

Dr. Femke Nijboer



**EN ZE LEEFDEN NOG
KORT EN GELUKKIG**

Disclosure belangen spreker

(Potentiële) Belangenverstrengeling

geen



Leerdoelen:



1. Hoe leef je kort en gelukkig?



2. Explosieve zaken



3. Wat ga jij morgen doen om korter te leven?

81,6

Levensverwachting



50 jaar

Levensverwachting





**Bent u boven de 50 en leeft u nog?
Geen probleem!**

Huh?

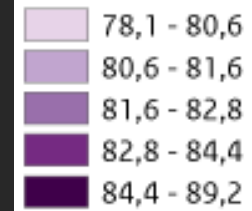




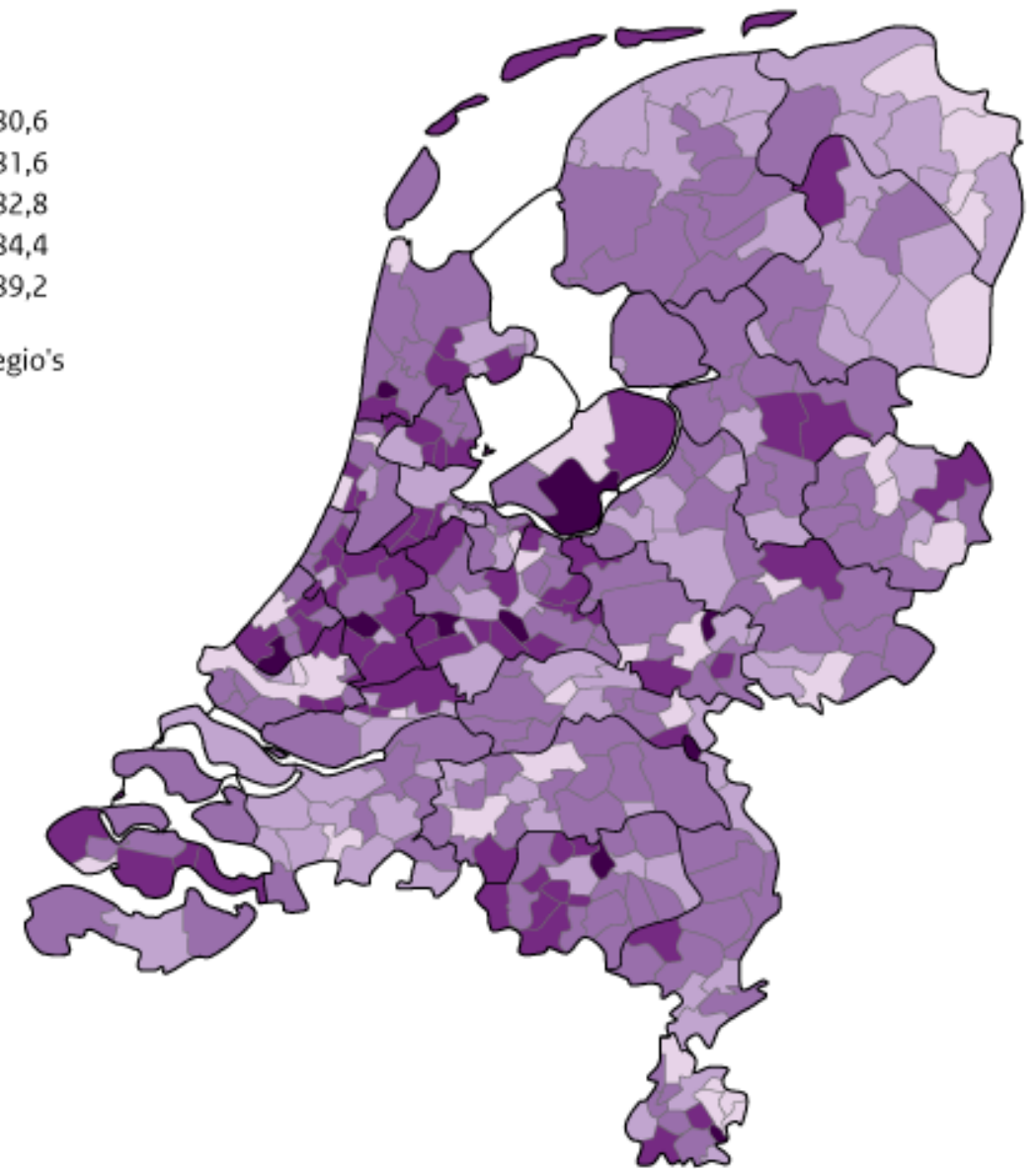
**We gaan dat doen
met stijl. Leefstijl.**

Verschillen per gemeente

Jaren



— GGD-regio's



**Hoe (on)gezond leven
jullie hier al?**

rookt weleens



7 23%

drinkt overmatig



2 13%

heeft overgewicht



35 70%

voldoet aan de beweegrichtlijnen



33 68%

Bronnen

Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut; Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2024
GGD'en, CBS en RIVM

Meer informatie

Deze infographic maakt deel uit van VZinfo.nl, een website van het RIVM.
Publicatiedatum: 25-05-2020; geactualiseerd augustus 2025.

