



Is leefstijl biopsychosociaal?
Voor de LHV door Chi L . Chiu

Centrale vraag

Is leefstijl de missing link in een biopsychosociale aanpak?



CHIVO
VERANTWOORD VITAAL



- Kennisinstituut vitaliteit
- Opgericht door Chi L. Chiu in 2004
- Vitaliteitskundigen
 - Klinisch (SOLK/ALK/chronisch)
 - Leiderschap (samenwerken/prestatie)
- Actief in:
 - Sociaal domein (klinisch / welbevinden)
 - Scholen (welbevinden / prestatie)
 - Re-integratie (prestatie / klinisch)
 - Vitaliteitsmanagement (prestatie / welbevinden)



Wat is vitaliteit?



- Vitaliteit is subjectief en betreft “levendig en alert voelen met energie om eigen doelen na te streven”, Ryan & Frederick 1997¹
- Kerndimensies vitaliteit (TNO/RIVM)²
 - Motivatie
 - Energie
 - Veerkracht
- Aangrenzend, maar niet hetzelfde als gezondheid of kwaliteit van leven
- Ons uitgangspunt is waardigheid³

1. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *J. of Personality* Volume65, Issue3 September 1997 Pages 529-565
2. Strijk J en collegae. Vitaliteit en de Vita-16. TNO/RIVM 8 oktober 2013
3. Homo Collaboratus, de weg naar duurzame vitaliteit. Whitepaper Chivo, 17 dec 2022



Waardigheid

- Waardigheid is het fundament voor alle mensenrechten¹ waaronder:
 - Gelijkwaardigheid
 - Wij hebben recht op zelfbeschikking
 - Wij hebben recht op zelfontwikkeling
- Zelfbeschikking en zelfontwikkeling is nagenoeg onmogelijk als men in een overleefstand staat
- Als basisbehoeften gefrustreerd raken, dan beland je in een overleefstand

1. [Verenigde Naties. Universele rechten van de mens, 10 dec 1948, Europese grondwet artikel II-61](#)



Basisbehoeften



- Basisbehoeften zijn universeel en cruciaal voor ons welbevinden
- Basisbehoeften kunnen onafhankelijk van elkaar gefrustreerd en bevredigd raken
- Er zijn biologische- en psychologische varianten
- Psychologische basisbehoeften¹
 - Autonomie (intrinsieke interesses nastreven)
 - Binding (betekenisvolle relaties)
 - Competentie (meesterschap ervaren)
 - Moraliteit* (samenwerken)

1. Vansteenkiste M, Ryan RM & Soenens B. Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion* volume 44, pages 1-31 (2020)



Waardigheid

Als je geen waardig leven hebt, waarom zou gezondheid een prioriteit zijn?



SCP klassen in maatschappij

*Het totaal van de zeven klassen omvat 13,6 miljoen personen van 18 jaar en ouder



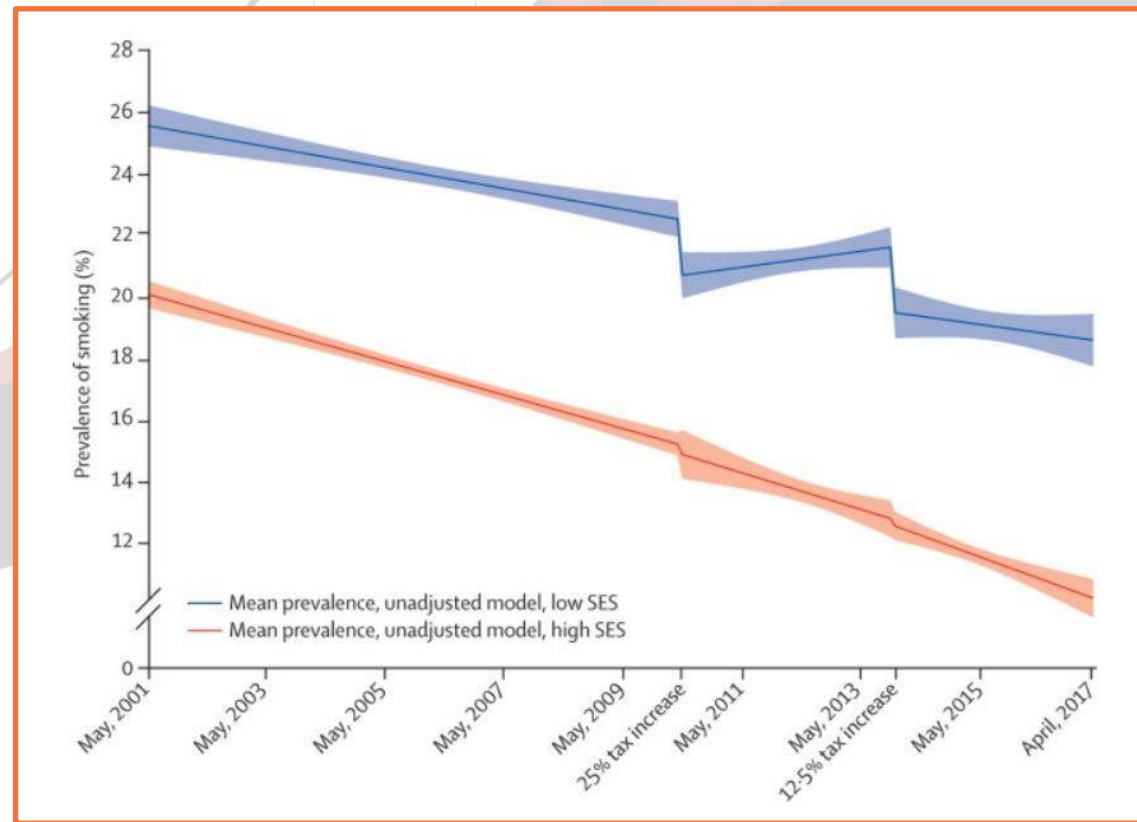
Legenda profiel in gemiddelden en percentages

