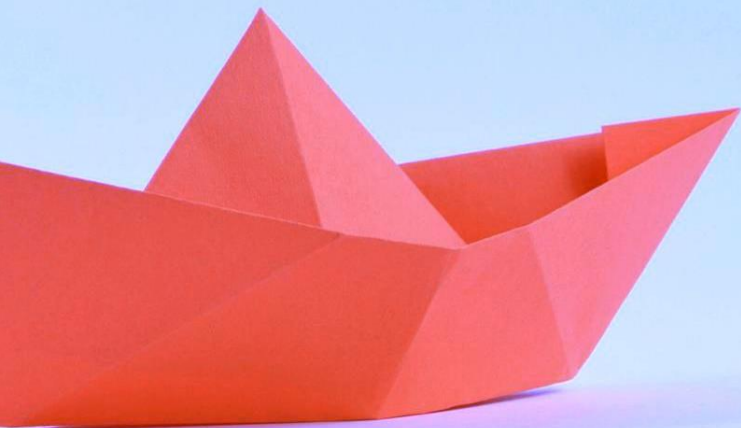




TUSSEN LAND WELZIJN EN GEZONDHEID

het onbenut potentieel en perspectief
vraagt om een paradigmaverschuiving





Integrale gezondheid
biedt onbenut
potentieel en
perspectief voor
zelfzorg en het **zelf**
herstellend
vermogen van het
menselijk lichaam.

WAAROM?

WAAROM? TIJDEN VERANDEREN!

Via het belopen pad van

1. kennis over en focus op
hygiëne,
2. vaccinatie tegen
infectieziekten, en
3. ontwikkeling van reguliere
behandelingen en medicatie

staan we vandaag voor andere
omvangrijke uitdagingen waarbij
dit niet toereikend is:

- **chronische aandoeningen;**
- **stress gerelateerde klachten;**
- **leefstijl gerelateerde ziekten.**

We leven in een **tussentijd** waarin
er enerzijds blijvende aandacht
nodig is voor de bestaande
paden. Het anderzijds helder is
dat voornoemde aandoeningen,
klachten en ziekten verandering
vragen om deze te voorkomen, te
verhelpen of te verzachten.

DE HUIDIGE GEZONDHEIDSZORG

- is **reactief**: behandeling ná ziekte
- biedt behandeling **gericht op de ziekte**
- is **kostbaar**
- biedt behandeling in afzonderlijk daarvoor ingerichte systemen en gebouwen, los van de (de invloed van de) **leefomgeving**, waaronder beslissingen rond ruimtelijke ordening
➡ leren + werken + wonen + leven & ontmoeten + recreëren
- is **onvoldoende geïntegreerd** met:
 - **preventie**: voorkomen van ziekte
 - **gedrag**: kennis uit neurowetenschap t.b.v. transformatie naar gezondheid
 - **niet-westerse geneeskunde**, zoals Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG)
 - **de mens als geheel**, bijv. connectie darmen- en breingezondheid
 - **welzijn**, dus ook geestelijk en sociaal welbevinden
 - **gezondheidsverschillen** | inclusie sociaal economische status (SES)
 - **cultuursensitiviteit**
 - **ervaringsdeskundigheid**
 - **natuur**

Tussenpad

Van cure naar care
2030 moet ca. 50% van de ziekenhuiszorg verlegd zijn naar de 1^e lijn zorg

Bron: [Visie Eerstelijnszorg](https://www.visieeerstelijnszorg.nl/)

Zingeving

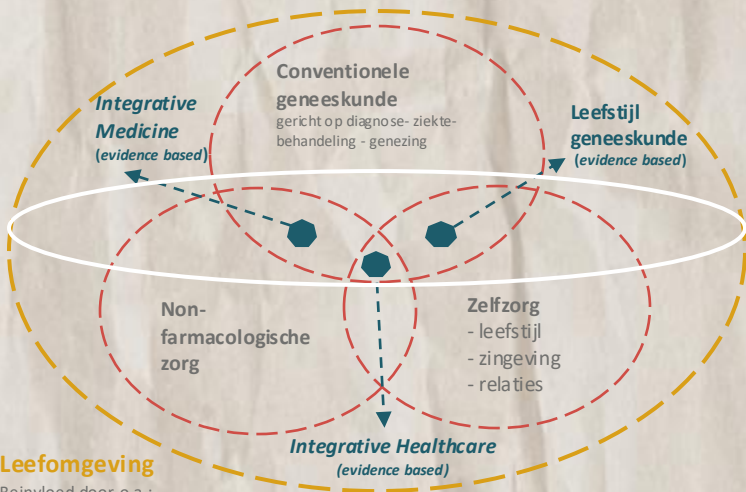
Dr. Eva Noorda:
"Wat kan ik nog toevoegen aan de geneeskunde?"

