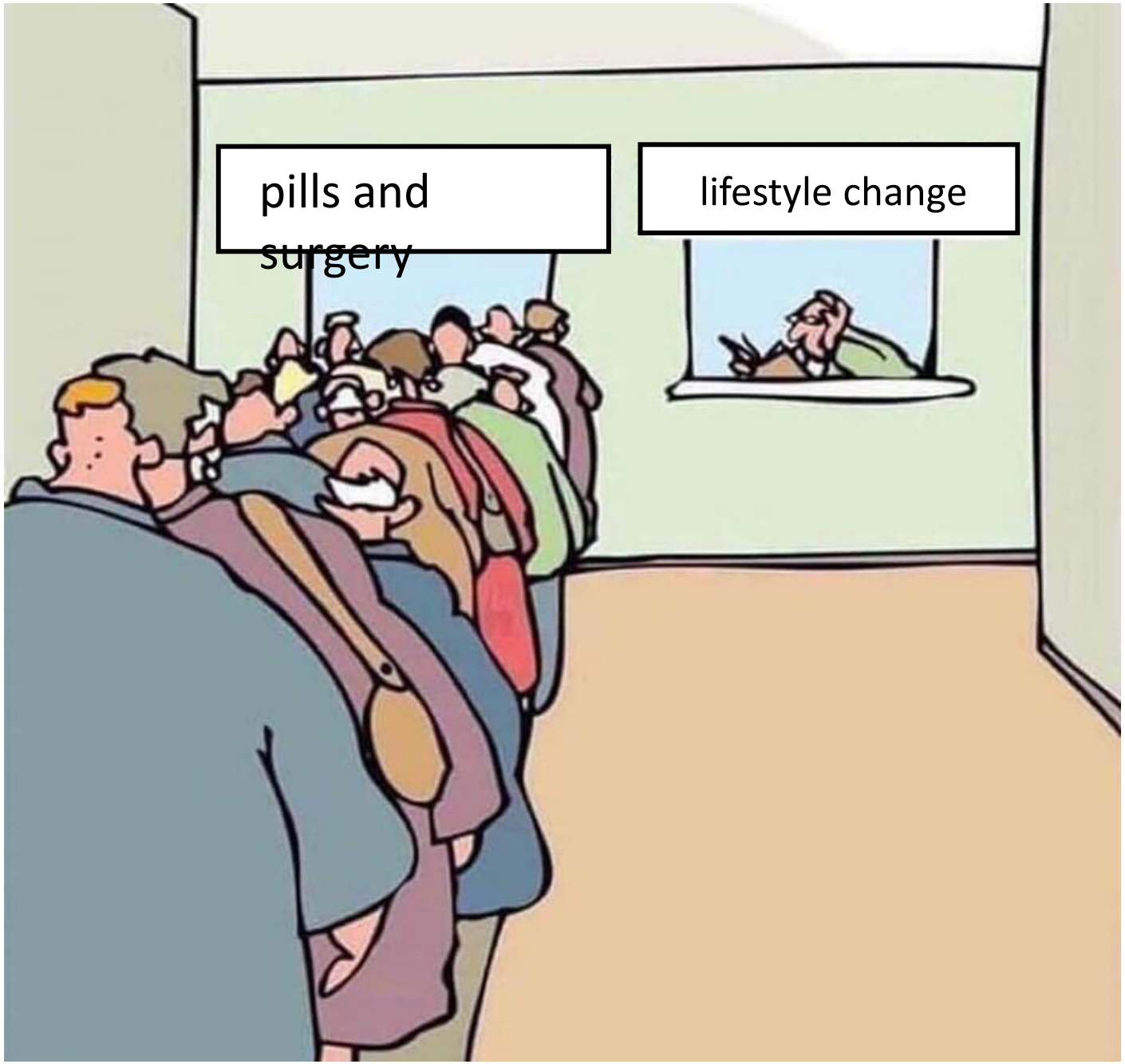
“DE DOKTER VAN DE TOEKOMST ZAL GEEN MEDICATIE VOORSCHRIJVEN, MAAR ZAL ZIJN OF HAAR PATIËNTEN INTERESSEREN IN DE ZORG VOOR HET EIGEN LICHAAM, GEZONDE VOEDING EN DE OORZAKEN EN PREVENTIE VAN ZIEKTE.”

