

Het Leefstijlroer op het werk

Handreiking voor bedrijfsartsen en taakgedelegeerden



Werkgroep Werk en Leefstijl:

Drs. Femke van Leeuwen, bedrijfsarts, voorzitter Werkgroep Werk en Leefstijl

Dr. Linda Battes, bedrijfsarts en verzekeringsarts

Dr. Patricia Dekkers, bedrijfsarts en verzekeringsarts

Yvon Demoet, HBO Bachelor Sportkunde (Sport Studies), re-integratie- en preventieadviseur

Drs. Sophie Dobrev, re-integratie- en preventieadviseur, leefstijlcoach

Drs. Youp Gruijters, arts in opleiding tot bedrijfsarts

Drs. Jamila Jankipersadsing, bedrijfsarts

Dr. Tessa Kouwenhoven, bedrijfsarts

Drs. Margot Lohman, huisarts in opleiding tot bedrijfsarts

Dr. Giny Norder, bedrijfsarts

Dr. Anne van der Put, onderzoeker

Drs. Jacqueline van der Wielen, neuroloog in opleiding tot bedrijfsarts

Drs. I. Zuurmond, voedingswetenschapper

Gebaseerd op het Leefstijlroer van Vereniging Arts en Leefstijl. Tot stand gekomen in samenwerking met de Preventie Commissie van de NVAB. Getoetst door (bedrijfs)artsen en taakgedelegeerden.

Werkgroep Werk en Leefstijl

NVAB⁺



Arts en Leefstijl

Voor de zorg van morgen

Inleiding

Een ongezonde leefstijl kan tot chronische aandoeningen leiden. Verandering in leefstijl biedt kansen voor preventie, vermindering of genezing van klachten door chronische ziekten. Vereniging Arts & Leefstijl (1) ziet leefstijlgeneeskunde als basis voor behandeling en preventie van chronische aandoeningen. Om dit te operationaliseren heeft Vereniging Arts & Leefstijl het Leefstijlroer (2) ontwikkeld, gebaseerd op wetenschappelijk bewijs voor leefstijl (3). Hoe leefstijladviezen in de dagelijkse praktijk van bedrijfsarts en arbodienst passen is een veel gestelde vraag. Om die te beantwoorden heeft de werkgroep Werk en Leefstijl van Vereniging Arts & Leefstijl deze handreiking ontwikkeld om

arbo-professionals te helpen leefstijladviezen te geven en op te nemen in hun vakgebied en aan te sluiten bij de nieuwe koers van de NVAB (24).

We brengen veel tijd door op het werk, daarom helpt het ook om op je werk op je leefstijl te letten. Werk heeft invloed op onze leefstijl, denk onder andere aan nachtwerk, langdurige stress of langdurig zitten. Met een gezonde leefstijl heb je als werknemer minder kans om ziek te worden. Werk is daarnaast een belangrijke factor in ons bestaan, zelfs een vorm van zingeving. Voor werkgevers is leefstijl ook belangrijk. Met een gezonde leefstijl is de kans op een werkzaam leven zonder ziekte groter - dat heeft invloed op de duurzame inzetbaarheid. Investeren in leefstijl is daarom voor zowel werkgevers als werknemers aantrekkelijk. Gezond en veilig werk, dat is het motto. Bedrijfsartsen hebben een belangrijke rol bij het adviseren over leefstijl en dragen bij aan preventie. Het Leefstijlroer is hier een praktisch en wetenschappelijk onderbouwd instrument voor. Kennis over leefstijl en de meest recente inzichten is voor de bedrijfsarts en diens taakgedelegeerden belangrijk en helpt de professional het onderwerp goed te kunnen bespreken. Een gesprek over leefstijl wordt vaak als zeer positief ervaren.

