



Leefstijl en (mentale) gezondheid

Robert van de Graaf, verslavingsarts en leefstijlarts
Directeur Innovatie en Preventie

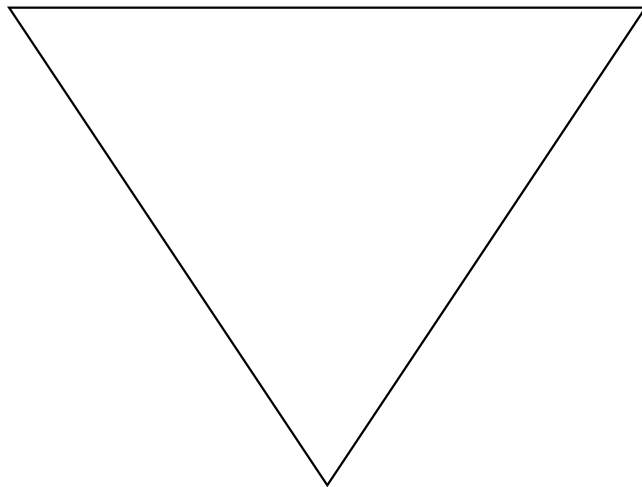


Samen veilig & gezond

ziekte

Klachten /
beperkingen

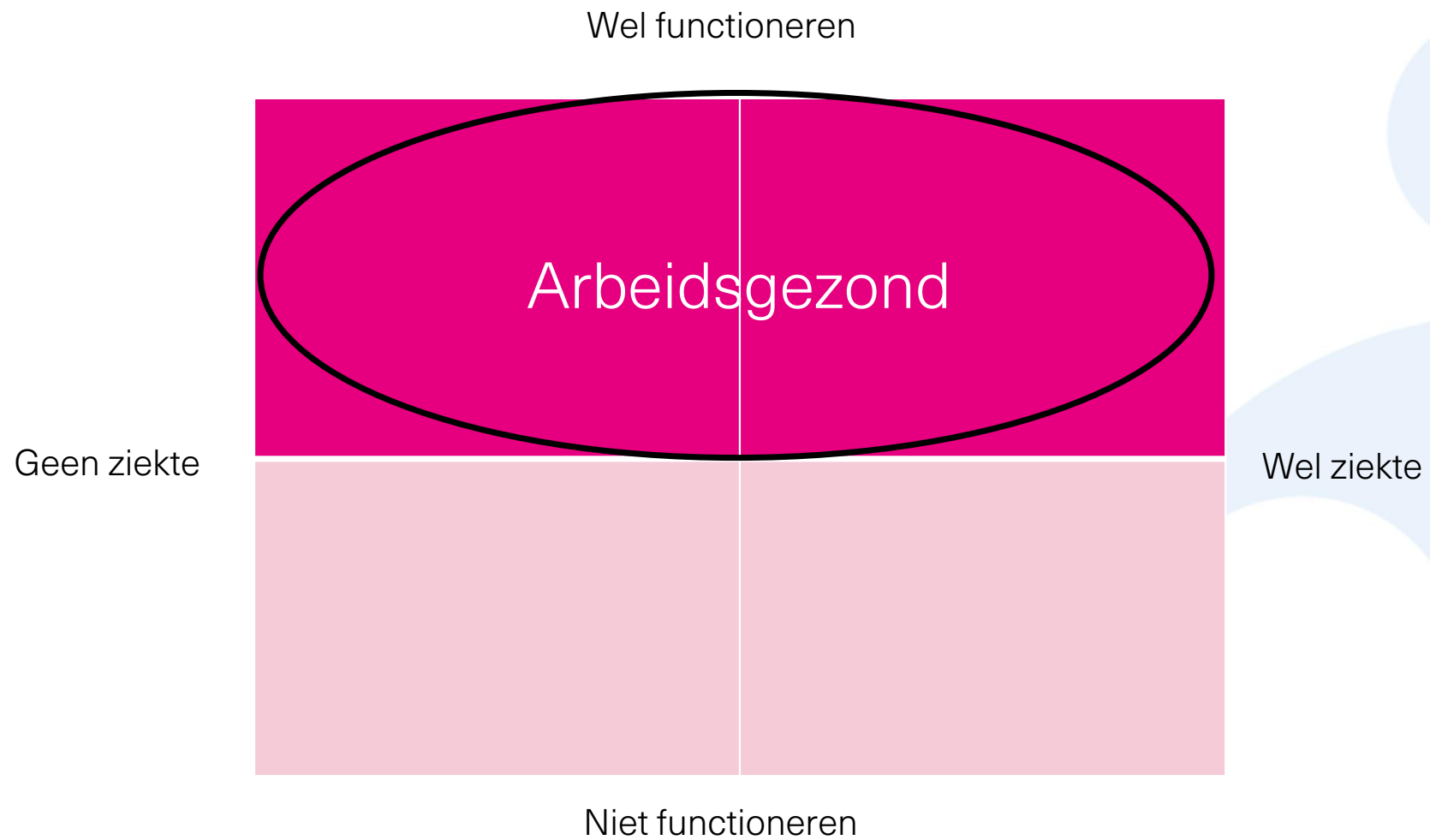
'dokter'



