

**Koers bepalen voor
goede zorg én meer
gezondheid....**

Hoe dan?



æweegalliantie

25 juni 2026



video



Slingeland Ziekenhuis



Coalitie
Leefstijl in de Zorg



Radboudumc

Samenspel....



Beweegalliantie

Koers bepalen....

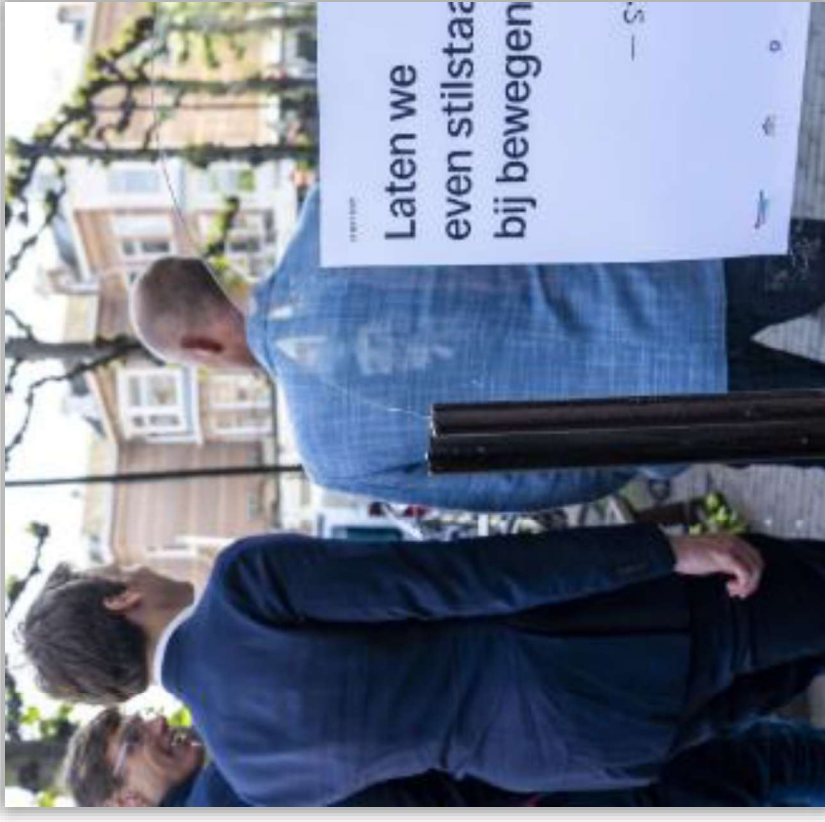
13:10 tot 13:50u | Ervaringen, inzichten

- Key- note Otwin van Dijk, vz RvB Slingeland Ziekenhuis
- Hanneke Molema, pm Coalitie Leefstijl in de Zorg
- Carl Verheijen, vz Beweegalliantie

13:50 tot 14:25u | De praktijk en in gesprek...

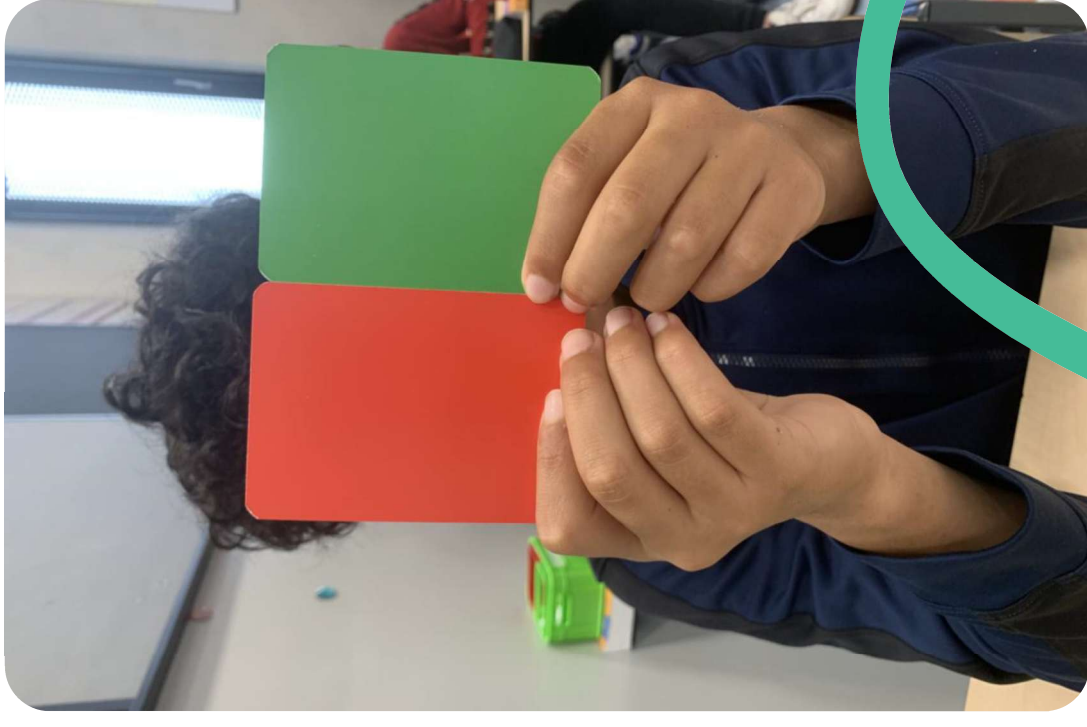
- Prof. Luuk Hilbrands, Internist Nefroloog
- Bas van de Goor, directeur BvdG Foundation
- Loise Jacz, Huisarts
- Ilse Saris, Ambassadeur Achterhoek in beweging

14:25 tot 14:30u | Afsluiting



Koers bepalen.....

Wat vinden mensen zelf?





Kom in beweging! Koers bepalen voor goede zorg én gezondheid

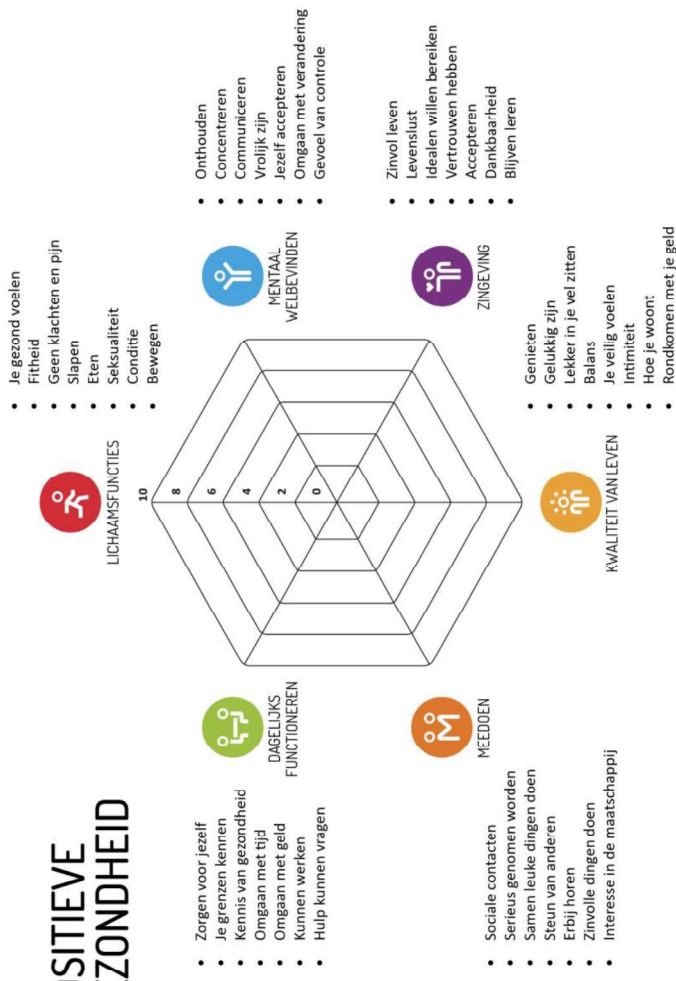
Hét Congres De Estafette
Papendal – 25 juni 2026
Otwin van Dijk

Hoe sport je weer
'op de been' krijgt...

