



# BLOEIZONE BAKKEVEEN

Bloeizone Beetsterzwaag

10 maart 2026

# JON BROUWERS

- Sinds 2008 huisarts te Bakkeveen
- Sinds 2018 Leefstijlarts
- Initiator Bloeizone Bakkeveen
- Samenwonend, 3 kinderen



# LEVENSV ERWACHTING IN NEDERLAND

- Mannen: 80,7 jaar
- Vrouwen; 83,3 jaar
  
- Lichaam kan 120 jaar worden, we verliezen dus zo'n 36-39 jaar?!
  
- Oudste persoon Jeanne-Louise Calment heeft 122 jaar en 164 dagen geleefd



OVERGEWICHT  
RUIJ 50 % VAN DE  
VOLWASSENEN



# OVERGEWICHT IN NEDERLAND

In 2024

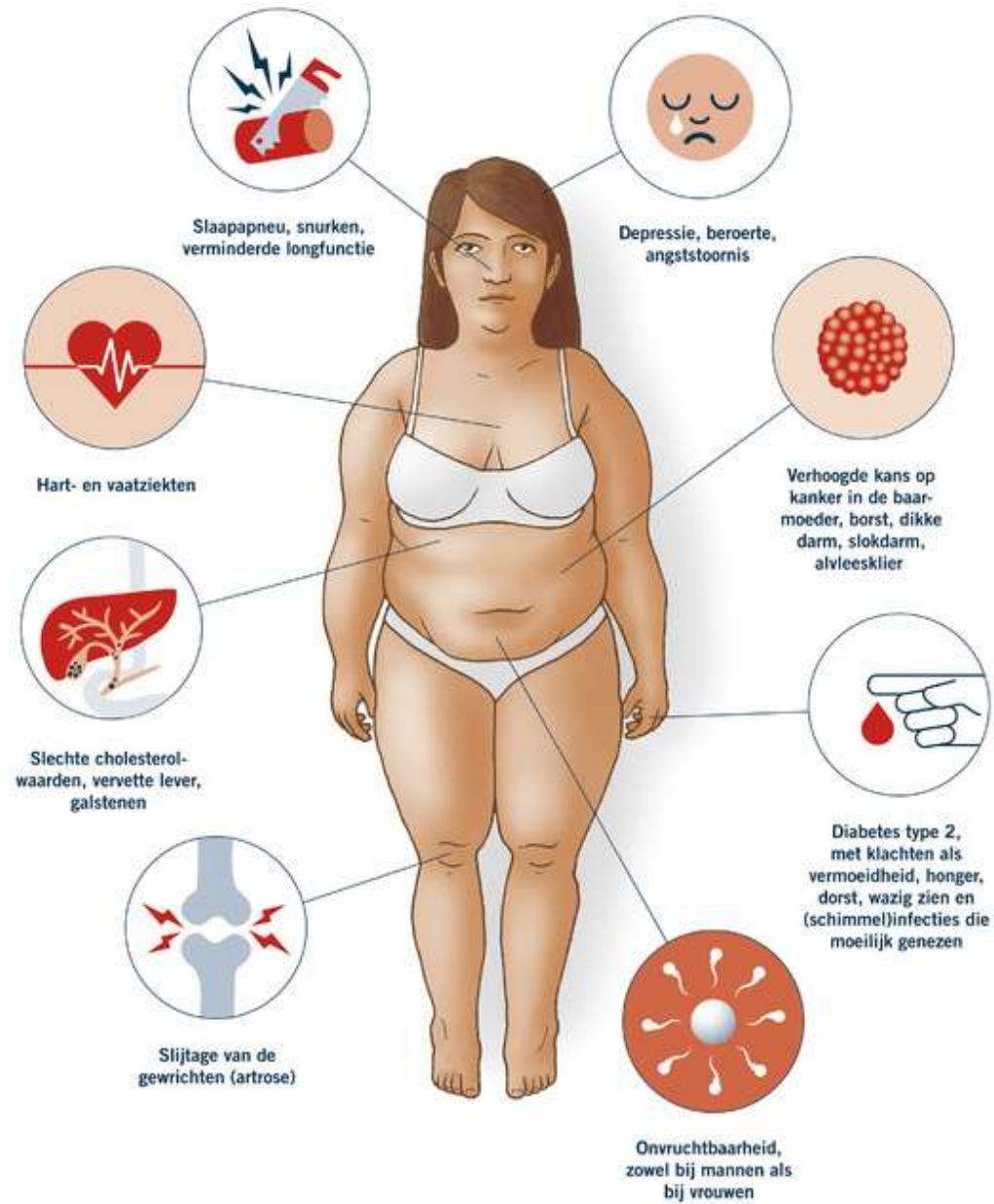
50,7% Overgewicht (BMI>25), waarvan  
15,7% Ernstig overgewicht (BMI>30)

