



Peersupport

Voor **kwaliteit van leven** met je longziekte

Vrijwilligersdag Longfonds – 14 september 2026

Baukje Schotanus – LifeCareCure-impuls
baukje@lifecarecure-impuls.nl

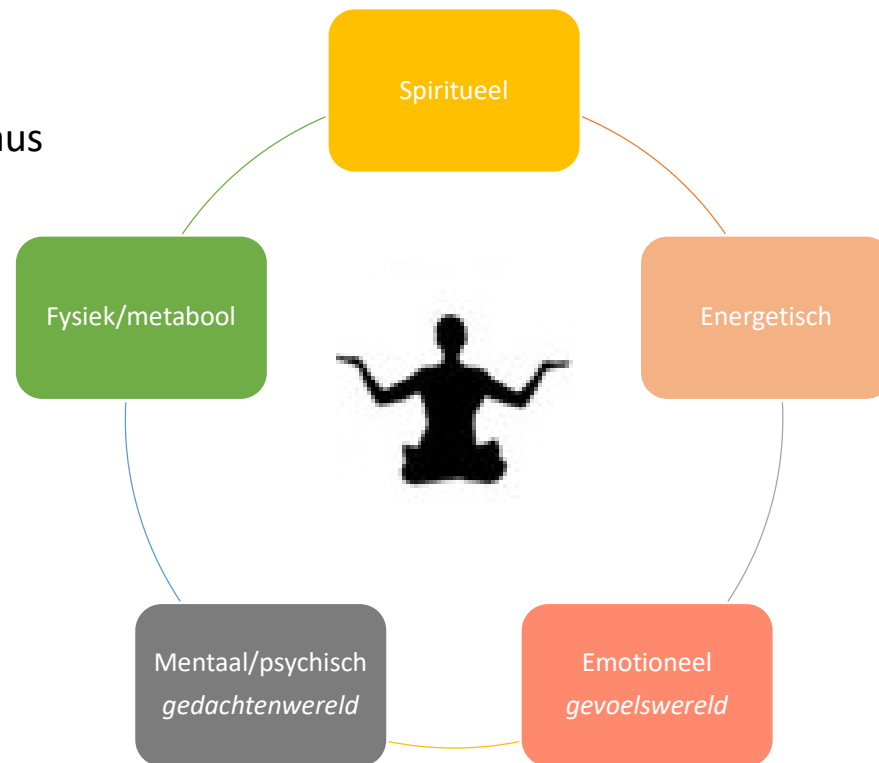


Leefstijl als basis voor gezondheid en Kwaliteit van leven
En de rol van Peersupport daarin

Kwaliteit van Leven

Autonoom - Verbonden - Betekenisvol zijn*

→ Vraagt samenspel op 5 niveaus



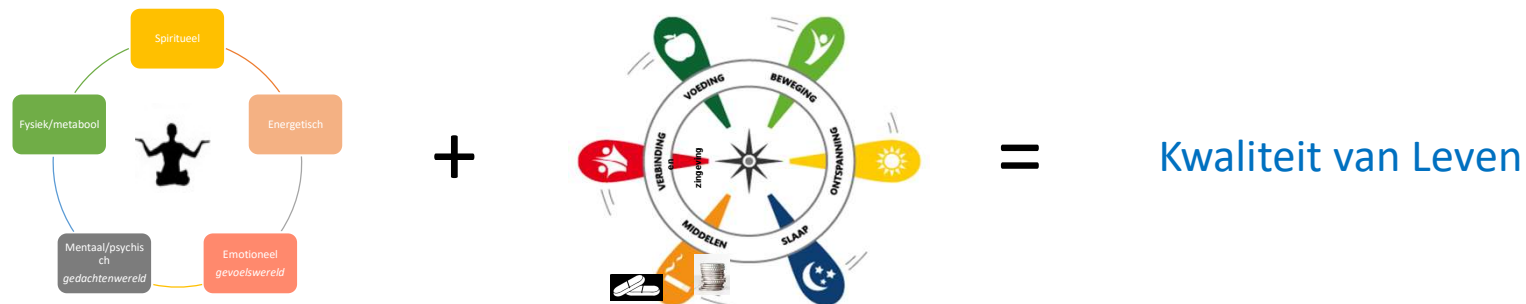
*Manifest Kwaliteit van Leven, Marielle Ploumen en Ronald Roothans 2026

Leefstijlpijlers zijn de handvatten



- ✓ Fysiek/metabole
 - ✓ Mentale
 - ✓ Emotionele
 - ✓ Energetische
 - ✓ Spirituele
- Gezondheid

Een goede gezondheid en kwaliteit van leven



Ben je ziek? Dan pas je je leefstijl aan aan de beperkingen die je ziekte je oplegt.

Want,

- Online vind je genoeg overzichtelijke informatie waaruit blijkt hoe dat moet.
- Met een bewuste leefstijl heb jij regie, minder stress, en kun je het verloop van je ziekte positief beïnvloeden

Hoe moeilijk kan het zijn?!?!?

