



Op weg naar een gezondere leefstijl

—
via het Schakelpunt Gezond Leven



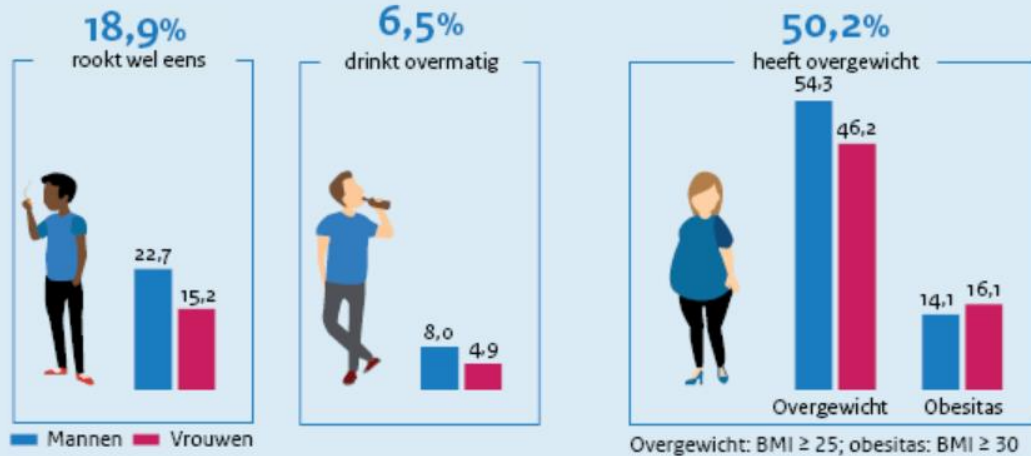
UMC Utrecht



Dr Amber Ronteltap

Over-Leefstijl

In 2022 zijn er meer mannen dan vrouwen die roken, overmatig alcohol drinken of overgewicht hebben. Vrouwen hebben juist vaker ernstig overgewicht (obesitas).



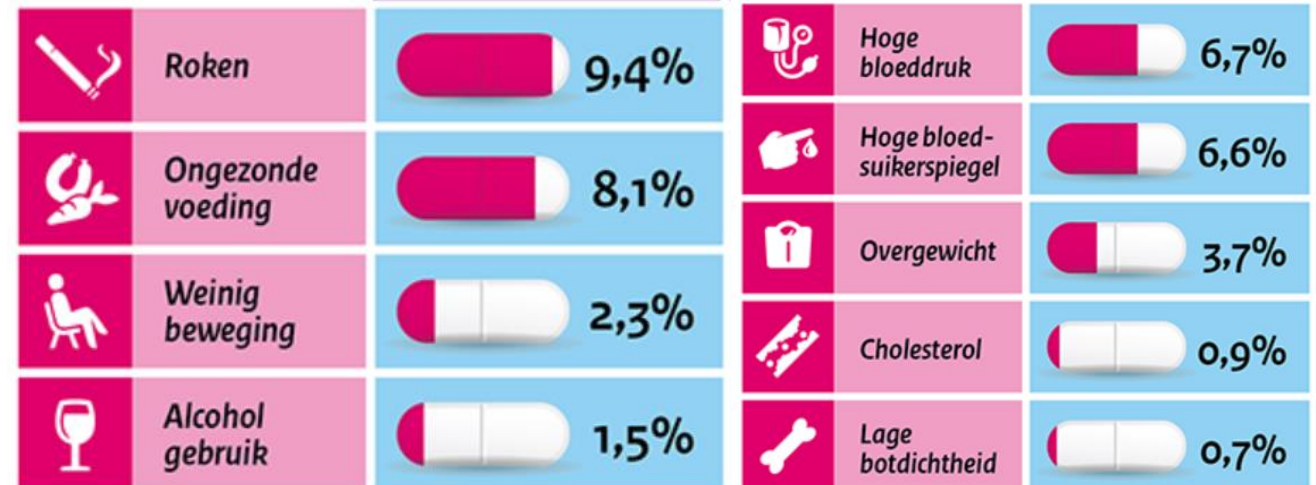
Minder dan de helft van de volwassenen voldoet aan de Beweegrichtlijnen (2022)



