



8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

Bertine Lahuis

Voorzitter NFU en Raad van Bestuur Radboudumc

Deelnemers Coalitie Leefstijl in de Zorg



Overige betrokken partijen Coalitie



Zorginstituut Nederland

Initiatiefnemers congres



BETER VERWIJS



AFAS FOUNDATION
inspireert beter doen





8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen



Eva Smit

Programmamanager Preventie en Leefstijl
Rijnstate Ziekenhuis

Liesbeth van Rossum

Internist-endocrinoloog en hoogleraar obesitas
Erasmus MC

Joost van de Mortel

Manager Bedrijfsvoering
Jeroen Bosch Ziekenhuis



8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

Sanne Niemer

Adviseur gezondheidsachterstanden
Pharos



Coalitie Leefstijl in de Zorg
Inspiratiecongres over leefstijl in het ziekenhuis – 8 februari

Heeft u patiënten met beperkte
gezondheidsvaardigheden in beeld?

Sanne Niemer – senior adviseur / projectleider bij Pharos

Missie

Het terugdringen van grote gezondheidsverschillen.

Uitgangspunt

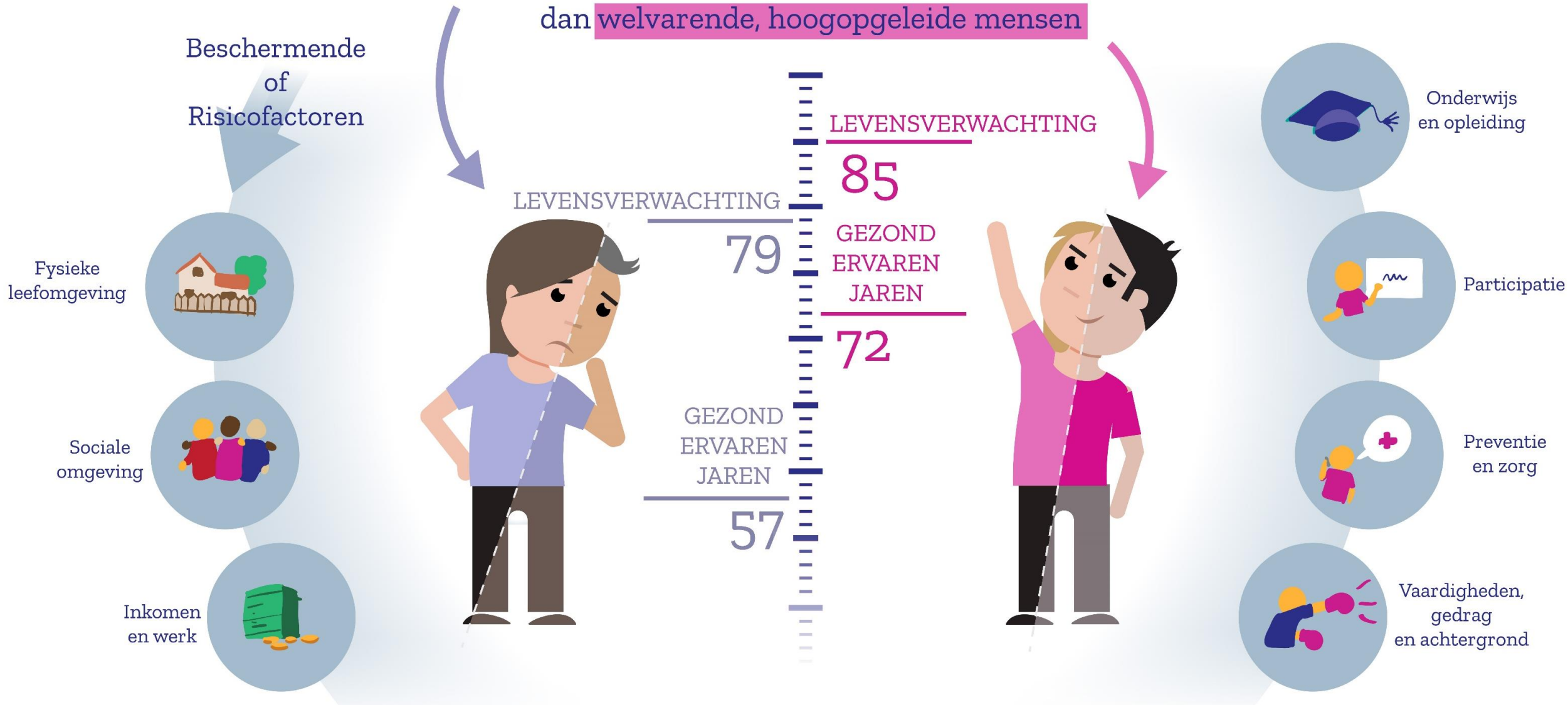
Gezondheid en kwaliteit van zorg voor iedereen in Nederland.



(Niet) even lang en gelukkig

Armere mensen met (vaak) een praktische opleiding leven gemiddeld zes jaar korter

dan welvarende, hoogopgeleide mensen



Terugdringen gezondheidsverschillen vraagt om differentiatie: behandel mensen ongelijk



Eén interventie voor iedereen om gezonder te worden

Interventie aangepast naar behoeften en mogelijkheden om meeste effect te bereiken

Relatie tussen opleiding, inkomen en gezondheid

(Chronische) aandoeningen

- COPD: 5 keer zo vaak
- Diabetes type 2: 6 keer zo vaak
- Depressie: 3 keer zo vaak

Leefstijl

- Roken: 2 keer zo vaak
- Obesitas: 3 keer zo vaak
- Bewegen: minder

feit

Hart- en vaatziekten

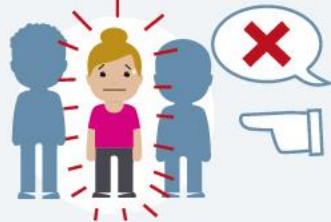
- Laag inkomen: 2 keer zo vaak CVA
- Alleen basisschool: 6 keer zo vaak hartinfarct
- Migratieachtergrond: 3 keer zo vaak hoge bloeddruk

Wat geeft mensen chronische stress?

