

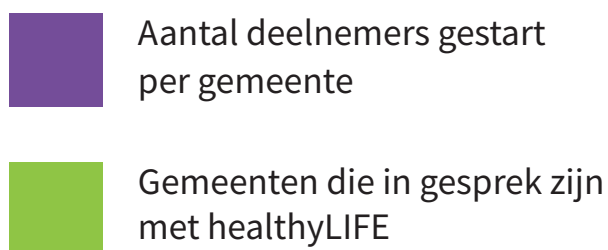
healthy**LIFE**

rapportage



januari 2018 - juni 2019

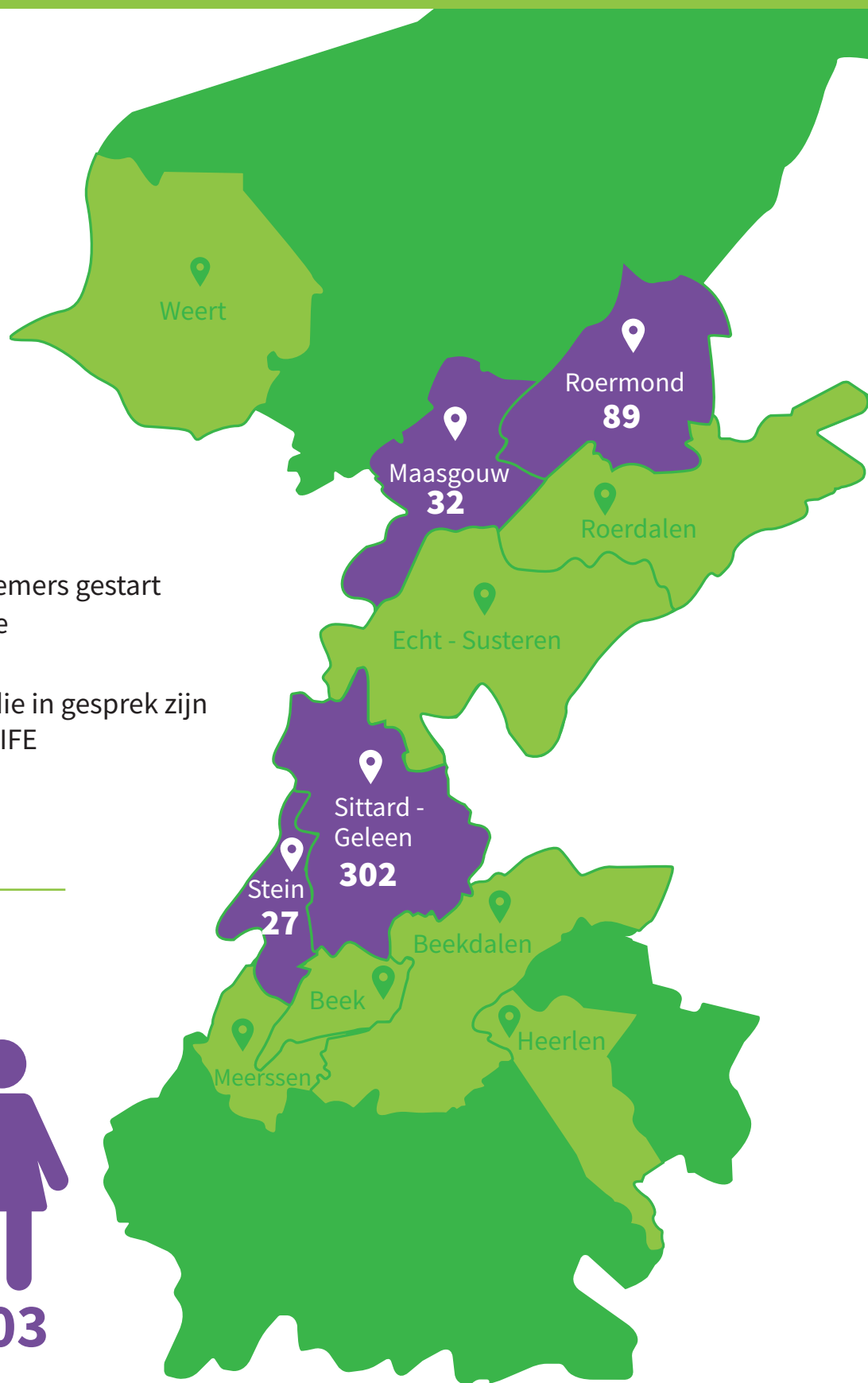
RESULTATEN (tot en met 1 juni 2019)



TOTAAL
475

172

303



Gemeenten die in gesprek zijn met healthyLIFE buiten de provincie:
Breda, Nijmegen en Drunen.