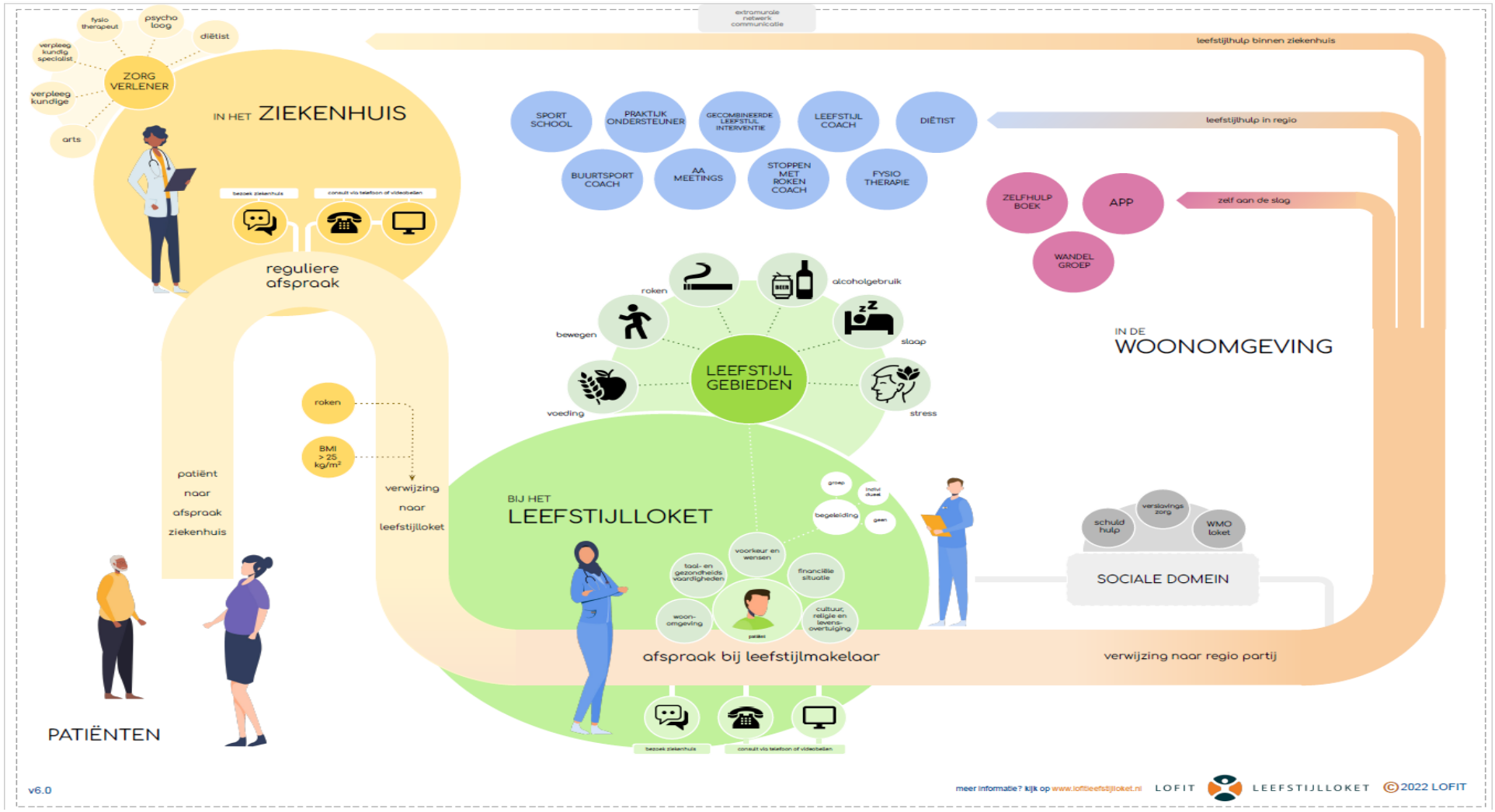

“Let food be thy medicine and medicine be thy food”
Hippocrates

Knelpunten

- Obesogene omgeving
- Gezondheidszorg: focus op ziekte i.p.v. gezondheid
- Gedrag veranderen lastig