Leerdoelen:



1. Hoe leef je kort en gelukkig?



2. Explosieve zaken

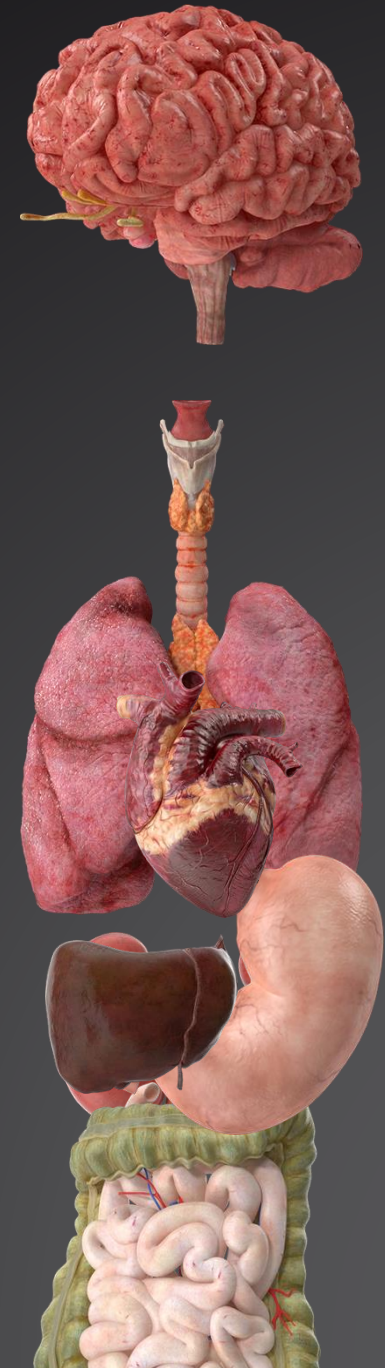


3. Wat ga jij morgen doen om korter te leven?

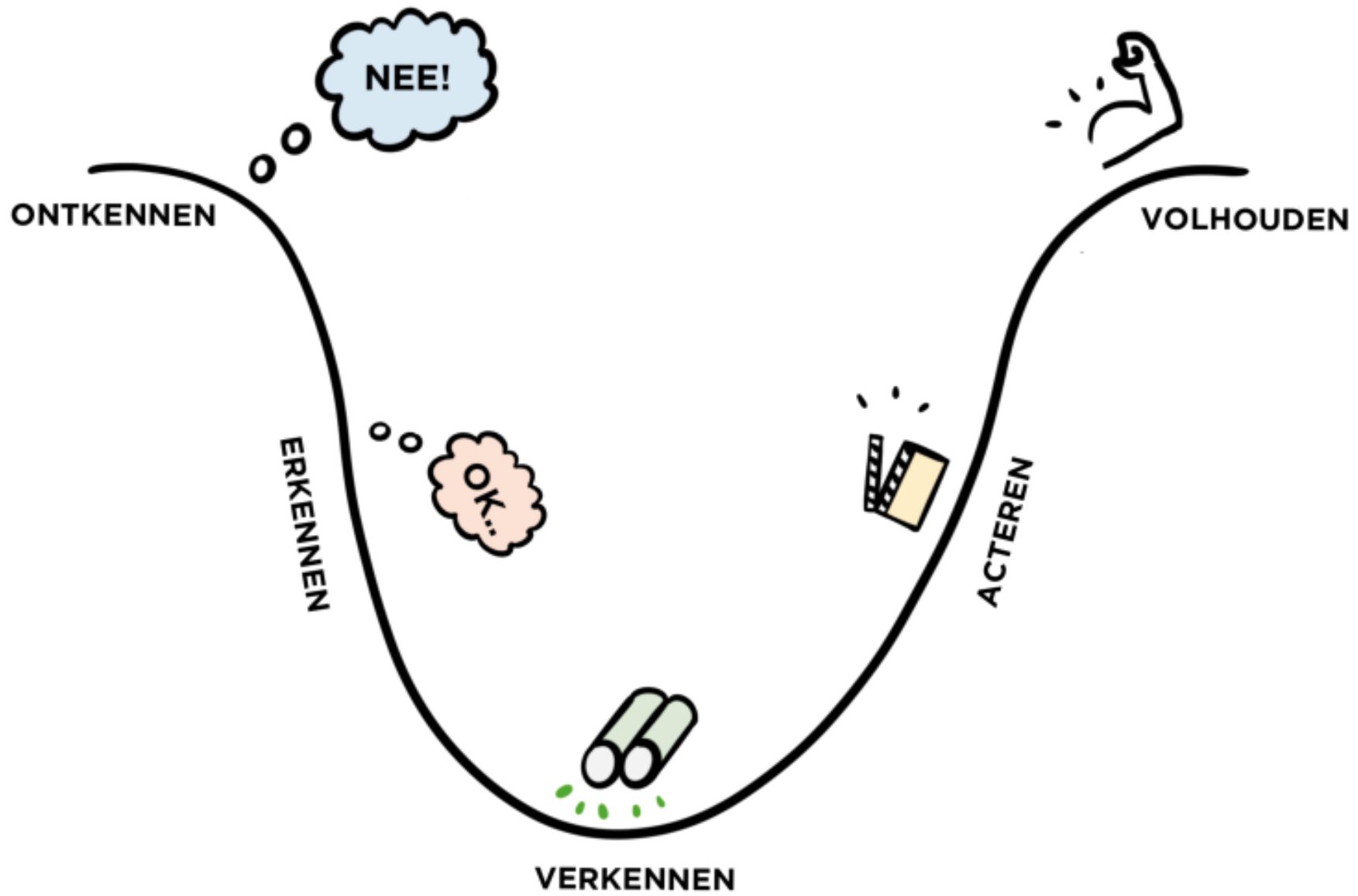


**Hoe leef je
kort en gelukkig?**

**We gaan het
hele lichaam
slopen**



**Gedragsverandering is HEUL
moeilijk**



VOEDINGSWAREN
LEVENSMIDDELEN
DRANKEN