RESULTATEN (tot en met 1 juni 2019)



Algemene gegevens over de deelnemers van alle gemeenten

Aantal doorverwijzingen VIPLife	774
Gestopt/Uitgevallen na intake	55
Niet gestart of (nog) niet geïnccludeerd	96
Nog op te roepen/starten	148

Totaal aantal beweegtrajecten **100**
Totaal aantal deelnemingen beweegtrajecten **5225**

Doorstroom naar (regulier) beweegaanbod Sittard-Geleen

Aantal startende deelnemers beweegprogramma	293*
Gestopt/uitgevallen tijdens beweegprogramma	69
Doorgestroomd naar bestaand aanbod	102
MBvO	27
healthyLIFE vervolggroep**	12
Vervolgprogramma bij partner	14
Elders	49
Casus beweegmakelaar***	62

* 60 nog actief in basis beweegprogramma healthyLIFE

** Loopt tot zomer 2019

*** De beweegmakelaar ondersteunt de deelnemers bij het maken van een keuze van de stap naar het continueren van het beweeggedrag binnen het reguliere aanbod.

Totaal aantal metingen alle gemeenten tot 1 juni geregistreerd

	T0	T1	T2	T3
Positieve Gezondheid	399	50	nvt	nvt
Vragenlijsten	243	118	32	nvt
Activ8 Beweegmeter	198	86	12	nvt
Fysieke testen	314	115	22	nvt

SUPERMARKTSAFARI



De Rabobank steunt healthyLIFE met een financiële bijdrage voor een-op-een leefstijlcoaching, kookworkshops en supermarktsafari's. Deze laatste worden verzorgd door foodcoach Helen Bours van de Rabobank, die samen met de deelnemers op onderzoek uitgaat in de lokale supermarkt. Aan de hand van opdrachten en inhoudelijke uitleg bij de verschillende producten en etiketten leren deelnemers hoe ze gezondere keuzes kunnen maken in hun voedingspatroon. Dat deze vaak ook gezond zijn voor de portemonnee, is mooi meegenomen. Met de nieuwe inzichten en een aantal handige tips op zak, maken mensen substantieel andere keuzes dan voorheen. Zo belanden er meer verse en vezelrijke producten in de winkelmand en wordt minder snel of niet meer gekozen voor (kant-en-klare) producten die vaak veel zout, suiker of verzadigde vetten bevatten.

“Supermarktsafari's hebben mij handvaten gegeven om op een verantwoorde manier boodschappen te doen en producten te kopen die bijdragen aan mijn gezondheid. Met de schijf van Vijf kan je eindeloos variëren en ook heb ik geleerd om een app te gebruiken waarbij je artikelen kan scannen en gelijk kunt zien of ze in de Schijf van Vijf staan, deze gebruik ik nu dagelijks!”

Esther Schlicher
(deelnemer supermarktsafari en kookworkshop)

Samenwerkingspartners Supermarktsafari's

JUMBO en PLUS supermarkten
Rabobank foodcoach Helen Bours



RESULTATEN GEMEENTE SITTARD-GELEEN NA 14 WEKEN BEWEGEN



Resultaten fysieke metingen (N=137)

	T0		T1		VOORTGANG
Gewicht (kg)	94,13	±15,47	91,85	±16,86	-2,4%
BMI	33,21	±04,92	32,44	±05,61	-2,3%
6 MWT* (%)	75,23	±18,81	84,47	±15,79	12,2%
Lenigheid (cm)	20,53	±09,66	23,91	±12,42	16,5%
Knijpkracht (kg)	32,62	±11,34	34,29	±21,88	7,1%

* 6 minuten wandel test



Legenda (data niet statistisch significant)

T0 WEEK 1

T1 WEEK 14

Resultaten fysieke metingen exclusief resultaten Stein, Roermond en Maasgouw

	HEREN (N=54)					DAMES (N=83)				
	T0		T1		VOORTGANG	T0		T1		VOORTGANG
Gewicht (kg)	100,12	±15,12	98,71	±14,37	-1,4%	90,24	±14,41	87,78	±16,91	-2,7%
BMI	32,73	±04,60	32,00	±04,59	-2,2%	33,53	±05,09	32,70	±06,12	-2,5%
6 MWT* (%)	74,98	±15,83	81,36	±17,81	10,6%	75,39	±20,51	86,27	±14,14	10,7%
Lenigheid (cm)	19,12	±08,97	21,08	±09,67	10,2%	21,44	±09,97	25,56	±13,49	19,2%
Knijpkracht (kg)	41,40	±10,74	42,10	±10,72	1,7%	25,92	±06,24	29,65	±25,24	14,4%

* 6 minuten wandel test

De resultaten laten zien dat het gewicht en BMI afnemen. De fysieke parameters uithoudingsvermogen, lenigheid en kracht nemen toe.

