



EEN VLIEGENDE START

p. 8-9

VERWIJZERS AAN HET WOORD

p. 17

MAAK KENNIS MET HEALTHYLIFE


p. 4-7

Vitaal
LIMBURG

p. 30

PLUS:

Meer dan een gezonde leefstijl • Rabobank: samen sterker • Deelnemers aan het woord
Positieve Gezondheid • healthyLIFE in de Provincie Limburg • Twee coaches, één team



"Een gezonde leefstijl draagt bij aan de kwaliteit van leven, de zelfredzaamheid, een betere gezondheid en langere participatie in de samenleving."



VOORWOORD

Voor u ligt het healthyLIFE magazine. Een verhaal dat wij met trots met u delen. Een co-creatie tussen Meditta, huisartsenorganisatie, en MIK & PIW, kinderopvang en sociaal werk organisatie waar Ecsplora deel van uitmaakt. Deze samenwerking is onze kracht. Hierin ligt het succes van het programma healthyLIFE verscholen.

Onze leefwereld wordt complexer. We worden beïnvloed door een reeks factoren die elkaar op hun beurt weer beïnvloeden. De vragen van vandaag zijn ingewikkelder dan ooit. De tijd dat er vanuit één kennispartner of één discipline een antwoord of oplossing kon worden bedacht, ligt al lang achter ons. Samen, interdisciplinair, kunnen we die antwoorden wél geven.

HealthyLIFE is een beproefd voorbeeld van de kracht van complementariteit en interdisciplinariteit. Huisartsen, leefstijlcoaches, beweegcoaches én verzekeraars werken samen aan een complete netwerkaanpak voor een gezonde leefstijl. Positieve Gezondheid is het devies. Niet de ziekte, het gebrek of de onmogelijkheid staat centraal. Nee. Het draait om de kans, de optie, de samen met de betrokkenen en professionals afgewogen interventie. Een aanpak die werkt zoals u in dit magazine zult lezen.

HealthyLIFE is bedacht door de pioniers uit onze organisatie. Gestart als een 'healthy dream'. Die droom werd al snel een 'healthy story'. Een verhaal van gezondheid en positiviteit. Hierbij willen wij een speciaal woord van trots en waardering uitspreken voor de dromers en doorzetters die onderdeel uitmaken van het healthyLIFE programma. Een beproefde interprofessionele netwerkaanpak die hopelijk nog vele 'healthy lives' positief mag beïnvloeden.

Veel leesplezier,

Raymond Clement

Bestuurder MIK & PIW Groep

Jos Cober

Bestuurder Meditta

COLOFON

HealthyLIFE is een programma van Stichting Ecsplora en Meditta, ontwikkeld en uitgevoerd samen met verschillende partners.

🌐 healthylife.ecsplore.nl

✉ healthylife@ecsplore.nl

© 2021 Stichting Ecsplora

Fotografie: Sacha Verjans, MijnMarketing.com

Vormgeving en lay-out: MijnMarketing.com

Tekst: Raymond Clement, Jos Cober, Sacha Verjans, Stef Kremers, Wiro Gruisen, Ester Janssen, Nicole Philippons, Dennis Arts, Steven Vos, Maaïke Salden-Crolla, Helen Bours, Marnik Gommers, Linda Creemers, Léon Somers, Madeleine van Toorenburg, Ilona van de Kolk, MijnMarketing.com

Deze uitgave wordt aangeboden door Stichting Ecsplora, onderdeel van MIK & PIW Groep. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt zonder schriftelijke toestemming van Stichting Ecsplora.

INHOUDSOPGAVE

Maak kennis met healthyLIFE	4
Een vliegende start	8
Positieve Gezondheid	10
Column CZ - Wiro Gruisen	11
Het healthyLIFE effect	12
Partnership met Fontys Sporthogeschool	16
Verwijzers aan het woord	17
Deelnemers aan het woord	18
De kracht van samenwerken	20
Rabobank: Samen sterker	22
Twee coaches, één team	24
Meer dan een gezonde leefstijl	26
HealthyLIFE in de Provincie Limburg	28
Vitaal Limburg	30



4



8



17



18



22



MAAK KENNIS MET

healthyLIFE 

In 2016 had de helft van de volwassen Limburgse inwoners overgewicht. Het doel van healthyLIFE is het aanpakken van overgewicht en obesitas en de achterliggende problematiek(en) bij volwassenen van 18 jaar en ouder. Het betreft een leefstijlprogramma voor mensen met matig overgewicht en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, Diabetes Mellitus type 2, artrose of slaapapneu. Daarnaast is healthyLIFE geschikt voor volwassenen met ernstig overgewicht, oftewel obesitas, al dan niet in combinatie met één of meer risicofactoren zoals eerder benoemd.

Het programma is gebaseerd op de effectief bewezen gecombineerde leefstijlinterventie Cool genaamd, oftewel Coaching op Leefstijl. Een tweejarig programma waarbij geregistreerde leefstijlcoaches deelnemers ondersteunen bij het verminderen van overgewicht door hun leefstijl te verbeteren. Het Cool leefstijlprogramma is speciaal voor healthyLIFE aangepast. Zo is er beweegcoaching toegevoegd en speelt Positieve Gezondheid een belangrijke rol.

Leefstijlcoaching

Tijdens de leefstijlcoaching wordt leefstijl breder benaderd dan alleen gezonde voeding en voldoende beweging. Er wordt ook aandacht besteed aan slaap, stress en ontspanning. Door middel van 16 groepsbijeenkomsten en 7 uur individuele coaching gaat de deelnemer onder begeleiding van de leefstijlcoach aan de slag met zijn/haar leefstijl. De

deelnemer bepaalt zelf aan welk doel er gedurende het traject wordt gewerkt. De coach begeleidt de deelnemer in het bepalen van de stappen die genomen worden om dat doel te bereiken. Het uiteindelijke doel is gedragverandering.



“Het beweegprogramma voelt heel vertrouwd. Je zit met een groep gelijkgestemden die allemaal te groot, te dik of te stijf zijn. Daardoor is het veilig om samen te sporten. Niemand is beter, niemand is slechter. Iedereen begint op nul en iedereen heeft een doel. En niemand loopt rond in een fitnesspakje van maatje 34.”

- Annemiek (deelnemer)

Beweegcoaching

Aan het begin van het tweejarige programma worden de deelnemers ook actief begeleid door een beweegcoach. Samen met de coach gaan de deelnemers 14 weken in groepsverband aan de slag met verschillende beweegvormen. Elke week wordt een les gegeven waar de deelnemer samen met

andere deelnemers op eigen niveau kan bewegen. Hierdoor ervaart een deelnemer direct de voordelen van meer bewegen. In de beweeggroep stimuleren deelnemers elkaar namelijk om samen in beweging te blijven. Daarnaast helpt de coach iedere deelnemer individueel om op zoek te gaan naar een passende manier om ook na het programma in beweging te blijven. Zo wordt er gekeken naar de wensen van de deelnemer en wordt er samen op zoek gegaan naar een beweegaanbod dat daarbij aansluit.

Het belang van bewegen

Dennis Arts, docent-onderzoeker bij Fontys Sporthogeschool over het belang van bewegen: "Sport en bewegen is niet alleen gezond maar ook plezierig. Daarnaast heeft bewegen een direct effect op de gemoedstoestand en slaap, wordt stress gereduceerd en worden cognitieve functies zoals aandacht en geheugen verbeterd. Dat geldt voor elk vorm van bewegen. Of je nu wandelt, fietst of aan fitness doet. En of je dit nu kort, lang, intensief of rustig doet. Elke minuut telt! Een ander groot voordeel van sport en bewegen is de directe feedback die je krijgt. Je voelt meteen dat er iets verandert in je lichaam. Daarmee is bewegen dé sleutel tot een gezonde leefstijl."

Positieve Gezondheid

De coaches van healthyLIFE werken volgens het Positieve Gezondheid gedachtegoed. De coach stimuleert de deelnemer middels het gebruik van het gespreksinstrument van Positieve Gezondheid van het Institute for Positive Health (IPH) om verder te kijken dan alleen de lichamelijke functies. De deelnemer brengt de eigen gezondheid in kaart met behulp van de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Door het andere gesprek stimuleren coaches de deelnemer om zelf de regie te pakken als het gaat om de eigen leefstijl. Tijdens de gesprekken met de coach kan het voorkomen dat een ander probleem gesignaleerd wordt dan de leefstijl. Denk hierbij aan problemen zoals een depressie, schulden of eenzaamheid. In zo'n geval wordt de deelnemer gevraagd of de coach hem of haar mag doorverwijzen naar een andere organisatie, zoals maatschappelijk werk, om het probleem aan te pakken.

Monitoring

Gedurende het programma wordt een deelnemer gemonitord op een aantal uitkomsten. Er worden fysieke testen gedaan zoals het meten van lengte, gewicht, knijpkracht, lenigheid, conditie en valrisico. Daarnaast vult de deelnemer een vragenlijst in met vragen over de leefstijl en factoren gerelateerd aan de leefstijl. Met behulp van die gegevens wordt de voortgang van de deelnemer in kaart gebracht en wordt het programma geëvalueerd. >



In gesprek met Professor dr. Stef Kremers, hoogleraar gezondheidsbevordering

An het begin van deze eeuw waren we als het ging om gewichtsbeheersing vooral geïnteresseerd in intensief gedrag en grote gedragsveranderingen, zoals zware beweegprogramma's en diëten. Maar een weegschaalmeting op korte termijn is geen graadmeter voor succes op lange termijn. Programma's, zoals healthyLIFE, focussen daarom op een duurzame gezonde leefstijl in plaats van op snel afvallen. Er is aandacht voor coaching op gedrag, een holistische blik op gezondheid en een aanpak op maat. Dat zijn noodzakelijke onderdelen van een gecombineerde leefstijlinterventie om succesvol te zijn."

LEEFSTIJLCOACHING



Tijdens de leefstijlcoaching wordt leefstijl breder benaderd dan alleen gezonde voeding en voldoende beweging.



Door middel van 16 groepsbijeenkomsten en 7 uur individuele coaching verdeeld over twee jaar gaat de deelnemer onder begeleiding van de leefstijlcoach aan de slag met zijn/haar leefstijl.



Scan de
QR-CODE
en luister de
healthyLIFE
podcast serie.

Marloes (beweegcoach): *“Voor veel deelnemers is het lang geleden dat ze in de sporthal zijn geweest. Dan zijn ze wat onzeker over de beweegcoaching. Meestal verandert dat negatieve beeld dat ze bij aanvang hebben naar een positief beeld. Ze kijken uit naar de volgende les.”*

BEWEEGCOACHING

Gedurende de eerste 14 weken worden de deelnemers actief begeleid door een beweegcoach.



Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau deelnemen aan de groepslessen.





