Benut expertise van kenniscentra
voor patiënteninformatie over leefstijl

Patiëntenorganisaties helpen mensen met goede informatie over leefstijl. Door gebruik te maken van de kennis van kenniscentra, zoals het Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & Bewegen en Trimbos-instituut zorg je ervoor dat jouw informatie aansluit bij algemene landelijke richtlijnen en inzichten. Ook werken kenniscentra hun informatie voortdurend bij. Dit draagt bij aan de eenduidigheid en betrouwbaarheid van leefstijlinformatie.

Deze kenniscentra geven wetenschappelijk onderbouwde adviezen over voeding, bewegen en andere leefstijlthema's. Hun richtlijnen en tools zijn bedoeld voor iedereen, maar vormen vaak ook een goede basis voor mensen met een klacht, ziekte of chronische aandoening. Soms is extra advies nodig, bijvoorbeeld van een diëtist, fysiotherapeut of andere zorgverlener.

eerlijk over eten Voedingscentrum

kenniscentrum sport & bewegen

Trimbos instituut

Klik op een leefstijlthema voor informatie en tools



Voeding | Beweging | Slaap | Ontspanning | Verbinding | Middelen

Voor de beste ervaring van dit interactieve pdf-bestand kan deze handreiking het best bekeken worden in Adobe Acrobat.

Aan de slag

- Bepaal welke leefstijlthema's relevant zijn voor jouw product/kennis/tool.
- Kijk in dit document of de informatie en tools van de kenniscentra bruikbaar zijn.
- Indien niet toereikend: neem contact op met een kenniscentrum voor advies. Misschien is er ook samenwerking mogelijk. Maak afspraken over de rol van het kenniscentrum bij de ontwikkeling (bijvoorbeeld meelezen op eindproduct).
- Kijk ook naar (para)medische richtlijnen (FMS, NHG, KNGF en wetenschappelijke verenigingen) bij aandoeningen die naast algemene adviezen ook een specifieke benadering behoeven.
- Vraag de kenniscentra of andere eigenaren van de gebruikte informatie om mee te lezen op het eindproduct. Om zo te laten beoordelen of de informatie klopt en op de juiste wijze is toegepast.
- Controleer minimaal jaarlijks of de door jou overgenomen informatie en links nog up to date zijn.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Voedingscentrum

Waarvoor kun je terecht?
Voor iedereen die meer wil weten over voeding:

- Onafhankelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie over voeding.
- Adviezen, inspiratie en praktische tools om gezondere, duurzamere en veilige voedselkeuzes te maken.
- De Schijf van Vijf als basis voor een gezond en duurzaam voedingspatroon.
- Informatie over voeding voor specifieke doelgroepen zoals zwangeren, jonge kinderen en ouderen.

Veelgestelde vragen

- Hoe ziet een gezond en duurzaam voedingspatroon eruit?
- Hoe kan je gezonder eten?
- Wat is een gezond gewicht?
- Hoe kan je op een gezonde manier afvallen of aankomen?
- Heb je extra vitamines of supplementen nodig?

Handige tools:

Apps

▶ Voedingscentrum-app 'Kies Ik Gezond?'
Met deze app kunnen patiënten producten opzoeken of de streepjescode scannen, bijvoorbeeld als ze in de supermarkt staan. Je ziet in 1 oogopslag of het product past in de Schijf van Vijf, of dat er gezondere alternatieven zijn.

▶ Mijn Eetmeter (eetdagboek)
Dit online eetdagboek geeft patiënten inzicht in hoeveel voedingsstoffen ze binnenkrijgen en in hoeverre ze eten volgens de Schijf van Vijf. Patiënten krijgen direct advies op maat. En voor wie wil afvallen biedt 'Mijn nieuwe balans' binnen deze app hulp.

▶ Receptenapp Slim Koken
In deze app staan recepten van het Voedingscentrum. Van ontbijt tot avondeten, van taart tot snacks. Allemaal met producten uit de Schijf van Vijf als basis. Ook deelt het Voedingscentrum hierin een weekmenu met voor elke dag een lekker recept.

Online tools

▶ Mijn Betere Keuze
Deze tool helpt om in kleine stapjes gezondere keuzes te maken. Patiënten kunnen in de tool zelf kiezen waar ze aan willen werken en welke stappen haalbaar zijn.

▶ Eetwissel: inspiratie voor kleine stappen
Grote veranderingen zijn vaak moeilijker vol te houden. Daarom zegt het Voedingscentrum: zet kleine stapjes en maak Eetwissels binnen wat je nu al eet en drinkt.

