

4 pandemieën 1 Europese primaire preventie strategie!



Inhoudsopgave

Waarom?	Pagina
- Niet 1 maar 4 pandemieën	3
- Uit de media: roep om meer aandacht voor preventie!	4
 Wat?	
- Tijd voor een preventie programma	7
- We weten eindelijk wat te doen	
 Hoe?	
- 5 fasen in ondersteuning gedragsverandering	8
○ Fase 1: bewustwording	8
○ Fase 2: Mindset	9
○ Fase 3: Iedereen een leefstijl switch	10
○ Fase 4: Ondersteuning/begeleiding	10
○ Fase 5: Ondersteuning/behandeling	11
- Primaire preventie van levensbedreigende complicaties!	15
- New Health 2022: 1 primaire preventie strategie!	16
- De 4 stappen van het New Health 2022 programma	17
- Huidige partners New Health 2022	18
 Oproep!	
- Krachten bundelen	20
- Bundeling van krachten voor EU impact!	20
- Samen!	21
 De praktijk, de toekomst!	
- Tussen de 5 en 10 miljoen Europeanen	22
- 2 jarig programma	22
- Tussen de 100.000 en 300.000 professionals	22
- Een gezondere generatie!	22

WAAROM?

Niet 1 maar 4 pandemieën!

Het lijkt er momenteel op dat er één pandemie heerst, het zijn er echt vier. COVID-19 is de pandemie die nu het meest bevochten wordt. De andere 3 pandemieën zijn even dodelijk, of eigenlijk nog dodelijker. COVID-19 zorgt op dit moment wereldwijd voor ongeveer 20.000 doden per week, de andere pandemieën voor meer dan 80.000 per week. Toch krijgt COVID-19 veel meer aandacht, omdat deze nieuw, sneller en onvoorspelbaarder is. De andere drie zijn er al lang, zijn langzamer, veel langzamer, het zijn eigenlijk sluipmoordenaars en ze zijn erg voorspelbaar. Pandemie 2, 3 en 4 zijn overgewicht/obesitas, diabetes en inactiviteit volgens de WHO. Eigenlijk is het een beetje vreemd, dat we niet veel meer en intensiever actie ondernemen op de andere 3 pandemieën, deze zorgen immers voor 7 tot 9 keer zoveel sterftegevallen, zo niet meer, hebben immers de potentie om de toekomst van onze opgroeiende jeugd behoorlijk negatief in te kleuren (een voorspelling van het RIVM is dat overgewicht en obesitas door blijft groeien, naar 62% in 2040, maar dat percentage zal door de huidige crisis waarschijnlijk al in 2030 bereikt zijn) en het blijft chronisch op onze zorgkosten drukken (van ruim 90 miljard nu naar ruim 175 miljard in 2040).

Om de 4 pandemieën even in perspectief te plaatsen;



De cijfers wereldwijd;

- COVID-19: aantal besmettingen: 5.311.089 – aantal overleden: 352.104 (24-05-2020)
- Overgewicht/obesitas: aantal: 2.200.000.000 – aantal overlijden: 4.000.000 per jaar
- Diabetes type 2: aantal 347.000.000 – aantal overlijden: 4.000.000 per jaar
- Inactiviteit *: Aantal: 2.387.000.000 - aantal overlijden: 3.200.000 per jaar

De cijfers in Nederland

- COVID-19: aantal besmettingen: 45.000 – aantal overleden: 5.811
- Overgewicht/obesitas: aantal: + 7.000.000 – aantal overlijden: 25.200 ** per jaar
- Diabetes: aantal 1.200.000 – aantal overlijden: 2.800 per jaar
- Inactiviteit *: 6.500.000 – aantal overlijden: 12.600 ** per jaar

* Te weinig beweging/haalt de beweegrichtlijn niet

** omgerekend vanuit wereldcijfers

In de getallen van overgewicht/obesitas, diabetes en inactiviteit zit zeker overlap, maar dat zit er tussen alle 4. Vatten we bovenstaande echter even eenvoudig samen, dan zien we bij corona 5,3 miljoen gevallen en bij de andere 3 samen een veelvoud daarvan. Qua overledenen, corona 352 duizend, de andere 3 per jaar ook significant meer. In Nederland bijna 50 duizend corona gevallen, de andere 3 samen meer dan 14 miljoen (hierin zie je ook de mate van overlapping). Overledenen in Nederland aan corona bijna 6 duizend de andere 3 samen meer dan ruim 40 duizend per jaar, elk jaar weer. We hebben de mate van overlapping niet kunnen achterhalen, maar de cijfers maken wel duidelijk wat de ernst en de impact van de laatste 3 pandemieën is. De hoge cijfers van de 3 samen doen niks af aan de ernst van corona, maar geeft wel duidelijk aan dat we met een Multi-pandemie van veel grotere omvang te maken hebben die een veelvoud van levens eist, elk jaar maar weer en die voor een groot gedeelte te voorkomen is.

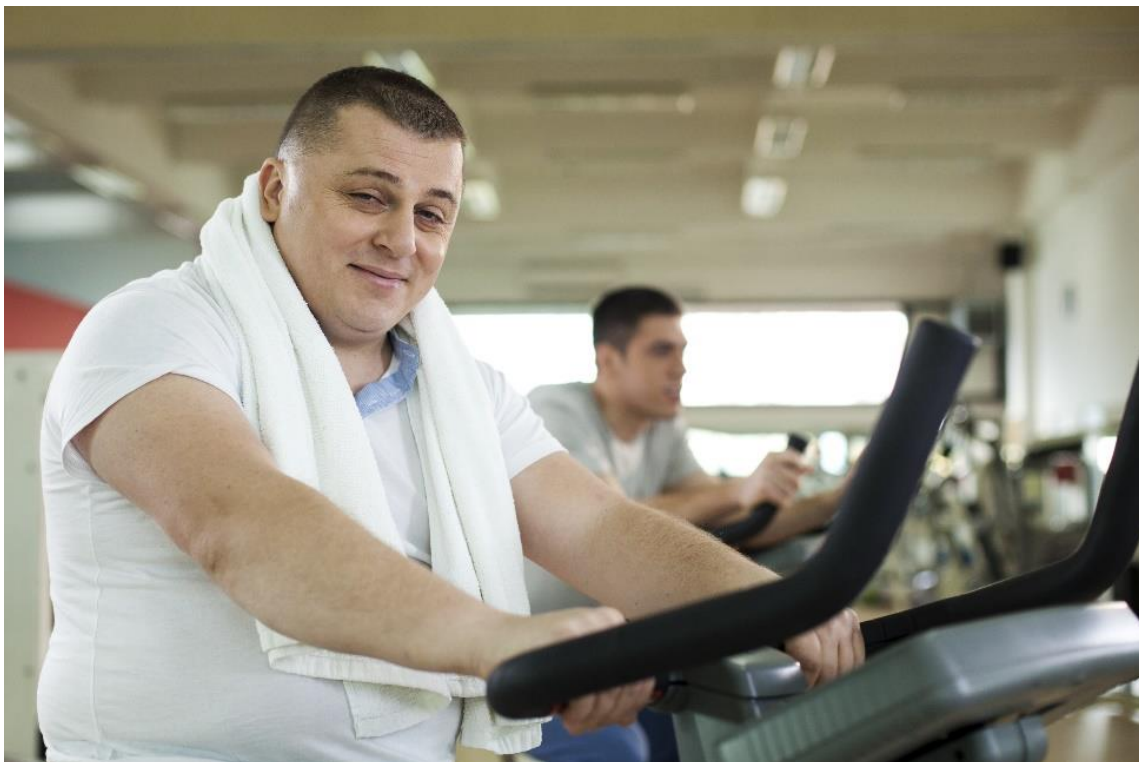
Uit de media!