Meer kennis over leefstijl en hoe je hierover kan adviseren maakt dat je het onderwerp vaker ter sprake brengt. Kennis vergroten kan onder andere door de modules van Arts en Leefstijl (4) te volgen. Met deze kennis kunnen vragen over leefstijl makkelijker beantwoord worden. Deze handreiking heeft als doel het gesprek over leefstijl te ondersteunen. De werkgroep hoopt dat deze eerste versie van de handreiking veel goede en effectieve gesprekken oplevert en staat open voor suggesties voor versie 2.0

Deze handreiking bestaat uit 2 delen:

1. Wat bespreek je met werknemer?
2. Wat bespreek je met werkgever?



Werknemer

Met het Leefstijlroer kun je met werknemers hun leefstijl bespreken in relatie tot vitaliteit en inzetbaarheid. Ook is er de [Leefstijlcheck](#) (5) om als voorbereiding op je spreekuur te inventariseren of leefstijlinterventies aan de orde zijn. Het Leefstijlroer is wetenschappelijk onderbouwd en geeft praktische handvatten om de juiste koers te bepalen voor een gezonde leefstijl. Het laat zien dat de werknemer zelf aan het roer staat en kan bijsturen. Voor elke aandoening en elke werksituatie zijn er specifieke aanvullingen te maken en tips te geven die tijdens het spreekuur besproken kunnen worden. In dit hoofdstuk lees je welke verdiepende onderwerpen je aan de hand van de pijlers van het Leefstijlroer met werknemers kan bespreken.

Het is belangrijk dat werknemers op de hoogte zijn van de mogelijkheid een preventief spreekuur aan te vragen bij de bedrijfsarts om vragen te stellen over gezondheid en werk.

Mocht een werknemer in aanmerking komen voor een Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) dan bestaat de mogelijkheid als bedrijfsarts te verwijzen met advies aan werknemer om te controleren of de verzekeraar dit vergoedt, anders kan dit beter via de huisarts lopen. Voor criteria: zie de [richtlijn overgewicht](#) (6). Werknemer kan met de verwijsbrief en akkoord van de verzekeraar een afspraak maken bij een van de [GLI-aanbieders](#). (7)

Ook kun je verwijzen naar het [Loket Gezond Leven](#) (8) - dit beschrijft de lokale mogelijkheden: steun op ieder leefstijlgebied, van financiële hulpverlening tot hulp bij alcoholproblematiek. Ook de [Digitale Sociale Kaart](#) (9) geeft inzicht in de mogelijkheden voor steun dicht bij de werknemer.

Hier volgen de onderwerpen die je aan de hand van het Leefstijlroer met werknemer kan bespreken.

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 kracht oefeningen 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
-

🍏 Voeding

- Bespreek samen met de werknemer/werkgever het kantineaanbod, wat zijn daar de gezonde keuzes?
- Wat is het voedselaanbod in de omgeving van de werkplek, zijn er bijvoorbeeld veel snackbars en snoep- of frisdrankautomaten? En hoe om te gaan met eten tijdens woon-werkverkeer (bijvoorbeeld iets ongezonds halen op het station om 17.00).
- Geef tips over het meenemen van een zelfgemaakte lunch of gezonde snacks.
- Geef tips over het voorkomen van snacken/snaaien op het werk, bijvoorbeeld door een vast eetritme op te bouwen gebaseerd op de werkzaamheden.
- Bespreek hoe om te gaan met traktaties op het werk.
- Benoem in geval van nachtwerk de gezonde voedingskeuzes; lichte maaltijden en niet te vet.
- [Voedingstips in beeld bij overgewicht en DM](#). (10)



🔗 Verbinding

- Bespreek de werksfeer: hoe is de aansluiting bij de collega's?
- Bespreek hoe werknemers de leefstijlkeuzes van hun collega's ervaren. Als die vaak ongezonde snacks aanbieden, hoe daarmee om te gaan?
- Ga samen een wandelchallenge aan, plan een gezamenlijke sportactiviteit.
- Bespreek of de werknemer doet waar men blij van wordt. De [Lijst Werk Capabilities](#) (11) kan inzicht geven en wordt benoemd in de richtlijn psychische klachten van de NVAB, als hulpmiddel 3.
- Andere adviezen:
 - o Loop eens vaker bij een collega langs in plaats van te mailen.
 - o Stel gezamenlijke doelen met collega's.
 - o Deel en vier je successen.