Beluister deze podcast en hoor haar antwoord

WAAROM?

INTEGRALE GEZONDHEID

Bron: figuur geïnspireerd op dr Wayne Jonas



Leefomgeving

Beïnvloed door o.a.:

- onderwijs
- ruimtelijke ordening
- aanbod (ultra bewerkt) voedsel
- land- en tuinbouw
- wet- en regelgeving | politiek

WAT?



De pictogrammen zijn uniek voor Tussenpad ©

Integrale gezondheid combineert conventionele geneeskunde **met** non farmacologische zorg **en** leefstijlgeneeskunde **én** leefomgeving! Met aandacht voor lichaam, geest en cultuursensitiviteit.

Ter toelichting

betreft **leefstijlgeneeskunde**:

- voeding
- beweging
- slaap
- stressmanagement
- psychosociale steun

betreft **non farmacologische zorg**

o.a.:

- yoga
- *mindfulness*
- medicinale kruiden
- acupunctuur
- (baby) massage

(ondersteuning) keuze voor *evidence based** interventies & die bijdragen aan gezondheid, veerkracht en kwaliteit van leven

*zie ook raamwerk van Cohen en Kemper (2005) & CAG protocol (GGZ), Hoenders e.a. (2010)

Nederland is geen koploper.

Integrative Medicine wordt in Nederland kansrijk geacht* in:

- **Oncologie:** na de diagnose en/of behandeling van kanker
- **Pijnmanagement**
- **Palliatieve zorg**

*Bron: Louis Bolk Instituut

Bezien vanuit **integrale gezondheid** is er professioneel een enorm potentieel, denk aan bijvoorbeeld de 1^e lijn, Revalidatiezorg, in de Psychiatrie, Jeugdzorg, vanuit belangen- en patiëntenorganisaties voor chronische aandoeningen, in de leefomgeving, et cetera



Geïntegreerde pediatrische
en preventieve centra



*Integrative
oncology centers*



Klinieken met *lifestyle
medicine* programma's



Leefstijl(zorg)loketten/
in ziekenhuizen

Tussenpad

**Vermijd
semantische
discussies !**

**Integrale
gezondheid**
evenals
bijvoorbeeld
**positieve
gezondheid**
focussen op het
versterken van
gezondheid en
veerkracht van
de persoon in
plaats van
alleen de focus
op het
bestrijden van
ziekte.

www.stibig.nl

Waar?

VRAAGSTUK KENNIS

Knowledge – Attitude – Practice

- **onderwijs:**
 - o kennis van vergroten en actualiseren (KAP)
 - o aanwakken urgentiebesef en houding t.a.v. complementaire geneeskunde (KAP)
- **onderzoek** | *evidence base* versterken (KAP)
 - o een gepaste vorm van RCT's
 - o systematische reviews waarmee bestaande studie overzichtelijk worden gemaakt, en
 - o meta analyses
 - o impactonderzoek, waaronder pragmatisch (effect) onderzoek
 - o waarborgen
 - inbreng klinische expertise arts / behandelaar
 - inbreng patiënt
 - onafhankelijkheid, zie [hier](#)
- **protocollen** aanvullen | kennis wordt in praktijk gebracht (KAP) via gespreksvoering (het erover hebben) en verwijzing complementaire behandelingen

In hoeverre wordt er voldoende ruimte gecreëerd in het curriculum?

Hoeveel aandacht krijgt nascholing van bestaande (huis-) artsen?

Tussenpad

In 2020 is in het raamplan Artsopleiding vastgelegd dat de onderwerpen **preventie** en **leefstijl** een nadrukkelijke rol moeten krijgen in de artsenopleiding en daarmee eindkwalificatie.

Hoe?

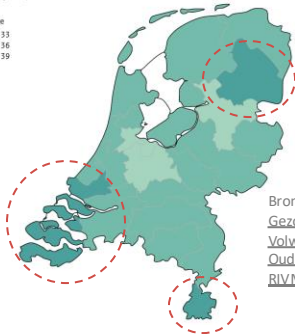
VRAAGSTUK FINANCIERING

- **regiobudget** zorg en welzijn:
 - kosten en baten vallen niet altijd op dezelfde plek in de zorg- en welzijnketen
 - regionale verschillen & risico's
- een separaat **financieringsfonds gezondheid** naast
 - het huidige financieringssysteem cure & care door zorgverzekeraars
 - de WMO

Dit omdat **impact ecosysteem benadering** gericht op effectiviteit en regionale aanpak voorkeur geniet waarbij alle regionale partijen een rol hebben en kunnen krijgen.