44,0%

voldoet aan de Beweegrichtlijnen

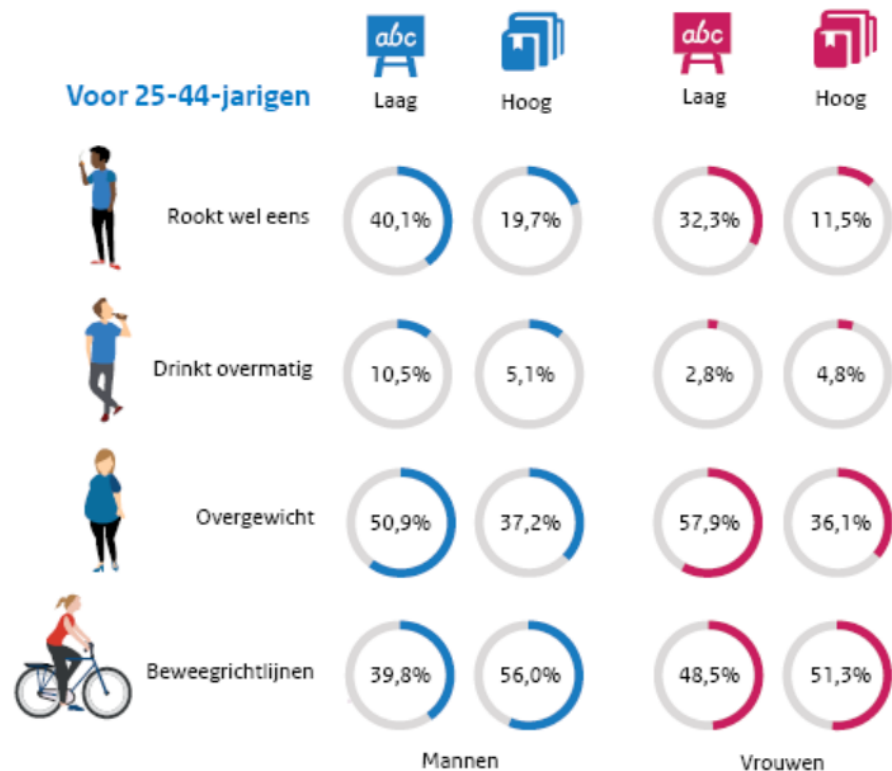
ZIEKTELAST (%)



Bron: vzinfo.nl, 2023

Gezondheidsverschillen

Hoogopgeleiden leven gezonder. Laagopgeleiden roken vaker, hebben vaker overgewicht en bewegen minder



“Wie boven het spoor wordt geboren heeft 15 jaar eerder aandoeningen en gaat 5 jaar eerder dood.”



Beleid in Nederland

Integraal Zorg Akkoord (IZA)