Middelen

- Voor de rokende werknemer is hulp voor stoppen met roken mogelijk via de bedrijfsarts, de huisarts maar soms ook via werkgever en de zorgverzekeraar.
- Trimbos heeft veel informatie waaronder een (gratis) [stopplan voor rokers](#). (12)
- Gele stickermedicatie: [Rijveiligmetmedicijnen.nl](#) (13) geeft inzicht in rijveiligheid.
- Lees het Alcohol-, Drugs- en Medicijnenbeleid van je werkgever.
- [NVAB Vroegsignalering alcoholmisbruik](#) is een goede informatiebron. (19)

Beweging

- Bespreek de wandel- en/of sportmogelijkheden in de pauzes. Zijn er meer collega's die wandelen of sporten? Hoe kan dit worden ingepast in de werkdag?
- Wordt sport of een andere vorm van bewegen vanuit de werkgever vergoed?
- Bespreek of het mogelijk is om met de (ov-)fiets naar het werk te komen. Wordt dit door werkgever vergoed?
- Benoem het belang van afwisseling tussen zittend en staand werken.
- Kijk voor inspiratie over bewegen op het werk naar [het filmpje van Prof.dr. Erik Scherder](#). (14)

Ontspanning

- Adviseer regelmatige korte (koffie/thee/water-) pauzes.
- Er zijn tal van gratis apps beschikbaar gericht op ontspanning en mindfulness. Ook is er (gratis) pauzesoftware voor de computer beschikbaar, die regelmatig pauzeren stimuleren.
- Bespreek ervaren werkstress als daar sprake van is. Adviseer dit ook eventueel te bespreken met de leidinggevende.
- Heb aandacht voor andere bronnen van stress, zoals financiële zorgen. Loket Gezond Leven (8) en de digitale sociale kaart (9) kunnen helpen.
- Let op de balans werk-privé, zeker bij thuiswerk. De [NVAB richtlijn Werk-Privé Balans](#) (15) geeft meer aanknopingspunten.

Slaap

- Adviseer een donkere en rustige slaapomgeving.
- Raad regelmatig bewegen en sporten aan maar niet vlak voor het slapen gaan.
- Adviseer geen beeldscherm, alcohol, nicotine of cafeïne te gebruiken voor bedtijd.
- Bespreek technieken om te ontspannen en stress te beheersen.
- Adviseer wanneer er sprake is van een verstoorde nachtrust dat een slaapdagboek bij kan worden gehouden voor meer inzicht in de oorzaak.
- Bij nachtwerk gelden er extra slaaptips: deze staan in [NVAB Richtlijn Nachtwerk en Gezondheid](#). (16)



Werkgever

Als bedrijfsarts en taakgedelegeerde kun je ook met werkgever gesprekken voeren over leefstijl. Hoe past leefstijl in de visie en missie van het bedrijf? Sluit de werkgever aan bij de Sustainable Development Goals van de WHO (22)? Is er aansluiting bij het duurzame inzetbaarheidsbeleid? In hoeverre besteedt de werkgever al aandacht aan de leefstijl van de werknemers? Weten werknemers dat zij van een preventief spreekuur gebruik kunnen maken? Zijn werknemers op de hoogte van wat er allemaal al gedaan wordt op het gebied van vitaliteit binnen de organisatie? Kan hier nog verbetering in aangebracht worden? Is er een werkgroep die kan inschatten wat de wens van de werknemers is en voor welke adviezen draagkracht is? (25) Belangrijk is het inzicht dat werk onderdeel is van onze leefstijl en invloed heeft op de gezondheid. Een gezonde en veilige werkplek draagt bij aan preventie, duurzame inzetbaarheid en het voorkomen van verzuim.

Een Periodiek Arbeidsgezondheidskundig Onderzoek (PAGO) kan inzicht geven in welke leefstijlfactoren aandacht nodig hebben binnen het bedrijf en kan helpen het leefstijl- en vitaliteitsbeleid vorm te geven. Vanuit het PAGO krijgt de werkgever hier bedrijfsbrede adviezen over en de werknemers krijgen individueel advies over hun persoonlijke gezondheid. Op basis van deze adviezen kan men aan de slag of kan er overlegd worden met andere zorgverleners zoals de bedrijfsarts en de huisarts.

De Risico-inventarisatie en –Evaluatie (RIE) (21) geeft ook inzicht in de veiligheid en gezondheid van het bedrijf en kan aanknopingspunten bieden om de leefstijl op het werk te verbeteren. De arbobeleidscyclus geeft inzicht in de samenhang van deze instrumenten. (20)

Hier volgen de onderwerpen die je aan de hand van het Leefstijlroer met werkgevers kan bespreken, gecombineerd met adviezen uit de dagelijkse praktijk.

