

Smart Health City

Project VIT010



Rotterdam

3	Voorwoord	42	Conclusie Vitaalscan 0- & 1-meting (blended care)
4	Inleiding: SmartHealth City Rotterdam	45	Deelnemers VIT010
6	SmartHealth Cities	46	Deelnemer interview Yvonne
9	SmartHealth City Project: VITR in Rotterdam	51	Beroepsonderwijs vs. hoger onderwijs: Rapportage Vitaalscan
10	Opzet project	52	Uitkomsten
14	Deelnemers aan het woord	66	Conclusie
17	Studentenonderzoek Hogeschool Rotterdam	69	Werving deelnemers
20	Ronde 1 VIT010: Rapportage uitkomsten e-PMO	70	Deelnemer interview Corrie
22	Ronde 2-3 VIT010: Rapportage Vitaalscan 0- & 1-meting (blended care)	74	Belangrijkste lessen
24	Gemiddelde resultaten alle wijken	77	Toekomst
26	Uitkomsten voor en na de interventie	78	Het consortium
		79	Tot slot
		81	Bijlage: Eindpresentatie VIT010

Op de cover: Yvonne Touw

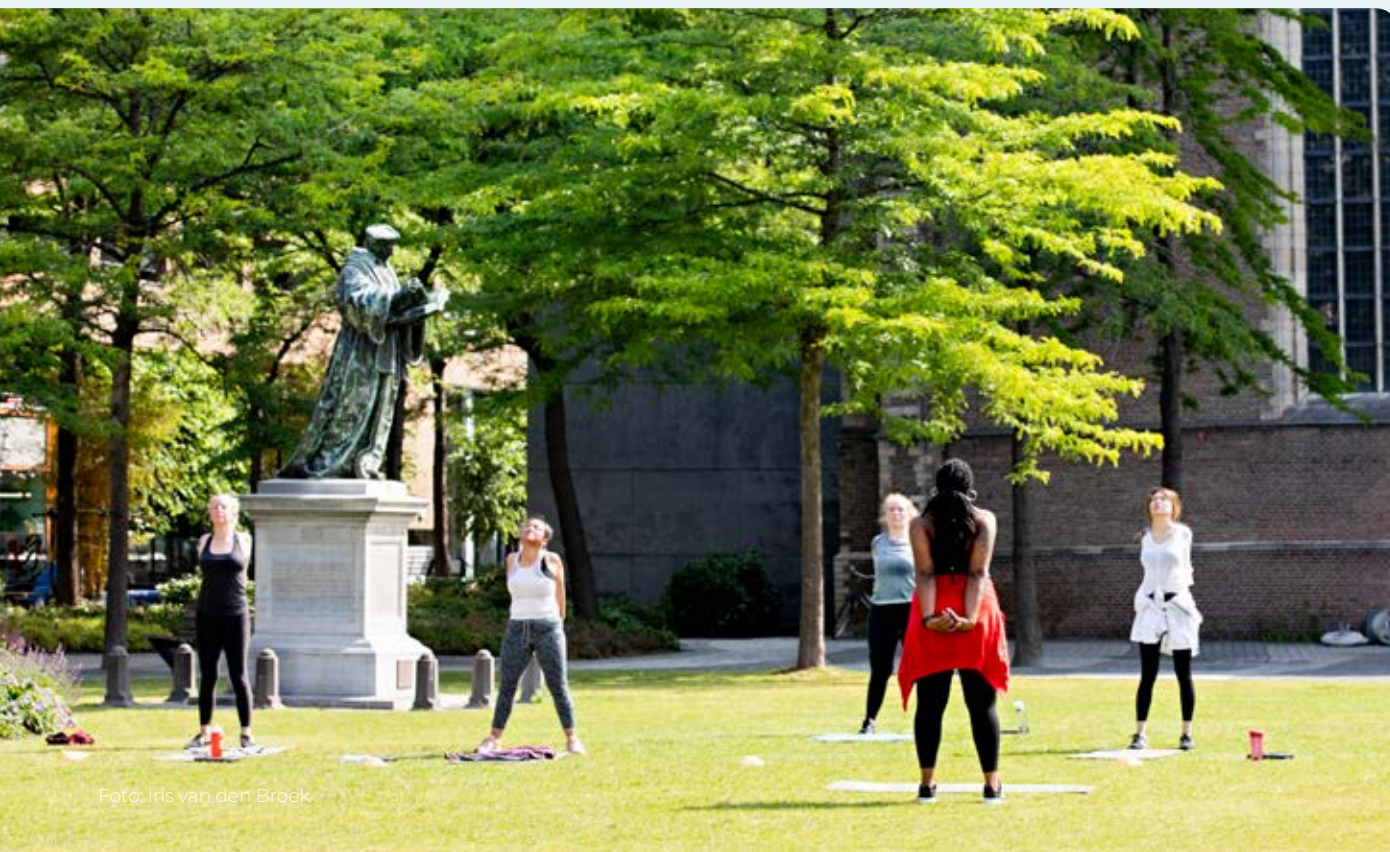


Foto: Iris van den Broek

Voorwoord

Veronique Vaarten

Iedereen - ongeacht opleiding, inkomen, culturele achtergrond en taalvaardigheid - is in staat om haar vitaliteit en gezondheid te verbeteren. Met dit uitgangspunt startten we VIT010, een pilot van VITR. Dit boekje geeft informatie over de werkwijze en de behaalde resultaten.

VIT010 bood een vorm van blended care, een combinatie van groepsbijeenkomsten die ondersteund werden door het gebruik van e-health. 120 Rotterdamse vrouwen, veelal uit de lagere sociaaleconomische klasse, gingen de uitdaging aan. Met als resultaat extra eigen regie en gemeten gezondheidswinst. Dat ging niet vanzelf, ze hebben er hard voor gewerkt. Naast het aanpassen van hun leefstijl werkten ze ook aan hun mindset. Zoals één van hen het onder woorden bracht: *'We hebben geleerd dat het belangrijk is om voor onszelf te zorgen om daarna beter voor ons gezin te kunnen zorgen.'*

Ook door alle professionals is hard gewerkt om het behaalde resultaat te bereiken. Niet alleen door alle extra inspanningen die vanwege coronamaatregelen nodig waren maar ook omdat samenwerking vanuit heel verschillende organisatieculturen niet vanzelf gaat. Als welzijnswerkers, leefstijlcoaches, e-health aanbieder en onderzoekers voelden we de urgentie om er samen met de deelnemers een succes van te maken. Dat vroeg om voortdurende afstemming en om te werken aan het onderling vertrouwen dat nodig was om tegengestelde belangen en verschillen in visie, uitgangspunten en werkcultuur bespreekbaar te maken.

Het is ons gelukt om met elkaar tot een prachtig eindresultaat te komen. We hebben veel ervaring opgedaan en flink wat meters gemaakt. Vol vertrouwen slaan we dan ook de handen in elkaar voor een gezamenlijk vervolg.

Op deze plek wil ik alle deelnemers bedanken voor hun geloof in hun eigen kracht en hen veel succes wensen bij hun vervolg! Daarnaast mijn dank aan alle professionals voor hun grote betrokkenheid en inzet. Mijn bijzondere dank gaat uit naar Suzanne van Pelt, oprichter van SmartVitaal, die als geen ander gelóóft in de kracht van preventie en zich met hart en ziel hiervoor inzet.

Ik wens u veel leesplezier,

Veronique Vaarten, wmo radar
Projectcoördinator VIT010

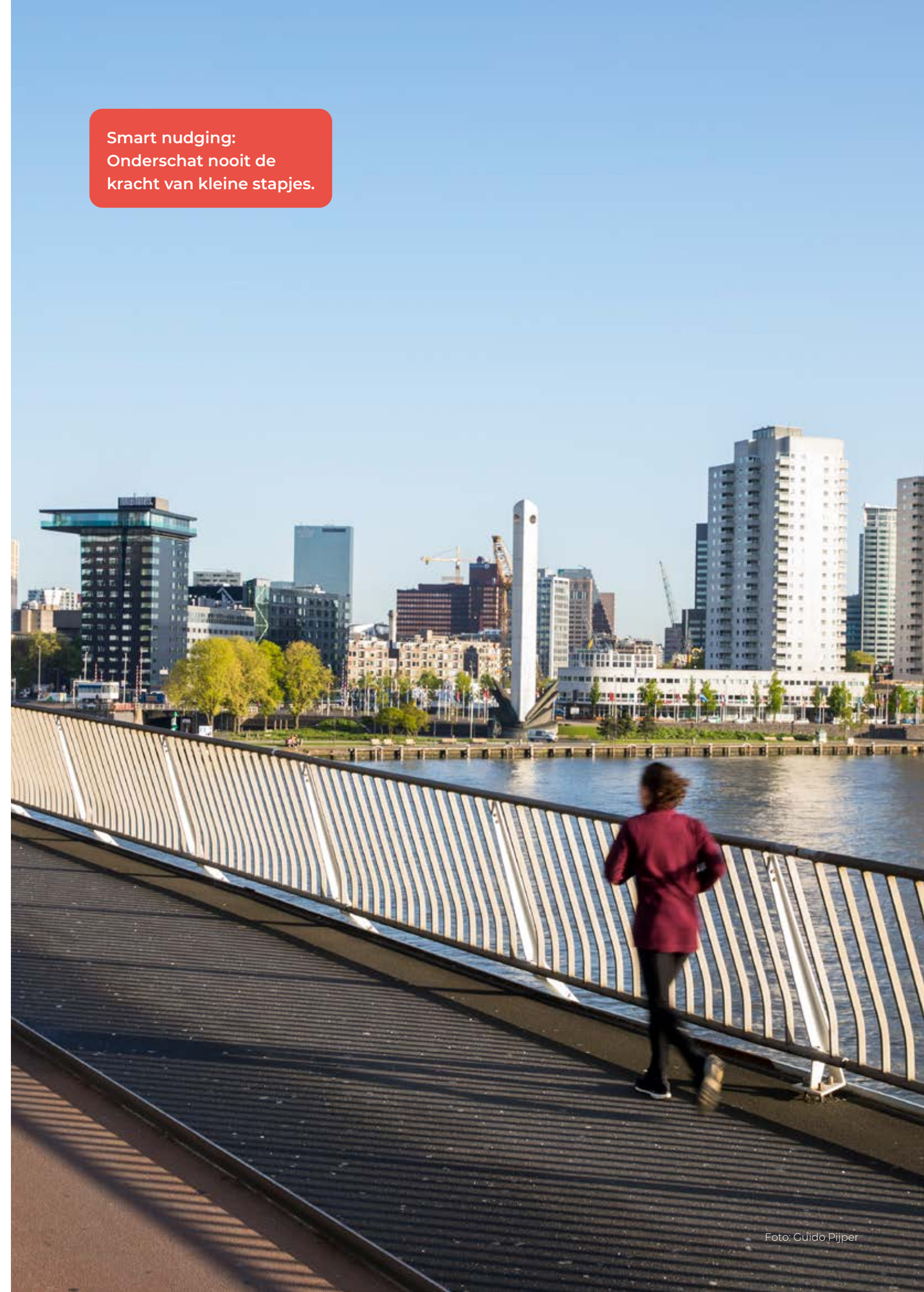
VITR (Vitaal Innovatie Traject Rotterdam) is een consortium gevormd door Erasmus MC, Kenniscentrum Zorginnovatie Hogeschool Rotterdam, SmartVitaal, wmo radar, Medical Delta Living Lab Vit for Life, Stichting Lezen en Schrijven. Zij bundelen krachten en kennis, om Rotterdam op een laagdrempelige en effectieve manier gezonder en vitaler te maken met behulp van slimme technologie. Bij VITR is daarnaast een flink aantal organisaties betrokken als kennispartner.