Verwachting 2050

64% Overgewicht



# GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT



# KOMT OVERGEWICHT VAKER VOOR BIJ MANNEN OF BIJ VROUWEN? EN OBESITAS?



Mannen hebben vaker dan vrouwen te maken met overgewicht: 54 tegen 48 procent, maar vrouwen hebben vaker ernstig overgewicht (17 procent, tegen 12 procent van de mannen).

---

BRON CBS 2024



10,5 MILJOEN  
NEDERLANDERS  
MET CHRONISCHE  
AANDOENING IN  
2023 (VZINFO)

70 tot 80 % leefstijlgerelateerd



# EVEN WAT GETALLEN...



- 1,8 miljoen Nederlanders hebben hart- en vaatziekten (2024)
- 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes (2024)
- 1,6 miljoen Nederlanders hebben artrose (2025)
- 1 op de 2 Nederlanders krijgt kanker in zijn of haar leven (2025)

# MIJN ZORGEN



- Consulten spreekkamer 70-80 % leefstijl gerelateerd
- Patiënten aantallen met overgewicht en chronische aandoeningen blijft stijgen
- Obesogene leefomgeving
- Omgeving waarin korte dopamine kicks continue aanwezig zijn

# OBESOGENE OMGEVING

- Een omgeving die mensen stimuleert om weinig te bewegen en veel te eten.