De deelnemer bepaalt zelf aan welk doel er gedurende het traject wordt gewerkt.



De coach begeleidt de deelnemer in het bepalen van de stappen die genomen worden om de doelen te bereiken.



Gedurende het traject worden de deelnemers bewuster van verschillende leefstijlthema's waaronder slapen, ontspanning en stress.

Roeland (leefstijlcoach): *"Tijdens de groepsbijeenkomsten proberen wij als leefstijlcoach de mensen bewuster te maken van verschillende leefstijlthema's, waaronder bewegen, slapen, ontspanning en stress. Welke winsten kun jij behalen op deze gebieden? De kern van het programma is dat niet ik, maar de mensen zelf bedenken wat goed voor ze is."*

In de beweeggroep stimuleren deelnemers elkaar om samen in beweging te blijven.



In overleg met de coach worden er individuele doelstellingen vastgesteld.



Tijdens het beweegprogramma wordt een deelnemer gemonitord en worden er verschillende resultaten gemeten.



EEN VLIEGENDE START

Verschillende partijen met één gezamenlijk doel. Vanuit die drijfveer is healthyLIFE drie jaar geleden ontstaan. Jorn, Madelon en Ester waren allen nauw betrokken bij het ontstaan van healthyLIFE en zijn trots op het programma zoals het er nu ligt. Een programma dat tot stand is gekomen door verbondenheid, betrokkenheid en wilskracht. Jorn van Harwegen den Breems heeft hierin zijn bijdrage geleverd als grondlegger en kartrekker. Toch was healthyLIFE nooit zo'n succes geworden zonder Madelon Johannesma, Programmamanager Zorginnovatie CZ, en Ester Janssen, leefstijlcoach en tevens eigenaar van het Cool-programma.

Samen sta je sterk

Jorn hield zich vanuit zijn rol als projectleider binnen Ecsplora, één van de zes stichtingen van MIK & PIW Groep, dagelijks bezig met thema's als een gezonde en actieve leefstijl, sociale ontwikkeling, cognitieve groei en talentontwikkeling. Stuk voor stuk thema's die ook een belangrijke rol vervullen binnen healthyLIFE, waarbij de keuze is gevallen op een bijzondere doelgroep. "Mijn doel was om een doelgroep te

bereiken die normaal gesproken lastig te benaderen is. Mensen met overgewicht en hart- en vaatziekten. Kortom, de mensen die preventieve beweging het hardst nodig hebben", zo begint Jorn. De projectleider wist vanaf dag één dat dit programma niet kon worden gedragen door enkel Ecsplora. Om het healthyLIFE programma van alle facetten te kunnen voorzien, heeft Jorn contact opgenomen met Madelon van CZ. Madelon was destijds bezig met een experiment om te bekijken wat CZ zou kunnen betekenen voor mensen met overgewicht en obesitas. "Door onze samenwerking met CZ konden we naast het stukje bewegen dat Ecsplora aanbiedt ook een stukje leefstijl aanbieden. Om de cirkel helemaal rond te maken, hebben we hier naderhand ook de component Positieve Gezondheid aan toegevoegd. Een unieke driehoek", aldus Jorn.

Cool

Alle componenten waren op dat moment compleet, echter moest het programma inhoudelijk nog vorm en kleur krijgen. Om dit te bewerkstelligen werden verschillende leefstijlcoaches ingeschakeld, waaronder Ester. Afgestudeerd leefstijlcoach, medeverantwoordelijk om de pilot verder vorm te geven én vandaag de dag eigenaar van het Cool-programma. Door gebruik te maken van haar kennis en kunde, kon het leefstijlprogramma op de juiste manier verbonden worden met Cool en het beweegprogramma. "Samen met mijn collega Nicole Philippens beheren wij de interventie. Wij zorgen ervoor dat de uitvoerders Cool in de praktijk kunnen uitrollen. Momenteel maken hier maar liefst 440 leefstijlcoaches gebruik van, waaronder de coaches van healthyLIFE." Daarnaast is Ester, samen met Nicole, betrokken bij healthyLIFE als onderzoeker. "We zijn bezig met het schrijven van een wetenschappelijk artikel, waarin de onderzoeksresultaten naar de effecten van healthyLIFE zijn gebundeld", aldus Ester.

Een unieke financieringsvorm

HealthyLIFE heeft z'n draagvlak onder de deelnemers onder andere te danken aan de unieke financiering omtrent het programma. "Het stukje leefstijlcoaching wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Voor beweegcoaching geldt dit echter niet. We hebben het zo kunnen regelen dat het beweeg aspect wordt vergoed door de gemeenten. Zo wordt de drempel voor deelnemers lager én kunnen wij toch een aanpak aanbieden waarin alle aspecten worden meegenomen. Ik vind het prachtig om te zien dat de zorgverzekering en de gemeente samen investeren in iemands gezondheid", zo vertelt Jorn vol trots. Daarnaast is ook de coördinatie rondom het programma zeker noemenswaardig volgens Madelon. "Het healthyLIFE programma hangt en staat natuurlijk met de huisarts die wel of niet doorverwijst. Om het doorverwijzen zo aantrekkelijk

mogelijk te maken, is er een centraal coördinatiepunt gerealiseerd door Ecsplora en zorggroep Meditta. Vanuit dit punt wordt de planning bepaald die vervolgens weer wordt teruggekoppeld naar de deelnemers. Zo kan de huisarts met één druk op de knop doorverwijzen, zonder dat er heel veel extra werkzaamheden aan te pas komen. Kortom, aan alles is gedacht rondom healthyLIFE", aldus Madelon.

Geen magie, maar eigen regie

Door de integratie van beweegcoaching en leefstijlcoaching onderscheidt healthyLIFE zich van andere gezondheidsprogramma's. Volgens Madelon is healthyLIFE dan ook niet zomaar een programma gebaseerd op de Cool methodiek. Nee, Madelon spreekt over een Cool+ programma. "Door

nieuwe elementen toe te voegen, maak je het verschil en creëer je nieuwe

mogelijkheden. De beweegcoach richt zich puur op beweging, terwijl de leefstijlcoach bijzondere

aandacht heeft voor onder andere gedrag, voeding

en slaap", zo vertelt

Madelon. Echter is dat

niet het enige unieke aan

het programma. Naast

de rol van de coaches,

is er ook een bijzondere

rol weggelegd voor de

deelnemers zelf. "De deelnemers

zelf keuzes laten maken en hun eigen

doelen laten opstellen, is zeer belangrijk. In

de zorgwereld neigen we vaak naar een adviserende

rol. Ik merk ook dat de professionals in de zorg

soms twijfelen aan de veranderbereidheid van de

patiënt, omdat de patiënt niet doet wat zij zeggen. Ik

ben er daarom van overtuigd dat de werkwijze van

healthyLIFE werkt", aldus Ester. En dat het werkt,

dat blijkt ook wel uit de positieve cijfers die uit de

metingen komen wanneer er gekeken wordt naar

zelfmanagement. Hetgeen zorgt voor een duurzame

aanpak en een verandering in de leefstijl op lange

termijn.

"Waar de begeleiding in de huisartspraktijk stopt, gaat deze bij healthyLIFE verder."

POSITIEVE

GEZONDHEID

Gezondheid betekent veel meer dan 'niet ziek zijn'. Volgens Angelique Schuitemaker, directeur van Institute for Positive Health (iPH), is de definitie van gezondheid zoals bij veel mensen bekend erg statisch. In verschillende rollen heeft ze te maken gehad met het concept Positieve Gezondheid en dit mogen toepassen in de praktijk. Vandaag de dag probeert ze met iPH de motor achter Positieve Gezondheid te zijn.

Een brede blik op gezondheid

Er zijn verschillende domeinen in je leven die van invloed kunnen zijn op je gezondheid. De stelling 'je bent pas gezond als je geen enkele lichamelijke, fysieke of emotionele klachten hebt' vindt Angelique dan ook heel passief. "Door zo'n stelling zijn we met z'n allen massaal de gezondheidszorg ingelopen, omdat we 'klachten' hebben. Wat mensen echter niet weten is dat we zelf veel meer kunnen oplossen en daarnaast kunnen voorkomen, dan dat we in eerste instantie denken", vertelt Angelique. Bij iPH wordt er daarom gewerkt vanuit een andere invalshoek. Er wordt niet alleen maar ingezoomd op het domein gezondheid, maar ook op andere domeinen, zoals de leefomgeving.

Zorg op maat

Iedereen heeft andere doelen en drijfveren in het leven. Door in de beginfase van het healthyLIFE traject te focussen op de dieperliggende drijfveer, creëer je resultaat voor de lange

termijn. IPH heeft trainingen ontwikkeld voor de leefstijlcoaches. Deze trainingen leren coaches hoe ze gesprekken moeten voeren om te achterhalen wat de cliënt van belang vindt in hun avontuur naar een gezonde leefstijl. De leefstijlcoaches van healthyLIFE hebben deze trainingen ook gevolgd. Volgens Angelique gaan we zo af van de 'oude' meetmethodes. "De dieperliggende waarom en motivatie is hetgeen dat belangrijk is. Niet alleen de cijfers op de weegschaal. Door onze 'op maat' interventies werken we toe naar het doel van de cliënt."

Duurzaam leven

IPH probeert met deze gezondheidsvisie een brede blik te werpen op het thema gezondheid. "Eén van de doelen is het kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt. "Iemand weet dat hij gezond moet eten. Maar als die persoon een rondje door de stad loopt en allemaal verleidingen ziet, is het moeilijk om die gedachte van gezond eten vast te houden. Dit proberen we te beïnvloeden door de woonomgeving, maar ook de leefomgeving beter in te richten." Om dit te bewerkstelligen gaat de organisatie samenwerken aan met onder andere gemeenten. Door deze samenwerkingen kunnen problemen bij de bron worden aangepakt en kan er daarnaast beter worden doorverwezen. Angelique is dan ook blij dat er vanuit deze hoek zoveel belangstelling is voor dit thema. "Binnen de zorgwereld zijn we al heel ver. Een zeer succesvolle ontwikkeling. Maar onze ambitie voor de toekomst is om nog meer uitkomsten te meten, ook op wetenschappelijk niveau. Je bent namelijk niet alleen als individu verantwoordelijk voor je gezondheid. Ook de maatschappij speelt hierin een belangrijke rol", aldus Angelique.