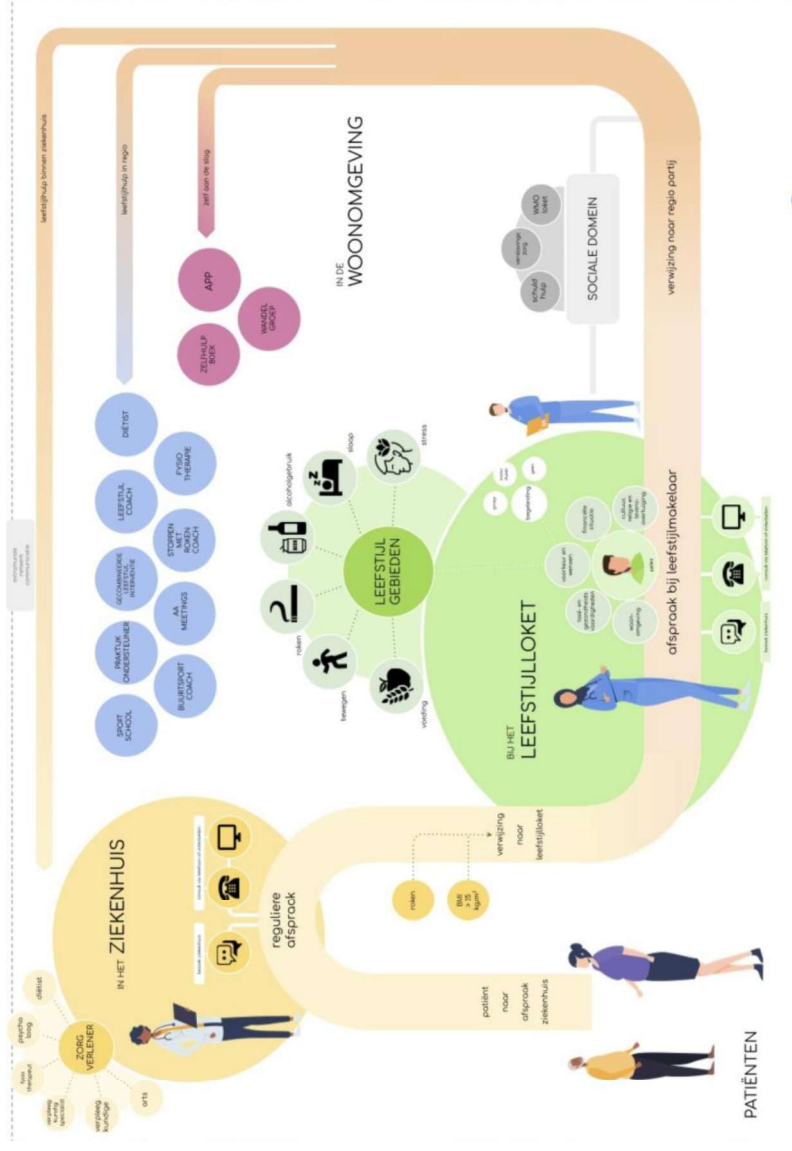


Gezondheid is meer dan zorg

POSITIEVE GEZONDHEID



Wat als het verbeteren van leefstijl meer oplevert dan behandelen? Hoe werkt 'het systeem' dan?



Prehabilitatie (fit maken voor een operatie) leidt tot spectaculaire resultaten

Prehabilitatie is een programma voorafgaand aan uw operatie, met als doel uw lichamelijke en mentale conditie te verbeteren. Een goede conditie verkleint de kans op complicaties en vergroot de kans op een goed herstel na de operatie. Het prehabilitatieprogramma duurt ongeveer 4 tot 5 weken en bestaat uit vier onderdelen:

1. Fysieke fitheid

Voor de operatie krijgt u een intake bij de fysiotherapeut in het ziekenhuis. Hierbij wordt uw fysieke fitheid beoordeeld. Daarna gaat u thuis trainen om fitter te worden. Dit trainingsprogramma bestaat uit: twee keer per week trainen onder begeleiding van de fysiotherapeut die is aangesloten bij ons oncologienetwerk en drie keer per week zelf thuis trainen.



2. Voeding

Tijdens een afspraak bij de diëtist bespreekt u uw voedingspatroon. U krijgt voedingsadviezen en indien nodig aanvullende supplementen.



3. Mentaal welbevinden

Voor de operatie komt er veel op u af. Tijdens een afspraak met de verpleegkundig specialist wordt besproken of u behoefte heeft aan extra mentale ondersteuning. Zo nodig verwijzen wij u naar ons Psychosociaal Loket.



4. Stoppen met roken (indien van toepassing)

Het is van groot belang dat u stopt met roken om uw conditie te vergroten en de kans op complicaties te verkleinen. In het ziekenhuis adviseren wij het programma van SineFuma op www.rookvrijloekij.nl. Dit programma helpt u om te stoppen met roken.



Vragen?

Heeft u nog vragen? Dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met uw behandelend arts of de verpleegkundig specialist.

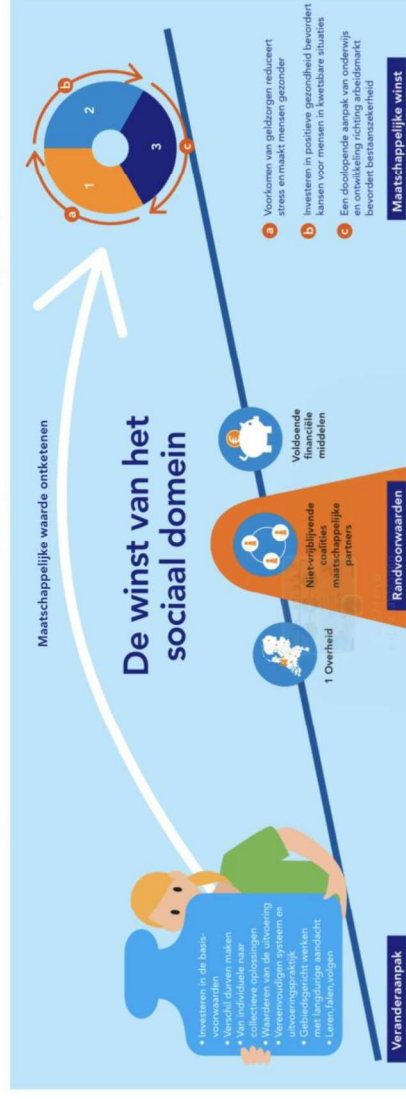


Sefima Kok werkt nog twee dagen in de maand als verpleegkundige in het Slingeland. De andere dagen doet ze onderzoek of werkt als docent op de Hogeschool Utrecht. „Ik vind het belangrijk om nog met de poten in de klei te staan. Dat doe ik op de verpleegafdeling van het Slingeland. Hier ligt ook mijn hart. Ik zweef echt naar huis op het moment dat ik iemand echt verder heb kunnen helpen. Het is irriterend werk.“

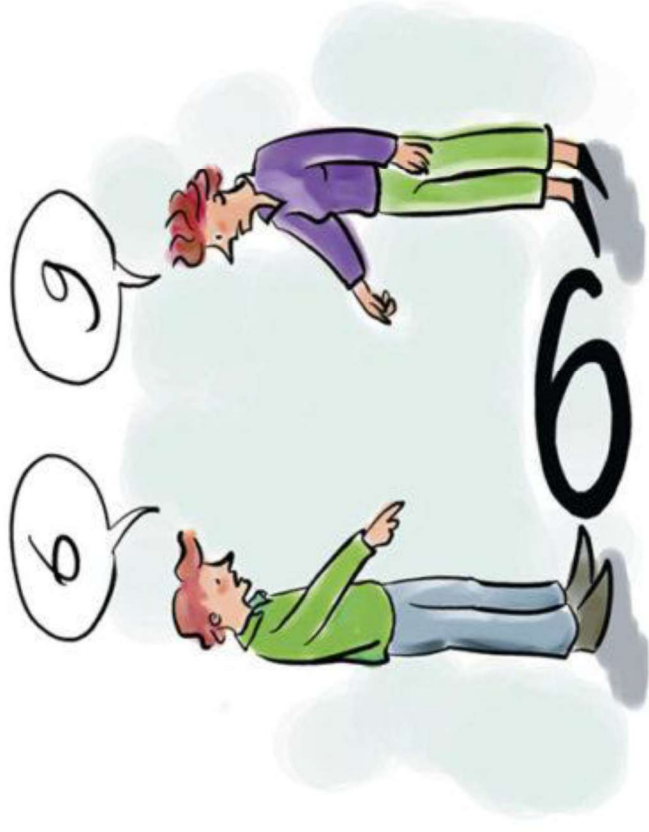
Beweegroutes in het ziekenhuis



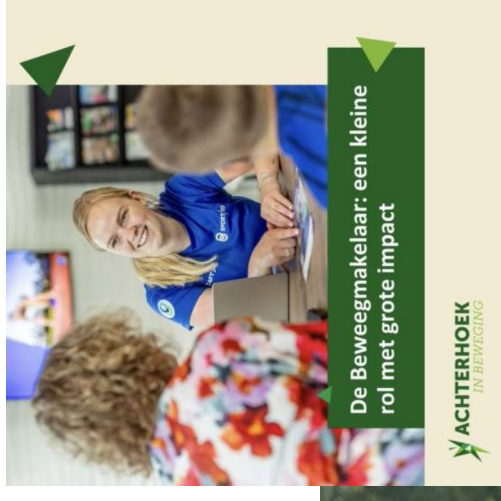
Health in all policies maakt het échte verschil in een gezonde samenleving



Ziekenhuizen,
gemeenten en
zorgverzekeraars
zijn allemaal heel
anders
georganiseerd



GALA – IJslandse aanpak in Nederland



De Beweegmakelaar: een kleine
rol met grote impact

ACHTERHOEK
IN BEWEGING

12/

Onze ambitie: verrijkte schooldag voor elk kind op alle basisscholen in de Achterhoek



Achterhoek in Beweging – de grootste vereniging van Nederland

achterhoekinbeweging.nl



Actueel

Achterhoek
bekrachtigt
samenwerking
voor sociaal
veilig
sportklimaat



Jaarverslag
Achterhoek in
Beweging
2025



Verhaal lezen →

Zutphen per 1 januari 2026
officieel aangesloten bij
Achterhoek in Beweging

Verhaal lezen →

Succesvolle
editie
Montferland
Halve
Marathon met
duizenden
deelnemers en
organisatie



