

Nieuwsbrief van de Coalitie Leefstijl in de Zorg | Digitaal & Leefstijl

Digitalisering biedt enorme kansen om leefstijl een steviger plek te geven binnen het zorgproces. Digitale toepassingen maken het mogelijk om mensen eerder te bereiken, beter te begeleiden en langduriger te ondersteunen bij gedragsverandering. Maar hoe zet je digitale mogelijkheden in om duurzame gedragsverandering te ondersteunen en leefstijl echt onderdeel te maken van de zorg? Laat je inspireren in deze nieuwsbrief! We laten zien hoe digitale middelen kunnen bijdragen aan betere leefstijlzorg: van e-health en hybride zorgpaden tot digitale begeleiding en betrouwbare leefstijlinformatie op één plek. Je leest ook hoe zorgprofessionals in de praktijk digitale tools inzetten om patiënten te ondersteunen én hoe patiënten zelf meer regie krijgen over hun gezondheid.

In deze nieuwsbrief lees je:

- [Podcastaflevering: Digitaal aan de slag met leefstijl](#)
- [Column door cardioloog Douwe Atsma](#)
- [Rekening houden met digitale vaardigheden | Pharos](#)

Inspiratie uit de praktijk

- [Uitbreiding informatie over leefstijl op Apotheek.nl](#)
- [Video: Samen van Start, GGZ Breburg](#)
- [Video: Leefstijlinformatie bij borstkanker | BVN](#)
- [Uitgelicht: Digitaal Gezondheidscentrum](#)
- [Video: slim kiezen in digitale zorg | DigiZo.nu](#)
- [Implementatiesuggestie: Vragenlijst Check Oorzaken Overgewicht](#)
- [Fijne feestdagen!](#)

Beluister nu de podcast: Digitaal aan de slag met leefstijl



In deze podcastaflevering staat centraal hoe digitalisering leefstijl een vaste plek kan geven in de zorg: van apps en digitale vragenlijsten tot hybride zorgpaden die patiënten eerder betrekken, zorgverleners ondersteunen en data beter benutten. Met een column van Douwe Atsma en in gesprek met onder anderen Jildau Bouwman, Hans Niendieker en Sanne Kok verkennen we hoe digitale toepassingen, data en AI kunnen bijdragen aan duurzame gedragsverandering en beter geïntegreerd raken in de zorgpraktijk. Een praktijkvoorbeeld van Germaine Verwoert laat zien hoe hybride zorg binnen de hartrevalidatie ruimte biedt voor maatwerk, terwijl Juliëtte Verwer en Dennis Japink ingaan op wat nodig is om succesvolle digitale innovaties veilig en gebruiksvriendelijk op te schalen. Een inspirerende aflevering over hoe technologie de zorg slimmer, persoonlijker en toekomstbestendig maakt.

[Trek je wandelschoenen aan en beluister de podcast](#)



Apple Podcasts



Spotify

Digitaal aan de slag met leefstijl

Column door Douwe Atsma



Leefstijl draait om gedragsverandering. Maar duurzaam je gedrag verbeteren is niet eenvoudig. Digitale tools kunnen jou als zorgverlener helpen om patiënten te ondersteunen tijdens de gehele 'leefstijl journey', van het agenderen en aangaan van het leefstijlgesprek tot het kiezen van concrete leefstijldoelen en de uiteindelijke leefstijlinterventie..

[Lees hier verder](#)

Hoe houd je rekening met de digitale vaardigheden van een patiënt? | Pharos



De digitalisering van de zorg gaat razendsnel. Tegelijkertijd hebben 3,5 miljoen mensen in Nederland moeite met lezen en schrijven, en bijna 1 op de 5 mensen boven de 12 jaar heeft beperkte digitale vaardigheden. Voor hen is digitale zorg vaak te moeilijk gemaakt en niet vanzelfsprekend. Als we niet oppassen, vergroten we hiermee onbedoeld de gezondheidsverschillen. Dat is niet rechtvaardig. Want iedereen moet mee kunnen doen — of je nu digitaal vaardig bent of niet.

Te vaak wordt aangenomen dat mensen niet willen meedoen met digitale zorg. Maar het tegendeel is waar: veel mensen willen wel, maar weten niet hoe of missen net dat ene zetje. Daarom is het zo belangrijk dat zorgverleners het gesprek aangaan met hun patiënten. Door te vragen en goed te luisteren, kunnen zorgverleners het verschil maken.

Tools vanuit Pharos

[De Escapekoffer Digitale Inclusie](#) is een spel om zorgverleners, beleidsmakers en app-ontwikkelaars bewuster te maken van hoe moeilijk digitale zorg voor veel mensen is gemaakt. Met behulp van informatie uit de koffer moet je opdrachten doen om een afspraak in het ziekenhuis voor te bereiden. Het spel werkt je alleen flink tegen.

Bekijk hier de [Factsheet Digitale vaardigheden](#).

