

Vereniging Arts en Leefstijl



19 september 2025
**Laura Commandeur & Ilona
Zuurmond**

Welkom

Welkom! Wie zijn wij?



Laura Commandeur

Projectondersteuner Vereniging Arts en Leefstijl
Lid team Opleiden & Professionaliseren
Coalitie Leefstijl in de Zorg



Ilona Zuurmond

Strategisch adviseur Vereniging Arts en Leefstijl
Lid team Opleiden & Professionaliseren & team
Praktijkimplementatie en Kwaliteit Coalitie Leefstijl in de Zorg

Missie

Een gezonder Nederland door leefstijlgeneeskunde

Als autoriteit vertalen van wetenschappelijk onderbouwde leefstijlgeneeskunde naar de praktijk, voor en door zorgprofessionals, door middel van:

- Geaccrediteerde scholingen
- Tools
- E-learnings
- Gesprekstraining
- Handreikingen

We streven naar duurzame en passende zorg: een win-win-win voor patiënt, zorgprofessional én planeet.

Voor alle zorgprofessionals!



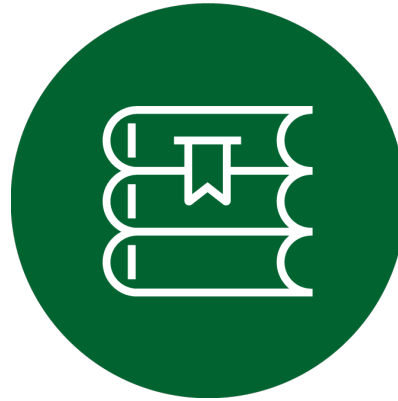
Wat doen we voor een gezonder Nederland?



Wetenschap



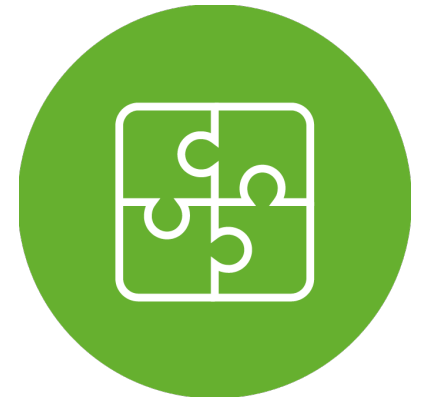
Tools



Scholing



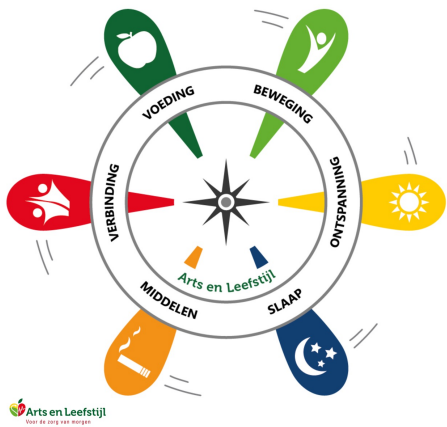
Lobby



Samenwerking

Tools en materialen

Leefstijlroer



Zakkaartje

Zakkaartje voor zorgverleners

Leefstijlgesprek met een patiënt

Stel open vragen, vraag door, sta open, bied steun, motiveer, stimuleer én geef natuurlijk zelf het goede voorbeeld, luister met aandacht en laat ook af en toe een stilte vallen.

1 Maak leefstijl bespreekbaar

Vraag toestemming om het over leefstijl te hebben.
Bekijk samen het Leefstijlroer.



Scan de QR code voor meer informatie of direct downloaden/bestellen van het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl.



