



Opleidingsdag 2: De wetenschap van stress, roken en bewegen



CARE FOR CURE

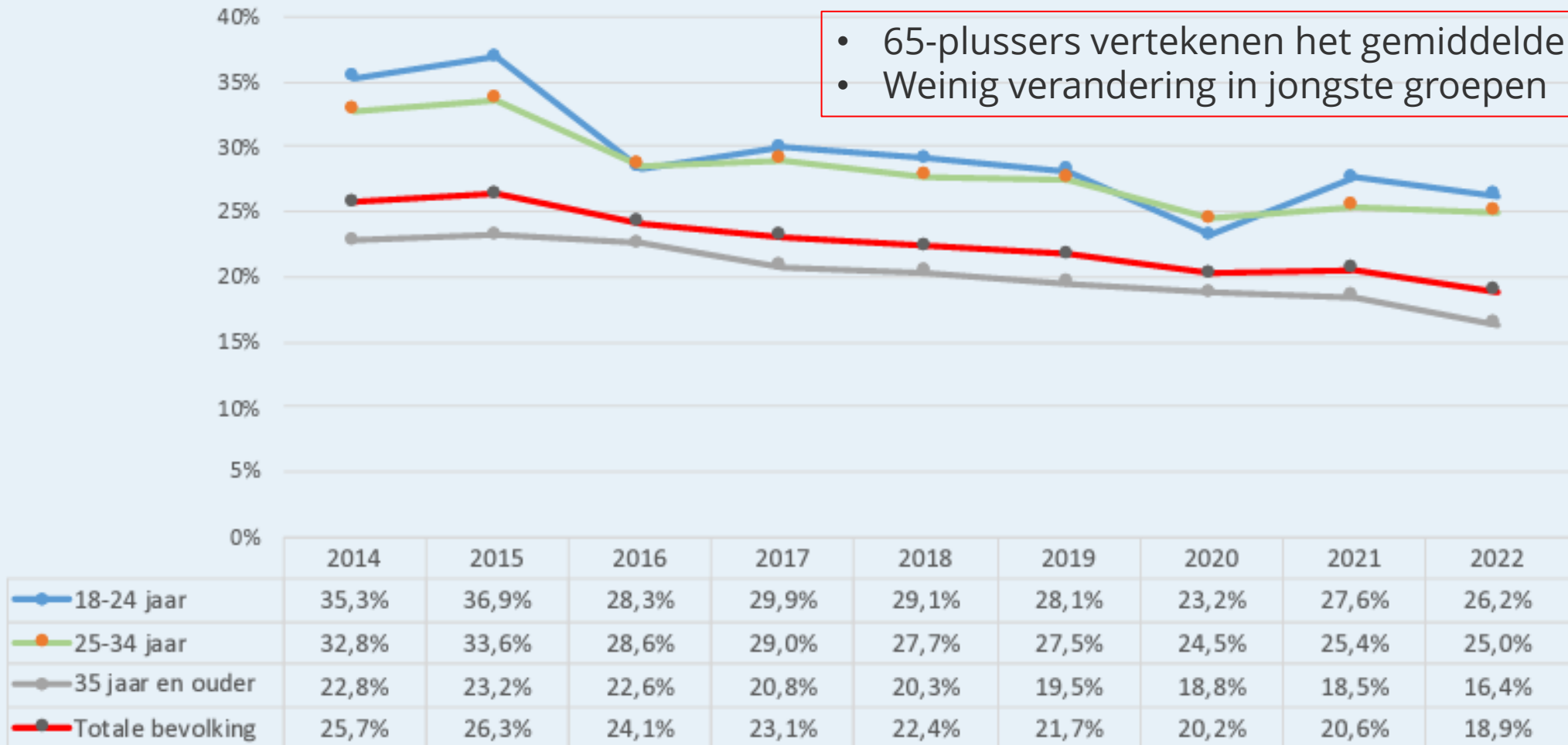
ADVIES IN
GEZONDHEIDSZORG

Roken



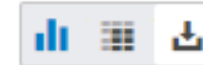
KERNCIJFERS ROKEN 2022

Figuur 8. Percentage rokers per jaar, naar leeftijd.