Patiënt

- Patiënt
- Klachten/beperkingen
- 'Dokter'
 - Objectieve symptomen
 - Diagnose
 - Oorzaak
 - Behandeling (vergoeding)
 - Prognose





Het Leefstijlroer



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

Alle rechten voorbehouden.
Niets mag openbaar gemaakt worden 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

BRAVO

Bewegen

Roken

Alcohol

Voeding

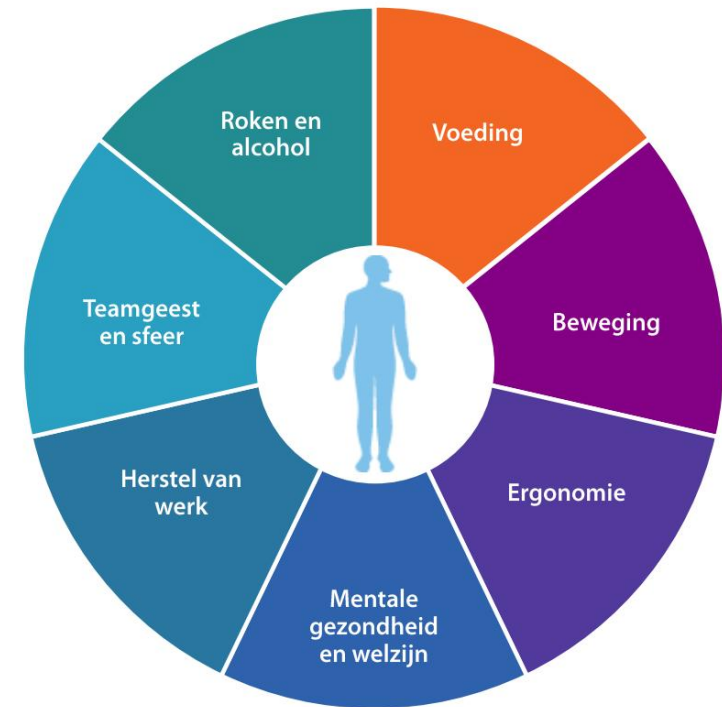
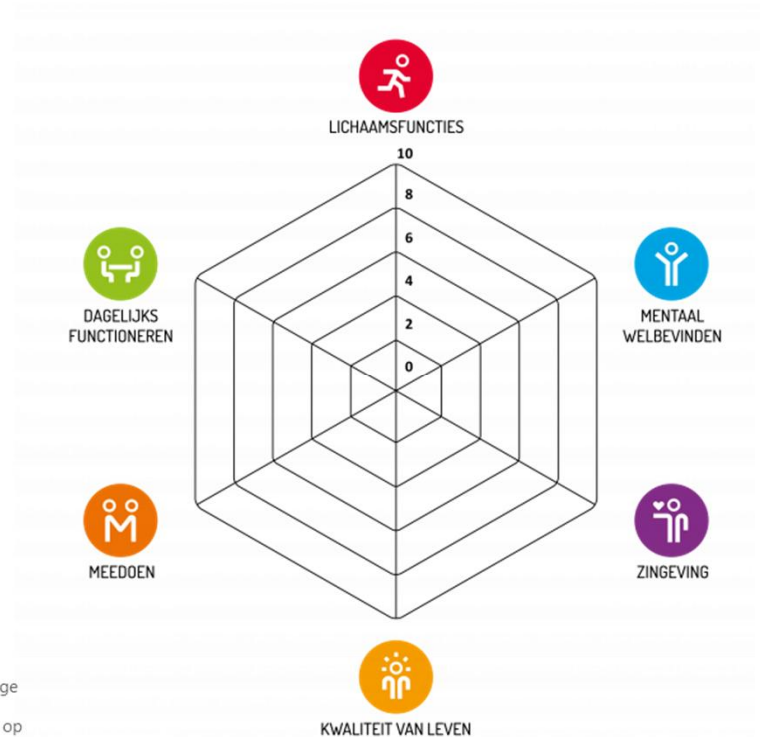
Ontspanning

