Leefstijlspreekuur in de praktijk

Lieneke van de Griendt & Annemieke van der Sar

Webinar Academie voor Coaching & Leefstijl

2 november 2026

Disclosure belangen Lieneke vd Griendt

(Potentiële) belangenverstrengeling	Auteur van “Studeerden wij Medicijnen of Geneeskunde?”
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
Sponsoring of onderzoeksgeld	Geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	Geen
Aandeelhouder	Geen
Andere relatie	Geen



Hoe kwam het zo ver?

2013 — **Rond(J)e Buik 1**
eigen investering

2017 — **Rond(J)e Buik 2**
financiering

2018–2020 — **Specialisatie voeding**

2020 — **Boek**



Leefstijl op de agenda

Internationaal

WHO / VN

2011

VN: 1e politieke verklaring over NCD's
> voeding, roken, alcohol, inactiviteit
grootste vermijdbare oorzaken

2013

WHO Global Action Plan NCD's
- verlengd tot 2030

2025

4e VN-top NCD's – verklaring 16 dec.:
voeding, roken, alcohol, inactiviteit

Nederland

okt 2018

Manifest Leefstijl-geneeskunde (± 2.000 handteke-ningen)

nov 2018

Nationaal Preventie-akkoord

2019

GLI in het basispakket



sep 2022

IZA – passende zorg & preventie

2023

GALA – preventie via gemeenten

2023

RIGA: 37 partners, 'Gezond leven'

jul 2025

RIGA-transformatie-plan goedgekeurd

Wat is het RIGA?

Regionaal Integraal Gezondheidsakkoord Westland-Schieland-Delfland · sinds 2023

8 gemeenten

Delft · Lansingerland · Maassluis · Midden-Delfland · Pijnacker-Nootdorp · Schiedam · Vlaardingen · Westland

> 60 partijen

Gemeenten, DSW (coördinerend zorgverzekeraar), zorgaanbieders 1e en 2e lijn, welzijn, GGD en JGZ

5 programmalijnen

Gezond leven ← *hier valt ons leefstijlspreekuur onder*

Inwoners in een kwetsbare situatie

Ouderen

Acute zorg

Digitale transformatie

Ambitie: *"een omgeving waarin de inwoner prettig en gezond kan leven" — van zorg naar gezondheid*

Hoe komt het RIGA aan zijn geld?



IZA-transformatiemiddelen

Via de zorgverzekeraars (vooral DSW), voor de projecten uit het goedgekeurde transformatieplan.



Gemeentegeld

De acht gemeenten zetten hun (SPUK) IZA- en GALA-middelen in, plus eigen budget.



Eigen inzet partners

Cofinanciering door de partners, soms aangevuld met fondsen.

Visie: start Leefstijlspreekuur

Korte termijn 01-04-2024

- start LSU
- voor pt uit de eigen praktijk
- secundaire preventie

Langere termijn 2025-2026

- ook voor de HAGRO-praktijk
- ook voor onze HOED-praktijken
- voor heel Schiedam

Nog langere termijn

- ook voor Vlaardingen
- geen Leefstijlspreekuur, maar Leefstijlcentrum!
- overname Leefstijlcentrum door leefstijlhuisarts(en)

Begroting

Post	aantal uren
Inzet huisarts*	
Organisatie vooraf, opleiding en projectleiding	
Huur spreekkamer en wachtkamer/mnd incl. servicekosten, energie	
Ondersteunende middelen (PC, telefoon, internet + installatie)	
Inzet assistente (agenda, vragenlijsten, e-mail, post koppelen)	
Tools (info flyer aanmelding, info op papier, recepten, uitleenboeken etc.)	
Onvoorzien (bv. inhuur waarneming DA of HA bij ziekte, verhoging servicekosten)	
Totale aanvraag	

