



Academy
for Integrative
Medicine

Congres Leefstijlgeneeskunde: een breder perspectief

Zaterdag 16 april 2016, 09.30 - 17.00 uur
Domus Medica, Utrecht
Inschrijving via website www.aim-edu.nl

Gezondheid bevorderen Tot voor kort richtte de aandacht van de geneeskunde zich vooral op het bestrijden van ziekte. Hoe belangrijk het ondersteunen en stimuleren van het *zelfgenezend* vermogen is, met name door leefstijl, wordt echter steeds duidelijker. Er zijn aanwijzingen dat 70-90% van chronische aandoeningen zoals diabetes, reuma en kanker te voorkomen is met een gezonde leefstijl, waarbij goede voeding, voldoende beweging en regelmatige ontspanning essentieel zijn.

Leefstijlgeneeskunde stelt de autonomie, de eigen kracht en het *zelfgenezend* vermogen van de patiënt centraal.

De sprekers op het congres leiden het onderwerp leefstijlgeneeskunde in aan de hand van theorie, onderzoek en praktijkervaringen van zowel patiënten/cliënten als zorgverleners.

Tevens worden de deelnemers aan dit congres uitgenodigd om hun eigen visie en ervaringen met elkaar te delen, zodat wij aan het einde van de dag gezamenlijk tot aanbevelingen en acties komen voor een volgende stap op weg naar een duurzame gezondheidszorg.

*You never change things by fighting the existing reality.
To change something, build a new model that makes
the existing model obsolete.* R. Buckminster Fuller

Sprekers en lezingen Dagvoorzitter is **Guus van der Bie**, oud-huisarts en docent aan diverse instituten, zoals de *Academy for Integrative Medicine* (AIM) en aan de universiteit van Witten/Herdecke (D).

- **Dr. Remko Kuipers**, cardioloog in opleiding, gezondheidscoach en onderzoeker, is gepromoveerd op het onderwerp 'Evolutionaire Geneeskunde'. In zijn lezing legt hij uit hoe de toename van de welvaartsziekten evolutionair te verklaren is en hoe deze ziekten met leefstijl te voorkomen zijn.
- **Prof. dr. Dirkjan van Schaardenburg**, hoogleraar reumatologie in het AMC, bespreekt de relatie tussen voeding, roken, bewegen en het ontstaan en beloop van reumatoïde artritis.
- **Drs. Carl Verheijen**, doctoraal geneeskunde, is directeur van twee gezondheidscentra in Nijkerk. Hij is druk bezig om meer preventie en positieve gezondheid in het huidige zorgsysteem verankerd te krijgen.
- **Dr. Hiske van Ravesteijn** heeft o.a. onderzoek gedaan naar Mindfulness bij co-assistenten en AIOS en doet nu onderzoek bij medisch specialisten. Zij zal aandacht besteden aan het hoge percentage burn-out onder artsen en de eventuele voordelen van het gebruik van Mindfulness.
- **Martijn Kole** is ervaringsdeskundige, richtte het Enik Recovery College op en is adviseur van de Raad van Bestuur van Lister (zie www.lister.nl). Verder is hij betrokken bij een wijkgerichte proeftuin. Hij zal spreken over de nieuwe GGZ, waarbij empowerment, herstel en het versterken van de autonomie centraal staan.
- **Dr. Erik Baars**, lector aan de Hogeschool van Leiden en onderzoeker aan het Louis Bolkinstituut in Zeist, zal een wetenschappelijk kader aangeven hoe verbetering in gezondheid door leefstijlgeneeskunde gemeten kan worden.

Praktische informatie

Kosten voor deelname

€ 150 vóór 15 maart 2016 en € 170 vanaf 15 maart.
Studenten € 60

Locatie

Domus Medica
Mercatorlaan 1200; 3528 BL Utrecht

Routebeschrijving:

<http://www.domusmedica.nl/routebeschrijving.html>