



Servie

Biloro

“Ik heb balans gevonden, daar ben ik trots op”

Servie viel dertig kilo af in een halfjaar

Eind 2018 kreeg Servie Biloro (53 jaar) last van zijn heup. Het bleek artrose. Maar: voor een nieuwe heup is hij te jong. Van de huisarts kreeg hij daarom het advies om af te vallen, om zo zijn heup te ontlasten.

Met de hulp van HealthyLIFE – een programma gericht op leefstijl, ook wel gecombineerde leefstijlinterventie genoemd – verbeterde Servie zijn leefstijl: “Ik nam de boodschap van de huisarts heel serieus, ik was ook echt te zwaar.”

Verantwoorde voeding

In een halfjaar tijd viel Servie maar liefst dertig kilo af. “Mijn leefstijlcoach herkende me bijna niet meer”, lacht hij. “Ik moest er wel voor werken. Vooral mijn eetpatroon heb ik flink veranderd. Ik at te veel, te vettig en ook onregelmatig. Nu eet ik zes kleine maaltijden per dag, met zo min mogelijk vet, weinig koolhydraten en veel eiwitten. Vooral kwark, groenten, kipfilet en ander mager vlees. Ik schep 's avonds nog maar één keer op, in plaats van twee keer. Als er iemand vlaai trakteert, sla ik dat vaak over. Geen chips en koekjes meer. En ik ben véél meer water gaan drinken.”

Gezonde gewoontes

De veranderingen hebben een flinke impact; Servie voelt zich ondertussen veel beter en fitter. Dat komt óók door meer beweging. “De sportsessies hebben me aangespoord om meer in beweging te komen. Ze zijn laagdrempelig en, ook fijn, prestaties zijn niet het belangrijkste. Als je

een bepaald gewicht niet kan tillen, doe je dat gewoon niet. De sportschool vind ik wel lastig in te passen, omdat ik onregelmatig werk in ploegendiensten. Wel neem ik nu bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift. Daarnaast ben ik veel gaan wandelen. Iedere dag minstens een uur, dat is het doel. Als ik meer tijd heb, loop ik meer. Ik woon in Zuid-Limburg, er zijn hier heel veel mooie wandelroutes om te ontdekken. De bossen in.”

Volhouden

Na twee jaar zit het HealthyLIFE-programma erop. Maar: voor Servie leverde het duurzaam resultaat. Het gewicht bleef eraf en Servie gaat zijn gezonde nieuwe leefstijl zeker volhouden. “In het begin was het allemaal heel erg wennen. Maar je zet een knop om in je hoofd. En ik zie dat mijn gewicht nu mooi stabiel blijft, terwijl dat vroeger heel sterk schommelde. Natuurlijk heb ik later ook wel eens ‘gezondigd’, door bijvoorbeeld een bakje chips te nemen. Maar met mijn huidige gewicht kan dat ook. Als ik maar blij opletten, niet doorsla. Dat is ook het beste voor mijn heup: mijn klachten zijn een stuk minder geworden.” Servie kan het iedereen aanraden om een gecombineerde leefstijlinterventie te volgen. “Overgewicht is een groot probleem

in de wereld. Dit programma heeft mij goed geholpen om gezonder te leven. Ik ben ontzettend trots op het resultaat dat ik heb bereikt, en dat ik nu balans heb gevonden.”

Vergoeding voor leefstijlcoaching

Mede door de inspanningen van CZ is de vergoeding van een gecombineerde leefstijlinterventie sinds januari 2019 opgenomen in de basisverzekering; u betaalt geen eigen risico. Bent u benieuwd wat leefstijlcoaching voor u kan betekenen? Overleg met uw huisarts of u hiervoor in aanmerking komt. Op www.cz.nl/vergoedingen/leefstijlcoaching vindt u meer informatie..

Samenwerken in de regio

CZ neemt haar maatschappelijke rol serieus en heeft het initiatief genomen voor Regie in de Regio. We organiseren samenwerking tussen partners in de regio om inwoners gezond te houden en patiënten de zorg te bieden die ze echt nodig hebben. HealthyLIFE is een goed voorbeeld van samenwerking tussen zorg en het maatschappelijk domein. De zorg financiert het onderdeel leefstijlcoaching, de gemeente het beweegprogramma van twaalf weken. Deelnemers zoals Servie merken niets van die tweedeling. Deelname is voor hen kosteloos. Zij hebben bovendien één centraal aanspreekpunt: HealthyLIFE.