Gezamenlijke aanpak
zwemverenigingen nieuwe
slagkracht in Gelderland

Achterhoeks
Platform Sport
& Bewegen
2025



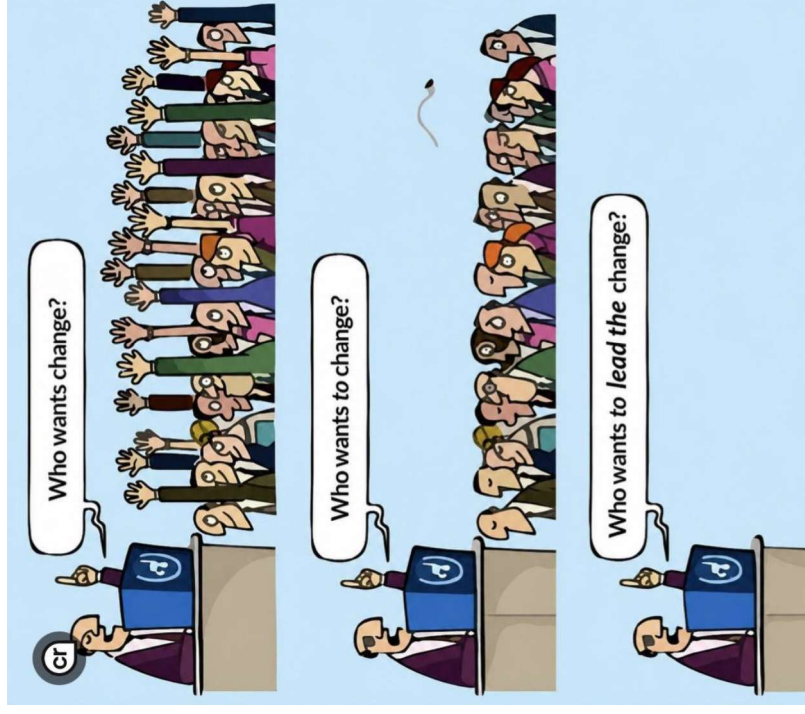
Menu

SN

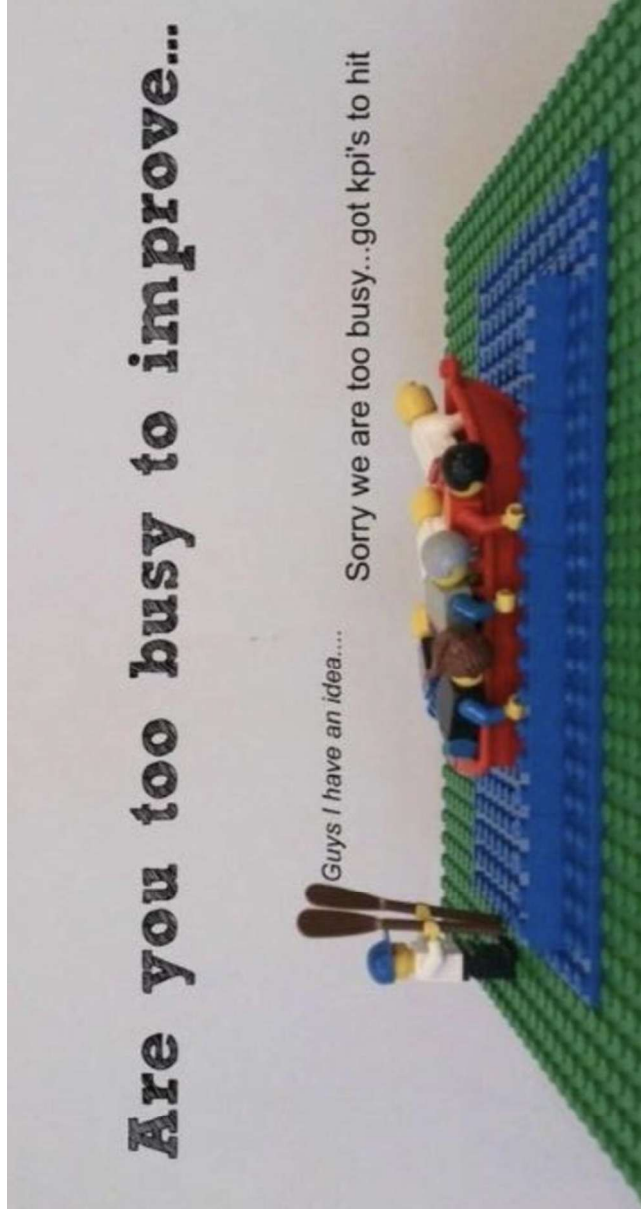
Gezondheid en bewegen betekent ook wat voor patiënten en hun naasten zélf



Zonder leiderschap kom je nergens



Go for it...
én wees een
beetje rebels!



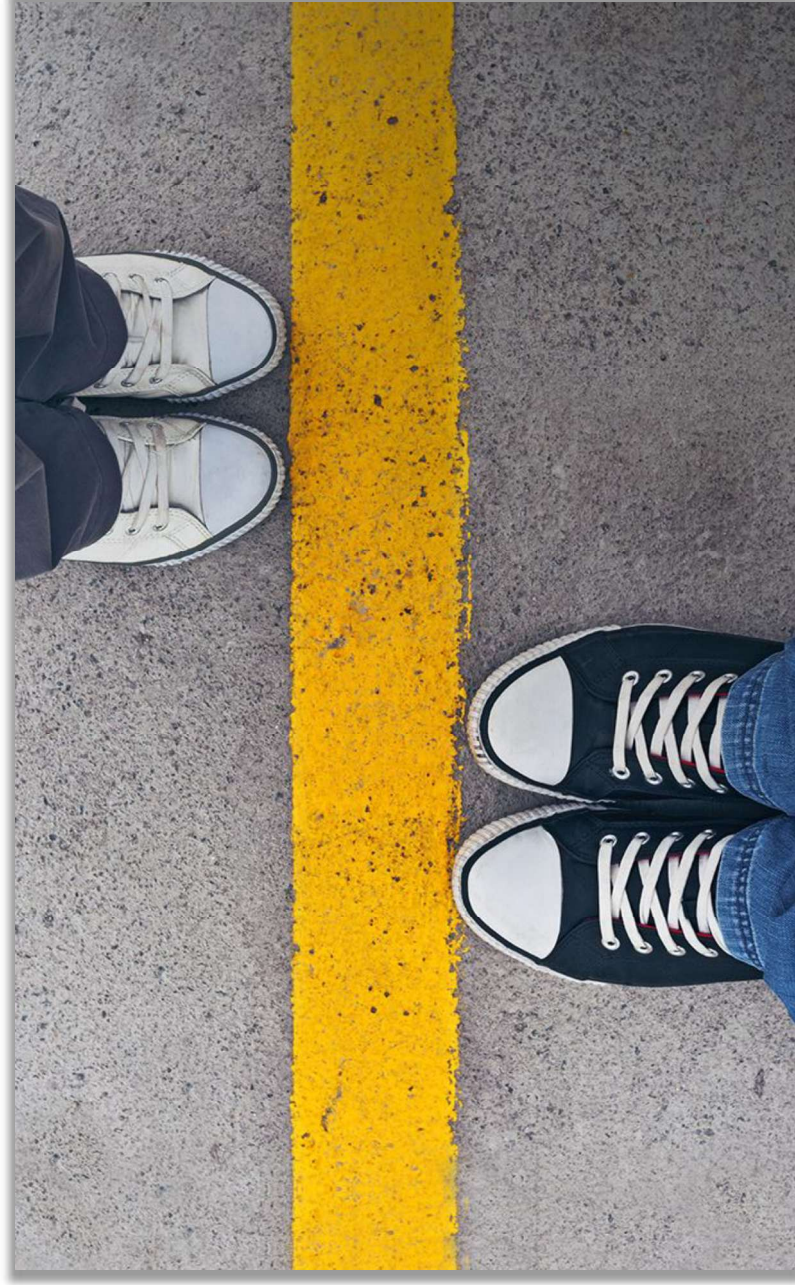
Are you too busy to improve...

Guys I have an idea....

Sorry we are too busy...got kpi's to hit

S/27

Wie herkent zich in het verhaal van Otwin?





Coalitie Leefstijl in de Zorg

Dr. Hanneke Molema

Principal Consultant TNO Health & work

Programmamanager Coalitie Leefstijl

ETG congres 25 juni 2026

32 793

Preventief gezondheidsbeleid

Nr. 889

Brief van de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Den Haag, 26 mei 2026

Aan de Voorzitter van de Tweede Kamer der Staten-Generaal,

Iedereen moet kunnen rekenen op zorg die hij of zij nodig heeft, nu en in de toekomst. Dit bereiken we door passende zorg altijd en overal de norm te maken. Passende zorg betekent onder andere dat zorg samen met de patiënt tot stand komt en is **gericht op gezondheid in plaats van ziekte**. De groeiende aandacht in en vanuit de zorg voor leefstijl, is hierin een belangrijke pijler die bijdraagt aan de brede beweging. Gezondheid begint natuurlijk niet in de zorg, maar de zorg is bij uitstek wel de plek waar gezondheid centraal moet staan.

[...]

Patiënten willen aan de slag met hun leefstijl.

‘Dokter, wat kan ik zelf doen om mijn gezondheid te verbeteren?’ is een vraag waar veel patiënten een antwoord op willen. [...] Patiënten willen met leefstijl aan de slag, maar verwachten wel dat hun zorgverlener de invloed van leefstijl op hun gezondheid bespreekbaar maakt. **Wanneer dit niet wordt gedaan, is de aanname van de patiënt dat leefstijl niet belangrijk is.**

Het is ook van groot belang dat patiënten toegang hebben tot **betrouwbare informatie** over leefstijl en hun gezondheid. [...]