VIT010 is financieel mogelijk gemaakt door ondersteuning vanuit gemeente Rotterdam.

Inleiding

SmartHealth City Rotterdam

Smart nudging:
Onderschat nooit de
kracht van kleine stapjes.



SmartHealth Cities

Vitaliteit zit
in iedereen!

Met een SmartHealth technologie-infrastructuur kunnen we van Rotterdam de stad te maken die op de meest innovatieve manier omgaat met de gezondheid van haar inwoners.

Wereldwijd is de ongezonde levensstijl sterk toegenomen, met als gevolg toenemende obesitas en diabetes. Deze trend zien we niet alleen in steden in de Westerse wereld, maar ook in zogenaamde Low to Middle Income Countries (LMICs). De gevolgen zijn een onhoudbare druk op de zorg en de maatschappelijke kosten. Een gezonde levensstijl is het krachtigste wapen om dit negatieve momentum om te buigen en de ontwikkeling van slopende ziekten, zoals beroerte, myocardinfarct en cognitieve achteruitgang, tegen te gaan. Bovendien heeft de recente dreiging van COVID-19-pandemie ons een andere lens gegeven om naar onze samenlevingen te kijken, en laten zien hoe essentieel het is om een gezonde levensstijl aan te nemen.

Hier presenteren we een unieke blauwdruk om de levensstijl en vitaliteit van hele steden te verbeteren, met behulp van een slimme gezondheidsinfrastructuur, ontworpen door SmartHealth.

De SmartHealth-infrastructuur is in staat om de gezondheid en fitheid van grote aantallen burgers in kaart te brengen. De technologie geeft persoonlijk advies op basis van algoritmen en koppelt vervolgens de gebruiker aan de best mogelijke lokale en online oplossingen om de levensstijl en gezondheid te verbeteren. De resultaten worden gepresenteerd op een aantrekkelijk en uitgebreid dashboard, dat de deelnemer direct inzicht geeft in de belangrijkste leefstijlvraagstukken en de best mogelijke individuele oplossing.

Hier presenteren we een unieke blauwdruk om de levensstijl en vitaliteit van hele steden te verbeteren, met behulp van een slimme gezondheidsinfrastructuur, ontworpen door SmartHealth

Wat het centrale zenuwstelsel voor ons lichaam doet, doet SmartHealth voor de gezondheid van burgers en steden. Grootschalige implementatie van SmartHealth in ecosystemen, zoals bedrijven, heeft geleid tot een verhoogde gezondheid en productiviteit en een verminderde economische ziektelast. In dit rapport vindt u de resultaten van het eerste SmartHealth City programma in Rotterdam, met de naam VITR, voor Vitaal Innovatie Traject Rotterdam (zie p. 3 onderaan).

Het programma, geïmplementeerd in drie wijken met lage sociaaleconomische status (SES), liet prachtige resultaten zien met een significante verbetering van het leefstijl cijfer ($p < 0.05$). De belangrijkste learning is dat een hybride aanpak, een digitale tool ondersteund met een leefstijlcoach, de leefstijl van inwoners uit lage SES wijken verbetert. Het uiteindelijke doel is om van Rotterdam de stad te maken die op de meest innovatieve manier met de gezondheid van haar inwoners omgaat. Daarnaast zien we dit project als opmaat voor SmartHealth City concepten in andere steden in Nederland en ook internationaal.

Smart nudging: kleine zetjes in de goede richting met behulp van technologie

Het inzetten van technologie in ecosystemen voor specifieke leefstijlproblemen van individuen, heeft als voordeel dat succesvolle concepten uit behavioural science kunnen worden toegepast. Dit helpt de deelnemer om dag in dag uit betere keuzes te maken voor een betere leefstijl. Een belangrijke factor is het zogenaamde nudging, wat betekent: het geven van een kleine zet in de goede richting. Door de gaps in leefstijl van de deelnemers te koppelen aan de best mogelijke oplossingen in

de buurt en daarnaast te zorgen voor constante nudges via de technologie (o.a. via het platform en e-mail), krijgen de deelnemers herhaaldelijk zetjes om daadwerkelijk voor de oplossing te kiezen.

Daarnaast werkt het platform met het concept van sociale beloning, het gevoel ergens bij te horen, wat uitkomsten verbetert. Ook werkt het platform met het concept van boosten, waarbij door educatie over leefstijl de competentie van de deelnemer verbetert, waardoor deelnemers in verschillende situaties beter keuzes leren maken.



Foto: Iris van den Broek

Rotterdam-Centrum



Foto: Arjen Jan Stada

Overschie



Foto: Iris van den Broek

Delfshaven

SmartHealth City Project

VITR in Rotterdam

Opzet project



Foto: Robin Utrecht

Het concept: in een ecosysteem technologie inzetten die de specifieke leefstijlproblemen van individuen koppelt aan de best mogelijke oplossingen. Dit gebeurde al langer met succes in verschillende grote bedrijven in de EU. Onlangs werd het concept voor het eerst in een wijk in Rotterdam uitgerold.

Deze stad heeft een van de grootste zeehavens ter wereld en is een belangrijke toegangspoort voor de handel voor de hele EU. Rotterdam heeft daarvoor een uitgesproken multi-etnisch karakter en kent verschillende buurten met een lage sociaaleconomische status. Helaas hangt ongelijkheid op gezondheidsgebied nauw samen met een lage SES en een etnische achtergrond van migranten. Het resultaat is dat veel wijken in Rotterdam lijden aan een slechte levensstijl en een hoge incidentie van gerelateerde chronische ziekten. Dit heeft niet alleen gevolgen voor de levenskwaliteit van haar burgers, maar ook voor de economische welvaart van de stad.

Gefinancierd door de gemeente Rotterdam en in een samenwerking tussen wmo radar, Erasmus Medisch Centrum, het kenniscentrum zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam en SmartVitaal is het project VIT010 ontwikkeld. VIT010 is gericht op het verbeteren van leefstijl van Rotterdammers en dient als pilot voor het ontwikkelen van interventies in het VITR-project. In het project is gebruik gemaakt van een 'blended care'-aanpak waarin bewoners deelnemen aan offline vitaliteitsgroepen begeleid door leefstijlcoaches en buurtcoaches. Ze maken daarnaast gebruik van de SmartVitaal-technologie. Hiermee beogen we een preventieve aanpak voor mensen met (risico) op chronische ziekten in de leeftijdscategorie 45-67 jaar.

Het project is gestart in wijken waarin wmo radar opereert. Wmo radar vertegenwoordigt ongeveer 200.000 inwoners in Rotterdam, voornamelijk woonachtig in buurten met een lage SES. Voorafgaand aan het project heeft de organisatie zich tot doel gesteld minimaal 140 bewoners te be-

reiken die geloven in de mogelijkheid hun eigen vitaliteit te verhogen. De inzet van e-health in het project verbetert de vitaliteitsaanpak: gedragsverandering vraagt om een persoonlijke motivatie die past bij de waarden van de persoon en om ondersteuning om de in te zetten verandering ook op termijn succesvol te laten zijn. Deze aanpak bereikt dit project door de blended aanpak. Zes maanden na de startdatum hebben de deelnemers hun leefstijlscore met minimaal 1 punt verhoogd in de SmartVitaal-technologie. Parallel hieraan is de VITR Vitaalscan in Rotterdam uitgezet met als doel deze door minimaal 500 inwoners te laten invullen.

In drie wijken is een SmartHealth City project gestart, in nauwe samenwerking met gezondheidscoaches, diëtisten, fysiotherapeuten en huisartsen.

Een essentieel element voor succes is het gebruik van de bestaande aanbieders van een gezonde levensstijl

Een essentieel element voor succes is het gebruik van de bestaande aanbieders van een gezonde levensstijl, zoals fitnessscholen, diëtisten en yogadocenten uit de buurt, als belangrijkste gezondheidsoplossingen. Voor dit doel heeft SmartVitaal een flexibele software-architectuur ontwikkeld, waardoor de lokale oplossingen in zijn platform kunnen worden opgenomen. Op basis van het specifieke leefstijlprobleem van individuen vindt een rangschikking van de oplossing plaats, resulterend in de presentatie van de beste leefstijlopplossing in het bovenste gedeelte van het dashboard. De digitale oplossing van SmartHealth Cities maakt gedetailleerde Health Analytics mogelijk, inclusief leefstijl-

score, hartrisico, deelname, gebruik van producten, percentage ziekteverzuim, kosten van zorg enz.

Hoe geïmplementeerd?

In het project is gebruik gemaakt van een zogenaamde hybride aanpak. Dit betekent dat de deelnemers zes offline bijeenkomsten hadden onder leiding van een diëtist of leefstijlcoach en online zijn gecoacht door SmartVitaal.

De eerste bijeenkomst van het project is gestart met het invullen van een online gezondheidstest om de deelnemer inzicht te bieden in zijn of haar leefstijlscore. Tijdens de laatste bijeenkomst van het project is deze gezondheidstest herhaald. Op basis van de scores uit deze test is de gezondheidswinst inzichtelijk.

Om deze gezondheidswinst te behalen is er, naast de fysieke bijeenkomsten, gebruik gemaakt van online coaching door SmartVitaal. Voor deze coaching is er gebruik gemaakt van een combinatie van direct mailings en het versturen van videoclips in de aangemaakte groepswhatsapps per wijk.

Verstuurde content

Voor de content is er gebruik gemaakt van de video's van het SmartVitaal-account op YouTube en van relevante overheidsinstellingen zoals bijvoorbeeld het Voedingscentrum. De filmpjes zijn verstuurd in de aangemaakte WhatsApp-groepen per wijk. Gedurende de fysieke bijeenkomsten is de content met de groepen nogmaals doorgesproken.

Voor het versturen van mailings zijn er per wijk mailgroepen aangemaakt. De mailings hadden altijd betrekking op het thema en werden tot zover mogelijk gepersonaliseerd.



Het VITR-project bestaat uit offline en uit online coaching: een hybride aanpak.