Roep om meer aandacht voor preventie!

Een greepje uit gepubliceerde artikelen van april-mei 2020 ;

- Hoogleraar Succesvol ouder worden Annet de Lange stelt: “Zeker na deze ellende willen mensen gezonder ouder worden”, Lars Barendregt, De Gelderlander, 15 april 2020.
- Hoogleraar en hartchirurg Jan Grandjean en anesthesioloog Alaattin Ozdemir: nu starten met aandacht voor persoonlijke primaire preventie en opbouwen van persoonlijke weerstand
- Het RIVM - de zorgkosten blijven stijgen, ook na de 'piek' van de vergrijzing rond 2040.
- De vergrijzing blijft een belangrijke factor voor de stijgende zorguitgaven maar heeft er na 2035 steeds minder invloed op.
- Peter van der Voort van het UMCG - bijna 90% van de corona patiënten op de IC lijdt aan overgewicht of obesitas.
- Wereldwijd overlijden er 80.000 mensen per week aan de gevolgen van overgewicht en obesitas
- Volgens hoogleraar diabetologie Hanno Pijl en veel experts, kan 60 tot 80% van de grote ziekten voorkomen worden door gezonder te leven.
- Dagelijks fysieke oefeningen doen is belangrijk voor onze immunologische gezondheid [2. 3], zo blijkt uit onderzoek van Davidson en Laddu. Het doen van slechts één oefening boost al meteen het immuunsysteem [4. 5.] waardoor het risico op complicaties al verlaagt.
- Vooral ongezonde mensen belanden met Covid-19 op de IC. Preventie loont meer dan behandelen, schrijven Remko S. Kuipers en Martijn van Winkelhof. Beide heren zijn belangrijk (en gewichtig) in de strijd voor gezond leven.
- Remko Kuipers: Het is vreemd dat we als land dit jaar tientallen miljarden ‘investeren’ in de (late) preventie en behandeling van Covid-19 en in de financieel economische schade daarvan, terwijl we niet meer dan 1 procent van dat bedrag investeren in gezonde leefstijl.
- Bert Wagendorp in de Volkskrant: ‘Wat als de coronacrisis ook een obesitascrisis blijkt?
- Meerdere studies in het verleden over bewegen en griep toonden al aan dat mensen die regelmatig op een matige tot hoge intensiteit sporten, minder lang ziek zijn, minder ernstig ziek worden, minder vatbaar zijn voor virale aandoeningen en minder kans hebben op overlijden bij luchtweginfecties en -ontstekingen [6].
- Onze spieren produceren anti-inflammatoire (anti ontsteking) cytokinen die ons immuunsysteem activeren en ontstekingen en virussen tegen gaan [3]. Onderzoek toont dus duidelijk aan dat wanneer je sport, de kans op ontstekingen en de werking en vermenigvuldiging en verergeren van virussen afneemt.
- Bang zijn en een ongezond eetpatroon ook invloed hebben op het immuunsysteem en de vatbaarheid voor (virale) ziektes kunnen verhogen [7, 8].
- De afname van beschermende spiermassa (sarcopenie) zorgt ervoor dat 50+ers het meeste gezondheidsrisico lopen [9] en dit proces is omkeerbaar met fitnessstraining [10]. Spiermassa wordt enorm onderschat voor de gezondheid en weerbaarheid
- Meer dan 1600 artsen en andere medisch experts roepen Nederlanders op om meer werk te maken van een gezonde leefstijl. Want fit zijn verkleint de kans op ernstige symptomen en vergroot de kans op een spoedig herstel.
- De link tussen een ernstig beloop van een coronabesmetting en leefstijlziekten zoals overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten wordt steeds duidelijker. Uit RIVM-cijfers blijkt dat meer dan 70 procent van de patiënten die overleden zijn aan het coronavirus, een of meer onderliggende aandoeningen had. Bijna de helft (43,5 procent) had hart- en vaatziekten en een hoge bloeddruk. Een kwart had diabetes type 2.
- Die zogeheten leefstijlziekten worden met name veroorzaakt door ongezonde voeding, te weinig bewegen, te veel stress en onvoldoende slaap.
- Zodra je buikvet een paar procent afneemt, heeft dat al een meetbaar gunstig effect op het immuunsysteem. (Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog Erasmus MC)

- Juist nu in de corona tijd is het belangrijk om te werken aan een goede gezondheid en het versterken van het immuunsysteem, zodat het virus en andere ziekten minder kans krijgen om toe te slaan. De overheid stelt in samenspraak met [het RIVM](#) maatregelen vast voor de samenleving als geheel [om besmetting te voorkomen](#) en het corona virus te bestrijden. Maar ook individueel kunnen we - zelf dus - veel doen om onze gezondheid te beschermen. (Marcel en Annemieke van den Berg van Phroneo).
- ‘Gaan we straks op dezelfde zorgverslindende voet verder’ vraagt Danka Stuijver, huisarts zich af? Dit geeft de onhoudbaarheid van ons zorgstelsel aan. Er is geen keuze meer. We kunnen die keuze beter nu maken vanuit de kennis die we hebben, dan dat we deze moeten maken omdat de samenleving barst, het eerst bij de meest zwakken (sociaal/gezondheid).
- Immunoloog Wim Dik van het Rotterdamse Erasmus MC: “We zien vooral bij ouderen en mensen met leefstijlziekten dat het immuunsysteem eigenlijk al uitgeput was voor de besmetting”.
- Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog Erasmus MC: “Het gaat vooral om buikvet, dat produceert actief hormonen en ontstekingsstoffen en zorgt voor chronische belasting van het immuunsysteem waardoor het minder goed op binnendringende virussen en bacteriën kan reageren”.