- Leeftijd in jaren
- Tevredenheid met het leven, 1-10
- Aandeel vrouwen
- Het gaat duidelijk de verkeerde kant op met NL (eens + zeer eens)
- Zelfplaatsing op de maatschappelijke ladder, 0-10
- Aandeel van niet-westerse herkomst
- De overheid doet te weinig voor mensen zoals ik (eens + zeer eens)
- Aandeel dat niet of misschien gaat stemmen (2019/20)

A B C D E F G H

Subjectieve SES

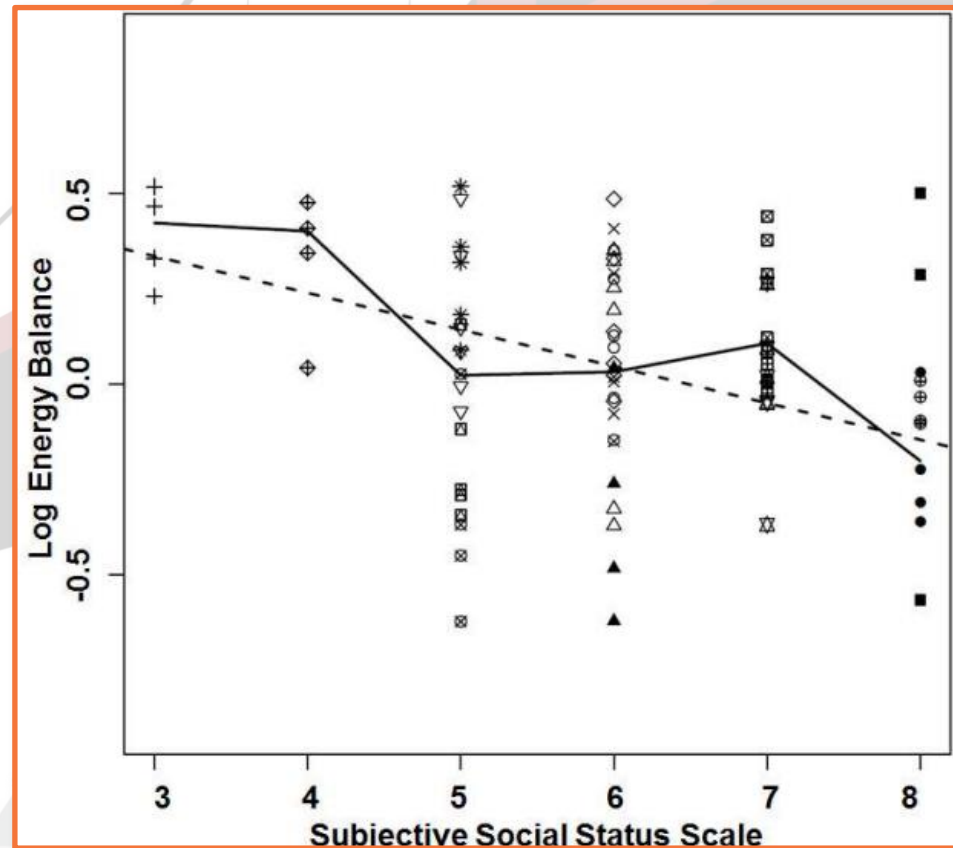
Accijnzen en respons SES Australië



1. Blakely T & Gartner C. Tobacco taxes have mixed effects on socioeconomic disparities. *The Lancet*, VOLUME 4, ISSUE 12, E595-E596, DECEMBER 2019