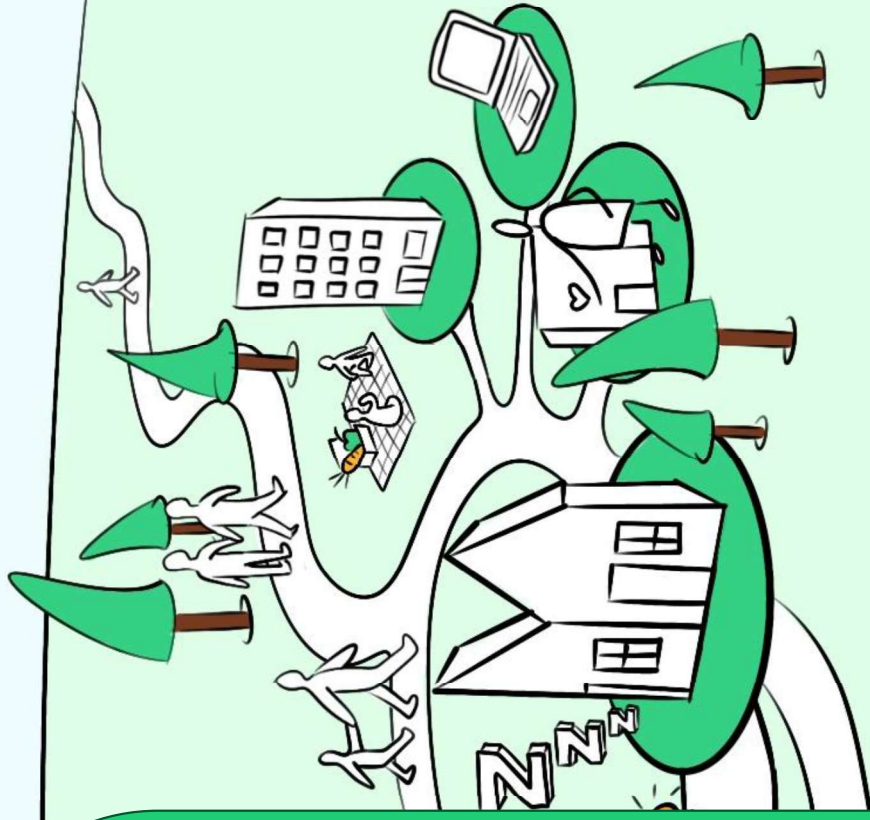
Nast het aanbieden van betrouwbare informatie is het cruciaal om aan te sluiten bij de momenten waarop mensen openstaan voor leefstijlverandering, een zogenaamd **‘teachable moment’**.

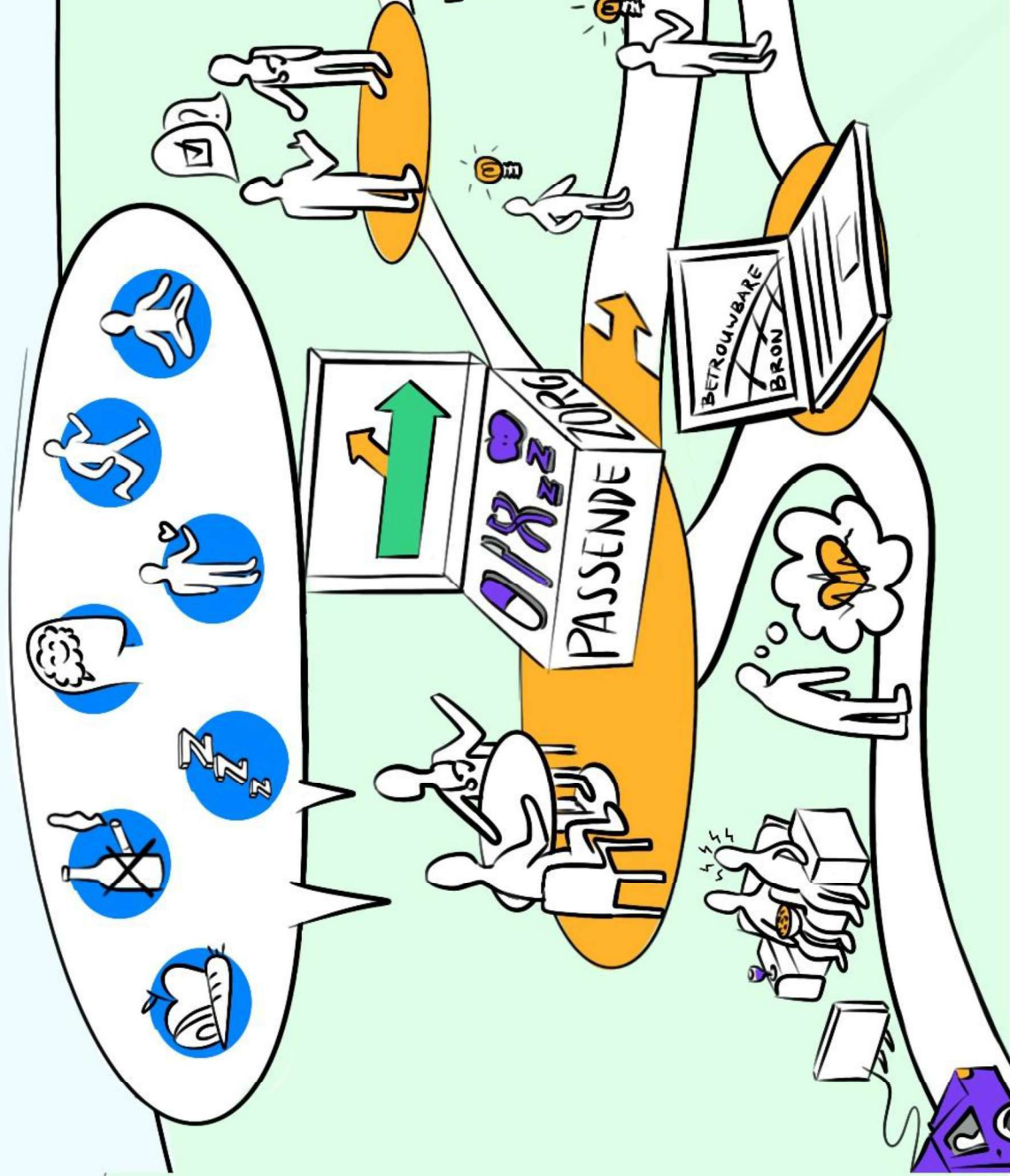
[...]

Het kabinet vindt het belangrijk dat leefstijl integraal onderdeel wordt van de zorg. Daarom vindt het kabinet het goed en van wezenlijk belang dat patiënten, zorgprofessionals, zorgorganisaties/zorgaanbieders, en zorgverzekeraars hier samen de schouders onder te zetten. Iedereen heeft hierin zijn eigen verantwoordelijkheid. Alleen met ieders blijvende inzet wordt leefstijl structureel onderdeel van passende zorg.

De minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Een gezonde leefomgeving in de breedste zin van het woord is een essentiële randvoorwaarde voor mensen om gezond te kunnen leven en voor een duurzaam gezonde maatschappij en de gezondheidszorg van de toekomst

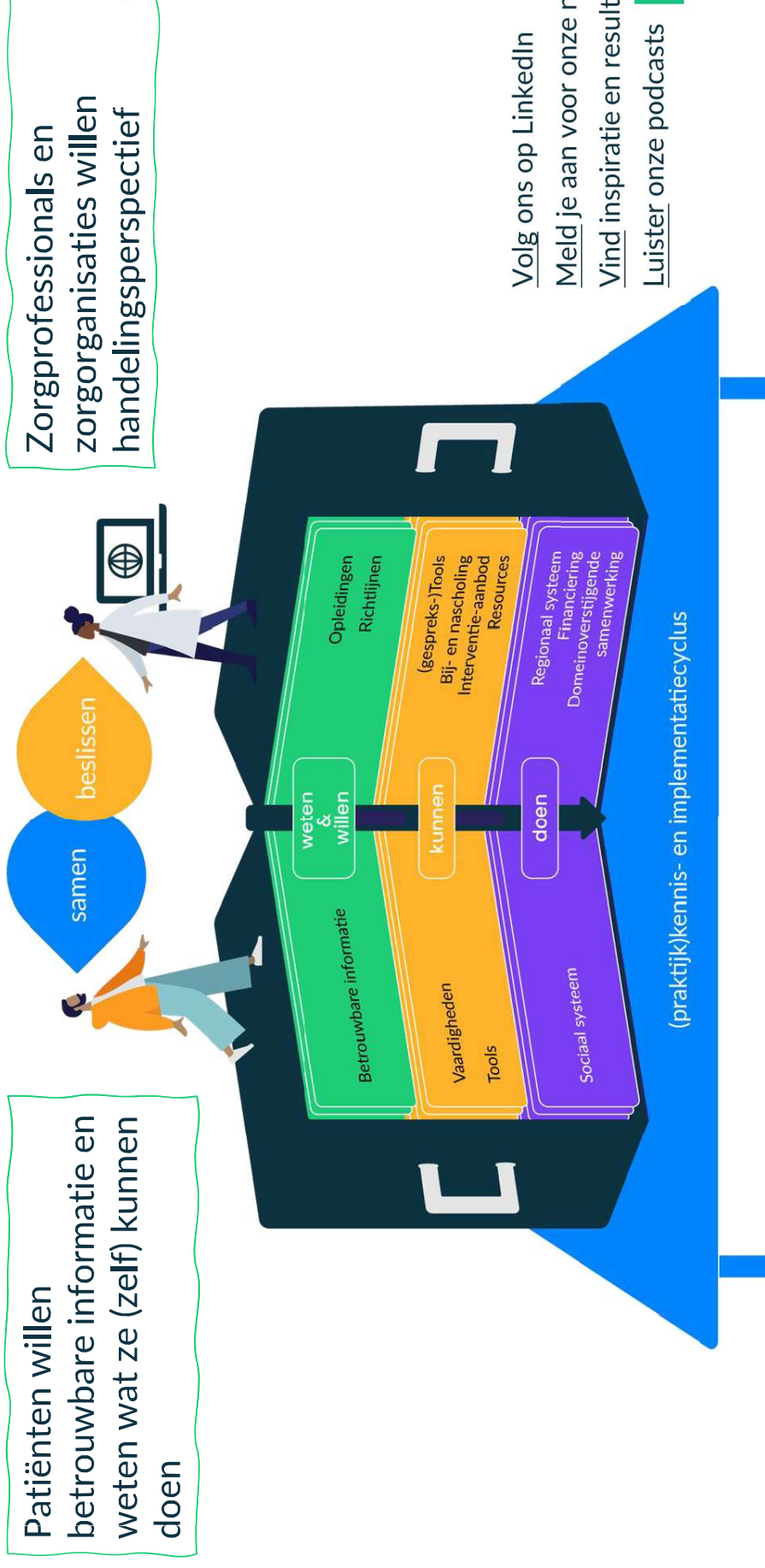




De Coalitie Leefstijl in de Zorg richt zich op leefstijl in en vanuit de zorg, want **ook in de zorg wordt gedrag van mensen beïnvloed**