Geldzorgen



Discriminatie



Slechte woning



Overlast in de buurt



Werkloosheid



Ingewikkelde post



Weg niet kunnen vinden



Afspraak bij de dokter



Ruzie maken

LEVENSGEBEURTENISSEN



verlies dierbare



echtscheiding



verhuizing



migratie

Gevolgen van chronische stress

Fysiek



Hart- en
vaatziekten



Diabetes



Obesitas



Vroegtijdige
veroudering
(DNA verandert)



Verminderde
vruchtbaarheid



Afweersysteem
vermindert



Cognitief



Concentratie
problemen



Minder goed
geheugen



Impulsief
gedrag



Moeite met plannen
en organiseren



Moeite met emoties
reguleren

Mentaal



VERSLAVING



DEPRESSIE

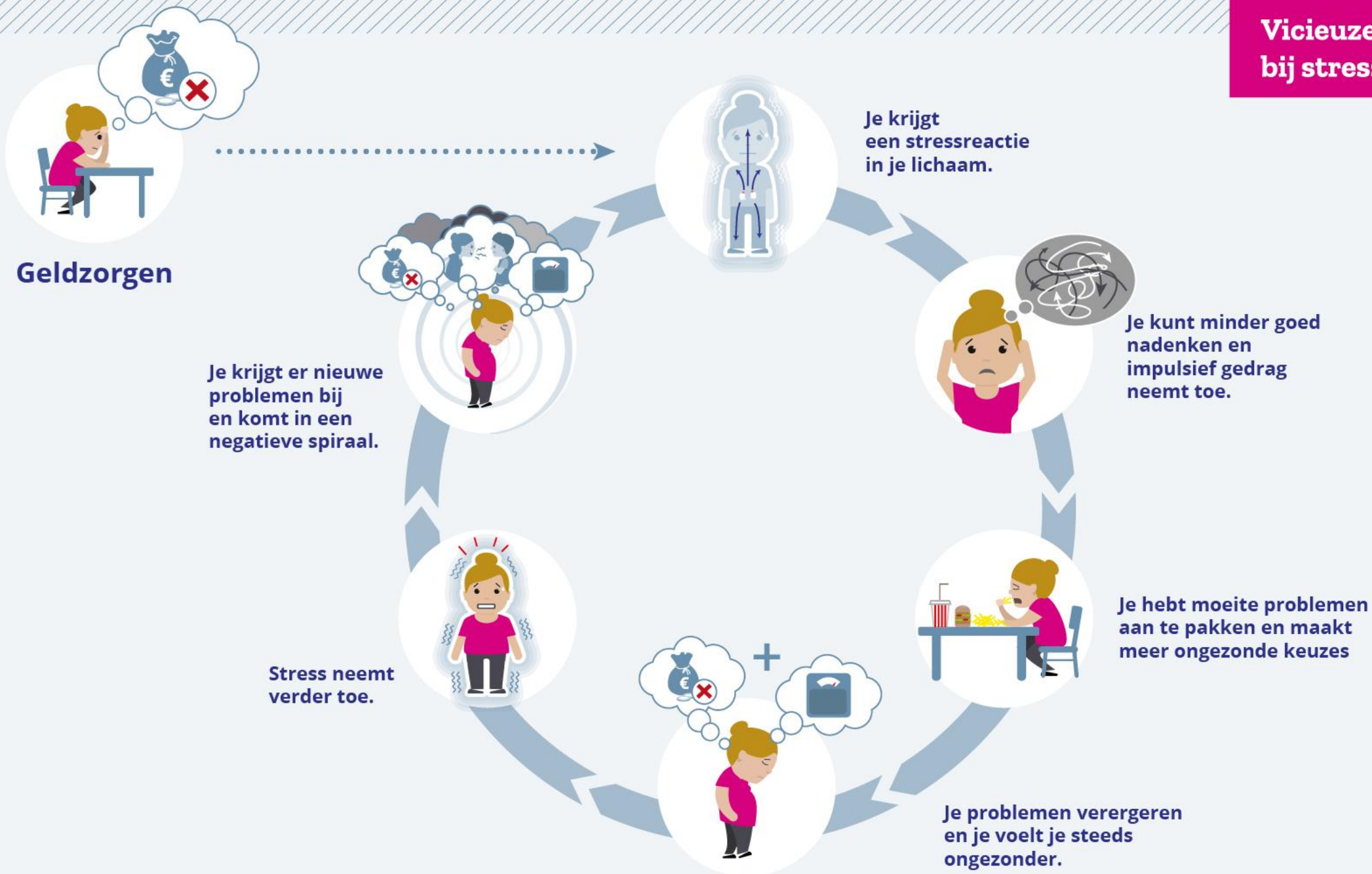


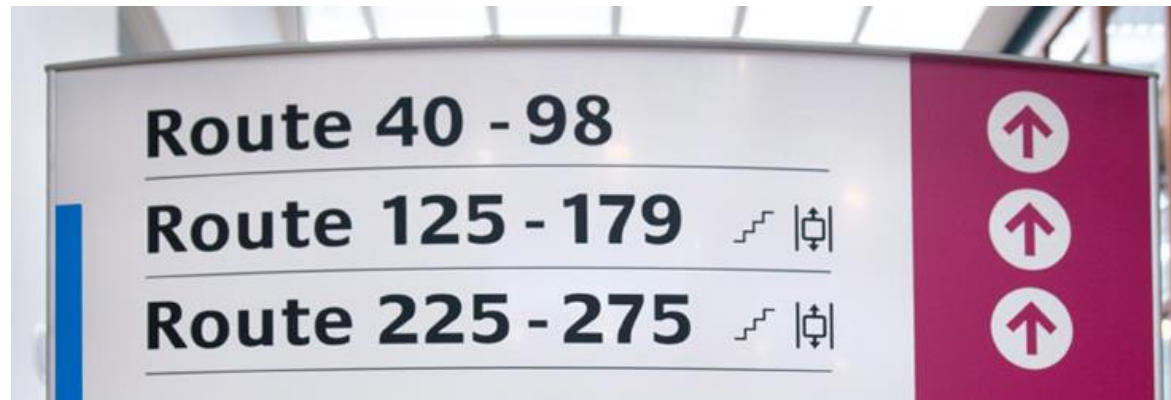
ANGST



ALZHEIMER

Vicieuze cirkel bij stress









Er zijn twee soorten operaties voor borstkanker namelijk: borstsparend en borstamputatie. Borstsparend betekend dat alleen de tumor wordt verwijderd en dat de rest van de borst behouden blijft. Bij borstamputatie, ook wel ablatio genoemd, wordt de hele borst verwijderd. Er is niet altijd een keuze tussen deze twee operaties. Er wordt o.a. gekeken naar grootte van de tumor, agressiviteit en of het op meerdere plaatsen zit. Dan wordt in overleg met u besproken wat voor u de meest geschikte behandeling is.