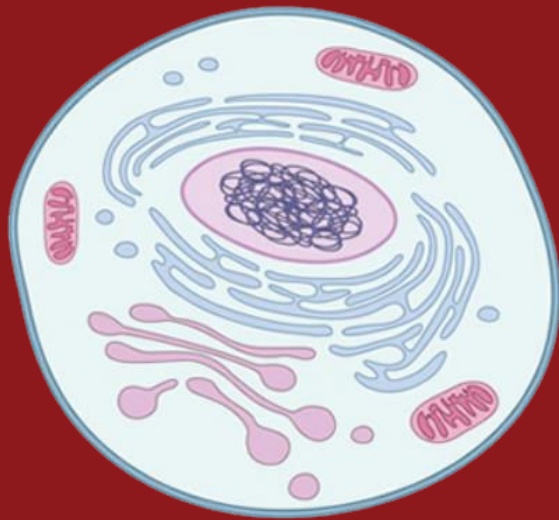
Subjectieve SES Portiegrootte



1. [Wijayatunga NJ et al Subjective social status is associated with compensation for large meals – A prospective pilot study. Appetite Volume 132, 1 January 2019, Pages 249-256](#)



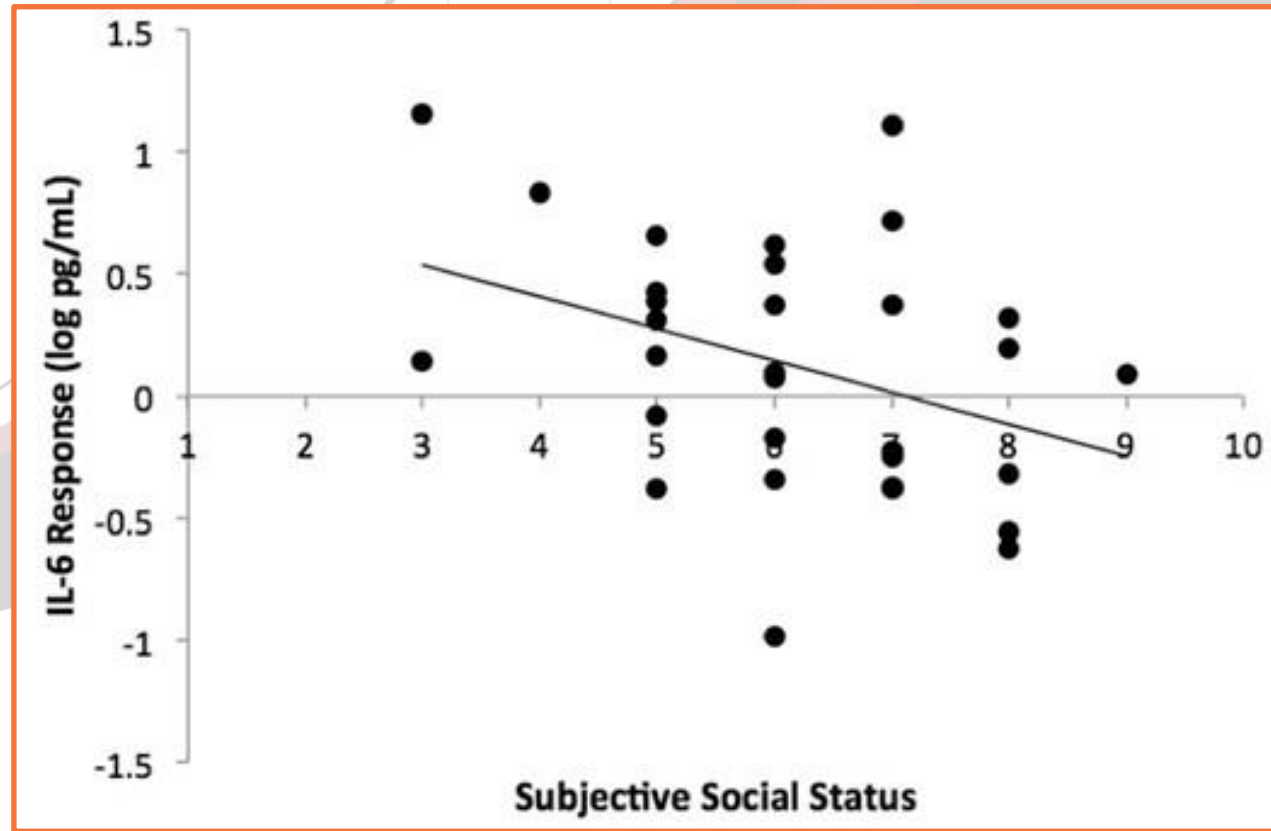
Focus is biologisch



- Leefstijl, armoedebeleid en schuldsanering zijn allemaal gericht op biologische behoeften en biomedische argumenten
- Psychosociale argumenten worden wel aangehaald, maar als een nagedachte en vaak oppervlakkig
- Wij pleiten voor een meer integrale kijk vanuit een waardigheidsperspectief