Voor mensen met een klacht, ziekte of aandoening, zijn de adviezen en behandeling die zij in de zorg ontvangen belangrijk. **Leefstijl hoort hierin een fundament te zijn.**

In de Coalitie werken deelnemers samen aan het versterken en versnellen van leefstijl in/vanuit de zorg



Niet alleen top down, maar ook bottom up de beweging stimuleren

Database

praktijkvoorbeelden

- 275 voorbeelden!
- Alle ontwikkel- en implementatie vouchers worden verwerkt
- Incl. bijlage met hun aanpak, werkwijze en resultaten
- Dus aap elkaar na en vindt niet steeds opnieuw het wiel uit



Vouchers

- > 200 voucher projecten gehonoreerd
- 115 implementatievouchers
- 44 zelfzorgvouchers
- 43 opleidingsvouchers
- 39 ontwikkelvouchers voor patiëntenorganisaties

Coaching

- >44 hulpvragen beantwoord door middel van lokale coaching voor zorgprofessionals en zorginstellingen



Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Samen aan de slag met leefstijl



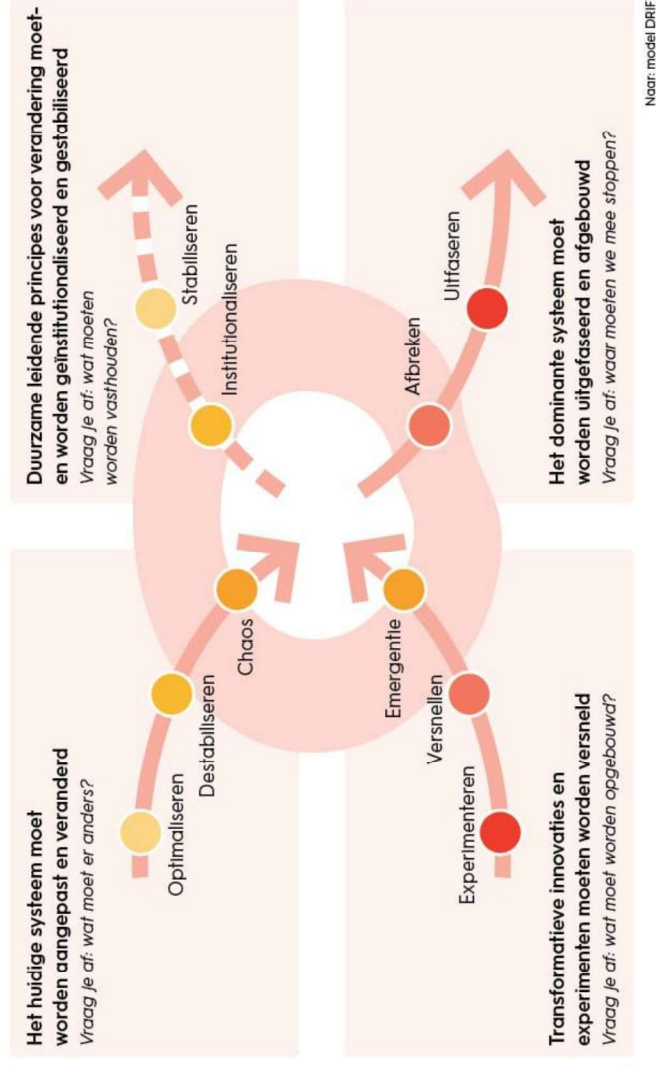
Klik hier om verder te lezen

We communiceren vanuit een positief verhaal – wat kan er al wel!

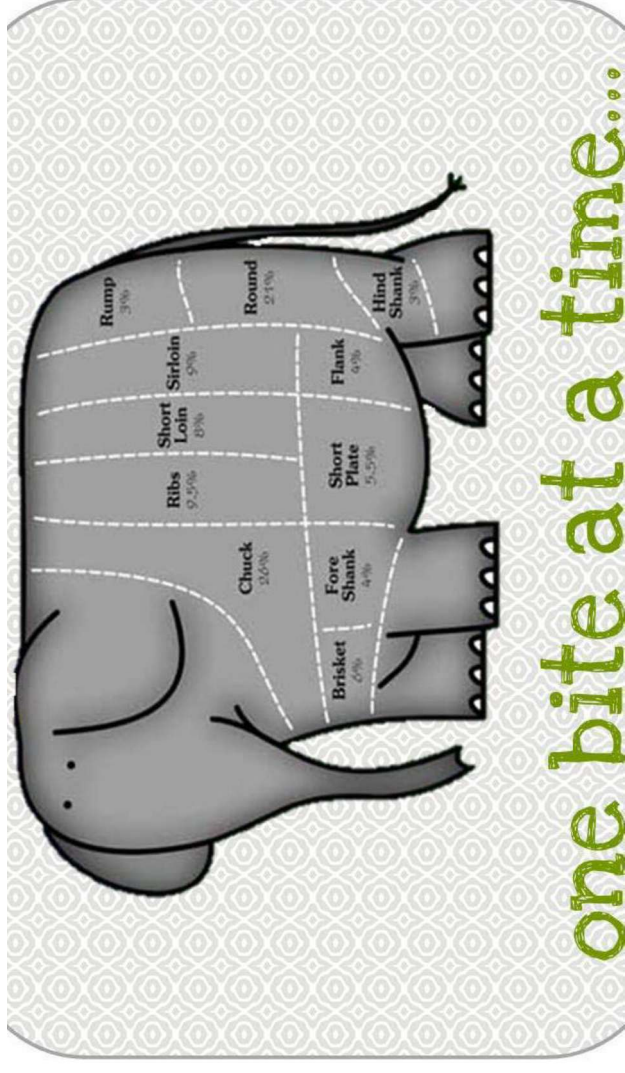
- De beweging naar leefstijl in de zorg is succesvol en onomkeerbaar
- De patiënt heeft er behoefte aan
- En iedereen in de zorg kan eraan bijdragen
- Dat kan al met de eerste stap: ga het gesprek aan!

We zitten midden in de transitie van ziekte & zorg naar gezond & gedrag en mens & maatschappij

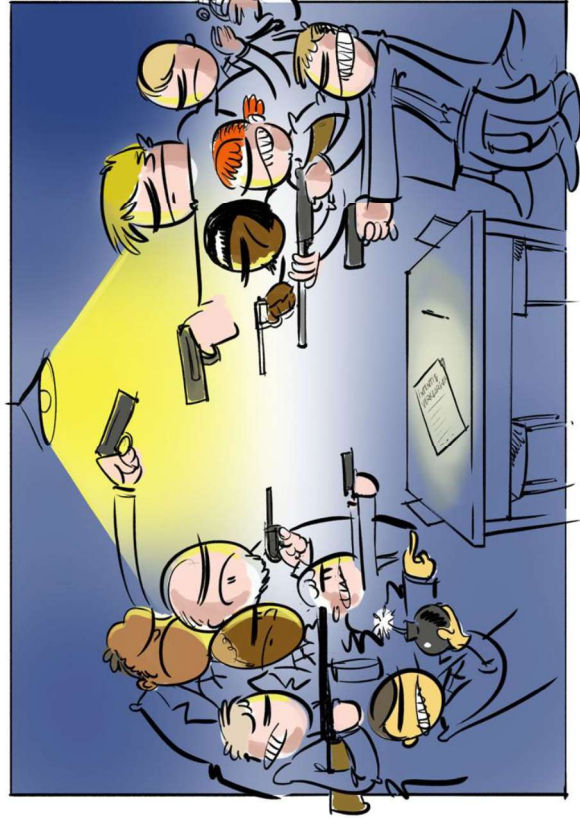
Op de volgende slides een paar van onze geleerde lessen om deze beweging te versterken en versnellen...