SNACKS

AVONDWINKELOOST.NL

172

SNOEP
DIEPVRIES
SLIJTERIJ
SHISHA

AVONDWINKELOOST.NL

WIJ
BEZORGEN
IN HEEL
TWEENTE



Bereid je goed voor





“

Betrek je gezin bij je gedragsverandering

“

Word arm





Drink meer



South Africa

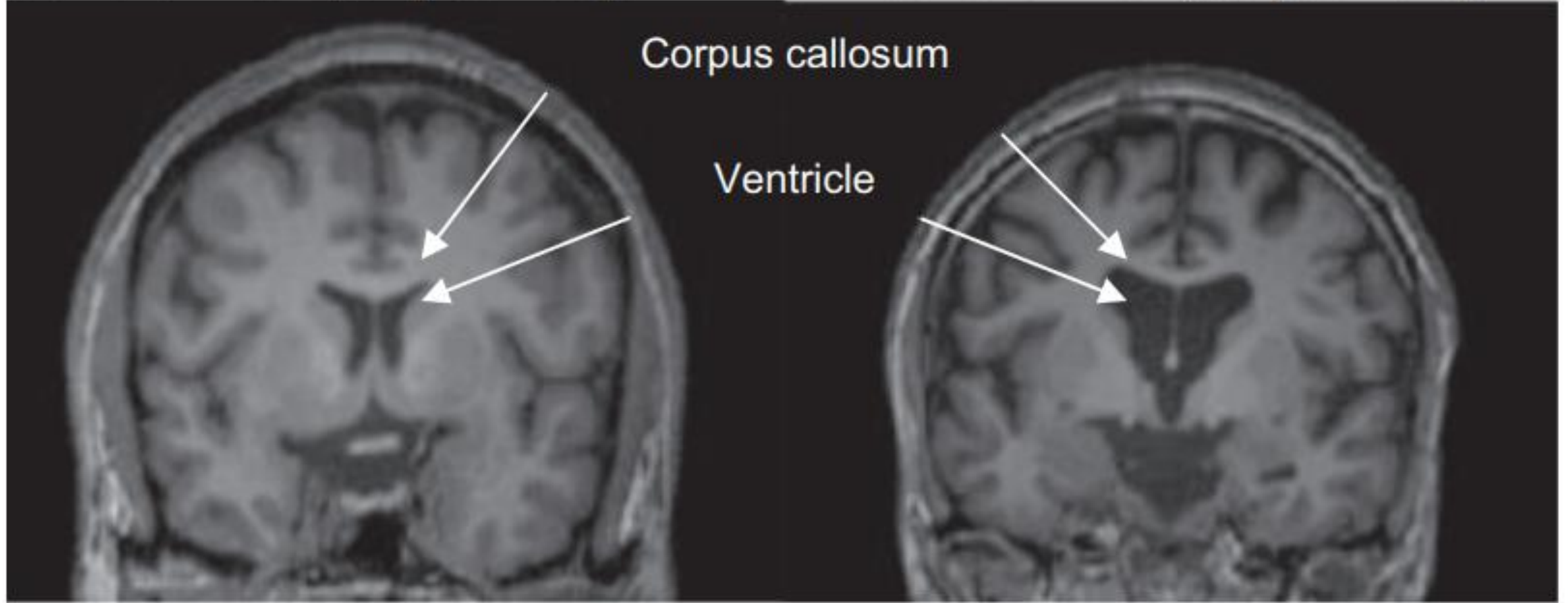
Australia

€3,50

€3,50

Control Man (31 year old)

Alcoholic Man (33 year old)