▶ **De Schijf van Vijf voor jou-tool:** Hoeveel en wat kan ik per dag eten?
Met deze tool kunnen patiënten aan de hand van hun leeftijd en geslacht bepalen hoeveel en wat ze per dag kunnen eten.

▶ Wat staat er in de Schijf van Vijf, en wat niet?
Met deze tool kunnen patiënten opzoeken of een product wel of niet in de Schijf staat, en waarom.

Overig

▶ Recepten **van het Voedingscentrum**
Op de website van het Voedingscentrum en in de receptenapp staan 2.000 recepten. Patiënten kunnen de recepten filteren op bijvoorbeeld 'eiwitrijk' of 'weinig zout' en zoeken op een specifiek ingrediënt. Iedere week verstuurt het Voedingscentrum ook het Menu van de Week, met voor iedere dag van de week een recept ter inspiratie.

▶ Webshop **van het Voedingscentrum**
Hier zijn – voor zowel patiënten als professionals – allerlei materialen te vinden, zoals als folders, kookboeken en praktische tools. Veel hiervan is gratis te bestellen of te downloaden.

Contact
Els van Gurp
gurp@voedingscentrum.nl

kenniscentrum sport & bewegen

Kenniscentrum Sport & Bewegen

Waarvoor kun je terecht?
Voor professionals, maar vaak ook indirect voor de patiënt te gebruiken:

- Onderbouwde kennis over bewegen voor gezondheid en leefstijl.
- Tools en producten waarmee je patiënten kunt helpen meer te bewegen.
- Specifieke vragen over de beweegrichtlijnen, sporten en bewegen met een aandoening en doorverwijsmogelijkheden.
- Advies en meedenken bij ontwikkeling van nieuwe content over bewegen.

Veelgestelde vragen

- Hoeveel beweging is nodig voor een goede gezondheid?
- Hoe vertaal je de beweegrichtlijnen naar de patiënt?
- Hoe weet je of iemand voldoende beweegt?
- Hoe motiveer je iemand om meer te bewegen?
- Welke effecten hebben sport en bewegen bij aandoeningen?
- Welke professionals kunnen helpen bij bewegen of het vinden van passend beweegaanbod?

Handige tools:

▶ **De Beweegrichtlijnen toolkit**
Infographics, posters en afbeeldingen die zorgverleners helpen tijdens gesprekken met patiënten over bewegen of als voorlichtingsmateriaal in de wachtkamer.

▶ **Gesprekstool: de Beweegcirkel**
De Beweegcirkel helpt zorgverleners het gesprek te voeren met patiënten over bewegen. De 5 stappen uit de Beweegcirkel kan de patiënt ook zelfstandig doorlopen.

▶ **De Beweegrichtlijnentest**
Een patiënt kan alleen of samen met een zorgverlener deze test invullen. De test laat zien in hoeverre iemand aan de beweegrichtlijnen voldoet.

▶ **De Beweegposter voor senioren**
Een hulpmiddel om senioren laagdrempelig in beweging te brengen.

▶ **De Oefengids spier -en botversterkende activiteiten**
Met de oefeningen in deze gids helpen zorgverleners patiënten een stap dichter bij de beweegrichtlijnen te komen.

▶ **Wachtkamervideo's**
De korte video's informeren patiënten in de wachtkamer over de effecten van bewegen en de beweegrichtlijnen.

▶ **Specifieke info over bewegen per aandoening in de gesprekstool Bewust Bewegen met chronische aandoeningen**
Denk aan gerichte beweegadviezen, het Very Brief Advice, positieve effecten van bewegen op de aandoening, doorverwijsmogelijkheden, patiënteninformatie en contra-indicaties.

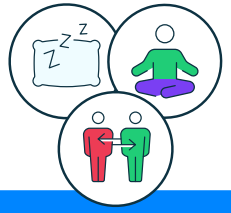
▶ **E-book: Beweeggedrag veranderen**
Dit e-book biedt professionals kennis en praktische handvatten voor gedragsverandering naar meer bewegen.

▶ **Factsheet: Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid**

▶ **Artikelen op 'Alles over Sport'**
Op deze website staan artikelen over de buurtsportcoaches, financiële hulp en doorverwijsmogelijkheden voor bewegen, mentale gezondheid en nog veel meer.

Alle tools zijn voor iedereen toegankelijk, nadat je een gratis account hebt aangemaakt, waarmee je inlogt.