Een borstamputatie, is een operatie waarbij de gehele borstklier (met vet en bindweefsel) inclusief huid en tepel verwijderd wordt. Meestal vindt de tumorverwijdering plaats samen met een okselklierbehandeling (zie betreffende folder). De onderliggende borstspieren blijven intact. Direct na een borstamputatie kan er soms, in dezelfde operatie en afhankelijk van uw omstandigheden, een reconstructie van de borst worden verricht. Er zijn verschillende manieren waarop de plastisch chirurg de reconstructie kan uitvoeren. In sommige situaties is het mogelijk dat er gekozen wordt voor een huidsparende amputatie. In gesprekken met uw specialist en de mammacare worden de diverse mogelijkheden met u besproken. Voor iedereen geldt dat er gekeken wordt naar de persoonlijke omstandigheden.

De operatie

De operatie duurt ongeveer één uur en gebeurt onder algehele narcose. Een operatie voor borstkanker is lichamelijk gezien geen zware operatie. Ook vrouwen op hogere leeftijd kunnen de operatie veilig doorstaan. Het is echter wel een ingrijpende gebeurtenis. Voorlichting, een goede voorbereiding op de behandeling en begeleiding zijn hierbij van groot belang. De mammapoli is uw aanspreekpunt in het behandeltraject.

De opname

U wordt opgenomen op afdeling Chirurgie. In principe mag u de volgende dag weer naar huis, soms na 2 of 3 dagen. Mocht u na de operatie pijnklachten ervaren, dan kunt u dit het beste aan de verpleging doorgeven. Zij kunnen u dan goede pijnstilling geven. Thuis mag u paracetamol gebruiken tot maximaal 6 tabletten per dag.



Beperkte gezondheidsvaardigheden

DEFINITIE

Moeite met het:

- vinden
- begrijpen
- toepassen

van informatie over gezondheid.

1 op de 4
Nederlanders

Laaggeletterdheid



"That's not quite the stool sample we had in mind, Mr. O'Donnell."

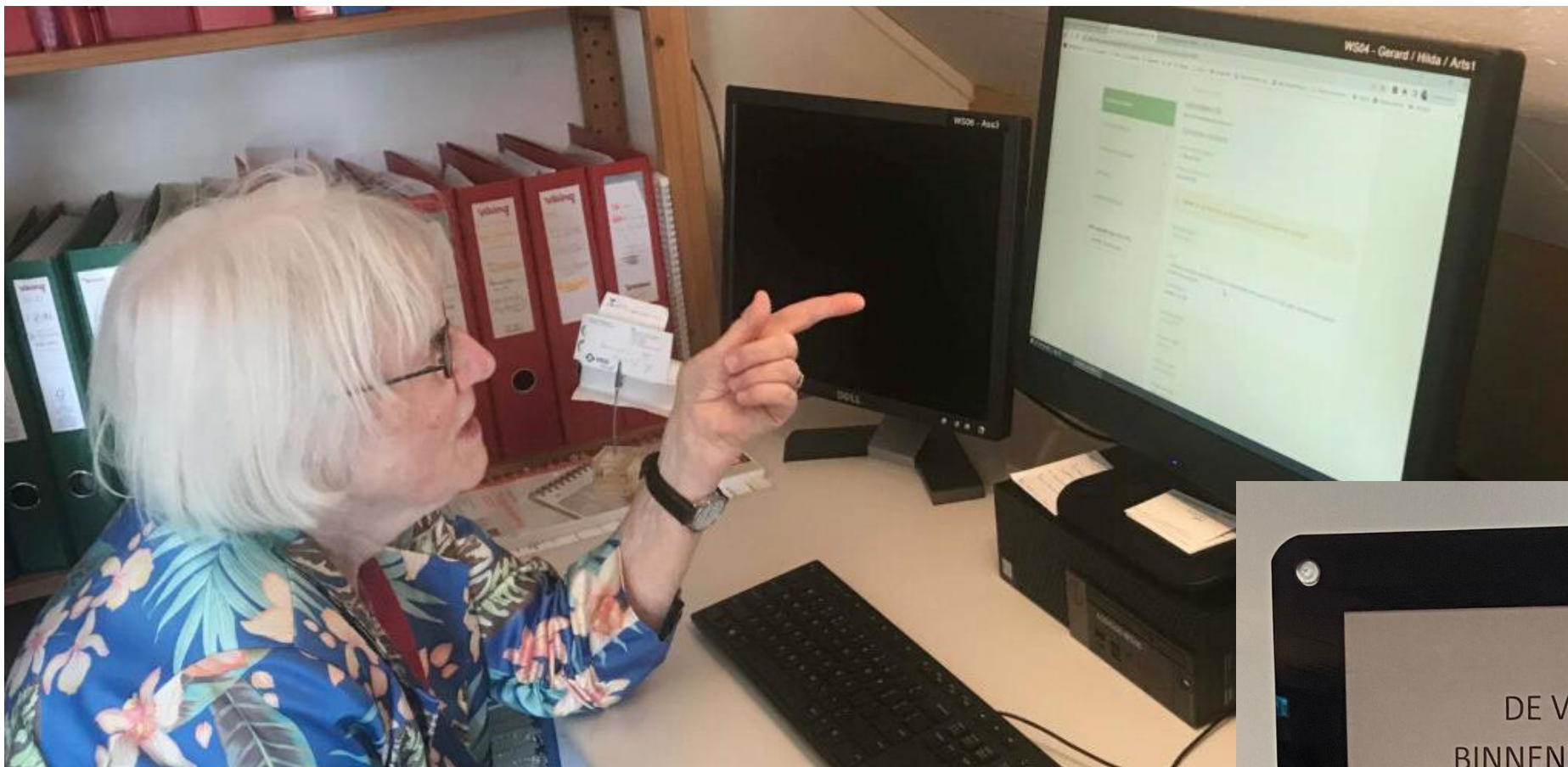
Zoveel moeite met lezen, schrijven en/of rekenen dat het je dagelijks leven beïnvloedt.

Vaak ook beperkte digitale vaardigheden.



2,5 miljoen

Nederlanders zijn laaggeletterd



DE VOLGORDE VAN
BINNENKOMEN IS NIET DE
VOLGORDE VAN BINNENROEPEN.
Bedankt voor uw begrip.