1 traject = 6 consulten: 1 intake van 45 min + 5 vervolgconsulten van 30 min

€ x,-

per patiënt, voor een heel traject

***Rekenvoorbeeld inzet arts**

1 dag/week × 44 weken · per consult 10 min administratie/uitloop

- 2 intakes × (45 + 10 min) = 110 min
- 6 follow-ups × (30 + 10 min) = 240 min
- 1 u pauze
- **Werkdag ≈ 7u (6u 50 min)**
- **44 x 6u50min ≈ 300 uur inzet arts per jaar**

Tip: begroot per jaar een hoger bedrag

SMART

S

Specifiek

Doelstelling: bereiken van gezondheidswinst ten opzichte van meetmoment 0

M

Meetbaar

1 vragenlijst (MSQ) en lab en biometrie metingen op 0, 6 en 12 maanden

A

Acceptabel

Voor zowel patiënt als behandelaar, anders wordt er niet gestart

R

Realistisch

Het doel van de patiënt lijkt haalbaar

T

Tijdsgebonden

Begroting voor 3 jaar

Leefstijlspreekuur - opzet

Verwijzend huisarts heeft

- de klachten medisch gezien geanalyseerd
- de diagnose gesteld
- zo nodig medicatie gestart

NB

Het leefstijlspreekuur vervangt niet de reguliere periodieke controles bij de POH-S.

Voor wie?

Patiënten met

- Overgewicht
- ALK
- Een chronische aandoening: DM2, HVZ, COPD, MS, Hashimoto, reuma, artrose

Die

- Gemotiveerd zijn onder begeleiding van een arts aan de slag te gaan en zelf de regie in handen te nemen
- Door de huisarts zijn verwezen naar het leefstijlspreekuur

Door wie?

Leefstijlhuisarts

Academie voor Coaching & Leefstijl

- Coördinator Lieneke van de Griendt

- Drs. Annemieke van der Sar
- Drs. Kelly Vis
- Dr. Oisín Bugter

Waar?

Niet-regulier-spreekuur

Spreekkamer speciaal voor het LSU

Wanneer?

1 april 2024 – 1 april 2025

Vrijdagmorgen 9.00–12.30 u

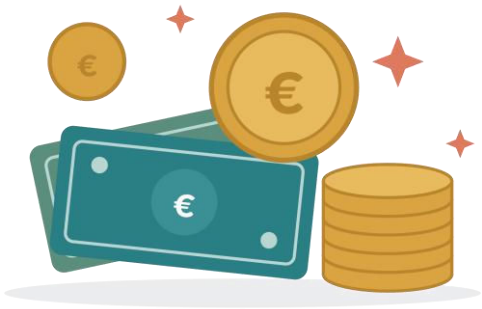
1 april 2025 – 1 november 2026

Donderdag en vrijdag

1 november 2026 – 1 jan 2027

Maandag, donderdag en vrijdag

Toezegging voor 3 jaar!



2025

jaar 1

2026

jaar 2

2027

jaar 3

Disclosure belangen Annemieke van der Sar

(Potentiële) belangenverstrengeling	Eigenaar Leefstijlkliniek Heel & Gezond
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Bedrijfsnamen
Sponsoring of onderzoeksgeld	Geen
Honorarium of andere (financiële) vergoeding	Geen
Aandeelhouder	Geen
Andere relatie	Geen

HEEL & GEZOND
LEEFSTIJLKLINIEK

heelgezond.nl



Gezondheids-apk.nl

Voor vragen: annemieke@heelgezond.nl

Inrichting spreekuur

01
Benodigdheden

02
Tools

03
Flyer

04
Interesse → Aanmelding

05
Welkomstmail

06
Invullen

07
Intake (1e consult)

08
Biometrie

09
Lab

10
Plan van Aanpak (2e consult)

11
Tijdlijn

12
Thema’s

Benodigdheden













Tools

Voeding	Tips voor gezonde voeding · Waar zitten koolhydraten in? · Koolhydraatbeperkt eten bij diabetes type 2 en overgewicht
Uitleg stofwisseling	Wat gebeurt er als we eten? · Verwerking maaltijd · Insulineresistentie
Bewegen	Schijf van 4 voor bewegen
Mindset	Renew your Mind – werkboek · Grenzen
Zelfmonitoring	Vitaliteitsdagboek