COLUMN | CZ

Wiro Gruisen

Zuid-Limburg staat voor grote uitdagingen. Er is een grote gezondheidsachterstand ten opzichte van de rest van het land. Bovendien zien wij als zorgverzekeraar dat de zorgkosten in deze regio erg hoog zijn. Veel hoger dan je zou verwachten. Ook als je rekening houdt met de gemiddeld hogere leeftijd en het feit dat de inwoners vergeleken met de rest van het land lager zijn opgeleid. Deze hoge kosten zijn vooral een gevolg van het hoge zorggebruik. Om deze gezondheidsachterstand te verkleinen en daarmee de zorg ook voor de toekomst toegankelijk te houden, is een andere aanpak nodig. Een aanpak waarbij alle partijen die belang hebben bij een gezonde regio samen aan de slag gaan. Gelukkig springt de regio Zuid-Limburg er niet alleen negatief uit, de regio is namelijk een koploper in Nederland als het gaat om deze andere aanpak.

Kenmerkend voor een aanpak met impact is dat de betrokken partners vanuit één gedeelde visie bestuurlijke verantwoordelijkheid nemen voor het slagen van het initiatief. Dat houdt ook in dat zij ervoor zorgen dat de uitvoering in de praktijk gecoördineerd plaatsvindt, dat de resultaten periodiek worden gemeten en dat het initiatief zo nodig wordt bijgestuurd.

Een mooi voorbeeld van zo'n aanpak is het programma healthyLIFE. De gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is sinds 2019 in de basisverzekering opgenomen. Dat het opnemen in de basisverzekering op zichzelf nog geen garantie op succes is, blijkt wel uit het feit dat in het eerste jaar slechts een klein deel van de doelgroep werd bereikt. Hoe anders was dit in de Westelijke Mijnstreek en Midden-Limburg? Waar Ecsplora en Meditta dankzij een brede publiek-private samenwerking al in het eerste jaar veel mensen met overgewicht hebben geholpen om gezonder te leven. In deze samenwerking zitten vanaf het begin alle relevante partijen aan één tafel: beweegaanbieder, zorggroep (huisarts en praktijkondersteuner), zorgverzekeraar, gemeente, provincie, bank en het sociaal domein. Hier is gezamenlijk eigenaarschap ontstaan, waarbij het realiseren van de Triple Aim (betere gezondheid, kwaliteit en betaalbaarheid van zorg) in de regio het hogere doel is. Alle partners kijken door dezelfde bril van Positieve Gezondheid, zodat de werkelijke behoeften van de deelnemers aan het programma centraal staan.

Deze aanpak is niet onopgemerkt gebleven. HealthyLIFE was vorig jaar op een door staatssecretaris Paul Blokhuis georganiseerd symposium één van de voorbeelden die andere regio's de weg hebben gewezen naar een succesvolle implementatie van de GLI. In Limburg timmert healthyLIFE verder aan de weg, waardoor steeds meer Limburgers uit de doelgroep de kans krijgen een gezonder leven te leiden. Daarmee is healthyLIFE ook voor de regio zelf een voortdurende inspiratiebron.

Wiro Gruisen

Manager regioregie CZ

HET HEALTHYLIFE EFFECT



De conclusie van het onderzoek naar healthyLIFE is kort en bondig: healthyLIFE werkt. “Door deelname aan healthyLIFE verliezen deelnemers gewicht, zijn ze fitter en voelen ze zich gezonder,” aldus onderzoekers Nicole Philippens en Ester Janssen, promovendi Universiteit Maastricht en eigenaren van het Cool-programma. Nicole en Ester onderzochten in het voorjaar van 2021 de effecten van healthyLIFE. De zichtbare effecten na 14 weken én na 8 maanden. Na 14 weken hebben de deelnemers een start gemaakt met de leefstijlbijeenkomsten en hebben ze het beweegprogramma afgerond. Na 8 maanden hebben de deelnemers het basisgedeelte van het leefstijlprogramma doorlopen.

Om de effecten van healthyLIFE aan te kunnen tonen, werden er gedurende het programma gegevens van de deelnemers verzameld. Deelnemers gaven hiervoor vooraf toestemming. In totaal waren er gegevens beschikbaar van 602 healthyLIFE deelnemers. De deelnemers waren gemiddeld 58 jaar oud. De resultaten van het onderzoek zijn tussentijdse resultaten. De duur van healthyLIFE is twee jaar. De effecten van healthyLIFE na die twee jaar zijn nog niet onderzocht. Ten tijde van het onderzoek waren er nog niet genoeg gegevens verzameld om hiernaar te kijken. Toch is Sacha Verjans, projectleider healthyLIFE en werkzaam bij Ecsplora, hoopvol. “De verwachting is dat deze goede resultaten voortzetten tot aan het einde van het programma en nog ver daarna. Na 8 maanden zijn de deelnemers namelijk

nog niet klaar met healthyLIFE. Ze vervolgen het leefstijltraject, maar blijven hierna ook in hun vrije tijd actief bezig. De coaches stimuleren deelnemers om de regie te nemen over hun eigen leefstijl en de veranderingen die ze daarin aanbrengen. Met deze aanpak heeft een deelnemer wellicht meer tijd nodig om tot gedragsverandering te komen, maar is de kans op het vasthouden van de gezondere leefstijl groter.” Sacha is ontzettend blij met de uitkomsten van het onderzoek. “Dat het programma werkt, dat wisten we al. We horen zoveel goede ervaringen vanuit deelnemers, maar dat de cijfers dit bevestigen is natuurlijk extra mooi.”

Fit, fitter, fitst

Gemiddeld genomen verliezen deelnemers 1,3 kg gewicht na 14 weken en 2,4 kg na 8 maanden. Dat komt overeen met een gewichtsverlies van 2,5% na 8 maanden. Daarnaast voelen de deelnemers zich fitter na 14 weken, aan het einde van het beweegprogramma én zelfs nog fitter na 8 maanden. Ze hebben een betere conditie en zijn mobieler, leniger en sterker. “Dat de fysieke fitheid blijft verbeteren, zelfs na het einde van het beweegprogramma, komt waarschijnlijk doordat deelnemers het bewegen voortzetten. De bewegecoach stimuleert deelnemers om na het beweegprogramma structureel te blijven bewegen. Zo’n 60% van de deelnemers geeft na het beweegprogramma aan passend beweegaanbod te hebben gevonden,” zo verklaart Marnik Gommers, coördinator bewegecoaching bij Ecsplora.

Uitkomstmaten

HealthyLIFE deelnemers zijn niet alleen fitter, ze zitten lekkerder in hun vel, ze hebben meer mensen om zich heen die hen steunen, ze zijn beter in staat om voor zichzelf te zorgen, ze kunnen dingen beter onthouden en hebben meer vertrouwen in de eigen toekomst. "Dit zijn effecten van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die nog niet eerder zijn onderzocht," zegt Ester, één van de onderzoekers. "De focus in het onderzoek naar de GLI ligt tot nu toe op uitkomstmaten als gewicht, BMI en middelomtrek. Dat zijn uitkomstmaten die een zorgverzekeraar interessant vindt. Maar een lager gewicht, wil niet zeggen dat iemand zich gezonder voelt. En dat laatste is belangrijk. Mensen die zich gezonder voelen, kunnen meer uitdagingen aan in het leven. Dat is het mooie aan werken vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Er is extra aandacht voor iemands eigen perceptie van gezondheid en de veranderingen die een deelnemer zelf wenst te maken," aldus Ester.

Een aanpak op maat


In het leefstijlprogramma werken deelnemers aan hun individuele doelen. Onderwerpen die aan bod komen tijdens het programma zijn voeding, beweging, slaap en ontspanning. Vanwege deze aanpak op maat verschillen de resultaten die geboekt worden. Zo zijn er deelnemers die minder tussendoortjes nemen, minder ongezonde voeding eten of die meer groente en salade eten. Significante effecten waren alleen zichtbaar op de fruitconsumptie van de deelnemers. Gemiddeld genomen eten healthyLIFE deelnemers meer fruit na 8 maanden. Van 1,3 stuks per dag naar 1,7 stuks per dag. Dit komt steeds meer in de buurt van de aanbevolen 2 stuks fruit per dag.

De toegevoegde waarde

Een beweegprogramma is geen vereiste voor een gecombineerde leefstijlinterventie en het daadwerkelijke bewegen wordt

niet vergoed vanuit de basisverzekering. Er is echter bewust gekozen om het beweegprogramma een onderdeel te laten zijn van healthyLIFE. Deelnemers geven aan dat vóór deelname aan het programma er vaak een hoge drempel is om te sporten. Ze voelen zich niet thuis bij het lokale sport- of beweegaanbod en zijn dus beperkt in hun keuze om georganiseerd te bewegen. Door deelname aan healthyLIFE worden de barrières om te bewegen opgeheven en ervaren deelnemers meer keuzevrijheid ten opzichte van beweging.

De beweegcoach laat deelnemers kennismaken met verschillende beweegvormen waardoor deelnemers zich na afloop van het beweegprogramma competentier voelen om te bewegen. Naast het effect van healthyLIFE op de keuzevrijheid ten opzichte van bewegen, is er ook een effect zichtbaar op de sociale verbondenheid. Dit komt doordat healthyLIFE deelnemers in groepsverband bewegen. Een mooie bijvangst van deze sociale verbondenheid is dat sommige deelnemers een beweegmaatje vinden tijdens het programma waarmee ze het bewegen in de vrije tijd voortzetten. De positieve invloed van healthyLIFE op de keuzevrijheid en de mate van competentie om te bewegen en de



"Zo'n 60% van de deelnemers geeft na het beweegprogramma aan passend beweegaanbod te hebben gevonden."

sociale verbondenheid zijn belangrijk omdat zo de intrinsieke motivatie om te bewegen wordt verhoogd. Het onderzoek laat dit ook zien. Deze verhoogde intrinsieke motivatie is belangrijk. Wanneer iemand namelijk intrinsiek gemotiveerd is om te bewegen, is de kans groter dat hij/zij dit structureel doorzet.

Ruimte voor verbetering

In het onderzoek is ook gekeken of healthyLIFE deelnemers meer bewegen. Dat is niet het geval na 14 weken. HealthyLIFE deelnemers bewegen niet meer of minder aan het einde van het beweegprogramma ten opzichte van de start van het programma. Dat is te verklaren door het korte tijdsbestek. Het 14 weken beweegprogramma heeft als doel om deelnemers kennis te laten maken met verschillende vormen van beweging en ze ertoe aan te zetten om het bewegen structureel voort te zetten. Het heeft tijd nodig om beweeggedrag te veranderen. “We hebben geprobeerd om met gebruik van beweegmeters op een objectieve manier te meten hoeveel deelnemers bewegen. Fontys Sporthogeschool heeft ons hierin geadviseerd en ondersteund. Ook hebben zij de analyses uitgevoerd. Het voordeel van objectief meten is de hogere mate van betrouwbaarheid van je resultaten. Het nadeel is dat er praktische uitdagingen zijn bij het gebruik van beweegmeters. Helaas waren er daardoor te weinig gegevens beschikbaar om de effecten na 8 maanden te meten. Hier hebben we van geleerd. We hebben ons plan wat betreft de monitoring dan ook aangepast”, zo stelt Marnik.