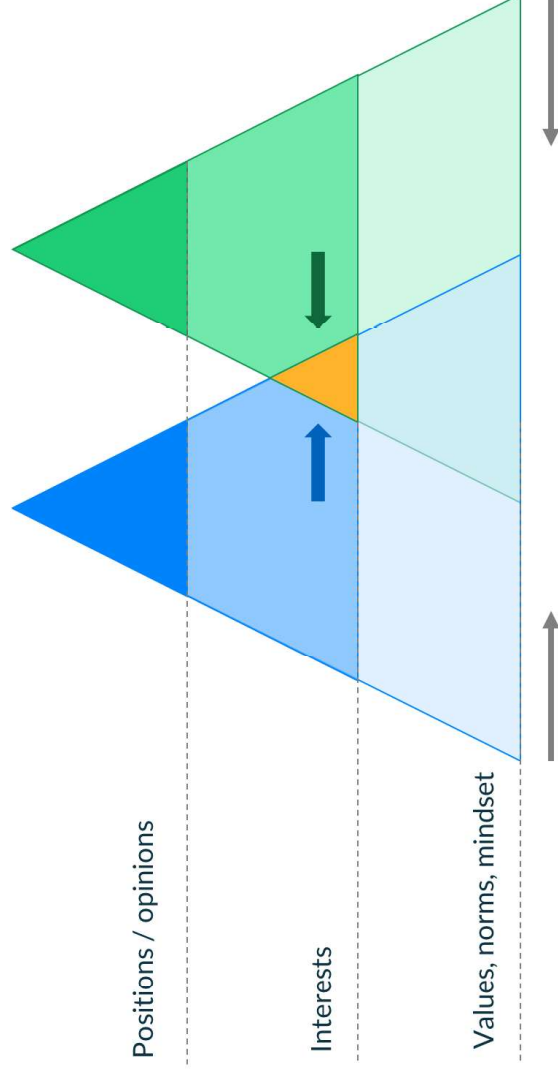
‘De zorg’ in beweging brengen is een complexe uitdaging



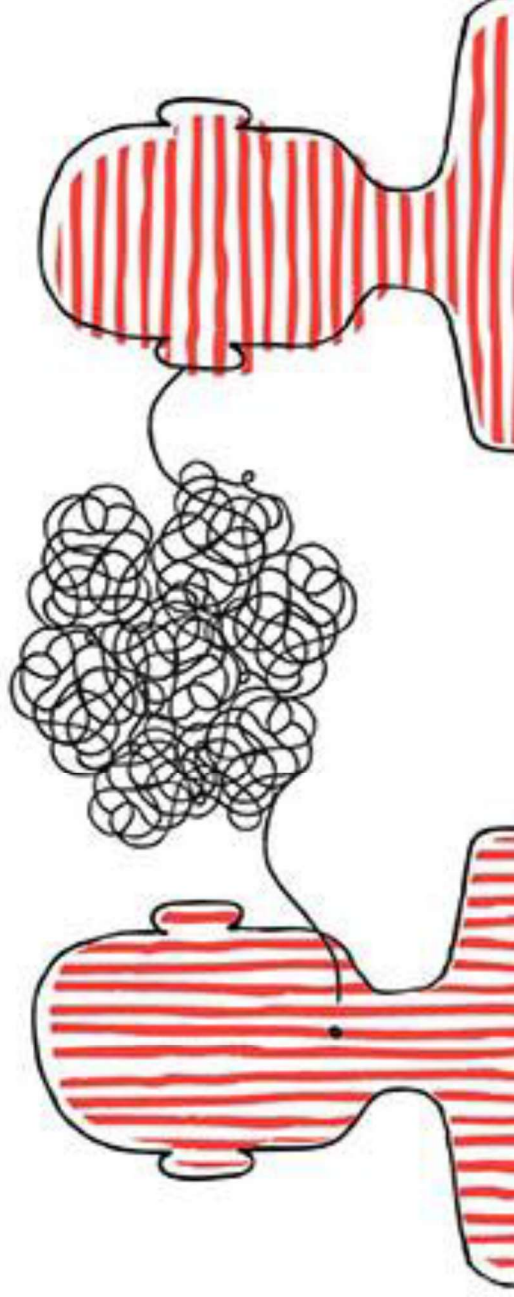
Samenwerken vraagt om ruimte & begrip voor elkaars belangen



Bron afbeelding: Common Eye



En als iemand niet hoort wat je zegt, ligt het dan aan hoe de ander luistert of hoe jij het zegt?



Es hört doch jeder nur, was er versteht.

(Johann Wolfgang von Goethe)



