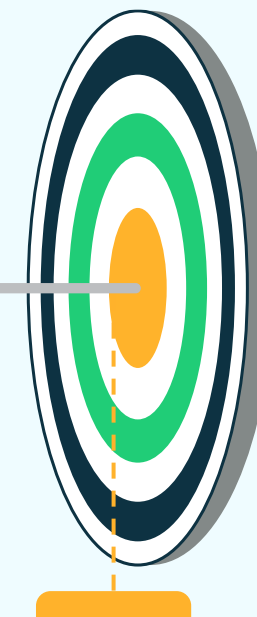


Project: Implementatie en verbreding Gezondheidspad leefstijl Regio: Geldrop/Eindhoven Organisaties: Stroomz/Anna

Resultaten implementatievouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Doel van het project was om het gezamenlijke gezondheidspad Leefstijl van Stroomz en Anna versneld en duurzaam te implementeren en verbreden, door leefstijl onderdeel te maken van het zorgproces en patiënten meer eigen regie te geven.



Vorbereiding en ontwikkeling van leefstijlmaterialen (tips, adviezen en filmpjes).

Organisatie en uitvoering van een symposium voor (zorg)professionals en professionals (1^{ste} en 2^{de} lijn) uit het sociaal domein over zingeving/beziëld leven.

Organisatie en uitvoering van een webinar voor patiënten.

Actieve inzet op verdere afstemming en samenwerking binnen de regio:

- Zorgpad integreren in regionale transmurale afspraken (RTA).
- Sessie regionale verbreding.

- Vergroot bewustzijn bij patiënten over het belang van leefstijl en eigen regie in hun behandelproces.
- Zorgprofessionals hebben beter inzicht in de minder voor de hand liggende pijlers van leefstijl.
- Versterkte samenwerking en eenduidige werkwijze tussen eerste en tweede lijn in de regio.
- Leefstijl is concreter en zichtbaarder verankerd in het zorgproces en (de ontwikkeling van) transmurale afspraken.
- Basis gelegd voor duurzame regionale borging en verdere opschaling van het gezondheidspad leefstijl

Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan?

Flyers met filmpjes

Via diverse kanalen beschikbaar
(ziekenhuis, huisartsenpraktijken,
[De Stap naar Gezonder](#))

Aantal patiënten dat webinar gevolgd heeft

Doelstelling: 100
Resultaat: 108

Leefstijlgesprekken

Toename van consulten waarin leefstijl besproken wordt.

“

Ik krijg elke dag de beloning voor mijn nieuwe manier van leven. Ik voel me veel beter en beweeg makkelijker. Ik wil absoluut niet terug naar hoe het vroeger was.

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Gevoel dat er tijdens consult geen tijd is om leefstijl bespreekbaar te maken.
- Bij leefstijl alleen denken aan voeding en beweging
- Gezondheidspad leefstijl is geen onderdeel van regionale transmurale afspraken.
- Het is een project van alleen Stroomz en Anna.

Ná het project

- Zorgprofessionals hebben breder besef dat leefstijl benoemen al heel waardevol is.
- Zorgprofessionals hebben beter inzicht gekregen in de andere pijlers van leefstijl: ontspanning, slaap, verbinding (zingeving), middelen.
- Zorgprofessionals (1^{ste} en 2^{de} lijn) hebben concretere handvatten om leefstijl bespreekbaar te maken (door opname in RTA CVRM)
- Meerdere partijen (Maxima Medisch Centrum, Catharina Ziekenhuis Eindhoven, PoZoB, Nederlands Hart Netwerk) uit de regio zijn betrokken en geïnteresseerd in het gezondheidspad leefstijl.

“

Al na 6 weken had ik nog maar 1 tabletje nodig, en sinds eind vorig jaar heb ik helemaal geen medicijnen meer nodig. Ik voel me veel fitter!

”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- Zorg 2^{de} lijn: Anna
- Zorg 1^e lijn: Stroomz
- Sociaal domein: samenwerking met regionale platform [De Stap naar Gezonder](#) om leefstijl via 1 centraal punt bij inwoners onder de aandacht te brengen.

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Krachtiger signaal naar patiënten toe door samen te werken.
- Intensivering samenwerking in de regio:
 - bredere interesse voor de flyer, webinar, symposium.

“

Leefstijl is van ons allemaal: door dezelfde taal te spreken kunnen we de meeste impact maken voor patiënten.

”

Onderdeel 4: Welke stappen hebben jullie gezet (methode)?

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Op bestuurlijk niveau afspraken over de samenwerking. Daarnaast projectgroep met 4 zorgprofessionals en 2 beleidsmedewerkers. Vanuit de projectgroep periodiek overleg en gestructureerde voorbereiding voor activiteiten.

Stappen

- Ontwikkeling filmpjes
- Symposium
- Webinar
- Verkenning samenwerking regio in samenwerking met bestaande structuren.



Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- Onderwerp leefstijl hangt aan enthousiasme van professionals. Er ontstaat geleidelijk aan een groep volgers. Er blijft een groep professionals die meent geen tijd te hebben voor leefstijl in het consult.
- Moeilijk om de groep patiënten te bereiken die de meeste baat bij leefstijl zou kunnen hebben.