# NEDERLAND EUROPEES KAMPIOEN ZITTEN

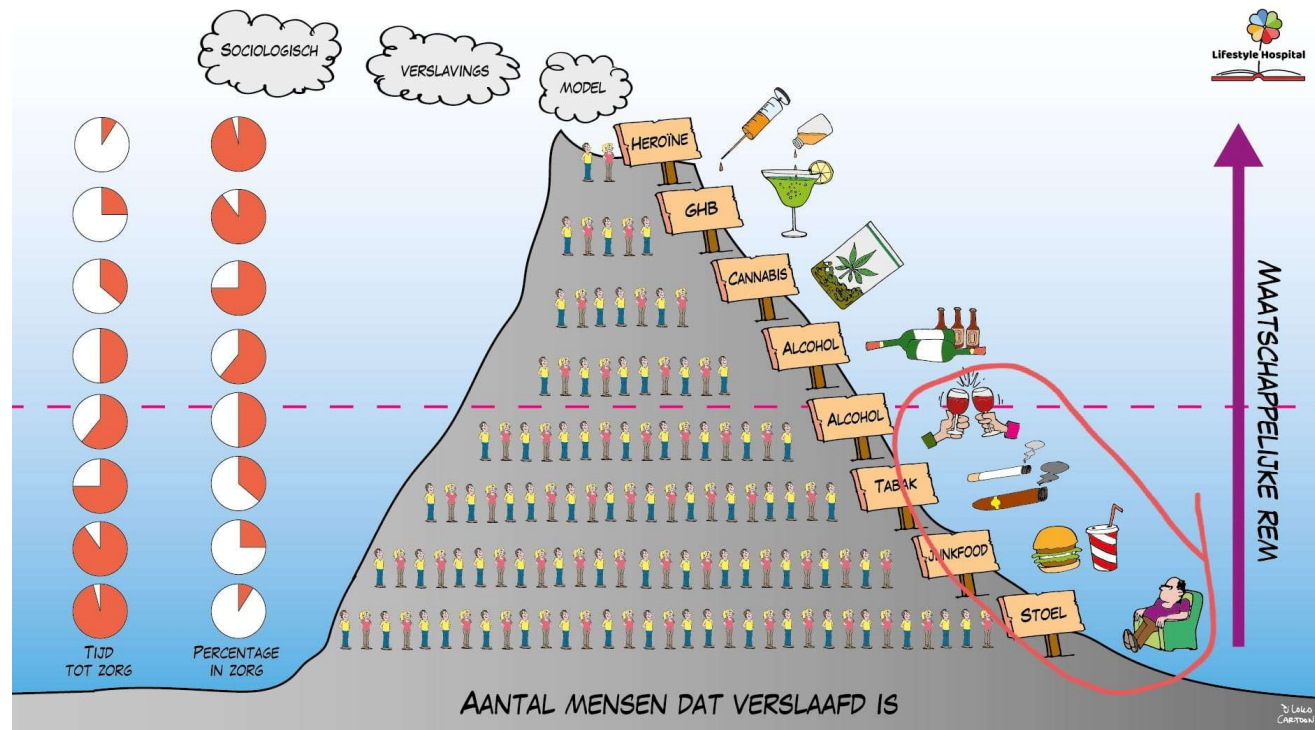


# ZITTEN IS NET ZO VERSLAVEND ALS DRUGS, VOLGENS WETENSCHAPPERS

BRON: ROBERT VAN DER GRAAF, VERSLAVINGSARTS



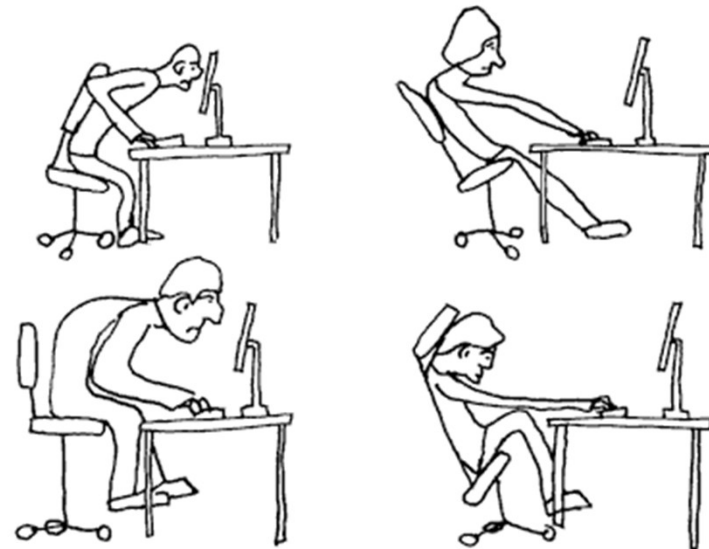
# HOEVEEL UUR ZITTEN WE GEMIDDELD PER DAG?



# 8,5 UUR KOM ALLEMAAL STAAN

CartoonChurch.com

- 1 minuut
- Zo vaak mogelijk van zit naar staan

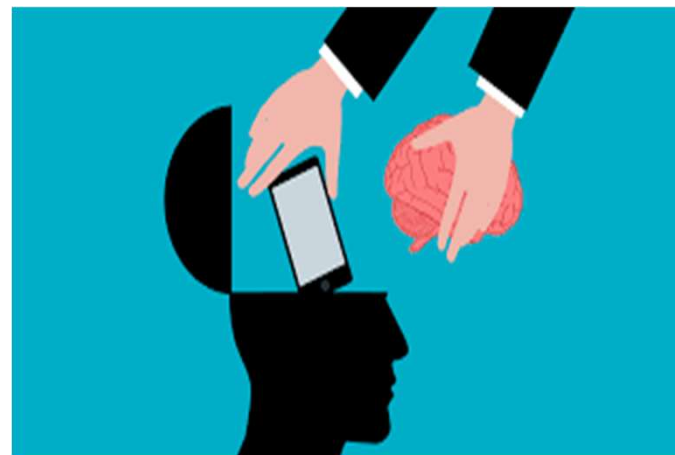


BAD POSTURE (EXAMPLES OF)

# HOEVEEL MINUTEN PER DAG ZITTEN WE OP ONZE TELEFOON?



180-240 MINUTEN  
PER DAG



HOEVEEL MINUTEN  
PER DAG KOKEN  
WE?