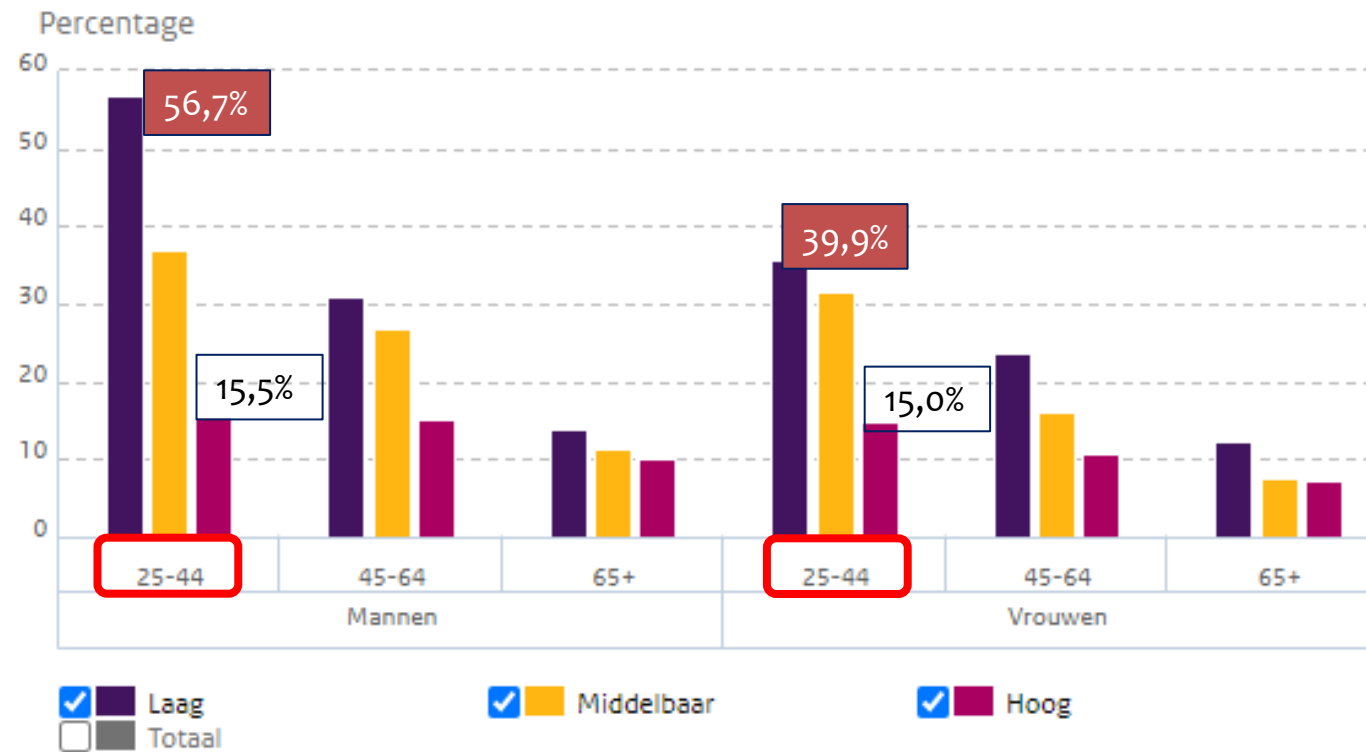


Opleidingsniveau belangrijke factor bij roken

Roken naar geslacht, leeftijd en opleiding 2020



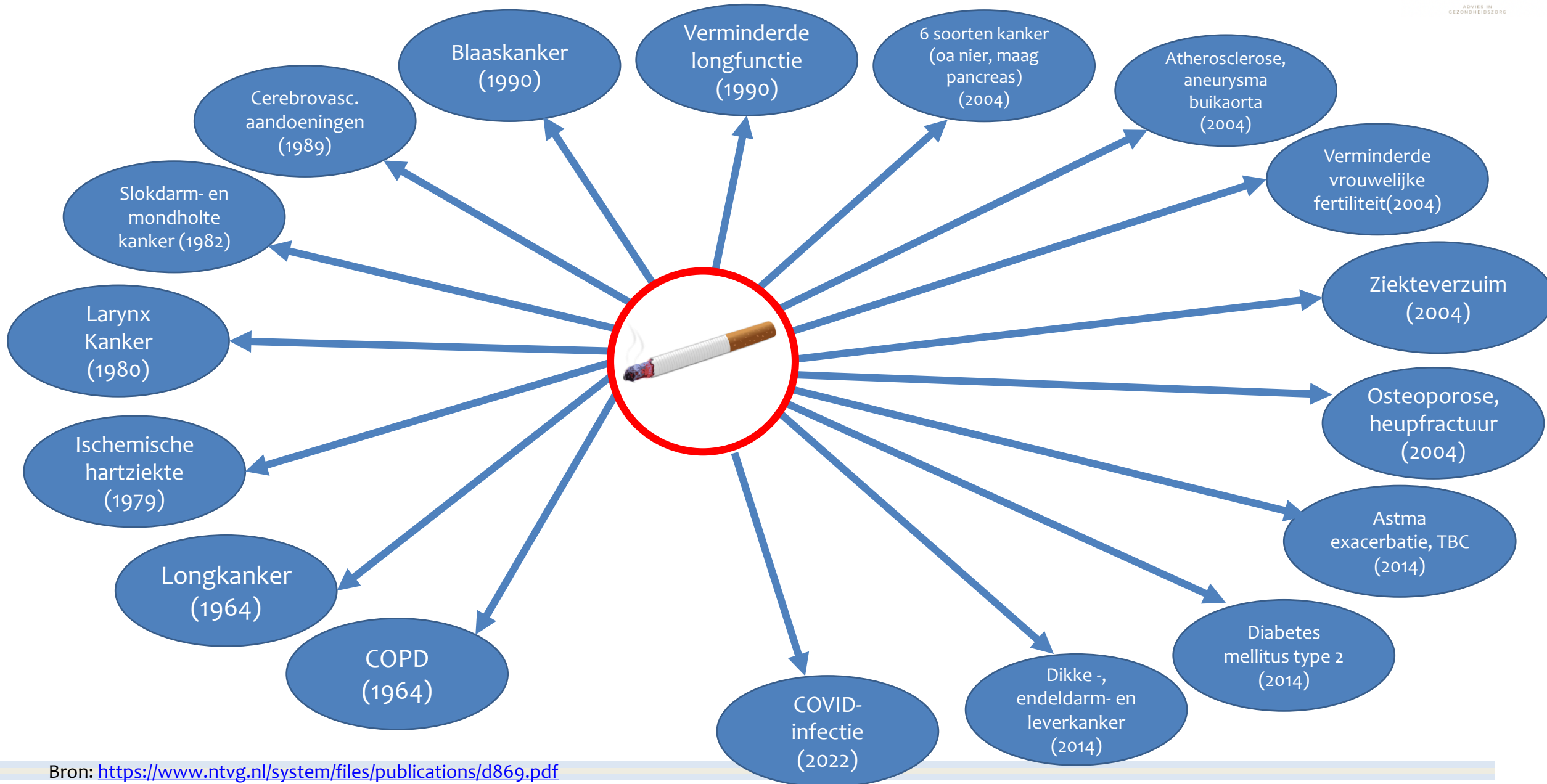
25 jaar en ouder



- In 2019: ± 20.000 tabaksdoden
- 55 mensen per dag
- 1 op de 5 Nederlandse sterfgevallen door tabaksconsumptie
- De helft van de rokers haalt zijn pensioen niet!!



Ziekten en aandoeningen





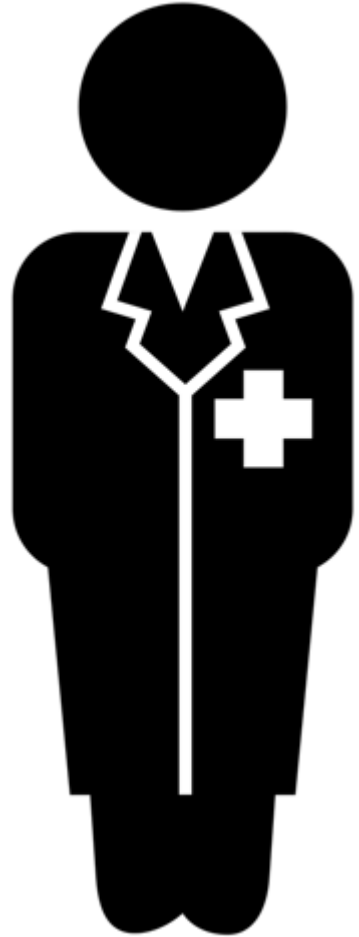
- Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!

**Door-
verwijzen**

**Advies
geven**

**Rol van de
apotheek**

Wanneer doorverwijzen naar....



Tijdens een met roken gerelateerd aandoening*

* Inhalatie-instructie, EU/TU/VU medicijn

Aan het eind van een consult*

* MRV, jaargesprek



Verwijskaart?

- Medicamenteuze behandeling *op maat* als aanvulling op gedragsmatige ondersteuning bij tabaksverslaving:
 - bij patiënten die ≥ 10 sigaretten per dag roken
 - bij patiënten ≥ 15 jaar die < 10 sigaretten per dag
 - bij eerdere, mislukte stoppogingen
- **1^e keus:** nicotine-vervangende middelen (kauwgom, pleister, mondspray en tabletten): geringe bijwerkingen
- **2^e keus:** bupropion, nortriptyline en varenicline



Very brief advice: BINNEN 30 SEC!!

www.rookvrijezorg.com



Very Brief Advice
Bewezen effectieve stoppen-met-roken
interventie in 30 seconden

 Trimbos



- **Niet confronterend:** geen discussie met patiënt, dus geen negatieve boodschap
- **Informatief:** je geeft nieuwe informatie
- **Uitnodigend:** het activeert
- **Positief:** het is een soort cadeau, het is iets nieuws

Samenvatting: roken

- ***Roken is slecht voor de gezondheid!***
- ***Verlies aan levensjaren:***
 - ***Zware roker 13 jaar***
 - ***1 op 2 rokers haalt pensioen niet***
- ***Wel een dalende trend; niet bij alle leeftijdscategorieën – effect vaperen nog onbekend***
- ***Rokers komen niet naar de zorgverlener met de vraag om te stoppen met roken; omdat ze verslaafd zijn!***
- ***Circa 33% van de rokers doet een serieuze stoppoging***
- ***Medicamenteuze behandeling op maat als aanvulling op gedragsmatige ondersteuning bij tabaksverslaving***



Bewegen



0/50





Er sprake is van een zeer ernstige
gezondheids-bedreiging:
Fysieke inactiviteit!!!!

Het is de **4e** doodsoorzaak wereldwijd!!

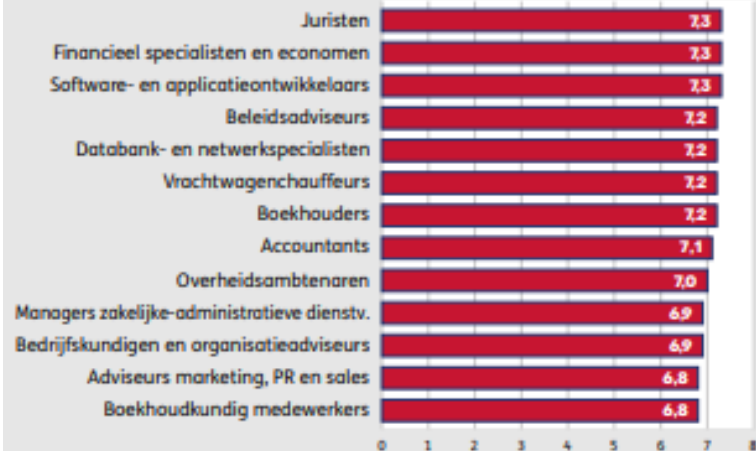
Ieder jaar overlijden **5,3** miljoen mensen
aan dit soort ziektes tov **5,1** miljoen rokers
per jaar.

'Zitten is het nieuwe roken'

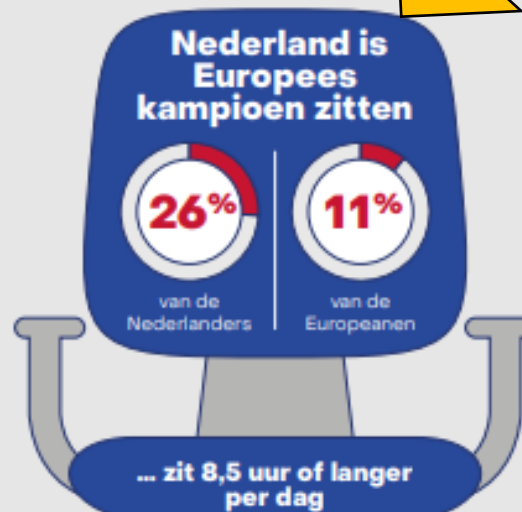
Hoeveel en waar komt het voor?