Eén of meer langdurige ziekten of aandoeningen 2024
Per GGD-regio, 18 jaar en ouder

Percentage
31 - 33
33 - 36
36 - 39



Slechts een voorbeeld van een regiobeeld

Bron:
[Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen, GGD, CBS en RIVM](#)

Tussenpad

“We moeten naar een **regionale benadering** toe. Wat mij betreft halen we twee of drie miljard van het landelijke budget voor de Zorgverzekeringswet af. Dat verdelen we dan in regio's over zorgkantoren die samenwerken met gemeenten, zorgaanbieders, welzijnswerk en woning coöperaties, om te investeren in wonen, werken en leven. **Investeren aan de voorkant dus, in gezondheid en om te zorgen dat mensen langer gezond blijven.**”

DSW Directeur
Aad de Groot
Trouw, 18 oktober 2025

Hoe?

VRAAGSTUK IMPLEMENTATIE, (KWALITEITS-) BORGING EN OPSCHALING

Tussenpad

Denk aan:

- Klinische implementatie van *integrative medicine* in o.a. ziekenhuizen
- Adaptatie integrale gezondheid in de eerstelijnspraktijk
- Digitale platforms voor leefstijlmonitoring
- Vergroening van de leefomgeving
- Bewegen includeren in wonen, recreëren, leren, leven, werken via o.a. ruimtelijke ordening, in onderwijs
- Terugdringen van #eetdrammen in de leefomgeving via o.a. reclames, vergunningen
- Betaalbaarheid gezonde leefstijl bevorderen door o.a. fiscaliteit
- Planetary Health Diet doorvoeren in preferente eetpatroon en -aanbod via o.a. Voedingscentrum, voeding in *cure* en *care*, supermarkten, in het onderwijs, in sportfaciliteiten, via bedrijfs catering
- Terugdringen ultra-bewerkt voedsel in het voedselaanbod
- TCG in het BIG-register
- Samenwerking rond preventie i.h.k.v. het Integraal Zorgakkoord (IZA)
- **et cetera**

Hoe?

links – luisteren - lezen

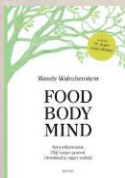
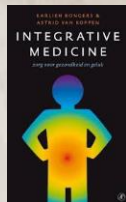
- VZinfo
- Doorlevenmetkanker.nl en podcast 'Doorlevers'
- Helen Dowling Instituut, psychologische zorg bij kanker
- Communicatie en verwijzing complementaire zorg | COCOZ
- RBCZ
- Louis Bolk Instituut
- Van Praag Instituut
- Gezond Leven
- Andrew Weil Center for Integrative Medicine + youtube dr Adrew Weil: 'What is Integrative Medicine'
- Mindfulness door Sara Lazar PhD, via YouTube
- Podcasts
 - Ines von Rosenstiel is arts en transformeerde...
 - Eva Noorda: Mijn patiënten vragen wat kan ik zelf doen...
 - Bruggenbouwers met Rogier Hoenders
 - Hoe bespreek je zingeving? met Rogier Hoenders
- Consortium voor integrale zorg en gezondheid (CIZG)
- Publicatie ultra bewerkt voedsel
- Onderzoek *Plants for Joints*, zie hier en hier
- Regionaal beschermen, bevorderen en faciliteren van gezondheid via ruimtelijke ontwikkeling, zie hier en hier

Tussenpad

NB De boekafbeelding is een hyperlink. De aanbieders zijn met opzet divers, o.a. 2^e hands!



VAN (DOORGEEF) CADEAU TOT INKIJKEXEMPLAAR IN JOUW PRAKTIJK



Gratis NL
meditaties van
dr Howard
Schubiner





De whitepaper word je aangeboden door Tussenpad.

Tussenpad inspireert en ondersteunt in de liminale fase, het tussenzijn. Tussenpad wil inspireren met duiding en verhalen van mensen, organisaties en ook spanning op maatschappelijke thema's.

De whitepaper 'Tussenland' adresseert zo'n maatschappelijk thema in transitie: gezondheid en welzijn. Veel mensen met chronische aandoeningen, stress- of leefstijl gerelateerde klachten bevinden zich in een soort tussenland. Maar niet alleen mensen, ook de gezondheidszorg en onze leefomgeving zoals deze nu is.

Voor integrale gezondheid draagt iedereen verantwoordelijkheid!

We hopen dat de whitepaper aan het constructieve gesprek hierover bijdraagt.

We leven in een bijzondere tijd, waar niet alles meer volhoudbaar is zoals het was of we gewend zijn. Nieuwe inzichten soms lastig zijn. En bezieling soms ontbreekt. Dat zien we graag anders.

Met **dank aan dr. Ines von Rosenstiel**, kinderarts en leefstijlarts / arts *integrative medicine*, voor het interview, de input voor en de feedback op de whitepaper.

Vragen en opmerkingen: info@tussenpad.nl