Coalitie Leefstijl in de Zorg

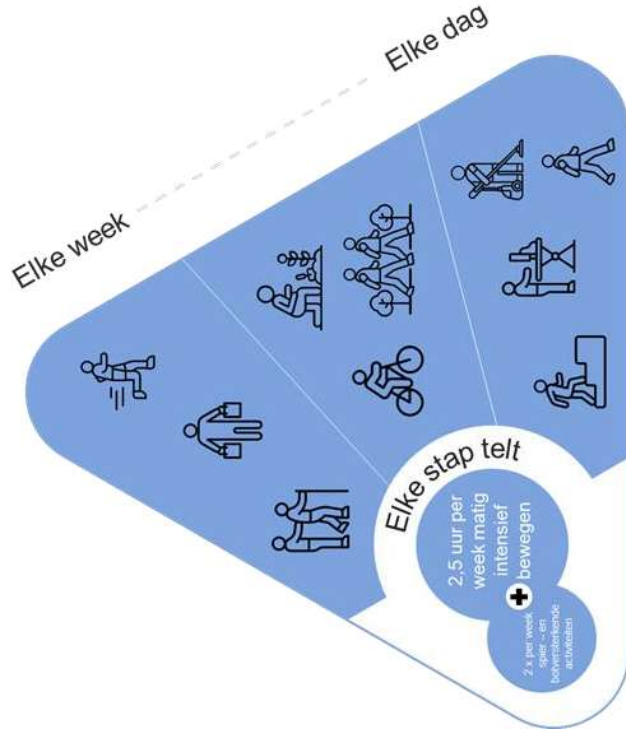
Dank voor uw aandacht

Hanneke.molema@tno.nl

Beleid beïnvloeden
Bewegen positie geven

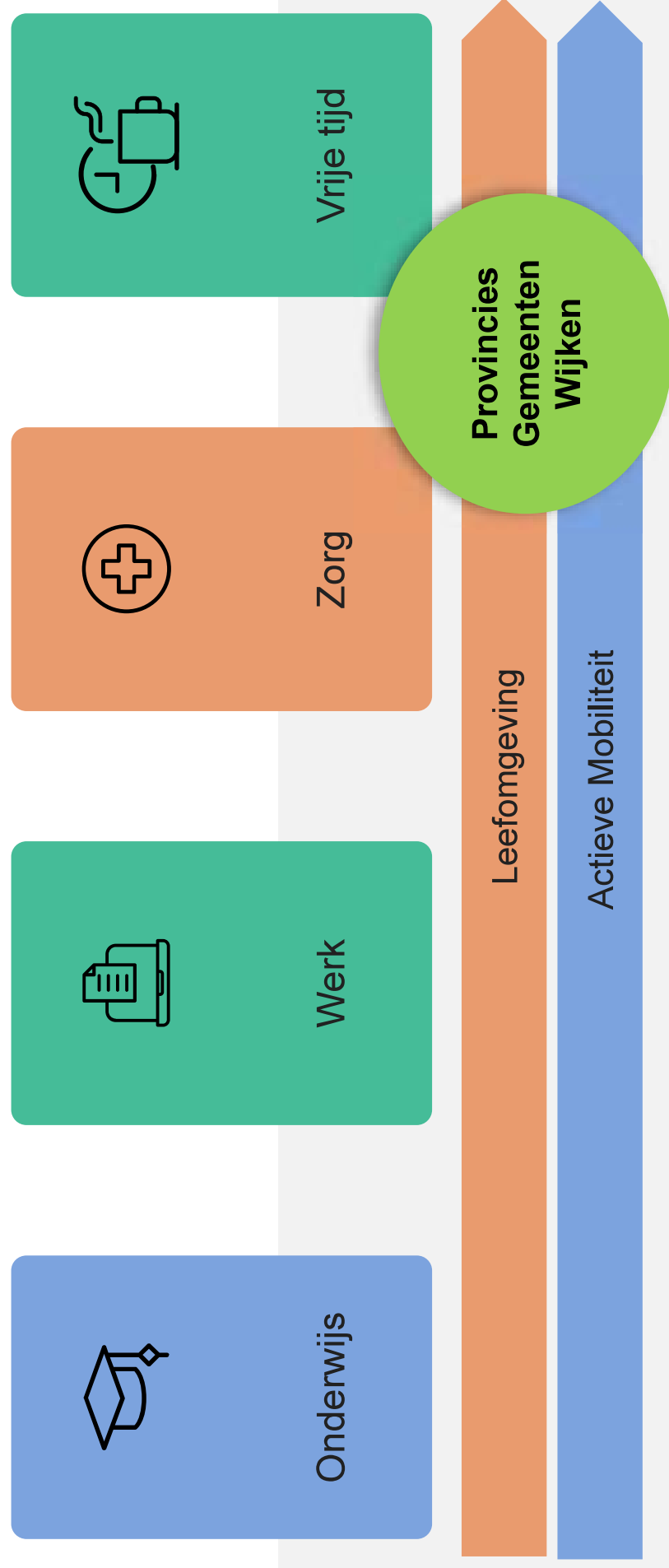
Faciliteren en versterken

Nieuwe lokale initiatieven
versterken



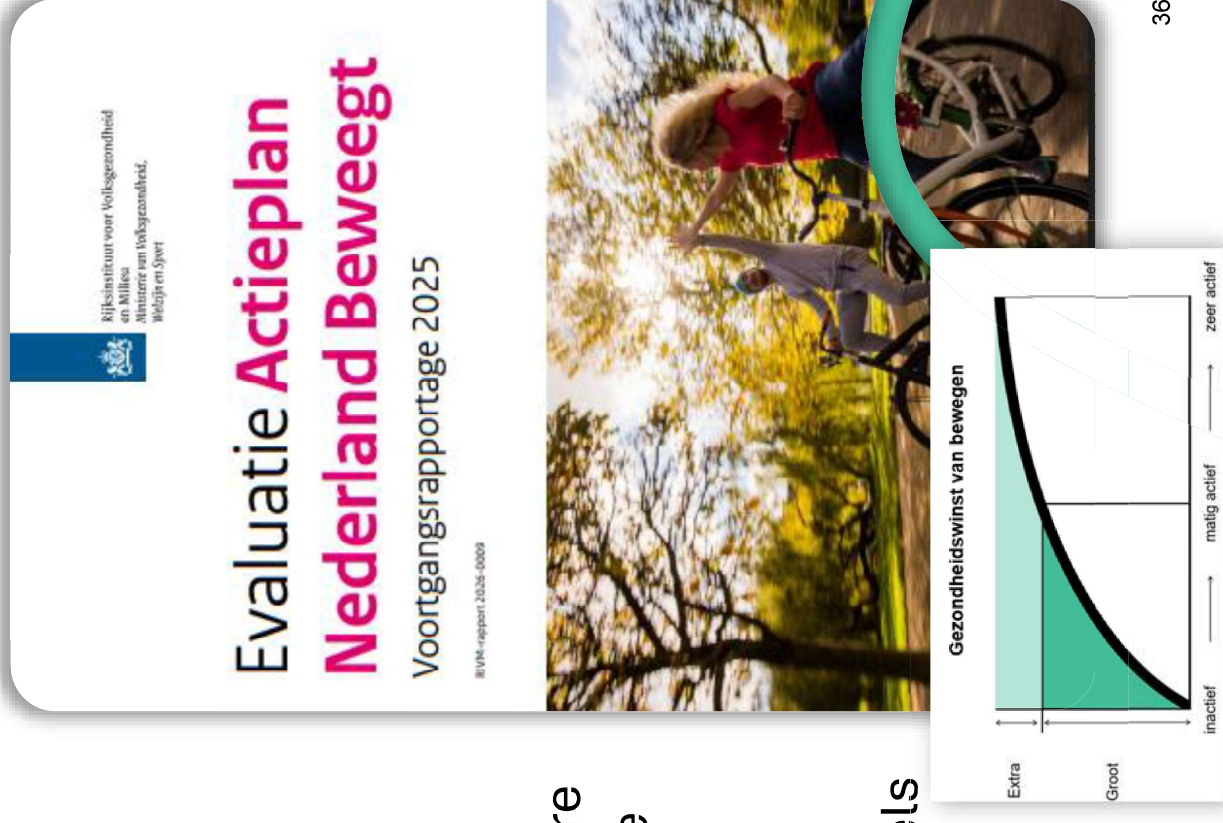
Dé Beweging van meer Bewegen!
Iedere dag, overal.....

Domeinen als inhoudelijke basis de *mensen* centraal



Aanbevelingen

1. Vergroten aandacht en bewustwording, versterk en borg de aanjagersrol voor bewegen;
2. Versterk en stimuleer domeinoverstijgende samenwerking en koppel bewegen actief aan andere maatschappelijke opgaven (zoals *maatschappelijke participatie, klimaatadaptatie, wonen en mentale gezondheid*).;
3. Zet de systeemaanpak voort en richt je op hogere systeemniveau's – wegwerken van systeemobstakels



Rollen & krachten....

Verrijzing
Levensverwachting
(65+ 4,8 mln in 2040)
Toename aantal mensen
met Ouderdomsziekten

Mentale Gezondheid
(3,3 Mln.)

Overgewicht
(8 miljoen)

Totaal aantal mensen
met een chronische
aandoeningen (9 Mln)
Diabetes (1,2 Mln)



17-02-2023

SER-advies

Aanhoudende arbeidsmarktkrapte in
publieke sectoren vraagt om fe-
keuzes van kabinet

De problemen op de arbeidsmarkt zijn groter dan ooit. Door di
arbeidsmarktkrapte komt de uitvoering van publieke taken zo
onderwijs, kinderopvang en veiligheid in de knel, constateert
Economische Raad (SER).

Om de effecten van vergrijzing en stijgende werkdruk op te van
maatregelen nodig. Niet alleen moet (meer uren) werken aant
aant



Er is een 'stille pan
in Nederland: het g
beweging. Het aantal slachtoffers?
5.800 mensen

Beweegealliantie

Aantal nieuwtraumatis met
psychische aandoening
sterk gegroeid

Het aantal volwassenen met een psychische aandoening
is sterk gegroeid. Ruim een
jaar een psychische stoorn
mensen.



NOS Nieuws - Sport - Live Programma's

RIVM: in 2050 heeft 64 procent overgewicht,
vooral toename bij jongeren

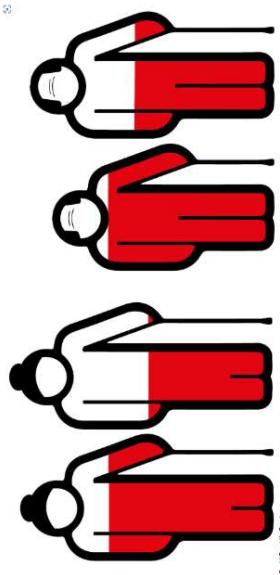
Het aantal mensen met overgewicht in Nederland zal in 2050 zijn opgelopen tot
64 procent. Dat meldt het RIVM in zijn rapport Volksgezondheid Toekomst
Verkenning. Ter vergelijking: in 2022 was het percentage van de bevolking met
overgewicht 50

plant op maat inanken

Van de kinderen en jongeren van 2 tot 25 jaar had 17 procent in 2022
overgewicht. Vooral 16- tot 25-jarigen zijn vaak te zwaar: een kwart van
deze jongeren had overgewicht, van wie 7 procent obesitas, ofwel ernstig
overgewicht. „Ouders herkennen het soms niet als hun kind te dik is.“

Joostijn Goudijn 07-05-23, 00:07 Laatste update: 01-06-23, 11:39

Jent?
vaak



We worden ouder, maar ook ongezonder

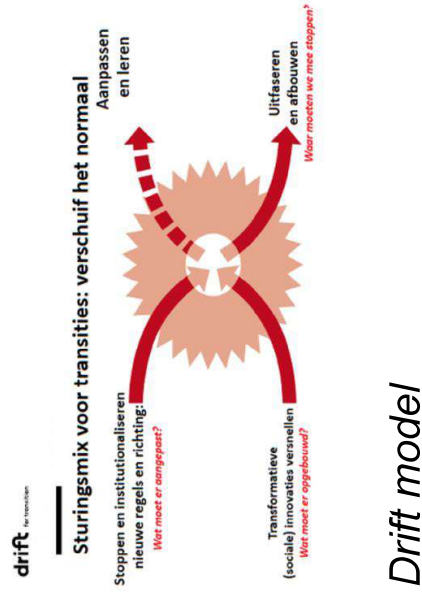
Nederlanders leven langer, maar worden op steeds
jongere leeftijd zwaai. Niet bewijst dat voor de zorg en
het welzijn van het land.