pills and surgery
lifestyle change

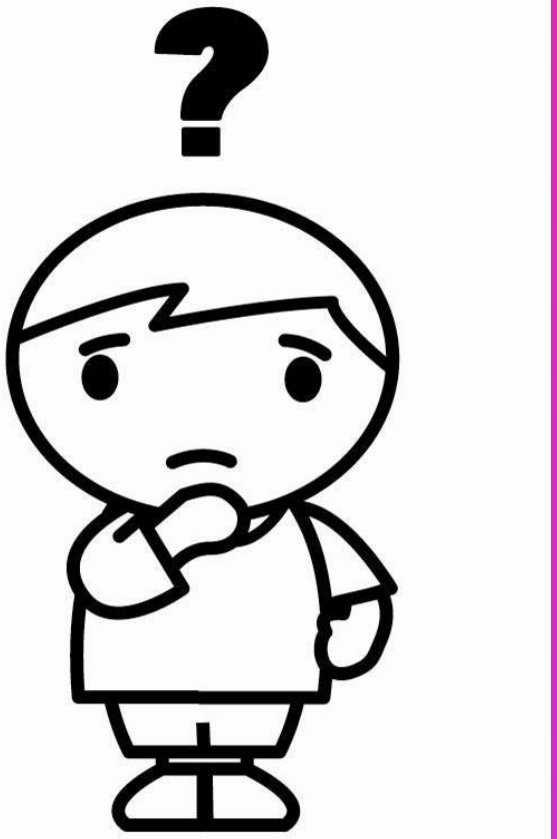

extramurale netwerk communicatie
leefstijlhulp binnen ziekenhuis
fysio therapeut
psycho loog
diëtist
verpleegkundig specialist
verpleegkundige
arts
ZORG VERLENER
IN HET ZIEKENHUIS
bezoek ziekenhuis
consult via telefoon of videobellen
reguliere afspraak
SPORT SCHOOL
PRAKTIJK ONDERSTEUNER
GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE
LEEFSTIJL COACH
DIËTIST
BUURTSPORT COACH
AA MEETINGS
STOPPEN MET ROKEN COACH
FYSIO THERAPIE
leefstijlhulp in regio
ZELFHULP BOEK
APP
WANDEL GROEP
zelf aan de slag
roken
alcoholgebruik
bewegen
slaap
voeding
stress
LEEFSTIJL GEBIEDEN
IN DE WOONOMGEVING
roken
BMI > 25 kg/m²
patiënt naar afspraak ziekenhuis
verwijzing naar leefstijlloket
BIJ HET LEEFSTIJLLOKET
groep
individueel
begeleiding
geen
voorkeur en wensen
taal- en gezondheidsvaardigheden
financiële situatie
woon-omgeving
cultuur, religie en levensovertuiging
patiënt
schuldhulp
verslavingszorg
WMO loket
SOCIALE DOMEIN
afspraak bij leefstijlmakelaar
verwijzing naar regio partij
bezoek ziekenhuis
consult via telefoon of videobellen
PATIËNTEN
v6.0
meer informatie? kijk op www.loflbleefstijlloket.nl
LOFIT
LEEFSTIJLLOKET
©2022 LOFIT







Leefstijlzorgloket



Je weet dat iets niet goed voor je is

en tóch doe je het

OF

Je weet dat iets goed voor je is

en tóch doe je het niet

Wie herkent dit?



Wat helpt?

- Weet waarvoor je het doet
- Doe wat bij je past
- Verander in kleine stappen
- Maak een concreet plan (wat-wanneer-waar)
- Voorbereiding (boodschappen, mealpreppen)
- Zoek sociale steun
- Denk niet zwart-wit

En volhouden?

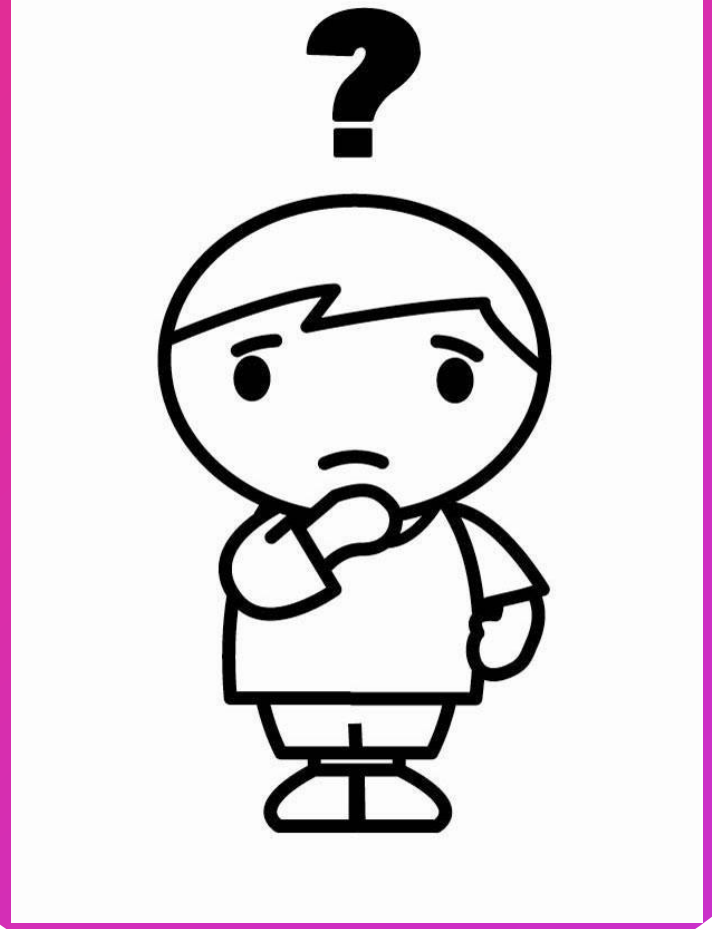


Mentale fitheid



JE ~~MOET~~ NIKS

Doen wat jij écht belangrijk vindt, een waardevol leven leiden, in de aanwezigheid van externe en innerlijke belemmeringen.