Twentse pubers op de
derde plek 😞

Alcoholgebruik 2023

10-19 regio, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

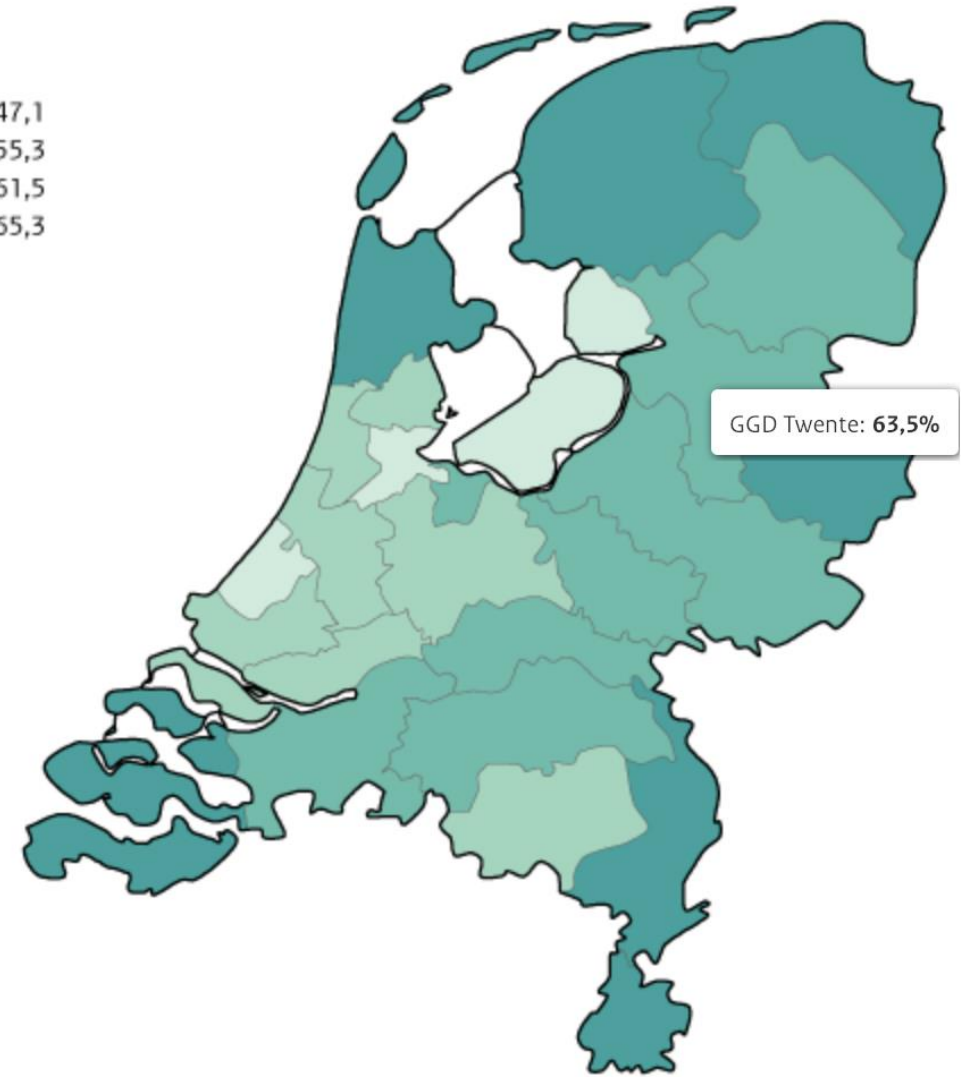