Subjectieve SES Inflammatoire reactie op sociale stressor

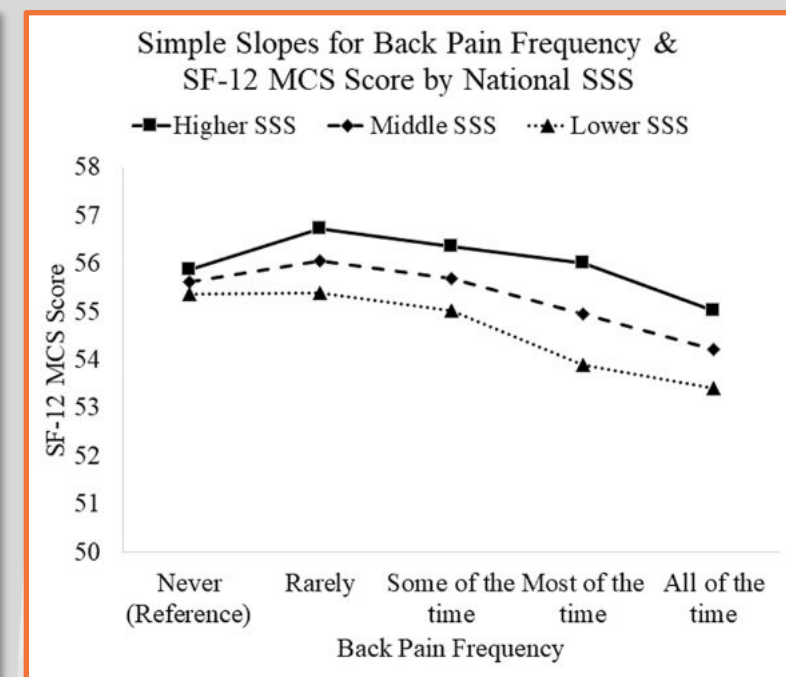
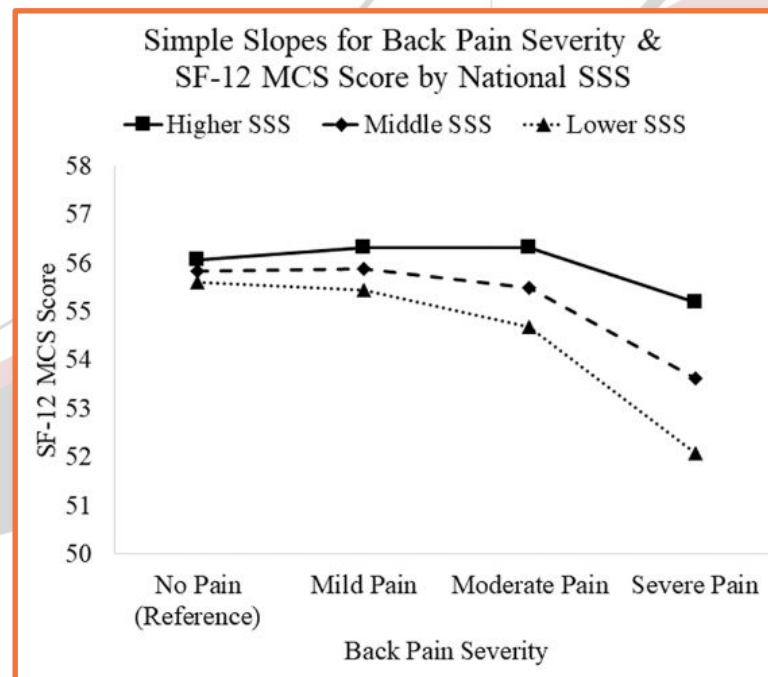


1. Muscatell KA, et al. Neural mechanisms linking social status and inflammatory responses to social stress. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2016 Jun; 11(6): 915-922



Sensitatie nocieptie?