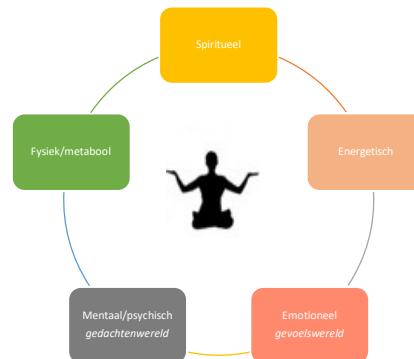
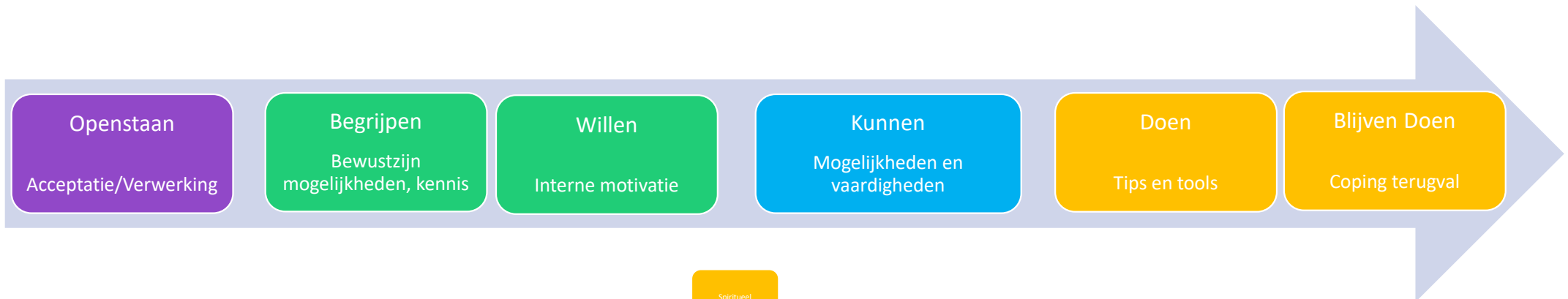
Hoe moeilijk? **HEEL Moeilijk**

Want: *willen*
is niet automatisch *doen* of *kunnen*;

Leefstijlverandering voor gezondheid en **kwaliteit van leven**
vraagt **blijvende** gedragsverandering



Gedragsverandering kent 6 stappen



F.J.C.M. Verhulst, H.W. van den Borne, A.Mudde; State of the art. Doen en blijven doen. Ned Tijdschr Fysiother 2007;117(2):3441.
M. van der Burgt, F. Verhulst; Gedragsverandering doen en blijven doen. Bohn Stafleu van Loghum 6e druk 2024; EAN 9789036820776.

En .. er is geen eindpunt

Gedragsverandering is een doorgaand proces



Met steeds weer

Ups

Downs

Opgeven

Herpakken

Toch weer opnieuw proberen

Etc. etc. etc.

Dat is heel erg moeilijk om alleen te doen...

DAAROM ZIJN JULLIE ZO BELANGRIJK

Peersupport



- ✓ (h)erkenning van *gelijkgestemden*
- ✓ met en van elkaar leren vanuit *gelijkwaardigheid*
- ✓ *Laagdrempelig, toegankelijk*
- ❖ elkaar *motiveren en helpen* bij het aangaan en volhouden van bewuste keuzes
- ❖ wat lastig is *leuker maken*, of juist een stok achter de deur
- ❖ ontdekken dat de moeilijkste veranderingen (met vallen en opstaan) *kunnen lukken*

Peersupport helpt

- **Regie op je eigen leven te nemen**
- **Bewuste leefstijlkeuzes te maken en vol te houden**
- **Een betere kwaliteit van leven te ervaren**