Je weet dat iets niet goed voor je is

en tóch doe je het

OF

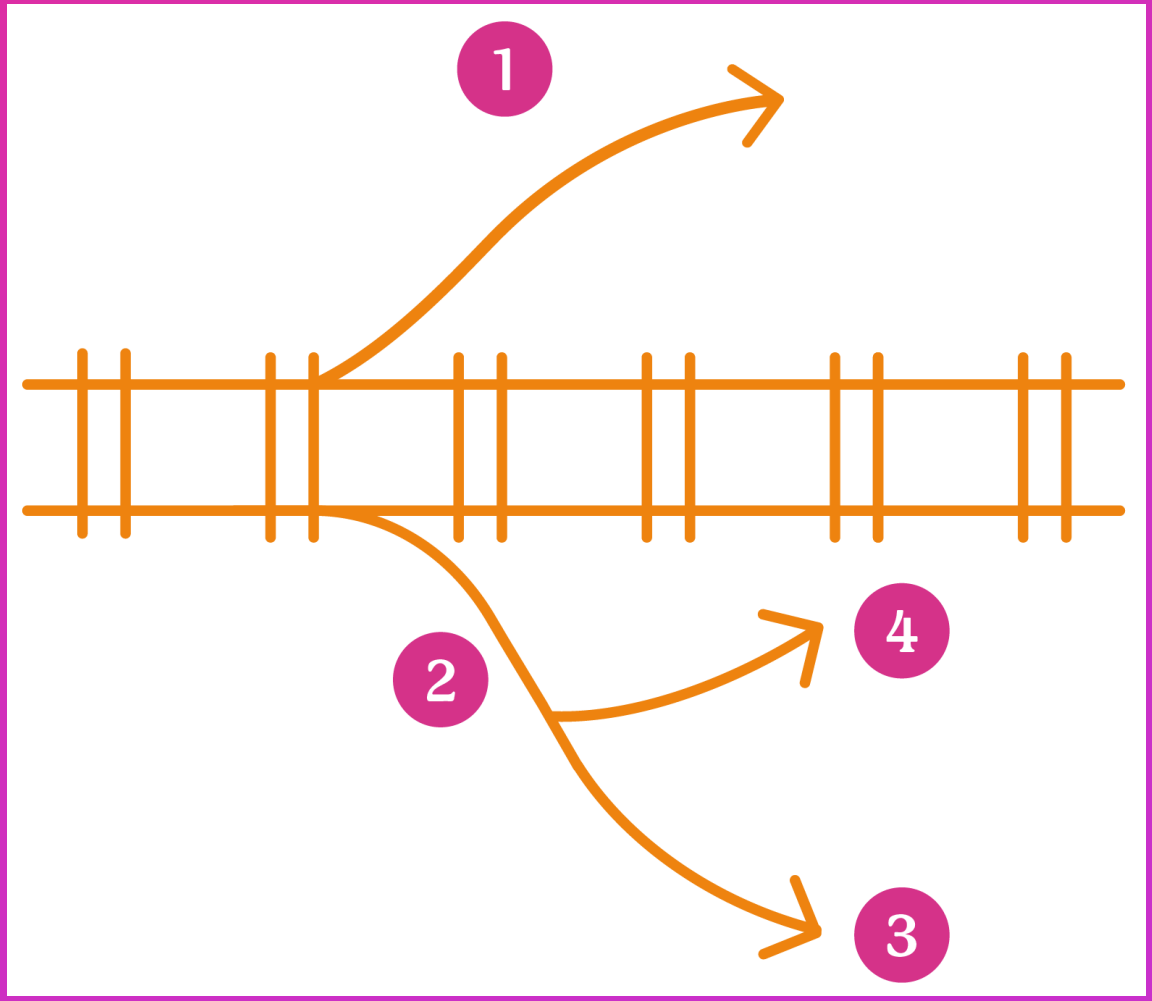
Je weet dat iets goed voor je is

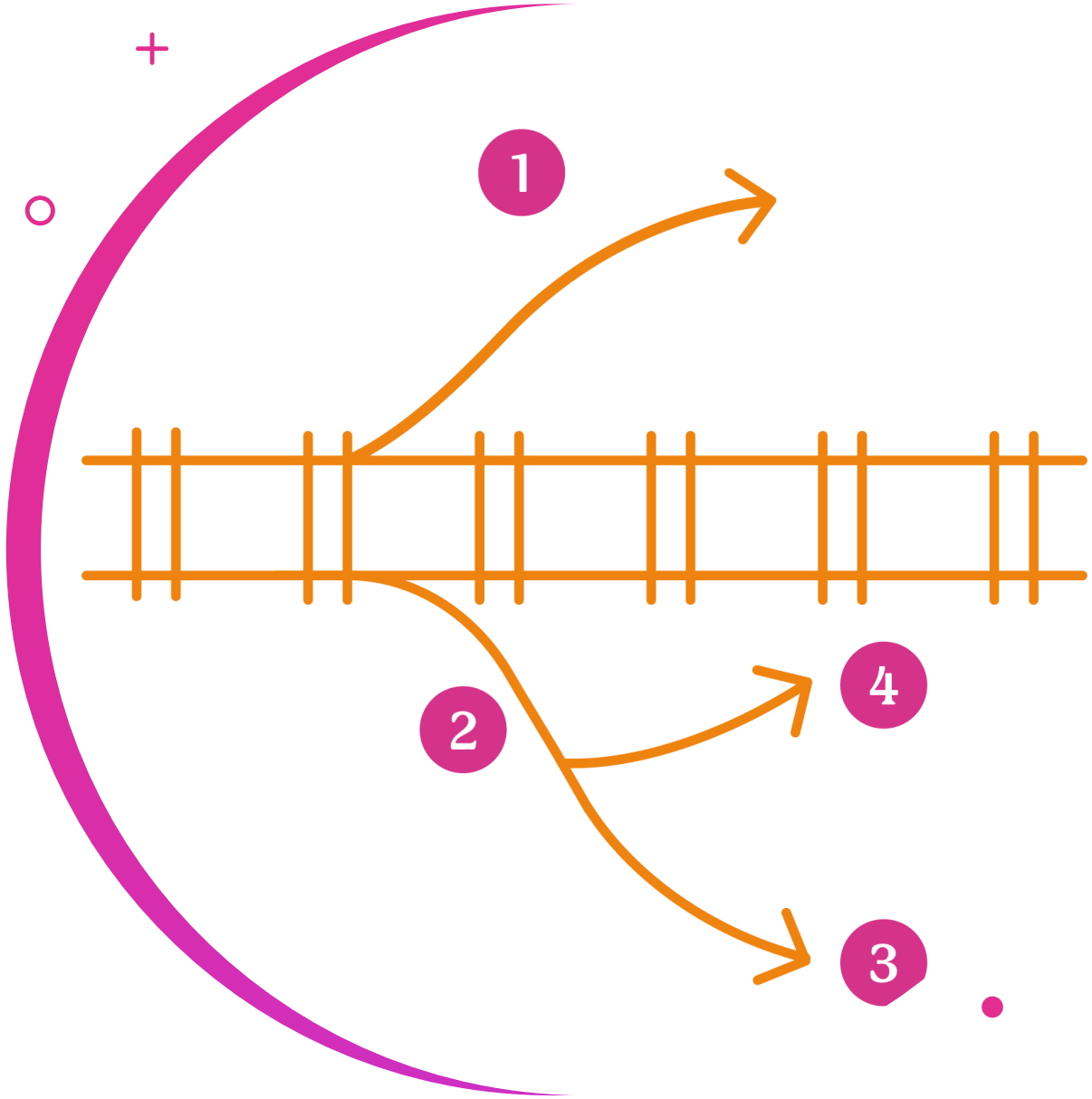
en tóch doe je het niet



- . Hoe kunnen we onze