Mailings

De opbouw van de mailings was als volgt:

- Introductie thema
- Challenge voor de week (bijvoorbeeld: eet 250 gram groente per dag)
- Tips over het thema van die week en verwijzing naar artikel op SmartVitaal platform
- Directe link naar het platform
- 'Wist je datje' over het thema

Hiernaast een overzicht van de thema's van de bijeenkomsten, inclusief een opzet van de content die SmartVitaal heeft verstuurd.

Overzicht thema's

Onderwerp	Programma SV tijdens bijeenkomst	Verstuurde content
1. Water drinken	<ul style="list-style-type: none"> • Introductie en uitleg rol SmartVitaal • Uitleg over content die we gaan versturen • VITR Vitaalscan uitleggen & invullen, eventuele vragen beantwoorden n.a.v. scores • Account aanmaken platform • Introductie platform 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail: Tips over water drinken 2. Video Voedingscentrum over water drinken 3. Mail: Waarom is water drinken belangrijk 4. Video over water drinken
2. Voeding	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkoppeling bijeenkomst 1 • Introductie over het platform, groep doet mee • Uitleg over het dashboard van het platform • Uitleg over e-PMO onderzoek 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail: Groente wegen 2. Video: Smarttalk groente 3. Mail: Extra tips voor eten groente 4. Video: Smarttalk fruit
3. Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkoppeling bijeenkomst 2 • Uitleg over dashboard van het platform • Toelichten scores e-PMO, wat betekent het en wat kan je ermee? • Toelichting op aanbod m.b.t. thema van die week 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail: De beweegchallenge 2. Video: De beweegrichtlijnen en tips 3. Mail: Beweegchallenge opvolging 4. Video: Workout voor thuis.
4. Mindfulness/ Ontspanning	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkoppeling bijeenkomst 3 • Uitleggen artikelpagina en een paar artikelen uitlichten • Toelichting op aanbod m.b.t. thema van die week 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail: Ademhalingsoefeningen voor thuis 2. Video: Piekermodus Savvy 3. Mail: Tips tegen piekeren 4. WhatsApp: Smarttalk Slaap
5. Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkoppeling bijeenkomst 4 • Toelichting aanbod m.b.t. thema van de week 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail: De gratis sportschool 2. Video: Smarttalk bewegen 3. Mail: Extra tips voor de gratis sportschool 4. Video: Vlog over wandelen
6. Wat heeft het je gebracht, wat neem je mee voor je eigen gezonde toekomst?	<ul style="list-style-type: none"> • Terugkoppeling bijeenkomst 5 • Invullen Vitaalscan • Uitleg updaten scores van e-PMO • Uitleg online challenges om zelf door te gaan met een thema 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mail over gezond leven is plannen 2. Filmpje receptenapp om maaltijden te plannen 3. Mail 2 over gezond leven is plannen. 4. Mail: Bedanken deelname, nogmaals koppeling maken dat ze verder kunnen via platform.

Deelnemers aan het woord

‘De Vitaalscan heeft mij wakker geschud’



De ervaringen van een project kunnen het beste worden verteld door de deelnemers.

We lieten hen tijdens de eindpresentatie dan ook graag aan het woord over hun ervaringen met het traject en de mijlpalen die zij ermee hebben behaald. De hoogtepunten van de drie interviews met deelnemers die tijdens deze eindpresentatie werden gehouden:

Bernadette: ‘De Vitaalscan heeft mij wakker geschud’

Bernadette nam deel aan de groep in Overschie. Ze is enthousiast over haar deelname en geeft aan er veel van te hebben geleerd. ‘De Vitaalscan heeft mij wakker geschud’, zegt ze. Ze hoorde van de huisarts wel dat haar gewicht niet goed was en haar BMI te



hoog, maar ze kreeg geen handvatten om dit aan te pakken. Bij VIT010 kreeg ze die wel. ‘Door het VIT010-traject heb ik geleerd welke voedingsstoffen ik wel en niet moet nemen, hierdoor is mijn diabetes meer op peil.’

Khadiga en Vouzia: ‘De begeleiders denken met je mee’

Khadiga en Vouzia namen deel aan de groep in Delfshaven. Ook zij hebben daar veel aan gehad, al vonden ze zes weken wel te kort. Ze ervoeren het

als positief dat er mensen waren van culturele achtergronden deelnamen, om van elkaars eetgewoontes te leren.

‘Ik vind de VIT010-cursus anders dan andere cursussen, omdat de begeleiders met je meedenken in hoe je aan jezelf kunt werken. Er is meer aandacht voor de deelnemer’, zegt Khadiga. ‘Het was goed dat er bepaalde sportoefeningen werden voorgedaan die je thuis kunt doen, zodat je niet naar de sportschool hoeft. Dat maakt bewegen laagdrempelig.’



Vouzia: ‘Ik ben 5 kilo afgevallen en mijn cholesterol is ook weer op peil’

Vouzia: ‘Voor mijn gevoel leefde ik al gezond, maar de kilo’s bleven eraan. Tijdens de VIT010-cursus heb ik geleerd wat ik moet laten en wat ik wel moet eten. Hierdoor ben ik vijf kilo afgevallen en is mijn cholesterol ook weer op peil.’ Een voorbeeld? ‘In de Hindoestaanse cultuur is de eetgewoonte veel rijst, weinig groente en een stuk vlees. Dit heb ik door de cursus veranderd in minder rijst, meer groente en minder vlees.’

Marjolein en Mala: ‘Het was een fijn en goed programma’

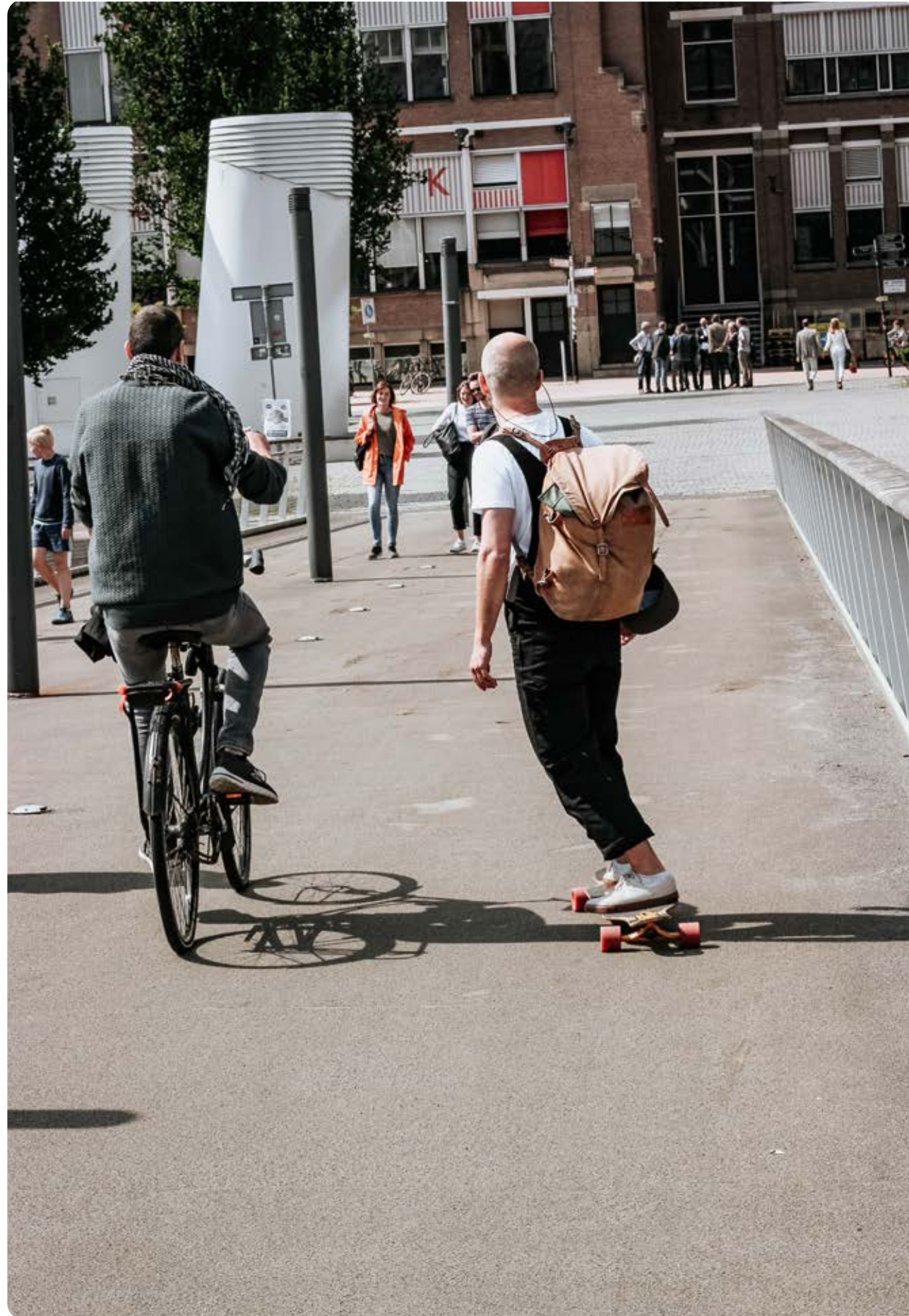
Dat VIT010 tot mooie nieuwe initiatieven leidt, blijkt wel uit het verhaal van Marjolein en Mala. Marjolein is met een groep dames die het traject van VIT010 hadden gevolgd, waaronder

Mala, een groep gestart om de sessies voort te zetten. Er is nu zelfs een dansschool aangesloten, om samen meer aan beweging te doen. Ook heeft de groep met elkaar aan de marathon challenge meegedaan en samen de finish gehaald.



Gevraagd wat zij van het VIT010-programma vonden, klinkt unaniem: ‘Het was een fijn en goed programma, alleen veel te kort’. Het sociale aspect in de groepen van VIT010 wordt als belangrijk benoemd. Het is fijn om

elkaar te leren kennen en kennis uit te wisselen. De dames willen graag doorgaan, om nog meer te leren over een goede leefstijl en vriendschappen te sluiten binnen de groep.



Studentenonderzoek Hogeschool Rotterdam

Het VIT010-project is geëvalueerd door twee groepen vierdejaarsstudenten van Hogeschool Rotterdam, die de minor Wetenschap en Gezondheidszorg volgden.

Zij deden deze evaluatie door middel van kwalitatief onderzoek waarbij zij interviews hebben afgenomen met betrokken professionals en deelnemers van het VIT010-programma. Daarnaast hebben beide groepen onderzoek gedaan naar de beschikbare wetenschappelijke literatuur over de invloed van e-health op beweging en voeding en het inzetten van buddy's bij het bereiken van een gezonde leefstijl bij volwassenen.

Hieronder de belangrijkste conclusies uit de onderzoeken onder deelnemers en professionals.