Tools


SCHIJF VAN 4 VOOR BEWEGEN
• Minimaal 2,5 uur per week of 30 min per dag
• Matig intensief
Bijvoorbeeld: wandelen, fietsen, tuinieren, roeien, sporten, etc
Conditie
Spieropbouw
• 2-3x per week
• Ouderen ook balansoefeningen
• Belasting opbouwen
Minder zitten
Houding
• Ieder uur even opstaan
• Vaker de trap nemen
• Min 6.000 stappen
• Lunchwandeling
Dagelijks letten op goede (werk) houding
• 2x per week core-stability oefeningen
(buik, rug, bekkenbodem)
HEEL & GEZOND

Flyer



Interesse?

Patiënt krijgt de flyer en een visitekaartje mee

Aanmelden

naam@huisartsenschiedamnoord.nl
vermeld naam van de verwijzend huisarts

Welkomst mail

Instructies ter voorbereiding

- Bloed prikken: Leefstijl HASN
- Nadenken over doelen:
  - Belangrijkste reden mee te doen?
  - Wat hoopt u dat het u oplevert?

Invullen

- MSQ
- Leefstijlroer
- Vitaliteitsdagboekje

MSQ

Medische Symptomen Vragenlijst (MSQ) - Intake

Naam patiënt: .....

Geboortedatum: ..... **Datum afname:** .....

Puntenschaal

0 - *Nooit of bijna nooit* last van
1 - Af en toe, klacht is *licht*
2 - Af en toe, klacht is *ernstig*
3 - *Regelmatig last van* , klacht is *licht*
4 - *Regelmatig last van* , klacht is *ernstig*

HOOFD
___ Hoofdpijn
___ Licht gevoel in het hoofd
___ Duizeligheid
___ Slapeloosheid

OGEN
___ Waterige of jeukende ogen
___ Gezwollen, rode, plakkerige oogleden
___ Wallen of donkere kringen
___ Wazig - of tunnelzien *(niet bij- of verziend)*

OREN
___ Jeukende oren
___ Oorpijn, oorinfecties
___ Loopoor
___ Pieptoon / gehoorverlies

NEUS
___ Verstopte neus
___ Bijholte problemen
___ Hooikoorts
___ Niesaanvallen
___ Verhoogde slijmproductie

MOND / KEEL
___ Chronische hoest
___ Kokhalzen / keelschrapen
___ Pijnlijke keel, schorheid
___ Gezwollen/verkleurde tong, tandvlees, lippen
___ Aften

HUID
___ Acne
___ Netelroos, galbulten, uitslag, droge huid
___ Haarverlies
___ Opvliegers, rode wangen
___ Overmatig zweten

HART
___ Onregelmatig of overslaand
___ Snelle of bonzende hartslag
___ Pijn op de borst

LONGEN
___ Slijmophoping in longen
___ Astma, bronchitis
___ Kortademigheid
___ Moeite met ademhalen

GEWRICHTEN/SPIEREN
___ Pijnlijke of gevoelige gewrichten
___ Artritis (gewrichtsontsteking)
___ Stijfheid / beperkt in beweging
___ Pijn of gevoelige spieren
___ Gevoel van zwakte / vermoeidheid

GEWICHT
___ Eetbuien
___ Alcoholmisbruik
___ Overgewicht
___ Dwangmatig eten
___ Vocht vasthouden
___ Ondergewicht

ENERGIE / ACTIVITEIT
___ Vermoeidheid / slaperigheid
___ Lusteloosheid / traagheid
___ Hyperactiviteit
___ Rusteloosheid

HOOFD / HERSENEN
___ Slecht geheugen
___ Verwarring, slecht begrip
___ Slechte concentratie
___ Moeite met nemen beslissingen
___ Stotteren / haperen met spreken
___ Onduidelijk spreken
___ Leerstoornis

