

Introductie Les 1: Uitleg

Wat is leefstijl voor jou als persoon

De meeste mensen weten wel wat goed is voor je gezondheid. Ook is vaak wel bekend wat je beter niet kunnen doen om gezonder te leven. De centrale vraag is vaak:

Waarom doen we het dan niet?

Om hier antwoord op te krijgen is de eerste vraag die iedereen zich moet stellen: Op welk gebied wil ik gezondheidswinst boeken?

Via leefstijl coaching krijg je informatie en oefeningen om zelf gezondheidswinst te boeken. Dit kan via een gecombineerde leefstijl interventie (GLI) of via individuele coaching. De GLI is een traject waarbij je twee jaar wordt behandeld voor een leefstijlinterventie. De eerste acht maanden werk je naar een doel toe en daarna sta je nog 14 maanden onder controle om dit doel vast te houden. Deze GLI wordt door de meeste zorgverzekeringen vergoed. De voorwaarde die de zorgverzekeraar voor vergoeding stelt is:

U krijgt een vergoeding voor leefstijl coaching bij een Body Mass Index (BMI) vanaf: 30 of een BMI van 25 en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en artrose of slaapapneu.

Er kan ook worden gekozen voor een individueel coaching programma. Hierbij bepaal je zelf de intensiteit en duur van een traject. Dit wordt niet door een zorgverzekering vergoed. Omdat we leefstijl voor iedereen bereikbaar willen maken zijn we ook bezig een online leefstijl traject op te zetten. Dit is voor iedereen kosteloos toegankelijk.

Door de vooruitgang in de gezondheidszorg worden we steeds ouder. Het gevolg is dat we hierdoor ook steeds vaker en langer met ziektes te maken krijgen. We worden ons hier steeds meer van bewust en zoeken naar oplossingen om dit zoveel mogelijk te voorkomen. Uit de cijfers blijkt echter dat steeds meer mensen niet gezond zijn als we kijken naar het aantal gevallen van suikerziekte, overgewicht, kanker en hart-, en vaatziekten.

We moeten dus niet alleen maar blijven kijken naar de behandeling van deze ziektes (ziekenzorg), maar meer naar preventie (gezondheidszorg). Het RIVM heeft de afgelopen jaren via onderzoek de volgende kenmerken van een gezonde leefstijl in kaart gebracht:

- zeven tot acht uur slapen per nacht.
- niet roken.
- geen of maximaal één alcoholisch drankje per dag.
- regelmatig bewegen.
- niet meer als tien procent overgewicht hebben (BMI <25 en buikomvang minder als 102 cm bij mannen en 88 cm bij vrouwen).
- goede balans tussen psychische/emotionele druk en draagkracht.

Daarnaast is ook de invloed van leefstijl op ziektes in kaart gebracht:

- overmatig alcoholgebruik met kans op leverbeschadiging
- roken met kans op COPD, longkanker en hart-, en vaatziekten
- hoge bloeddruk met verhoogde kans op hart-, en herseninfarct
- hoge BMI met verhoogde kans op diabetes en artrose.
- hoge cholesterol gehalten in bloed met verhoogde kans op hartinfarct op etalagebenen.
- hoge bloedsuikerspiegels met verhoogde kans op overgewicht, obesitas en hart-, en vaatziekten.
- geringe consumptie van groenten en fruit met verhoogde kans op ontstekingen en kanker.
- lichamelijke inactiviteit met verhoogde kans op overgewicht, obesitas en stress.

De overheid en leefstijl

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat we steeds vaker chronische ziektes krijgen. En dit zijn niet alleen lichamelijke ziektes zoals suikerziekte, hart-, en vaatziekten en kanker, maar ook steeds vaker psychische klachten zoals een burn-out en depressies. Het behandelen van deze ziektes kost steeds meer tijd en geld. Uit de rekenmodellen blijkt dat dit op termijn niet vol te houden is. In 2040 zijn de zorgkosten bijna verdubbeld naar 180 miljard euro per jaar! We missen op een bepaald moment de mensen om al deze zorg te kunnen leveren en de zorgpremie loopt zover op dat we het niet meer kunnen of willen betalen. Er is dus een duidelijk financieel motief om als overheid naar een oplossing te zoeken.