Contact
Linda Bayoumi: linda.bayoumi@kenniscentrumsportenbewegen.nl
Algemeen: info@kenniscentrumsportenbewegen.nl



Trimbos instituut

Trimbos-instituut

Waarvoor kun je terecht?
Voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid:

- Onafhankelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie over mentale gezondheid en digitale balans.
- Laagdrempelige en begrijpelijke publieksinformatie: **mentaalvitaal.nl** en **digitalebalans.nl**.
- Inzicht krijgen in wat past om de mentale gezondheid op peil te houden of te verbeteren: via tips, tools en interventies.
- Persoonlijk advies en ondersteuning via de Info- en advieslijn.
- In geval van een hulpvraag: informeren over het zorgaanbod en doorverwijzen naar zelfhulp en passende reguliere hulp.

Veelgestelde vragen

- Welke oefeningen zijn er om te ontspannen?
- Welke klachten horen bij te veel stress?
- Wat kun je doen om klachten te voorkomen, of om te zorgen dat ze niet erger worden?
- Een naaste heeft mentale problemen: wat kun je doen?
- Hoe houd je een goede balans tussen online en offline?

Handige tools:

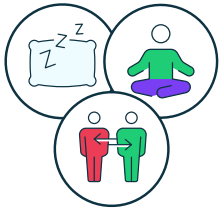
Algemeen

▶ **Alles over mentale fitheid**
Een overzicht van thema's die horen bij mentale fitheid, zoals energie, ontspanning, optimisme, veerkracht en zingeving.

▶ **De Mentaal Vitaal Info- en advieslijn**
Voor vragen over mentale gezondheid. Anoniem bellen, chatten of mailen met een medewerker voor informatie, steun en advies.

▶ **De Digitale Balans Info- en advieslijn**
Voor vragen over digitale balans en verantwoord omgaan met digitale technologie, zoals sociale media, games en AI. Bereikbaar via telefoon en e-mail.

▶ **In gesprek over digitale balans:**
Level Up Your Balance kaartspel
Dit online spel helpt het gezin om te praten over digitale balans. Dat betekent een gezonde verdeling tussen online en offline tijd, met genoeg tijd en aandacht voor slaap, ontspanning en verbinding. Het spel bevat challenges, quizvragen en kletskaartjes.



Trimbos instituut

Slaap

▶ **De Slaapkamer check**
7 vragen om te ontdekken hoe geschikt de slaapkamer is om goed te slapen. Advies om de slaapkamer zo goed mogelijk in te richten voor een goede nachtrust.

▶ **Een Slaapdagboek**
Het slaapdagboek geeft inzicht in slaap, patronen en wat iemand kan doen om slaap te verbeteren. De patiënt kan het overzicht invullen.

▶ **Beter slapen: oefeningen van Snel beter in je vel**
Een set van meerdere oefeningen, afkomstig van de erkende interventie Snel beter in je vel. De oefeningen helpen om inzicht te krijgen in slaap en slaap te verbeteren.

▶ **Leer meer over jouw slaap: een korte zelftest**
Een korte vragenlijst om meer over slaap te leren. Bij elke vraag volgt meer informatie en advies.

Ontspanning

▶ **9-daagse e-mailserie: Mentale Minuutjes**
9 dagen achter elkaar een e-mail met een korte oefening, met o.a. meer informatie over ontspanning, ademhaling, bewust leven en positiviteit.

▶ **De Mentale Fitheidstest**
De test laat zien wat je kunt doen om mentaal fit te worden of te blijven. De test richt zich op thema's zoals zingeving, positiviteit, mindfulness, sociale relaties, problemen aanpakken en veerkracht.

▶ **Minder piekeren: oefeningen van Snel beter in je vel**
Een set van meerdere oefeningen, afkomstig van de erkende interventie Snel beter in je vel. De oefeningen bestaan vooral uit ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

▶ **Test je gamegedrag: zelftest gamen**
De test helpt om te zien of gamen vooral ontspanning geeft, of dat het gamegedrag tot problemen leidt. Na afloop van de test verschijnt advies op maat.

Verbinding

▶ **Informatie over eenzaamheid**
Uitleg over verschillende vormen van eenzaamheid, tips om eenzaamheid te doorbreken en verwijzingen naar lotgenotencontact en hulporganisaties.

▶ **Verbinding online en offline:**
digitale technologie en sociale gezondheid
Meer informatie over de relatie tussen digitale technologie en verbinden met andere mensen en tijd nemen voor jezelf. Inclusief weetjes en tips.