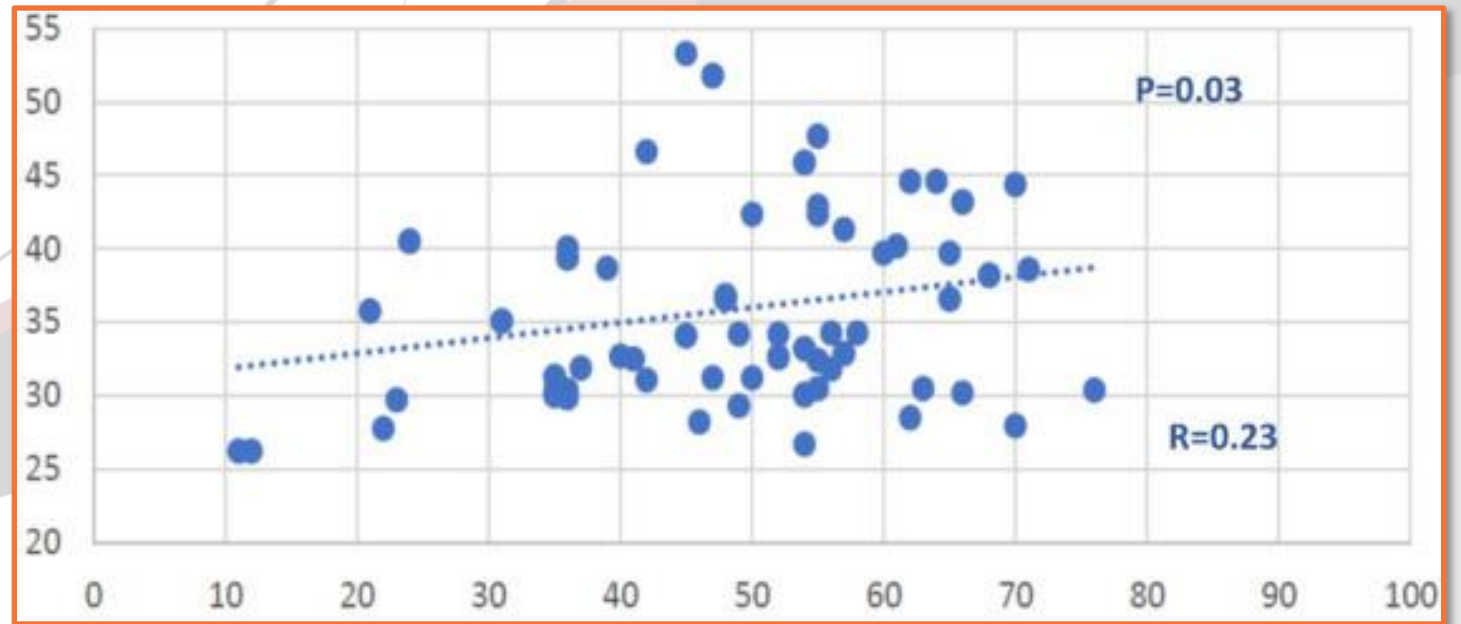
Beweegparadox



1. [Mi C, et al. Subjective social status moderates back pain and mental health in older men. Aging Ment Health. 2022 Apr; 26\(4\): 810-817.](#)
2. [Holtermann A et al. The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity \(OPA\) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. British Journal of Sports Medicine 2018;52:149-150.](#)



