

BREATHLESS SYMPOSIUM

Meer lucht, meer leven

De kracht van leefstijltools bij longziekten



vitalie
Leefstijlcoaching

Disclosure belangen sprekers

Disclosure belangen spreker	
Geen (potentiële) belangenverstrengeling	Geen/ Zie hieronder
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties ¹	VIVISOL Nederland B.V.
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld²• Honorarium of andere (financiële) vergoeding³• Aandeelhouder⁴• Andere relatie, namelijk ...⁵	N.v.t. Ja N.v.t. N.v.t.

Het goede nieuws

Meer lucht begint klein

- Geen grote revolutie
- Geen perfecte motivate
- Wel kleine, veilige stappen
- En ja.... het mag zelfs leuk zijn

Even
voorstellen



NATHALIE GERRITS-SAANEN

Leefstijlcoach (BLCN)

Gewichtsconsulent (BGN)

Stress- en Burn-out coach



vitalie
Leefstijlcoaching

EEN AANTAL FEITEN OP EEN RIJ

Bron: RIVM/NHG

● *Overgewicht/Obesitas*

ca. 50% van de volwassen Nederlanders heeft overgewicht, bij kinderen is dat ca. 17%.

● *Ongezond gedrag*

Bijna 20% van de ziektelast in NL wordt veroorzaakt door ongezond gedrag. Dit veroorzaakt

● *Chronisch zieken*

Ruim 10 miljoen mensen met een chronische aandoening. Op 1 januari 2022 hadden ruim 10,4 miljoen mensen in Nederland één of meer chronische aandoeningen

● *Inactief leven*

44% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder voldoet aan de beweegrichtlijnen.

Dit is minder dan in de jaren 2017 t/m 2021.

Ziekte en sterfte ten gevolge van leefstijl

Figuur 1 | Bijdrage van de verschillende leefstijlfactoren op ziektelast in Nederland

		Ziektelast	Sterfte	Zorguitgaven €	Nederlanders die niet voldoen aan norm voor gezond gedrag
	Alcoholgebruik	1,5 %	1.800	0,9 miljard	57 %
	Ongezonde voeding	8,1 %	12.900	6,0 miljard	49,5 - 89,5 %*
	Roken	9,4 %	20.000	2,4 miljard	18,9 %
	Weinig beweging	2,3 %	5.800	2,7 miljard	53 %

Figuur 1: Veel Nederlanders vertonen ongezond gedrag. Dit gedrag is verantwoordelijk voor een aanzienlijk aandeel van de Nederlandse ziektelast. In deze figuur zie je de bijdrage van de verschillende leefstijlfactoren op ziektelast, sterfte en zorguitgaven.