Percentage

41,3 - 47,1

47,1 - 55,3

55,3 - 61,5

61,5 - 65,3

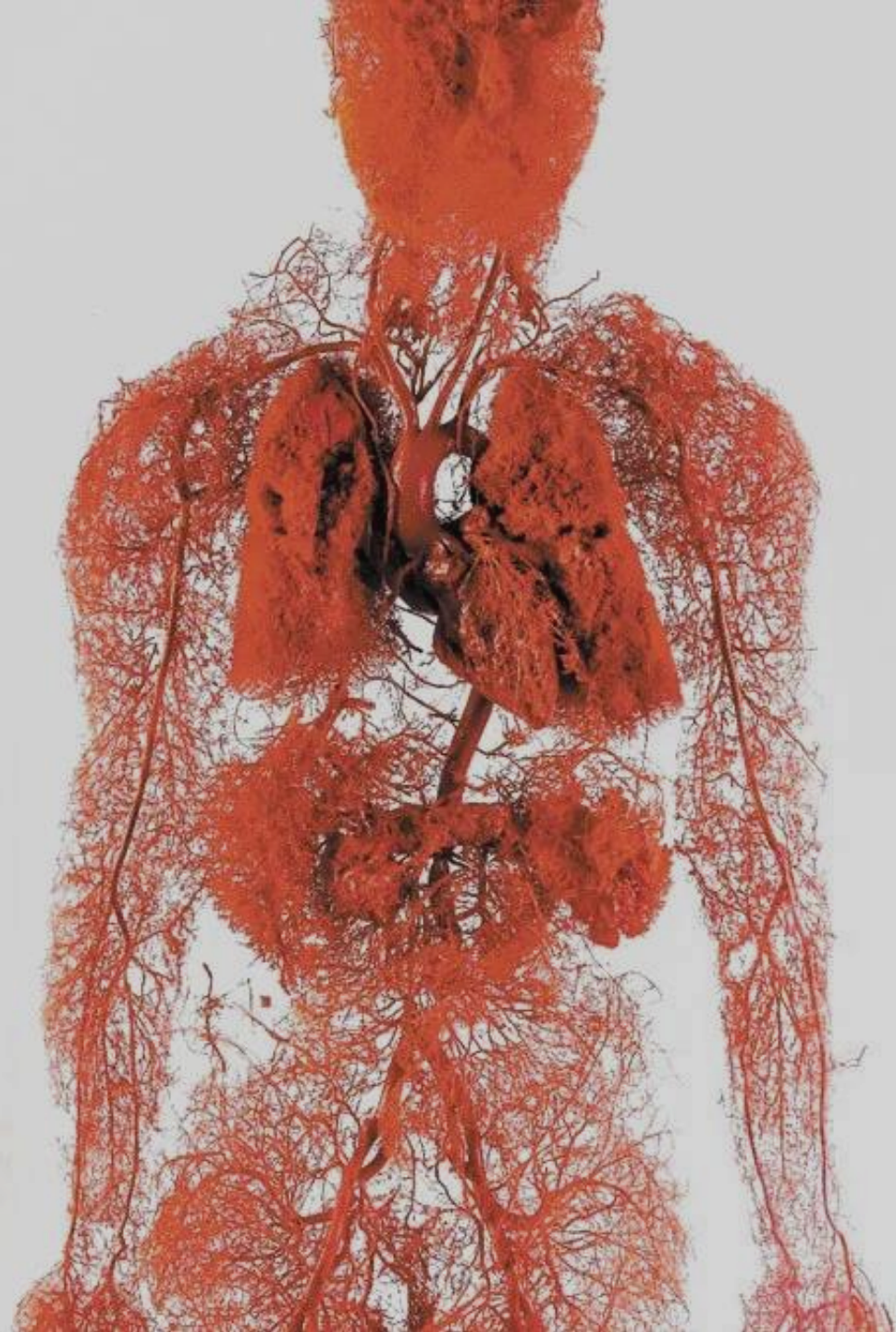
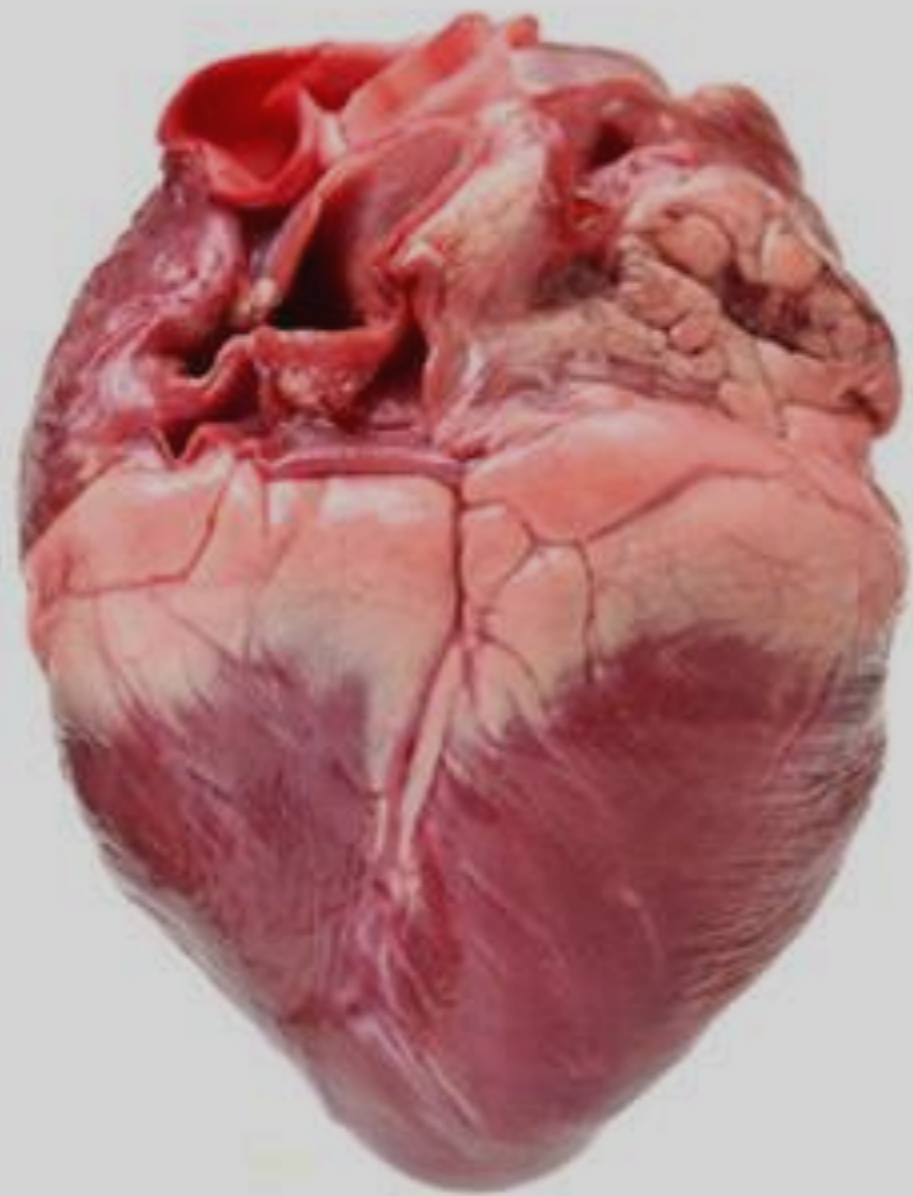