Het onderzoeksbelang

Ester en Nicole zijn blij met de resultaten uit dit onderzoek. “Dit onderzoek en deze resultaten zijn ontzettend belangrijk. Het laat zien dat leefstijlcoaches in de begeleiding van mensen met overgewicht of obesitas een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan het verbeteren van de persoonlijke gezondheid en de eigen beleving van gezondheid. Het brede perspectief van de leefstijlcoach op gezondheid en de focus op kwaliteit van leven en zelfmanagement zijn daarin belangrijke pijlers die bijdragen aan een duurzaam resultaat”, aldus het onderzoeksteam.

IN TOTAAL WAREN ER DATA VAN 602 HEALTHYLIFE DEELNEMERS:

Geslacht:



Gemiddelde afname in gewicht:

Na 14 weken



Body Mass Index
-0,4kg/m²

Na 8 maanden

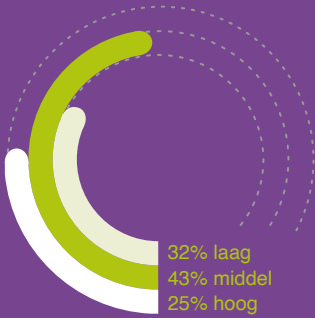


Body Mass Index
-0,9kg/m²

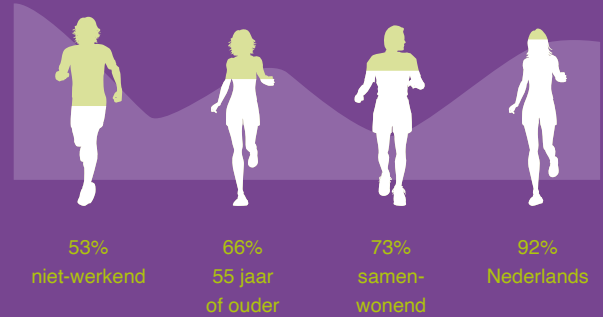
Toename in fruitconsumptie na 8 maanden:



Opleidingsniveau:



Overig:

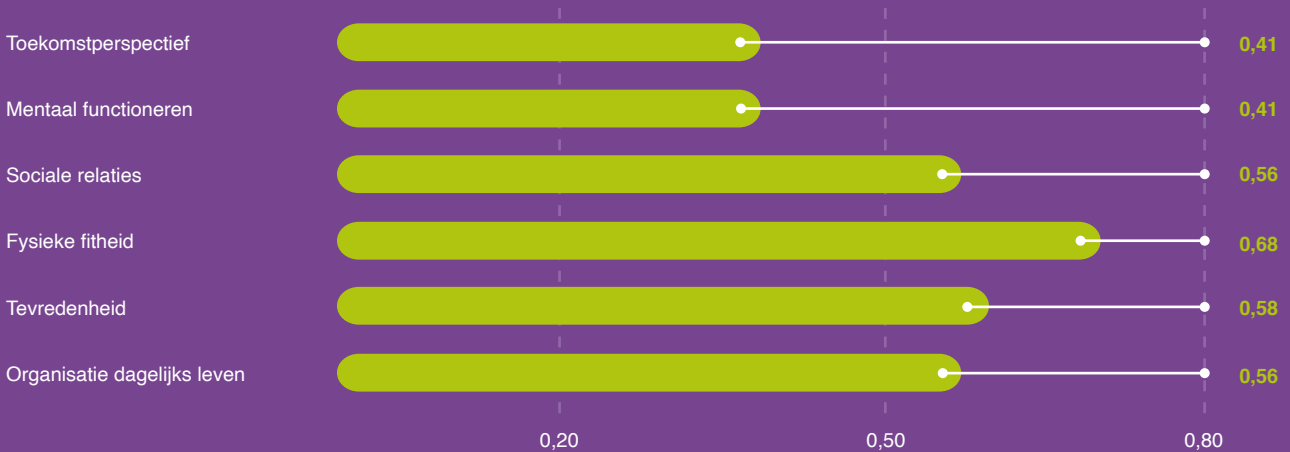


Groote van effecten:

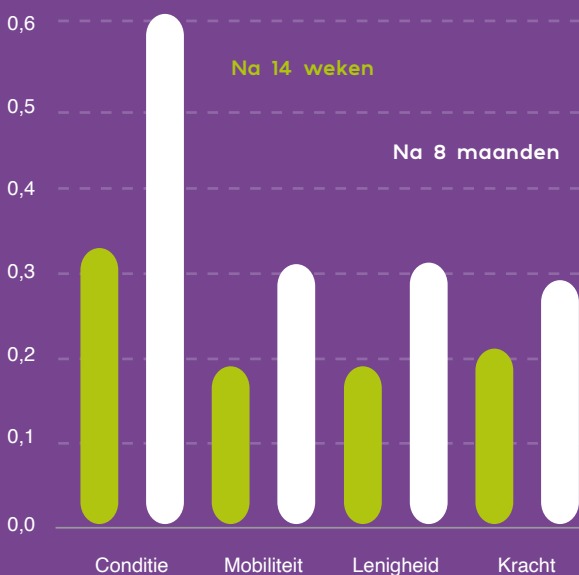
Om de effecten op de verschillende uitkomstmaten te kunnen vergelijken, berekenden de onderzoekers standaard effectgroottes (Cohen's d). Een standaard effectgrootte heeft geen eenheid, maar wordt gebruikt om een indicatie te geven van de grootte van het effect. Een zeer klein effect heeft een effectgrootte tot 0,20; een klein effect ligt tussen de

0,20 en 0,50; een middelgroot effect tussen de 0,50 en 0,80; en een effectgrootte groter dan 0,80 is een groot effect. Kleine effecten zijn normaal voor een tijdsperiode van 8 maanden. Kleine effecten op korte termijn kunnen leiden tot grote effecten op langere termijn. De getallen bij 'Ervaren gezondheid' en 'Fysieke fitheid' betreffen effectgroottes.

Ervaren gezondheid na 8 maanden:



Fysieke fitheid:



Na 14 weken en 8 maanden is er een duidelijke toename om te bewegen te zien in:



Partnership met...

FONTYS SPORTHOGESCHOOL

Op Fontys Sporthogeschool worden de beweegspecialisten van de toekomst opgeleid. Het lectoraat Move to Be is onderdeel van Fontys Sporthogeschool en legt samen met haar onderzoeksactiviteiten de basis voor het verdere professionaliseren van studenten, docenten én professionals. Daarbij wordt er nauw samengewerkt met het werkveld aan oplossingen om verantwoord en duurzaam te sporten en te bewegen.

Move to Be

Dennis Arts, docent-onderzoeker, en Steven Vos, lector Move to Be delen hun ervaringen over het ontstaan van en de doorontwikkeling van healthyLIFE. Move to Be is namelijk vanaf de start betrokken geweest bij healthyLIFE. “We hebben de projectleider van healthyLIFE ondersteund in de opzet van het onderzoek naar deze gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Bijzonder was de toevoeging van een beweegprogramma aan deze GLI. Samen met Stef Kremers, hoogleraar gezondheidsbevordering aan de Universiteit Maastricht, is er gekeken naar gevalideerde meetinstrumenten die het effect van healthyLIFE moesten aantonen. Vanuit Move to Be hebben we vervolgens de expertise en middelen aangereikt om het beweeggedrag te meten met de beweegmeter Activ8”, zo vertelt Steven.

Uiteraard had het onderzoeken en meten van de resultaten en effecten heel wat voorbereiding nodig. “Wat betreft de voorbereiding hebben we vanuit het lectoraat ondersteuning geleverd bij de ‘organisatorische’ kanten van het onderzoek. Denk hierbij aan het meeschrijven in de onderzoeksprotocollen en het aanvragen van de medisch-ethische toetsing. Gedurende het beweegprogramma hebben we meegedacht over de verwerking van de onderzoeksdata, hebben we

data geanalyseerd en is er meegeschreven aan de verschillende rapportages”, aldus Dennis. Er kan dus wel gesproken worden over een ware co-creatie.

Partnership

Een andere vorm van betrokkenheid van Fontys Sporthogeschool bij healthyLIFE is via het partnership. Jaarlijks dragen een tiental studenten van Fontys Sporthogeschool hun steentje bij aan het programma healthyLIFE. Al vrij vroeg zagen Ecsplode en opleidingsdocent Fontys Sporthogeschool Maaïke Salden-Crolla de kans om zowel eerste- als tweedejaars studenten in te zetten binnen healthyLIFE. “Onze studenten begeleiden de deelnemers van healthyLIFE gedurende het beweegprogramma van 14 weken. Zo komen ze in een beroepsauthentieke situatie terecht waarin zij veel leren als toekomstig beweeg- en leefstijlcoach. Ze leren trainingsprincipes toe te passen in de praktijk en deze te differentiëren in variaties en uitvoeringen van verschillende oefeningen en bewegingsvormen. Daarnaast gaan ze aan de slag met het begeleiden naar beweegplezier door motiverend te coachen en het toepassen van gedragsveranderingstechnieken”, aldus Maaïke.

Danique (23 jaar), vierdejaars student aan Fontys Sporthogeschool, onderzocht de inhoud van het beweegprogramma

Onderzoek doen bij healthyLIFE was interessant en leerzaam. Tijdens het stagelopen leer je in te spelen op de verschillen tussen deelnemers en de deelnemers als individu op de juiste manier te benaderen. Deze ervaringen neem ik mee in mijn toekomstige werk.”

VERWIJZERS AAN HET WOORD

Bewegen, gedrag, voeding en Positieve Gezondheid. Stuk voor stuk kernwoorden die centraal staan in het healthyLIFE programma. Door de samenwerking met verschillende huisartsenpraktijken in Limburg kunnen patiënten door hun huisarts of praktijkondersteuner worden doorverwezen naar healthyLIFE en starten met hun avontuur naar een gezonde leefstijl.

Een actieve leefstijl

Renee heeft in haar rol als praktijkondersteuner bij Huisartsenpraktijk Limbricht al tientallen mensen doorverwezen. Kortom, een ware ambassadrice van het programma. “Via Meditta is healthyLIFE op ons pad gekomen. Toen we de informatie kregen over de inhoud van het programma werd het volledige team gelijk enthousiast”, legt Renee uit. Ook Jeanny, kaderhuisarts diabetes en huisarts bij Medisch Centrum Lindenheuvel in Geleen, is net als Renee enorm enthousiast over de werkwijze van healthyLIFE. “Het programma onderscheidt zich door de individuele aandacht. Er wordt per persoon bekeken waar behoefte aan is. Daarnaast proberen we ook de motivatie van de patiënt te achterhalen. De effectiviteit van het programma valt of staat namelijk door de motivatie van de patiënt, maar deze motivatie kan ook verbeteren tijdens de deelname door bijvoorbeeld sociale contacten of het delen van ervaringen”, aldus Jeanny.