Het Leefstijlroer

=

Jouw kompas

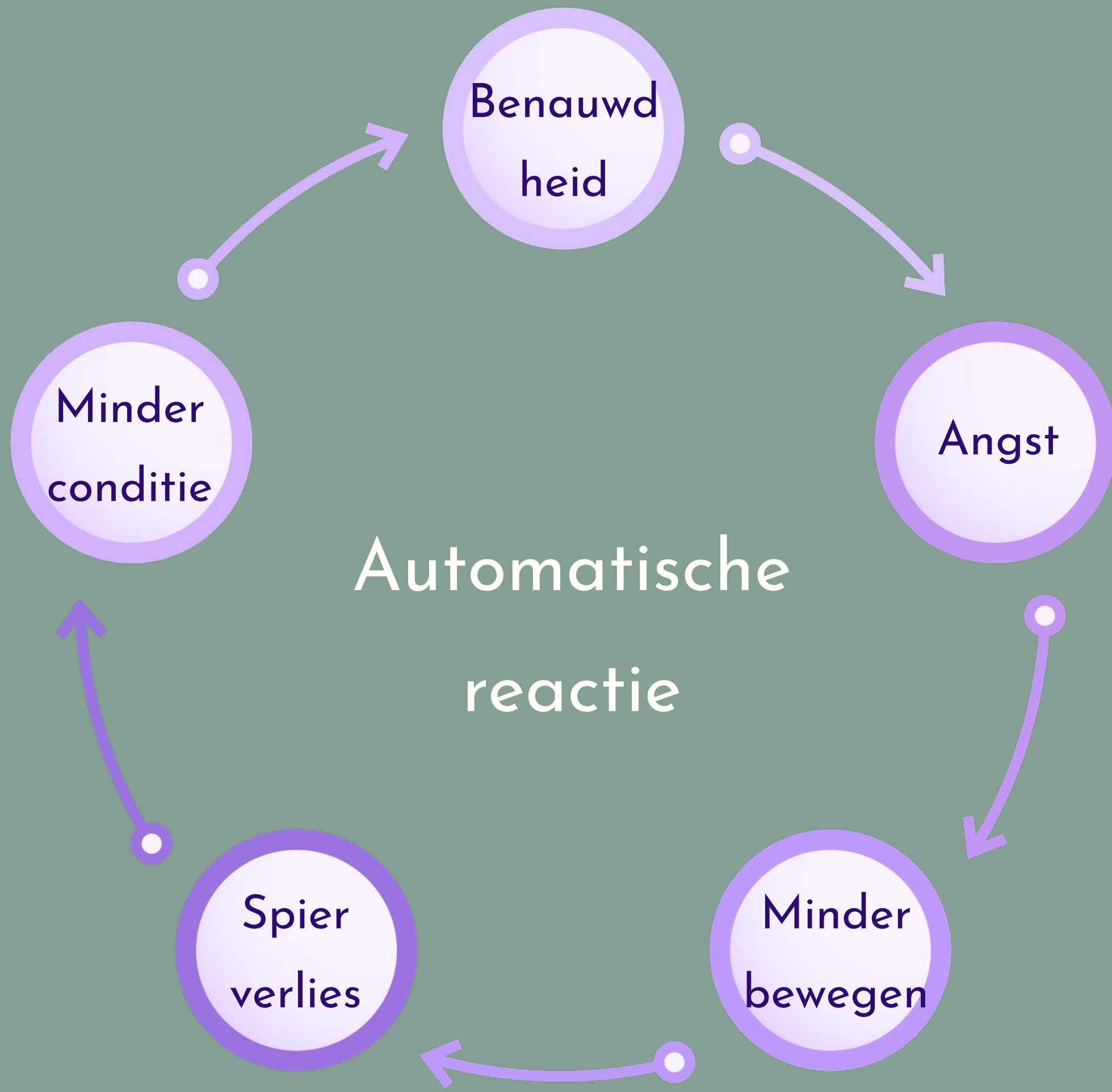
Even benoemen...

- Stoppen met roken blijft #1 interventie
- Maar... leefstijl bepaalt dagelijks functioneren

.. en daar gaan we vandaag verder op in.

Stelling:

“De meeste longpatiënten
weten dat ze moeten
bewegen.”



Automatische
reactie

...Dit is geen onwil. Dit is adaptatie.

Het lichaam is slimmer dan we denken

- *Het past zich aan*
- *Het reageert op herhaling*
- *Het kiest voor veiligheid*
- *Het volgt prikkels*



“Het lichaam is geen machine. Het is een slim, aanpassend systeem.”