Contact
Abbey Visser: avisser@trimbos.nl
Algemeen: info@mentaalvitaal.nl en info@digitalebalans.nl



Trimbos-instituut

Waarvoor kun je terecht?
Voor iedereen die meer wil weten over alcohol, drugs, roken en vapen:

- Onafhankelijke, wetenschappelijk onderbouwde informatie en advies over alcohol, drugs, roken en vapen.
- Laagdrempelige en begrijpelijke publieksinformatie: **ikstopnu.nl**, **alcoholinfo.nl** en **drugsinfo.nl**.
- Advies en steun bij het stoppen met roken en vapen.
- Advies en steun bij het minderen of stoppen met alcohol en drugs.
- Advies en steun wanneer iemand in je omgeving alcohol en drugs gebruikt.
- Materialen en tools om gebruikers te informeren, inzicht te geven in het eigen gebruik en/of te helpen minderen of stoppen.
- Verwijzing naar zorg en begeleiding.

Veelgestelde vragen

- Wat is de beste aanpak om te stoppen met roken?
- Welke hulp is er om te stoppen met alcohol?
- Kan drugsgebruik samen met medicijnen kwaad?
- Hoe om te gaan met verslaving bij een naaste?
- Wat is belangrijk om te weten over cannabisgebruik?

Handige tools:

Alcohol

▶ **De Alcohol Infolijn**
Voor vragen over alcohol. Anoniem bellen, chatten of mailen met een medewerker voor informatie, steun en advies. Elke werkdag geopend van 09:00-17:00 via 0900-1995.

▶ **De Zelftest Alcohol**
Patiënten beantwoorden 20 vragen over alcohol en krijgen zo inzicht in hun gebruik en welke invloed het op hen heeft. Aan het eind krijgen ze persoonlijk advies en tips.

▶ **De Alcoholpromillage calculator**
Deze calculator schat de hoeveelheid alcohol in het bloed en geeft aan wat het effect hiervan kan zijn.

▶ **De folder '7 dingen die je moet weten over alcohol'**
Een folder met basisinformatie over alcohol. Professionals kunnen met deze folder een gesprek beginnen met een patiënt over alcoholgebruik. Of de folder meegeven.

▶ **Standaardglazen en calorieën berekenen**
Als een patiënt ergens iets leest over de regels en risico's van alcohol, gaat het altijd over standaardglazen. Maar men drinkt ongemerkt vaak méér dan een standaardglas. Deze tool rekent uit hoeveel standaardglazen iemand heeft gedronken en hoeveel calorieën dit waren.

▶ **De Hulp-in-de-buurtkaart**
Snel vinden welke hulp er in de buurt is om te stoppen of minderen met alcohol.

▶ **De Lichaamskaart Alcohol**
Met alle risico's van alcohol plus de voordelen van stoppen.



Handige tools:

Drugs

▶ **De** Drugs Infolijn
Voor vragen over drugs. Anoniem bellen, chatten of mailen met een medewerker voor informatie, steun en advies.
Elke werkdag geopend van 09:00-17:00 via 0900-1995.

▶ **De** Drug Check-up
Een korte vragenlijst over het eigen drugsgebruik. Op basis van de antwoorden krijgen patiënten direct persoonlijke feedback over het gebruik. En een overzicht met handige websites voor meer informatie, advies of hulp.

▶ **De folders** '7 dingen die je moet weten over...'
Folders met basisinformatie over verschillende soorten drugs. Professionals kunnen met deze folder een gesprek beginnen met een patiënt over gebruik. Of de folder meegeven.

▶ **De** Hulp-in-de-buurtkaart
Snel vinden welke hulp er in de buurt is om te stoppen of minderen met drugs.

Roken en vapen

▶ **De** Stoplijn
Voor vragen over (stoppen met) roken en vapen.
Anoniem bellen, chatten of mailen met een medewerker voor informatie, steun en advies. Elke werkdag geopend van 09:00-17:00 via 0800-1995.

▶ **Het** Stopplan Vapen
Stopplan om jongeren vanaf 14 jaar te helpen stoppen met vapen. Fysiek te bestellen of digitaal in te vullen.

▶ **Het** Stopplan Roken
Stopplan om patiënten te helpen stoppen met roken.
Digitaal in te vullen en beschikbaar in het Nederlands, Engels, Arabisch en Turks.

▶ **De** Keuzehulp
Korte online vragenlijst om patiënten te helpen kiezen hoe ze het beste kunnen stoppen met roken of vapen, en welke manier bij hen past.

▶ **De** Hulp-in-de-buurtkaart
Snel vinden welke hulp er in de buurt is om te stoppen met roken en vapen.

Contact
Eva Ehrlich: eehrlich@trimbos.nl
Algemeen: vraagbaak@alcoholinfo.nl, vraagbaak@drugsinfo.nl en info@ikstopnu.nl