Belangrijkste resultaten uit de onderzoeken¹

Deelnemers gaven aan mee te doen aan VIT010 voor hun eigen gezondheid, het verbeteren van hun leefstijl en voor de sociale contacten. Deelnemers namen actief deel om de door de organisatie opgestelde doelen te behalen. Deze doelen leidden dan ook tot positieve effecten op leefstijl.

De deelnemers waren zeer tevreden over de persoonlijke begeleiding en de groepsbijeenkomsten. Het gevoel erbij te horen en de motivatie om proactief bezig te zijn met de eigen leefstijl en gezondheid speelden hierin een belangrijke rol. Het invullen van de VITR Vitaalscan bezorgde de deelnemers een moment van bewustzijn over de eigen leefstijl en gezondheid.

“Ik ben heel enthousiast over de hele blended care-aanpak, omdat ik ook zie hoe er steeds meer digitale ontwikkelingen zijn ook op het gebied van e-health”

De conclusie

De persoonlijke begeleiding en de groepsbijeenkomsten zijn de succesfactoren van het VIT010-project. De VITR Vitaalscan kan daarbij als een gedeeltelijke succesfactor beschouwd worden. Hierbij dient wel te worden opgemerkt dat deze scan nog niet voor iedereen begrijpelijk was, door moeite met de Nederlandse taal. Dit leidde onder meer tot verwarring over de stressvragen in de Vitaalscan. Daarnaast kan het VIT010-project worden verbeterd door motivatiestrategieën toe te voegen. De betrokken professionals

¹ 'Evaluatieonderzoek naar de ervaringen van de deelnemers met het preventieproject VIT010' door Rita Bedawid en Sjoerd Bosman. 'Is blended care wel voor iedereen?' door Joyce Cheung en Max Petin

“Ik nam bijvoorbeeld vroeger twee opscheplepels groente en nu neem ik er vier van. Ook ben ik door VIT010 meer fruit gaan eten en water drinken doe ik veel.”

zijn positief over het programma en de blended care-aanpak van VIT010, maar ervaren het online gedeelte nog als een obstakel voor de doelgroep. Een groot deel van de deelnemers bleek digitaal niet vaardig genoeg om de online care te ontvangen. Daarnaast ervaren de professionals een taalbarrière bij een groot deel van de deelnemers. In sommige wijken zijn er bewoners die een laag sociaaleconomische status hebben, waardoor ze zich digitale apparatuur niet kunnen veroorloven.

“Ik vond dat het professionele mensen waren die ons begeleiden.”

Uit de onderzoeksresultaten blijkt ook dat de professionals ondersteuning zouden willen op het gebied van het begeleiden van de deelnemers. Zij zouden bijvoorbeeld zelf graag meer inhoudelijke trainingen en workshops ontvangen over de verschillende aspecten van leefstijl en gezondheid met betrekking tot de deelnemers. Ten slotte blijkt uit het onderzoek dat de professionals meer handvatten vragen om de deelnemers nog meer te betrekken, motiveren en interesseren.



“VITR is een heel mooi voorbeeld van e-health waarin vragen van Rotterdammers over de eigen gezondheid worden gekoppeld aan de best mogelijke oplossingen in je omgeving.

Rotterdammers kunnen zo zelf de regie nemen over hun gezondheid en vitaliteit. Het verhaal van Vouzia die bewuster is gaan eten en bewegen met buurtgenoten is een prachtig en inspirerend voorbeeld. Dankzij de unieke samenwerking tussen heel veel partijen is e-health toegankelijk geworden voor een grotere groep Rotterdammers.”

Pjer Vriens

Beleidsadviseur Gezondheid & eHealth, Gemeente Rotterdam

Ronde 1 VIT010

Rapportage uitkomsten e-PMO

In de eerste ronde, met 29 deelnemers, is gebruikt gemaakt van een hybride aanpak met het SmartVitaal platform. Iedere deelnemer van VIT010 heeft een persoonlijke inlogcode ontvangen om een account aan te maken. Op het SmartVitaal platform hebben de deelnemers het e-PMO-onderzoek ingevuld. Dit is een medisch gevalideerde en uitgebreide gezondheidstest die op basis van twintig gezondheidsfactoren inzicht biedt in de gezondheid van de deelnemer.

Het platform geeft daarna op basis van wetenschappelijk onderbouwde algoritmen de best passende leefstijladviezen en koppelt die direct aan lokale healthprovider.

Tijdens de bijeenkomsten gaf het SmartVitaal-team meer uitleg over het platform. Na de algemene uitleg over de werking van het platform werd elke bijeenkomst een specifiek thema uit de gezondheidstest behandeld en gezamenlijk ingevuld.

Het platform geeft op basis van wetenschappelijk onderbouwde algoritmen de best passende leefstijladviezen en koppelt die direct aan lokale healthprovider

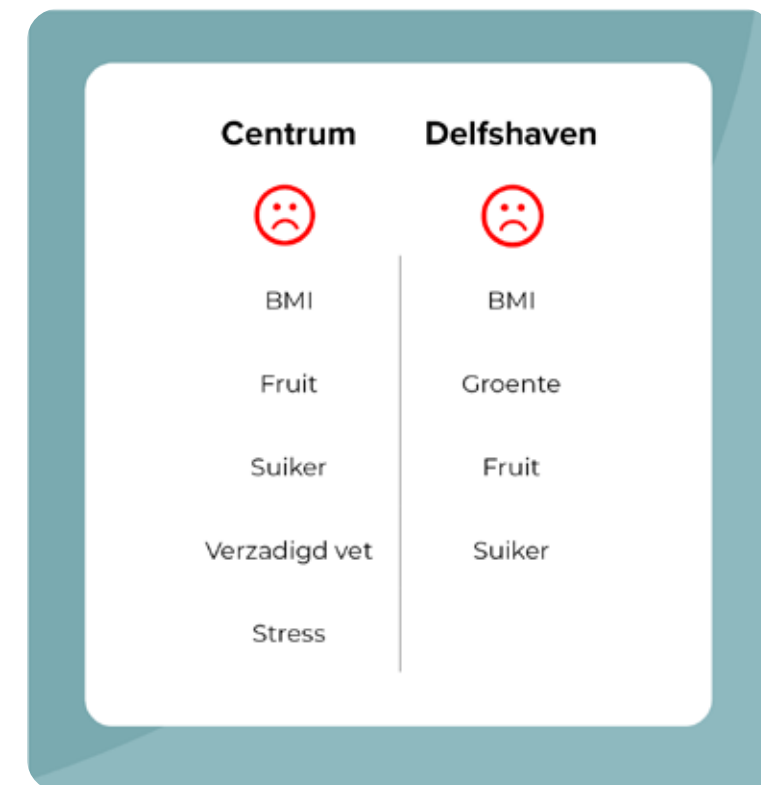
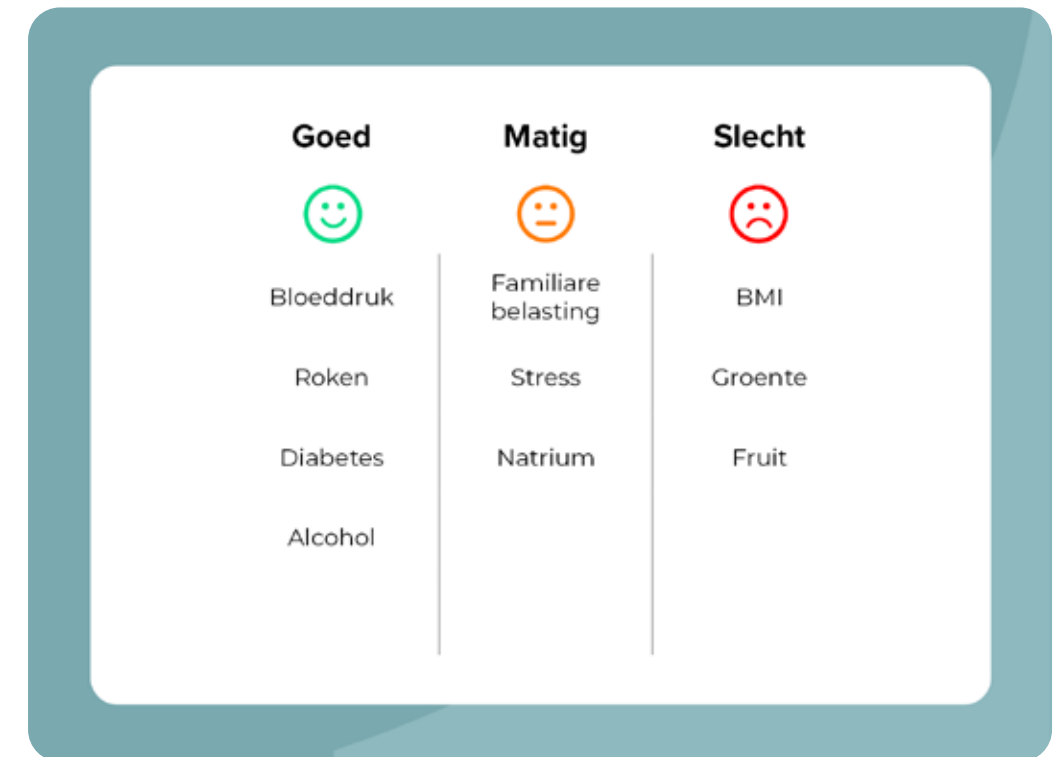
Na een traject hebben de deelnemers nog één jaar lang zelfstandig toegang tot het platform. Het gebruiken van het SmartVitaal platform bleek voor een aantal deelnemers toch net iets te ingewikkeld. De deelnemers hadden over het algemeen lage digitale- en taalvaardigheden wat voor belemmering zorgde om met het platform aan de slag te gaan. Daarom is er na overleg besloten de volgende rondes te kiezen voor een andere aanpak.

In de afbeelding aan de rechterkant bevindt zich een schematisch overzicht van de scores van de deelnemers van de eerste ronde.

Er heeft bij het gebruik van het e-PMO geen 0- of 1-meting plaatsgevonden waardoor het niet inzichtelijk is wat de

gezondheidswinst is. Concluderend zijn de factoren bloeddruk, roken, diabetes en alcoholgebruik te omschrijven als goede scores.

Een matige score is er voor de factoren familiale belasting, stress, en natrium. Slechte scores zijn er voor groente- en fruitinname en BMI. Op deze factoren valt dus veel winst te behalen, om zo de vitaliteit en gezondheid van de bewoners te verbeteren. Grote verschillen tussen de stadsdelen zijn te zien op de factoren bewegen, slaap, suiker en verzadigd vet, waar bij genoemde factoren de inwoners van Delfshaven beter scoren dan Centrum.



Ronde 2 & 3 VIT010

Rapportage Blended care



Gemiddelde resultaten alle wijken

Aan Ronde 2 & 3 van het VIT010-traject hebben in totaal 91 mensen deelgenomen.