Meditta is de zorggroep in de regio Westelijke Mijnstreek, Roermond en Weert en is een organisatie van, voor en door huisartsen. Meditta ondersteunt de huisartsen op facilitair en organisatorisch gebied maar ook medisch inhoudelijk. Met het bundelen van krachten en kennis wil Meditta de kwaliteit van de eerstelijnsgezondheidszorg waarborgen en verbeteren. Voor healthyLIFE betekent dit dat Meditta verantwoordelijk is voor de zorginkoop van de gecombineerde leefstijlinterventie bij de zorgverzekeraar, het contracteren van de leefstijlcoaches, de uitrol van het programma onder de huisartsen, kwaliteitswaarborging en doorontwikkeling van het leefstijlgedeelte. Samen met Ecsplora houdt Meditta zich bezig met de doorontwikkeling van healthyLIFE en het versterken van de ketenaanpak.

Positieve Gezondheid

Volgens Renee wordt door de begeleiding van healthyLIFE het zogenaamde ‘jojo-effect’ vermeden. “Een maand diëten zou makkelijk kunnen zijn, maar de kans is groot dat je daarna terugvalt in oude patronen. Door de intensieve begeleiding van healthyLIFE maken mensen andere keuzes die bijdragen aan een gezondere leefstijl voor de lange termijn”, zo vertelt Renee. Het tweejarige traject lijkt voor sommige mensen best zwaar en is daarom een soort van drempel. Deze mensen probeert Renee alsnog te overtuigen.

Een echte eye-opener

Door healthyLIFE wordt niet alleen de gezondheid van mensen verbeterd, maar ook de kwaliteit van leven stijgt aanzienlijk. Mensen zitten beter in hun vel. Een resultaat waar de organisatie erg trots op is. Jeanny raadt patiënten dan ook absoluut aan om deze kans met beide handen aan te grijpen en deel te nemen aan het programma. “Mensen kunnen zelf ervaren dat ze door verandering van hun leefstijl hun gezondheid en welzijn kunnen verbeteren”, aldus Jeanny. Bewustwording van gezonde én minder gezonde keuzes is een belangrijke factor. Renee merkt tijdens de intakegesprekken dat dit stukje vaak nog ontbreekt. “Mensen denken dat ze gezond leven, maar als je er specifiek op in gaat blijkt dat helemaal niet zo te zijn. Voor de patiënten is healthyLIFE dan ook echt een stok achter de deur. Een echte eye-opener. Ik ben trots dat ik als praktijkondersteuner patiënten mag doorverwijzen en nauw betrokken ben bij hun avontuur tot een gezonde leefstijl”, zo sluit Renee af.





De beste versie van jezelf

“Doen is de sleutel, praten erover is de start!” Dit zijn de woorden van Wim van Engelen, 73 jaar oud en enthousiast deelnemer van het healthyLIFE programma.

Driemaal is scheepsrecht

Wim is in aanraking gekomen met healthyLIFE via een verwijzing door de praktijkondersteuner. Het ging echter niet zonder slag of stoot. Pas bij het derde gesprek heeft Wim de stoute schoenen aangetrokken en is zijn traject gestart. “Ik ben niet gelijk gestart met healthyLIFE omdat ik dacht dat ik het zelf wel kon. Ik ben altijd vrij sportief geweest en heb ook geen noemenswaardige klachten, maar ik ben me ervan bewust dat ik moet afvallen. Daarom heb ik besloten om de knop om te zetten”, aldus Wim.

De Eetmeter

Een traject heeft een duur van 24 maanden en bevat groepsbijeenkomsten waar de nadruk ligt op leefstijlcoaching. Daarnaast bevat het traject een beweegprogramma dat 14 weken duurt. In de groepsbijeenkomsten vertelt iedereen zijn eigen verhaal. Een ervaring om nooit te vergeten. “Er zat een vrouw in mijn groep die zei dat ze een zak chips kon verstoppen op de bovenste plank, maar ze kreeg hem alsnog naar beneden”, zo vertelt Wim lachend. Iets waar Wim zich als geen ander in herkende. Door de leefstijlcoaching is Wim met de Eetmeter app van het Voedingscentrum aan de slag gegaan. In deze app

kun je je voeding invoeren en zien hoeveel kilocalorieën je binnenkrijgt. Door de Eetmeter is Wim zich meer bewust van het aantal kilocalorieën dat hij binnenkrijgt op een dag. “Voorheen had ik elke avond wel een glaasje wijn verdiend, althans dat vond ik zelf. Er was altijd wel wat te vieren. Nu probeer ik gezondere keuzes te maken. En daar past een glaasje wijn niet altijd tussen”, aldus Wim.

Een nieuwe ik

Van de Mont Ventoux in Frankrijk naar een hometrainer in de slaapkamer. Wim weet er alles van. Sportief was hij altijd al. Fietsen was zijn hobby. Hij heeft twee keer de Mont Ventoux gefietst en twee keer deelgenomen aan de Amstel Gold Race voor amateurs. Elke keer als Wim het shirtje van de Amstel Gold Race ziet, brengt dit mooie herinneringen bij hem naar boven. “De laatste keer dat ik op mijn racefiets zat, was in 2006. Omdat ik geen fan van wandelen ben, leek een hometrainer de beste oplossing. Hier probeer ik vandaag de dag zo veel mogelijk kilometers op te maken. En met resultaat. Zo ben ik al de nodige kilo's verloren”, vertelt Wim. Door zijn deelname aan het healthyLIFE programma heeft Wim mooie dingen meegemaakt. Door de groepsbijeenkomsten krijgen de deelnemers een kans om een band met elkaar op te bouwen en de onderlinge progressie te volgen. “Het is mooi om je eigen, maar ook het resultaat van iemand anders te zien. Met elkaar streven we naar de beste versie van onszelf. Samen bereik je tenslotte meer dan alleen”, sluit Wim voldaan af.

Een ware lifechanger

Francois Hampsink is 58 jaar oud, vader van 3 kinderen en leeft een gelukkig leven samen met zijn gezin. Hij heeft altijd in de beveiliging gewerkt en heeft tegenwoordig zijn eigen bedrijf dat gespecialiseerd is in wereldwijde beveiligingsmethodieken en trainingen. Echter zijn er twee dingen in z'n leven die de afgelopen jaren sterk zijn veranderd, zijn fitheid en zijn mindset. Francois beschrijft zijn deelname aan het healthyLIFE programma dan ook als een ware lifechanger.



Sportman pur sang

Door een verwijzing van de huisarts is Francois in aanraking gekomen met healthyLIFE. Zijn drijfveer om deel te nemen aan het programma was het terugvinden van zijn motivatie om weer fit te worden. "Ik wilde heel graag weer gezonder leven en meer bewegen. In het verleden was ik namelijk altijd heel fit. Dit kwam natuurlijk ook door mijn functie als beveiligger. In dit vak moet je fysiek kunnen ingrijpen. Echter werd ik door een blessure genoodzaakt om te minderen met trainen. Vanaf dat moment ging het bergafwaarts met mijn fitheid", aldus Francois. Accepteren dat zijn lichaam, conditie en kracht niet meer waren zoals vroeger, vond Francois heel lastig. De eerste stap zetten was voor hem dan ook erg moeilijk. Maar met het programma van healthyLIFE komt Francois stapsgewijs steeds dichterbij zijn doel en vindt hij elke dag weer opnieuw motivatie om te werken aan een gezonde leefstijl.

Vallen en opstaan

Door een periode van ziekte heeft Francois niet het hele programma kunnen doorlopen zoals op voorhand bedacht. Een verkeerde diagnose in combinatie met de verkeerde medicatie hebben ervoor gezorgd dat hij op 'n dag wakker werd op de intensive care. Op dit moment is Francois bezig met herstellen. Een herstel waar healthyLIFE hem fysiek en mentaal doorheen heeft getrokken en waar hij erg dankbaar voor is. "Mijn illusie om topfit te zijn na het programma heb ik uit mijn hoofd gezet. Door healthyLIFE heb ik geleerd tevreden te zijn met de kleine stapjes. Mijn conditie is verbeterd, ben afgevallen en ik ben mentaal sterker geworden. Ik geef niet op, ik herpak mezelf en ga door met het nastreven van mijn doel", aldus Francois. En waar dit doel eerst 'topfit worden' was, is dit doel nu veranderd naar het

creëren van een gezonde leefstijl waarbij de focus niet ligt op gewichtsverlies of conditie, maar op genieten van het leven. Francois heeft zijn traject een half jaar geleden afgerond, maar is nog altijd volop bezig zijn doelen te behalen.

Niet uitstellen, maar doen!

Vandaag de dag leeft Francois een gezond leven waarin hij bewust bezig is met zijn voeding, voldoende beweegt en bovenal geniet. De tijden van elke dag tot 's avonds laat werken zijn voorbij. Hedendaags brengt Francois veel liever tijd door met zijn gezin. "Met mijn jongste zoon ga ik twee keer in de week boksen. Hier geniet ik met volle teugen van. Daarnaast is het leuk om te zien dat we elkaar echt motiveren. Als ik een dag niet ga trainen, krijg ik van mijn zoon op mijn donder en vice versa. Door healthyLIFE heb ik voor mezelf andere doelen gesteld. Doelen die echt van waarde zijn", aldus Francois. Hij kijkt er positief op terug en vindt het bijzonder dat hij dit samen met de andere deelnemers heeft mogen meemaken. "Gedurende het programma heb ik me nooit alleen gevoeld. Je zit in een groep met verschillende mensen. Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Door deze verhalen te delen hebben we elkaar gemotiveerd. Ik heb dit als heel prettig ervaren en raad healthyLIFE bij iedereen in een soortgelijke situatie dan ook absoluut aan. Het heeft namelijk letterlijk en figuurlijk mijn leven veranderd", zo sluit Francois af.



Scan de
QR-CODES

en luister naar
meer deelnemers-
ervaringen.



DE KRACHT VAN SAMENWERKEN

HealthyLIFE is tot stand gekomen door een partnership tussen verschillende stakeholders, waaronder Ecsplora, Meditta en gemeente Sittard-Geleen. Drie partijen die een belangrijke bijdrage leveren binnen het healthyLIFE programma en daarnaast het fundament hebben gelegd voor een unieke samenwerking. De hoogste tijd om in gesprek te gaan met Angela van Dinther-Erkens, programmamanager vitaliteit MIK & PIW Groep, Léon Somers, programmamanager zorg Meditta, en Leon Geilen, wethouder gemeente Sittard-Geleen.