Adaptatie werkt twee kanten op

Als we minder bewegen



past het lichaam zich naar beneden aan

Als we kleine, veilige prikkels geven



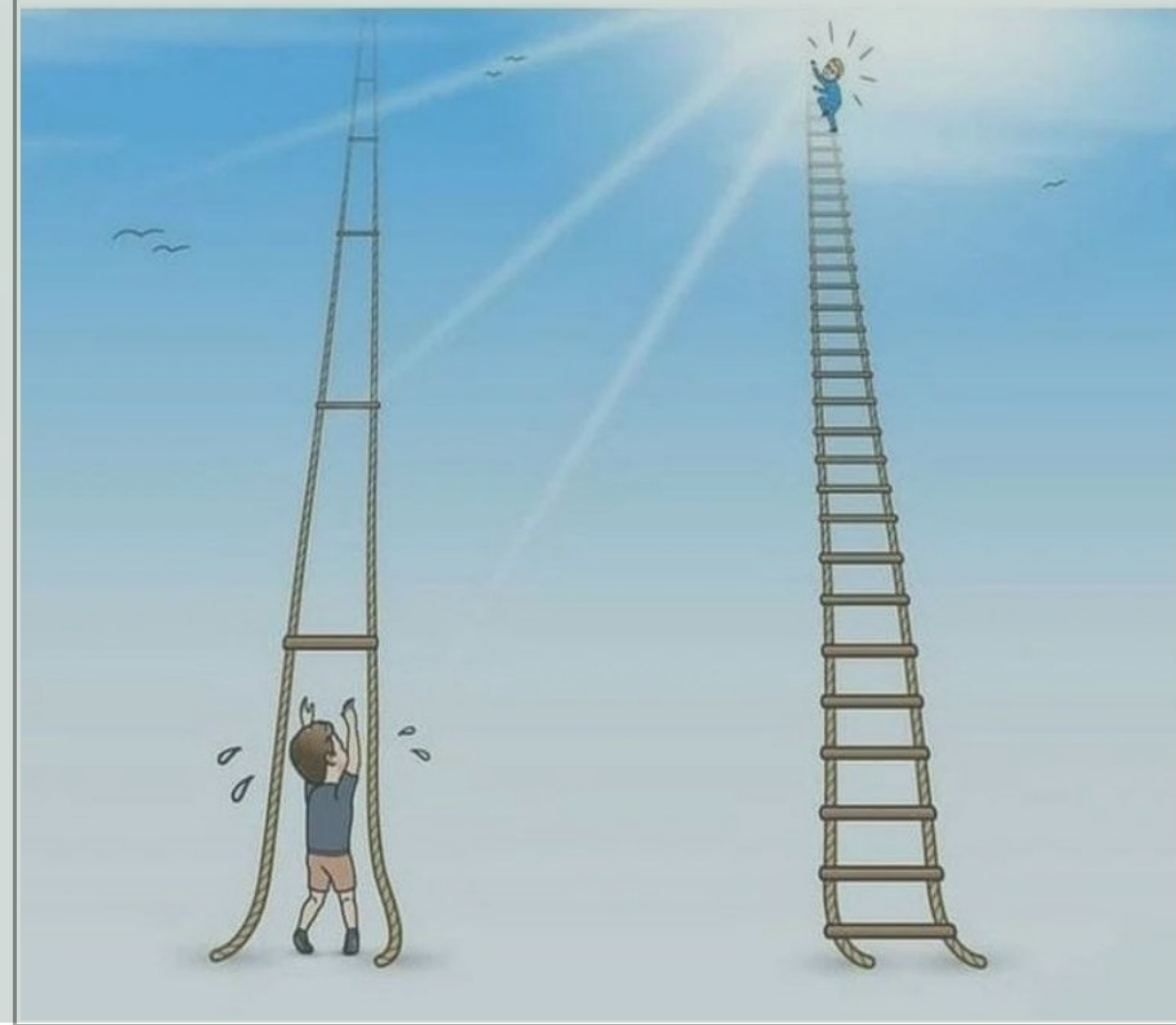
past het zich omhoog aan

De vraag is niet of het lichaam zich aanpast.

Maar waaraan.

Klein wint van groot

- *Grote doelen maken angstig*
- *Kleine stappen voelen veilig*



veiligheid → herhaling → vooruitgang



*ZULLEN WE
HET EVEN
VOELEN?*

“Niet om te presteren. Gewoon om te ervaren.”

Wat merkte je?

- Adem sneller?
- Hartslag omhoog?
- Gedachten?
- Misschien lichte weerstand?

...En dit was bij gezonde longen.

Bewegen werkt



Sterker



Meer lucht



Beter leven



Spiereen zijn beschermers

|

- Spierverlies versnelt achteruitgang
- Eiwit ondersteunt herstel
- Beweging + voeding versterken
elkaar

“Spiereen zijn eigenlijk extra longcapaciteit.”