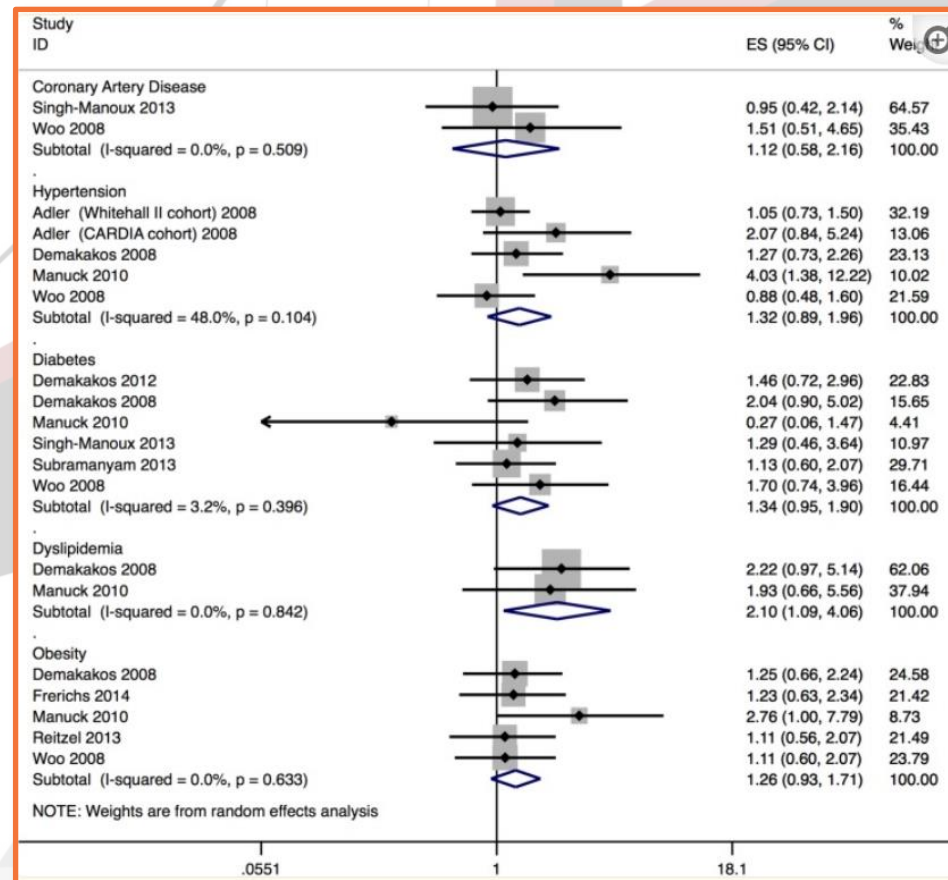
Stigmatisering (SSI) en gewicht (BMI) en niet getoond CRP



1. Nicolau J, et al. Effects of weight stigma on BMI and inflammatory markers among people living with obesity. *Physiology & Behavior* Volume 262, 1 April 2023, 114088



Subjectieve sociale status en HVZ en diabetes

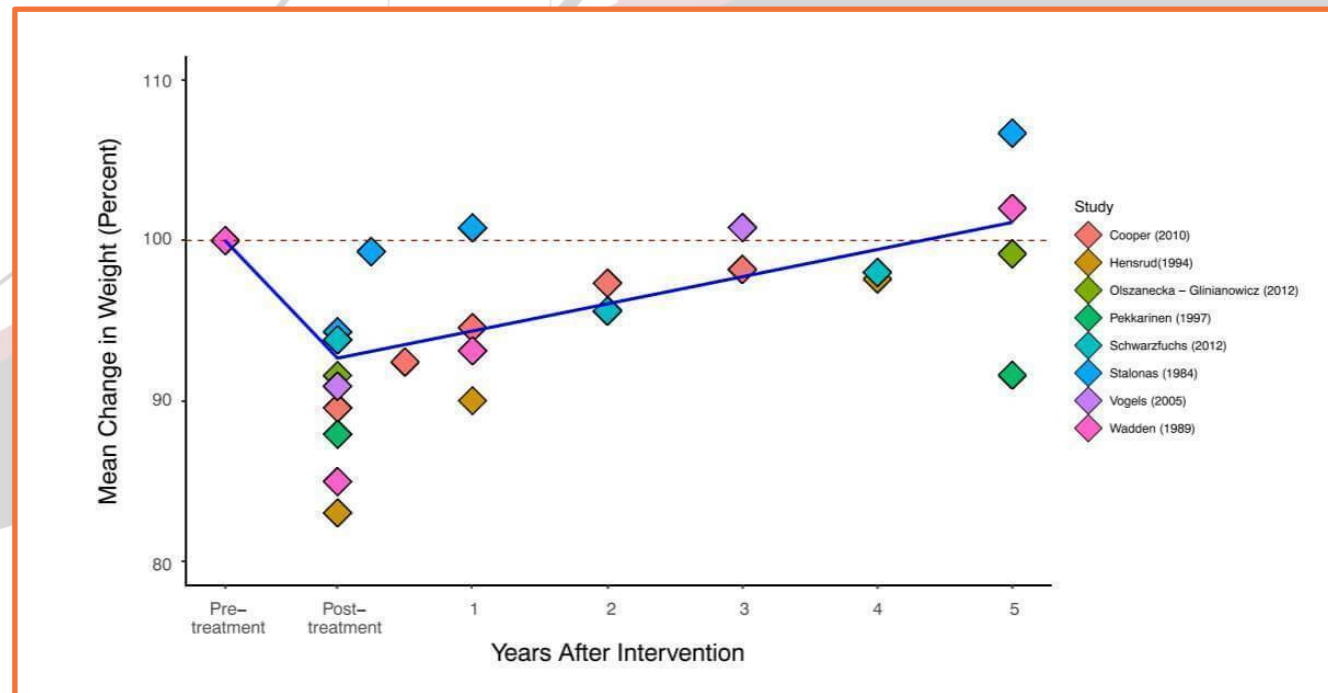


1. Tang KL, et al. Association between subjective social status and cardiovascular disease and cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. 2016; 6(3): e010137.