Een interdisciplinaire aanpak

Angela is werkzaam bij MIK & PIW Groep, de maatschappelijke organisatie waar zes stichtingen actief zijn in het sociale domein, en is op zowel strategisch niveau verantwoordelijk voor healthyLIFE. De missie van die zes stichtingen, waaronder Ecsplora, is het samen vergroten van de kanskracht van de samenleving van vandaag. "Vanuit Ecsplora zagen we dat de kwetsbare senioren met gezondheidsproblemen regelmatig buiten de boot vielen. Deze doelgroep in combinatie met onze

leefwereld die steeds complexer wordt, maakt dat we hier vanuit Ecsplora niet in ons eentje antwoord op kunnen geven. Samen, interdisciplinair wel", aldus Angela. En dus werd er samenwerking gezocht met zorggroep Meditta, CZ en gemeente Sittard-Geleen om de zorg te verbinden met het sociaal domein. Vanuit dit initiatief van Ecsplora ontstond zo een unieke, vooruitstrevende samenwerking. "Bij Meditta zijn we constant op zoek naar innovatie. Innovatieve aanvullingen op het palet van zorginterventies die de huisarts vervolgens weer kan gebruiken in de praktijk.

HealthyLIFE is een prachtige aanvulling hierop, aangezien het programma zich met name richt op preventie, hetgeen we nog niet in ons pakket hadden zitten”, zo stelt Léon Somers.

Ontwikkelkracht

Dat Meditta zich zou committeren aan het programma stond al snel vast. Ditzelfde geldt voor gemeente Sittard-Geleen, waar ze als geen ander weten wat samenwerken met Ecsplora inhoudt. “Vanuit onze gemeente werken we al langere tijd samen met Ecsplora. We waren dus al op de hoogte van de hoeveelheid ontwikkelkracht die de organisatie bezit”, aldus wethouder Geilen, waarbij gezondheidszorg en welzijn hoog op de agenda staan. “Het staat vast dat de gezondheidstoestand van Limburgers sterk achterloopt ten opzichte van de rest van ons land. Zo ook in Sittard-Geleen. Ik zie het dan ook als noodzaak om hier iets aan te doen en deze achterstanden terug te dringen waar mogelijk. Dit doen we door onze verbintenis aan het healthyLIFE programma. Iedereen heeft ten slotte baat bij gezonde inwoners”, zo licht Leon Geilen toe.

Een ware netwerkgedachte

Buiten Ecsplora, Meditta en gemeente Sittard-Geleen zijn er nog veel meer partijen die zich de afgelopen drie jaar hebben aangesloten bij healthyLIFE. Stuk voor stuk partijen die het programma hebben gebracht tot waar het nu staat. “De afgelopen jaren hebben we onder andere aansluiting gevonden bij Institute for Positive Health (IPH), het Expertisecentrum Leefstijlinterventies, verschillende gemeenten, de Provincie Limburg en de Rabobank. En ook op het gebied van onderzoek en monitoring hebben we mooie partners aan ons kunnen verbinden, waaronder Universiteit Maastricht en Fontys Sporthogeschool. Ook wisselen we kennis en ervaring uit met Partnerschap Overgewicht Nederland. Voor de uitvoer van het beweegprogramma werken we nauw samen met lokale sportstichtingen. Maatschappelijk organisaties, zoals Partners in Welzijn, zijn betrokken als het gaat om andere gesignaleerde problematieken bij deelnemers. Een ware netwerkgedachte”, zo stelt Angela tevreden. “We mogen absoluut de doorverwijzende huisartsen, de leefstijlcoaches, zorgverzekeraar CZ en natuurlijk gemeente Sittard-Geleen als pionier niet vergeten,” zo vult de

programmamanager van Meditta aan. Waar er tussen CZ en gemeente Sittard-Geleen weer kan worden gesproken over een bijzondere connectie. “Gemeente Sittard-Geleen is een preventiecoalitie aangegaan met zorgverzekeraar CZ om meer samenhang aan te brengen binnen de projecten die zich richten op preventieve gezondheidszorg, waaronder healthyLIFE. Hierbij worden namelijk verschillende partijen en stakeholders met elkaar verbonden, wat weer zorgt voor een meer effectieve en efficiënte werkwijze. Ik zie het echt als een puzzel die in elkaar valt”, aldus wethouder Geilen.

Een gezamenlijke ambitie

Het is duidelijk dat er gesproken mag worden van een uiterst succesvolle samenwerking. Alle partijen zijn trots op waar het programma vandaag de dag staat. Toch zijn er nog voldoende ambities voor de toekomst. “Het zou mooi zijn om healthyLIFE een verlengde te laten zijn van de Trendbreuk aanpak in Zuid-Limburg, een aanpak van gezondheidsachterstanden onder de jeugd, en de Limburgse netwerkaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas en healthyLIFE uiteindelijk uit te kunnen rollen in de rest van Limburg”, aldus Geilen over de ambities. “De gezamenlijke doelstelling is om een kwalitatief goed programma aan te kunnen bieden dat de gezondheid van onze burger bevordert. Dit vergt doorontwikkeling, aansluiting van nog meer partijen, meer doorverwijzingen vanuit de huisartsen en een eventuele uitrol binnen andere doelgroepen. Kortom, het helpen van zoveel mogelijk inwoners. Daar gaan we voor”, aldus Léon Somers. “Wanneer ik zie wat voor een impact het programma heeft op deelnemers, besef ik me weer dat dat hetgeen is waar we het allemaal voor doen. Mensen moeten zich gezonder voelen, eigen regie nemen, beter in hun vel zitten én in hun eigen kracht komen te staan. Dat is ons gezamenlijke hoofddoel”, aldus Angela met twee instemmende heren aan haar zijde.



Scande
QR-CODE

en luister aflevering 4 van de healthyLIFE podcast.

RABOBANK: SAMEN STERKER

Door: Helen Bours, vitaliteitsmanager

Rabobank is een bank met een missie. Samen met klanten, leden en partners zetten we ons al 125 jaar in voor een toekomstbestendige samenleving met alle grote maatschappelijke uitdagingen van dien. Het uitgangspunt? Samen bereiken we meer dan alleen.

Vanuit onze coöperatieve mentaliteit werken we samen aan oplossingen waar iedereen beter van wordt. Goed voor onze klanten, de samenleving én de wereld om ons heen. We geloven in de verbinding tussen overheid, samenleving en het bedrijfsleven om samen maatschappelijke thema's aan te pakken. Wij willen een substantiële bijdrage leveren aan het welzijn en de welvaart van ons land

door het versterken van de klant en zijn omgeving. Dat doen we wereldwijd, maar ook zeker dichtbij. Een deel van onze winst geven we hierbij terug aan de samenleving. Hiervoor sluiten we aan bij bestaande initiatieven die volgens ons echt het verschil maken.

Qua vitaliteit ligt Limburg achter op de rest van Nederland. De beweging richting een gezondere leefstijl is dan ook niet voor niets een belangrijke maatschappelijke transitie in Limburg. Gezond leven en preventie leveren veel voordelen op. Denk aan gezondheidswinst, lagere arbeidsongeschiktheid, lagere zorgkosten en dus minder druk op het zorgstelsel. Een prachtig initiatief dat een gezonde leefstijl onder de Limburgers stimuleert is het healthyLIFE programma. HealthyLIFE kenmerkt zich door een integrale aanpak. Het gaat niet alleen om gezonde voeding en voldoende beweging, maar ook om gedragsverandering voor de langere termijn. Een aanpak waarvan wij overtuigd zijn dat deze werkt en noodzakelijk is. HealthyLIFE is een gecombineerde

"Het was een leuke workshop. Alles was voorhanden aan materialen en ik heb heerlijk gegeten."

- Erna (deelnemer)



leefstijlinterventie die vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid opereert. Deelnemers nemen hierbij zelf de regie om hun leefstijl te veranderen.

Dat is de reden waarom Rabobank het initiatief healthyLIFE al enkele jaren ondersteunt. Bankieren gaat over veel meer dan alleen geld. We zijn trots op deze samenwerking! Wij zijn er namelijk van overtuigd dat preventie loont.

Niet alleen lokaal, maar ook landelijk is Rabobank actief op het gebied van leefstijlinterventie. Zo is er vanuit Sectormanagement Gezondheidszorg in samenwerking met Arts & Leefstijl een onderzoek gedaan naar het verdienmodel achter leefstijladvies. Dit onderzoek is te lezen via: www.rabobank.nl/kennis/d011100381-leefstijladvisering-in-de-praktijk-wie-betaalt-de-rekening

Rabobank - Growing a better world together

Wat is de rol van de Rabobank binnen healthyLIFE?

- We zetten onze eigen kennis en ons netwerk in om het initiatief nog beter te maken;
- We maken het mogelijk dat deelnemers een individueel leefstijltraject kunnen volgen. Dit is van belang voor degene die vanwege diverse redenen geen regulier groepstraject kunnen volgen. Zonder onze steun zou deze groep buiten de boot vallen;
- We faciliteren supermarktsafari's voor de healthyLIFE deelnemers. Dit zijn rondleidingen in kleine groepjes in diverse supermarkten waar de deelnemers hun reguliere boodschappen doen. Tijdens de safari leert een leefstijlcoach de deelnemers hoe etiketten gelezen en geïnterpreteerd moeten worden en krijgen deelnemers tips over welke producten ze het best kunnen kiezen;
- We financieren kookworkshops voor de healthyLIFE deelnemers. Tijdens de workshop leren deelnemers gezonde maaltijden te bereiden. Leefstijlkok Mischa (ByMischa) geeft tijdens de workshop ook veel praktische adviezen, om aan te tonen dat gezond koken ook thuis eenvoudig kan zijn.



"Thuis kook ik ook regelmatig. Mijn vrouw en ik verdelen het 50/50. Ik vond het een leuke en leerzame workshop. We hebben andere dingen gebruikt dan we normaal gebruiken."

- Rob (deelnemer)

TIP:

"Koriander en komijnzaad hebben warmte nodig, dan komen de smaken vrij."

- Mischa (leefstijlkok)

2 COACHES

↑ TEAM



In 2018 is de eerste groep enthousiaste deelnemers gestart met het healthyLIFE programma. Door de input van de deelnemers, de ervaringen van beweeg- en leefstijlcoaches en de samenwerking met lokale organisaties en partijen is het programma ontwikkeld en gegroeid tot daar waar het nu staat. Ook de komende periode staat in het teken van groei in het programma, zowel binnen beweegcoaching als leefstijlcoaching. Marnik Gommers, coördinator beweegcoaching bij Ecsplora, en Linda Creemers, projectleider en coördinator leefstijlcoaching bij Meditta, delen de doorontwikkelingen binnen healthyLIFE.