Succesfactoren

- Enthousiasme bij professionals.
- Goede sprekers bij het symposium (landelijk als autoriteit gezien en motiverend vertellen).
- Het betrekken van medisch ondersteunend personeel (PA, VS, POH, paramedici) omdat zij meer ervaring hebben met leefstijl ter sprake brengen tijdens het consult.
- Brede uitnodiging voor het webinar (lokale weekbladen, sociale media, via Coalitie Leefstijl in de zorg).



Neveneffecten

- Als projectgroep worden we benaderd door andere partijen die mee willen doen (NHN, MMC, CZE en PoZoB).
- Verzoek en bezig met door ontwikkelen flyer met filmpjes naar een regionale flyer.
- Filmpjes breed verspreid via verschillende kanalen (ook social media)

Onderdeel 6: De impact in cijfers



Aantal
patiënten
bereikt via
webinar:

108



Aantal
zorgverleners
bereikt via
symposium

92



Aantal
ontwikkelde
filmpjes - pijler
leefstijl

6



Aantal
organisaties die
mee gaan doen

2+4=6

Opvallend resultaat

Voornemens deelnemers
webinar:

- 24% wil meer volkoren producten eten.
- 38% wil minstens 2 stuks fruit per dag eten.
- 22% wil minder kant-en klare maaltijden eten.
- 15% wil minder suikerhoudende dranken drinken.

Onderdeel 7: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Samenwerking Stroomz en Anna (zowel bestuurlijk als binnen projectgroep).
- Enthousiasme en verbondenheid projectgroepleden.
- Communicatiemateriaal (flyers en filmpjes) kan blijvend onder de aandacht worden gebracht.
- Jaarlijks symposium.



Wordt het uitgebreid?

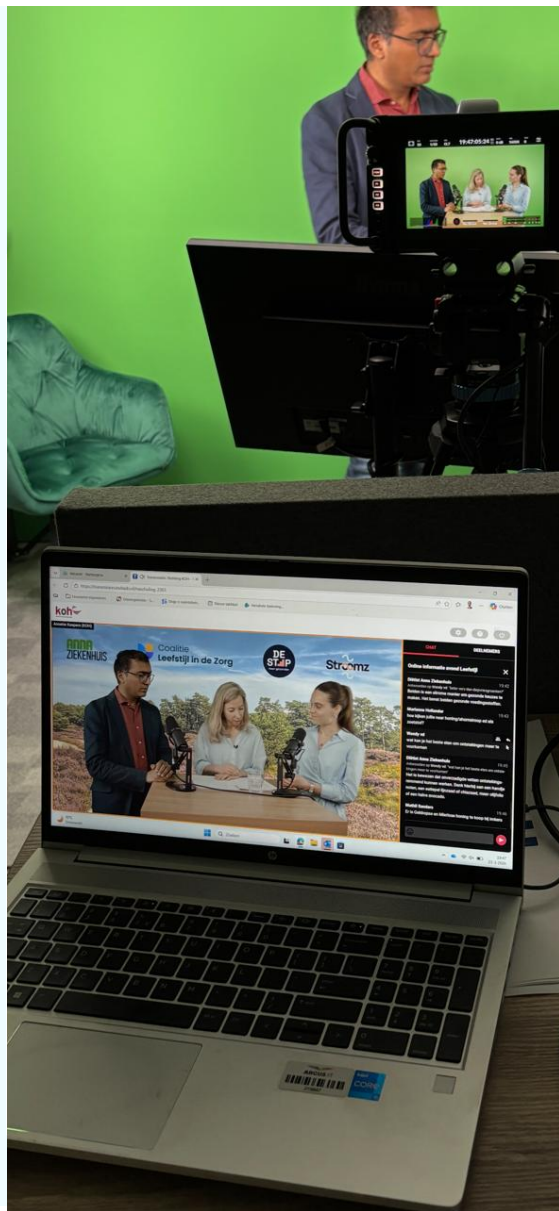
- Samenwerking in de regio met andere organisaties krijgt definitievere vorm.
- Mogelijk jaarlijks webinar voor patiënten?
- Samenwerking met De Stap naar Gezonder als centraal punt in de regio.
- Blijvend aandacht voor onderwerp leefstijl en wijze van integreren in het zorgproces.



Wie blijft verantwoordelijk?

- Stroomz en Anna (bestuurlijk en projectgroep -> op termijn ook andere genoemde organisaties).





Transmurale afspraken leefstijl

■ Voeding
■ Bewegen



LEEFSTIJL THEMA: VOEDING

Bekijk de video over thema voeding hier:



Algemene adviezen:

- Drink voldoende: bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden)thee, beperk frisdranken en vermijd alcohol*
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 200 gram fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes en zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten**

Voedingsadviezen bij gestoorde metabole gezondheid (verhoogde buikomvang, afwijkend lipidspectrum, verhoogd nuchter insuline/glucose)

- Vermijd de inname van snelle koolhydraten. Dit zijn producten die veel suikers bevatten zoals frisdrank, koek, snoep, gebak en ijs. Kijk voor meer informatie in de ['Eet je Beter folder'](#) (doorscrollen naar beneden en klikken op brochure bekijken).
- Zorg dat iedere maaltijd veel groenten bevat, bij voorkeur is 50% van het bord bedekt met groenten.