- Wetenschappelijke notitie over de relatie tussen COVID-19, metabole ontregeling, weerstand en leefstijl interventies (mei 2020 Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneskunde);
 - o Uit cijfers van 11 mei 2020 blijkt dat bij 70% van de overledenen onder de 70 jaar sprake is van onderliggende aandoeningen en bij een groot deel van deze mensen sprake is van een of meer leefstijl gerelateerde aandoeningen zoals diabetes (26,6%, hart- en vaatziekten en hypertensie (43,8%) en nierziekten (8,8%).
 - o Het gaat vooral om vet dat wordt opgeslagen in de buik en in organen. Als de stofwisseling langdurig ontregeld is, veroorzaakt dit een chronisch ontstekingsproces.
 - o Ontstekingen worden veroorzaakt door het immuunsysteem, dat de weerstand tegen infecties verzorgt. Dit is nodig bij het herstellen van beschadigd weefsel en om het lichaam te verdedigen tegen lichaamsvreemde stoffen die binnendringen zoals bijvoorbeeld een virus. Het is heel belangrijk dat dit ontstekingsproces adequaat kan reageren op het moment dat dit nodig is. Bij obesitas suddert de chronische ontsteking door zolang er te veel vet in het lichaam is en dit veroorzaakt daardoor schade die uiteindelijk tot ziekte leidt.

- Vetweefsel is meer dan een opslagplek voor vet. Vetcellen maken ook stoffen die ontstekingen veroorzaken, vooral wanneer ze (te) groot worden. Deze stoffen spelen een belangrijke rol in het chronische ontstekingsproces bij te zware mensen.
 - Er zijn specifieke studies uitgevoerd die kijken naar het verband tussen complete voedingspatronen en inflammatie. In het PrediMed-studie (7000 deelnemers, 6 jaar follow-up) is onderzoek gedaan naar een mediterraan dieet. Het mediterraan dieet verlaagde de pro-inflammatoire biomarkers.
 - Van bewegen is het wetenschappelijk bewezen dat het gezond en goed voor de weerstand is. Voor 26 ziekten is er inmiddels een veelvoud van effectieve beweeg therapieën voorhanden. Fysieke training is zeer bevorderlijk voor onze afweer tegen bacteriële infecties en virussen. Uit vaccinatie studies blijkt dat mensen die regelmatig bewegen een verhoogde immuunrespons laten zien op bacteriële en virale antigenen na periodes van inspanning.
 - Het is aangetoond dat regelmatige fysieke activiteiten en regelmatige lichaamsbeweging de veroudering van het immuunsysteem kunnen beperken of vertragen wat verder bewijs levert dat lichaamsbeweging gunstig is voor de immunologische gezondheid.
 - Ook bij mensen met obesitas en type 2-diabetes hebben beweeginterventies een belangrijk effect op het reduceren van inflammatie en buikvet. Dit effect wordt niet alleen gezien bij intensieve training maar ook al bij matige lichamelijke activiteiten zoals wandelen.
 - Momenteel, zo blijkt uit een rapport van 7 mei, van het RIVM aan het kabinet, beweegt 53% van de Nederlandse bevolking (veel) minder dan normaal, rookt 28% meer, ervaart meer dan 30% meer gevoelens van angst, somberheid, stress en eenzaamheid en 20% slaapproblemen. Dit zijn juist de gedragingen die voor minder weerstand zorgen.
- 'Zonder aandacht voor onze levensstijl is aanpak corona dweilen met kraan open' (Marco Visser, AD)



WAT?

Tijd voor een preventie programma

Een preventie programma tegen de complicaties van corona en tegen de complicaties van ziekten überhaupt!

Volgens de WHO geven regelmatige fysieke activiteiten en gezonder eten niet alleen een goed gevoel, het heeft ook aanzienlijke voordelen voor de gezondheid. Het vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker, helpt het gewicht onder controle te houden en draagt bij aan het mentale welzijn. Tevens vergroot het ook de mogelijkheid om vrienden te maken en je onderdeel van de gemeenschap te voelen.



Actief en gezond leven komt de gezondheid op elke leeftijd ten goede, maar is vooral belangrijk voor de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren en kan een wezenlijk verschil maken voor het welzijn van ouderen. Daartegenover zijn fysieke inactiviteit en sedentair gedrag twee van de belangrijkste risicofactoren voor de gezondheid waaraan naar schatting een miljoen doden per jaar worden toegeschreven in de Europese regio van de WHO.

Naast de afname van het risico op ernstige complicaties bij Corona nemen door deze preventiemaatregelen ook de risico's af op hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes, dementie, obesitas en vele andere chronische ziekten.

Wetenschappelijke onderbouwing

Allereerst hebben we onderzocht wat de Gezondheidsraad en de WHO adviseren op gebied van gezondheidsbevordering en preventie tegen ziekten. Daar is een thema overzicht van gemaakt. Om politiek, zorgsector, maar ook burgers te overtuigen van de wetenschappelijke evidentie en significante voordelen van de toepassing, starten we een desk research met een groep betrokken mensen. In de hoop dat we op een bepaald moment bijval krijgen van politiek, zorgsector, wetenschap en bedrijven.

Gezondheid en versterking immuunsysteem

We verzamelen niet alleen al het beschikbare onderzoek, we onderzoeken ook de link tussen de adviezen en de versterking van onze fysieke (en mentale) weerstand.

We weten eindelijk wat te doen!

De strategie hoe gedrag te veranderen, of hierin in ieder geval optimaal effect te bereiken is bekend. Voorwaarde is echter, om hiermee te starten, dat de essentiële inzichten over gezond leven ook bekend zijn en wetenschappelijk gevalideerd zijn. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van de internationale publicaties vanuit o.a. de WHO en de Gezondheidsraad.

In dit onderdeel benoemen we de primaire 12 leefstijl thema's, waarvan is aangetoond, dat toepassing resulteert in gezondheidsbevordering. Hoe meer iemand van deze leefstijl regels positief toepast, des te meer positieve invloed op de gezondheid en des te meer risico vermindering om ziek te worden of ernstige complicaties te krijgen.

De uitdaging die wij aangaan in dit programma, is inzicht verschaffen in de essentiële inzichten achter deze leefstijl richtlijnen. Tevens pretenderen we niet dat deze lijst compleet is, het is een model en programma in beweging, wat door de tijd heen aangevuld zal worden.

Welke thema's bevat het preventie programma?

Over veel leefstijl aspecten is binnen de wetenschap al lang overeenstemming, dat ze gezondheid bevorderende effecten bieden. Niet alleen nationaal maar internationaal. De WHO communiceert deze leefstijl aspecten ook op de eigen website en ze staan in de richtlijnen over voeding en beweging in de meeste landen. De informatie die de consument helaas niet of onvoldoende bereikt is het achterliggende waarom, die essentiële inzichten, daarom zijn we dit programma aan het ontwikkelen.

Hieronder een overzicht van de gevalideerde leefstijl aspecten, waarvan onderzoek uitwijst, dat elke actie in deze, een positieve impuls kan geven in onze gezondheid.