Mensen die minder gezondheidsvaardig zijn hebben onder andere moeite met:

- (uitnodigings)brieven en mails begrijpen
- zoeken op het internet (digitale vaardigheden)
- de weg vinden in het ziekenhuis of gezondheidscentrum
- gesprekken met zorgverleners voeren
- folders, websites, formulieren, vragenlijsten, bijsluiters begrijpen
- uitleg en adviezen begrijpen en in praktijk brengen
- medicijnen op de juiste manier innemen

Beperkte gezondheidsvaardigheden herkennen

Dat formulier vul ik thuis wel in.

Sorry, ik ben mijn bril vergeten.

Ik schrijf zo onleesbaar, doe jij dat maar voor me.

- veel te vroeg in de wachtkamer zitten
- bellen voor een afspraak
- no show
- weinig vragen stellen
- geen baat bij de adviezen
- niet nuchter op OK
- ...

Maak laaggeletterdheid & beperkte gezondheidsvaardigheden bespreekbaar

Normaliseer lees- en schrijfproblemen:

- Zorg voor vertrouwde sfeer
- Benoem welk signaal je ziet
- Vertel dat veel mensen dit moeilijk vinden
- Sta even stil bij dit moment

Veel mensen hebben moeite met het lezen van folders van het ziekenhuis, hoe is dat voor u?

→ Zet het in het EPD!

Gebruik de terugvraagmethode

- Check door middel van de terugvraagmethode of de boodschap is overgekomen. Vraag aan de patiënt of u het goed hebt uitgelegd.
 - Ik wil graag weten of ik het goed heb uitgelegd
 - Kunt u mij vertellen
 - Wat u nu moet doen
 - Wat ik heb verteld
 - Hoe u straks de medicijnen gaat innemen
 - Op welk moment gaat u pillen slikken
 - Wanneer moet u weer bloed prikken



Persoonsgericht leefstijladvies

- Persoonsgericht
 - De mens staat centraal, niet zijn medische toestand
 - Aandacht voor:
 - het dagelijks leven
 - de sociale omstandigheden
 - emoties, waarden en behoeftes van de patiënt
- Cultuursensitief
- Stress-sensitief
- Empathisch



10 kenmerken van een gezondheidsvaardige organisatie



Welke vragen heeft u nog?
Lees verder op www.pharos.nl



s.niemer@pharos.nl



[@PharosKennis](https://twitter.com/PharosKennis)