Het Leefstijlroer



Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

Alle rechten voorbehouden.
Niets mag openbaar gemaakt worden 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



Leefstijl gaat dus over alles?



Welke leefstijlfactoren zijn beïnvloedbaar én nuttig om te beïnvloeden?



BIG FIVE LEEFSTIJLFACTOREN

1. Roken van tabak
2. Drinken van alcohol
3. Stoelgebruik (zitten en bewegen)
4. Sterk bewerkt voedsel gebruik ('eten')
5. Diensten via beeldschermen

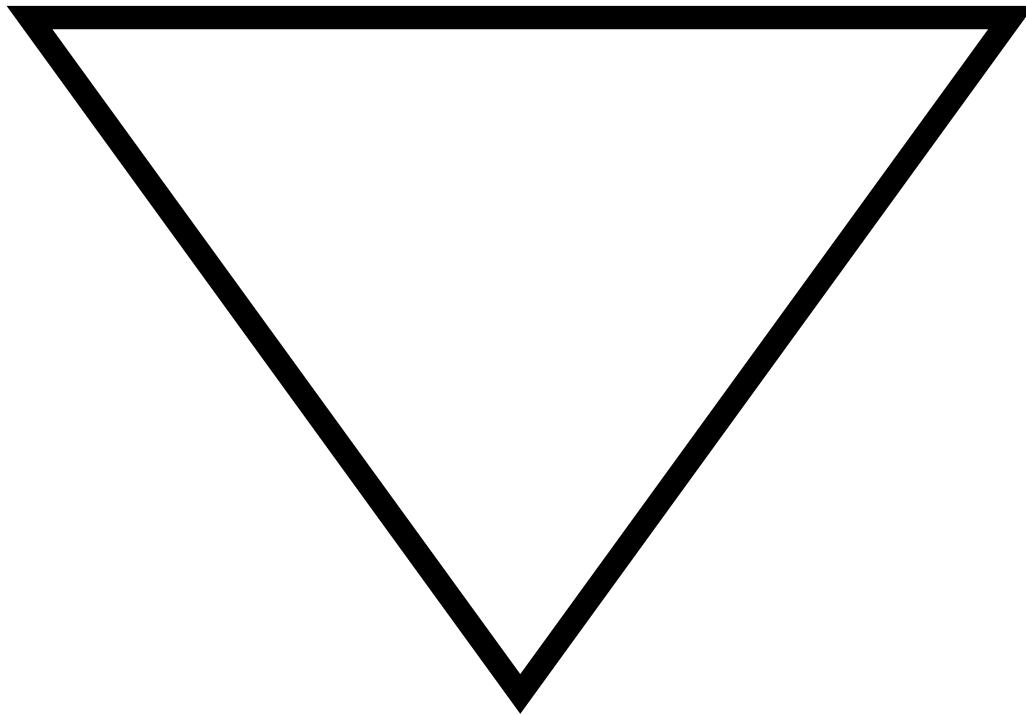


BIG FIVE LEEFSTIJLFACTOREN

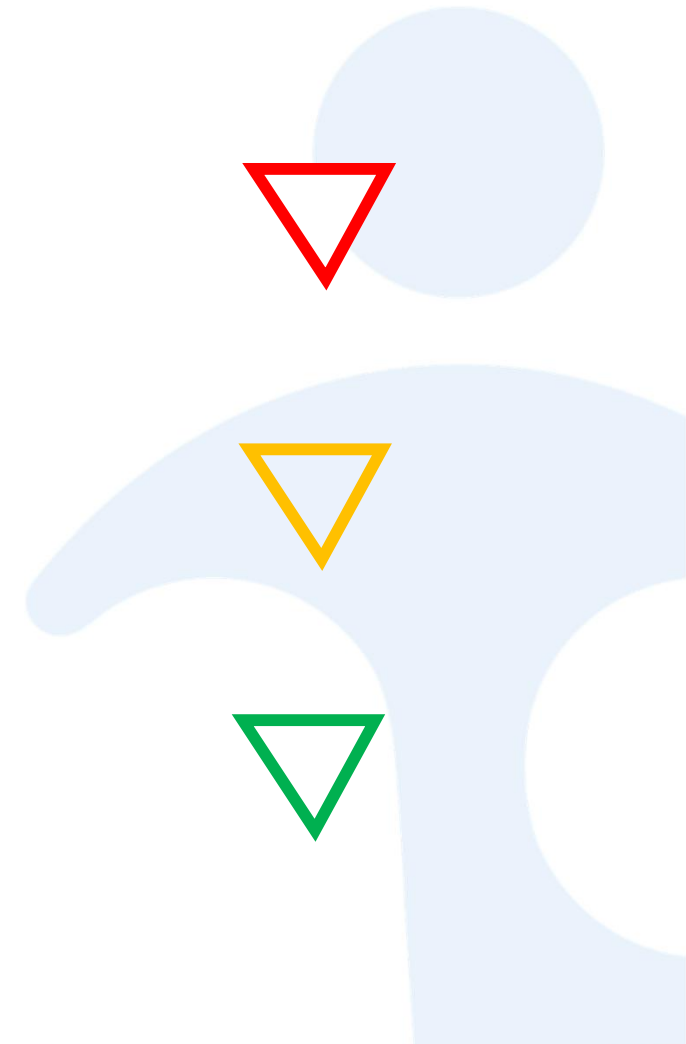
- | | |
|---|---|
| 1. Roken van tabak | (rookvrij beleid) |
| 2. Drinken van alcohol | (Alcohol-, drugs- en medicatie (ADM-) beleid) |
| 3. Stoelgebruik (zitten en bewegen) | (vitaliteitsbeleid) |
| 4. Sterk bewerkt voedsel gebruik ('eten') | (vitaliteitsbeleid) |
| 5. Diensten via beeldschermen | (vitaliteitsbeleid) |