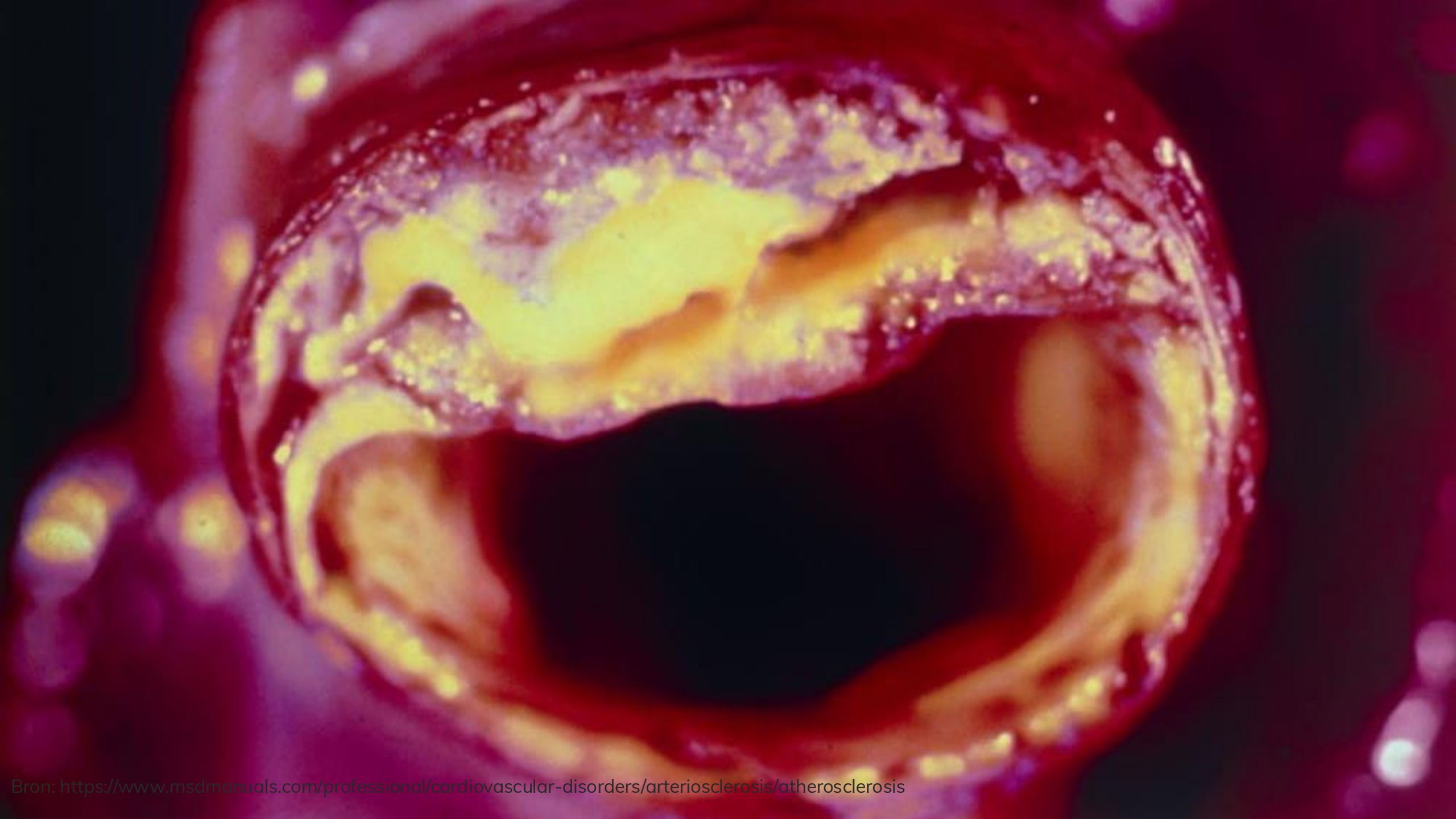
[Gezondheidsmonitor Jeugd 2023, GGD'en en RIVM](#)