Hiervan hebben er 84 deelnemers minimaal 1 keer de Vitaalscan ingevuld. Dit kan aan het begin of het einde van het traject zijn geweest. Van deze deelnemers hebben er in totaal 39 twee keer de Vitaalscan ingevuld. Dit betekent de eerste scan aan het begin van het traject

en een tweede scan aan het einde van het traject. In deze rapportage wordt hierbij vooral gekeken naar de gezondheidswinst die er door deelname aan het traject is behaald.

Er zal gestart worden met de gezamenlijke resultaten van de drie wijken. Dit betekent dat de resultaten van Overschie, Centrum en Delfshaven zijn samengevoegd. De rapportage eindigt met een conclusie van de resultaten en een toelichting op een aantal zaken.

Alle wijken

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 59 jaar. Het overgrote merendeel van de deelnemers die de Vitaalscan heeft ingevuld was een vrouw (77 vrouwen, 7 mannen).

Blended care, wat is dat?

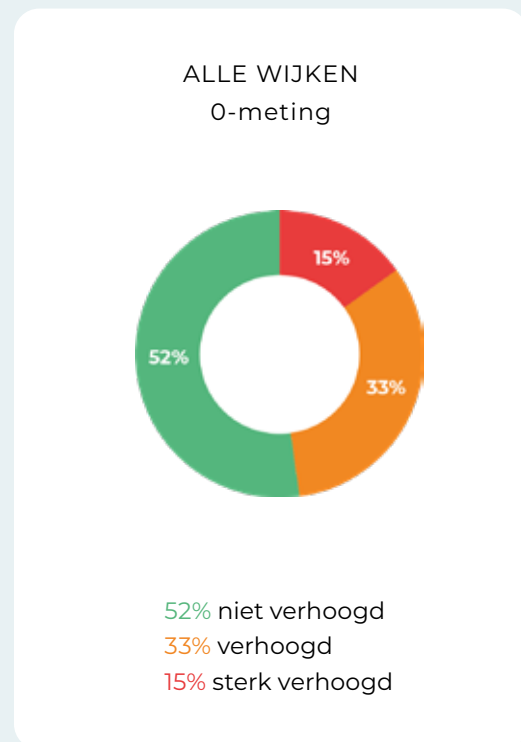
De VITR Vitaalscan vormt het startpunt van het blended care-traject. Hierin worden de leefstijl en het hartrisico van de deelnemers in kaart gebracht. Om deze cijfers te berekenen, gebruikt de VITR Vitaalscan medisch gevalideerde vragenlijsten.

De e-health-technologie leent zich ook heel goed voor een hybride aanpak waarbij een leefstijlcoach de technologie inzet samen met de deelnemer. Hierdoor ontstaat synergie tussen enerzijds de persoonlijk contacten met de leefstijlcoach en anderzijds de continue beschikbaarheid en coachingsmogelijkheden via de technologie.

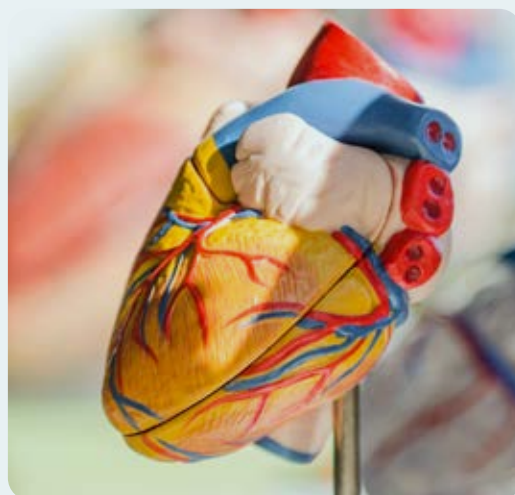
Deze hybride aanpak, ook wel blended care genoemd, is ingezet in de tweede fase van het VIT010-programma. In dit deel van het rapport zullen de aanpak en resultaten van het hybride model van leefstijl coaching nader worden toegelicht.



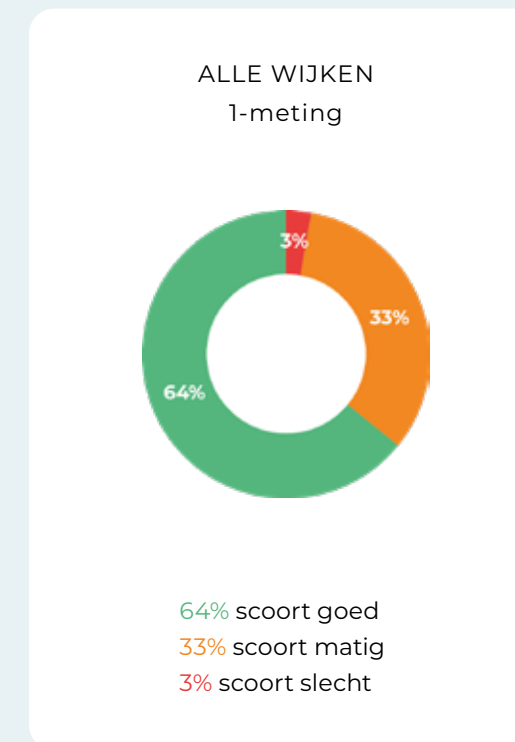
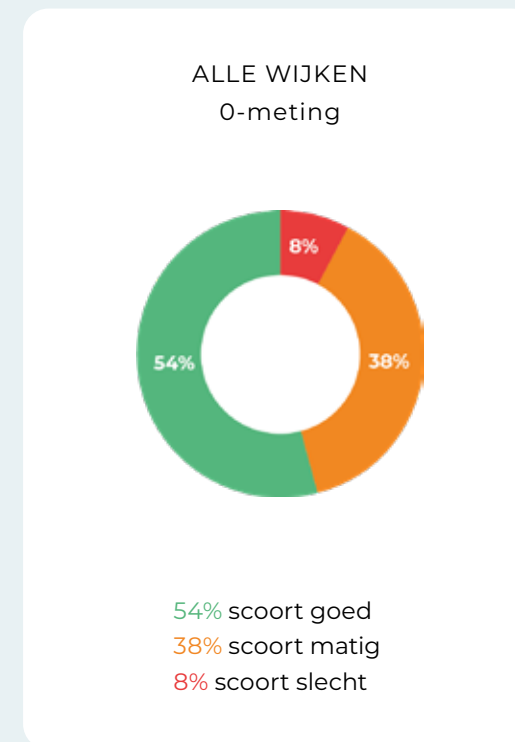
Hartriscoscore



Van de deelnemers had 52% voor de interventie een goede hartriscoscore. Na de interventie had 61% een goede hartriscoscore. Een hartriscoscore geeft de kans weer op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten binnen de komende 10 jaar. Jaarlijks krijgen meer dan 80 duizend mensen in Nederland te maken met hart- en vaatziekten. Meestal ontwikkelen deze ziekten zich langzaam en wordt daar niets van gemerkt. Op basis van de ingevoerde gegevens wordt het hartrisiko berekend. Hoe lager het risico, hoe gezonder het lichaam en hart.



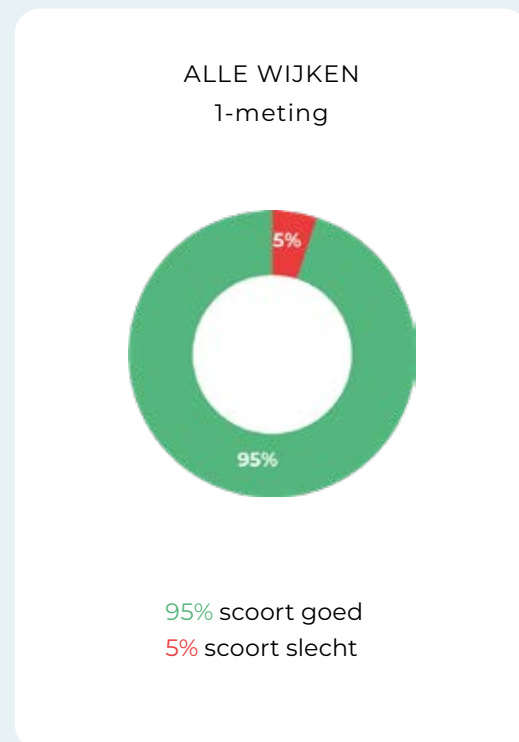
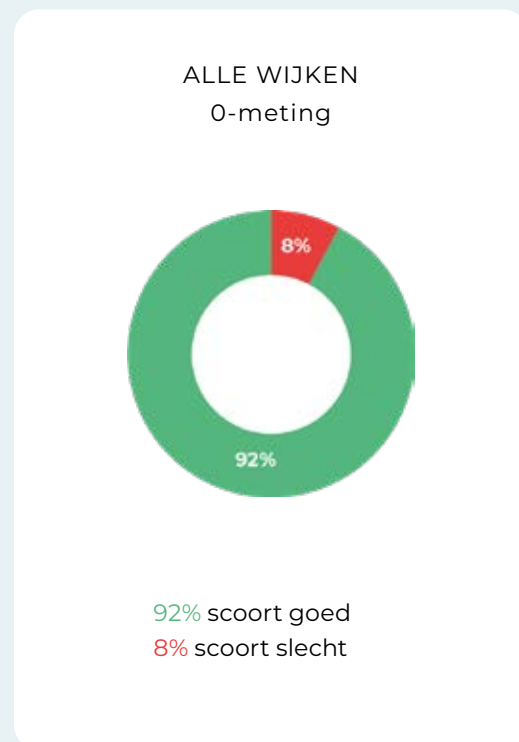
Leefstijlscore



Bijna de helft van de deelnemers had voor de interventie een matige (38%) of slechte leefstijlscore (8%). Na de interventie is er een vooruitgang te zien en scoorde een derde van de deelnemers een matige score (33%) en slechts enkele hadden een slechte score (3%). Een gezonde leefstijl is het belangrijkste wapen tegen hart- en vaatziekten en verbetert de gezondheid op allerlei vlakken. Met een gezonde leefstijl kan het hartrisiko flink worden verlaagd. Het leefstijlcijfer wordt gecalculeerd op basis van 11 afzonderlijke factoren die allemaal een onderdeel van de leefstijl vormen. Hieronder lichten we een aantal van deze leefstijlfactoren nader toe.