VWS, zorgsector, zorgverzekeraars

Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

VNG, GGD GHOR, ZN, VWS

Voorkomen van ziekte

Meer verbinding tussen sociaal en medisch domein

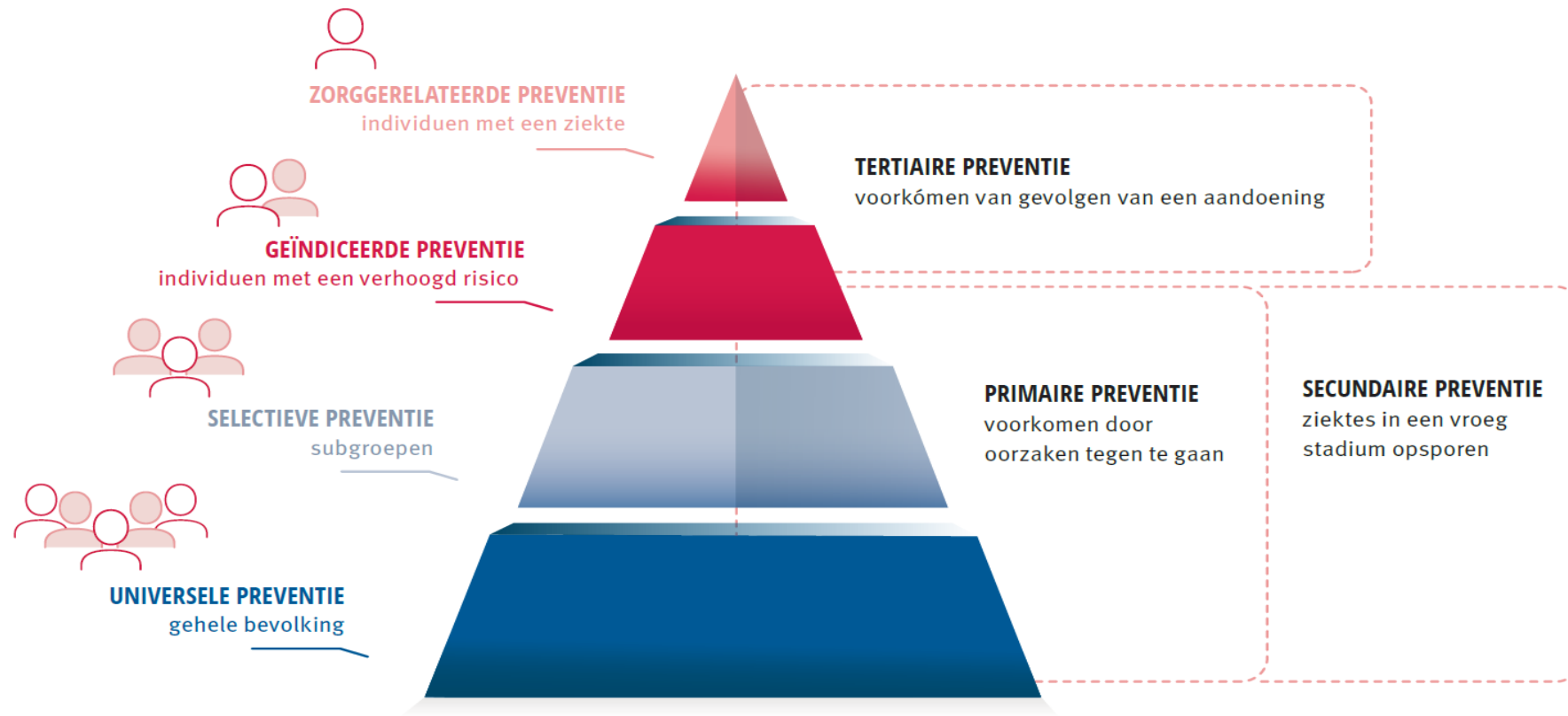
Terugdringen gezondheidsachterstanden

Gezonde leefomgeving

Regionale preventie-infrastructuur



Preventie: voorkómen van (verergering van) problemen



Figuur 1. De preventiepiramide

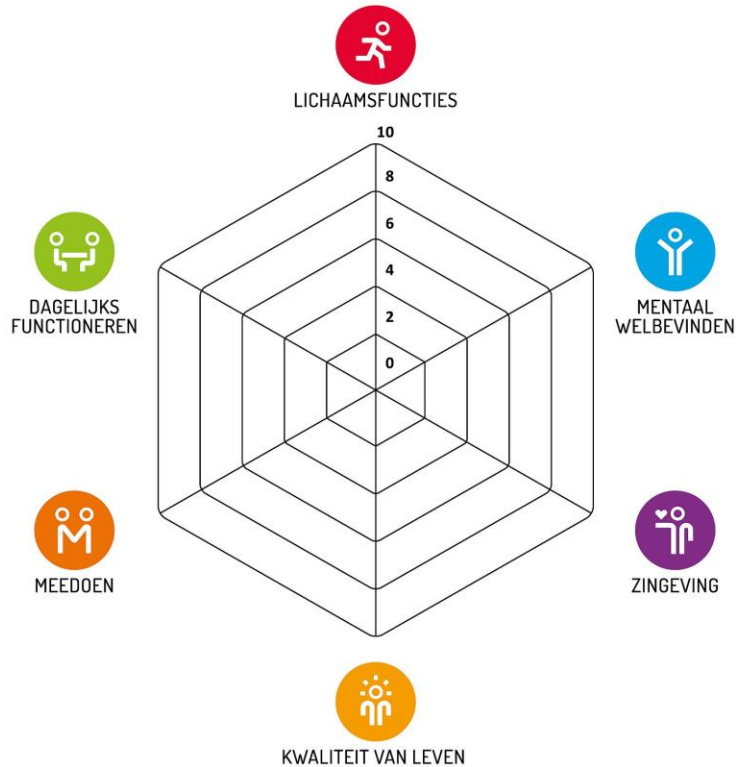
Gangbare leefstijladviezen

- Gewichtsverlies 5-10%
- Minimaal 250 gram groente per dag
- 2 stuks fruit per dag
- 1 tot 2 keer per week vis
- Beperkte inname van verzadigd vet
- Beperkte inname van zout
- Minimaal 150 min matig intensieve beweging per week