Beroepen

Hoogste gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



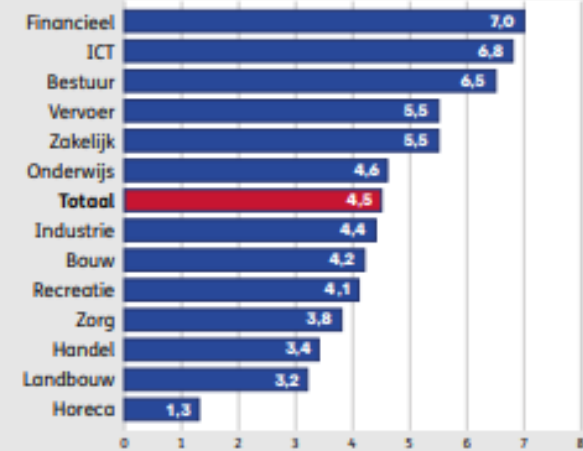
Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



Bron: Special Eurobarometer 525, report: sport and physical activity, April-May 2022

Sectoren

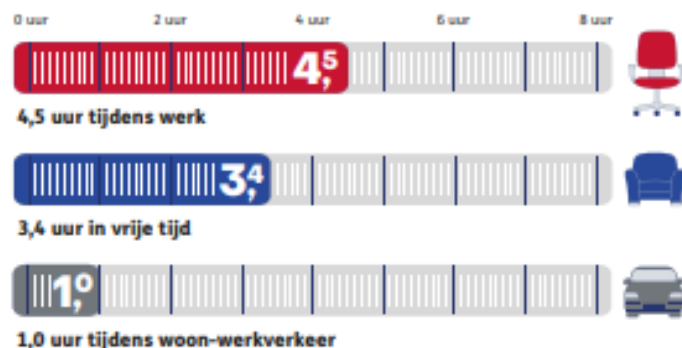
Gemiddelde zittijd tijdens werk (in uren)



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Zitten tijdens werk

Nederlandse werknemers zitten op een werkdag gemiddeld:



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)



Zittijd



Bron: NEA 2022 (TNO/CBS)

Invloed COVID-19 op zittijd werkenden

Werknemers zitten na COVID-19 langer op een dag:

Zittijd vóór COVID-19

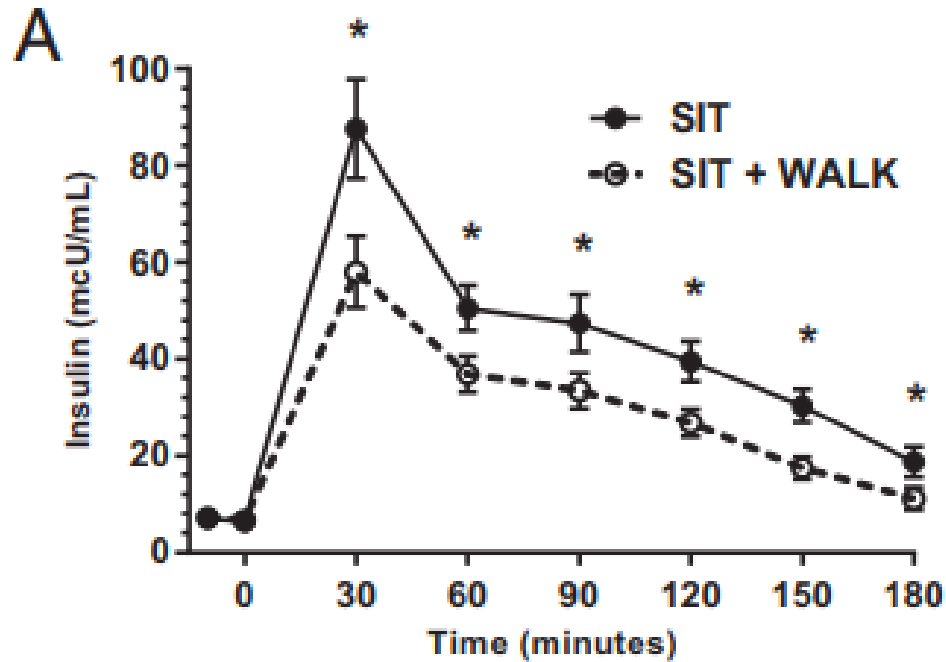


Bron: NEA 2019 (TNO/CBS)

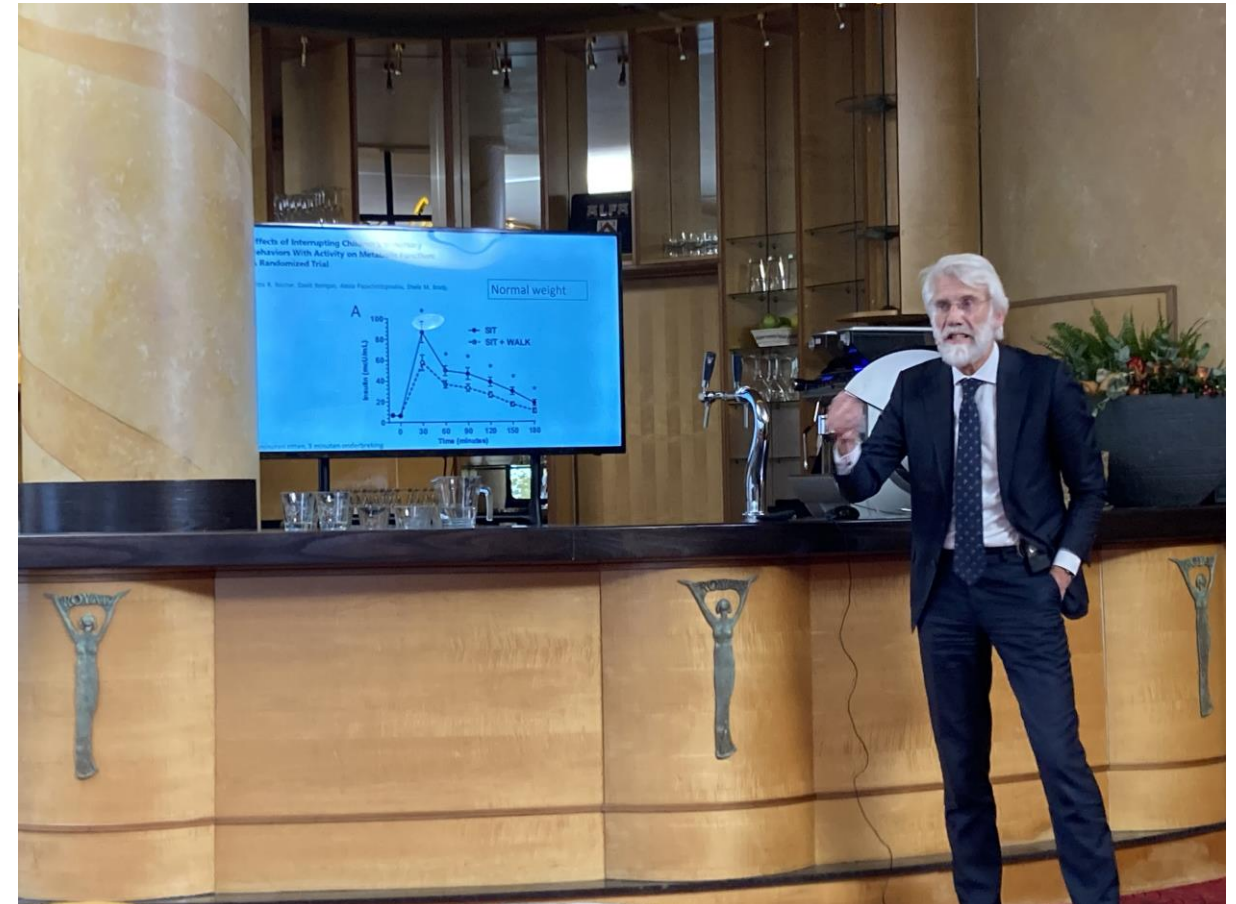
Zittijd ná COVID-19



Bron: NEA vijfde COVID meting 2023 (TNO); specifieke cohort studie van een selecte groep werkenden die vóór en na de COVID-tijd zijn gevolgd.



This study provides **the first evidence** that interrupting sitting time with brief bouts of moderate-intensity walking can improve short-term metabolic function in healthy non-overweight children



Effects of Interrupting Children's Sedentary Behaviors With Activity on Metabolic Function: A Randomized Trial FREE

Britni R. Belcher ✉, David Berrigan, Alexia Papachristopoulou, Sheila M. Brady,



*‘Sporten en bewegen zorgen **niet** voor afvallen, maar zorgt ervoor dat je **kan** gaan afvallen.’*

Afvallen doe je in de keuken!

Dagelijks 7.000 stappen lijkt voldoende

Het advies om dagelijks 10.000 stappen te zetten, is algemeen bekend, maar niet wetenschappelijk onderbouwd. Die onderbouwing is er nu wel voor 7.000 stappen. Nieuw onderzoek laat zien dat het zetten van minimaal 7.000 stappen per dag de kans op vroegtijdig overlijden verkleint.

Stappenteller

In de studie kregen ruim 2.000 Amerikanen tussen de 38 en 50 jaar gedurende een jaar een stappenteller. De onderzoekers deelden deze mensen in verschillende groepen in: weinig stappen per dag (<7.000), gemiddeld aantal stappen (7.000-9.999) en veel stappen (>10.000). Daarnaast registreerden ze ook hoeveel tijd mensen lopend doorbrachten en wat daarbij de intensiteit van het lopen was, bijvoorbeeld gemeten aan het aantal stappen per 30 minuten.