<https://www.pharos.nl/kennisbank/>

<https://www.youtube.com/c/pharosutrecht/playlists>



8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

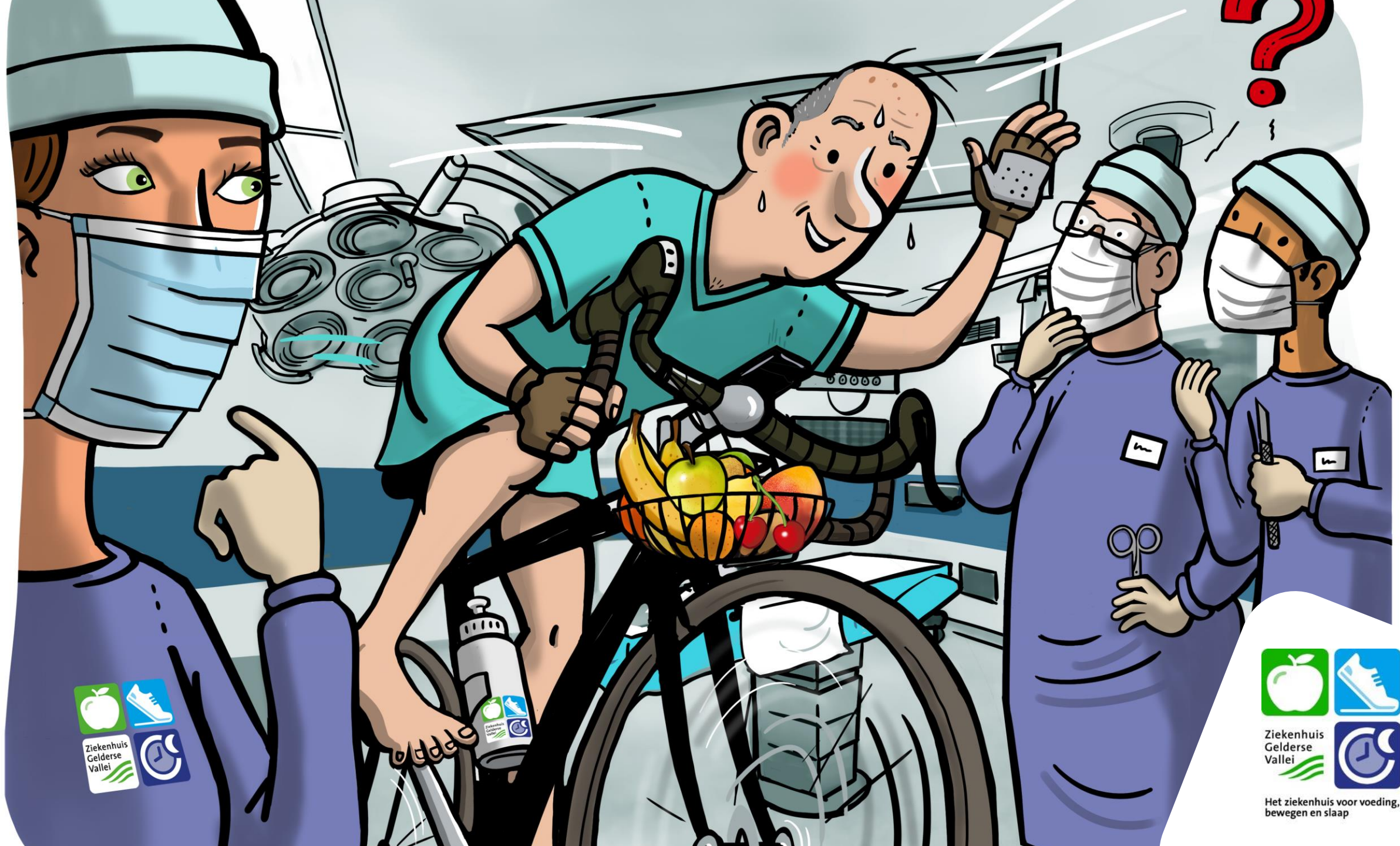
Marjolein de Jong

Voorzitter Raad van Bestuur Gelderse Vallei



Marjolein de Jong
voorzitter raad van bestuur

eZorgpad EetScore direct in EPD



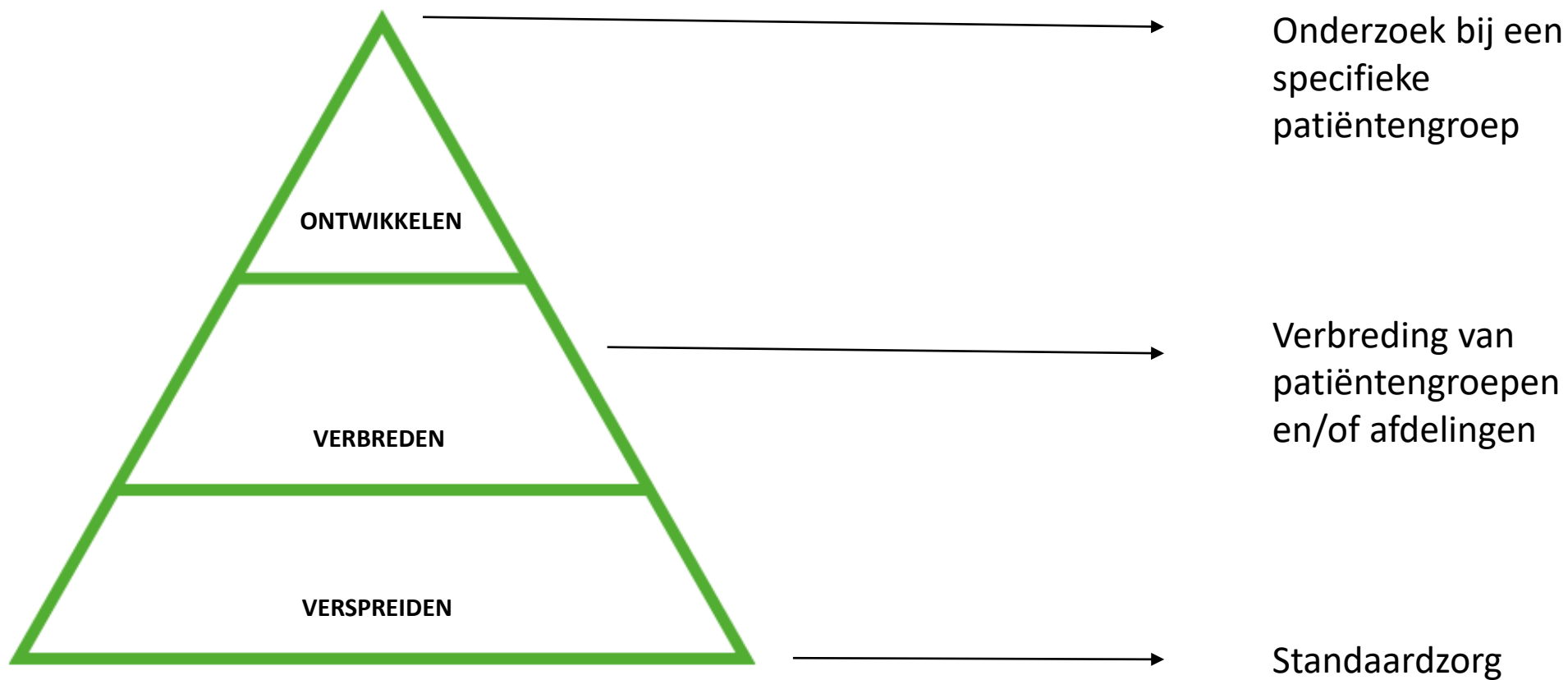
Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Het ziekenhuis voor voeding,
bewegen en slaap

Van onderzoek naar behandeling





Groente



Fruit

Volkoren
producten

Peulvruchten



Noten



Zuivel



Vis



Thee

Smeer- en
bereidingsvetten

Koffie

Richtlijnen Goede Voeding

Koffie

Uw score: 5

U drinkt deels gefilterde koffie en deels ongefilterde koffie, of u weet niet of de koffie gefilterd is. Daar is ruimte voor verbetering.

Algemeen

Voor koffie is de bereidingswijze belangrijk. Het is aan te raden om gefilterde koffie te drinken in plaats van ongefilterde koffie. Het koffiefilter kan namelijk cholesterolverhogende stoffen uit de koffie tegenhouden. Verhoogd cholesterol is schadelijk voor het hart en de bloedvaten en daarom heeft gefilterde koffie de voorkeur. Onder gefilterde koffie valt filterkoffie, koffie van koffie pads en oploskoffie. Onder ongefilterde koffie valt kookkoffie, koffiecups, cafetière koffie, Griekse en Turkse koffie. Automaatkoffie kan zowel gefilterd als ongefilterd zijn. In verband met cafeïne in koffie is het aan te raden om niet meer dan 4 kopjes koffie per dag te drinken. Een te veel aan cafeïne kan namelijk leiden tot rusteloosheid, slaapproblemen, hoofdpijn en duizeligheid.

Advies

U weet niet of u gefilterde of ongefilterde koffie drinkt, of u drinkt koffie die deels gefilterd is. Deze soorten koffie bevatten cholesterolverhogende stoffen en daarom is het beter om gefilterde koffie te drinken. Of beperk de consumptie van bijvoorbeeld koffiecups of koffie uit de automaat tot maximaal 2 koppen per dag.

Goede Voeding

Totaal voedingsadvies

Uw voeding voldoet nog niet aan alle Nederlandse richtlijnen voor een gezonde voeding. Uw eetgewoonten zijn nog niet optimaal. Voor uw gezondheid zou het goed zijn om een aantal veranderingen in uw voeding aan te brengen. Onder **advies** vindt u tips hoe u kunt werken aan een gezonde voeding.