1. De WHO adviseert het lichaamsgewicht tussen de aanbevolen limieten (een BMI van 18,5-25) te houden door matige tot intensieve lichaamsbeweging, bij voorkeur dagelijks.



2. Beweeg dus elk dagdeel recreatief 20 tot 30 minuten. Dit kan een wandeling zijn, of even lekker op de fiets, als je maar elk dagdeel minimaal 20 minuten aaneengesloten actief bent. Hiermee voorkom je meteen het langdurig zitten, waarvoor de WHO en de Gezondheidsraad waarschuwt.

3. Gebruik 2 à 3 van de beweegactiviteiten per week om de intensiteit iets op te voeren, zodat het uithoudingsvermogen getraind wordt. Deze activiteiten kenmerken zich doordat je ervan gaat zweten en de ademhaling sneller wordt. Dit kan dus voor iedereen een andere intensiteit zijn.
4. Gebruik 2 á 3 van de beweegactiviteiten per week om je grote spiergroepen te versterken. Doe 8 á 10 spierversterkende oefeningen van grote spiergroepen zoals de benen, borst, rug, buik en armen.
5. Eet elke dag veel plantaardig en vezelrijk, een mediterraan voedingspatroon blijkt de meeste gezondheidsvoordelen te bieden. Eet dus o.a. veel groenten, rauwkost, fruit (vooral fruit wat rijk is aan vitamine C zoals sinaasappel, citroen, kiwi, enz. en vooral/bij voorkeur vers en lokaal), noten, (vette) vis (vitamine D) en peulvruchten.
6. Beperk de consumptie van alcohol. De WHO stelt geen specifieke limieten voor alcoholgebruik, omdat uit onderzoek blijkt dat de ideale oplossing voor de gezondheid, geen alcohol drinken is. Ga voor dranken zonder suikers zoals water en thee en natuurlijke voeding.
7. Kies voor voedingsmiddelen die weinig (minder dan 5%) geraffineerde suiker bevatten. Eet en drink suikerhoudende voedingsmiddelen zoals suikerhoudende dranken, snoep, koek, gebak en bewerkte voeding niet dagelijks maar bij wijze van uitzondering.



8. Beperk de consumptie van verzadigde vetten. Vervang de verzadigde vetten door onverzadigde vetten. Vervang vet vlees en vleesproducten door bonen, peulvruchten, linzen, vis, gevogelte of mager vlees.
9. Eet zuivelproducten (kefir, zure melk, yoghurt en kaas) met een laag vet, suiker en zout gehalte.
10. Kies een zoutarm voedingspatroon. De totale zoutinname mag niet meer zijn dan één theelepel (5 g) per dag, inclusief het zout in brood en in verwerkt, gezouten en geconserveerd voedsel.

11. Ontspan dagelijks fysiek en mentaal, met Yoga, Pilates, Nirvana, mindfulness, meditatie of ademhalingsoefeningen. Maar ook voldoende slaap is cruciaal voor een sterke weerstand. Fysieke en mentale ontspanning leert je beter om te gaan met stress, gemakkelijker te relativiseren, de rust in het hoofd te bewaren en minder te piekeren.
12. Mindset is mede bepalend voor gedragsverandering van het individu. Vanuit onderzoek van onder meer de Amerikaanse psychologe Carol Dweck (1944) blijkt dat een health mindset te instrueren is en in duurzame effecten kan resulteren in de leefstijl van mensen.



Deze leefstijlthema's worden door de Gezondheidsraad en de WHO geadviseerd en hebben, wetenschappelijk aangetoond, gezondheid bevorderende effecten. Binnen het New Health 2022 programma, in fase 1, wordt er echter additioneel deskresearch uitgevoerd, om de wetenschappelijke validering in kaart te brengen en toe te voegen aan het achtergrond dossier van het programma.

Laat duidelijk zijn, dit programma biedt geen enkele garantie tegen het krijgen van corona, dus doet niks af aan de RIVM maatregelen.

Ook biedt het geen garantie in de ernst van de complicaties. Wel heeft het programma een bewezen effect op de gezondheid, de weerstand en de kracht van ons immuunsysteem.

Gezonde mensen zorgen voor een vitale samenleving.

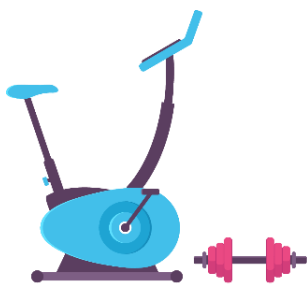
HOE?

5 fasen in ondersteuning gedragsverandering

Fase 1: Bewustwording gezonder leven

We weten allemaal hoe moeilijk gedragsverandering kan zijn. Volgens de WHO leidt 9 op de 10 Europeanen aan een gebrek van health literacy, de kennis en vaardigheden om überhaupt gezonde keuzes te kunnen maken. We krijgen wel allemaal dagelijks honderden ideeën en tips op ons netvlies over gezonder leven, maar als er geen vertrouwen is en er wordt geen inzicht over het waarom en hoe aangereikt, dan doen die goed bedoelde adviezen niks met het individu. Bewustwording staat daarom in de meeste gedragsveranderingsmodellen als eerste stap en voorwaarde vermeld. Niet alleen kennis nemen van, maar ook de essentiële inzichten begrijpen. Daarin is nog een flinke verbetering te maken, want er is geen centrale leefstijl en preventie informatiebron over de essentiële inzichten van gezond bewegen en gezonde voeding, die de achterliggende inzichten aanreikt, op een manier, die mensen gemakkelijk op kunnen nemen, volgen en begrijpen. Vanuit het voedingscentrum wordt wel informatie aangereikt en komen positieve prikkels en Kenniscentrum Sport- en Bewegen doet veel aan bewustwording over de verschillende beweegvormen en richtlijnen, echter dit samen gepakt in bijvoorbeeld een compacte cursus van de essentiële leefstijl en preventie inzichten is er nog niet.

Dat is precies wat er nu in dit programma ontwikkeld wordt, een video e-learning/mini documentaire reeks over de essentiële inzichten van gezond bewegen en gezonde voeding. Jip en Janneke taal, aantrekkelijk geïllustreerd, in 7 Europese talen, up to date en wetenschappelijk onderbouwd. Te gebruiken als soort van leefstijl recept door de praktijkondersteuner en huisarts, cursusmateriaal in het onderwijs, werknemers leefstijl en preventieprogramma, gezond leven programma vanuit zorgverzekeraars, enz., enz.