Voeding

- Kantinebeleid, werkfruit en vulling van de frisdrank- of snackautomaten.
- Voorlichting over gezonde voeding aan personeel.
- Voedingsaanbod en nachtdienst.
- Aparte ruimte om te pauzeren en te eten. Eventueel met magnetron en koelkast, zodat werknemers een gezonde maaltijd van huis uit kunnen meenemen en opwarmen/bewaren.
- Beleid over traktaties of snoep/koekjes neerzetten bij de koffieautomaat.
- Het gezonde eten relatief goedkoper maken.
- Zet het gezonde eten in de kantine op een makkelijker bereikbare plek.
- Geen frietkar bij feestjes of de vrijdagmiddagborrel maar een foodtruck met ook gezonde opties regelen.

Verbinding

- Organiseer teambuildingsactiviteiten, vier successen, stel gezamenlijke doelen.
- Zorg voor een goede werksfeer. Een PSA-beleid (23) helpt hierbij.
- Voer 'het goede gesprek' met je werknemer. Heb aandacht voor hoe iemand zich voelt, waar je werknemer energie van krijgt en wat er voor nodig is om dit (nog verder) te verbeteren.
- Zijn je werknemers bevlogen? Doen ze werk waar ze gelukkig van worden?
- Organiseer vitaliteitsactiviteiten die ook de verbinding stimuleren. Bijvoorbeeld een afdelingschallenge, welke afdeling zet de meeste stappen?
- Zet op de plek van het oude rookhok een tafeltennistafel – behalve goed voor de verbinding ook goed voor de beweging.

Middelen

- Zet in op een duidelijk en goed Alcohol-, drugs- en middelenbeleid (ADM-beleid).
- Leg de relatie met veiligheid, signaleren en bespreken.
- Zorg voor een rookvrije werkplek (verplicht) en geef voorlichting.
- Bespreek de leidraad van de NVAB [ADM-beleid binnen organisaties](#).(17)
- Bied cursussen “Stoppen met Roken” aan. Dit kan ook voor alcoholgebruik. Zie voor meer informatie: [NVAB Wegwijzer Rookvrije Organisatie](#).(18)
- Zet een tafeltennistafel op de plek van het oude rookhok.

Beweging

- Promoot lunchwandelingen en wandeloverleggen.
- Plan regelmatig beweging op het werk - en communiceer dat dit onder werktijd valt, niet er bovenop komt. Bijvoorbeeld elke week een uur bewegen.
- Bied (online) beweegprogramma's aan.
- Denk aan beweegprogramma's of sportvergoedingen via een regeling.
- Zorg voor zit sta bureaus of een andere inrichting waardoor werknemers beweging in hun werkdag kunnen integreren.
- Zorg voor goede thuiswerkmogelijkheden en let ook daar op voldoende beweging, onder andere door dit te plannen of aanbod speciaal voor thuiswerkers, zoals online sportlessen.
- Vervang oude bureaus door zit sta bureaus.
- Stimuleer OV of de fiets voor woon-werkverkeer.
- Denk aan wandel- of fiets-challenges, dit is ook goed voor de verbinding.



Ontspanning

- Benadruk het belang van regelmatige pauzes en geef zelf het goede voorbeeld. Bijvoorbeeld door leidinggevenden dit ook in te laten plannen.
- Bespreek ervaren werkstress met de werknemer. De cirkel van invloed van Stephen Covey is een handig hulpmiddel.
- Zorg voor regelruimte (om zelf de dag in te delen) voor je werknemers. Denk na hoe dit in diverse beroepen geregeld kan worden. Als er met diensten gewerkt wordt, welke regelruimte is er dan?
- Via de bedrijfsarts kunnen werknemers gespecialiseerde gesprekken krijgen.
- Overweeg het aanbieden van pauzesoftware.

Slaap

- Geef voorlichting over slaap aan alle werknemers, zeker wanneer er nachtwerk wordt gedaan binnen het bedrijf.
- De [NVAB Richtlijn Nachtwerk en Gezondheid](#) (16) geeft meer informatie.
- Zorgverzekeraars bieden soms gratis slaapprogramma's.
- Bij nachtwerk kan een powernapstoel uitkomst bieden.