CBS positief over Nederlandse welvaart, maar
kwetsbaren en natuur onder druk

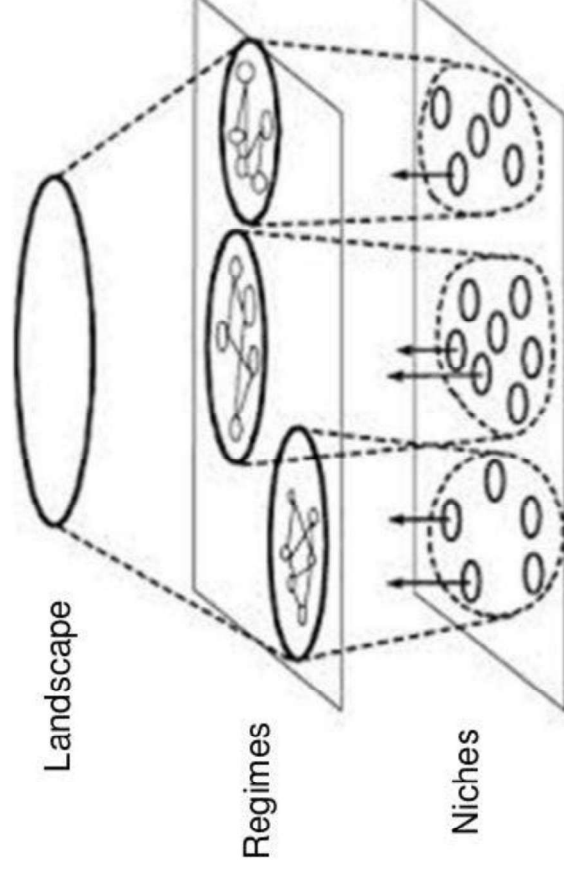


Arbeidsmarktkrapte
Gezondheidsverschillen

Dynamic governance | Netwerkorganisatie



Levels of transition management



Het gebeurt Lokaal! Landelijk, regionaal en lokaal verbinden

Where the
magic happens

—your
comfort
zone

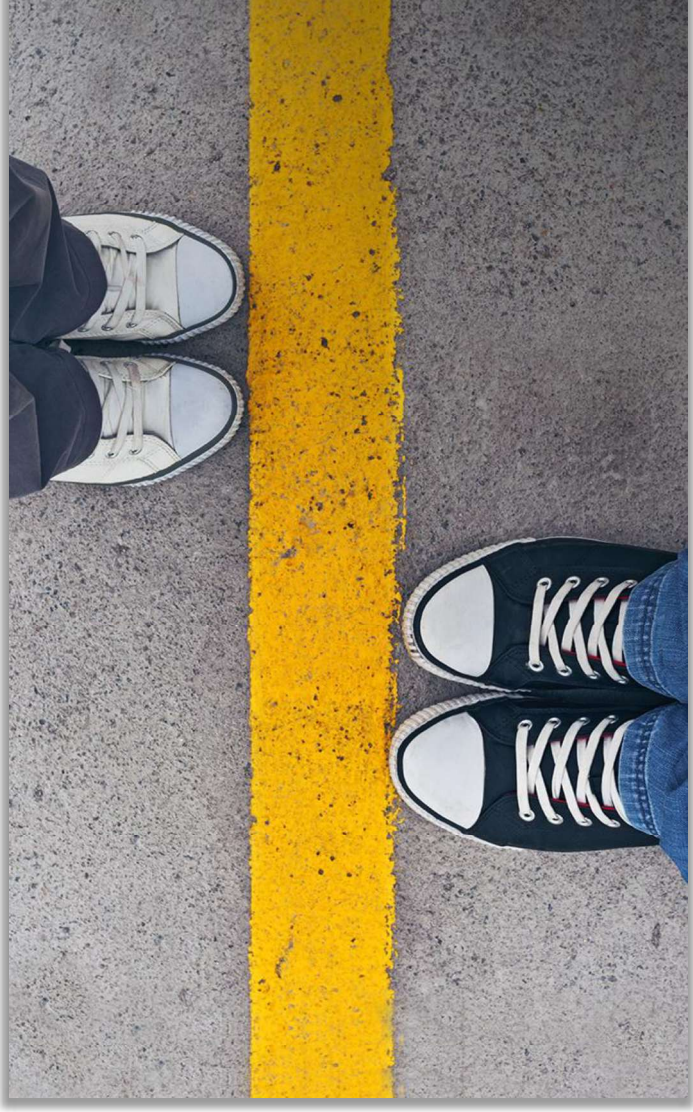
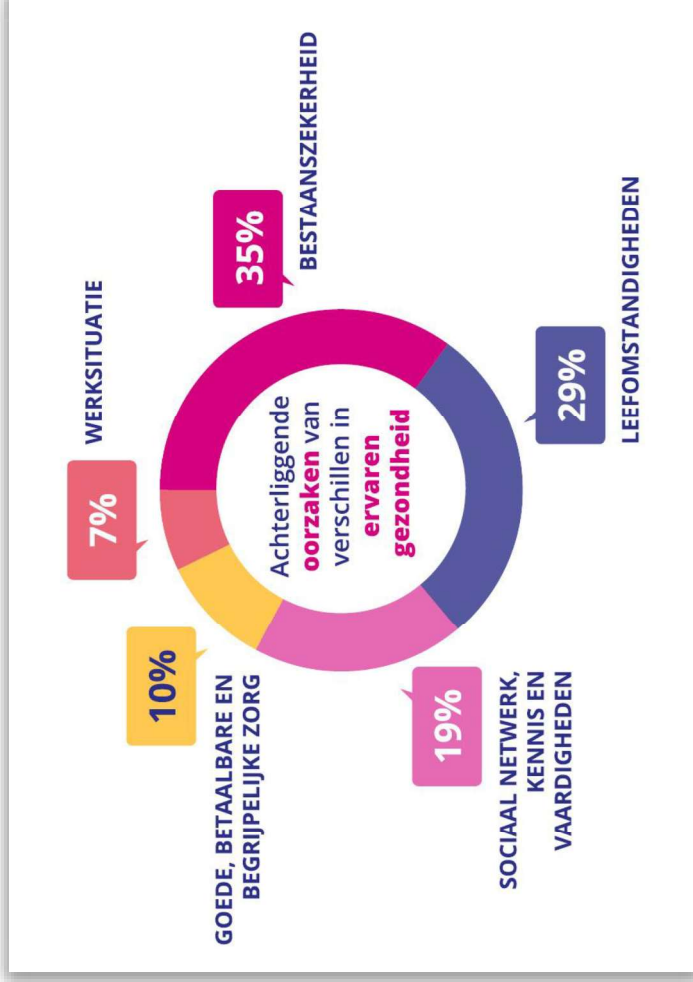


Wijk

Take outs...

1. Multi domeinopgave → Kijk waar de **energie** zit!
2. Kansen bij mensen met een lage SEP, werkgevers én in de wijk
3. 'Zet de **eerste stap**'....





Deel II

De praktijk.....

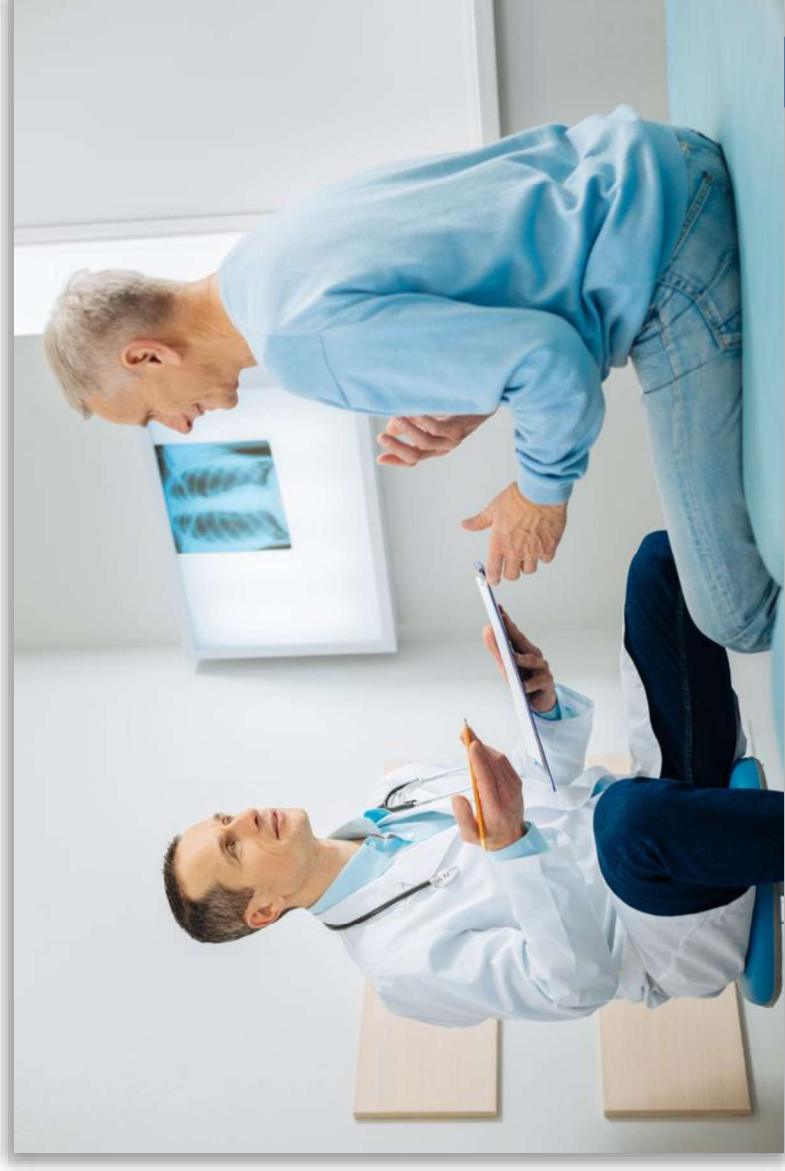
PANEL & SPREKERS



Vanuit het perspectief van de zorgprofessional

Prof. Dr. Luuk Hilbrands
Internist Nefroloog

*Bestuurders en beleidsmakers die
leefstijl willen verbinden aan zorg
hebben te hoog gespannen
verwachtingen over de effecten op
gezondheid. Dat bereik je alleen door
gedragsverandering.*



De maatschappelijke sportorganisatie...

Bas van de Goor
Directeur

*‘Investeer minder in systemen maar creëer
én geef ruimte aan professionals/werknemers
voor samenwerking en activiteiten die het
verschil maken voor inwoners.*



Vanuit de huisartsenzorg....

Loïse Jacz

Huisarts

Populatiegerichte huisartsenzorg

*‘Denk meer van individuele zorg’naar
groepsgerichte zorg’ dichtbij inwoners.*

*Voor de bestuurders en beleidsmakers:
creëer extra (financiële) ruimte voor
coördinatie en organisatie van
domeinoverstijgende interventies.*



Vanuit een regionale sportorganisatie

Ilse Saris

Ambassadeur 'Achterhoek in beweging'

Oud kamerlid

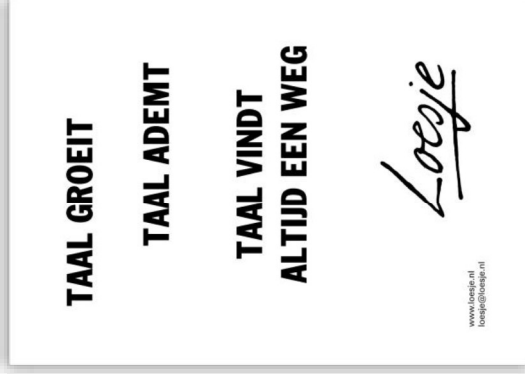
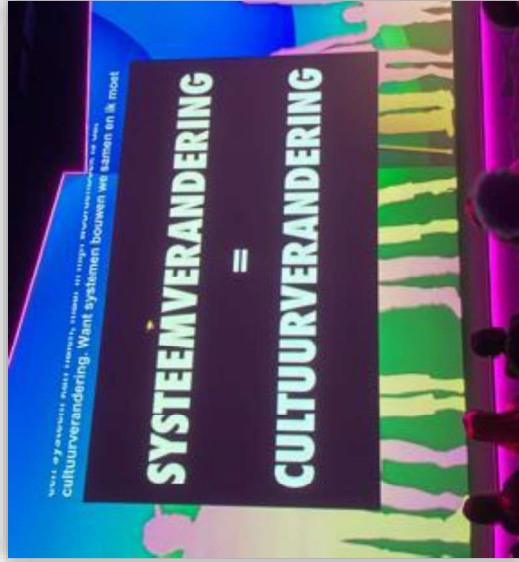
*'Regionale samenwerking komt tot stand,
maar integrale samenwerking blijft steken zolang
organisaties (moeten) blijven sturen op hun
eigen verantwoordelijkheid en resultaten.'*



Vraag vanuit jou?



#SAMEN VERANDEREN



Kom in beweging!

Bedankt!
Doe je mee?

‘Bewegen is vooruitgaan!’

æweegallantie