Sport



Goede nachtrust



Gezondheid



Actieve leefstijl



Goede voeding
en water



Lekker in
je vel zitten

Fase 2: Bewustwording werking van het brein, gedragsverandering en mindset

Als men dan begrip heeft van die essentiële inzichten van gezonder leven, dan is dat nog geen garantie dat men die informatie toe gaat passen. Die essentiële inzichten zijn wel voorwaarde om gezonde keuzes te kunnen en blijven maken, want anders is gezond leven een toevalstreffer. Als men echter jarenlang in een bepaald beweeg- en voedingspatroon zit, dan zitten die leefstijlpatronen verankerd in het onderbewuste van het individu. Concreet zit dat verankerd in ons reptielen brein (ons oudste brein, 500 miljoen jaar oud), ons zoogdieren brein (200 miljoen jaar oud) en de neuronetwerken in onze neo cortex (het brein wat ons mens maakt, is 150.000 tot 200.000 jaar oud). Als we 25 jaar achter elkaar na het avond eten op de bank ploffen, dat is het eten het onderbewuste ankertje om geautomatiseerd, zonder bij na te denken, op de bank te ploffen. Als ik mezelf dan voorneem om na het eten een wandelingetje te gaan maken, dan kan het goed zijn dat ik dat moeilijk ga vinden en dat mijn neo cortex, ons creatieve brein, excuses gaat bedenken, waarom het toch wel 'verdiend' is om te rusten, 'morgen pak ik dat op', 'nu gezellig samen filmpje kijken'. Meer dan 15 jaar onderzoek naar deze patronen door onder meer Carol Dweck, maar ook Joe Dispanza en vele anderen, tonen aan dat, als we bewuster worden over de werking van ons brein, we dan ook bewuster worden van die persoonlijke patronen en excuses. Het herkennen van die patronen, dat automatisme en hoe ons cognitieve brein hier excuses voor verzint, geeft ons meer eigen regie om meer keuzes te maken die passen bij dat wat wij willen in de plaats dat te blijven doen wat we altijd gedaan hebben. Carol Dweck noemt dit vastzitten in een fixed mindset of het ontwikkelen van een groei mindset. Zij toont in haar onderzoek dus keer op keer aan dat we een groei mindset kunnen aanleren, waardoor gedragsverandering gemakkelijker gaat, vanuit eigen regie.

In de afgelopen 20 jaar is er al gewekt aan het in kaart brengen van die essentiële inzichten van ons brein. Geen wetenschappelijke praat en moeilijke theorieën, maar ook een video e-learning/mini documentaire reeks, in Jip en Janneke taal, leuk geïllustreerd in 7 talen, over het brein als medicijn.

De praktijk van de afgelopen 15 jaar van vele professionals en de gedragsmodellen geven duidelijk weer dat bewustwording van de materie van fase 1 en 2, de fundamentele voorwaarden zijn om überhaupt bewust gezond te kunnen leven. Door kennis te nemen van deze materie, bewuster hiervan te worden, lukt het een groot percentage mensen om meer eigen regie te nemen op hun leefstijl. Wat de initiatiefnemers betreft vormt deze materie ook essentieel studiemateriaal voor binnen het onderwijs, vanaf groep 1 lagere school. De volwassenen en ouderen van nu hebben deze materie echter nooit meegekregen en hebben zich leefstijlpatronen aangeleerd die de gezondheid schaden. Hoewel een bepaald percentage mensen gezondere keuzes zal gaan maken na het tot zich nemen van deze essentiële kennis over gezond leven en het brein, zal een flink gedeelte of niet geïnteresseerd zijn of meer nodig hebben om de switch te kunnen maken.



Fase 3: Iedereen een leefstijl switch

Gezonder leven is niet iets van met de vinger knippen en om. Het is ook niet zo dat mensen de kennis van fase 1 en 2 doorlopen en dan gezond leven. Gezonder leven is een kwestie van stapje voor stapje bewuster worden, bewuster leven, leefstijl switches maken, daar het voordeel van ondervinden en een volgende switch maken. Sommigen moeten van heel ver komen, sommigen hebben heel veel moeite met switchen, sommigen gaan er vrij gemakkelijk doorheen. Wat voor iedereen cruciaal is, is de essentiële basiskennis bezitten en minimaal een keuze maken, een leefstijl switch kiezen. Hiervoor is er een leefstijlscan ontwikkeld, waarin de essentiële inzichten van gezond bewegen, gezonde voeding en mindset verwerkt zijn. Men krijgt inzicht in wat goed zit en de gezondheid positief beïnvloedt, wat neutraal is en wat de gezondheid schaadt. Op basis daarvan kan men zelfstandig keuzes hierin maken en krijgt men juist die informatie aangereikt die past bij de gekozen persoonlijke leefstijl switch.

LEEFSTIJL SWITCH



Fase 4: ondersteuning/begeleiding

Een belangrijke uitdaging van dit programma zal zijn, mensen bereiken, daarvoor zijn de professionals in alle sectoren cruciaal. Dit kan alleen succesvol zijn als professionals het programma ook als leefstijl en preventie recept en bewustwordingsinformatie in gaan zetten. Natuurlijk kan het ook door consument koepels zoals zorgverzekeraars, patiënt verenigingen, bedrijven, enzovoorts aangeboden worden aan de achterban, echter er zal altijd een groep blijven die lastig of niet te bereiken is. Vaak is dat ook nog de groep met de grootste risico factoren, dus het bereiken van die doelgroepen, is zeker een belangrijk aandachtspunt. Als men dan verwezen is naar het programma, men heeft de essentiële kennis tot zich genomen over gezond bewegen, gezonde voeding en gedragsverandering/het brein, dan nog zal er een groep mensen zijn die moeite heeft om de gekozen switch toe te passen. Velen van deze mensen zouden al geholpen zijn met een steuntje in de rug van iemand in de omgeving. Dat kan de partner zijn, een familielid, een buurman, iemand van het wijkcentrum, maar ook de WMO consulent, de fitnesstrainer, een buurtsportcoach of een beweegmakelaar. Hier zal dan natuurlijk wel de kennis van de essentiële inzichten bij aanwezig moeten zijn en wellicht ook net iets meer.

Daarom is er binnen het Europese New Health project een nieuw Europees functieprofiel ontwikkeld, de 'Healthy Lifestyle promotor'. Geen adviseur, geen coach, maar puur iemand die de kennis heeft van de essentiële inzichten, die begrip heeft voor de essentiële inzichten van gedragsverandering en iemand kan adviseren en helpen met de leefstijl scan en de leefstijl switch keuze. Dit is geen begeleider, geen coach, zeker geen behandelaar of therapeut, verre van dat, maar wel iemand die een hart onder de riem kan steken en wellicht dingen samen kan doen.

Voor velen is dit net dat extra zetje wat men nodig heeft om initiatief te nemen, door te zetten en/of vol te houden.

Het 'healthy Lifestyle promotor profile is een EQF (European Qualification Framework) competentieprofiel op leven 2, dus op assistant niveau, geschikt voor professionals al wijze van kennis update (life long learning), maar ook geschikt voor geïnteresseerde consumenten.