'Hoe help je patiënten bij het gebruik van digitale zorg?' [Laat je inspireren!](#)

Gratis te downloaden: [Quickscan digitale vaardigheden van je patiënten](#). In een paar stappen op de hoogte van de digitale vaardigheden van jouw patiënt.

Bekijk de apps [Lees Simpel](#) en [Schrijf Simpel](#).

Inspiratie uit de praktijk

Advies: uitbreiding informatie over leefstijl op Apotheek.nl

Leefstijl op Apotheek.nl

Rapportage



Geef informatie over leefstijl naast medicatie een plek op Apotheek.nl, de publiekswaarde van de Nederlandse apothekers. Maak met de site ook beter duidelijk wat de rol van apothekers is op het vlak van leefstijl en naar welke zorgverlener of instantie zij de burger kunnen verwijzen. Dit zijn aanbevelingen uit de gloednieuwe rapportage 'Leefstijl op Apotheek.nl'. Die is geschreven door de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie (KNMP). Dat gebeurde op verzoek van de Coalitie Leefstijl in de Zorg.

[Bekijk de rapportage](#)

GGZ Breburg: digitaal van start, nog vóór de behandeling



Bij GGZ Breburg benutten ze de wachttijd op een slimme manier. Met het initiatief Samen van Start gaan jongeren al vóór hun diagnosegerichte behandeling digitaal aan de slag via het e-healthplatform Minddistrict. Samen met een behandelaar kiezen zij modules die aansluiten bij hun persoonlijke situatie, zodat ze direct kunnen werken aan hun mentale gezondheid en leefstijl. Een krachtig voorbeeld van hoe digitalisering het 'teachable moment' benut en jongeren regie geeft over hun eigen herstelproces.

In deze video vertellen Wendy Verhoeven, Sociotherapeut en Projectleider Samen Digitaal & Digicoach en Gina de Visser, verpleegkundig Specialist Centrum Jeugd Ontwikkeling je meer over dit innovatieve traject!

[Bekijk het nieuwsbericht](#)

Leefstijlinformatie bij borstkanker | Borstkankervereniging Nederland



Waar vind je als patiënt betrouwbare leefstijlinformatie? En hoe voorkom je verdwalen in tegenstrijdige adviezen online? BVN zet, met behulp van een ontwikkeltoucher van de Coalitie Leefstijl in de Zorg, in op digitalisering om wetenschappelijk onderbouwde leefstijladviezen toegankelijk te maken via één centrale plek: via een factsheet, webpagina en animatie. De inhoud richt zich op de zes leefstijlthema's voeding, beweging, alcohol, roken, slaap en ontspanning. Het doel is patiënten direct informatie te geven over het belang van een gezonde leefstijl en wat zij (of hij) zelf aan leefstijlacties kunnen doen. Er is namelijk niet alleen behoefte aan informatie, maar ook aan hulp richting leefstijlinterventies..

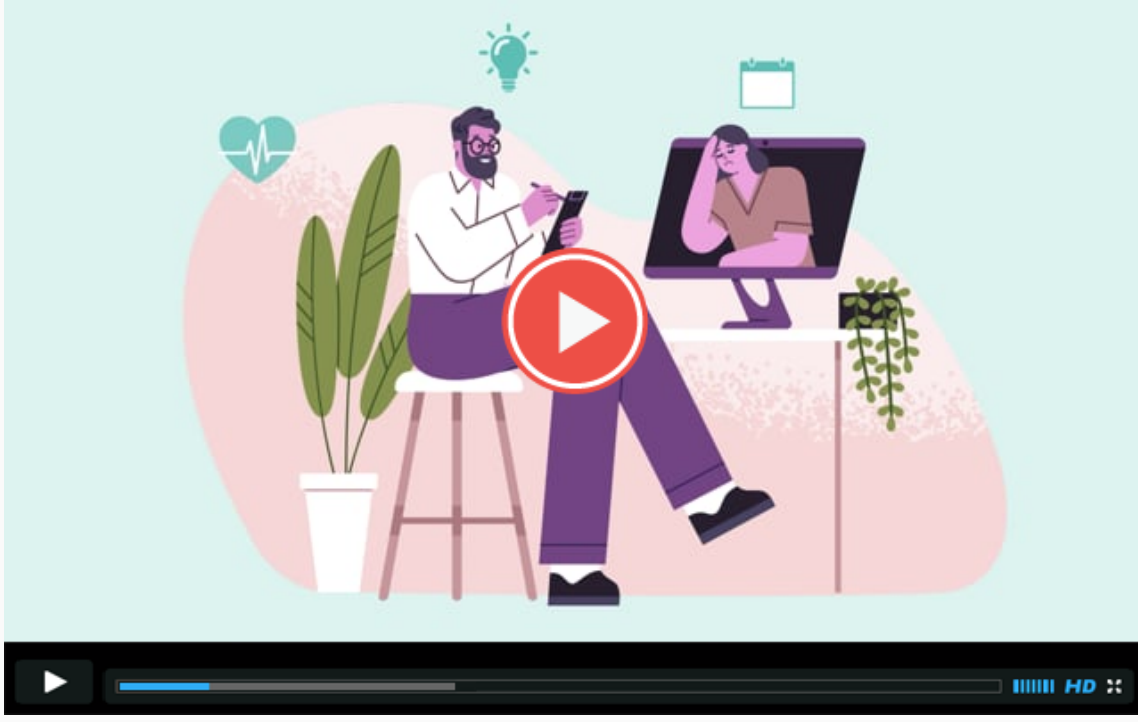
Digitaal Gezondheidscentrum: zorg en welzijn samen in één digitaal loket



