Dag van de vrouwenzorg

Met de hartelijke groeten van Anne-Mieke Omtzigt, gynaecoloog

Leefstijl

It’s all about energy

Marika Vanlerberghe

Integraal- en Leefstijlarts, huisarts

Vrouw & klinieken

Disclaimer

Geen financiële betrekkingen

Geen belangenverstrengeling

Eigen praktijk: De Avocado, praktijk voor Integrale Geneeskunde en Leefstijlgeneeskunde

Gezondheid

World Health Organization

WHO 1948

“Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken”

→ Medicalisering

WHO 2014 over Mentale gezondheid

“Staat van welzijn waarin iedere persoon zijn eigen potentieel bereikt, de normale stress van het leven aankan, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om een bijdrage te leveren aan de gemeenschap”

→ 2030: depressie als grootste oorzaak van pijn, ongemak en ziekte.

Positieve gezondheid

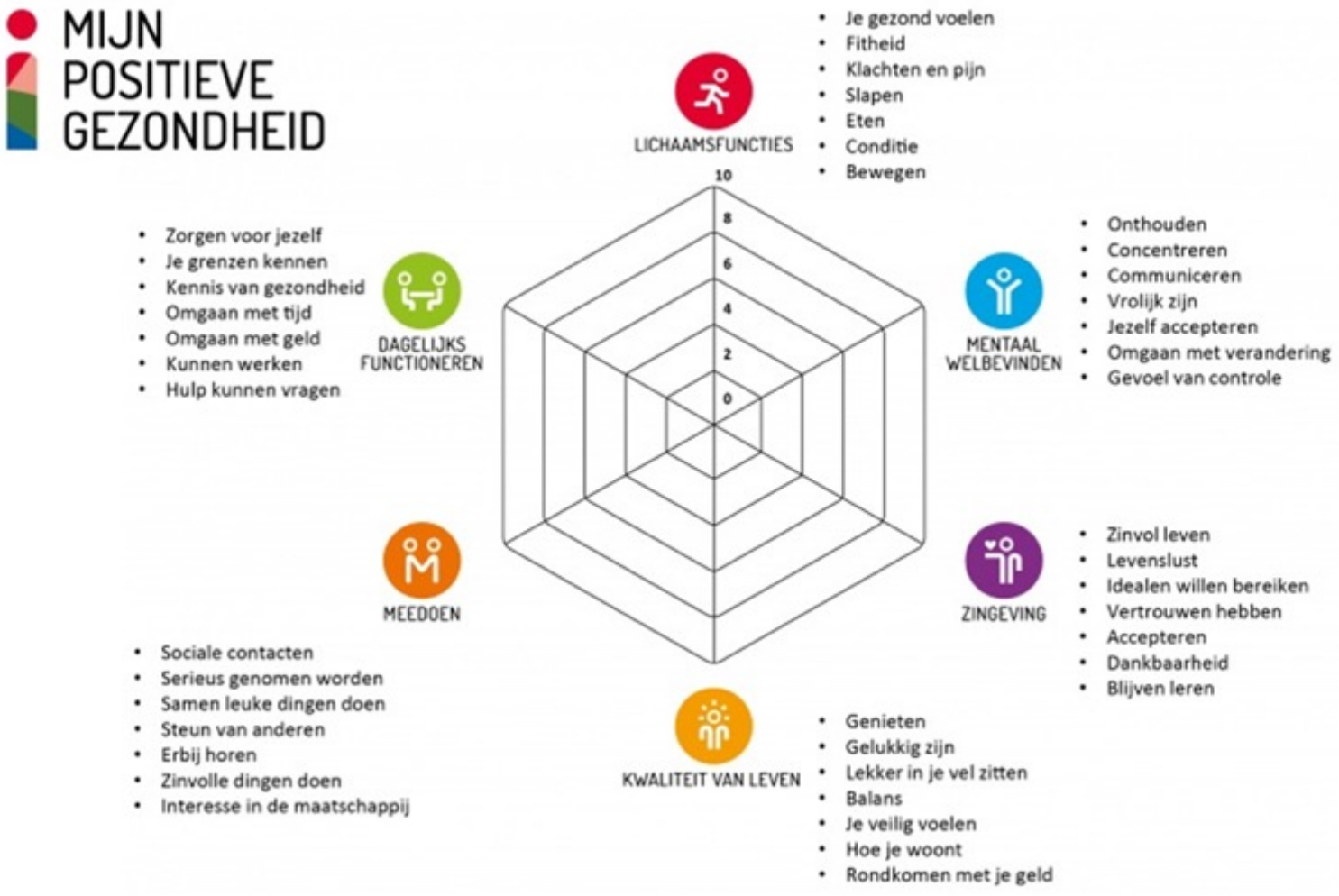
Machteld Huber 2011

"Gezondheid als vermogen om je **aan te passen** en je **eigen regie** te voeren in het licht van de sociale fysieke en emotionele uitdagingen van het leven"

→ 6 domeinen

→ Veerkracht, persoonlijke groei en ontwikkeling zelfs als er sprake is van ziekte

Positieve gezondheid



Positieve gezondheid

Natuur als voorbeeld - Biomimicry

Afgescheiden van natuur

- Groei en snel
- Altijd “aan staan”

→ Energieverlies en ziekte, gebruik medicatie en middelen

Natuur

- Ritme/cyclus > natuurlijk herstel
- Balans tussen groei, rijping en rust

→ Zelfherstel en energie

Leefstijlgeneeskunde, integrale geneeskunde

Uitgaan van oorzaak van ziekte in plaats van symptoombestrijding

Arts, verloskundige als coach

Gelijkwaardigheid, samenwerking, respect

Keuze uit alle beschikbare behandelingen, regulier en complementair, mits bewezen, effectief en veilig

Basis: leefstijlinterventies, gezonde leefstijl en body-mind technieken

Hippocrates zei: alle ziekten komen uit de darm…

Leefstijlroer van Arts en Leefstijl

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0, november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Voeding

- ☐ Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- ☐ Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- ☐ Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- ☐ Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- ☐ Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
- ☐ .....