Fase 5: begeleiding/behandeling

Er blijft een groep mensen serieus moeite hebben met gedragsverandering. Men zit te veel vast in leefstijlpatronen, veel belemmerende overtuigingen, wellicht emotionele ankers en misschien zelfs trauma's die invloed hebben. Deze groep is misschien nog wel groter dan we denken. Deze groep kan überhaupt al weerstand hebben om de informatie tot zich te nemen of, als men dat toch doet, er niet in verder komen. Geautomatiseerde en geconditioneerde leefstijlpatronen en overtuigingen blijven opspelen en domineren, waardoor zelfstandig leefstijl switchen gewoonweg niet mogelijk is. Hier is dus professionele hulp voor nodig. Dat zou al een leefstijlcoach kunnen zijn, echter zal hier wellicht vaker aan een (cognitieve) gedragstherapeut gedacht moeten worden, een psychotherapeut of psycholoog.

Hier zal echter ook budget beschikbaar voor moeten komen. Momenteel wordt er binnen de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) begeleid op gebied van leefstijl, bij mensen met obesitas, vergoed door de zorgverzekeraar. Wij pleiten voor een verbreding hiervan naar begeleiding van mensen met een BMI van 25 of hoger en dan hier ook een combinatie in mogelijk maken voor begeleiding/behandeling door een gedragstherapeut.



Primaire preventie tegen levensbedreigende complicaties!

Het is mogelijk om met één strategie al deze 4 pandemieën aan te vechten. Daarvoor moeten we kijken naar overeenstemmende oorzaken die aan te pakken zijn en die zijn er. Het gaat er in eerste instantie met name om, om te voorkomen dat de aandoeningen leiden tot ernstige complicaties en IC opnamen.

Het geheel voorkomen is onmogelijk, maar als men eenmaal bijvoorbeeld corona heeft, wat is er dan voor nodig om het risico op ernstige en levensbedreigende complicaties te verminderen?

Als men eenmaal overgewicht heeft, wat kan men dan doen om de ernst van complicaties te minimaliseren en zo hetzelfde bij diabetes. Inactiviteit is het buitenbeentje in dit rijtje, omdat het geen aandoening is. De WHO noemt het wel een pandemie, vanwege cijfers en de impact hiervan op onze gezondheid, maar eigenlijk hoort inactiviteit in het rijtje van oorzaken thuis van pandemie 2 en 3.

De 4 genoemde pandemieën zijn te ‘behandelen’ als we erin slagen de ernst van complicaties bij corona te beperken. Wanneer we de intensiteit van complicaties bij overgewicht, obesitas, diabetes verlagen en inactiviteit verminderen. Vier pandemieën, één strategie! Het verminderen van het gebrek aan gezondheidsvaardigheden (9 op de 10 Europeanen) blijkt een belangrijke oorzaak van ongezond leven te zijn volgens de WHO, daar ligt dus ook een primaire deeloplossing, kennis en bewustwording aanreiken over gezonder leven en de eigen regie nemen over de leefstijl.



New Health 2022 - Eén primaire preventie strategie!

De primaire preventie strategie waar we mee aan de slag zijn heet 'New Health 2022'. Hierin bekijken we leefstijl en preventie in een breed perspectief. Niet alleen bewegen, ook voeding en mentaal. Inactiviteit, sarcopenie, ongezonde voeding, stress, een gebrek aan health literacy (kennis en vaardigheden om gezonde keuzes te kunnen blijven maken) en gebrek aan health mindset hebben er samen voor gezorgd dat de 4 genoemde aandoeningen pandemieën zijn geworden.

Onderzoek vanuit Nieuwe Gezondheid in het Europese New Health project (www.new-health.eu) en de nationale preventie beweging (www.hoedoejedat.nu) concludeert dat er 1 primaire preventie strategie gekozen kan worden.

Er is zelfs al een begin gemaakt, met de hieronder genoemde fase 1 e 2 is, met behulp van de Europese commissie.

Huidige partners van het New Health 2022 programma

- New Health Foundation: The Netherlands
- Sport Sciences School of Rio Maior (ESDRM): Portugal
- Europe Active: Belgium
- Lithuanian Association of Health and Fitness Clubs: Lithuania
- Fitness federation: Belgium
- Association Europea Deporte, Ejercicio Y Salud (AEDESA): Spain
- Comenius University (Faculty of Physical Education and Sports): Slovakia
- European Network of Sport Education (ENSE): Austria
- Movisie: The Netherlands
- Knowledge Center Sports Netherlands (KCSportNL): The Netherlands
- NL Active: The Netherlands
- Jan Middelkamp: The Netherlands



De 4 stappen van het New Health 2022 programma

De primaire preventie strategie kent 4 stappen;

1. Wetenschappelijk gefundeerde leefstijl en preventie bestanddelen formuleren en presenteren
2. Samenwerking tussen gezondheidsorganisaties en professionals met een focus
3. Bewustwording professionals in zorg, onderwijs, sport, welzijn
4. Consumenten bewustwording en begeleiding vanuit de wijk, het dorp, de stad, waar nodig

Stap 1: Wetenschappelijk gefundeerde leefstijl en preventie bestanddelen formuleren en presenteren

Met onder meer de leefstijlrichtlijnen vanuit de WHO en de Gezondheidsraad is er een overzicht opgesteld van leefstijlinterventiemogelijkheden, die een individu toe kan passen, om een positief effect te realiseren op het vlak van alle 4 de aandoeeningen. Er is een expertgroep gevormd en in samenwerking met Comenius Universiteit Slovenië, wordt er momenteel desk- en literatuurstudie gedaan. Voor deze fase wordt nog naar experts op gebied van bewegen, voeding en mindset/brein gezocht, om in de desk research te ondersteunen. Het resultaat van deze fase is het eerste, wetenschappelijk onderbouwde, leefstijl en preventie framework, wat gebruikt kan worden door professionals en consumenten, binnen zorg, welzijn, onderwijs, sport en bedrijven. Ook wordt met behulp van dit kader een video e-learning geproduceerd, die gratis ter beschikking komt voor professionals en consumenten. Momenteel wordt er aan gewerkt om deze materialen in 7 talen te maken. We hopen dit echter in alle wereldtalen te kunnen maken in de komende jaren.