- gedragspatronen verklaren én veranderen?

Zes menselijke principes





Principe 1. We leven op de automatische pilot (efficiënt)

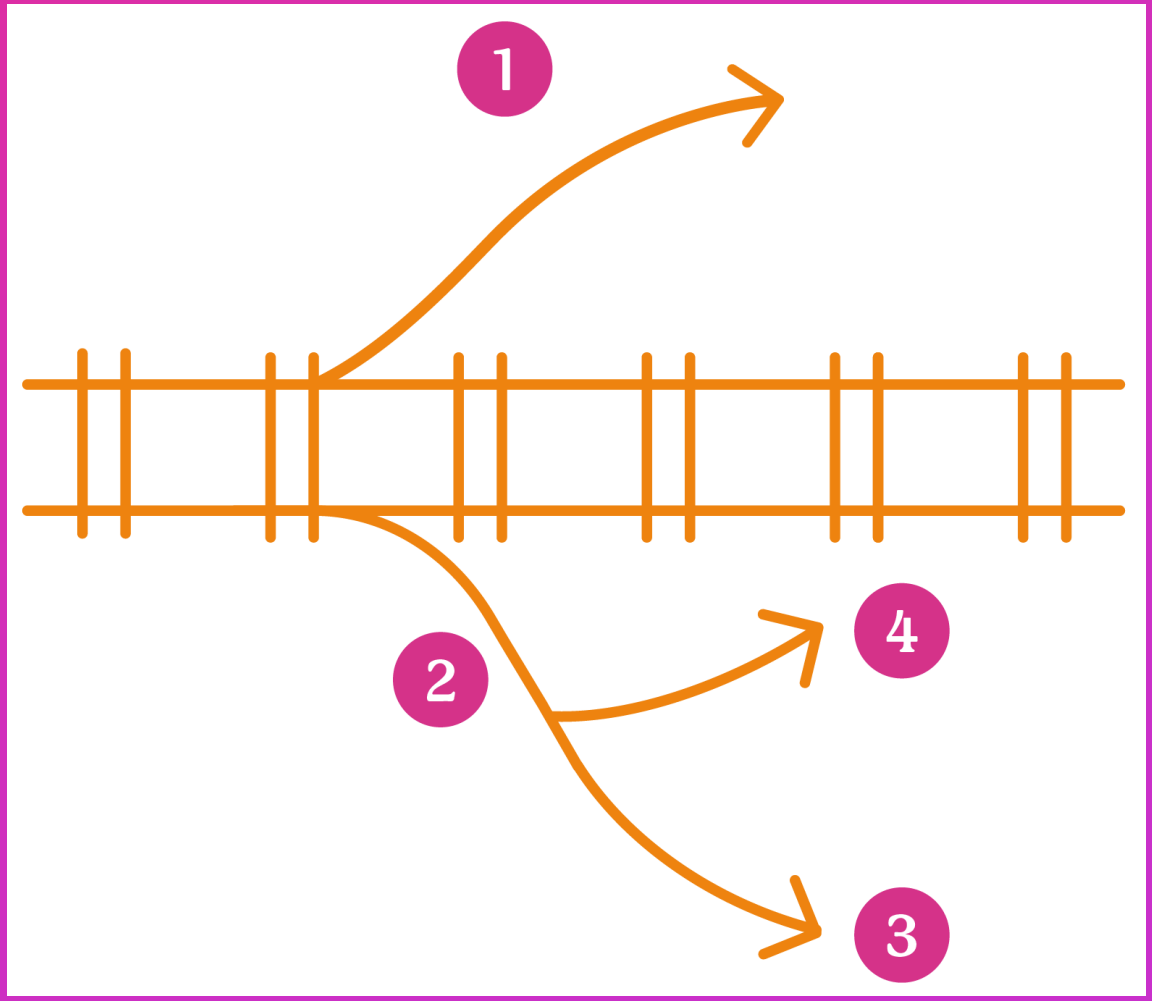
- Hoeveel % van de tijd doen we dingen onbewust op de automatische piloot?