Voordelen van bewegen

ZORGT VOOR EEN GEZOND LIJF EN GEZONDE GEEST

Effectief bij stress

ZORGT VOOR EEN BETERE NACHTRUST

Je verbruikt meer energie (kcal) en blijft
gemakkelijker op gewicht

ZORGT VOOR EEN BETERE WEERSTAND

Goed voor sterke botten en darmwerking

A woman with dark hair tied back, wearing a black short-sleeved crop top and black leggings, is smiling and talking on a black smartphone held to her left ear. Her right hand is on her hip, holding a light blue dumbbell. The background is a plain, light-colored wall. The entire image has a semi-transparent green overlay.

Hoe zorg jij voor meer
beweging in jouw dag?



KIES JE VOOR
VOEDEN OF
VULLEN?

Voeding als bron van energie

- KIES VOOR ONBEWERKTE PRODUCTEN
- GA VOOR GROENTEN: NIET 1 X PER DAG, MAAR GEWOON 3 X
- AFWISSELING IS THE KEY!
- GA VOOR VOLLE PRODUCTEN
- ZORG VOOR VOLDOENDE EIWITINNAME = SPIEROPBOUW = ENERGIE
- ZORG VOOR EEN STABIELE BLOEDSUIKERSPIEGEL
- GA VOOR BALANS MET 80/20 REGEL

Slaap



*Slaap is geen luxe,
het is het gratis medicijn dat
vaak vergeten wordt...*



**Herstelmoment | Energie-buffer | Versterkt
trainingsrespons**



Het Leefstijlroer

*Zelfregie geldt ook voor
zorgprofessionals...*

En jullie zelf?



Wat maakt dat werken aan leefstijl vaak niet gebeurt?

- Tijdgebrek
- Focus op medicatie
- Gedragsverandering lastig

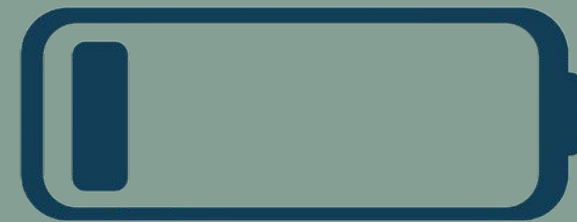
**... Leefstijl wordt vaak nog niet besproken in de
zorg**