Stap 2: Samenwerking tussen gezondheidsorganisaties en professionals met een focus

Nationale postbus 51 spotjes over gezondheid en preventie blijken niet effectief genoeg te zijn. Bewustwording is veel effectiever als het wordt aangereikt door iemand in het eigen sociale netwerk. De huisarts, de praktijk ondersteuner, de leerkracht, pedagogisch medewerker, de fysiotherapeut, trainer, personal trainer, leefstijlcoach, bedrijfsarts, buurtsportcoach, zorgmedewerker, WMO consulent, enz. Iedereen komt in zijn leven veel in contact met deze professionals en bewustwording vanuit deze professionals, gericht op de persoonlijke leefstijl uitdaging van het individu, heeft veel meer impact, dan nationale of internationale campagnes. De uitdaging waar we voor staan is de connectie maken met koepel organisaties die de connectie hebben met grote groepen professionals en consumenten. We hebben onlangs de koepelorganisatie van buurtsportcoaches als partner mogen begroeten en hebben al de connectie met de koepel organisatie van fitnessstrainers en personal trainers. We zoeken nog de connectie met koepel organisaties van de andere beroepsgroepen.

Maar ook koepel organisaties/collectieven van grote groepen consumenten zijn van harte welkom om het preventieprogramma aan hun achterban aan te reiken. Het is gratis en de voordelen zijn voor zowel het individu als voor het collectief van meerwaarde, je helpt immers de achterban naar een structureel gezondere leefstijl. Alle soorten collectieven zijn welkom zoals zorgverzekeraars, maandbladen, sportclubs, patiëntverenigingen, omroepen, bedrijven, belangenverenigingen, onderwijsinstellingen, arbodiensten, zorggroepen, brancheverenigingen, BNers, influencers, enz.

Haak in en help mee om Nederland en Europa dit gezonder leven programma aan te reiken en onze opgroeiende jeugd een beter gezondheidsperspectief te bieden.

Huidige partners van de Nederlandse preventie beweging

Momenteel betrokken partners in de Nationale preventie beweging (www.hoedoejedat.nu);



Stap 3: Bewustwording professionals in zorg, onderwijs, sport, welzijn

In fase 3 worden voor de informatie in fase 1, een bewustwordingsdossier en toolbox ontwikkeld, die ter beschikking worden gesteld voor professionals, met behulp van de partner koepelorganisaties. Professionals willen de leefstijl- en preventietheema's op een gemakkelijke en laagdrempelige manier communiceren met hun patiënten, cliënten, leerlingen, leden, enz.

Dat kunnen voor de praktijk ondersteuners andere tools zijn dan voor een bedrijfsarts of leerkracht. De toolbox wordt in samenspraak met de beroepsgroepen ontwikkeld, er is echter al een basis toolbox voor alle beroepsgroepen ontwikkeld.



Fase 4: Consumenten bewustwording en begeleiding vanuit de wijk, het dorp, de stad, waar nodig

Bewustwording op consument niveau gebeurt vooral via de connectie tussen professional en consument. Het e-learning video bewustwordingsprogramma kan als een soort van leefstijl en preventie recept worden aangereikt vanuit de professional aan de consument.

Omdat het video e-learning programma thematisch is opgebouwd, kan de professional het 'leefstijl en preventie recept' toespitsen op de persoonlijke leefstijl uitdaging van de consument. Samen met de partners kan wellicht gekozen worden voor specifieke nationale of internationale leefstijl bewustwordingscampagnes op bepaalde thema's.

Oproep: krachten bundelen!

Dit primaire preventieprogramma heeft de potentie een belangrijke bijdrage te leveren aan de vermindering van de 4 gecombineerde heersende pandemieën. Ook vormt het programma een basisraamwerk om op door te bouwen. Zo zou er een leefstijl en preventie-programma ontwikkeld kunnen worden specifiek voor jongeren, zodat gezonde leefstijl al vanaf het eerste jaar school meegegeven wordt. Ook voor andere doelgroepen met bepaalde aandoeningen, senioren en programma's voor mensen met een beperking zijn opties.

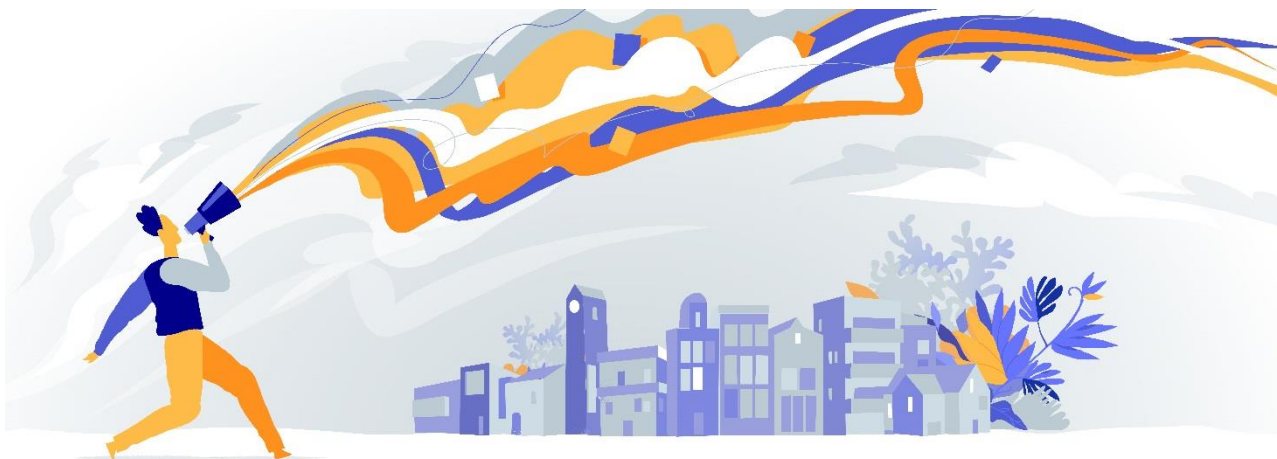
Wij doen een oproep aan mensen en organisaties die in mankracht of financieel kunnen ondersteunen met

- design,
- de ontwikkeling van de video e-learning materialen,
- communicatie
- animatiefilmpjes en
- onderzoek.

Maar we zoeken ook mensen die willen bijdragen in de vorm van

- community-building,
- verbinding leggen met zorgverzekeraars,
- politiek,
- media,
- koepelorganisaties,
- BN'ers,
- TV, enz.

Wellicht weet iemand welke partijen dit initiatief graag sponsoren, zodat we groter kunnen uitpakken naar nieuwe doelgroepen en/of met de bewustwordingscampagne.



Bundeling van krachten voor EU impact!

Iedereen roept het, dit moeten we samen oppakken. Iedereen die de visie van preventie ondersteunt vragen we dan ook om zich aan te melden.

Alleen aanmelden en de informatie ontvangen kan, elke vorm van ondersteuning is welkom en we werken graag samen in een campagneteam om met deze beweging veel consumenten en professionals te bereiken en daadwerkelijk een trendbreuk in gang te zetten naar een actiever en gezonder Nederland en Europa.

SAMEN!