7.000 is genoeg

Na 11 jaar bleken mensen die dagelijks 7.000 stappen of meer liepen, zo'n 50 tot 70 procent minder kans te hebben op vroegtijdig overlijden vergeleken met de minst actieve groep. Meer dan 10.000 stappen per dag zetten, had geen extra meerwaarde. Ook de intensiteit en duur van het wandelen bleken geen grote rol te spelen. [Eerder onderzoek](#) liet ook al zien dat vrouwen boven de 70 jaar niet naar 10.000 stappen hoeven te streven, maar dat 7.500 ook voldoende is.

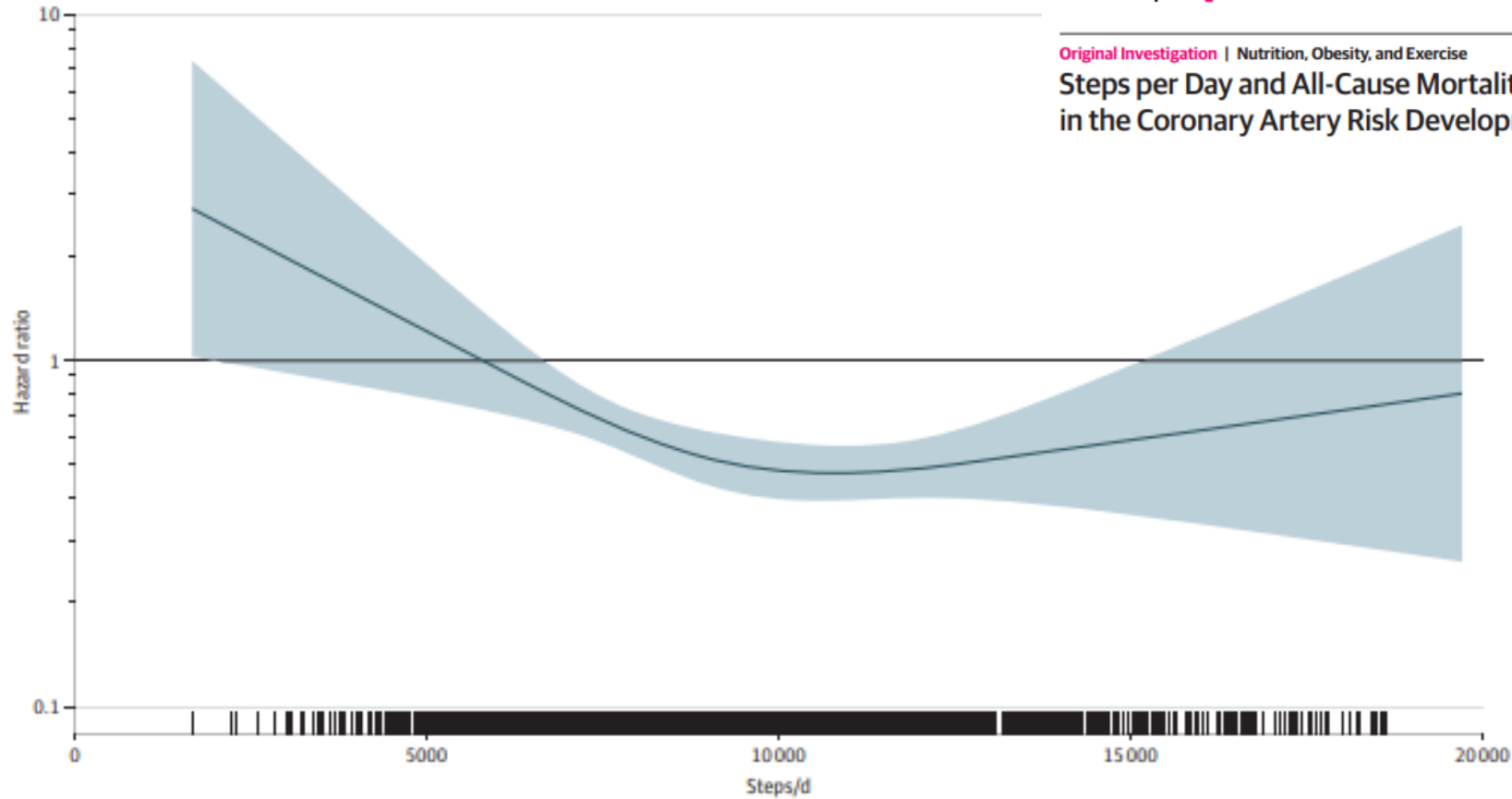


Figure 1. Dose-Response Association of Steps per Day With All-Cause Mortality

JAMA Network | **Open**

Original Investigation | Nutrition, Obesity, and Exercise

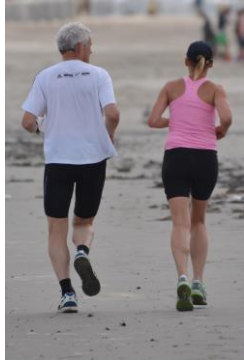
Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study



Restricted cubic splines of hazard ratios of steps/d with all-cause mortality. Knots set at 10th, 50th, and 90th percentile of steps per day. Reference set at 5800 steps/d (the approximate median steps per day of low step group). The model is adjusted for age,

accelerometer wear time, race, sex, education, study center, body mass index, smoking, alcohol, systolic blood pressure, hypertension medication use, diabetes, hyperlipidemia, history of cardiovascular disease, and self-rated health. Shading indicates 95% CI.

Samenvatting: bewegen

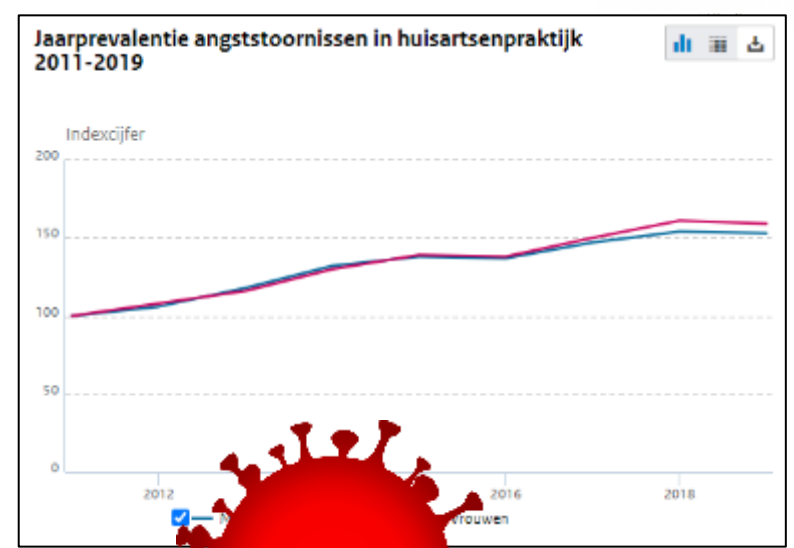
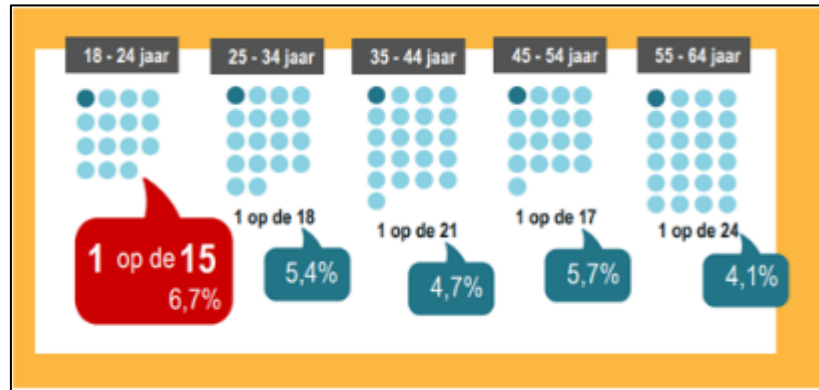
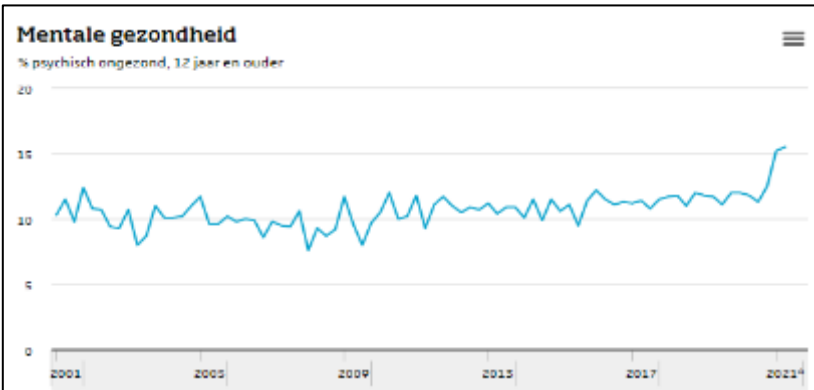


- Elke dag **bewegen** is heel belangrijk voor je gezondheid.
- Topsport of minstens **10.000 stappen** per dag hoeft niet het doel te zijn.
- Doe wat je leuk vindt en maak er een **gewoonte** van. Dit is makkelijk als je het samen met **anderen** doet.
- Zo voorkom je het vele **zitten** en is de koers naar meer gezondheid ingezet. Want je weet: **Elke stap telt!**”