Doorontwikkeling beweegcoaching

Het beweegprogramma, onder leiding van een beweegcoach, heeft als doel zoveel mogelijk mensen te inspireren en activeren om zelfstandig te (blijven) bewegen. De beweegcoach ondersteunt hierin elke deelnemer in de zoektocht naar passend beweegaanbod. Om de begeleiding door de beweegcoach beter te laten aansluiten bij de visie van healthyLIFE zal ook binnen het beweegprogramma gewerkt gaan worden met Positieve Gezondheid. De betrokken beweegcoaches zullen worden getraind om dit gedachtegoed te kunnen uitdragen binnen de beweeglessen. Het ondersteunen van de deelnemer in het vinden van passend aanbod blijft natuurlijk overeind, maar de coach zal een ondersteunende en stimulerende rol op zich nemen en vanuit de behoefte van de deelnemer werken aan een stapsgewijs proces richting structureel bewegen door de deelnemer. Het proces naar een actievere leefstijl staat centraal. Het gaat dus verder dan alleen de fysieke vooruitgang. Het beweegprogramma dient hierin als vliegende start en wordt als middel ingezet om deze verandering in gang te zetten.

Hiervoor wordt de beweegcoach, in tegenstelling tot de huidige uitvoering, het aanspreekpunt

voor alles op het gebied van bewegen en de mogelijkheden tijdens de eerste 8 maanden van het programma. Deelnemers zien de beweegcoach eerst 14 weken aansluitend tijdens het volgen van het beweegprogramma. Daarna volgt er na 3 à 4 maanden een terugkombijeenkomst waarin de beweegcoach de deelnemers nogmaals spreekt en waar nodig opnieuw kan ondersteunen of bijsturen.

Doorontwikkeling leefstijlcoaching

Het leefstijlgedeelte binnen healthyLIFE heeft als doel om in 2 jaar tijd langdurige gedragsverandering op het gebied van voeding, bewegen, slaap, stress en/of ontspanning te bewerkstelligen. Dit gebeurt in zowel groepsbijeenkomsten als individuele gesprekken. Er wordt hierbij veel aandacht besteed aan het stellen van kleine en behapbare doelstellingen, waarbij eigen regie van de deelnemer centraal staat.

Ook binnen de leefstijlcoaching zijn er veel doorontwikkelingen geweest de afgelopen 2,5 jaar. Zo zijn de leefstijlcoaches allemaal getraind in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Dit wordt op zowel individueel als groepsniveau toegepast. Ook is er een start gemaakt met de samenwerking met het sociaal domein en worden er

regelmatig intervisiebijeenkomsten gehouden zodat leefstijlcoaches ervaringen kunnen delen en van elkaar kunnen leren.

De komende periode zal er met een focusgroep van leefstijlcoaches verder gewerkt worden aan de inhoudelijke doorontwikkeling van het programma. De ervaringen van de afgelopen jaren worden hierin meegenomen, zodat er nóg beter ingespeeld kan worden op de behoeften van de deelnemers. Omdat de leefstijlcoaches werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid komen ze met regelmaat ook andere problematieken dan leefstijl tegen. Daarom is een goede samenwerking met het sociaal domein van belang. Op deze manier kan er een 'warme overdracht' plaatsvinden wanneer de deelnemer hier voor open staat. Deze

samenwerking zal de komende tijd in de gehele regio van Meditta verder versterkt worden. Zo vinden er kennismakingsbijeenkomsten plaats tussen leden van het sociaal domein (bijvoorbeeld sociale wijkteams) van de verschillende gemeenten en de leefstijlcoaches. Elkaar leren kennen, casussen bespreken en vertrouwen opbouwen zijn hierbij van cruciaal belang.

Doordat de leefstijl- en beweegcoaches beide werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, zullen ze meer dezelfde 'taal' gaan spreken. Hierdoor wordt de afstemming en begeleiding van de deelnemer door beide coaches makkelijker, hechter en kunnen zij elkaar beter ondersteunen. Hier plukt de deelnemer uiteindelijk de vruchten van. Win-win!



Bent u 55 jaar of ouder, woont u in de gemeente Sittard-Geleen of Stein en sport u minder dan één uur per week? Dan is dit hét moment om in beweging te komen!

Ecsplore biedt binnen het programma 'Meer Bewegen voor Ouderen' wekelijks tal van beweegactiviteiten aan bij u in de wijk. Van volksdansen tot yoga en van pilates tot gymnastiek. Voor ieder wat wils!

Deelname is al mogelijk vanaf € 8,- per week.

U kunt dan deelnemen aan één wekelijkse beweegactiviteit. Liever deelnemen aan twee activiteiten? Dat kan! U betaalt dan 20% minder voor uw tweede activiteit.

Bent u benieuwd naar alle mogelijkheden, wilt u meer informatie ontvangen óf staat u op het punt om zich in te schrijven? Dat kan door te gaan naar www.mbvo.ecsplore.nl of door contact op te nemen via mbvo@ecsplore.nl.



START NU!

Bewegen is goed voor je hersenen, coördinatie en conditie, maar geeft vooral veel plezier!



MEER DAN EEN

GEZONDE LEEFSTIJL

In 2018 is het healthyLIFE programma van start gegaan. Een fase van trial and error. Nu, drie jaar later, is het de hoogste tijd om de volwassen fase in te gaan met het programma. Doorontwikkelen en verbeteren waar nodig, om zo healthyLIFE 2.0 te realiseren. Sacha Verjans-Janssen, projectleider vanuit Ecsplora, Linda Creemers, projectleider vanuit Meditta, en Mieke Bauduin, zelfstandig leefstijlcoach, lichten toe hoe er de komende tijd verder invulling zal worden gegeven aan deze nieuwe fase.

Sociaal domein

In de eerste fase van het healthyLIFE programma werd al snel duidelijk dat de problematieken rondom overgewicht niet alleen zijn op te lossen met gezonder eten, meer bewegen en ontspannen. Tijdens de individuele en vertrouwelijke gesprekken met deelnemers kwamen regelmatig dieperliggende problematieken boven tafel. “Door samen met deelnemers het spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen, zagen we dat er hier en daar andere zaken speelden dan enkel het ontbreken van een gezonde leefstijl. Van financiële problemen tot eenzaamheid. Noem maar op. In deze tweede fase van het programma richten we ons dan ook specifiek op het leggen van de verbinding met het sociaal domein om deelnemers gericht te kunnen helpen”, aldus Linda.

Korte lijnen

Om ervoor te zorgen dat andere problematieken aangepakt kunnen worden, dient de ketenaanpak te worden versterkt. “Onze deelnemers hebben een ongezonde leefstijl. Dat staat vast. Als gevolg van deze leefstijl hebben ze overgewicht en obesitas. Echter kan het ook zo zijn dat er naast deze ongezonde leefstijl nog andere problemen meespelen. De ongezonde leefstijl pakken we aan door de combinatie van leefstijlcoaching en beweegcoaching, maar we willen natuurlijk ook dat de deelnemers worden geholpen met de andere problematieken”, zo start Sacha haar verhaal. De hoogste tijd om de banden tussen de verschillende maatschappelijke organisaties aan te scherpen. “Ecsplora werkt nauw samen met Partners in Welzijn en Knooppunt Informele Zorg. De lijntjes zijn er al.



Eenzaamheid

Binnen healthyLIFE 2.0 wordt de komende jaren in de gemeente Sittard-Geleen specifiek aandacht besteed aan eenzaamheid onder de deelnemers. Door haar rol in de lokale coalitie en haar expertise over het informele zorgnetwerk is Knooppunt Informele Zorg de geschikte samenwerkingspartner voor deze pilot. Sacha licht toe. “In de pilot verbinden we de coaches van healthyLIFE met medewerkers van het Knooppunt Informele Zorg en vergroten we de kennis en deskundigheid van de coaches rondom het thema eenzaamheid.” Mieke merkt al verschil. “De lijntjes zijn korter geworden. Je hoeft niet eerst een formulier in te vullen. Het is meteen sparren over hoe we de deelnemer het beste kunnen helpen.”

Echter de lijnen tussen de coaches van healthyLIFE en de medewerkers van deze maatschappelijke organisaties mogen korter zijn. Wanneer een coach dan in de toekomst constateert dat er dieperliggende problematieken spelen, kan de deelnemer direct naar de juiste persoon worden doorverwezen. Zo wordt de volledige leefstijl aangepakt en is de kans groter dat de deelnemer langdurige successen boekt”, aldus Sacha.

Eén gezamenlijk doel

Een bijzondere samenwerking tussen verschillende partijen, die allen hetzelfde doel nastreven. Het helpen van zoveel mogelijk deelnemers op weg naar een gezondere leefstijl. “Ik vind de samenwerking die er nu ontstaat heel bijzonder. Wanneer de onderliggende problemen namelijk niet worden aangepakt, zal de deelnemer nooit een gezondere leefstijl ontwikkelen”, zo vertelt Mieke. Een aanpak die een nieuwe manier van werken vraagt van de leefstijlcoaches. Zo ook van Mieke. “Voordat je tot bepaalde inzichten komt, ben je al enkele gesprekken verder. Je dient namelijk eerst een vertrouwensband met de deelnemers op te bouwen. Dat betekent luisteren, luisteren, luisteren. Pas hierna volgt er een doorverwijzing. Zodra je de deelnemer dan hebt doorverwezen, merk je dat het voor de deelnemer echt voelt als een opluchting. Dat ze geholpen worden, is een verademing. Dat is prachtig om te zien”, aldus Mieke. En dus is de doelstelling van healthyLIFE 2.0 simpel. De lijnen tussen alle betrokken partijen moeten korter. Zo kunnen er nóg meer deelnemers op de juiste manier geholpen worden. Want dat is precies hetgeen waar alle betrokken partijen bij healthyLIFE het voor doen. De juiste zorg op de juiste plek voor alle deelnemers.

De ketenaanpak healthyLIFE bestaat uit tal van verbindingen tussen organisaties en verschillende programma's. Een voorbeeld daarvan is de verbinding tussen healthyLIFE en 'Med Aandacht!' van Meditta. Binnen 'Med Aandacht!' staat healthyLIFE centraal voor onder andere patiënten met een vasculair verhoogd risico (VVR) en hoge bloeddruk. HealthyLIFE biedt ook deze patiënten de mogelijkheid om meer inzicht in de eigen gezondheid te krijgen en de regie daarover te nemen.



Scande
QR-CODE

en luister aflevering 5 van de healthyLIFE podcast.



IN DE PROVINCIE *Limburg*

In 2018 schatte het RIVM dat circa 3,5 miljoen Nederlanders tussen 18 en 75 jaar in aanmerking zouden komen voor de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Dat is maar liefst 28% van de totale bevolking. Momenteel zijn er 17.890 GLI-deelnemers gestart. HealthyLIFE levert een mooie bijdrage aan dit aantal. Vanaf 2018 tot juli 2021 zijn er al 1.150 deelnemers gestart met healthyLIFE, woonachtig in zes Limburgse gemeenten. Het programma werd in 2018 voor het eerst aangeboden aan de inwoners van de gemeenten Sittard-Geleen en Roermond. In 2019 kwamen daar de gemeenten Roerdalen, Stein en Maasgouw bij. Punt Welzijn, welzijnsorganisatie in gemeente Weert, besloot, in samenwerking met gemeente Weert, Samenfonds en Rabobank, in 2020 om healthyLIFE uit te gaan voeren. Vanaf september 2021 zal healthyLIFE ook beschikbaar zijn voor inwoners van gemeente Echt-Susteren en gemeente Beekdaelen.