Nu is de eerste stap, dit programma verder snel vormgeven, daarvoor zoeken wij momenteel vrijwilligers en organisaties die vrijwillig de ontwikkeling van dit programma willen ondersteunen;

1. Allereerst **individuen** die geloven in preventieve gezondheid en hun leef kwaliteit op een pro actieve manier een positieve impuls willen geven.
2. **Lokale partijen** die zich bezig houden met leefstijl, sport, leef kwaliteit, positieve gezondheid en preventie roepen wij op om een lokale preventie alliantie te vormen en in te haken. Vanuit platform Weert in beweging (www.weertinbeweging.nl) is hier veel ervaring mee en kan ondersteund worden.
3. **Experts** op het gebied van gezond bewegen, gezonde voeding, ontwikkelen van een sterke weerstand, mentale gezondheid, mindset, stressbeheersing, mentale ontspanning, die willen ondersteunen in de desk research fase.
4. **Koepel organisatie van professionals**, die willen inhaken namens hun beroepsgroep en straks het gratis totaalprogramma willen aanbieden aan hun achterban.
5. **Koepel organisaties van consumenten**, die het gratis video e-learning programma straks aan willen bieden aan hun achterban.
6. **Professionals** die achter de preventievisie staan en nu al in willen haken en mee willen denken en kijken tijdens de ontwikkeling van het programma.
7. **Bedrijven** op gebied van design, e-learning ontwikkeling, communicatie/media, onderzoek, community building die geloven in deze missie, hun naam willen verbinden als partner en willen ondersteunen in de realisatie en doorontwikkeling.
8. **Bedrijven** die het programma graag, na realisatie, aan hun werknemers aan willen bieden.
9. **BNers en influenzers** die geloven in gezonder leven en een gezondere toekomst, en samen met ons het programma uit willen dragen.
10. **Media bedrijven** zoals maandbladen, kranten, TV zenders en omroepen die onderdeel van deze oplossing willen worden.
11. **Sponsors** die geloven in een gezondere toekomst voor de opgroeiende jeugd en willen bijdrage aan de doorontwikkeling

Als deelnemer heb je het voordeel dat je in de ontwikkelingsperiode al, als eerste, kennis kan maken met het programma. Partners worden, indien wenselijk, als partner opgenomen en werknemers van partners zijn de eerste die de programma onderdelen kunnen volgen.

Mail ons als je in wilt haken en mail er even bij vanuit welke hoedanigheid: info@nieuwe-gezondheid.nl

Samen sterk voor een gezondere toekomst!

De praktijk, de toekomst!

Hoe ziet dit programma er in de praktijk uit over een jaar of 5?

Tussen de 5 en 10 miljoen Europeanen!

In Europa hebben er binnen 5 jaar tussen de 5 en 10 miljoen mensen deelgenomen (natuurlijk hopen we op meer) aan het New Health programma. Deze mensen hebben de introductie doorlopen, de essentiële inzichten van bewegen als medicijn, voeding als medicijn en je brein als medicijn tot zich genomen en kennis genomen van de 5 elementen van Positieve Gezondheid, die als innovatief aspect toe zijn gevoegd aan het New Health programma. Deze 5 miljoen mensen hebben er niet alleen voor gekozen het programma te doorlopen, maar ze hebben tevens voor zichzelf een of meerdere leefstijl switches gekozen en zo de eigen regie een positieve impuls gegeven voor hun eigen leefstijl en gezondheid.

2 jarig programma

De ontwikkeling van het New Health programma zal ongeveer 2 jaar in beslag nemen. Iedere betrokkene wordt stapsgewijs op de hoogte gehouden van de programma elementen. Ze krijgen o.a.: een video per hoofdstuk te zien, er wordt een werkboek aangereikt per hoofdstuk en men wordt uitgenodigd om Healthy Lifestyle promotor te worden. Binnen deze 2 jaar komen bewegen, voeding, mentale fitheid en positieve gezondheid aan de orde, waarin een ieder een leefstijlswitch kan kiezen en daarmee aan de slag kan gaan.

Tussen de 100.000 en 300.000 professionals!

Over 5 jaar hebben zich tussen de 100.000 en 300.000 professionals vanuit verschillende sectoren (zorg, onderwijs, welzijn, leefstijl en sport, bedrijfsleven, overheid) aangemeld, het programma doorlopen en de toolbox voor professional ter beschikking gekregen. Velen hebben het erkende Healthy Lifestyle Promotor certificaat behaald en zorgen voor de verdere bewustwording in hun eigen wijk, dorp, stad en land.

Een gezondere generatie!

Het vooruitzicht van het RIVM, dat overgewicht en obesitas door blijft groeien naar minimaal 62% in 2040 en het vooruitzicht dat dat percentage nu door de corona crisis nog wel eens veel eerder bereikt zal worden, stemt niet positief. Trekken we die trend door, dan heeft 80 tot 90% van de op dit moment opgroeiende jeugd, overgewicht of obesitas als ze de 50 voorbij zijn. Dat is een perspectief wat onacceptabel is. We moeten ons samen er maatschappelijk sterk voor maken deze trend van overgewicht en obesitas toename te doorbreken. Niet alleen voor de gezondheid en leef kwaliteit van onze jongeren, ook voor het financiële perspectief waar ze mee te maken krijgen, de zorg wordt onbetaalbaar zo.

Natuurlijk is de coronacrisis een drama wereldwijd, maar laat ons leren van deze situatie en nu bewuster worden van de daadwerkelijke gezondheids crisis waarin we ons bevinden. Daarom een oproep aan iedereen die gezondheid en preventie bewust is, particulier, politicus, vanuit de zorg, sport, onderwijs, onderzoek, media, welke sector dan ook, sluit je aan en laat ons samen, met deze beweging, die doelstelling om 5 tot 10 miljoen Europeanen te helpen met gezonder leven, ver overstijgen.

John van Heel
Projectleider New Health 2022

info@new-health.eu
www.new-health.eu

Een greep uit gebruikte bronnen voor de genoemde cijfers;

<https://www.bnnvara.nl/zembla/artikelen/niet-alleen-obesitas-ook-overgewicht-doodt-wereldwijd-miljoenen-mensen-per-jaar>

<https://www.diabetesdesk.nl/informatie/diabetes-in-cijfers>

<https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers>

<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen>

<https://nos.nl/artikel/2177885-meer-dan-twee-miljard-mensen-te-dik.html>

<https://www.pimmulier.nl/kennisbronnen/inactiviteit-als-pandemie>

<https://nos.nl/artikel/396181-inactiviteit-even-dodelijk-als-roken.html>

https://www.volksgezondheidszorg.info/sites/default/files/hildebrandt_trendrapport_bewegen_gezondheid_2010_2011.pdf

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/

<https://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/leefstijlthemas/sport-en-bewegen/cijfers-en-feiten-sport-en-bewegen>

https://www.bewegenismedicijn.nl/files/downloads/1._het_drama_van_een_inactieve_leefstijl.pdf