Leefstijlcheck



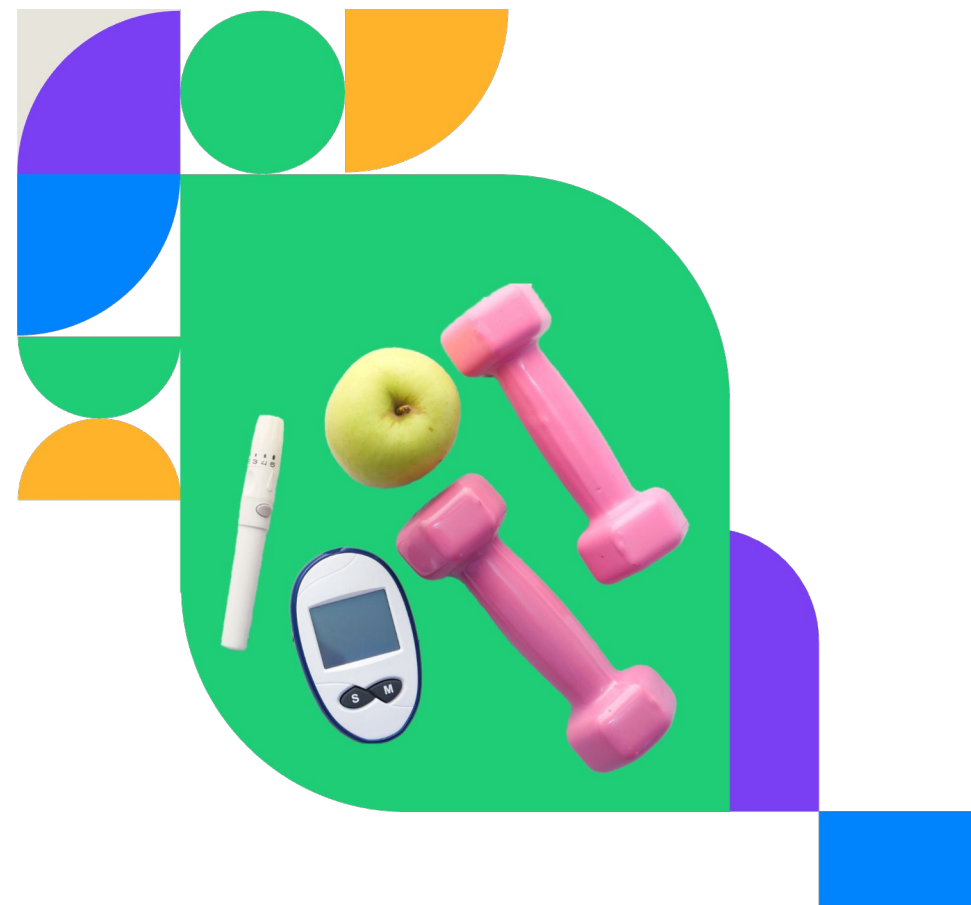
Handleidingen en brochures





Coalitie Leefstijl in de Zorg

In 2025 is leefstijl integraal onderdeel van curatieve zorg, naast medicatie en medische ingrepen en technologie.



Vouchers

Vanuit de Coalitie worden er vier soorten vouchers aangeboden:



Heb je nog geen concreet idee of weet je niet hoe je aan de slag moet met de implementatie van leefstijl in de zorg? Vanuit de Coalitie bieden we ook [coaching](#) aan.

Implementatievouchers

Een budget van maximaal €25.000 dat een zorginstelling, zorgprofessional of patiëntenorganisatie in samenwerking met anderen in de regio kan gebruiken om leefstijl in de zorg te starten, versnellen of te verbreden. **Tot 1 oktober aan te vragen.**

Ontwikkelvouchers

Een budget van maximaal €25.000 dat een patiëntenorganisatie kan gebruiken om patiënteninformatie creëren of verbeteren om hun specifieke achterban te ondersteunen bij leefstijlveranderingen. **Tot 1 oktober aan te vragen.**

Opleidingsvouchers

Een budget van maximaal €25.000 voor zorgprofessionals en docenten om bij- of nascholing rondom leefstijl, gedragsverandering of leefstijlpijlars te stimuleren. **Tot 1 november aan te vragen.**

Zelfzorgvouchers

Een budget van maximaal €15.000 die zorgorganisaties kunnen aanvragen om initiatieven die zelfzorg onder zorgprofessionals stimuleren te ontwikkelen of versterken. **Tot 1 november aan te vragen.**

Zakkaartje

Zakkaartjes voor het leefstijlgesprek met patiënten

Voor zorgverleners in opleiding

Handige tool tijdens coschappen en stages
Deze zakkaartjes bevatten tips en tricks om als zorgverlener in opleiding het leefstijlgesprek met patiënten te voeren. Dankzij financiering vanuit de Coalitie Leefstijl in de Zorg worden de zakkaartjes gratis verspreid onder zorgverleners in opleiding.

Voor alle zorgverleners

Praktische handvatten voor het leefstijlgesprek
Vanwege de grote vraag heeft Vereniging Arts en Leefstijl ook een versie ontwikkeld voor alle zorgverleners.

Bestel ze nu gratis!



