

Toolbox Preventie en Leefstijl

Door het Preventie Netwerk van de
Nederlandse Internisten Vereniging (NIV)

Waarom preventie en leefstijl ertoe doet

Een gezonde leefstijl is de basis van preventie en behandeling bij veel chronische ziekten. De internist speelt een belangrijke rol bij het signaleren, bespreken en ondersteunen van leefstijlverandering. Hieronder vind je betrouwbare bronnen, richtlijnen, scholingen en tools die je direct kunt gebruiken in de spreekkamer.

Praktische hulpmiddelen

- **Leefstijlroer** – Hulpmiddel voor arts en patiënt om leefstijl bespreekbaar te maken in de spreekkamer.
www.artsenleefstijl.nl
- **Leefstijlcheck** – Snelle screeningstool als basis voor het leefstijlgesprek in de spreekkamer.
www.artsenleefstijl.nl
- **Arts & Leefstijl** – Vereniging en kennisplatform met praktische handvatten en scholing.
www.artsenleefstijl.nl
- **Beter Verwijs** – Wegwijzer voor verwijzing naar leefstijlinterventies en leefstijlcoaches.
www.beterverwijs.nl
- **Loket Gezond Leven (RIVM)** – Overzicht van erkende gecombineerde leefstijlinterventies en preventieprogramma's.
www.loketgezondleven.nl
- **Zoek een aanbieder van erkende gecombineerde leefstijlinterventie** - Kaartje aanbod gecombineerde leefstijlinterventies Loket Gezond Leven.
<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/overgewicht/gecombineerde-leefstijlinterventie/kaartje-aanbod-GLI>
- **Check Oorzaken Overgewicht** – Vragenlijst welke zorgverleners kan ondersteunen in het achterhalen van de oorzaken en instand houdende factoren van overgewicht.
www.checkoorzakenovergewicht.nl
- **Voedingscentrum** – Praatplaat gezonder eten.
<https://webshop.voedingscentrum.nl/producten/gezond-eten/praatplaat-gezonder-eten/>
- **Sinefuma** – Vergoede ondersteuning voor stoppen van roken.
- **Vitaalkaart.nl** - overzicht van het landelijke aanbod van zorg- en hulpverleners op het gebied van leefstijlbegeleiding, psychische ondersteuning en sociale hulpverlening.
<https://vitaalkaart.nl/>

- **Gesprekstool: 'Bewust Bewegen'** – Bevat het Very Brief Advice voor bewegen, beweegadviezen voor 16 chronische aandoeningen.
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/bewust-bewegen/>
- **De Beweegrichtlijntest** – Om te achterhalen of de patiënt voldoende beweegt, inclusief tips. .
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/beweegrichtlijntest/>

Kennisbronnen

- **RIVM Leefstijlmonitor** – Kerncijfers over roken, alcohol, voeding, bewegen en overgewicht.
www.rivm.nl/leefstijlmonitor
- **Coalitie Leefstijl in de Zorg** – Samenwerkingsverband dat leefstijlinterventies structureel in de zorg wil verankeren.
www.leefstijlcoalitie.nl
- **Lifestyle4Health** – Informatie over leefstijlgeneskunde, lopend onderzoek, programma's en tools gericht op duurzame gedragsverandering, samenwerkingsnetwerken en de rol van leefstijl bij gezondheid.
www.lifestyle4health.nl
- **BLCN (Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland)** – Landelijk overzicht van gecertificeerde leefstijlcoaches.
www.blcn.nl
- **Partnerschap Overgewicht Nederland** – Samenwerkingsverband obesitaszorg in Nederland.
www.partnerschapovergewicht.nl
- **Gezonde Leefomgeving** – Bronnen en interventies om gezondheid en leefstijl in de omgeving te verbeteren.
www.gezondeleefomgeving.nl

Richtlijnen

- **FMS richtlijn** - Overgewicht en obesitas bij volwassenen inclusief aanbevelingen op het gebied van voeding en dieet, beweging, cognitieve gedragstherapie en GLI's.
https://richtlijnen database.nl/richtlijn/overgewicht_en_obesitas_bij_volwassene_n_en_kinderen/startpagina_richtlijn_overgewicht_en_obesitas_bij_volwassenen_en_kinderen.html
- **NHG richtlijn leefstijl** – Praktische, evidence-based adviezen en protocollen over leefstijlinterventies (zoals voeding, beweging, roken, slaap) die huisartsen

en andere zorgverleners kunnen gebruiken in de dagelijkse spreekkamer om preventie en gezondheid te bevorderen.

www.nhg.org/praktijkvoering/leefstijl/

- **NHG- standaard obesitas** – Richtlijn voor diagnostiek en beleid bij volwassenen met overgewicht of obesitas waarin preventie en behandeling via leefstijlinterventies benadrukt wordt.

E-learnings & webinars

- **E-learning leefstijl van FMS**
<https://e-infuse.com/leefstijlinterventies>
- **E-learning “Leefstijl in de spreekkamer”** via Arts en Leefstijl
<https://www.artsenleefstijl.nl/academy/e-learnings>
- **E-learning “Van zorg naar bewegen”** (geaccrediteerd) van Kenniscentrum Sport en Bewegen
<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/e-learning-van-zorg-naar-bewegen/>
- **Coalitie leefstijl in de zorg** van Kenniscentrum Sport en Bewegen
<https://www.youtube.com/watch?v=RpDCJ-8mbFA>
- **Leefstijlzorgloket** – Brugfunctie van ziekenhuis naar leefstijlbegeleiding dichtbij huis
<https://www.youtube.com/watch?v=syDFdnPKet0>

Podcasts

- **Nederlands tijdschrift voor leefstijlgeneeskunde**
<https://www.ntvl.nl/podcasts/page/2/>
- **Podcast Coalitie Leefstijl in de Zorg**
<https://leefstijlcoalitie.nl/category/podcast/>

Aanbevolen literatuur

- **Leefstijlgeneeskunde in de praktijk** - Praktische handleiding voor de zorgprofessional. Marjolein Streur-Kranenburg
- **Handboek leefstijlgeneeskunde** - De basis voor iedere praktijk. Maaike De Vries en Tamara de Weijer.
- **Motiveren kun je leren** - Pauline Dekker en Wanda de Kanter.
- **Effectieve leefstijlgesprekken** - Een praktische start voor zorgverleners. Tamara Aipassa, Marjan Hulshof
- **Handboek voor de leefstijlcoach** - Karine Hoenderdos, Marjan Hulshof, Ineke Kootstra

- **Vet belangrijk 2.0** - Liesbeth van Rossum & Mariëtte Boon
- **Ik ga het gewoon doen** - Ingrid Steenhuis
- **Positieve leefstijlverandering** - Wat elke professional moet weten over leefstijl en gedragsverandering. Ingrid Steenhuis, Wil Overtoom.
- **Gezond(er) met dokter Elise** - Elise Janssen
- **Fit4Life het doktersrecept** - Stefan van Rooijen

Heb je aanvullende bronnen of suggesties voor deze toolbox? Stuur ze dan naar communicatie@internisten.nl.