**Welke geven jullie mee?
Wat is leefstijl volgens jullie?**

Visie op leefstijl: integraliteit

 MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



Institute for Positive Health (IPH) | mijnpositievegezondheid.nl | Gespreksinstrument 1.0

Het Leefstijlroer



UMCU en HU: Gedeelde ambitie

Kerntaken UMC Utrecht en Hogeschool Utrecht:

- Innovatie en evaluatie in zorg en preventie
- Bijdragen aan verbeteren kwaliteit van leven en welbevinden van burgers in de regio
- Opleiden van (toekomstige) zorgprofessionals
- Regionale ondersteuning

Beide partijen spelen grote rol in regionaal samenwerkingsverband Health Hub Utrecht



HEALTH HUB UTRECHT
PRAKTIJK | ONDERZOEK | BELEID | ONTWERP | ONDERNEMEN

Strategie beide organisaties



Samen Gezond: terugdringen
gezondheids- en welzijnsverschillen,
zelfredzaamheid vergroten en leefstijl
verbeteren

Healthy living onderdeel van UMC
Strategie Connecting Worlds



Dit komt samen in het icoonproject
Schakelpunt Gezond Leven



Principes en uitvoering SGL

- **Leefstijlbegeleiding** voor alle UMCU patiënten
- **Integrale benadering:** voeding, bewegen, middelen, stress en herstel
- Door **getrainde leefstijlconsulenten** uit UMCU/HU
- Primaire doel is begeleiding richting passende **leefstijlondersteuning**
- Uitvoering daarvan vindt plaats in **eigen woonomgeving**
- Medische **eindverantwoordelijkheid** bij UMCU

- **Opleiden** van onze toekomstige professionals is onderdeel van de bredere ontwikkeling
- Ontwikkeling en **evaluatie** vormen deel van de uitvoering
- **Financiering** aanloopfase uit eigen middelen, v.a. 2025 via ZVW
- **Afstemming** met regionaal leefstijlnetwerk en nationaal NFU leefstijlplatform
- **Impact** wordt behaald door gezondheidsvaardigheden te vergroten, gezonder te leven en de zorgvraag te verkleinen

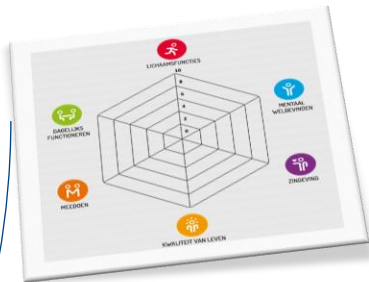
Specialist verwijst patiënt naar SGL

Afspraak wordt ingepland

Consult 1
60 min

Consult 2
30 min

Telefonische follow-up na 6 maanden



Brief naar verwijzend specialist en huisarts

Uitstroom

Afhankelijk van:

- Doelen, wensen, mogelijkheden cliënt
- Aanbod in de regio
- Vergoeding
- Inschatting consulent

Zelf aan de slag

Zelf aan de slag + e-health

Informeel netwerk in eigen leefomgeving

Professionele begeleiding in eigen leefomgeving:

- Diëtist
- Fysiotherapeut
- POH
- GLI (BMI >30)
- Maatschappelijk werker
- ...