“Ik was flink zwaarder geworden, sportte niet meer en kon de verleiding van allerlei ongezonde lekkernijen nauwelijks weerstaan. Totdat ik de grootste moeite kreeg om zelf mijn schoenveters te strikken en ik bij de geringste inspanning stond te hijgen en te puffen. Dat was voor mij het sein om mijn gezondheid te verbeteren en me aan te melden bij healthyLIFE. In kleine stapjes heb ik daar mijn doelen leren bereiken: gewicht verliezen, gezonder eten, meer bewegen. Ik sport nu drie keer per week, voel me fitter en zit serieus beter in mijn vel. Het ging niet vanzelf, maar met de support van mijn coaches lukte het deze keer wel.”

Roberto di Francesco, deelnemer

KOOKWORKSHOPS



“De kookworkshop was erg leerzaam en leuk. Je leert samen gezonde gerechten te bereiden en bepaalde kook- en snijtechnieken toe te passen.”

Lucienne Vroomen
(deelnemer kookworkshop en supermarktsafari)

Gezond eten begint met gezond koken. Maar hoe doe je dat dan? En wat is gezond voor iemands lijf? Tijdens de kookworkshop worden er meerdere gezonde gerechten gekookt, is er aandacht voor snij- en kooktechnieken alsook welke garing je een gerecht geeft.

Deelnemers aan de kookworkshops krijgen:

- meer productkennis zodat ze wellicht eens iets anders op tafel;
- aanvullende informatie over ingrediënten in gerechten, wat deze doen in je lijf, waar je ze mee kunt combineren en waarmee vooral niet...
- betere snijtechnieken;
- meer kennis over de garing van de ingrediënten waardoor gerechten nog lekkerder worden;
- inspiratie om nieuwe smaken en structuren te eten.

De workshop is toegankelijk voor de ‘ik kan nog geen ei koken’-kok en voor de ervaren thuiskok. Ze gaan namelijk meerdere kleinere gerechten koken waardoor er een kookuitdaging is voor elk niveau.

De kookworkshops worden gegeven onder leiding van Mischa Hamers, leefstijlkok ByMischa. Door haar jarenlange ervaring en opleidingen (Health and Nutrition Haarlem en Helende Chef / Herborist in de keuken te Mortel) is Mischa dé persoon om deelnemers in de keuken te inspireren tot het koken van verrassende gerechten máár met bekende ingrediënten en zonder poespas of liflaf. Gewoon lekker basic, toegankelijk en lekker, daar staan haar gerechten bekend om.



Samenwerkingspartners kookworkshops

SBO Mozaiëk

Rabobank

ByMischa (leefstijlkok)

AANTAL DOORVERWIJZINGEN PER HAP SITTARD-GELEEN

TOTAAL 527

Leefstijltrajecten 32

72

Stadsdeel 1

Born en kleine kernen

6 x



117

Stadsdeel 5

Oostelijk Sittard

3 x



115

Stadsdeel 4

Westelijk Sittard

6 x



53

Stadsdeel 2

Westelijk Geleen

4 x



170

Stadsdeel 3

Oostelijk Geleen
Munstergeleen, Windraak

7 x



HUISARTSENPRAKTIJK (HAP)