Leefstijlgesprek met een patiënt

Stel open vragen, vraag door, sta open, bied steun, motiveer, stimuleer én geef natuurlijk zelf het goede voorbeeld, luister met aandacht en laat ook af en toe een stilte vallen.

1 Maak leefstijl bespreekbaar

Vraag toestemming om het over leefstijl te hebben.
Bekijk samen het Leefstijlroer.



Scan de QR code voor meer informatie of direct downloaden/
bestellen van het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl.

Leefstijlspel

**Leefstijlspel: leer spelenderwijs
kennismaken met het leefstijlgesprek!**

Voor zorgverleners in opleiding.

Vanaf november beschikbaar!

Interesse? Laat je e-mailadres achter:



Diagnose

Mevrouw Van Dijk (52) heeft sinds enkele maanden last van vermoeidheid. Haar BMI is 31. Ze eet onregelmatig, drinkt dagelijks frisdrank en zegt geen tijd of zin te hebben om te bewegen. Je hebt het medische deel van het consult afgerond. Nu ga je verder in gesprek over leefstijl.

Opdracht

Gebruik het Leefstijlroer om haar leefstijl te verkennen. Ze lijkt weinig ruimte te ervaren om dingen te veranderen. Hoe open je het gesprek zonder oordeel? Waar kun je aansluiting vinden bij wat voor haar wél belangrijk is? Richt je op het vinden van één klein stapje dat bij haar past.

Congres Leren & Leefstijl: Bouwstenen voor zorgonderwijs!

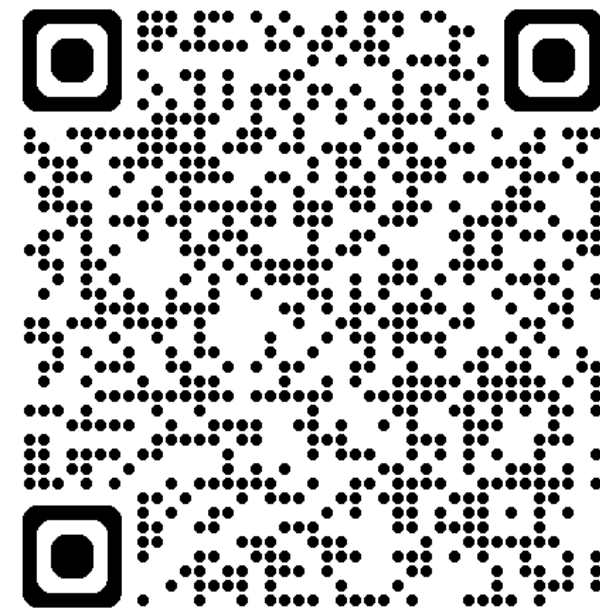


Bouw mee aan leefstijlonderwijs!

Voor docenten, onderwijsmakers en opleiders betrokken bij leefstijl in
zorgopleidingen

Woensdag 26 november
09:30-16:30 uur
Spoorwegmuseum, Utrecht

Bouwstenen voor zorgonderwijs op de rails.



Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Leefstijl en duurzaamheid

Groene leefstijlzorg: twee vliegen in één klap

De handreiking laat zien hoe leefstijlprofessionals duurzaamheid kunnen integreren in hun advies, en hoe duurzame zorgverleners leefstijl bespreekbaar kunnen maken met patiënten.

Groene leefstijlzorg betekent:

- Gezonde leefstijl = goed voor de aarde
- Gezonde aarde = goed voor onze gezondheid



Leefstijl en duurzaamheid

- Samenwerking Groene Zorg Alliantie
- Health in all policies

Luister voor meer info de [podcast](#) van Iris de Vries en Evelyn Brakema!



Leefstijl en duurzaamheid

Download gratis de handreiking!

“De meest duurzame zorg is de zorg die niet geleverd hoeft te worden.” –
Hugo Touw, intensivist Radboudumc & voorzitter werkgroep
Duurzaamheid en Leefstijl.

<https://www.artsenleefstijl.nl/shop/duurzaamheid>

Hoe breng jij duurzaamheid in de praktijk?
Waar loop je tegenaan?





Bedankt!

Op de hoogte blijven?
Schrijf je in voor onze nieuwsbrief



Lid worden? www.artsenleefstijl.nl
info@artsenleefstijl.nl

 **Arts en Leefstijl**
Voor de zorg van morgen



 **Arts en Leefstijl**
Voor de zorg van morgen