Het ziekenhuis voor voeding,
bewegen en slaap



Marjolein de Jong

Hartelijk dank voor uw aandacht



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei

Het ziekenhuis voor voeding,
bewegen en slaap



8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

Rogier Verstralen

Projectleider Beter Gezond

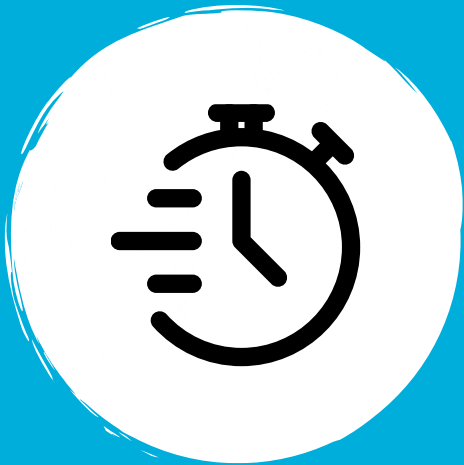


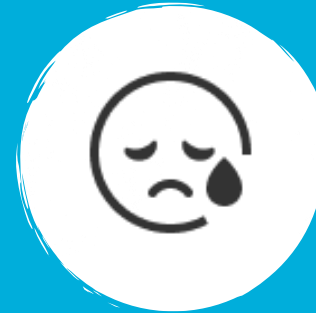
**Beter
Gezond**



HEALTHY

LIFE







**BETER
VERWIJS**



www.beterverwijs.nl



Amphia

Radboudumc



isala

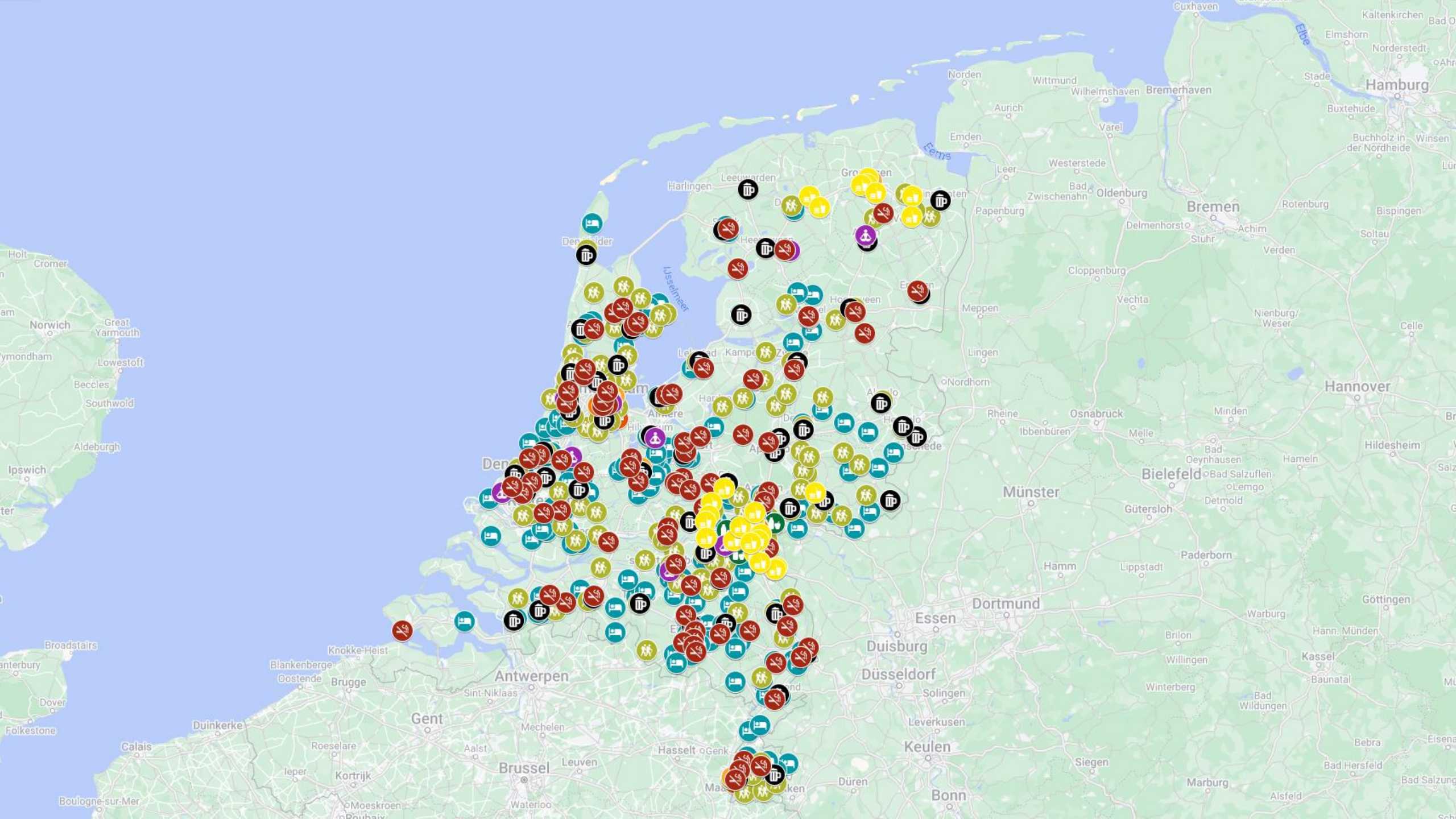



Rivas



olvg

et:z





Welkom bij de

E-learning over
Leefstijl in de
spreekkamer



Integraal Zorg Akkoord

Samen werken aan gezonde zorg

“Vanaf 2025 ontvangt elke patiënt een passend leefstijlaanbod als onderdeel van de reguliere zorg”



AFAS FOUNDATION

inspireert beter doen





8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

Jeroen Kluytmans

Manager duurzame inzetbaarheid DSM-Firmenich

Vitaliteit en inzetbaarheid bij dsm-firmenich

Jeroen Kluytmans – Manager Employability
dsm-firmenich FIT

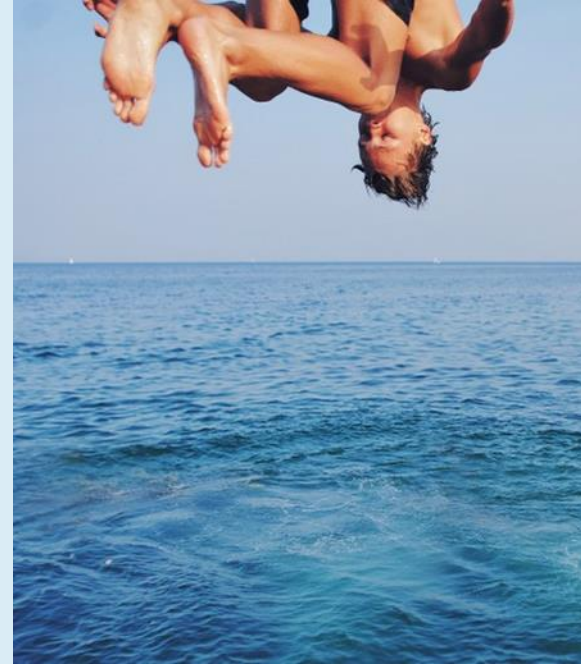
Vernieuwers in Voeding, Gezondheid en Beauty