Is afslanken de oplossing?

Psychologische én biologische oorzaken



1. Nordmo M et al. The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high-quality, follow-up studies of obesity treatments. *Obes Rev.* 2020 Jan;21(1):e12949.



Preventie?

Wat is preventie en is het biopsychosociaal?
Inzetten op zorg,
gezondheid of
waardigheid?



Door verkeerd te investeren lopen de zorgkosten op en gaat de gezondheid achteruit. Zet in op preventie

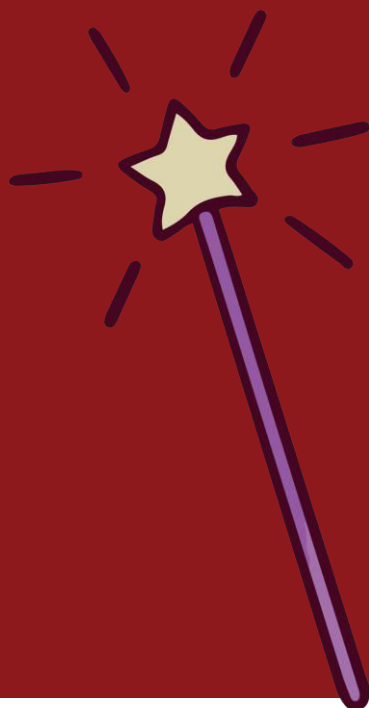


De zorgkosten kunnen omlaag door in te zetten op gezondheid in plaats van op ziekte, bepleiten David Baden, Karine van 't Land, Amrish Baidjoe en Ashis Brahma.

David Baden, Karine van 't Land en Amrish Baidjoe en Ashis Brahma 23 januari 2022, 12:31

De Covid-19-pandemie legt genadeloos de zwakke plekken in ons zorgsysteem bloot. Ook vóór de start van de pandemie wisten we dat het personeelstekort in de zorg en de voortdurend stijgende zorgkosten ons uiteindelijk voor onhoudbare problemen zouden stellen. Er zijn voorstellen genoeg voor oplossingen, met een opvallende gelijkvormigheid in de suggesties. Ze zijn vaak een variatie op het thema 'meer'. Meer geld, meer personeel, meer ic-bedden, meer innovatie. Dat lijkt goed te verdedigen met een beroep op de waarde van gezondheid. Meer middelen naar zorg

Vanuit de overheid



- Geen accijnzen, maar verhogen minimumloon
- Liever fysieke koopobstakels dan accijnzen
- Groente en fruit nultarief werkt niet
- Opstellen van een zware beroepenlijst en zorg voor preventie op dat gebied
- Trainen van emotieregulatie op scholen
- Een overheid die zich moreel opstelt en gericht is op samenwerken



Sociale waardigheid

Rapport maken

- Sociale waardigheid begint met rapport
- Rapport is verbinden met de ander en doe je door de psychologische basisbehoeften van de ander te bevredigen
 - Gericht zijn op samenwerking (moraliteit*)
 - Begrepen voelen (binding)
 - Gewaardeerd voelen (competentie)
 - Jezelf mogen zijn (autonomie)
- Zorg dat je opwaarts complimenteert

1. [Baker ZG et al. The Role of Rapport in Satisfying One's Basic Psychological Needs. Motiv Emot. 2020 Apr; 44\(2\): 329-343.](#)