EMOTIES
___ Stemmingswisselingen
___ Angsten, overmatig bezorgd, zenuwachtig
___ Boosheid, geïrriteerdheid, agressie
___ Depressieve gevoelens

SPIJSVERTERING
___ Misselijkheid, braken
___ Diarree
___ Obstipatie
___ Opgeblazen gevoel
___ Opboeren, winderigheid
___ Brandend maagzuur
___ Buikpijn

OVERIG
___ Regelmatig ziek
___ Overmatig of regelmatig plassen
___ Jeuk of afscheiding genitaliën
___ Botpijn

___ **TOTAAL 1e rij**

___ **TOTAAL 2e rij**

___ **TOTAAL 3e rij**

___ **TOTAAL VRAGENLIJST**

Zie ook de achterzijde!

Overige vragen

1. **Rookt u?** **ja/nee/vroeger gerookt** *(omcirkel wat voor u van toepassing is)*
2. **Gebruikt u alcohol** **nooit/sporadisch/wekelijks/dagelijks** *(omcirkel wat voor u van toepassing is)*
3. **Gebruikt u drugs?** **ja/nee** *(omcirkel wat voor u van toepassing is)*
4. **Welke medische aandoeningen heeft u (gehad)? Suikerziekte, hoge bloeddruk, hartaanval, beroerte, astma/COPD, reuma, etc**

4. **Welke medicatie gebruikt u?** **Welke dosering?**

5. **Welke supplementen gebruikt u?** **Welk merk en welke dosering?**

6. **Wat maakt dat u graag een APK wilt doen?**

7. **Wat hoopt u dat dit u op zal leveren?**

Vitaliteitsdagboekje (3 dagen)

Vitaliteitsdagboek dag 1

Naam: _____

Datum: __ - __ - ____

Dag: _____ *(bv maandag)*

Slaap

Aantal uren	.....uur
Kwaliteit cijfer	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 *(omcirkel)*

Energie	*cijfer*	
Ochtend	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	*(omcirkel)*
Middag	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	*(omcirkel)*
Avond	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	*(omcirkel)*

Stress niveau	*mate*	
Ochtend	1 – 2 – 3 – 4 – 5	(omcirkel)
Middag	1 – 2 – 3 – 4 – 5	(omcirkel)
Avond	1 – 2 – 3 – 4 – 5	(omcirkel)

1: geen stress 2: beetje stress 3: redelijk wat stress 4: veel stress 5: extreme stress

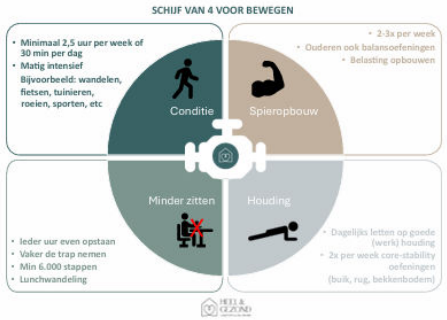
		Voeding *Benoem alles, wat en hoeveel*	Drank *Wat en hoeveel*	Klachten *lichamelijk & mentaal*	Ernst klachten *Cijfer 1-10* *1=minimaal* *10=ergst denkbare*
Ochtend	**Ontbijt**				
	tussendoor				
Middag	**lunch**				
	tussendoor				
Avond	**diner**				
	tussendoor				

Vitaliteitsdagboek bewegen

Datum week: _____

Geef met een **V** aan wanneer je hebt bewogen afgelopen week, aangevuld met hoe lang of hoe vaak je het betreffende onderdeel hebt gedaan.