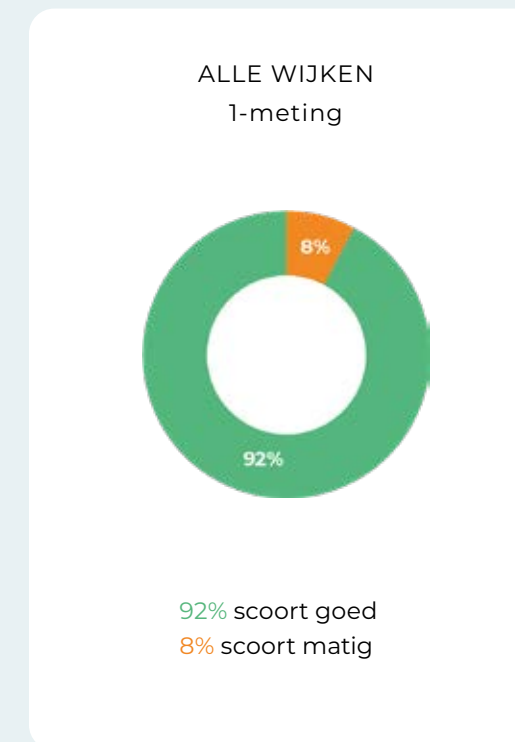
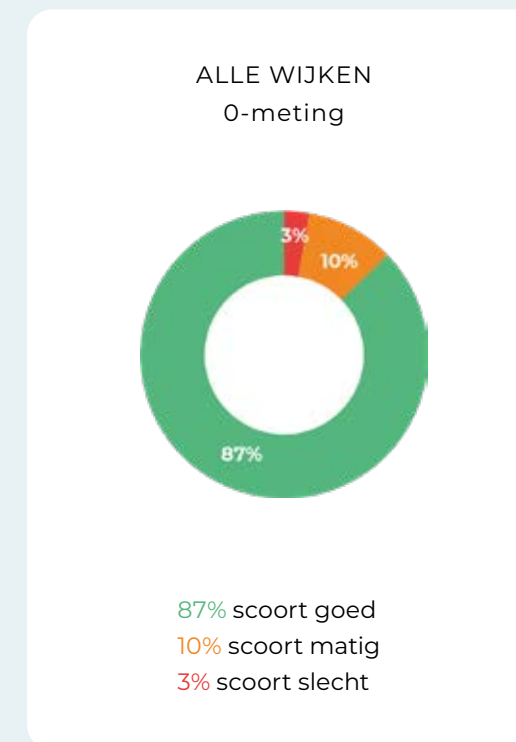
Roken



Voor de interventie rookte 8% van de deelnemers. Na afloop van de interventie rookte nog 5%. Dit betekent een kleine verlaging van het aantal rokende deelnemers. Roken is schadelijk voor de gezondheid. De schadelijke stoffen in tabak zorgen ervoor de vaatwanden beschadigen, waardoor onder meer het risico op hart- en vaatziekten toeneemt. Niet alleen rokers hebben een verhoogd risico op longkanker en hart- en vaatziekten; ook meerokers hebben een hogere kans hierop.



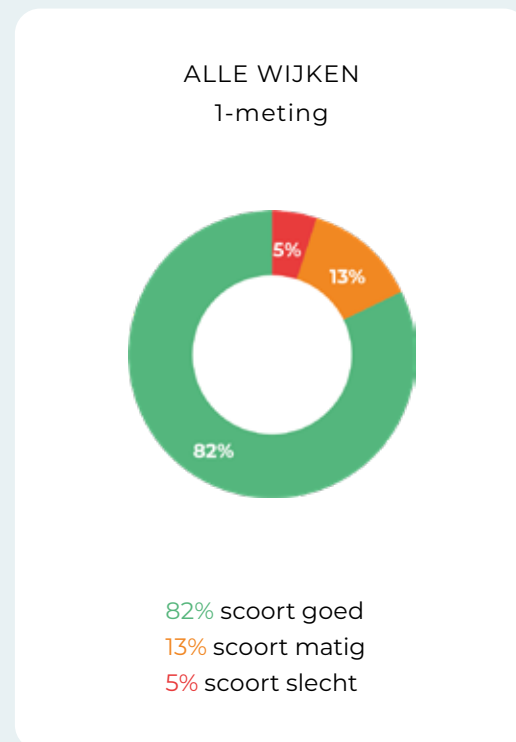
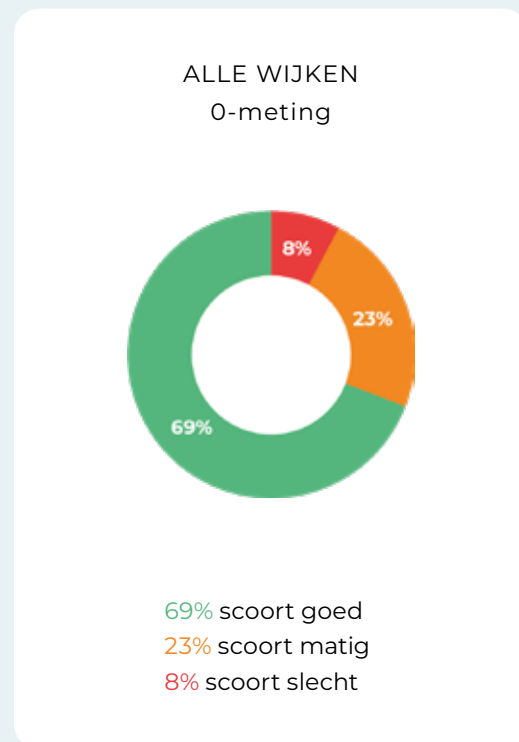
Bloeddruk



Het merendeel van de deelnemers had voor de interventie een goede bloeddrukscore (87%). Na de interventie is dit percentage toegenomen (92%). Bloeddruk is de druk in de bloedvaten en wordt weergegeven met twee maten; de boven- en onderdruk. We richten ons op de bovendruk, ofwel de druk in de vaten als het hart samentrekt en het hart het bloed de aders in pompt. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.



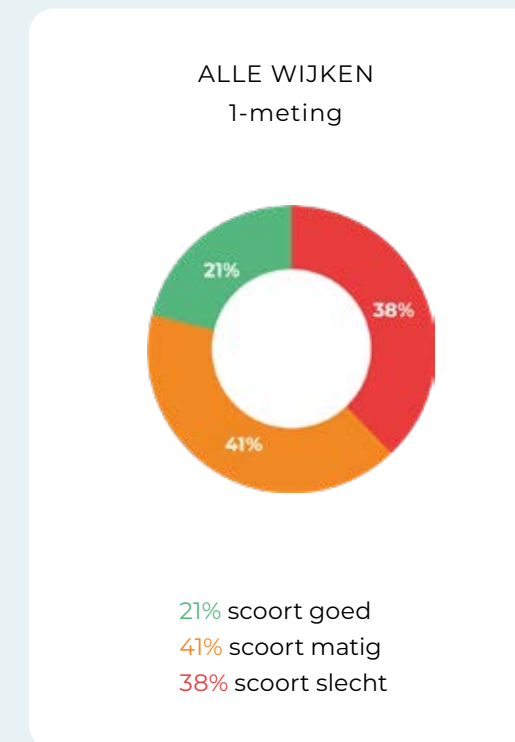
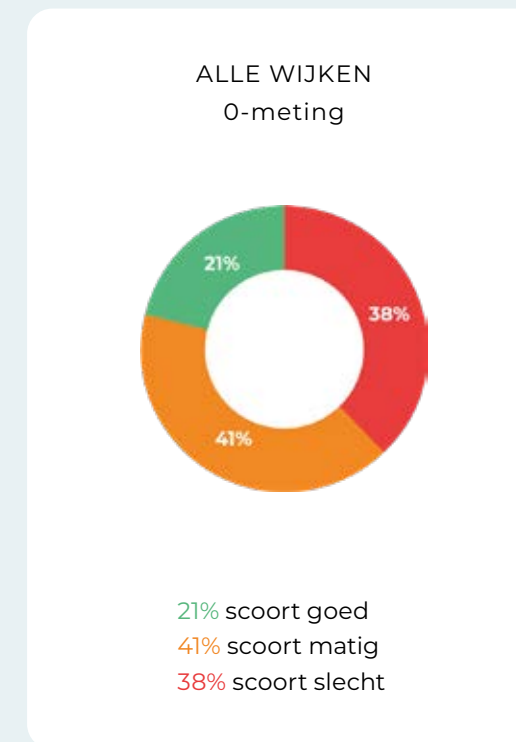
Stress



Voor de interventie had bijna een derde van de deelnemers een matige (23%) of zelfs slechte (8%) score. Na de interventie is dit percentage afgenomen en scoorde had nog maar 13% een matige score en 5% een slechte score. Zo nu en dan een beetje stress ervaren is helemaal niet erg. Maar wanneer je langdurig onder druk staat is dit niet goed voor je gezondheid, we noemen dit chronische stress. Dit kan door van alles veroorzaakt worden, bijvoorbeeld een zieke partner, werk, schulden, of het overlijden van een dierbare.



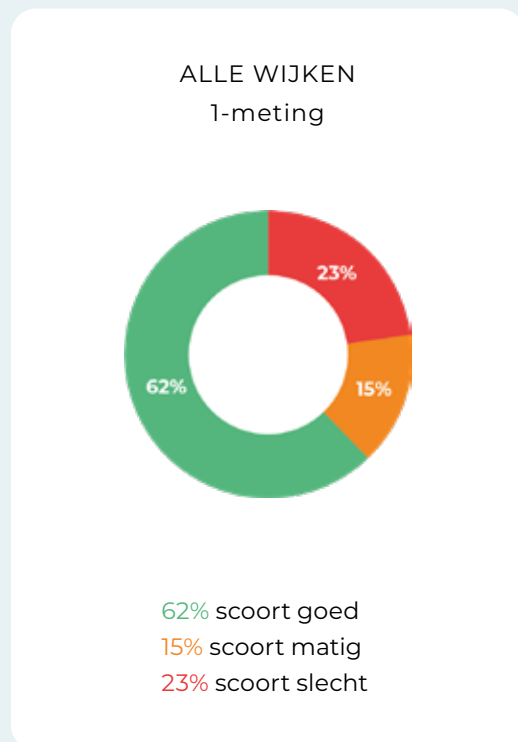
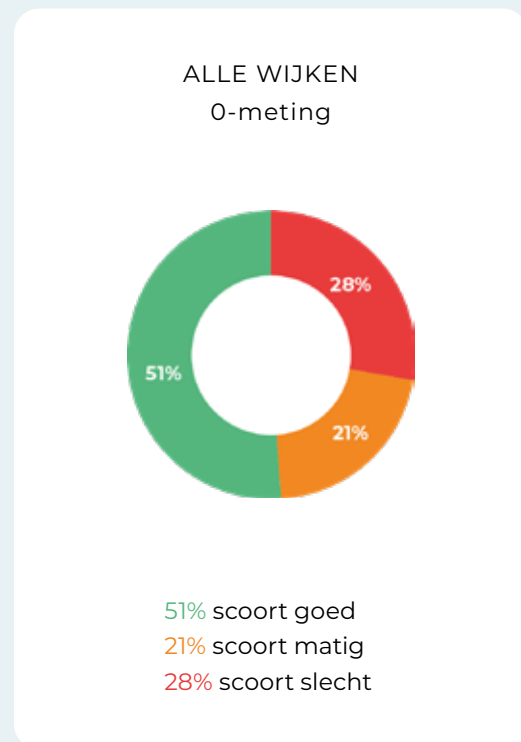
BMI



Voor de interventie had het merendeel van de deelnemers een matige (41%) of zelfs slechte (38%) score op BMI. Dit percentage is gelijk gebleven na de interventie. BMI staat voor Body Mass Index. Dit is de verhouding tussen lengte en gewicht en geeft een indicatie voor een gezond gewicht. Deze verhouding houdt geen rekening met de verhouding tussen spieren en vetmassa. Dus als je bijvoorbeeld erg gespierd bent, kan het zijn dat de BMI-waarde hoog is, zonder dat het slecht is voor de gezondheid. Het kan echter ook duiden op overgewicht. Overgewicht speelt een belangrijke rol bij onder andere het ontwikkelen van diabetes type 2 en een verhoogde bloeddruk.