A 45%

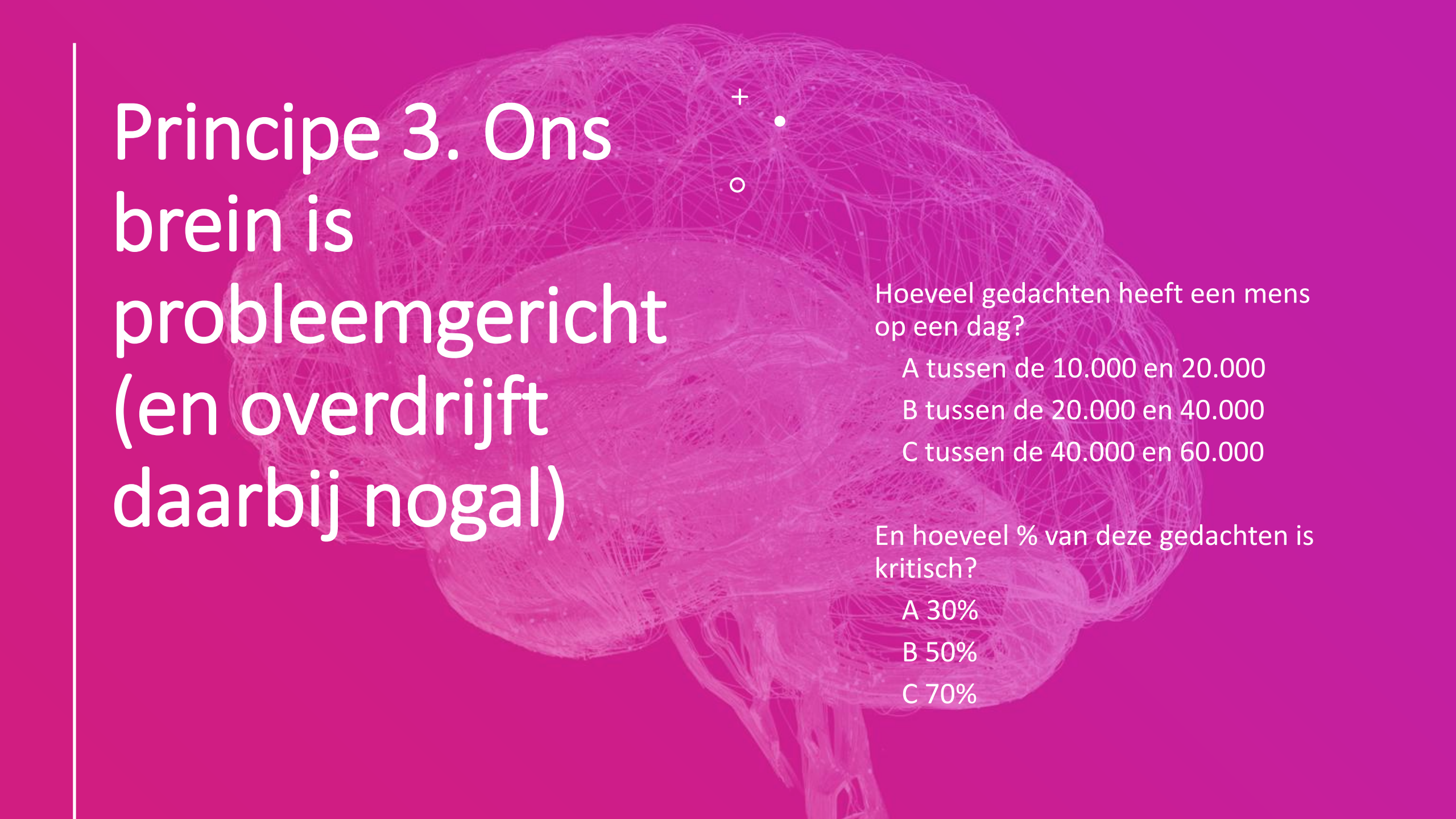
B 75%

C 95%

Principe 2. Verandering geeft weerstand



Principe 3. Ons brein is probleemgericht (en overdrijft daarbij nogal)



Hoeveel gedachten heeft een mens op een dag?