De wetenschap van stress

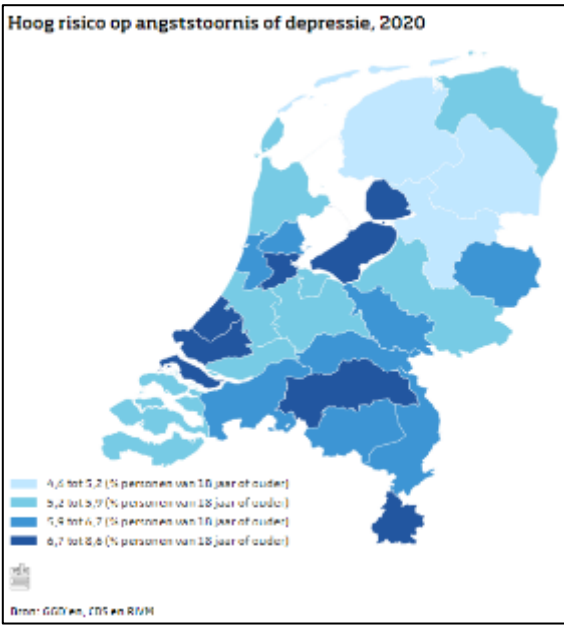


Problemen uitgedrukt in cijfers, tabellen en grafieken



Aantal mensen met dementie in Nederland

Nederland	2020	2025	2030	2040	2050
Nederland	280000	330000	390000	520000	620000

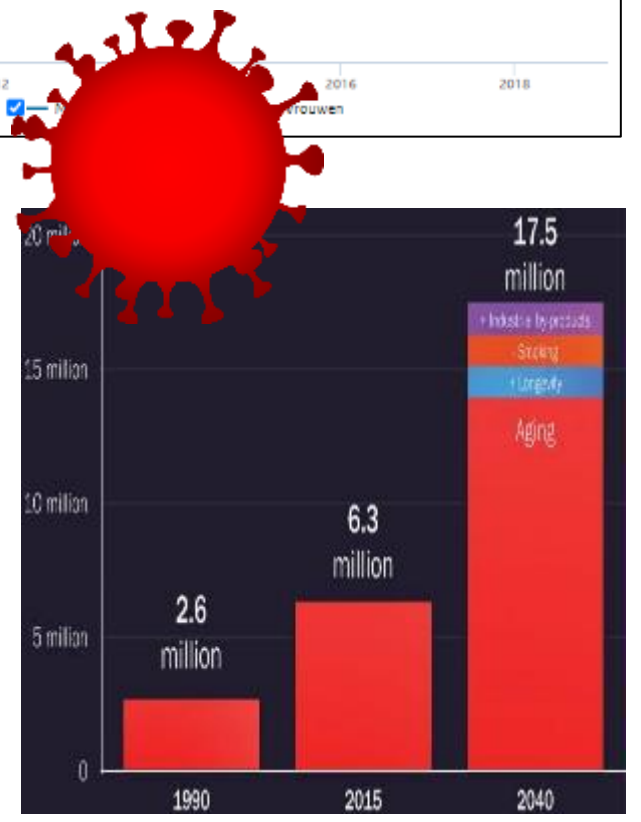


Heftige cijfers waar je stress van krijgt!

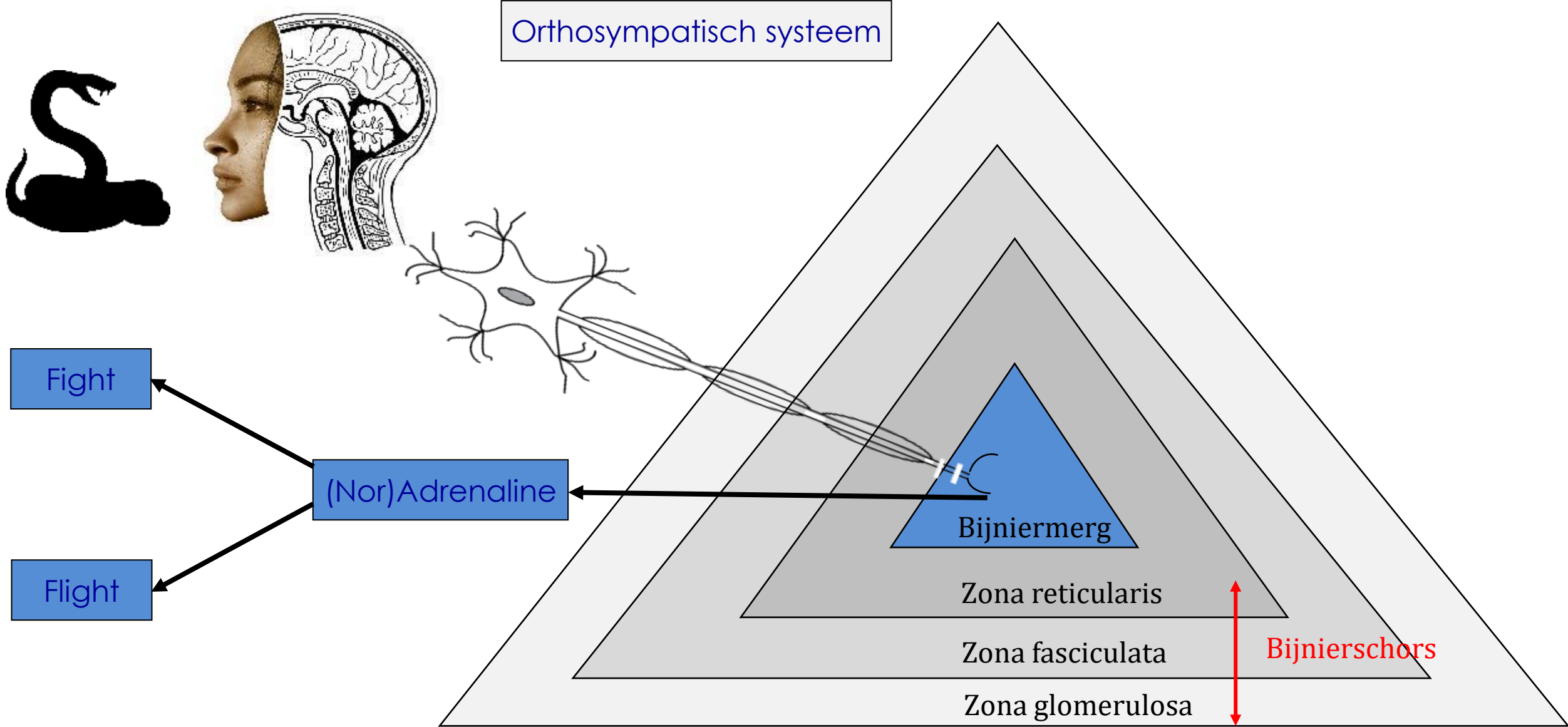
Eén op drie apothekers heeft burn-outklachten