Praktische leefstijltools

INZICHT IN JOUW ENERGIEBALANS

Energieboosters

Energieslurpers



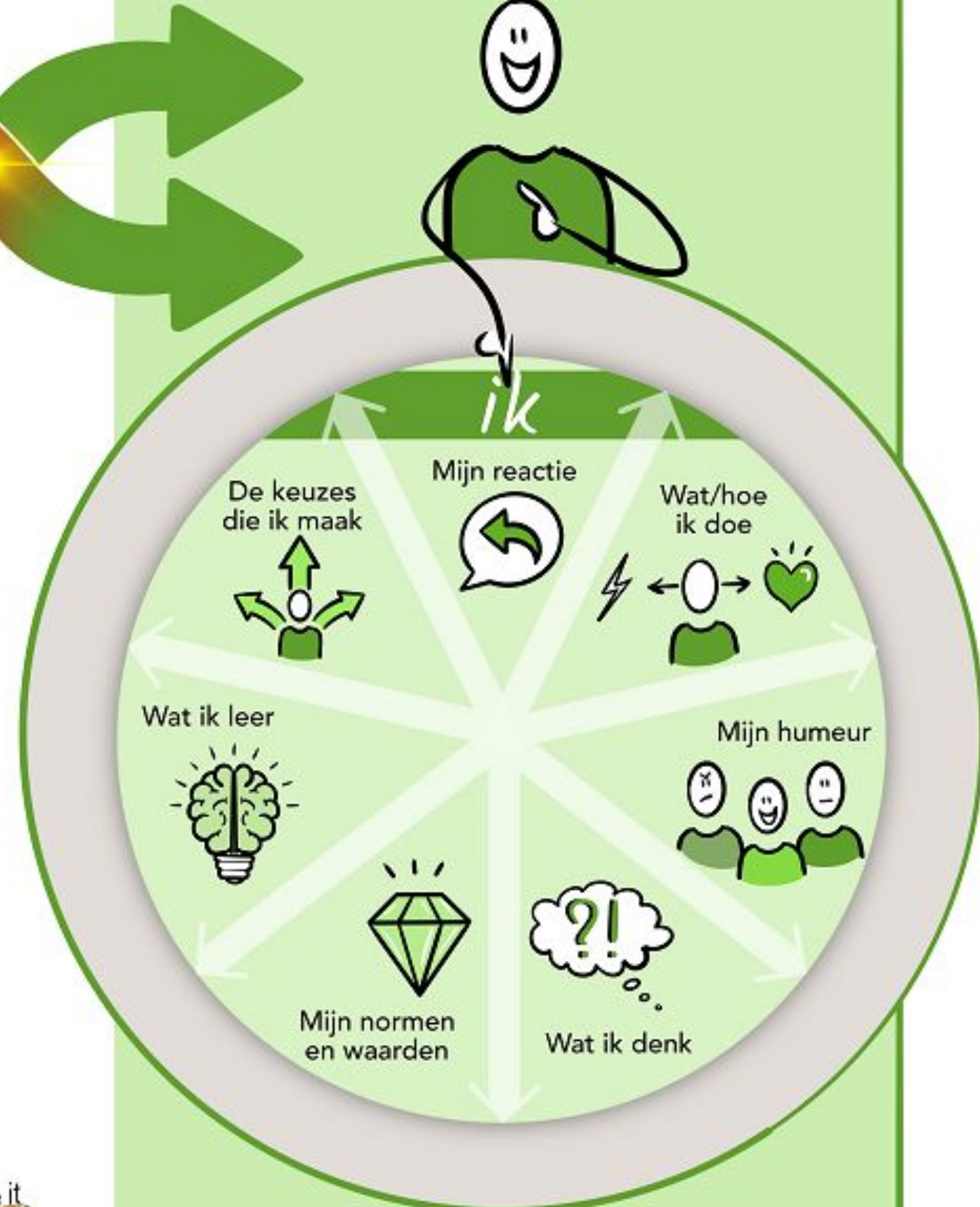
CIRKEL VAN

BETROKKENHEID

&

Stephen Covey

INVLOED





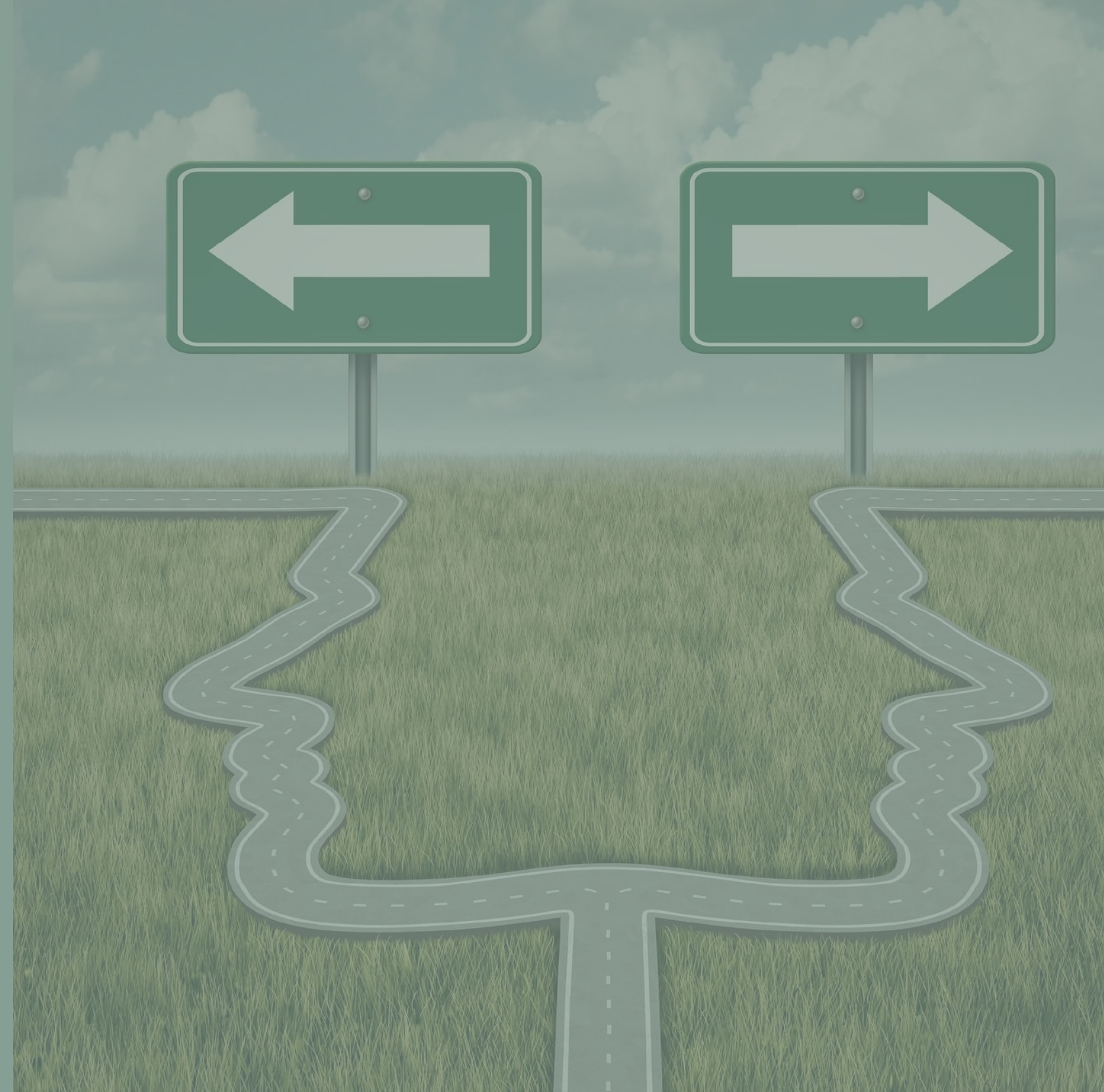
Kleine verschuiving - Groot effect |

- Meer focus op invloed → minder frustratie
- Minder frustratie → minder stress
- Minder stress → rustiger ademhaling

Dit is waar zelfregie over gaat

Van moeten naar willen

- Zelfgekozen doelen werken beter
- Autonomie vergroot motivatie
- Kleine successen bouwen
vertrouwen



**~~NIET: U moet meer bewegen~~  /
zou u weer willen kunnen?**

WEL: Wat

Het 5-minuten leefstijl gesprek

1. WAT BELEMMERT U?
2. WAT WILT U WEER KUNNEN?
3. WAT LUKT AL?
4. WAT IS EEN KLEINE EERSTE STAP?
5. WANNEER START U?

Casus

68-JARIGE COPD
BANG VOOR INSPANNING

VRAAG:
WAT IS EEN VEILIGE EERSTE STAP?