Verbinding

- ☐ Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- ☐ Breng tijd door met dierbaren
- ☐ Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- ☐ Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
- ☐ .....

Middelen

- ☐ Alcohol: drink zo min mogelijk
- ☐ Roken: zoek hulp om te stoppen
- ☐ Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- ☐ Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
- ☐ .....

Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst ☐
- Doe regelmatig simpele krachtoefeningen zoals kniebuigingen ☐
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen ☐
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen) ☐
- Voorkom veel stilzitten ☐
- ..... ☐

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening ☐
- Kies een hobby, sport of activiteit ☐
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos ☐
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt ☐
- ..... ☐

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan ☐
- Slaap in een koele geventileerde kamer ☐
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan ☐
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt ☐
- ..... ☐

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vervoeldvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Leefstijlroer – Voeding = basis

- Drink voldoende water, geen (gezoete) frisdranken of teveel fruitsapjes
- Eet 3 maal per dag
- Varieer!!
- Eet minimaal 250 gr groenten en max 2 stuks fruit per dag
- Onbewerkte voeding
- Meer planten, minder dieren
- Omega 3

→ Voeding beïnvloedt darmflora, brein-darm as, immuunsysteem, hormonen
→ Stress beïnvloedt darmflora
→ Darmflora ontwikkelt vanaf geboorte

Leefstijlroer – Voeding als medicijn

- Diabetes Mellitus type 2
- Obstipatie
- Depressie
- Epilepsie
- Migraine
- Endometriose
- Borstkanker preventie

Leefstijlroer – Beweging

- Door de dag heen, elke minuut telt mee
- Buiten is dubbel winst!
- Kracht en cardio
- Samen!
- Streven 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Nuchter bewegen

→ Depressie en angst preventie en behandeling
→ Verbetering stofwisseling, immuunsysteem, anti-kanker (DM, IR)
→ Effect op neuro-degeneratieve aandoeningen, zoals Alzheimer
→ Stressreductie

Leefstijlroer – Ontspanning

- Ademhalings- of meditatie oefening, yoga
- Hobby, sport of activiteit
- Buiten
- Bewustwording schermgebruik!

➢ Verbetering hart- en bloedvaten, bloeddruk, longfunctie, herstel na ziekte, chronische pijn, depressie…

➢ Meer compassie

Verstoorde stress-respons:

→ Verstoring neurotransmitters en hormonen, verlies van veerkracht
→ Verlies bioritme, vermoeidheid, spierpijn, depressie
→ Toename infecties en auto-immuun aandoeningen

Leefstijlroer – Slaap

- Regelmatig slaappatroon, ritme volgens de natuur
- Koele en goed geventileerde kamer
- Geen koffie, alcohol, zware maaltijden vooraf
- Geen schermen
- Nachtdiensten!

➢ Bioritme: verbetering antioxidant en detoxificatie capaciteit, immuunsysteem

➢ Glymfatisch systeem

Nachtdienst?

Overweeg blauw licht filter bril

Andere leefstijlfactoren op orde!

Leefstijlroer – Middelen

- Drink geen alcohol
- Stoppen roken en drugsgebruik
- Medicatie, over-the-counter medicatie
- Toxische stoffen: herbiciden, pesticiden, zware metalen, schoonmaakmiddelen, verzorgingsproducten (xeno-oestrogenen)

Stress

➢ Verstoring beloningssysteem, waardoor gevoeligheid ontstaat voor genotsmiddelen

Leefstijlroer – Verbinding

- Mens is sociaal dier
- Verbinding met dierbaren en mensen waar je energie van krijgt
- Hobby-/sport-/(vrijwilligers)vereniging
- Rituelen binnen gezin, vriendenkring
- Zingeving, deel uitmaken van iets groters
- Verbinding tussen geest (emotie en gedachten) en lichaam (spanning, pijn)
- Loslaten van negativiteit
- Ups en downs horen erbij
- Trauma
- Lijden is afscheiding

Conclusie: Leefstijlgeneeskunde

Gezondheid als vermogen om je **aan te passen (veerkracht)** en je **eigen regie** te voeren in het licht van de sociale fysieke en emotionele uitdagingen van het leven

Zelfhelend vermogen en eigen keuzes centraal

Gezonde voeding, beweging, ontspanning en zingeving als basis

- Kleine stapjes
- Zelfzorg
- Verloskundigen staan aan basis nieuw leven

UP NEXT ▶▶

13.10 – 13.55 u: **PAUZE**

14.00 – 14.45 u	Manon Kerkhof **Eerste hulp bij bekkenbodemproblemen na bevalling**	Copraloods
	Prof. dr. Servaas Morré & Caroline Grootes **Soa's, HPV en portio's in de praktijk**	Loods 8
	SKILLSLAB: Plaatsen/verwijderen implantatiestaafje	Silo 36