	Conditie	Spieropbouw	Minder zitten	Houding
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				
Donderdag				
Vrijdag				
Zaterdag				
Zondag				



Intake

Doelen

Huidige klachten / belemmeringen



Gebieden van het leefstijlroer

Voeding | **Beweging** | **Ontspanning / stress** | **Slaap** | **Zingeving** | **Sociaal** | **MIND**

Biometrie

01
Bloeddruk

02
Pols

03
Saturatie

04
Gewicht

05
Lengte

06
BMI

07
Buikomvang

08
Visceraal vet

09
Vet %

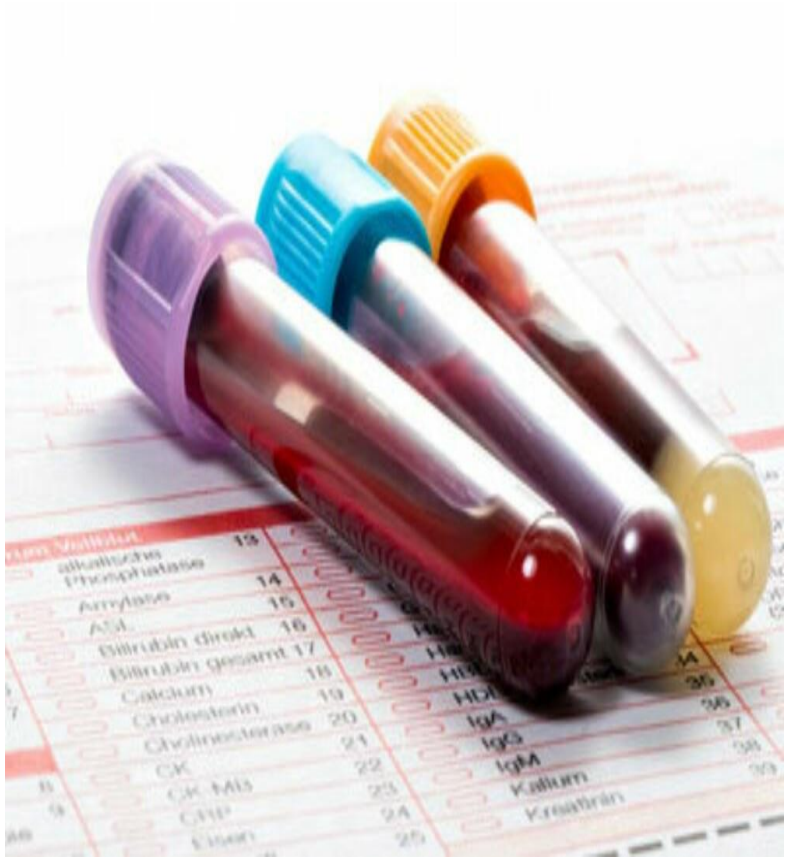
10
Spiermassa %



Op 0, 6 en 12 maanden

Lab (webinar volgt!)