A tussen de 10.000 en 20.000

B tussen de 20.000 en 40.000

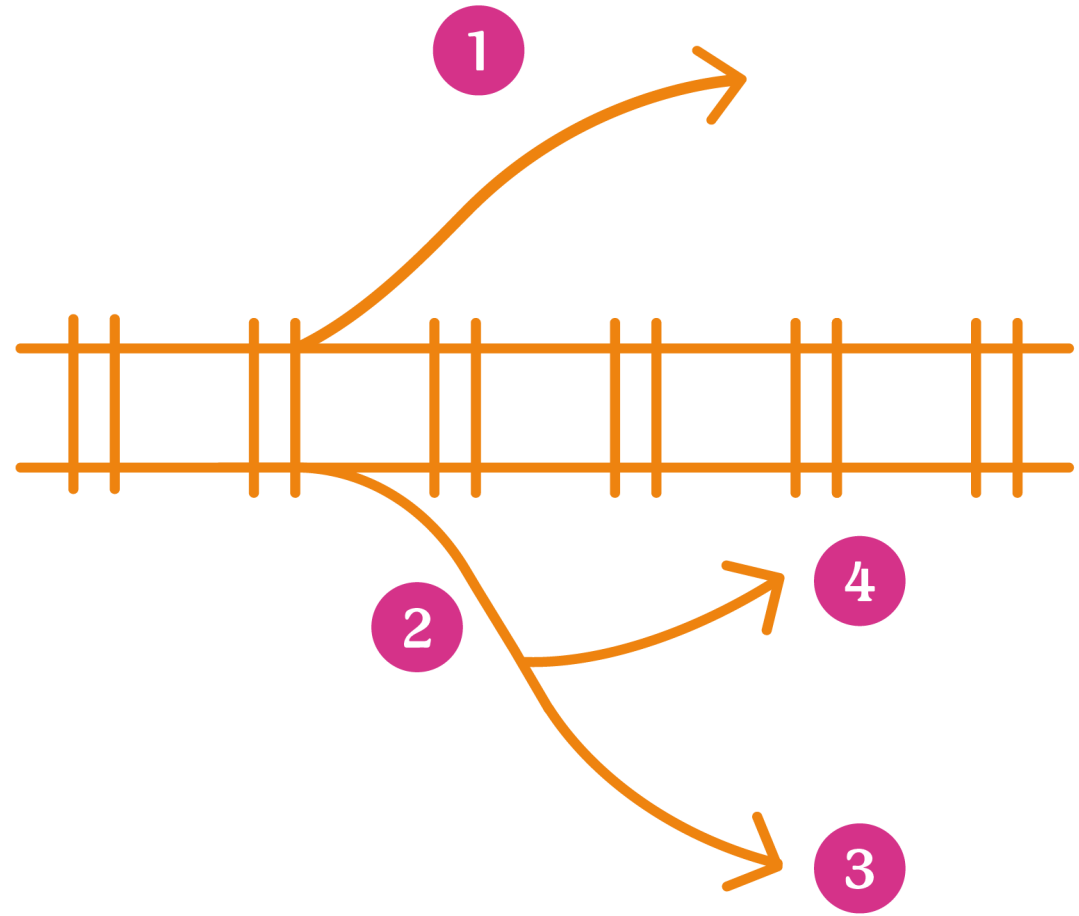
C tussen de 40.000 en 60.000

En hoeveel % van deze gedachten is kritisch?