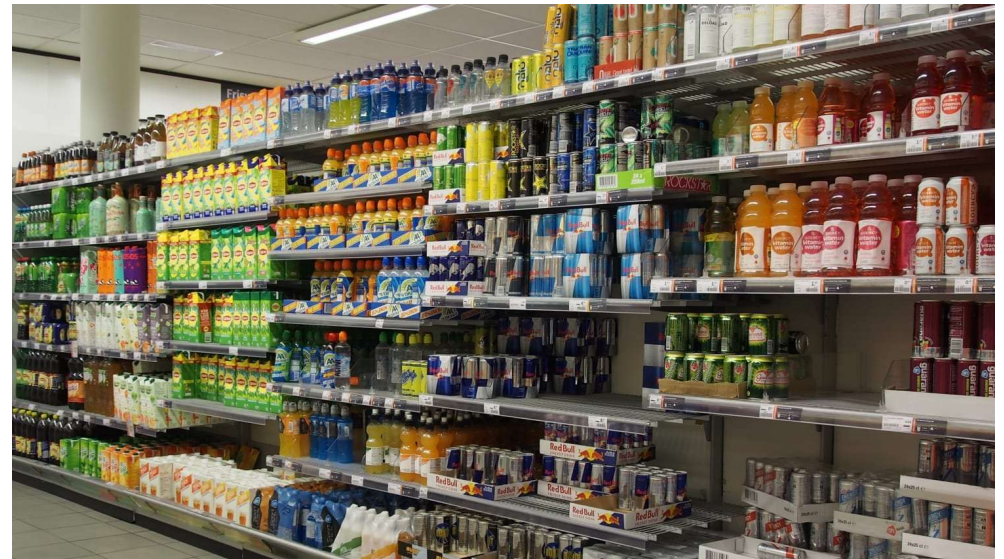
28 MINUTEN



JE BENT WAT JE EET!



# (ULTRA)BEWERKT VOEDSEL









61 %

# ULTRA BEWERKT VOEDSEL IS VERSLAVEND

- Ultra bewerkt voedsel is vaak ontworpen om het beloningssysteem in ons brein te activeren
- Na het eten van zo'n product komt er dopamine vrij: een stofje dat je een fijn gevoel geeft
- Fabrikant: winst boven gezondheid



# HOE REAGEERT ONS LICHAAM OP (ULTRA) BEWERKT VOEDSEL?

- Minder snelle verzadiging, risico op over eten
- Snelle beloning, kort gelukkig gevoel
- Impulscontrole minder goed, verleidingen op de loer
- Pre diabetes- Hart en vaat ziekten
- Obesitas
- Dementie



# HOE WORDEN WE MET ELKAAR GEZOND EN VITAAL OUD?

In deze obesogene omgeving



# BLOEI ZONE BAKKEVEEN

Inspiratie

- Positieve Gezondheid
- Blue Zones



# POSITIEVE GEZONDHEID

- Breder kijk op gezondheid
- <https://mijnpositievegezondheid.nl>



# BLUE ZONES

9 kenmerken:

Doen aan natuurlijke beweging

Iedere dag een doel

Dagelijks ontspannen

80% regel

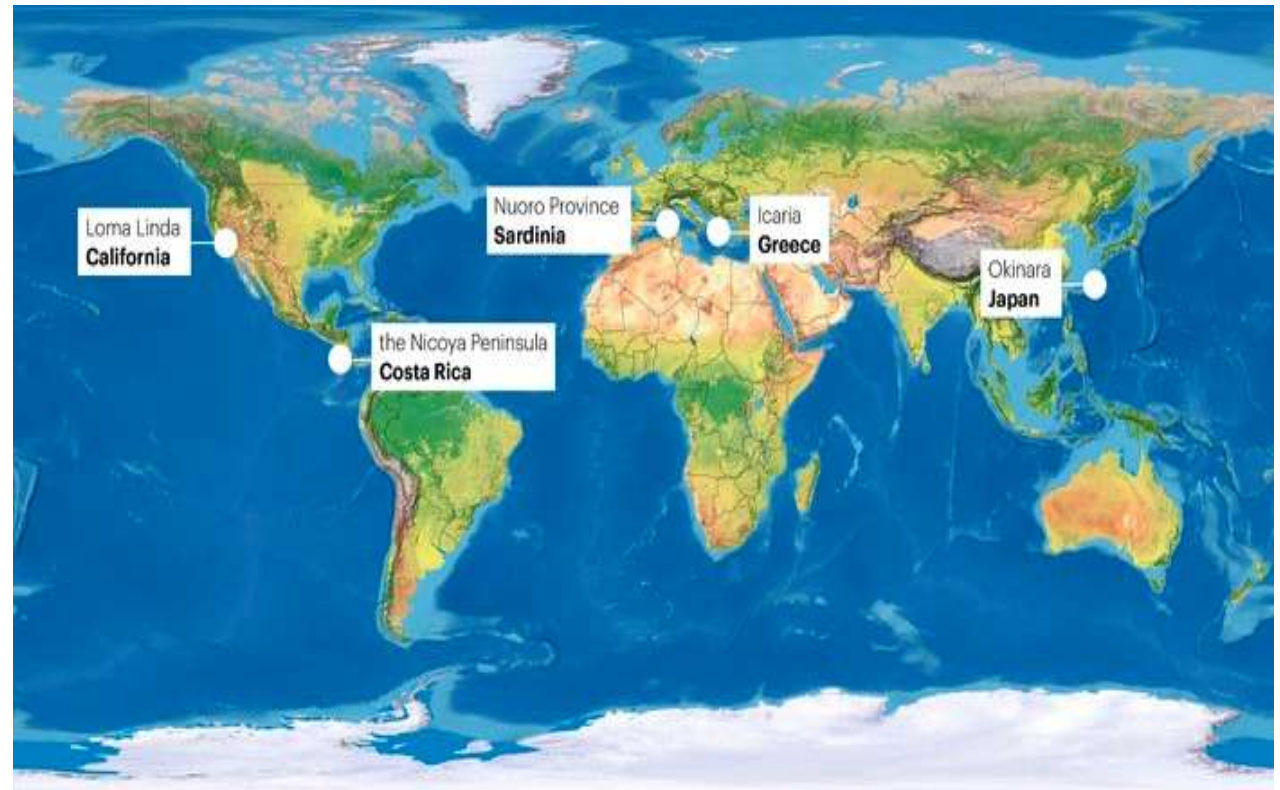
Bonen en plantaardig voedsel

Wijn

Geloof/ gelijkgestemden

Geliefden/ Familie

Opgroeien in de juiste omgeving



# DRAAGVLAK EN BEWUSTWORDING! START 2017 DOKTERS VOOR MORGEN

Huisartsenpraktijk Bakkeveen en SKW  
organiseren voor alle Bakkeveeners  
op donderdag 11 mei een avond met als thema

## EEN GEZOND BAKKEVEEN



Huisarts Mevrouw Jon Brouwers  
houdt een lezing over dit onderwerp

DE MANDE  
25-jerkwiel 20  
20.00 uur

Dit initiatief wordt ondersteund door:

- It Keningsfjild
- Volkstún
- Natuurvereniging
- Plaatseeljik Belang
- Vrouwen van Nu
- Zakenkring
- WMO-Steunpunt

Toegang vrij



- Bakkeveen en omgeving gezond en gelukkig maken door leefstijl en voeding als medicijn.
- Bewustwording, verbinding en expertise.



# PROJECTEN EN WERKGROEPEN

- Gezond natuurwandelen
- Dorpstuin Bakkeveen
- (H)eerlijk eten
- Filmhuis
- Dans avond
- Eet je gezond
- Knutselclub en jeugdactiviteiten
- Huiskamerdiner- huiskamerproject
- Fittesten



# KOOK EN LEEFSTIJLGIDS



# FITTESTEN BAKKEVEEN

- 2-4 x per jaar
- Sport Fryslân
- Eten voor de Wetenschap
- Stok achter de deur
- Breed gedragen

Huisartsenpraktijk Bakkeveen  
organiseert voor alle Bakkeveners  
op dinsdag 17 september  
om 20.00 uur  
een avond met als thema:

**EET JE GEZOND 2.0**

Huisarts Jon Brouwers geeft informatie over het project:  
Eet je gezond 2.0

Aan bod komen nieuwe fittesten voeding, beweging,  
ontspanning, de resultaten van de fittesten van dit  
voorjaar en nog meer...

Dit initiatief wordt ondersteund door:

It keningsfjild	Plaatselijk Belang	Zakenkring
Volkstuin	Vrouwen van Nu	WMO-Steunpunt
Natuurvereniging	Scholen / SCW	Sportverenigingen

Toegang vrij De Mande, Tsjerkewâl 20

TOT ZIENS!