Hoe kan digitalisering helpen om medische zorg en leefstijlondersteuning beter te verbinden? Het Digitaal Gezondheidscentrum laat zien hoe dat werkt in de praktijk. Met één digitaal aanspreekpunt – de verpleegkundig telecoach – worden gezondheidsgegevens op afstand gevolgd én komt er ruimte voor het gesprek over leefstijl en welzijn. Zo worden medische zorg en ondersteuning vanuit het sociaal domein slim gecombineerd in één digitale aanpak. Een inspirerend voorbeeld van hoe technologie zorg persoonlijker, toegankelijker en effectiever maakt.

[Bekijk het DGC op de database](#)

DigiZo.nu: slim kiezen in digitale zorg



DigiZo.nu helpt zorg- en welzijnsorganisaties bij het kiezen en inzetten van digitale toepassingen die echt verschil maken. Ze selecteren en beoordelen initiatieven die de zorg toegankelijker maken en de werkdruk verlagen. Digitale oplossingen die goed werken in de praktijk komen op de Pas toe-lijst. Daarnaast ondersteunt DigiZo.nu bij implementatie en delen ze hun kennis en ervaringen openlijk, zodat anderen hiervan kunnen leren en makkelijker zelf aan de slag kunnen met digitalisering.

In onze podcast spraken we met Juliëtte Verwer en Dennis Japink over wat daarbij belangrijk is: veiligheid, betrouwbaarheid en gebruiksvriendelijkheid, voor zowel patiënt als zorgverlener.

[Meer over DigiZo.nu](#)

Implementatiesuggestie

Digitaal hulpmiddel: Vragenlijst Check Oorzaken Overgewicht

Naar de vragenlijst →

Naar de vragenlijst →

COO

Check Oorzaken Overgewicht

Home

Over gewicht

Experts

De vragenlijst

Voor zorgverleners

Erasmus MC

University Medical Center Rotterdam

Erasmus

Waarom deze vragenlijst?

Deze vragenlijst kan u en uw arts helpen om uw overgewicht beter te begrijpen. Zo kan de arts uw overgewicht beter behandelen. Overgewicht kan verschillende oorzaken hebben. Met deze vragenlijst kunt u erachter komen welke factoren ervoor gezorgd hebben dat u overgewicht heeft. Of afvallen moeilijker maakt. Dit is belangrijk om te weten. Want zo weet uw arts welke behandeling bij u past. De behandeling van overgewicht is voor iedereen anders. Heeft u bijvoorbeeld veel stress? Of heeft u een ziekte die voor overgewicht kan zorgen? Dan kan uw arts met u bepalen welke behandeling het beste past.

Optimale behandeling van obesitas is zeer belangrijk, voor zowel de korte als lange termijn. De Check Oorzaken Overgewicht is een digitale vragenlijst die patiënten vóór het consult invullen en inzicht geeft in mogelijke oorzaken zoals leefstijl, stress en medische factoren. In ongeveer 25 minuten ontstaat een persoonlijk overzicht dat kan worden besproken met de arts. Dit helpt bij gerichte begeleiding en maakt meer ruimte voor een goed leefstijlgesprek. Meer digitale hulpmiddelen om leefstijl te implementeren? Bekijk de implementatiesuggesties van de Coalitie Leefstijl in de Zorg: een overzicht van praktische tools en interventies die direct inzetbaar zijn in de praktijk.

Meer digitale hulpmiddelen om leefstijl te implementeren? Bekijk de rest van de [implementatiesuggesties van de Coalitie Leefstijl in de Zorg](#): een overzicht van praktische tools en interventies die direct inzetbaar zijn in de praktijk.

[Lees hier meer](#)

Fijne feestdagen gewenst!

Dit is de laatste special nieuwsbrief van dit jaar. We kijken terug op een jaar waarin samen weer mooie stappen zijn gezet om leefstijl verder te verankeren in en vanuit de zorg. Dank voor het meelezen, meedenken en meedoen!

We wensen je fijne feestdagen en een gezond en inspirerend nieuw jaar!

Coalitie Leefstijl in de Zorg

Fijne feestdagen!

Volg ons

in

LinkedIn

Je ontvangt deze e-mail omdat je bent aangemeld voor onze nieuwsbrieven.

Wil je wijzigen hoe je deze e-mails ontvangt?

Je kunt zich [afmelden](#) of [voorkeuren bijwerken](#)