*Begeleiding in het kader van onderwijs:
4 contactmomenten in 10 weken met een student leefstijlcoaching*



De leefstijlconsulenten

- Integrale visie op gezondheid en leefstijl
- HBO(+) opgeleid, bijv. verpleegkunde, geneeskunde, diëtetiek, leefstijlcoaching, fysiotherapie, psychologie, sociaal werk, gezondheids-/bewegingswetenschappen
- Praktijkervaring in zorg of welzijn
- Coachende houding en vaardigheden



Uitgangspunten van SGL consultants

1. Relatie is **cliënt-coach**, niet patiënt-behandelaar. Gebaseerd op gelijkwaardigheid, vergroten **zelfvertrouwen en eigen regie**.
2. **Cliënt centraal**. Het gaat om hun percepties, verlangens, dagelijks leven, barrières. Zij hebben de **sleutel tot gedragsverandering** in handen. Consulent is slechts procesbegeleider.
3. Focus op wat wél kan. Daar zit **veranderkracht**. Succes ervaren stimuleert succes.
4. Focus op **heden en toekomst**. Daar gebeurt de verandering, niet in het verleden.



Opzet SGL consulten

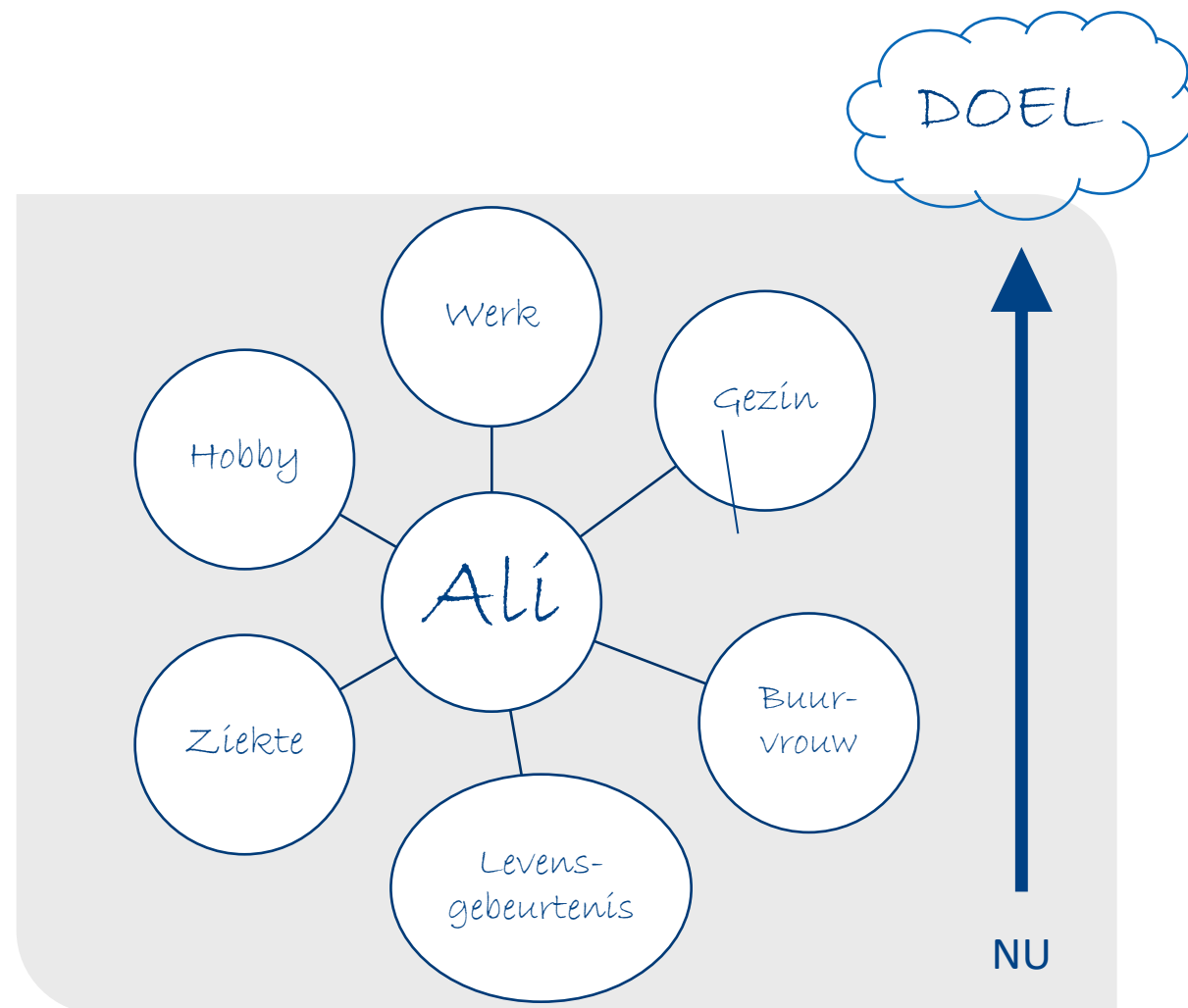
GROW-model (Whitmore, 1992)