PW Magazine 23, jaar 2015 - 22-05-2015

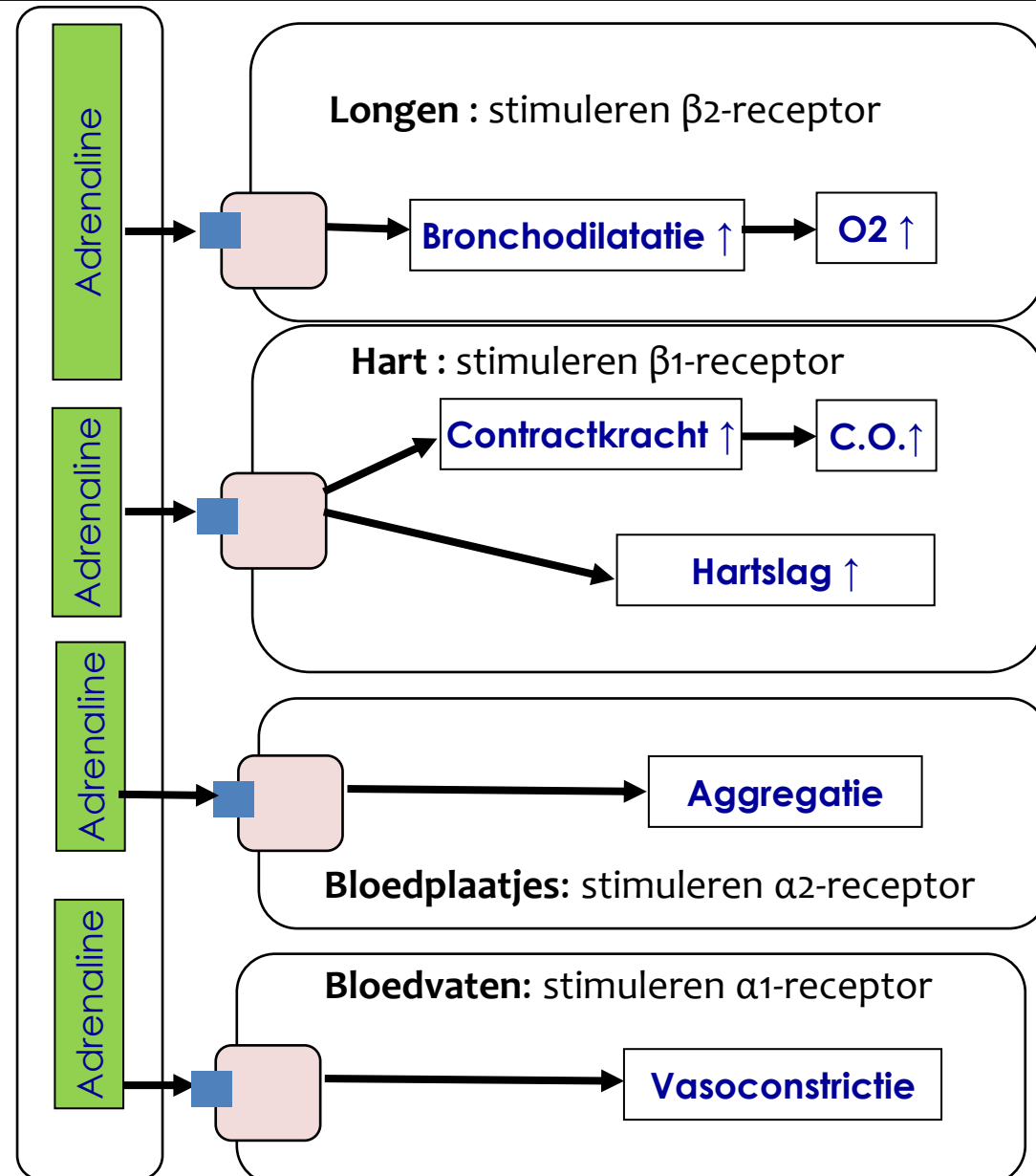
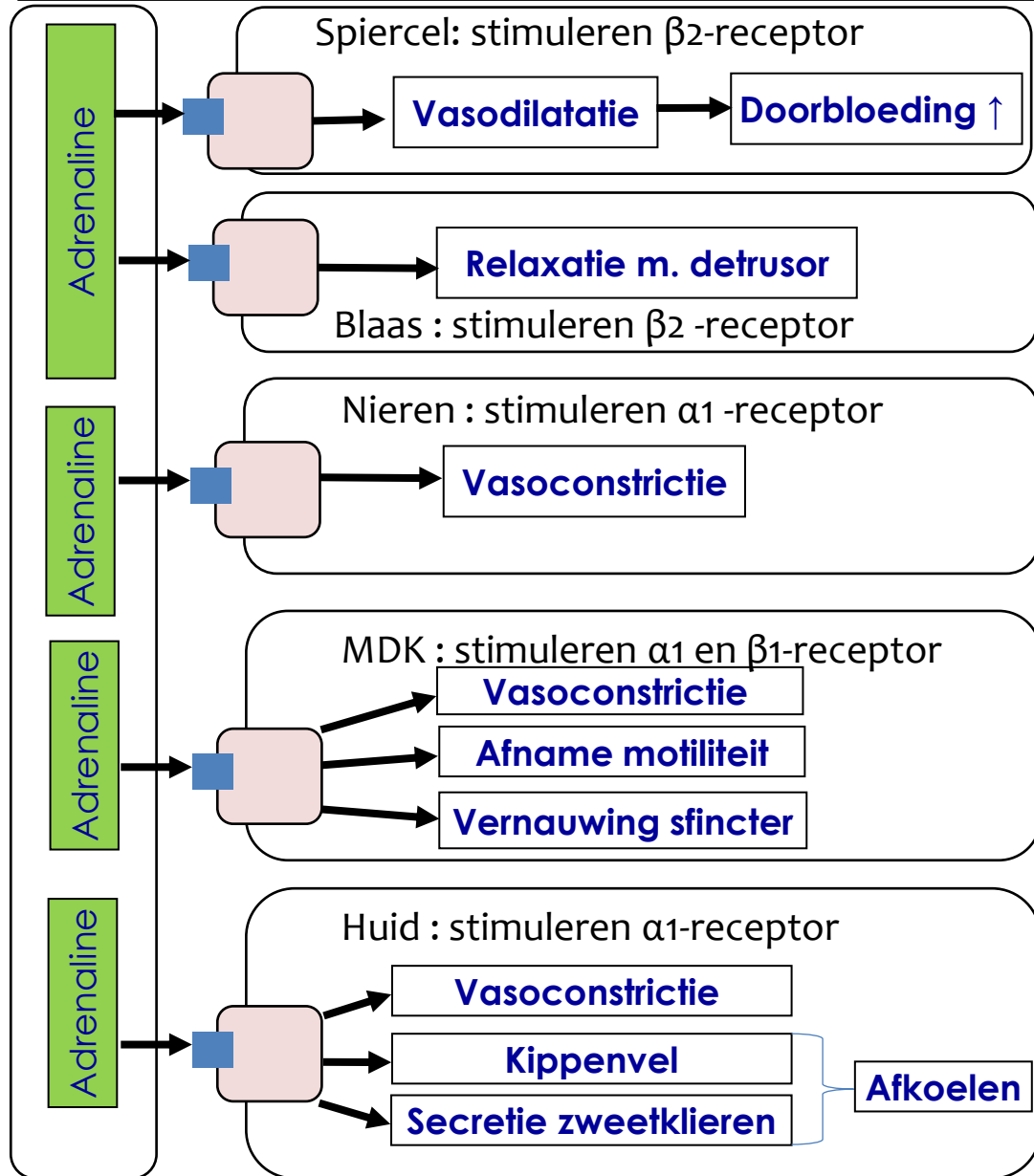
Apothekers ervaren meer dan andere zorgprofessionals hoge werkdruk door verstikkende bureaucratie en regeldruk vanuit zorgverzekeraar. Bijna 33% van de apothekers heeft last van burn-outklachten. Dat blijkt uit onderzoek van ledenorganisatie en financieel dienstverlener in de zorg VvAA.