# RESULTATEN

- Significante vermindering in lichaamsgewicht en buikomvang.
- Significante vermindering in BMI
- Significante vermindering in bloeddruk
- Significante verlaging bloedsuiker



# EINDCONCLUSIE



- Minder stress
- Beter slapen
- Eten volgens mediterraan eetpatroon
- Minder stress, meer bewegen en beter slapen hadden een positief effect op gewicht, mentale en lichamelijke klachten.
- Het vermijden van ultra bewerkt voedsel verminderde significant angst en depressieve klachten

# BUURTLEEFSTIJLPROJECT

Jennifer Plein, diëtist



Annemarie Bongers



# BUURTLEEFSTIJLPROJECT SAMEN NAAR GEZONDER LEVEN

10 weken interventie

Groep 8 personen

Thuisituatie

Begeleiding via diëtist en  
groepsbegeleider

Wekelijks nieuw onderwerp,  
video en opdracht

Samendoen

Positief, 5 kg afgevallen,  
bloeddruk lager



# LANG ZULLEN WE LEVEN

**De gezondste Bloeizone**

IN NOORD-NEDERLAND VINDEN WE EEN NIEUWE BLUE ZONE, DE 'BLOEIZONE'. HIER WORDT IEDEREEN GEMOBILISEERD OM BIJ TE DRAGEN AAN EEN GEZONDE OMGEVING. WE BEZOEKEN BAKKEVEEN, EEN DORP WAAR HUISARTSEN WERKEN VOLGENS EEN NIEUW MODEL EN IEDEREEN SAMENWERKT AAN EEN LANG, GEZOND EN GELUKKIG LEVEN.

**Missiezusters: een micro Blue Zone**

DE MISSIEZUSTERS IN ASTEN LEVEN IN GEMEENSCHAP EN HEBBEN GEZAMENLIJK BEZIT. HUN LEEFWIJZE VAN EENVOUD EN HARMONIE RESULTEERT IN EEN HOGE GEMIDDELDE LEEFTIJD. WAT KUNNEN WIJ VAN HEN LEREN? WE KRIJGEN EEN INKIJKJE IN HET KLOOSTERLEVEN EN LEREN OVER HUN GEZONDE EN BETEKENISVOLLE LEEFSTIJL.

**Fit de operatie in en uit**

HET FIT4SURGERY PROGRAMMA IN NIJMEGEN TOONT AAN DAT PATIENTEN DIE FYSIEK EN MENTAAL FIT ZIJN, SNELLER HERSTELLEN VAN EEN OPERATIE. WAAROM IS DEZE SUCCESVOLLE AANPAK NOG NIET OVERAL BESCHIKBAAR? WE GAAN IN GESPREK MET PATIËNTEN, CHIRURGEN EN BESTUURDERS OM DE VOORDELEN EN UITDAGINGEN VAN DIT PREVENTIEVE PROGRAMMA TE BELICHTEN.

*"EEN OPERATIE IS ALS HET RENNEN VAN EEN MARATHON; HOE BETER GETRIND, HOE BETER JE DE OPERATIE DOORSTAAT"*

**#1: Nederland**

- <https://vimeo.com/1051230792>
- <https://www.longmaywelive.com>
- Huisartsen Alja Sluiter en Stephan van Rooijen
- Hebben een missie.

# BLOEIZONES



- Een Bloeizone is een gebied waar inwoners samen zorgen voor een omgeving waar mensen langer in goede gezondheid kunnen blijven wonen. Waarbij gezondheid meer is dan de af- of aanwezigheid van ziekte. Bloeizones dragen bij aan Positieve Gezondheid: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

# BLOEIZONES

058 SamenSterk      Aldeboarn

Ameland              Appelscha

Bakkeveen

Beetsterzwaag      De Wilgen

Enerzyk Eastermar      Grou 2030

Haulerwijk              Heeg

Himsterhout              Oldeberkoop

Sneek                      Heerenveen

Steggerda              Wergea

Wijnjewoude              Wolwêze Sint Nyk



# TEGELWIJSHEID



Bewustwording



Samen



Expertise

# VRAGEN?

Mijn tegel:

Samen zorgen voor goede gezondheid, door elkaar en de expertise die er is te omarmen.



# THE END!

Schilderij van Ton Dubbeldam