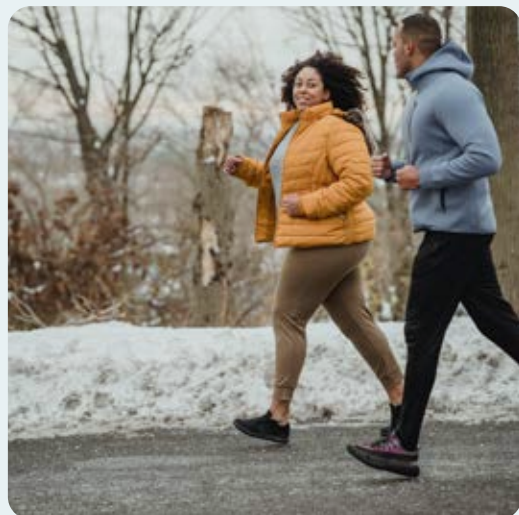


Beweging

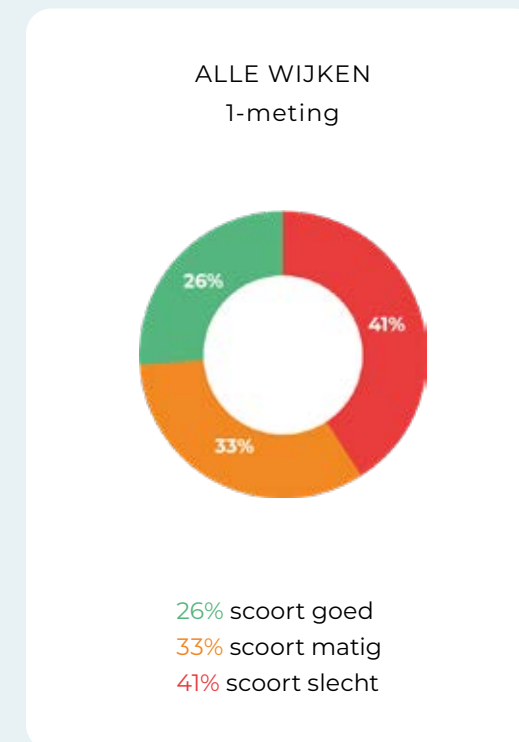
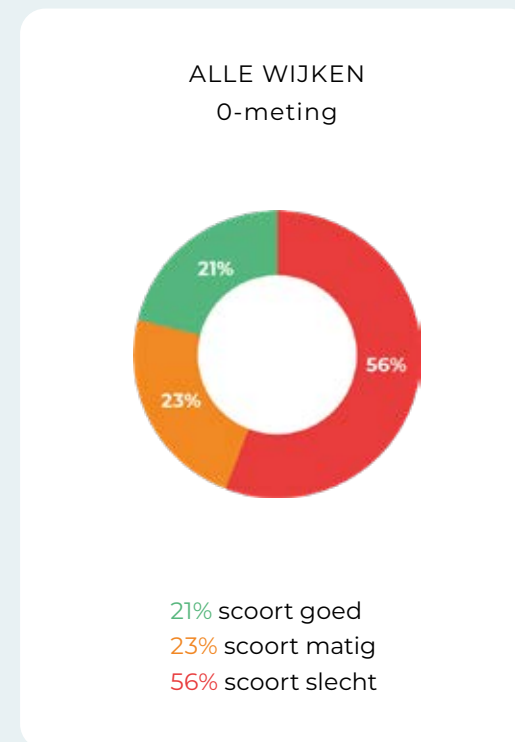


Voor de interventie bewoog bijna de helft van de deelnemers matig (21%) of zelfs slecht (28%). Na de interventie is dit percentage afgenomen en bewoog een kleiner deel matig (15%) of slecht (23%).

Bewegen is goed voor de gezondheid, het verbetert je conditie, kracht en lenigheid. Het hart is een spier die kan worden getraind. Hoe sterker het hart, hoe minder hard het hoeft te werken om het bloed rond te pompen. Door te bewegen blijft het lichaam zowel mentaal als fysiek in een betere conditie.



Groente inname

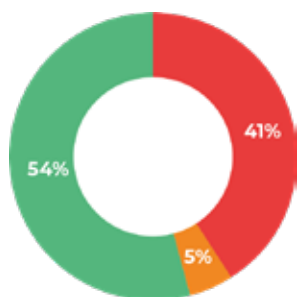


Van de deelnemers kwam voor de interventie ongeveer 3 op de 4 niet aan de geadviseerde dagelijkse hoeveelheid groente (250 gram) en kwam zelfs 56% niet aan de 150 gram groente per dag. Na de interventie is het percentage dat niet aan de dagelijkse hoeveelheid voldoet ongeveer gelijk gebleven, maar nam het aantal dat minder dan 150 gram eet af met 15% (41%). Groente en fruit vormen de kern van een gezond voedingspatroon. Ze bevatten belangrijke voedingsstoffen die het lichaam gezond houden én beschermen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels.



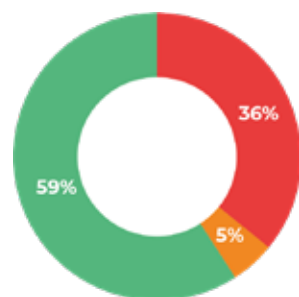
Fruit inname

ALLE WIJKEN
0-meting



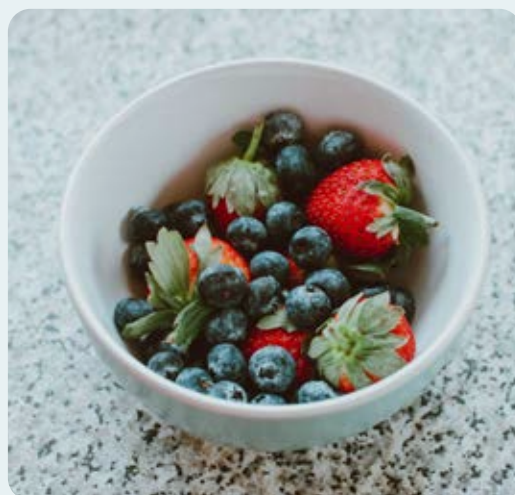
54% scoort goed
5% scoort matig
41% scoort slecht

ALLE WIJKEN
1-meting



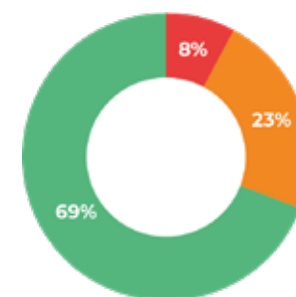
59% scoort goed
5% scoort matig
36% scoort slecht

Bijna de helft van de deelnemers had voor de interventie een matige (5%) of slechte score (41%) op de geadviseerde dagelijkse hoeveelheid fruit (2 stuks per dag). Na de interventie werd er iets meer fruit gegeten en had nog steeds 5% een matige score en had nog 35% een slechte score. Vitamines en mineralen krijg je in kleine hoeveelheden binnen door het eten van groente en fruit. Het lichaam kan deze stoffen niet zelf maken (enkele uitzonderingen daargelaten). Ze leveren geen energie, maar zijn wel nodig voor groei, ontwikkeling, herstel en weerstand. Voedingsvezels uit plantaardig voedsel dragen bij aan een goede spijsvertering en het verzadigde gevoel.



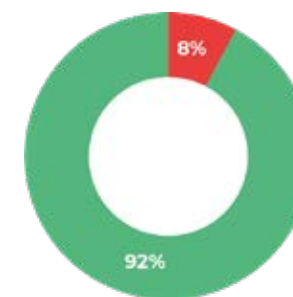
Alcohol

ALLE WIJKEN
0-meting



69% scoort goed
23% scoort matig
8% scoort slecht

ALLE WIJKEN
1-meting

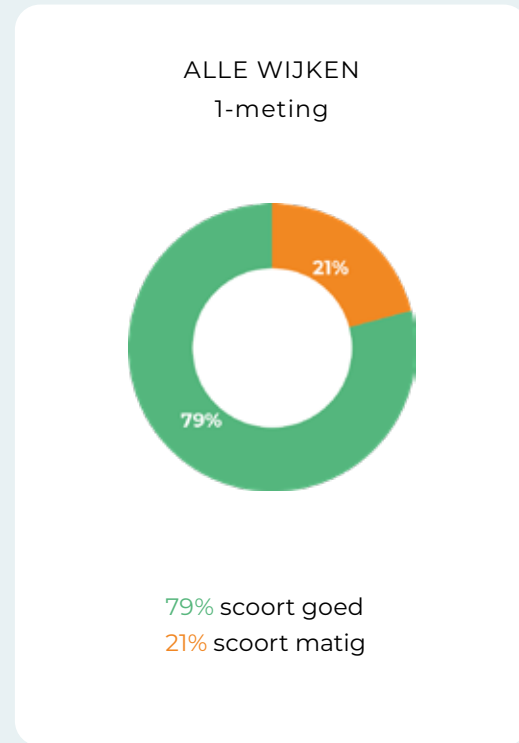
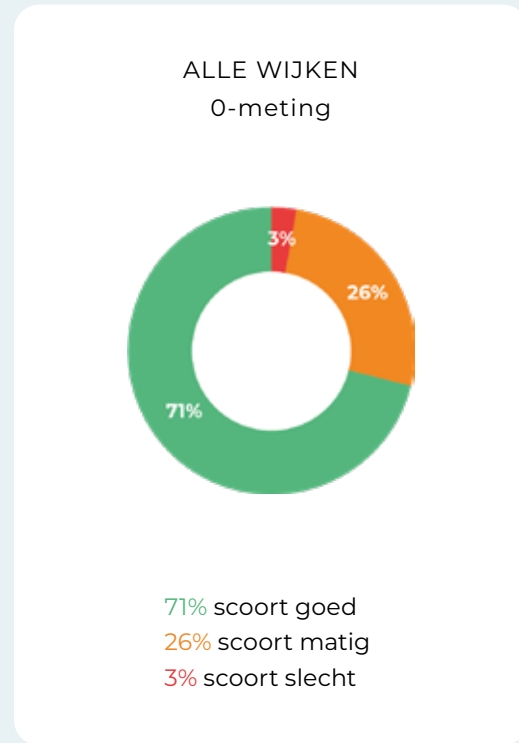


92% scoort goed
8% scoort slecht

Voor de interventie dronk het merendeel alcohol binnen de aanbevolen richtlijnen (69%). Na de interventie is dit aantal toegenomen en dronk 92% van de mensen volgens de richtlijnen. Te veel alcohol beschadigt de hersenen en lever en zorgt voor botontkalking. Overmatig alcoholgebruik kan ook leiden tot spierverswaking. En dan te bedenken dat het hart een spier is! Geen tot maximaal een glas alcohol per dag drinken is volgens de richtlijnen het beste dat je voor je gezondheid kunt doen.