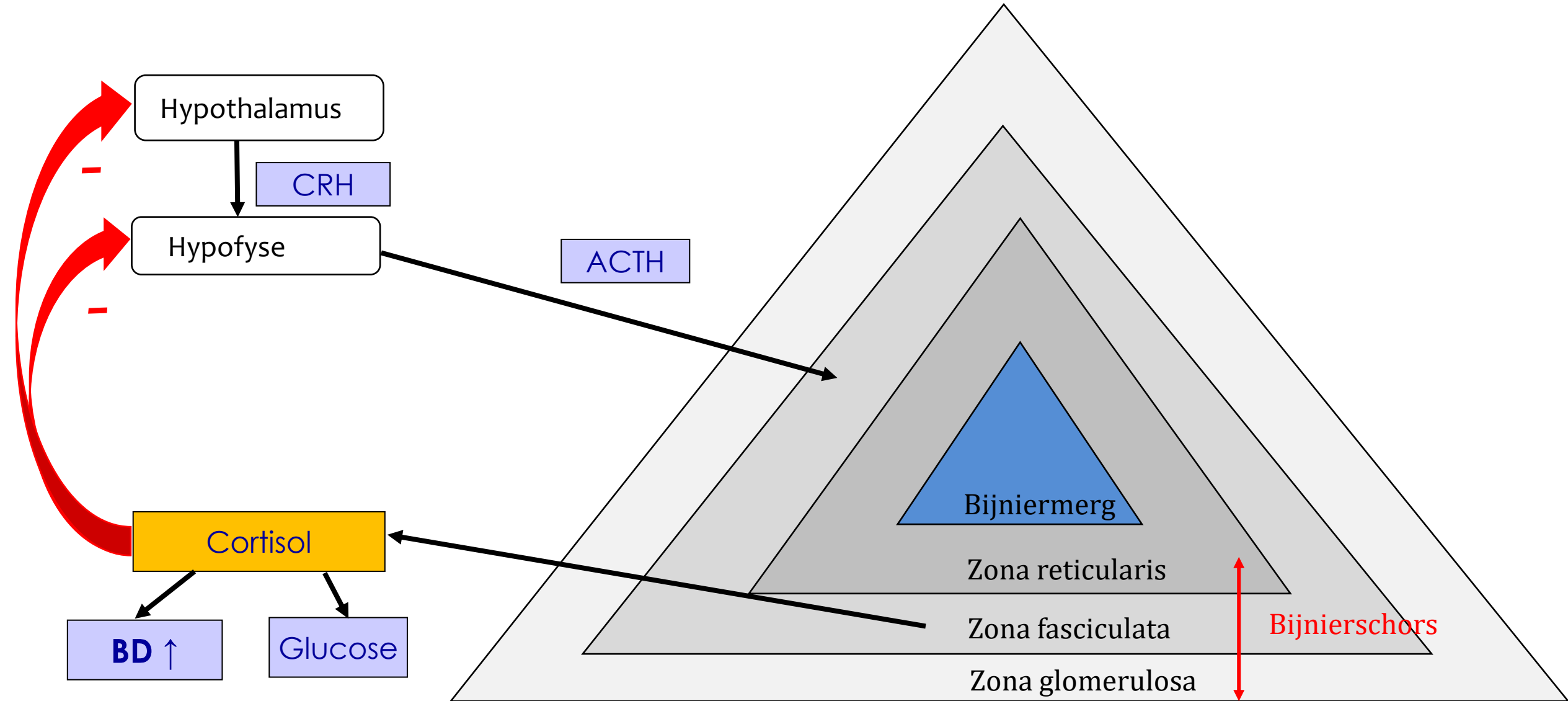


Bijniermerg: bestaat uit zenuwweefsel

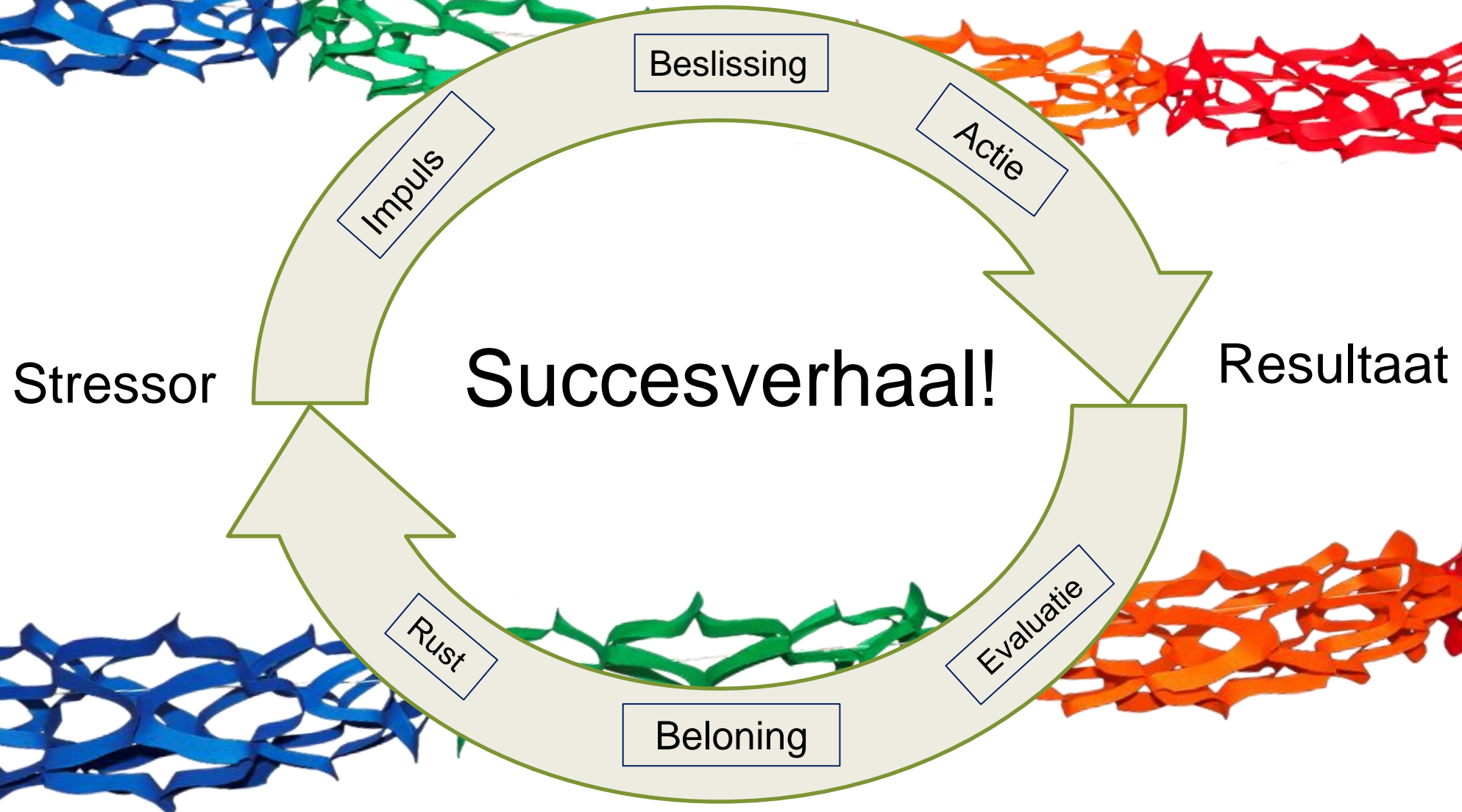


Adrenaline tijdens alarmfase

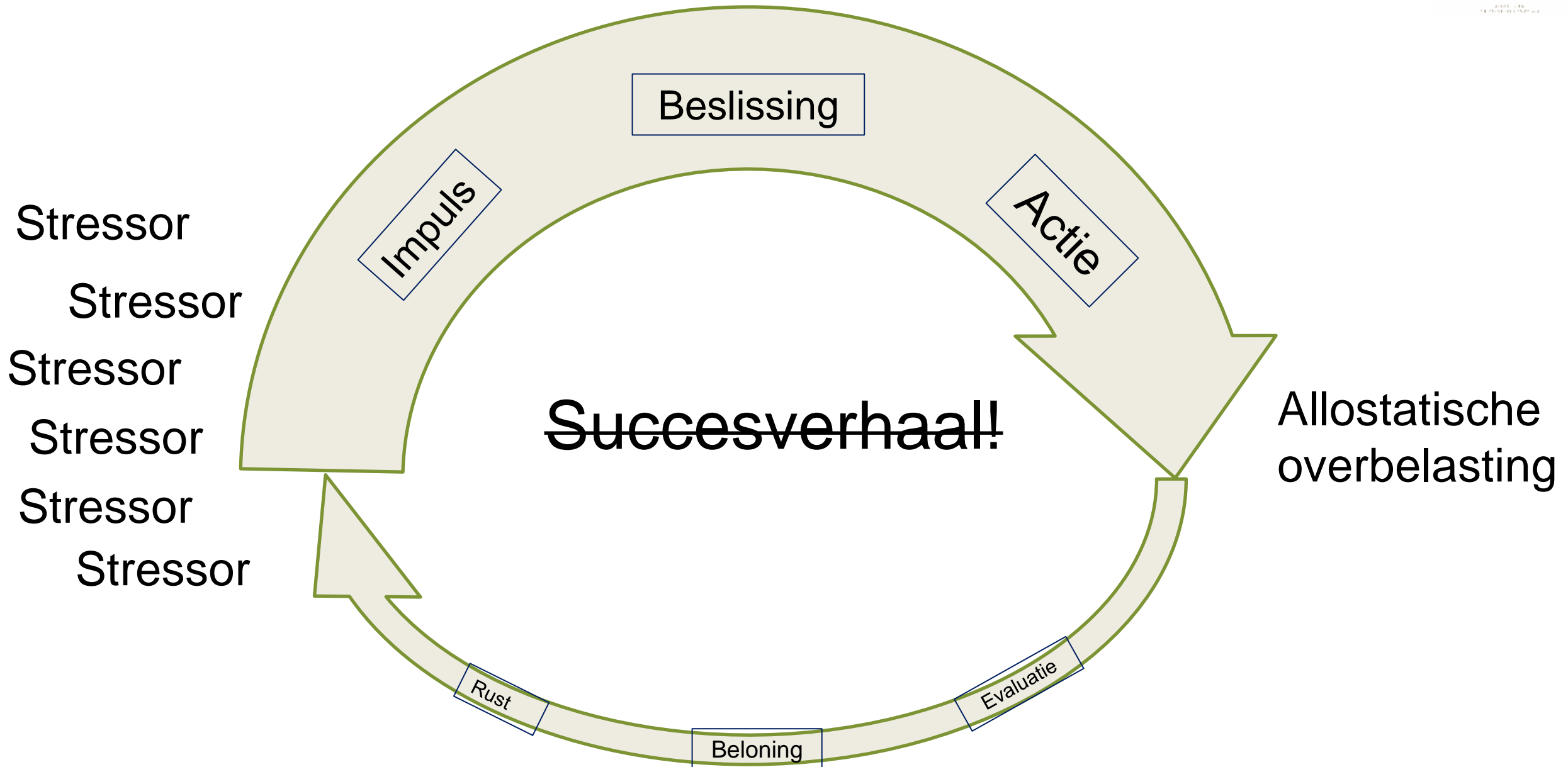




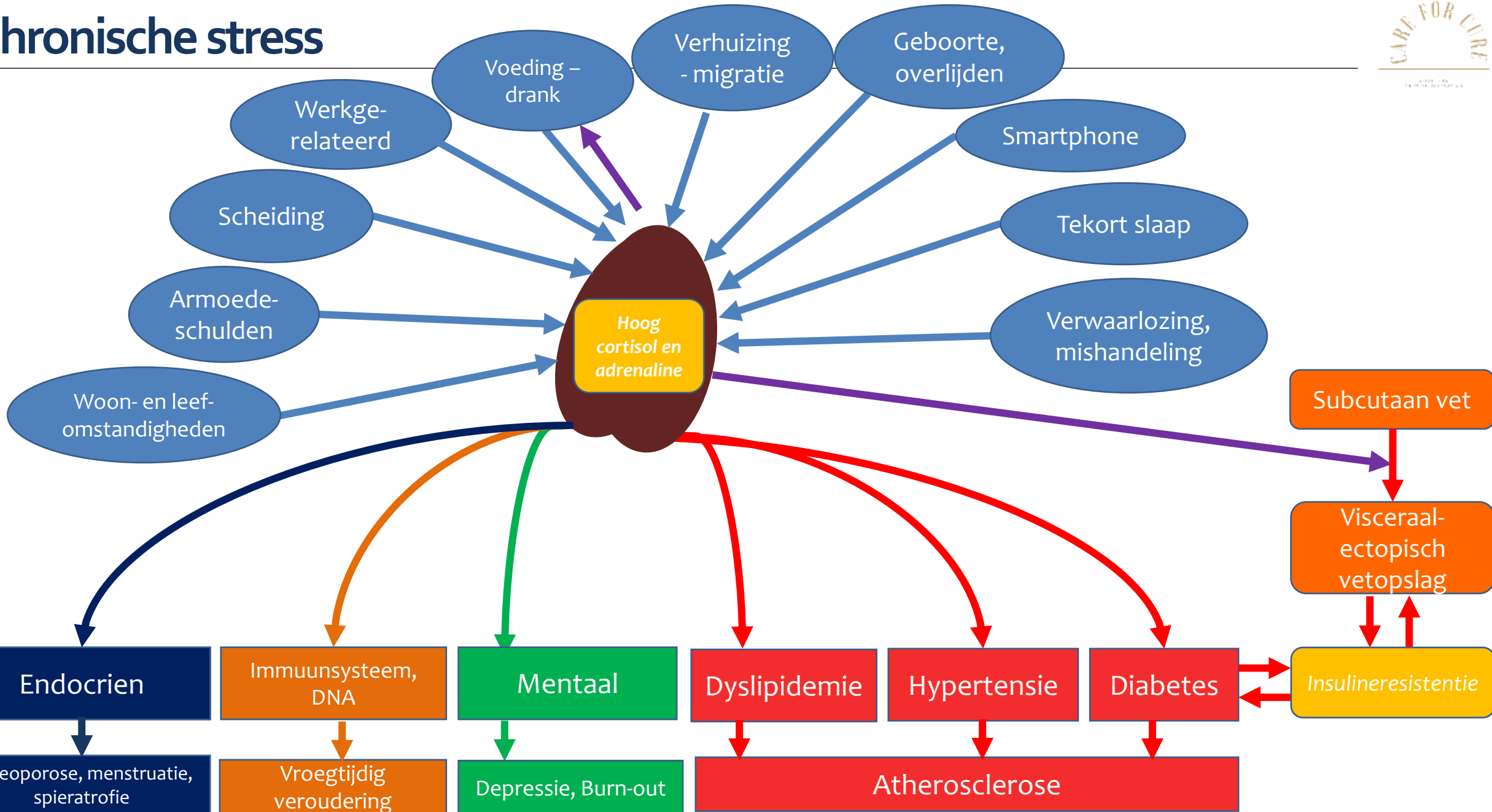
Samenvatting: Adrenaline en cortisol -stress cyclus



Stresscyclus uit balans



Chronische stress



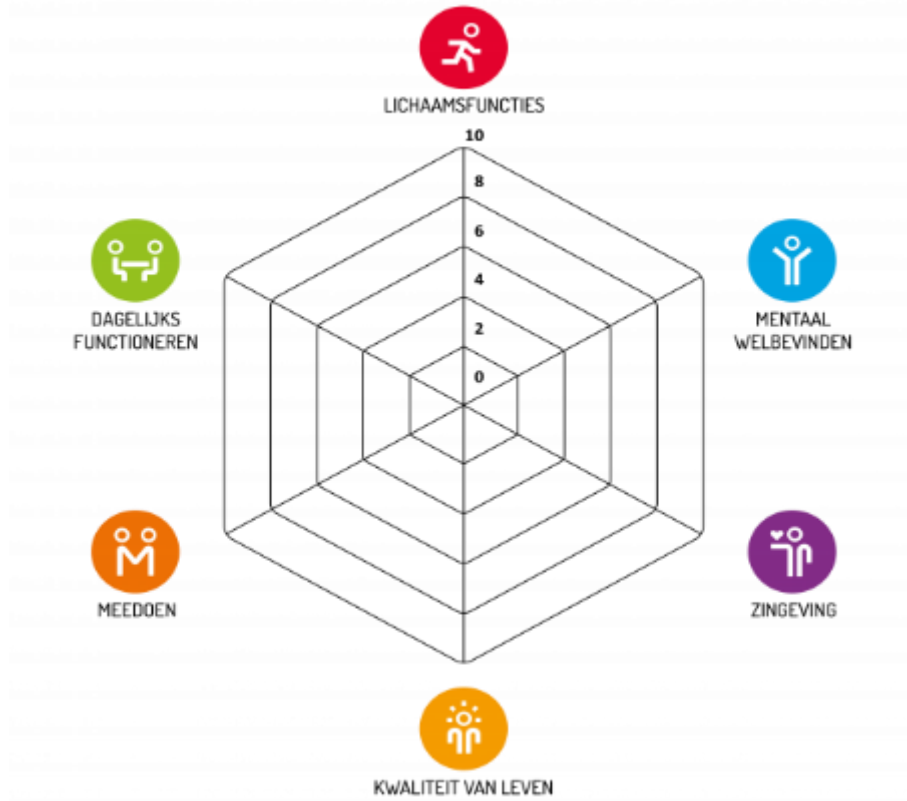
“Ons **onvermogen** om onszelf correct aan te passen aan levenssituaties ligt aan de basis van de ziekteverwekkende conflicten.”



“Gezondheid is het **vermogen** om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.”

Van moeten veranderen naar willen veranderen

Wat kan ik veranderen



Het Leefstijlroer

Het leefstijlroer geeft handreiking om de juiste keuzes te maken voor een gezonde leefwijze. Je staat zelf aan het roer en kan zelf bijsturen. Het leefstijlroer is altijd in beweging. Het geeft richting en maakt verbinding!

Persoonsgegevens
 Datum: _____
 Naam: _____
 Geboortedatum: _____

Voeding

- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zo min mogelijk suiker en andere snelle koolhydraten
- Eet vers en ontvet (geen pakjes of zakjes)
- Eet drie volkorenbroodmaaltijden per dag, zo min mogelijk fastfoodsoorten
- Drink ongezoutende dranken, het liefst water en thee of koffie
- Eet onverzadigde vetten zoals plantaardige olie/olie en noten
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- Raak niet. Gebruik geen drugs en drink zo min mogelijk alcohol
- Stop met roken en te veel telen

Sociaal

- Breng tijd door met dierbaren
- Investeer in vriendschappen en een sociaal netwerk
- Wees vriendelijk en toon interesse in anderen