Referenties:

1. Vereniging voor Arts en Leefstijl, bereikbaar via: [Over ons | Vereniging Arts en Leefstijl](#)
2. Leefstijlroer, bereikbaar via: <https://www.artsenleefstijl.nl/leefstijlroer>
3. Wetenschappelijke onderbouwing voor leefstijl, beschikbaar via lifestyle4health: <file:///C:/Users/60755/Downloads/nilg-2019-wetenschappelijk.pdf>
4. Scholing Arts en Leefstijl, bereikbaar via: [Scholingen | Vereniging Arts en Leefstijl](#)
5. Leefstijlcheck, bereikbaar via: [De LeefstijlCheck Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl](#)
6. Richtlijn overgewicht, bereikbaar via: [Startpagina – Richtlijn Overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen](#)
7. GLI-aanbieders, bereikbaar via: [Tabel aanbieders gecombineerde leefstijlinterventie | Loketgezondleven.nl](#)
8. Loket Gezond Leven, bereikbaar via: <https://www.loketgezondleven.nl/>
9. Digitale Sociale Kaart, bereikbaar via: [Digitale Sociale Kaart](#)
10. Voedingstips in beeld, bereikbaar via: [BETER MET DIABETES](#)
11. Lijst Werk Capabilities, bereikbaar via: [Richtlijn Psychische problemen](#)
12. Trimbos instituut, Stoppen met rokenplan, bereikbaar via: [Stopplan Ikstopnu - Trimbos-instituut](#)
13. Rijveiligmetmedicijnen: bereikbaar via: <https://www.rijveiligmetmedicijnen.nl/>
14. Prof. Erik Scherder, filmpje over bewegen en werk: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=wandelnet+erik+scherder>
15. NVAB richtlijn Werk-Privé Balans, bereikbaar via: [Werk-Privé Balans | NVAB](#)
16. NVAB Richtlijn Nachtwerk en Gezondheid, bereikbaar via: [Richtlijn Nachtwerk en gezondheid | NVAB](#)
17. NVAB Leidraad ADMbeleid binnen organisaties, bereikbaar via: [Leidraad bij alcohol-, drugs- en medicijnbeleid binnen organisaties | NVAB](#)
18. NVAB Werkwijzer Rookvrije Organisatie, bereikbaar via: [Wegwijzer voor bedrijfsartsen | Rookvrije organisatie | NVAB](#)
19. NVAB Vroegsignalering Alcoholmisbruik, bereikbaar via: [Vroegsignalering Alcoholproblematiek | NVAB](#)
20. Arboportaal: arbobeleid en arbobeleidscyclus, bereikbaar via: [Arbobeleid | Arboportaal](#)
21. Gezond en Veilig werken met de RIE, bereikbaar via: [Gezond en veilig werken met een RI&E | NVAB](#)
22. WHO Sustainable Development Goals, bereikbaar via: [Sustainable Development Goals](#)
23. NVAB informatie over PSA (psychosociale arbeidsbelasting) -beleid, bereikbaar via: [Aanpak psychosociale arbeidsbelasting door Inspectie SZW | NVAB](#)
24. NVAB, nieuwe koers, bereikbaar via: <https://nvab-online.nl/koers>
25. RIVM, Praktische lessen voor het invoeren voor een integrale aanpak op het werk, bereikbaar via: <https://www.rivm.nl/documenten/praktische-lessen-voor-invoeren-van-integrale-aanpak-op-werk>