Stadsdeel 1



4



5



11



29



17



6

Stadsdeel 2



13



18



14



8

Stadsdeel 3



4



25



22



0



12



72



35

Stadsdeel 4



29



24



7



4



39



12

Stadsdeel 5



87

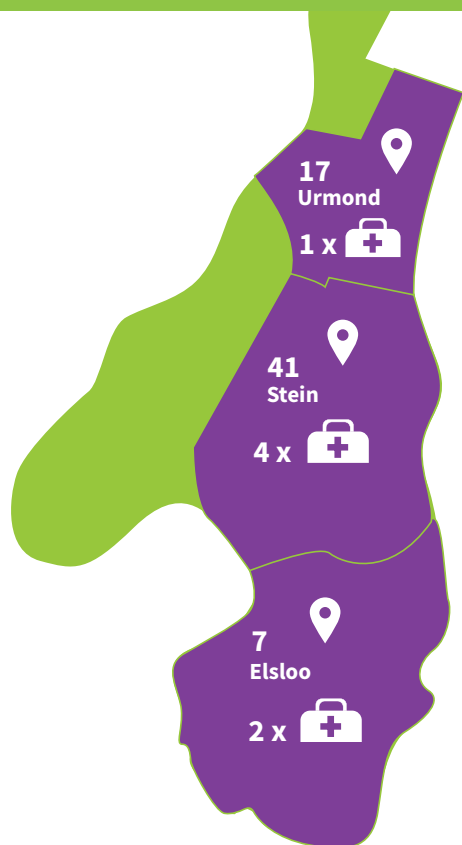


8



22

AANTAL DOORVERWIJZINGEN PER HAP STEIN



Stein



Elsloo



Urmond



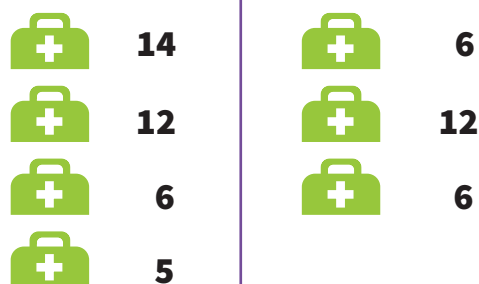
TOTAAL 65

Leefstijltrajecten 3

* aantal doorverwijzingen geregistreerd tot 1 juni 2019

AANTAL DOORVERWIJZINGEN PER HAP MAASGOUW

Maasgouw



TOTAAL 61

Leefstijltrajecten 3



* aantal doorverwijzingen geregistreerd tot 1 juni 2019

AANTAL DOORVERWIJZINGEN PER HAP ROERMOND



TOTAAL 105

Roermond

	6		9		4		8
	0		4		6		4
	0		17		0		5
	0		20		10		12

Leefstijltrajecten 6

* aantal doorverwijzingen geregistreerd tot 1 juni 2019

Totaal aantal deelnemende
huisartsenpraktijken over alle gemeenten



56

“Als huisartsenpraktijk zijn wij nauw betrokken bij healthyLIFE, we hebben al meer dan 80 patiënten doorverwezen en krijgen veel positieve reacties terug. Het is mooi dat ik als huisarts bij kan dragen aan het bevorderen van de gezondheid bij mijn patiënten.”

Huisarts Eline Becker, HAP De Baandert

MINISTER BRUINS ONDER DE INDRUK VAN SAMENWERKING NIEUWE LEEFSTIJLINTERVENTIE



Op zaterdag 9 maart bracht Minister Bruins voor Medische Zorg (VWS) een bezoek aan Sittard. In de sportzone in Sittard ging hij in gesprek over lokale sport- en beweegprogramma's. Hierbij was er ook aandacht voor de nieuwe leefstijlinterventie healthyLIFE, een gezamenlijk initiatief van de gemeente Sittard-Geleen, Meditta, Ecsplora, provincie Limburg, zorgverzekeraar CZ en Anders Beter. Bruins was onder de indruk van de onderlinge samenwerking en de ervaringen van deelnemers.

Breed draagvlak leidt tot effectieve samenwerking

Vanaf 1 januari 2019 valt leefstijlcoaching onder de basisverzekering. Tijdens het gesprek met Bruins werd benadrukt dat de invoering van de nieuwe leefstijlinterventie healthyLIFE succesvol is, vooral omdat alle relevante partijen zijn aangehaakt en nauw met elkaar samenwerken. "Door die gezamenlijke betrokkenheid en gedragen verantwoordelijkheid bieden we een totaalaanpak aan voor de deelnemers, kennen we elkaar en kunnen we onderling snel schakelen," aldus Linda Creemers, projectcoördinator healthyLIFE.

Ook twee deelnemers deelden hun ervaringen. Zij werden een jaar geleden door hun huisarts doorverwezen naar healthyLIFE en zijn op de helft van het traject. Ze eten nu gezonder en bewegen meer dan voorheen. Ze voelen zich beter en zijn trots op wat ze hebben bereikt. Ze vinden het fijn om nog een jaar het programma te volgen, want het is soms nog best wel moeilijk om niet terug te vallen in oude patronen. In de groep vinden ze steun om hun nieuwe leefstijl nog meer eigen te maken.

