

Zo helpt u patiënten hun leefstijl te verbeteren

BOEK Vandaag verschijnt bij uitgeverij Lannoo het boek *Take Five*. Auteurs Filip De Keyser en Heidi Van de Keere bieden een plan voor wie aan zijn leefstijl wil werken om zijn gezondheid te boosten.

Filip De Keyser is reumatoloog en doceerde gedurende 20 jaar aan de UGent, Heidi Van de Keere is master in de farmaceutische zorg en werkte als gezondheidsjournalist. Samen runnen ze Praktijk 10A in Maldegem. "Het boek is er gekomen als antwoord op een vraag die patiënten in onze praktijk vaak stellen: *wat kan ik zelf doen?*" vertelt Filip De Keyser.

"We weten dat de leefstijl aan de basis ligt van chronische ziektes zoals obesitas, diabetes, cardiovasculaire aandoeningen en meerdere vormen van reuma. Uiteraard spelen er ook genetische factoren mee, maar die kun je niet manipuleren. De leefstijl daarentegen is wel veranderbaar. Maar gedragsverandering is niet gemakkelijk. Soms leggen mensen de lat te hoog – denk aan de klassieke 'goede voornemens' met Nieuwjaar, waar tegen februari niets meer van in huis komt." Voor hun aanpak lieten de auteurs zich inspireren door beursgoeroe Warren Buffett: als je iets wil leren of veranderen, kies dan vijf concrete en haalbare prioriteiten, en vergeet al de rest.

Betekenisvol geluk

Het boek somt tientallen concrete acties op die op weg helpen naar een gezondere levensstijl. Het is de bedoeling dat de lezer er zelf vijf kiest en daarvoor gaat. Het zijn soms heel eenvoudige dingen die je perfect in een normale dag kan integreren, zegt Filip De Keyser. "Een simpel voorbeeld: wanneer je wacht aan een espressomachine, kun je op één been gaan staan. Zo train je je spierkracht en je evenwicht, twee condities die bij het ouder worden veelal verzwakken. Door meerdere keren per dag diezelfde kleine oefening te doen, behaal je resultaat en dat kan op termijn voorkomen dat je valt en je heup breekt."

De acties zijn ingedeeld in vijf domeinen. "Bij een gezondere leefstijl denken de meeste mensen aan gezondere voeding en voldoende lichaamsbeweging. Die zijn uiteraard belangrijk, maar

daarnaast zijn er nog andere factoren", zegt Filip De Keyser. "Denk aan je *mindset*: hoe ga je om met problemen, kun je tegenslagen plaatsen en aanvaarden? Ik heb patiënten met objectief gezien exact dezelfde reumatologische aandoening, maar hoe ze daarmee omgaan bepaalt voor een stuk hoe ze zich voelen."

Het vierde domein is zingeving. "Mensen willen niet zomaar gelukkig zijn,

ze willen een zinvolle invulling van hun dag. Als je mensen een toekomst schetst waarin je door 'gelukshormonen' in je hersenen te laten afscheiden jezelf de hele dag gelukkig kunt voelen, bedanken de meesten daarvoor. Mensen willen betekenisvol geluk. In Japan noemen ze dat *ikigai*, dat betekent zoveel als 'de reden waarom je vandaag met plezier wilt opstaan'."

Het vijfde en laatste domein zijn sociale connecties: goede banden met familie, een netwerk van vrienden, goede burens en een sociaal netwerk. "Ook daaraan kun je op een eenvoudige manier werken. Als iemand zijn job verliest en vrijwilligerswerk kan doen, dan levert dat zowel extra betekenis als sociaal contact", zegt Filip De Keyser.

Leren uit de blauwe zones

Take Five verschilt van veel andere lifestyleboeken en rubrieken in magazines door een wetenschappelijke onderbouwing. Het is bovendien bedoeld als aanvulling op conventionele geneeskunde, niet als alternatief.

De vijf domeinen worden in onderzoek gerelateerd aan de buitengewone gezondheidsprofielen in de zogeheten 'blauwe zones': regio's waar mensen gemiddeld vijf tot tien meer gezonde levensjaren hebben dan mensen in vergelijkbare regio's. Die term heeft trouwens een Belgische achtergrond, vertelt Filip De Keyser. "In 1999 vond een congres plaats over het thema succesvol ouder worden. De Italiaanse arts Gianni Pes beschreef hoe in de regio Barbagia op Sardinië een ongewoon



'Bij een gezondere leefstijl denken de meeste mensen aan gezondere voeding en voldoende lichaamsbeweging. Die zijn uiteraard belangrijk, maar daarnaast zijn er nog andere factoren'

hoog aantal honderdjarigen leefde. De Belgische bevolkingsdeskundige Michel Poulain was geïntrigeerd, maar ook sceptisch. Poulain trok dus naar Sardinië om ter plaatse onderzoek te doen. Op de landkaart omcirkelde hij met blauwe inkt de zones waar hij het grootste aantal honderdjarigen vaststelde. Zo geraakte de term 'blauwe zone' ingeburgerd."

Later werden nog blauwe zones beschreven zoals Okinawa in Japan, Ikaria in Griekenland, Loma Linda in Californië (VS) en Nicoya in Costa Rica. De voorbije twintig jaar is uitgebreid onderzocht welke factoren bijdragen tot de hogere levensverwachting in deze zones, en die hebben dus vooral met leefstijl te maken.

Wat kan de huisarts doen?

Het boek is geschreven voor een ruim publiek, maar ook artsen kunnen er veel uit leren, zegt Filip De Keyser. "In de medische wereld is men wel overtuigd van het belang van de leefstijl, maar in een consult wordt er weinig aandacht aan besteed. In Nederland heeft men artsen daarover bevraagd, en als redenen werden vooral tijdgebrek en een gebrek aan ondersteunend materiaal aangehaald. Maar er is heel wat communicatie mogelijk die geen of bijna geen tijd vraagt. Denk aan folders of affiches in de wachttijd, of een fietsenrek bij de praktijk: daarmee nodig je mensen uit om met de fiets te komen."

Erik Derycke

>>> Filip De Keyser & Heidi Van de Keere. *Take Five: Het leefstijlplan dat werkt om je gezondheid zelf in handen te nemen*. Lannoo, 192 blz.