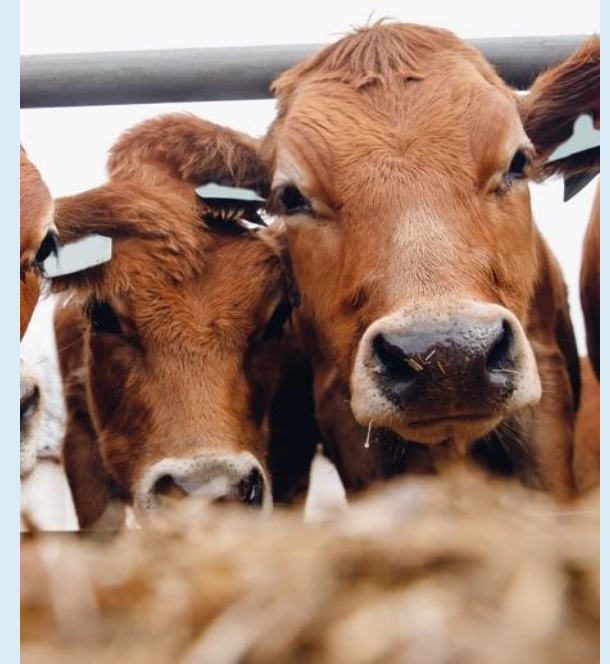
Parfumerie
& Beauty



Smaak, Textuur
en Gezondheid



Gezondheid,
Voeding en Zorg



Diervoeding en
Gezondheid

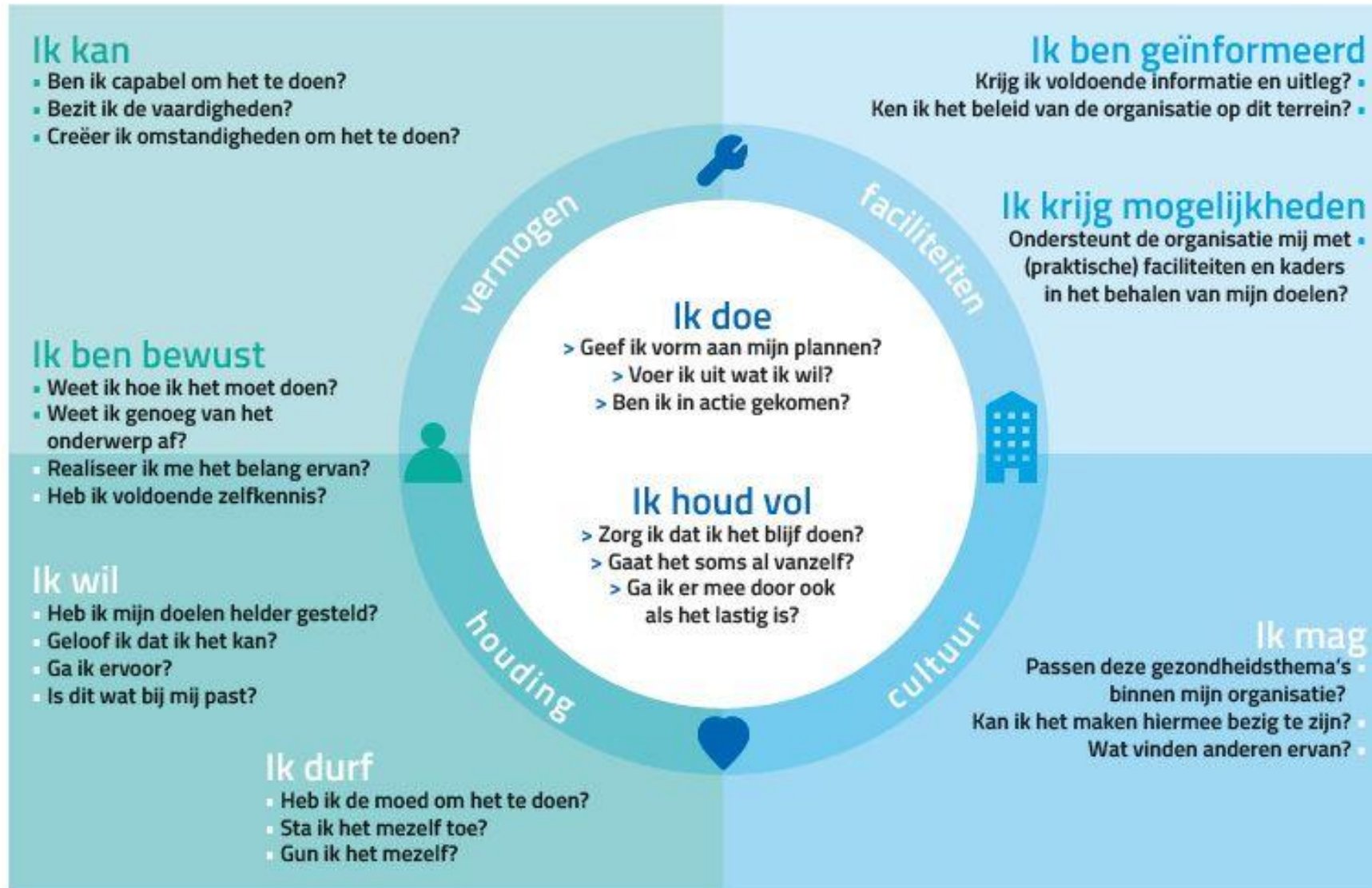


**Waar denkt u aan bij
“vitaliteit en
inzetbaarheid” in uw
bedrijf?**

Vitaliteit vaak eenzijdig belicht: faciliteiten

Het Eigen Regie Model

(ontwikkeld door Zilveren Kruis)



Vitaliteit, inzetbaarheid: een gedrags- en organisatieverandering



Behandel het dan ook als veranderprogramma:

- Geen korte projecten of programma's
- Geen "one-size fits all"
- Gun mensen de tijd en hun eigen ritme
- Nodig uit maar verplicht niet!
- Zorg voor een consistente boodschap

EN

Betrek uw medewerkers

Kijk, vraag, luister naar wat er nodig is

- Vitaliteit is niet iets “naast” het werk. Los het op “in het werk”
- Stop met beleidsplannen: “zorg goed voor je medewerkers” is beleid genoeg
- Luister naar wat zij nodig hebben: ergonomie, autonomie, werkdruk verlichting
- En daarnaast, misschien, fruit op het werk, beweeg programma's



Voorbeeld: Duurzaam roosteren

- Geef medewerkers zélf regie over het vullen van de dienstroosters
- Onderzoek wijst uit (VNO-NCW):
 - Medewerkers voelen zich voldoende verantwoordelijk voor het vullen van alle diensten
 - Niemand wil het bij de start, niemand wil meer terug als het is ingevoerd (let op! dit is een ingewikkeld verandertraject)
- Voordelen
 - Het verhoogt flexibiliteit en ontwikkelvermogen van medewerkers
 - Gezondheidsvoordelen: slaap, energie, diabetes