“

Zit stil







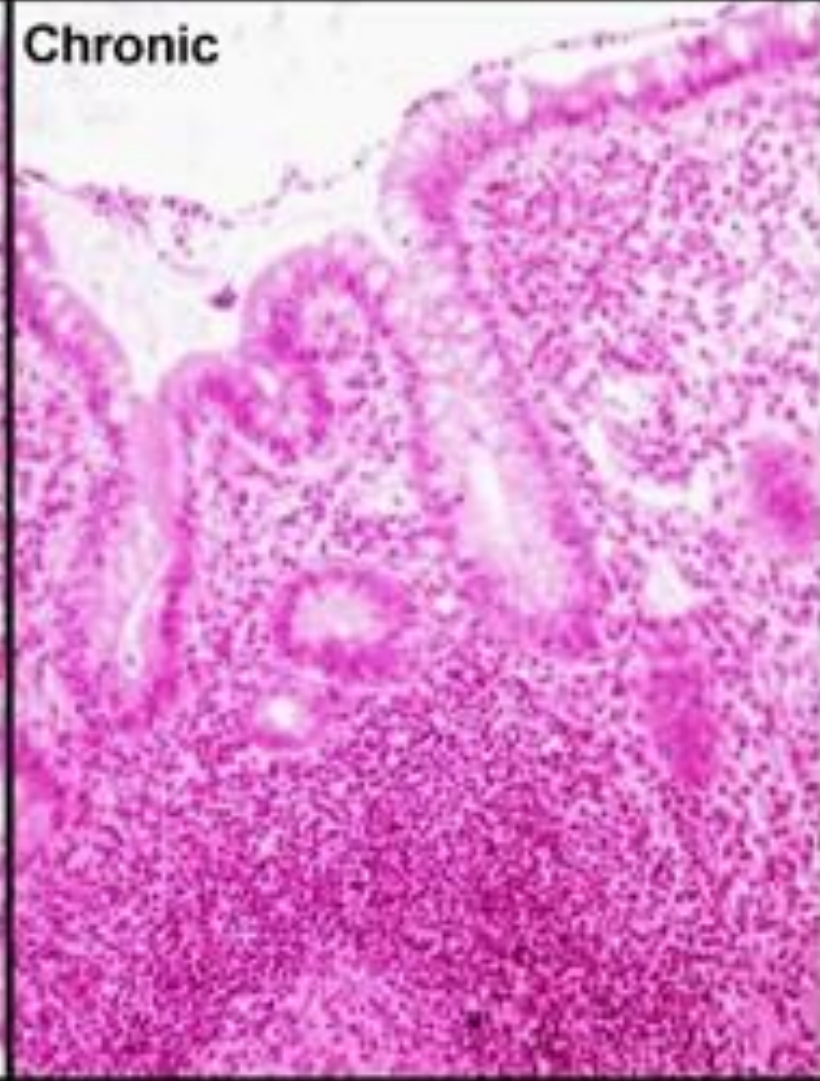
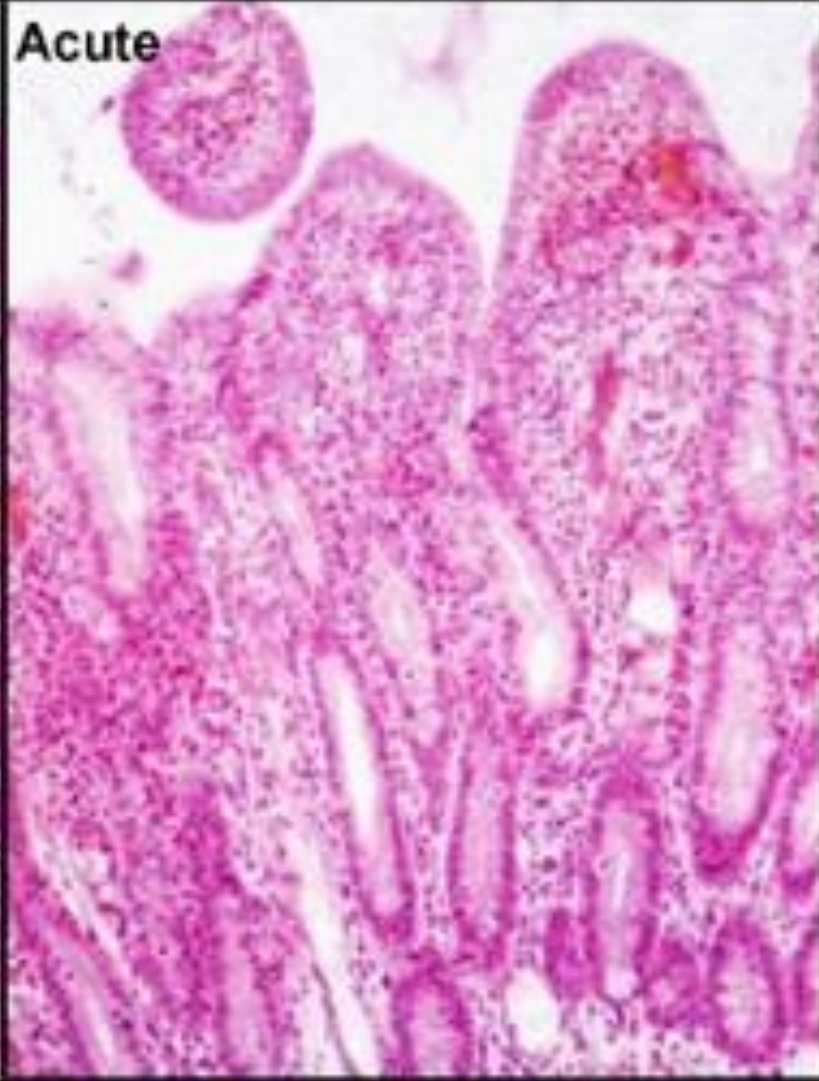
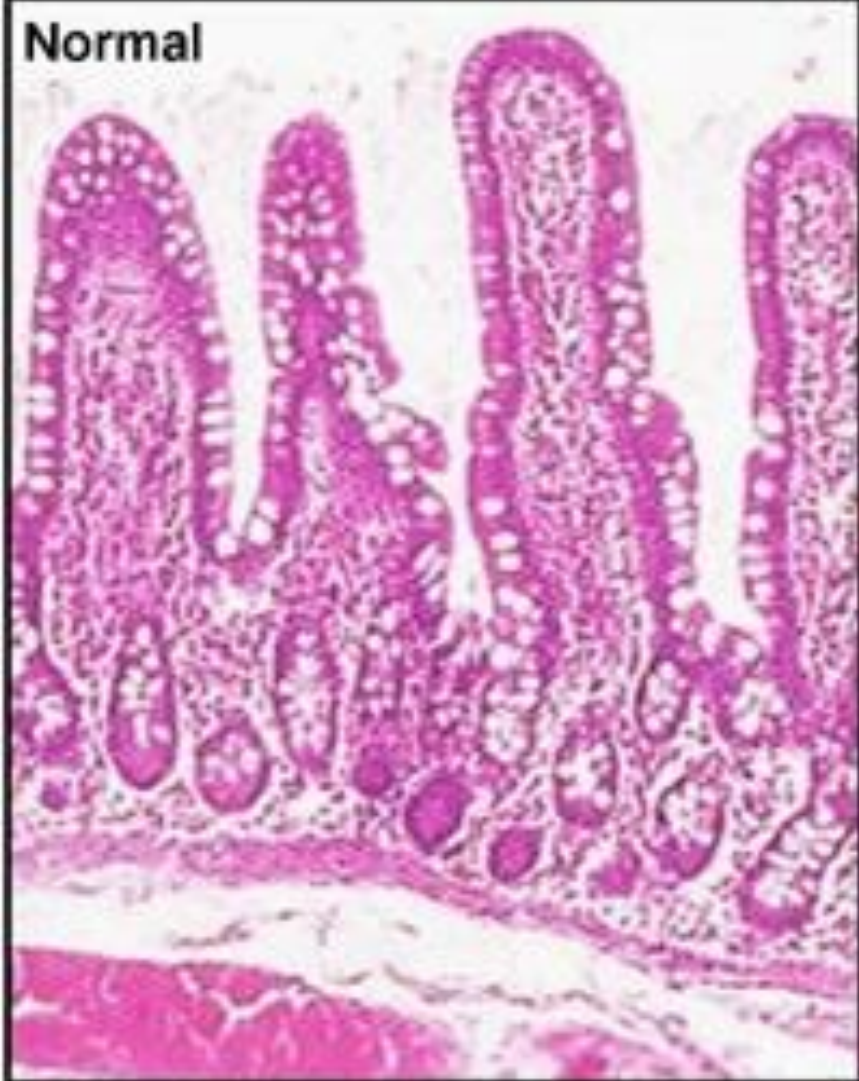