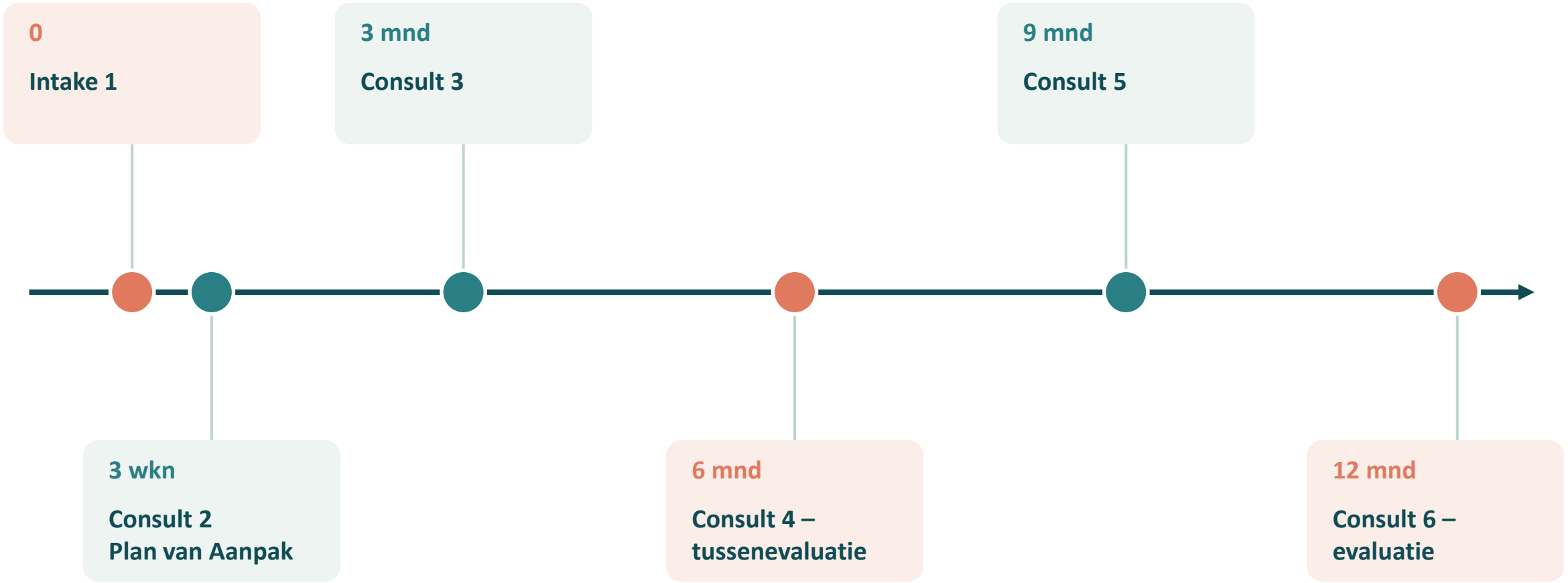
Hb, MCV	Glucose nuchter	Insuline nuchter
HbA1c	ASAT, ALAT, GGT	eGFR
Lipiden	Ferritine, CRP	TSH, T4
Vit B1, B6, B12, D	Homocysteïne	Urinezuur



Persoonlijk plan van aanpak



Tijdlijn


0
Intake 1
3 wkn
Consult 2
Plan van Aanpak
3 mnd
Consult 3
6 mnd
Consult 4 – tussenevaluatie
9 mnd
Consult 5
12 mnd
Consult 6 – evaluatie

Thema’s

- Voeding / middelen
- Bewegen
- Slapen
- Relaties
- Ontspanning / chronische stress
- Zingeving

- Belemmerende overtuigingen
- Grenzen
- Ademhalingsoefeningen
- Eigenwaarde / identiteit / zelfbeeld
- Oude trauma’s / psyche

Eerste cijfers

	BO-0	BO-3	BO-afname
1	111	106	5
2	109	103	6
3	94	94	0
4	113	108	5
5	103	101	2
6	122	113	9
7	110	107	3
8	111	99	12
9	117	114	3
gem.	**110**	**105**	**5**

Gew-0	Gew-3	Gew-afname
91,4	89,4	2
98,1	94,3	3,8
74,9	73,1	1,8
96,1	95,2	0,9
76,5	73,8	2,7
104,2	101	3,2
81,9	79,9	2
93,4	89,6	3,8
106,7	104,2	2,5
91,5	**88,9**	2,5