- Maak ook fysiek contact
- Oefening je met mensen die energie geven

Ontspanning

- Ga vaker dag naar buiten en zoek de natuur op
- Zoek een ontspannende activiteit of hobby
- Zet je smartphone vaker uit
- Mediteer of doe af en toe even helemaal niets
- Neem gekunde de dag korte pauzes

Beweging

- Zorg iedere week voor minimaal 150 minuten matig of zwaar intensieve inspanning
- Probeer elke dag 10.000 stappen te zetten (gebruik een stappen teller of fit app)
- Doe minimaal 2x per week sport- en/of recreatieve activiteiten
- Zoek iemand om samen mee te bewegen of te sporten
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Ga op de fiets naar het werk of maak een lunchwandeling
- Neem de trap in plaats van de lift
- Voorkom veel zitten

Zingeving

- Richt je aandacht op dat wat je bij maakt
- Bepaal je persoonlijke doelen en missie
- Vervang negatieve gedachten door positieve
- Wees dankbaar voor wat goed is
- Bij jezelf ontwikkelen en nieuwe dingen uitproberen
- Ontwikkel mededogen en compassie

Slaap

- Zorg voor een goede en gezonde slaapkamer
- Denk geen cafeïne voor het slapen gaan
- Zorg voor een regelmatig slaapschema
- Slaap 7 tot 8 uur
- Zet 2 uur voor het slapen gaan alle beeldschermen uit

En verder

-
-
-
-

Arts en Leefstijl
 Voor de zorg van morgen
www.artsenleefstijl.nl

“Waar wil je naar toe, beste patiënt?”

“De patiënt heeft de regie”

Samenvatting: stress



*“Samen met regelmaat bewegen en verblijven in de **groene** natuur waar je contact heb met je geliefden en luistert naar jouw favoriete muziek. Om vervolgens de dag af te sluiten met een ontspanningsoefening naar keuze en dan wegzakt in een fijne en diepe slaap”*