Metten geeft inzicht in resultaten

De effecten van deelname aan healthyLIFE worden ook wetenschappelijk onderzocht. Bruins kreeg een inkijkje in de aanpak van het onderzoek dat meer inzicht geeft op het gebied van gezondheidswinst, een van de Triple Aim pijlers van Anders Beter. Hij is positief over de wijze van implementatie en de al geboekte resultaten. Bruins wil graag op de hoogte blijven van de meetresultaten.

bron: www.andersbeterwm.nl



NIEUWE LEEFSTIJLINTERVENTIE HEALTHYLIFE OFFICIEEL VAN START IN 4 LIMBURGSE GEMEENTEN



Op woensdag 23 januari vond de officiële kick off van healthyLIFE plaats. In aanwezigheid van gedeputeerde Hans Teunissen werd healthyLIFE gepresenteerd. Deze nieuwe gecombineerde leefstijlinterventie stimuleert deelnemers hun leefstijl kritisch onder de loep te nemen én om beweeg- en voedingsgewoonten te veranderen. Elke aanpassing in de leefstijl kan al gezondheidswinst opleveren. Partijen Anders Beter waaronder Meditta, gemeenten en burger slaan handen ineen binnen healthyLIFE, met als resultaat patiënten die als “burger” zelf werken aan gezond gedrag en ook anderen daarin stimuleren!

Teunissen: “Voor de Provincie Limburg is dit een belangrijk project. Het gaat namelijk om het samen inzetten op gezondheid en participatie van kwetsbare burgers en met name ouderen. Daarnaast draagt het bij aan participatie, het vergroten van eigen regie en de bestrijding van eenzaamheid. HealthyLIFE werkt vanuit de visie van Positieve Gezondheid en past daarom goed binnen Sociale Agenda Limburg en onze doelen. Het is mooi dat healthyLIFE breed gedragen wordt door onder andere zorgverzekeraars, huisartsen, gemeente, welzijnswerkers en fysiotherapeuten, die samen de krachten bundelen en focussen op een preventieve en integrale aanpak. Er is veel bereikt dit eerste jaar en ik wens ze veel succes met het vervolg.”

Grote gezondheidswinst

“Wat we tot nu toe hebben bereikt is een heel goed resultaat waarop we trots mogen zijn”, aldus Jorn van Harwegen den Breems. “Uit de eerste cijfers blijkt meteen ook de noodzaak van healthyLIFE. Het programma is bedoeld voor volwassenen met overgewicht (BMI 25 – 30) én een (matig) verhoogd risico op hart en vaatziekten of DM2 of volwassenen met obesitas (BMI > 30). Signalering en doorverwijzing vindt plaats door huisartsen en praktijkondersteuners. Zij zien steeds meer mensen die in het belang van hun gezondheid en welzijn hun leefstijl dienen te veranderen. Samen met een leefstijl- en beweegcoach neemt de deelnemer zijn voedings- en beweegpatroon onder de loep. En dan blijkt dat relatief kleine veranderingen grote gezondheidswinst opleveren.

Lilo Crasborn van Anders Beter benadrukt die gezondheidswinst als gezamenlijk doel: “Met healthyLIFE wordt behandelen weer gezondheidszorg. En dat doe je samen! Huisarts/praktijkondersteuner huisarts (POH), leefstijlcoach, beweegcoach, en de groep van deelnemers helpen mee om weer zelf de motivatie en weg te vinden om gezonder te worden. En het werkt, zo tonen de enthousiaste verhalen van de deelnemers aan.”

SAMENWERKINGSPARTNERS



Partners healthyLIFE

Institute for Positive health (IPH)
Fontys Sporthogeschool
Anders Beter
Universiteit Maastricht
Medita
CZ groep
Gemeenten: Sittard-Geleen, Stein,
Maasgouw en Roermond

MCC Omnes
Rabobank
Provincie Limburg
CIOS Sittard
Partnership Fontys
Lectoraat Move to Be
Sportzone Sittard-Geleen
Expertise leefstijlinterventies (CoolL)



Partners bewegcoaching

Medisport
Helwegen & Peters
Fysiotherapie Sanders
Sportservice Roermond
Health and Sports Buchten

Personal Fitness Sittard
Fontys Sporthogeschool
CIOS Sittard
Fysio Q

healthyLIFE is een programma van Ecsplora en wordt uitgevoerd in samenwerking met Medita.