A 30%

B 50%

C 70%


1
2
3
4

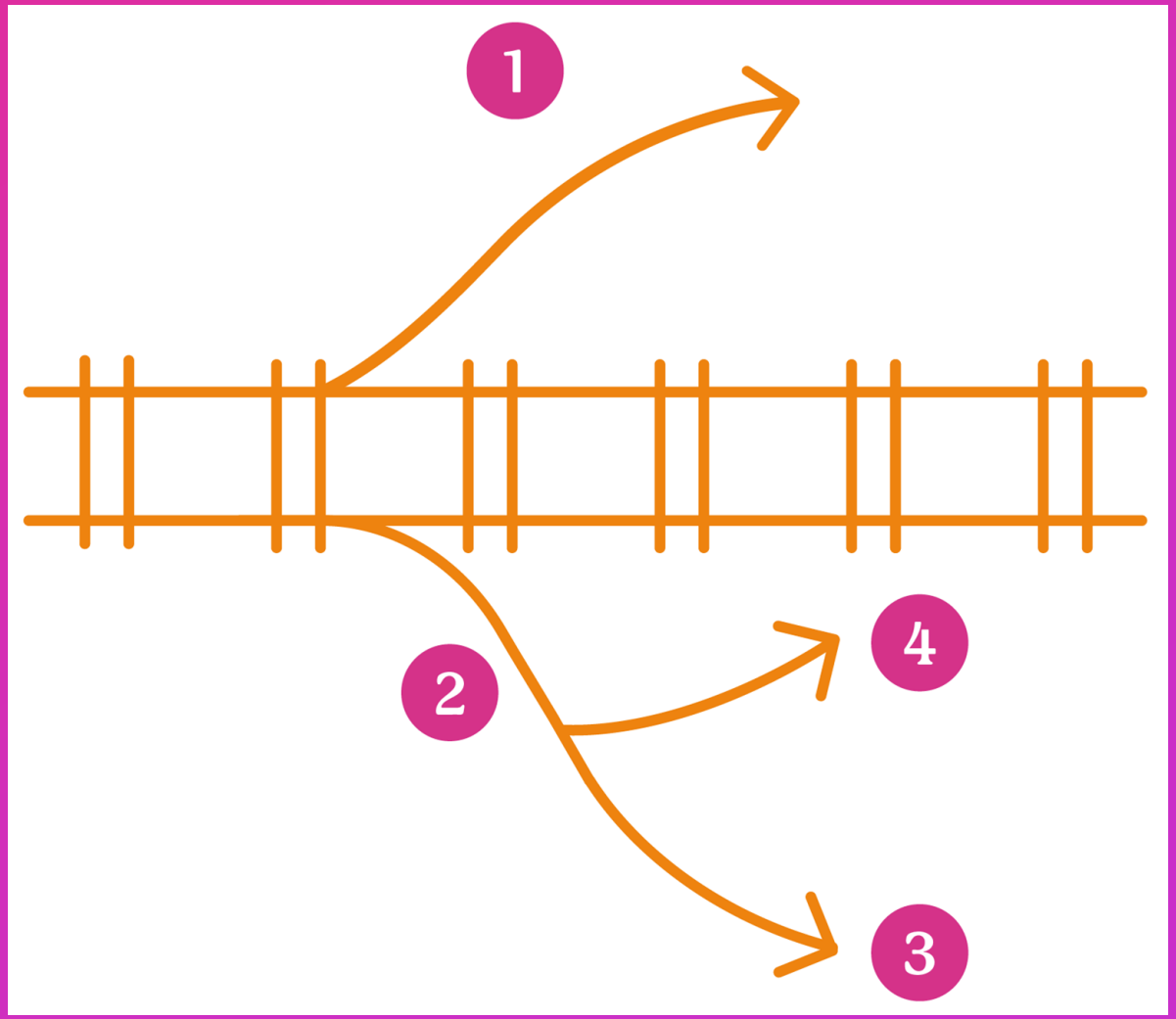
Principe 4. We willen ons op de korte termijn goed voelen



DOPAMINE

Principe 5. Vanuit onze biologische opmaak neigen wij naar vet en suikerrijk voedsel en bewegen we zo min mogelijk

Principe 6. We stellen grote resultaatdoelen



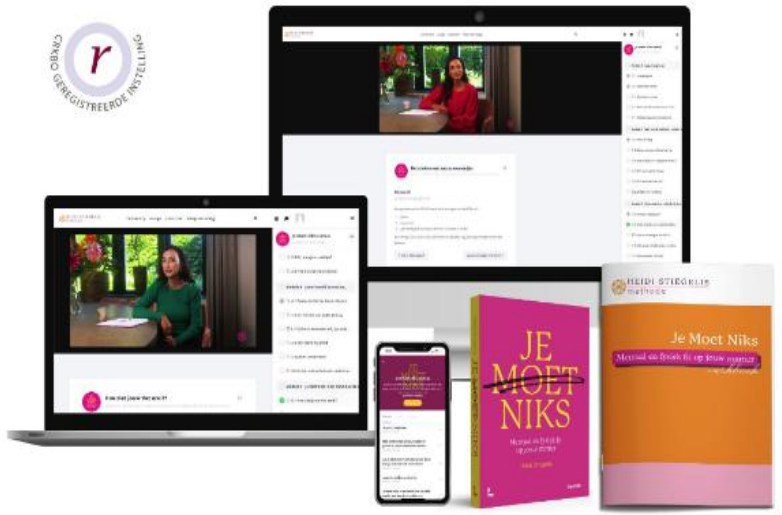
Dus, hoe kunnen we onze gedragspatronen verklaren én veranderen?

1. Rekening houden met deze menselijke principes
2. Focus op mentale fitheid: dit actief trainen!

JE ~~MOET~~ NIKS

Enige kortdurende leefstijltraing die:

- **je niet vertelt wat *je moet doen***
- **rekening houdt met de menselijke principes**
- **Je zes levensvaardigheden leert om mentale fitheid te trainen, waaronder opmerken in het hier en nu, bijsturen bij obstakels en verbinden met jouw waarden**
- **laagdrempelig en positief is + wetenschappelijke onderbouwing**



- Boek *Je Moet Niks*
- E-learning
- 5 individuele sessies met een Je Moet Niks-trainer
- CRKBO geregistreerd

JE MOET NIKS

ACT & Leefstijl Training

Mentaal en fysiek fit op ***jouw*** manier

www.jemoetniks.nl

Gratis en vrijblijvend intake gesprek
Gratis mentale fitheidstest

Vragen?