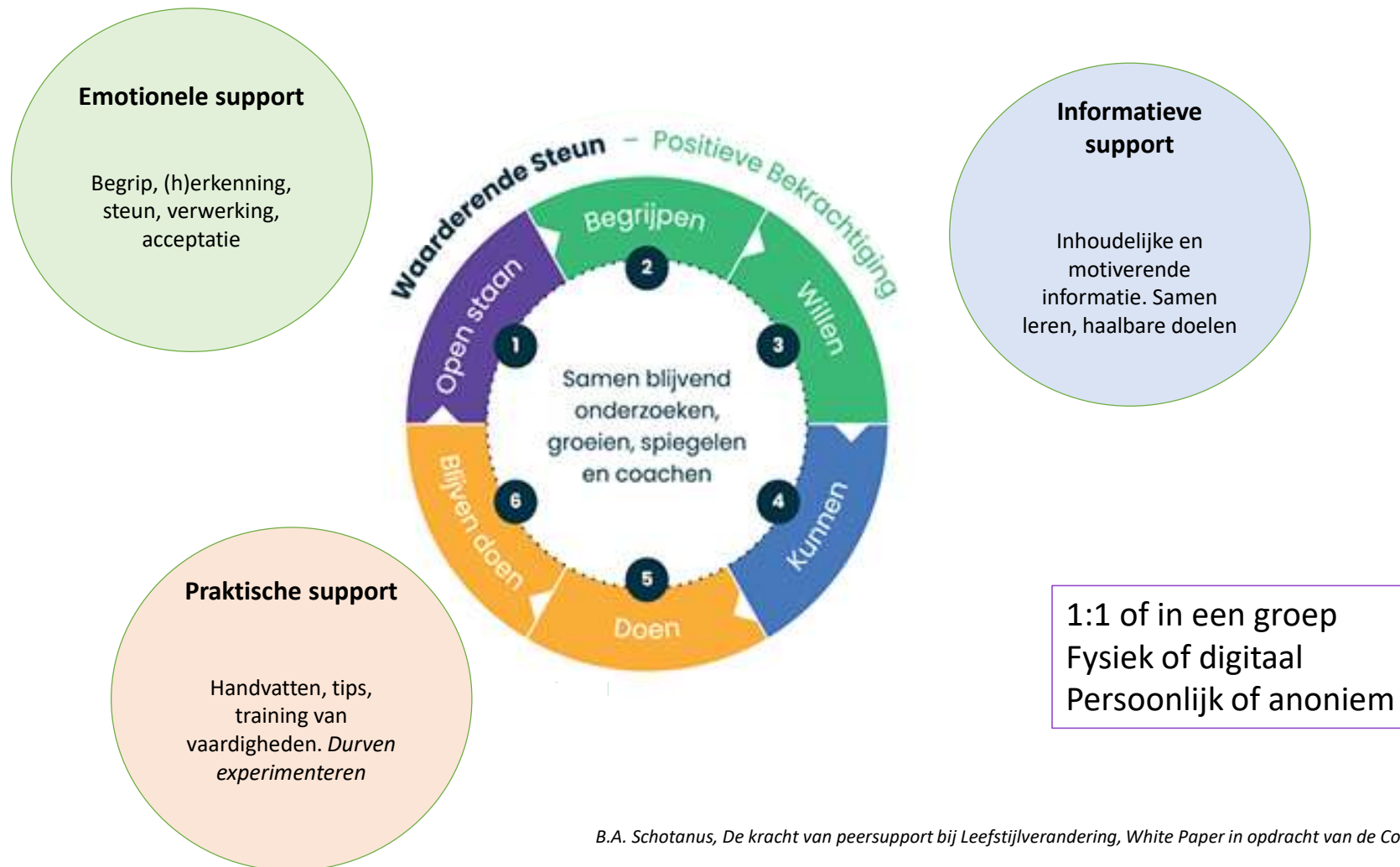
80%-94% van de Nederlandse (ex)patiënten die peersupport benut, onderschrijft dat ze meer bereiken door onderdeel te zijn van de groep dan ze zelfstandig zouden kunnen

Bron: longfonds; NFvK; SJLaM

A circular arrangement of ten stylized human figures, each a different color (pink, yellow, purple, green, blue, light blue, grey, orange, green, and brown). They are all holding hands, forming a continuous ring. The text "Hoe moet peersupport er dan uit zien?" is centered over the middle of this circle.

Hoe moet peersupport er dan uit zien?

Behoefte is individueel en moment afhankelijk



Wat betekent jullie steun voor de ander??

- *Minder eenzaamheid* door begrip, erkenning en waarachtige steun op moeilijke momenten
- Een *krachtige motivatie* voor verandering
- Verbinding en ontspanning
- 'Ik ben meer dan mijn ziekte'

➤ Versterking van regie op eigen gezondheid en een beter gesprek met de zorgverlener

- ✓ Verminderde fysieke reactie op stress
- ✓ Positieve effecten op immuunsysteem en hormonaal systeem
- ✓ Betere kwaliteit van leven en betere gezondheidsuitkomsten

➔ Het draagt bij aan het **positief beïnvloeden van het verloop van je aandoening**



Economische winst!

**Iedere geïnvesteerde euro in contact met
gelijkgestemden* levert € 4,50 op!**

*Peersupport in brede zin, dus niet alleen voor leefstijlverandering.

Bron: SROI kosten baten analyse INVOLV, 2024: Meerwaarde
lotgenotencontact enorm | INVOL

Het levert jullie ook wat op!

- ❖ Het is *zingevend*!
- ❖ Je leert van elkaar
- ❖ Ook jullie vinden *verbinding, inspiratie en motivatie* voor je eigen keuzes
- ❖ Na voldoening volgt betere slaap
 - Etc etc



+



=

Kwaliteit van Leven

Woorden doen ertoe

- leefstijlaanpassing OF leefstijlverandering?
- moeten *omgaan met je ziekte* OF *kwaliteit van leven met je ziekte*?
- *ziekte* is leidend OF *keuzes voor kwaliteit van leven met je ziekte* zijn leidend?
- En de vraag: ben jij een *lotgenoot* OF *peer*?

Peersupport doet ertoe!

Leven met je ziekte is niet alleen verlies

Jullie doen ertoe!



Bedankt

En ga zo door ;-)

Vrijwilligersdag Longfonds – 14 september 2026

Baukje Schotanus – LifeCareCure-impuls
baukje@lifecarecure-impuls.nl