Sociale waardigheid

Rapport maken

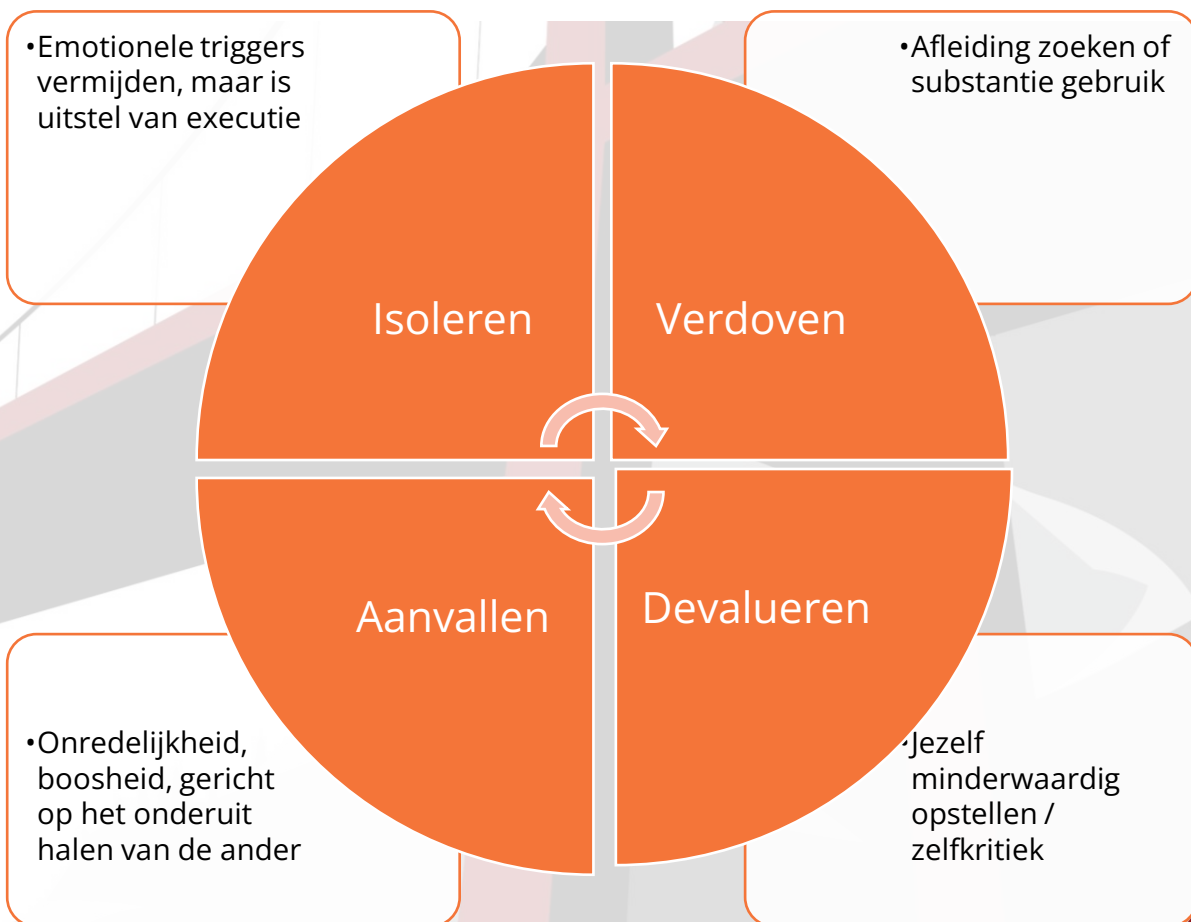
- Heb je al eerder iets ondernomen?
 - Wat heeft gewerkt en wat niet?
 - Hoe lang heb je dat gedaan?
- Uit deze antwoorden, kun je destilleren wat iemand aan verandervaardigheden nodig heeft
- Daarnaast legt het vaak ongezonde copingstijlen bloot

1. Baker ZG et al. The Role of Rapport in Satisfying One's Basic Psychological Needs. *Motiv Emot.* 2020 Apr; 44(2): 329-343.

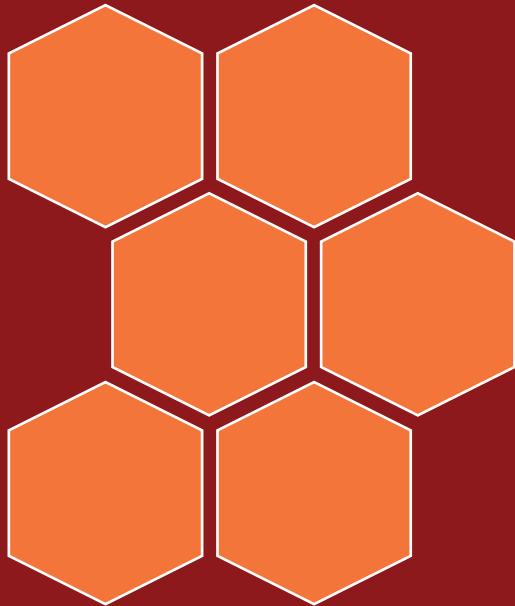


Ongezonde coping strategieën

Hebben emotieregulatie nodig



Het ecosysteem



- Hoe wordt psychologische basisbehoeften in andere sociale cirkels bevredigd?
 - Voel je je thuis / werk begrepen?
 - Word je thuis / werk gewaardeerd?
 - Kun je jezelf zijn thuis / werk
 - Kun je thuis/werk goed samenwerken?



Antwoord?

Is leefstijl de missing link in een biopsychosociale aanpak?