Inspiratiebronnen

- RIVM, impactvolle determinanten van gezondheid, bereikbaar via: [Impactvolle Determinanten van gezondheid](#)
- Herziane richtlijn overgewicht, bereikbaar via: [Startpagina – Richtlijn Overgewicht en obesitas bij volwassenen en kinderen](#)
- Factsheet Richtlijn Overgewicht, bereikbaar via: [Factsheet Richtlijn overgewicht en obesitas volwassenen](#)
- Zorgstandaard obesitas, bereikbaar via: [Zorgstandaard Obesitas](#)
- Lifestyle4Health, bereikbaar via: [De routekaart naar leefstijlgeneeskunde](#)
- Gezond leven Calculator, bereikbaar via: [Food4HealthyLife calculator rekent uit hoeveel langer je leeft door gezonder te eten - TNN](#)
- Nationaal preventieakkoord, bereikbaar via: [Gezondheid en preventie | Rijksoverheid.nl](#)
- Beter met Diabetes, bereikbaar via: [BETER MET DIABETES](#)
- Diabetesfonds: (pre)diabetes risicotest, bereikbaar via: [Diabetes Risicotest](#)
- Integraal Zorgakkoord, bereikbaar via: [Integraal Zorgakkoord: ‘Samen werken aan gezonde zorg’ | Rapport | Rijksoverheid.nl](#)
- Leefstijlcoalitie in de zorg, bereikbaar via: [Coalitie Leefstijl in de Zorg](#)
- Voedingleeft, bereikbaar via: [Voeding Leeft](#)
- Instituut voor positieve gezondheid, bereikbaar via: [Positieve Gezondheid](#)
- GGD appstore, bereikbaar via: [GGD AppStore](#)
- Voedingscentrum, bereikbaar via: [Voedingscentrum](#)
- Zorgloket per gemeente, bereikbaar via: [Zorgloket - Wmo](#)
- NHG, Praktijkhandleiding Leefstijlbegeleiding, bereikbaar via: [Praktijkhandleiding leefstijl voor huisartsen](#)
- CVRM management, richtlijn NHG, bereikbaar via: <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/cardiovasculair-risicomanagement>
- Harvard Healthy Living Guide, bereikbaar via: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/wp-content/uploads/2023/01/HLGuide22-23.pdf>
- Engelstalig: [Tips for Healthy Eating for a Healthy Weight | Healthy Weight and Growth | CDC](#)

Focus op leefstijl in de zorg!

Een gezonder Nederland door toepassing van leefstijlgeneeskunde

Leefstijlgeneeskunde is het fundament voor zorggerelateerde en geïndiceerde preventie als behandeling van chronische aandoeningen. Het is onze missie dat leefstijlgeneeskunde uiterlijk in 2030 een integraal onderdeel is binnen de reguliere gezondheidszorg, zodat patiënten een bewuste keuze kunnen maken. Leefstijl als het kan, medicatie als het moet.

We zijn autoriteit in het vertalen van wetenschappelijk onderbouwde leefstijlgeneeskunde naar de praktijk van zorgprofessionals. Wij bieden geaccrediteerde scholingen voor zorgprofessionals uit alle disciplines. Zo geven we hen kennis, vaardigheden en tools om mensen met gezondheidsproblemen en -risico's te begeleiden naar een gezonde leefstijl, als onderdeel van passende én duurzame zorg. Want leefstijlinterventie is een win-win voor de patiënt, de zorgprofessional én de planeet.

Disclaimer

De informatie in deze handreiking is uitsluitend bedoeld als algemene informatie over leefstijlinterventies bij werk; het betreft slechts een zeer beknopte en niet volledige weergave van de stand van de huidige kennis over het onderwerp. Er kunnen geen rechten en/of garanties aan de informatie uit deze handreiking worden ontleend. Hoewel de auteurs de nodige zorgvuldigheid in acht genomen hebben bij het samenstellen en tot stand brengen van deze handreiking en daarbij gebruik gemaakt hebben van bronnen die betrouwbaar geacht worden, kunnen de auteurs niet instaan voor de juistheid, volledigheid en actualiteit van die geboden informatie.

Elke aansprakelijkheid ten aanzien van de juistheid, volledigheid, actualiteit van de geboden informatie alsmede de gevolgen en/of ontstane schade bij het gebruik van deze handreiking wijzen de auteurs derhalve uitdrukkelijk van de hand. Lezers, waaronder medische beroeps- beoefenaren en/of professionals, zijn te allen tijde zelf verantwoordelijk voor het door hun gevoerde beleid ter zake van leefstijlinterventies. Alle intellectuele eigendomsrechten (waaronder auteurs-rechten, octrooien, merkenrechten, handelsnaamrechten, databankrechten en modelrechten) met betrekking tot alle op of via deze handleiding aangeboden informatie zijn eigendom van de auteurs of zijn opgenomen met toestemming van de betreffende rechthebbende.

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand 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.