- Goals (wat wil je)
- Reality (waar sta je)
- Options (wat kun je doen)
- Will (wat ga je doen)

Veelgebruikt in leefstijlcoaching
(Hoenderdos et al, 2020)

Visualisatie netwerk

Uitgangspunten Positieve Gezondheid
Motiverende Gespreksvoering



Eerste ervaringen SGL

Verwijzers

- Vergemakelijkt gesprek leefstijl
- Scheelt tijd in spreekkamer
- Patiënten lang niet altijd gemotiveerd voor verwijzen

Consulenten

- Verwachtingen variëren sterk
- Waardevol om de tijd te hebben; ijs breekt als je naast cliënt gaat staan
- Toegevoegde waarde 2 consulten
- Eigen regie aanwakkeren is key

Cliënten

- Opluchting dat we geen opgeheven vingertje hebben
- Tevreden met inzichten, eigen mogelijkheden zien
- Eerste stap hoeft niet zo groot te zijn
- Samen met zorgprofessionals optimale behandeling inrichten

Onderzoeksambitie

- Doorontwikkeling en opschaling Schakelpunt Gezond Leven
- Bijdragen aan wetenschappelijk onderbouwde ontwikkeling van leefstijl in de curatieve zorg
- Opzetten kennisinfrastructuur die verdere implementatie ondersteunt



Onderzoek: implementatie en actiegericht

Stap 1: Implementatie in kaart brengen incl. barrières en stimulators

- Verwijzers en leefstijlconsulenten
- Patiënten
- Professionals eerste lijn

Stap 2: Aanbevelingen voor verbeteringen: inhoudelijk en tav opschaling (PDCA cyclus)

Stap 3: Inzichten delen

- Regionaal: betrokken stakeholders
- Nationaal: NFU verband

Onderzoek: effectevaluatie

Evaluatie op regionaal niveau:

- Impact op patiënten uitkomsten op regionaal niveau

Evaluatie op landelijk niveau:

- Effectmeting door LOFIT
- UMC Utrecht is mede initiatiefnemer van NFU intervisiegroep
 - Eens per twee maanden afstemmen
 - Kennis en ervaringen delen
 - Streven naar gemeenschappelijk basis set effectonderzoek
- Relevante aanvullingen per UMC

LOFIT

LOFIT: Leefstijlloket Om leeFstijlgeneeskunde te Integreren in de behandeling van paTienten in het ziekenhuis: een nieuw zorgpad met verwijsopties naar leefstijl initiatieven in de regio

Regionaal

Ambitie:

- Inrichten van een regionaal preventie-netwerk ism partners in de regio (o.a. HHU) (*regionale infrastructuur*)
- Op wijkniveau formele en informele leefstijlactiviteiten toegankelijk maken en integrale aanpak

HU GEZOND&WEL
IN DE WIJK



Nationaal niveau: Leefstijlcoalitie

UMC Utrecht neemt deel aan leefstijlcoalitie

NFU intervisie groep

- Leefstijlinitiatieven
- Afstemming
- Leren van elkaar
- Delen van ideeën (o.a. beterverwijs.nl Radboud)

Programmaraad	Erasmus MC: Liesbeth van Rossum
Team Onderzoek	MUMC: Marjolein Smidt of Stephanie Breukink of Sanne Engelen Amsterdam UMC: Judith Jelsma (LOFIT) trekker
Team financiering & kosten	Radboud: Jonas Rosenstok
Team richtlijnen en standaarden	LUMC: Niels Chavannes
Team opleiden & professionalisering	UMCU: Shucria Nezami
Team praktijkimplementatie & kwaliteit	UMCG: Adrie Bouma trekker
Team samen sterker leren	Radboud: Rogier Verstralen
Team patiënten	N.t.b.

A photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, viewed from a low angle looking down the length of the bridge towards the water and the other tower. The sky is overcast and the water is calm. A thin orange horizontal line is visible on the left side of the image.

Vragen?

Namens SGL projectteam