Eet eenzijdig







Trouw niet!





Ga vreemd





Stijf in het lijf

Huh?





Explosieve zaken

“Dat bepaal ik zelf wel!”

Hoe praten we over gezondheid?





**Rouw, schaamte, verslaving,
eenzaamheid, stress, sociale
isolatie.**

Vape Shop



2 For £8



£1.99
Pringles
165g



100's of Souvenirs to Store!



**Souvenirs
Galore!**

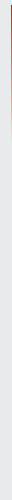


St Ives Biggest Range!





Wie bereiken we?





'Wat weet iej d'r noe van?'

**Wie zou jij het liefst gezond
willen maken?**





End-to-end versleuteld



Ma Mobiel

+31 6 49138450 bellen...



dr. Femke Nijboer

Veel wetenschappers, zoals de bekende professor Erik Scherder, houden zich bezig met de vraag hoe mensen gezond en gelukkig oud kunnen worden. Maar stel dat je niet houdt van daldeejen. Of dat je klagen wel lekker vindt. Of stel dat het leven tegen zit: de Zwarte Cross houdt op met bestaan, het bier is op of oom Johan trekt bij je in met zijn kaarsencollectie. Hoe kan je dan het verouderen en sterven wat versnellen? In dit praatje geeft neuropsycholoog Femke Nijboer tips welke leefstijl en omgevingsfactoren - wetenschappelijk gezien - je hersencellen het snelst kapot maken en je levensduur verkorten. Praktische, humoristische tips - half in het



≡
MENU



“

We want more



Geheime missie: het gesprek over leefstijl met elkaar aangaan



**1. Gebruik verhalen en
verbeelding**



**2. Gebruik humor en
mildheid**



**3. Durf jezelf ook
eerlijk te laten zien**

Good goan!



femkenijboer.nl