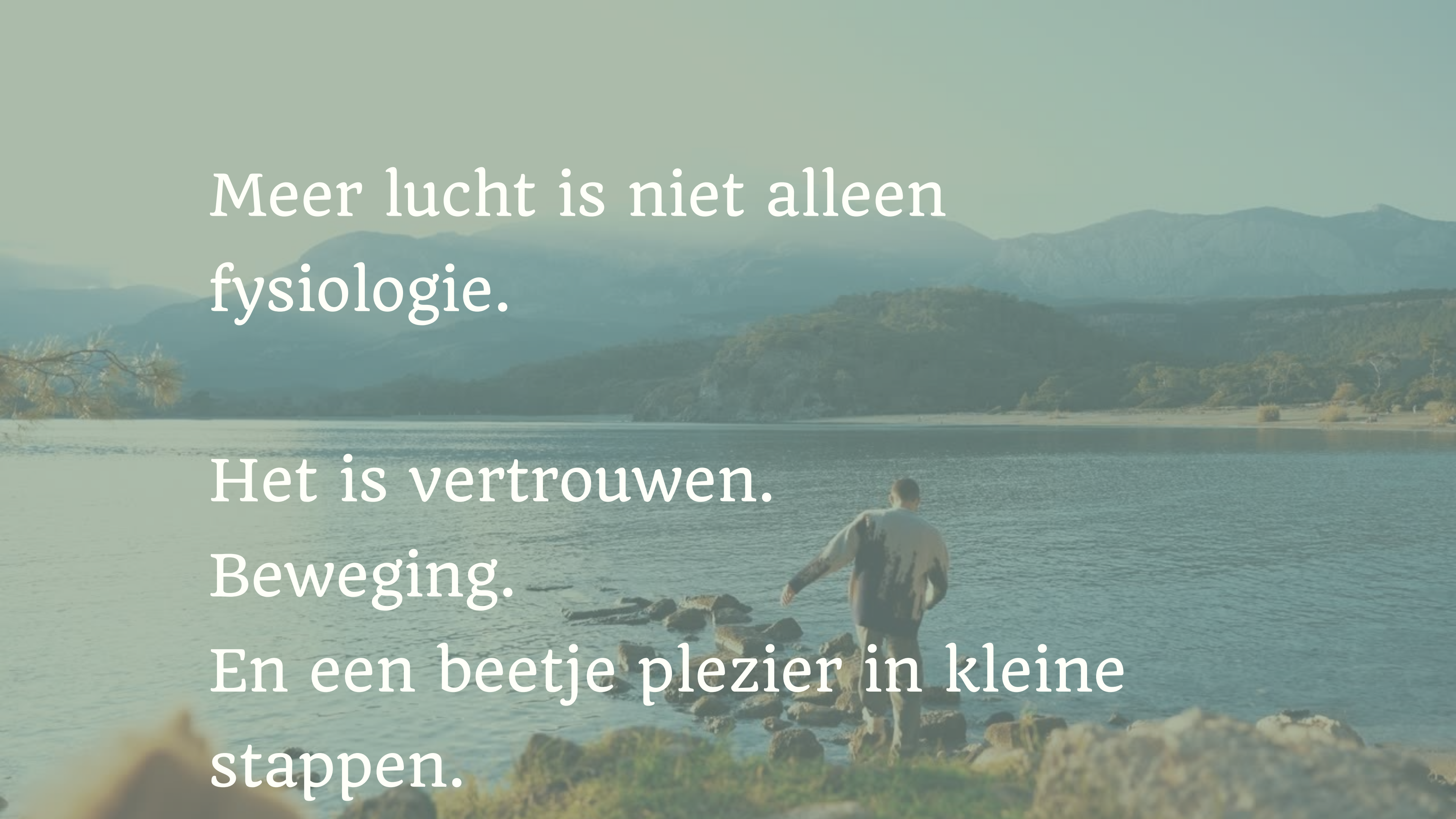


En ten slotte....



Wat neem je mee?

- MEER LUCHT BEGINT KLEIN
- VEILIGHEID VÓÓR MOTIVATIE
- SPIEREN BESCHERMEN
ZELFSTANDIGHEID
- ZELFREGIE VERGROOT KWALITEIT
VAN LEVEN
- SLUIT JE DAG AF MET EEN LACH
EN WEES DANKBAAR

A person is standing on a rocky shore, looking out over a large body of water. In the background, there are rolling hills and mountains under a clear sky. The scene is peaceful and scenic.

Meer lucht is niet alleen
fysiologie.

Het is vertrouwen.

Beweging.

En een beetje plezier in kleine
stappen.

Afsluiting



*Dank voor jullie
aandacht!*

VRAGEN?



VITALIE LEEFSTIJLCOACHING

info@vitalieleefstijlcoaching.nl

 IG: nathalie.vitalie