

## Beleidsplan

### Doelstelling

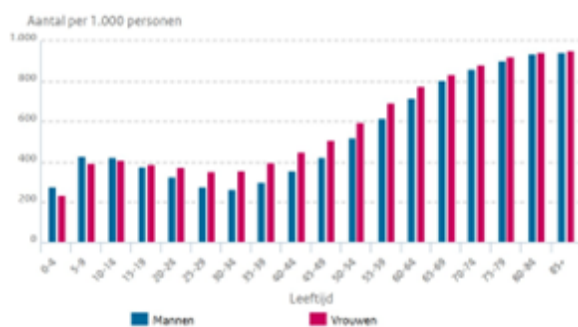
Het promoten van een gezonde leefstijl met als doel het aantal chronisch zieke mensen drastisch te verminderen, en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn.

- Tot dit doel behoren niet het doen van uitkeringen aan de oprichter of aan hen die deel uitmaken van organen van de stichting.
- De stichting beoogt het algemeen nut.
- De stichting heeft geen winstoogmerk.
- De stichting tracht haar doel onder meer te bereiken door het geven van opleidingen, lezingen, coaching, het ter beschikking stellen van informatie via websites en marketing. 1

### Visie

Mensen met een chronische aandoening kunnen, door leefstijl centraal te zetten, in hun zelfmanagement zelf veel doen om hun gezondheid te verbeteren en de ziektelast te verminderen.

Het overzicht in deze tabellen uit 2018 van chronische ziektes in Nederland van het CBS laat zien dat de gezondheid van steeds meer Nederlanders verder onder druk staat.



LEVENSV ERWACHTING IN NEDERLAND

	Leeftijd bij geboorte	Levensverwachting	Levensverwachting met ziekten
Totaal	79,4	81,2	74,8
Mannen	78,8	80,5	74,1
Vrouwen	80,0	81,9	75,5
0-14	79,4	81,2	74,8
15-24	79,4	81,2	74,8
25-34	79,4	81,2	74,8
35-44	79,4	81,2	74,8
45-54	79,4	81,2	74,8
55-64	79,4	81,2	74,8
65-74	79,4	81,2	74,8
75-84	79,4	81,2	74,8
85+	79,4	81,2	74,8

CBS 2018

We worden ouder, maar we worden op jongere leeftijd ziek. Veel van deze chronische aandoeningen zijn leefstijlgerelateerde aandoeningen waarop onze zieke zorg niet is ingericht. Leefstijlgerelateerde aandoeningen zijn multifactoriële aandoeningen. De zieke zorg richt zich op unifactoriële aandoeningen. Door deze multifactoriële aandoeningen volgens de huidige gefragmenteerde westerse aanpak te behandelen ontstaat er polyfarmacie wat veel risico's met zich meebrengt waaronder bijwerkingen en toename van morbiditeit.

Aangezien bij leefstijlgerelateerde aandoeningen leefstijl zowel een onderdeel van de oorzaak als een mogelijkheid tot een oplossing is, bestaat er een grote behoefte aan duidelijkheid over welke elementen een rol spelen in het verbeteren van een leefstijl en hoe deze effectief en duurzaam kunnen worden toegepast door personen met leefstijlgerelateerde aandoeningen.

# Je **leefstijl** als medicijn

In elk geval is duidelijk dat de zelfmanagementvaardigheden van mensen met chronische aandoeningen door de toenemende druk op de zorg en toename van leefstijlgerelateerde aandoeningen steeds belangrijker wordt.

De Stichting functioneert in deze context als een belangenbehartiger van personen met een chronische aandoening, en een kennis en uitvoeringsplatform voor leefstijl en leefstijl gerelateerde projecten.

## **Missie**

*Samen op weg naar een gezonde toekomst.*

Leefstijl krijgt steeds meer aandacht en de Stichting ziet een toenemende vraag naar kennis, informatie en ondersteuning. De gedachte achter de missie is dat mensen vanuit individuele kracht samenwerken aan een gezonder Nederland. De missie van de stichting is erop gericht een laagdrempelig platform aan te bieden waarbij geïnteresseerden zelf of samen met anderen zo eenvoudig mogelijk aan hun gezondheid kunnen werken. Zowel curatief als preventief. Het aan de eigen gezondheid werken is gericht op een gezonde leefstijl. Een leefstijl die gebaseerd is op de pijlers van het Leefstijlroer:

- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Ontspanning
- Middelen
- Verbinding

## **Ambities**

De Stichting wil de komende 2 à 3 jaar bijdragen aan een gezonder Nederland door middel van:

- Het bevorderen van gezondheidsbewustzijn
- Het bereik vergroten van “je leefstijl als medicijn” zowel online als offline
- Opleiden van “je leefstijl als medicijn” coaches
- Zorgen voor borging en bekostiging van supportgroepen in het zorgsysteem

## SWOT

Strengths	Weaknesses
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sterk merk</li> <li>• Groot en groeiend bereik op internet, social media en via de nieuwsbrief</li> <li>• Goede uitgangspositie in een discipline/markt die zich snel ontwikkelt en veel belangstelling trekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Te weinig mankracht ten opzichte van de ontwikkelingen</li> <li>• Als pionier ontbreekt de structurele bekostiging van de organisatie</li> </ul>
Opportunities	Threats
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Door merk en bereik is de stichting aantrekkelijk voor bedrijven om zich te profileren</li> <li>• Idem voor wetenschappers om zich aan te verbinden</li> <li>• Visionaire visie van de oprichter</li> <li>• Vooruitstrevend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensen met een eigen agenda die gebruik maken van de stichting</li> <li>• Te veel afhankelijkheid van vrijwilligers en te weinig mankracht voor operationele processen</li> <li>• Te veel informele processen en ad-hoc beslissingen</li> </ul>

## Strategie

Het bestuur richt zich op het toekomstbestendig maken van de Stichting door uitbreiding van het bestuur (zoals vastgelegd in Toekomstvisie 2023) en samenwerking met strategische partners. Door deze samenwerking worden er extra mankracht en middelen gegenereerd om de ambities te realiseren.

Voor het creëren van meer draagvlak en gezondheidsbewustzijn participeert de Stichting als kernpartner in de Coalitie Leefstijl In de Zorg en diverse Missie Teams van VWS.

De Stichting heeft haar werkzaamheden verspreid over verschillende projecten, die allemaal de doelstelling van de Stichting dienen. Het online bereik van de Stichting is groot, desondanks bereiken we daar nog niet onze volledige doelgroep mee. De stichting wil zijn online kwaliteiten door ontwikkelen naar een offline omgeving, op lokaal niveau dicht bij de burger. Het uitbreiden van een steunende omgeving zal het starten en langdurig vasthouden van een verandering in leefstijl vereenvoudigen.

Door meer gezondheidsbewustzijn te creëren en mensen te activeren om leefstijl centraal te zetten in hun zelfmanagement dragen we concreet en doelgericht bij aan het verminderen van de druk in de zorg.

Vastgesteld te Helmond; Juli 2023

Je **leefstijl**  als medicijn



[jeleefstijlalsmedicijn.nl](http://jeleefstijlalsmedicijn.nl)

Samen op weg naar een gezonde toekomst.