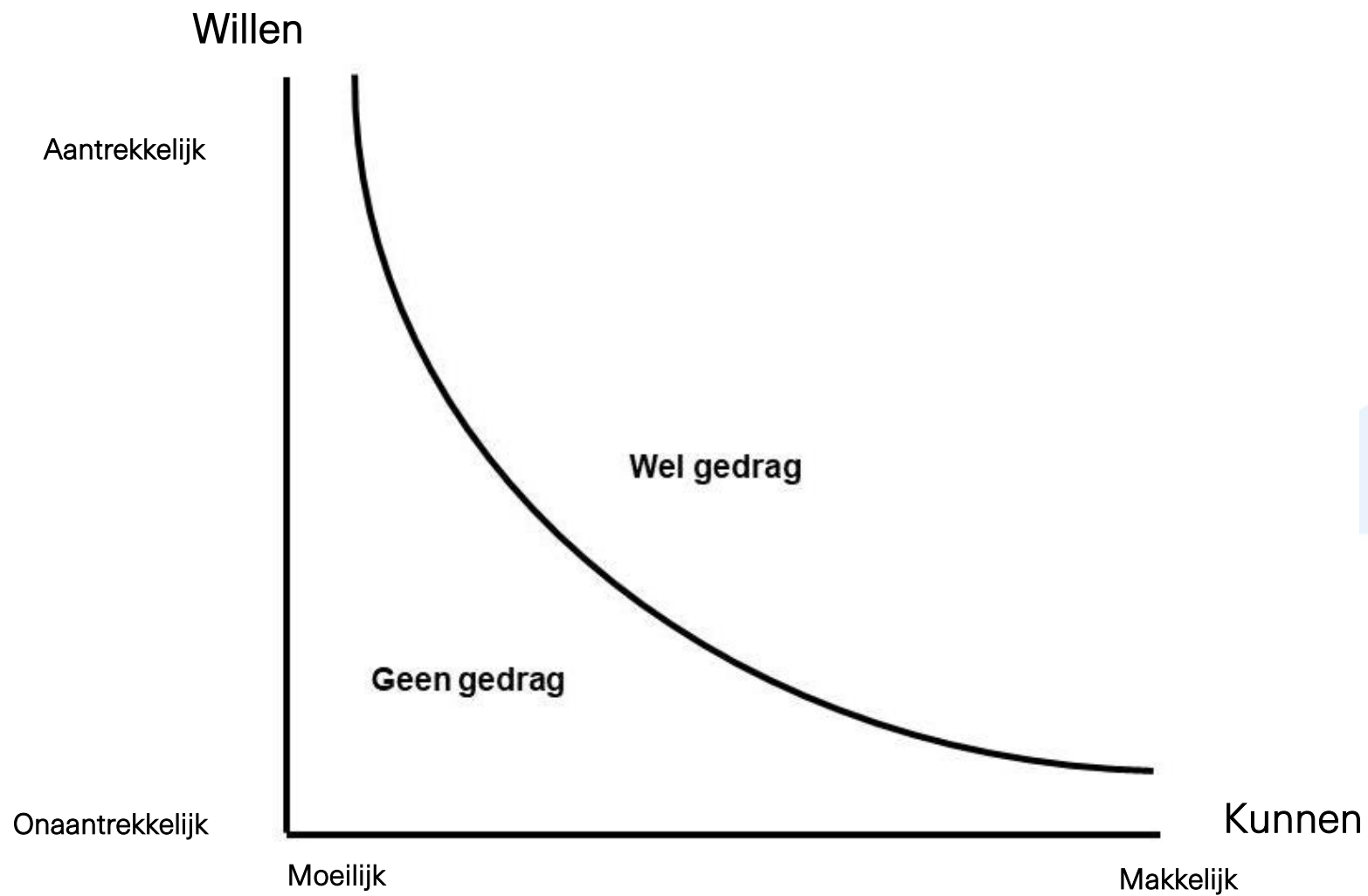
PRODUCT

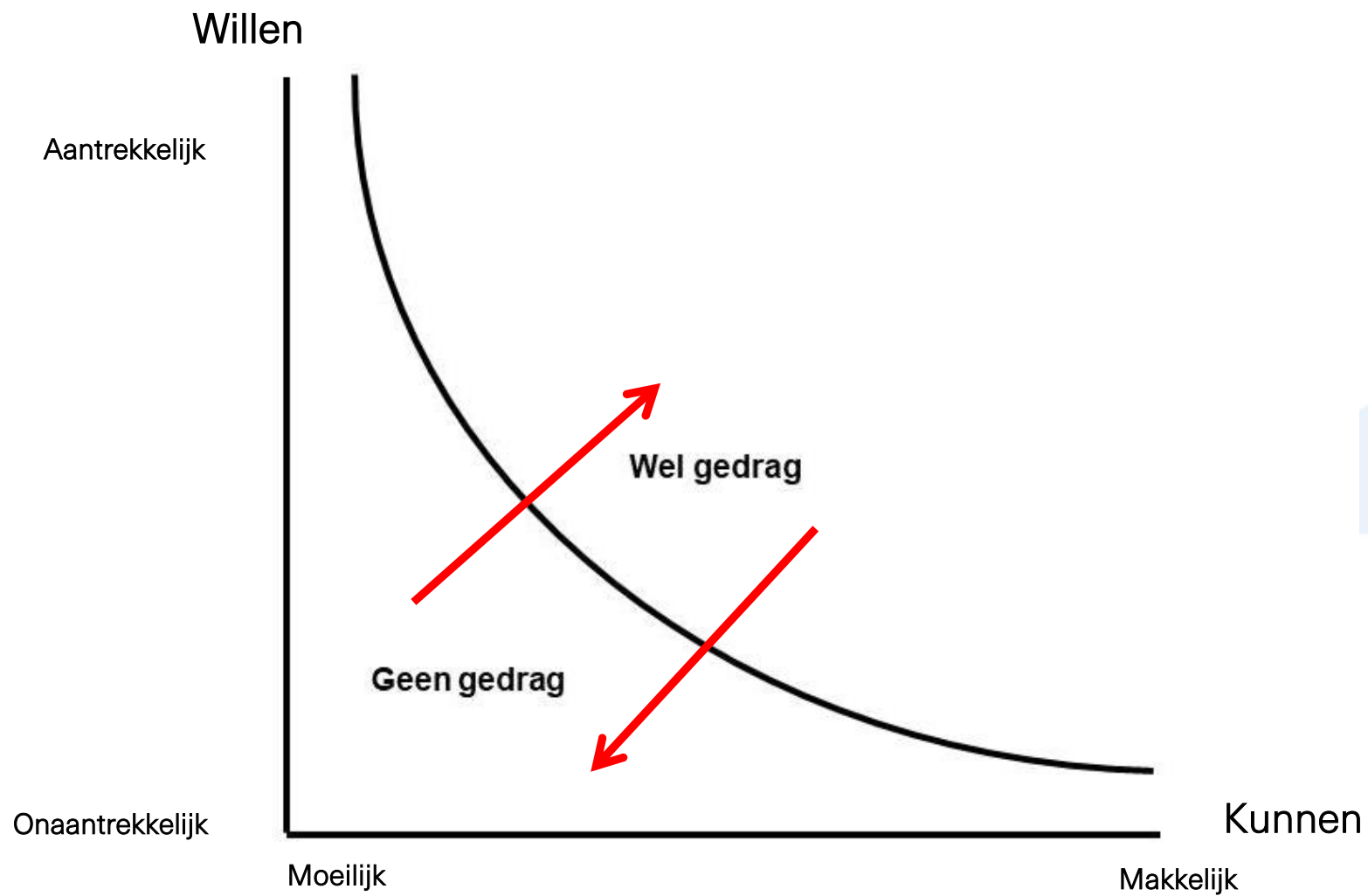
OMGEVING

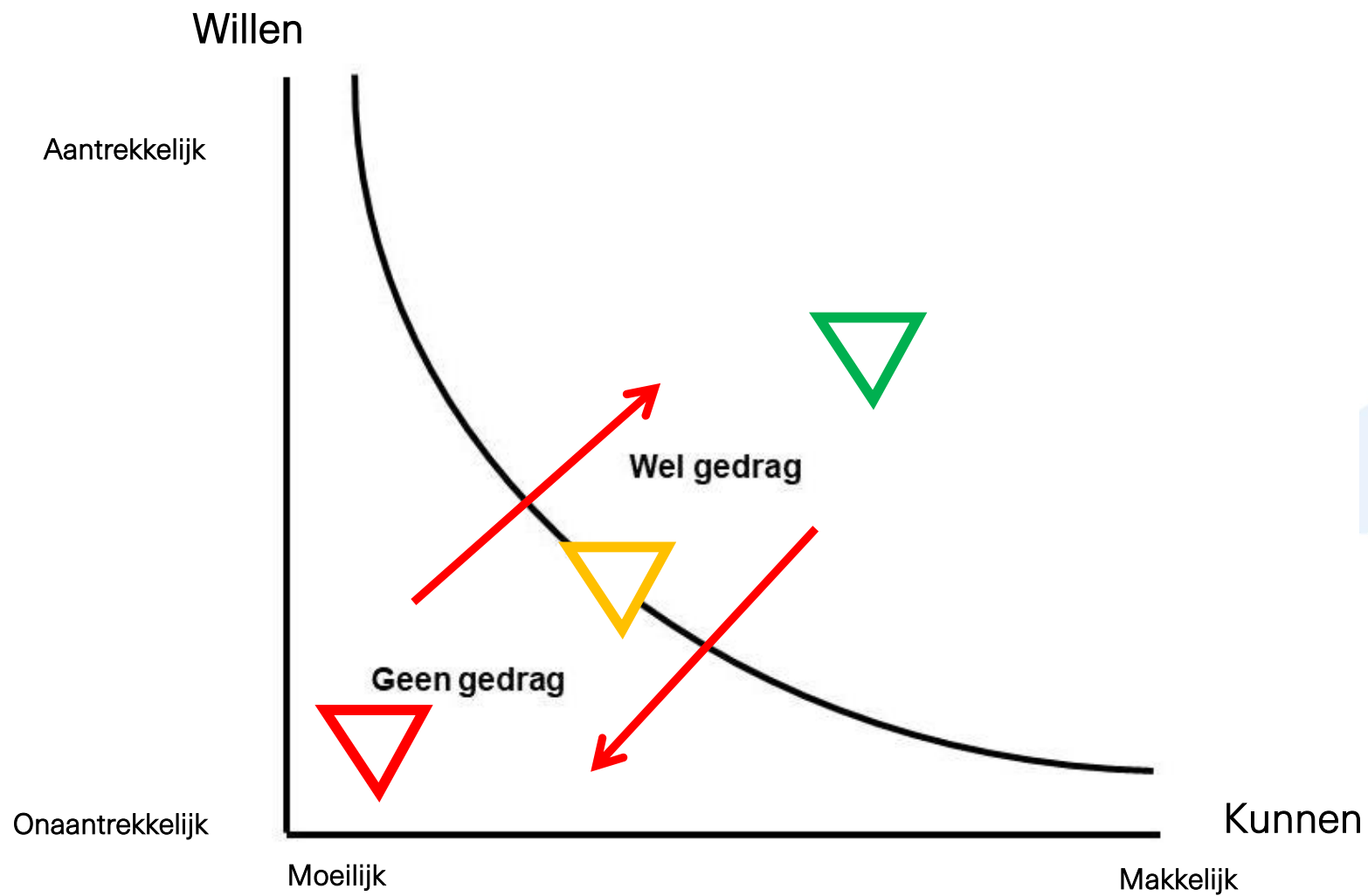


CONSUMENT











BIG FIVE LEEFSTIJLFACTOREN

- | | |
|---|---|
| 1. Roken van tabak | (rookvrij beleid) |
| 2. Drinken van alcohol | (Alcohol-, drugs- en medicatie (ADM-) beleid) |
| 3. Stoelgebruik (zitten en bewegen) | (vitaliteitsbeleid) |
| 4. Sterk bewerkt voedsel gebruik ('eten') | (vitaliteitsbeleid) |
| 5. Diensten via beeldschermen | (vitaliteitsbeleid) |



Casus rookvrij beleid