–5 cm

gemiddelde afname buikomvang

–2,5 kg

gemiddelde afname gewicht

So far

53

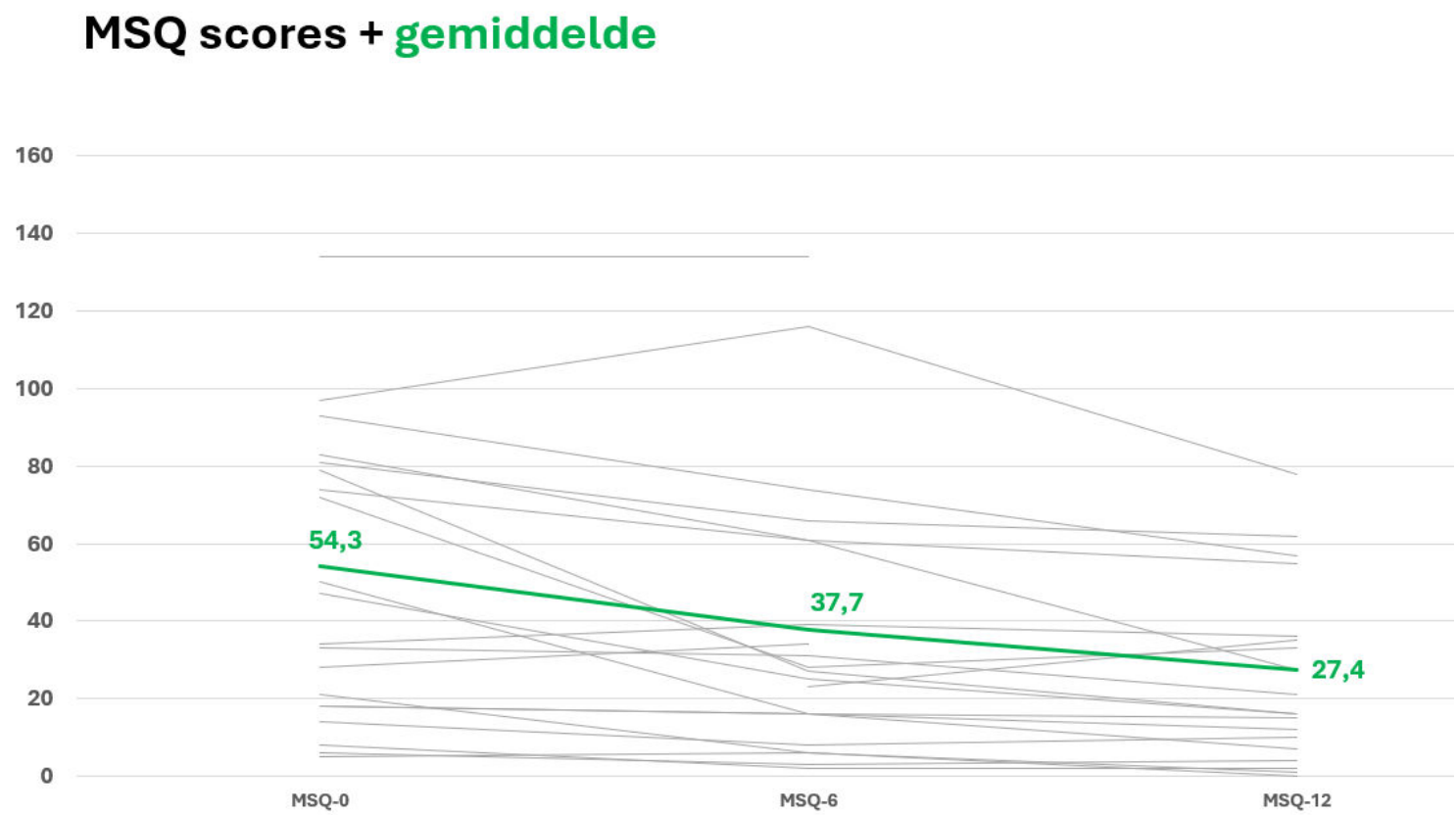
patiënten hele traject doorlopen

126 gestart · 55 nog bezig · 10 gestopt · 8 pending

6

medewerkers – praktijkchallenge

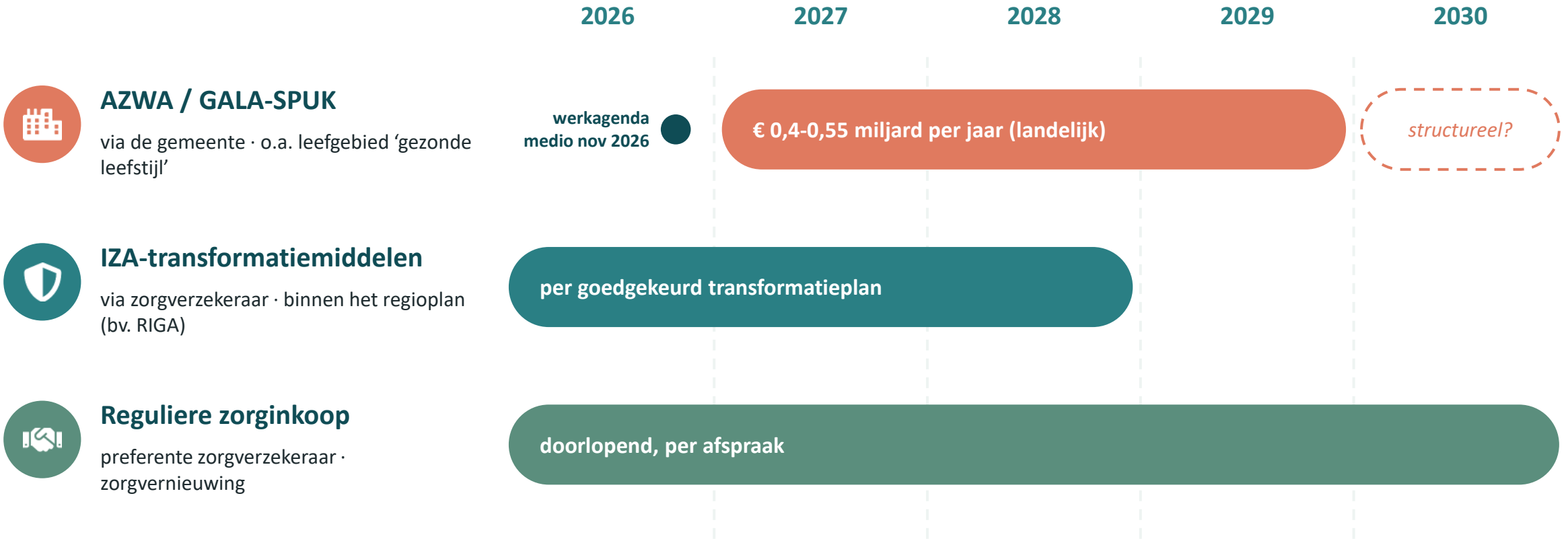
Evaluatie



Gemiddelde MSQ-score

54,3	0 mnd
37,7	6 mnd
27,4	12 mnd

Waar zit het geld? 2026–2030



Nú aanhaken: AZWA-werkagenda’s worden dit jaar uitgewerkt. Zorg dat ‘gezonde leefstijl’ en jouw spreekuur erin staan – en spreek af wat er ná 2029 gebeurt.

Bron: brief VWS aan VNG over AZWA-afspraken D5/D6 en financieringsinstrument, 22 april 2026 (kenmerk 1097348-DMO) – via zorgakkoorden.nl; toelichting VNG

Jouw financiering?

1

Kijk naar regioplannen

zorgakkoorden.nl
Handreiking Inloop-voorzieningen sociaal en gezond

2

Preferente zorgverzekeraar

3

Vraag je regionale HA-bureau (ROS)

4

Gesprek gemeente

Sociaal domein, sport en bewegen

5

Zoek jouw RIGA

Regionaal gezondheidsakkoord

Take Home Messages

1. **Verbind je** met andere like-minded (huis)artsen, verdeel taken
2. **Maak een plan: visie · opzet van het LSU · bijpassende begroting**
   Investeer zo nodig eerst zelf, presenteer resultaten en nodig de instanties daarbij uit
3. **Laat je zien:** maak afspraken met ZV, gemeente, artsencoöperatie
4. **Go slow,** schaaf bij
5. **Hou vol!**

Dank voor de aandacht!

Vragen?



Volgende webinars

Academie Coaching en Leefstijl

maandag

18 januari 2027

De labwaarden van de leefstijlarts

19.30 – 21.00 uur

maandag

22 maart 2027

De leefstijlarts en cholesterol

19.30 – 21.00 uur