5 ploegenrooster (6/4 regeling)

	ma	di	wo	do	vr	za
1	V	V	L	L	N	N
2				V	V	L
3	N	N				
4	V	L	L	N	N	
5			V	V	L	L
6	N					V
7	L	L	N	N		
8		V	V	L	L	N
9					V	V
10	L	N				

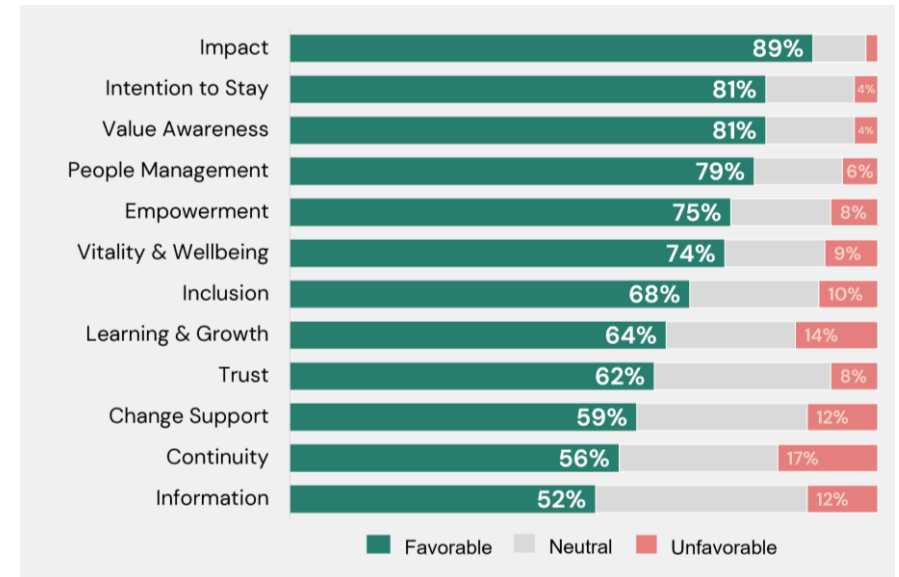
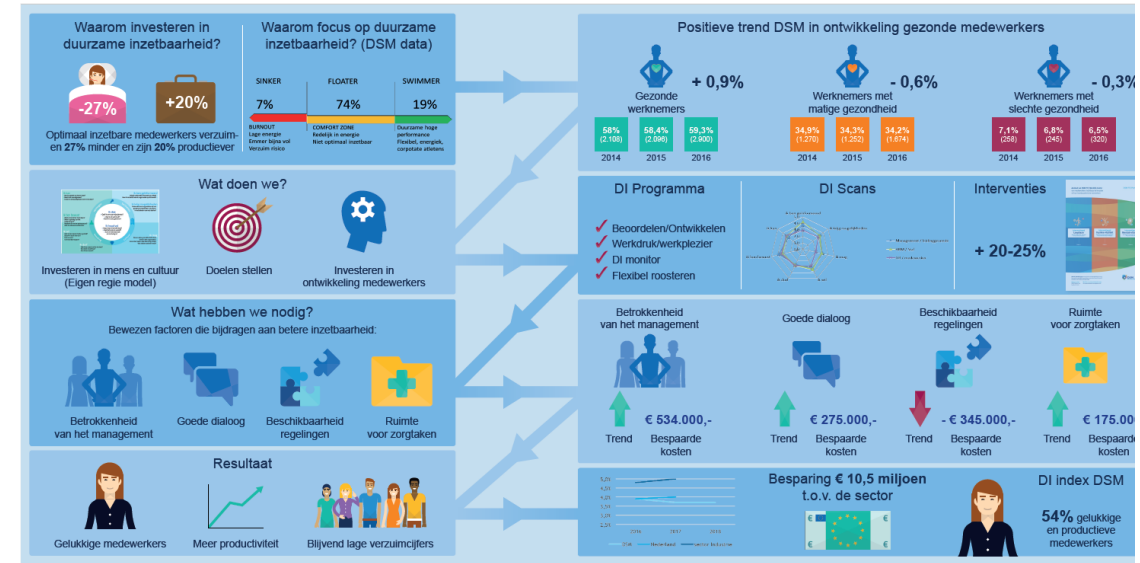
Voorbeeld 2: Dialogen, interactie, periodiek inzetbaarheids onderzoek

- De behoeften van medewerkers mbt to vitaliteit zijn persoonlijk en dus divers
- Ga de dialoog aan!
 - Periodiek inzetbaarheidsonderzoek inclusief met intern opgeleide inzetbaarheidsadviseur
 - Supporters of Employees (SEM) voor raad en daad op gebied van werk, loopbaan, vitaliteit, inzetbaarheid, ondersteuning
- Zorg dat het onderdeel wordt van de cultuur: het mag en het verhoogt de veranderingsbereidheid in de organisatie
 - Stoppen met roken
 - Gezonde kantine

Wat levert het op

- Ook zonder cijfers moet je dit willen!
Het gaat om **waarde** en om **geld**!
- Verzuimpercentage ruim 2.4% onder landelijk gemiddelde industrie (= 13.6 M€ bij 1800 medewerkers)
- **Productiviteitswinst** (TNO Kobadi): 6.8 M€
- 74% is positief over vitaliteit en wellbeing (nog werk te doen)

Maar: dit vergt een aanzienlijke investering in tijd, geld en mankracht!



Take aways

Biedt mogelijkheden – geen verplichtingen

Geen project, maar een langdurig vast programma of expertiseafdeling (dsm-firmenich fit)

Denk klein – begin klein – doe!

Neem de tijd!

Factor	Score (scale 1-10)	Standard Deviation
Involvement and Motivation	5.89	2.29
Capacity	6.70	2.58
Work Enjoyment	7.51	2.97
Resilience	5.66	2.24
Physical Well-being	6.98	2.65
Focus on Development	6.80	2.61
Energy and Initiative	6.22	2.37
	6.82	0.54
		0.49



We bring progress to life



8 februari 2024

Inspiratiecongres

Leefstijl in de ziekenhuiszorg



Nederlandse
Vereniging van
Ziekenhuizen

Hanneke Molema

Programmamanager Coalitie Leefstijl in de Zorg

Edwin van der Meer

Bestuurslid NVZ en voorzitter Raad van Bestuur BovenIJ