Centrale coördinatie

HealthyLIFE wordt momenteel uitgevoerd in gemeenten die vallen onder het werkgebied van zorggroep Meditta. Het streven is om healthyLIFE vóór 2024 aan inwoners van nog minstens acht Limburgse gemeenten aan te bieden. Om healthyLIFE in (andere) Limburgse gemeenten aan te kunnen bieden, is samenwerking met gemeenten, andere zorggroepen en lokale sportaanbieders vereist. Deze samenwerkingen maken het mogelijk om een

integrale aanpak, bestaande uit leefstijlcoaching en beweegcoaching, aan te bieden aan inwoners. De centrale coördinatie en planning die rondom het programma zijn georganiseerd maken het huisartsen en praktijkondersteuners makkelijker om patiënten door te verwijzen naar healthyLIFE. Doordat gemeenten én zorgverzekeraars gezamenlijk investeren in de gezondheid van de burgers, is er ook nog eens geen financiële drempel voor inwoners.

Lokale aanpak

Deze centrale coördinatie van healthyLIFE wordt aangevuld met de lokale uitvoer van het programma. De leefstijlcoaches bieden het leefstijlprogramma lokaal aan. De gemeente, lokale sportstichtingen, welzijnsorganisaties en zelfstandige beweegcoaches verzorgen en coördineren het beweegprogramma in de gemeente. Ze worden daarin geadviseerd en ondersteund door Ecsplora.

Interesse?

Is uw interesse gewekt en draait healthyLIFE nog niet in uw gemeente? Dan gaan we graag met u het gesprek aan over een mogelijke samenwerking. Contact kan opgenomen worden via het algemene e-mailadres van healthyLIFE healthylife@ecsplore.nl. Wie weet maakt healthyLIFE binnenkort ook onderdeel uit van uw gemeente.



“Punt Welzijn vindt het belangrijk dat inwoners van Weert bewust worden van een gezonde leefstijl en hierdoor het beste uit zichzelf halen voor nu en later. We brengen ze letterlijk en figuurlijk in beweging. Het healthyLIFE programma levert hier een geweldige bijdrage aan.”

**Teamcoach Gezonde Leefstijl
Niels Peulen**



“Iedere inwoner in Roermond moet de kans krijgen om een gezonde leefstijl te hebben of hier aan te kunnen werken. HealthyLIFE biedt deze mogelijkheid voor een kwetsbare groep inwoners. Het belang van genoeg beweging, goede voeding en een gezond gewicht is juist in deze tijd extra duidelijk geworden. Sommige inwoners hebben daarbij ondersteuning nodig. Binnen healthyLIFE wordt deze hulp geboden met een doeltreffend programma. Een combinatie van leefstijlinterventie en bewegcoaching.”

**Wethouder
Marianne Smitsmans – Burhenne**



Weert
Oktober 2020



“Deze nieuwe gecombineerde leefstijlinterventie stimuleert deelnemers hun leefstijl kritisch onder de loep te nemen én om beweeg- en voedingsgewoonten te veranderen. Het gaat dus om bewegen, gedrag, voeding en Positieve Gezondheid. Een kleine aanpassing in de leefstijl kan al gezondheidswinst opleveren. Een gezonde leefstijl draagt bij aan de kwaliteit van leven, de zelfredzaamheid en een betere gezondheid.”

**Wethouder
Leon Geilen**



Roermond
September 2018



Maasgouw
Februari 2019



Roerdalen
Januari 2019



Echt-Susteren
September 2021



“Lekker in je vel zitten. Zo vertalen wij in Roerdalen de boodschap van Positieve Gezondheid naar onze inwoners. De meeste mensen lukt het prima om zelf aan hun gezondheid te werken en te blijven meedoen. Anderen hebben hierbij ondersteuning vanuit de gemeente nodig. Mensen met overgewicht bijvoorbeeld. Het programma healthyLIFE kijkt verder dan alleen het gevecht tegen de kilo's. Ook hier gaat het om “lekker in je vel zitten.”

**Wethouder
Jan den Teuling**



Sittard-Geleen
Maart 2018



Stein
Januari 2019





Beekdaelen
September 2021



“Gezonde en gelukkige inwoners, dat is waar we in Stein naar streven. Samen zorgen we voor een vitale samenleving. Voor nu en de komende generaties. De sleutel zit in het besef van een actieve leefstijl op maat. Daar sluit healthyLIFE perfect op aan. De kracht zit in het multidisciplinaire karakter. Zo is er aandacht voor beweging, voeding én gedrag. Met eigen ogen heb ik gezien hoe dit programma inwoners voortvarend op weg helpt naar een blijvende verbetering van vitaliteit en levenskwaliteit.”

**Wethouder
Gina van Mulken**

-  HealthyLIFE gemeenten
-  Aankomende healthyLIFE gemeenten



VITAAL LIMBURG

Samen voor de gezondheid en vitaliteit van alle Limburgers

Met Sociale Agenda Limburg zetten we in op het versterken van de gezondheid en vitaliteit van alle Limburgers. Dat is ook hard nodig, want helaas moeten we constateren dat wij in Limburg minder lang in goede gezondheid leven. Zelfs iets korter dan elders in Nederland. Dat is natuurlijk zeer onwenselijk en daarom krijgt dit thema de aandacht die het verdient. Een goede en Positieve Gezondheid is van groot belang om voluit mee te kunnen doen in de samenleving. Van belang om langer fit te blijven en om optimaal te kunnen genieten van het leven. Dit willen wij voor iedere Limburger, van -9 maanden tot 100 jaar, met extra focus op de Limburger die zich in een kwetsbare positie bevindt.

De Provincie Limburg draagt, door het ondersteunen van verschillende interventies en door samen te werken met verschillende partners, bij aan een vitaal Limburg. Eén van die interventies is healthyLIFE, een gecombineerde leefstijlinterventie waarbij bewegen, voeding, slaap, ontspanning en Positieve Gezondheid centraal staan. Op een laagdrempelige manier en onder begeleiding van een leefstijlcoach en

bewegcoach veranderen de deelnemers stap voor stap hun gedrag om zo tot een gezondere leefstijl te komen en daardoor langer deel te kunnen nemen aan de maatschappij.

Wij zijn er trots op dat deze interventie, die is ontwikkeld in Limburg met de start in de gemeente Sittard-Geleen, inmiddels ook wordt aangeboden in de gemeenten Stein, Roermond, Maasgouw, Roerdalen en Weert. De Provincie Limburg omarmt de ambitie en inzet van healthyLIFE om binnen drie jaar dit waardevolle initiatief, in samenwerking met een sterk netwerk, in nog tien Limburgse gemeenten uit te rollen.

Madeleine van Toorenborg

Gedeputeerde Sociale Agenda van de Provincie Limburg

Heeft u overgewicht of
obesitas en wilt u uw
leefstijl verbeteren?
Dan is dit hét moment
om in beweging
te komen en uw
gezondheid aan te
pakken.

UW HEALTHYLIFE START NU!

Om in aanmerking te komen voor healthyLIFE dient u aan de volgende criteria te voldoen:

- U bent 18 jaar of ouder;
- U woont in een van de volgende gemeenten: Sittard-Geleen, Stein, Beekdaelen, Echt-Susteren, Roerdalen, Maasgouw, Roermond of Weert.

U heeft:

- Overgewicht (BMI tussen de 25 en de 30) en co-morbiditeit: (een verhoogd risico op) diabetes, cardiovasculaire aandoeningen, artrose of slaapapneu;
- Overgewicht (BMI tussen de 25 en de 30) in combinatie met een grote buikomvang: vrouwen > 88 cm en mannen > 102 cm;
- Obesitas (BMI vanaf 30), ongeacht buikomvang of co-morbiditeit.

Voldoet u aan bovenstaande criteria en bent u voldoende gemotiveerd om aan het twee jaar durende healthyLIFE programma deel te nemen? Neem dan contact op met uw huisarts of praktijkondersteuner. Zij kunnen u kosteloos doorverwijzen naar het programma. HealthyLIFE wordt namelijk volledig vergoed door uw zorgverzekeraar en de gemeente.

Meer informatie over het doorverwijzen en over het programma zelf vindt u op de website van healthyLIFE:

healthylife.ecsplore.nl

healthyLIFE 

HEALTHYLIFE KOMT TOT STAND IN EEN SAMEN

HealthyLIFE komt tot stand in een samenwerking met vele partners. We willen al deze partners bedanken voor de goede samenwerking de afgelopen jaren. We kijken ernaar uit onze samenwerking de komende jaren voort te zetten.

Onze speciale dank gaat uit naar alle leefstijlcoaches die met passie en enthousiasme de deelnemers begeleiden in het leefstijlprogramma. Daarnaast ook onze grote dank aan alle bewegcoaches die de deelnemers in het beweegprogramma helpen hun motivatie voor een actief leven weer terug te vinden. Zonder jullie inzet zou healthyLIFE niet het succesvolle programma zijn wat het nu is.

Op deze plek ook speciale aandacht voor alle huisartsen en praktijkondersteuners die op de achtergrond hun bijdrage leveren aan healthyLIFE. Jullie erkennen het belang van healthyLIFE en door jullie doorverwijzingen hebben wij al meer dan 1.000 deelnemers kunnen helpen in het veranderen van hun leefstijl!

HealthyLIFE wordt (mede) mogelijk gemaakt door Provincie Limburg, CZ vanuit Versterking Eerstelijns Zuid-Nederland (VEZN), deelnemende gemeenten en Rabobank.



WERKING MET DE VOLGENDE PARTNERS:



gemeente **Roermond**



MCC OMNES
MEDISCH COÖRDINATIECENTRUM



Gemeente
Sittard-Geleen
Born



**MIK &
PIW GROEP**
Sociaal werk & Kinderopvang



Dat maakt
Stein voor mij
samen in beweging

Gemeente **Stein**

**PARTNERS IN
WELZIJN**



POZOB
Zorg is maatwerk



IPH INSTITUTE
FOR POSITIVE
HEALTH

provincie **limburg**
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



knooppunt 
informele zorg



punt welzijn
samen in beweging



Rabobank

menswel.nl
MEEDOEN | BEWEGEN | BEHEREN

samenfonds
0495



Maastricht University



Op naar healthyLIFE 2.0