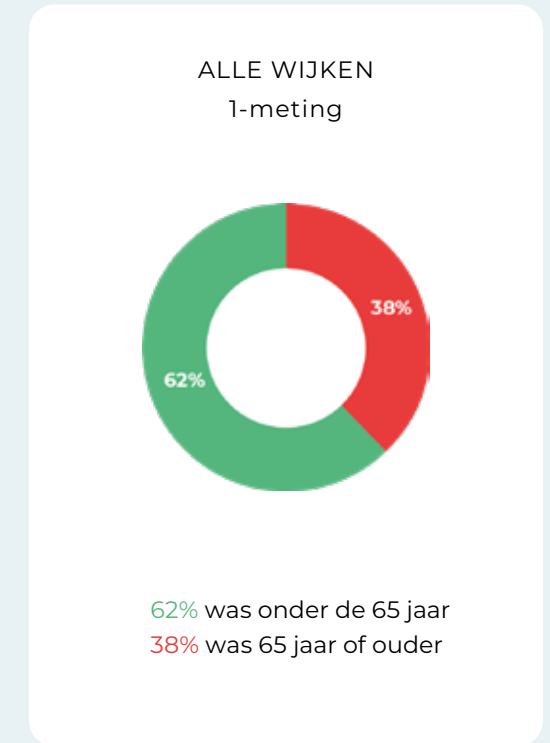
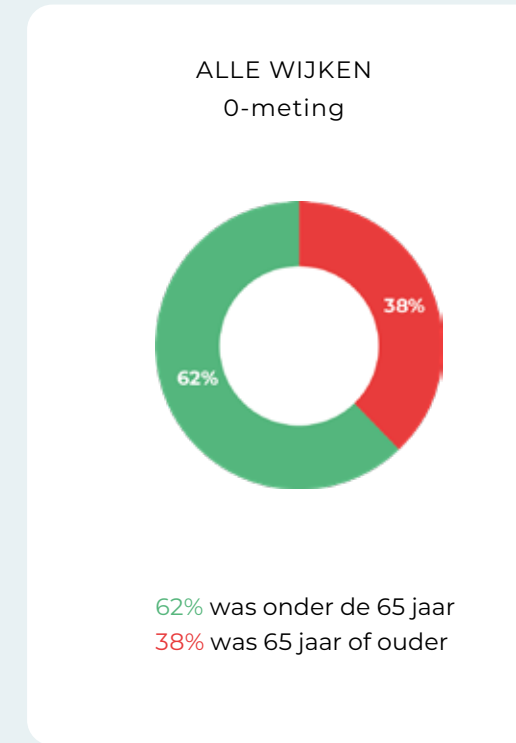
Hygiëne



De deelnemers hadden voor de interventie over het algemeen al een goede hygiënescore. Na de interventie is deze score zelfs substantieel verbeterd. Hygiëne is een belangrijk wapen tegen het voorkomen van ziektes. Door het uitvoeren van hygiëne wordt voorkomen dat ziekteverwekkers worden verspreid, dat ze kunnen overleven en dat iemand besmet raakt.



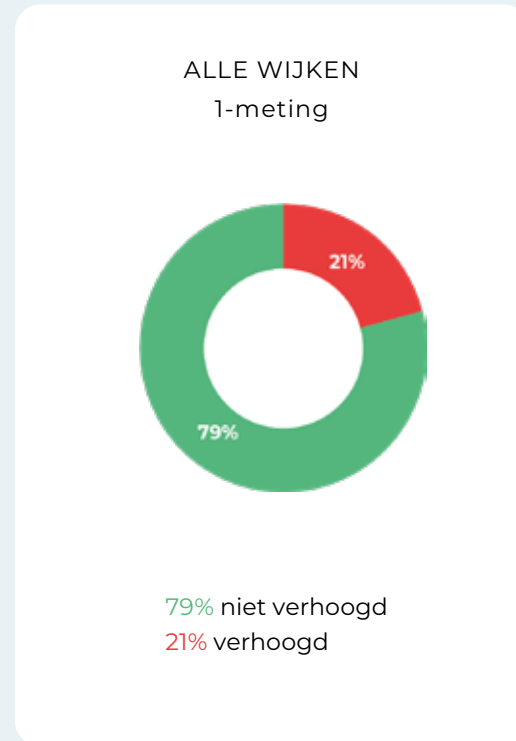
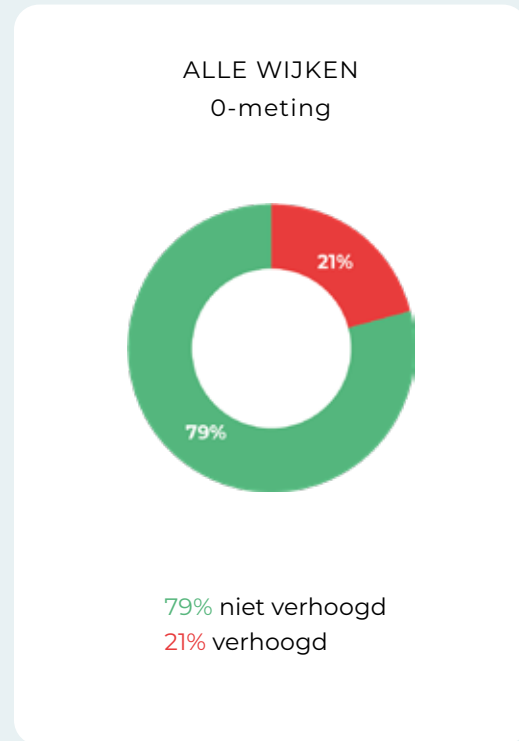
Leeftijd



Van de deelnemers die deel hebben genomen aan de interventie had 38% een leeftijd van 65 jaar of ouder. Aan onze leeftijd kunnen we natuurlijk niet zo veel doen. Elke dag worden we een beetje ouder. Leeftijd is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. De kunst is je eigen leeftijd als het ware te verslaan. Met andere woorden, ervoor te zorgen dat je nu fitter en gezonder wordt dan een jaar geleden.



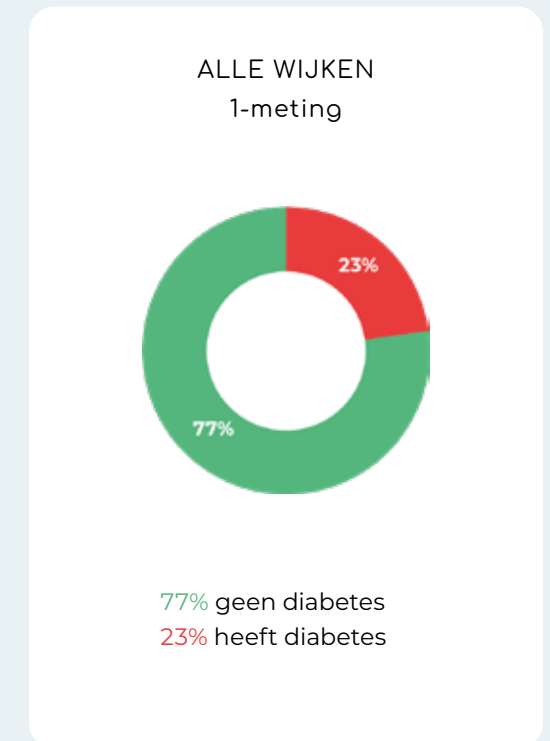
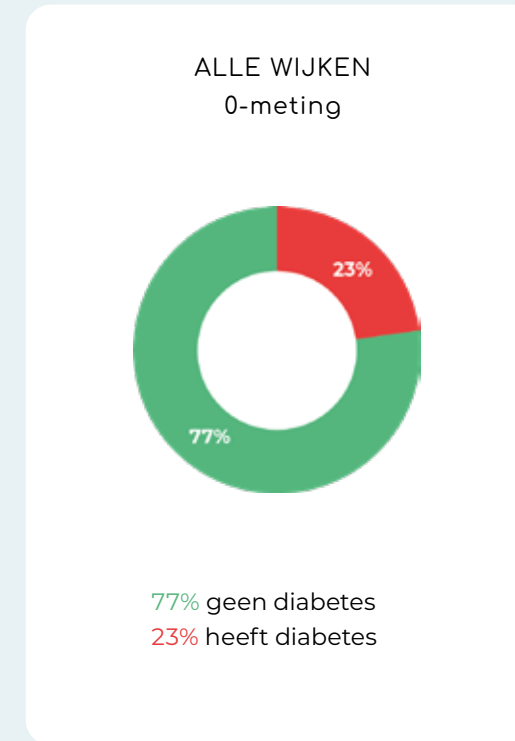
Familiäre belasting



De uitkomsten laten zien dat bij 21% van de deelnemers de familiäre belasting verhoogd is. Dit betekent dat, door de aanwezigheid van hart- en vaatziekten op relatief jonge leeftijd bij een eerstegraads graads familielid, het risico van de deelnemer verhoogd is. Uit onderzoek blijkt dat je, ongeacht je familierisico, 50% van de kans op het krijgen op een hartinfarct kunt wegnemen door het aannemen van een gezonde leefstijl. Dit betekent dat je met een gezond gewicht, veel sport en beweging, het eten van veel groente, fruit en gezonde vetten en weinig stress, ondanks een erfelijkheidsrisico de kans op een hartinfarct kunt verkleinen.



Diabetes

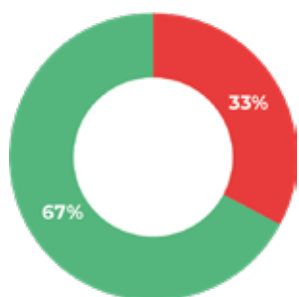


Van de deelnemers geeft 23% aan diabetes te hebben. Het hebben van diabetes is een sterke risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Diabetes wordt ook wel suikerziekte genoemd. Diabetes type 2 komt het vaakst voor: negen van de tien mensen met diabetes hebben diabetes type 2.



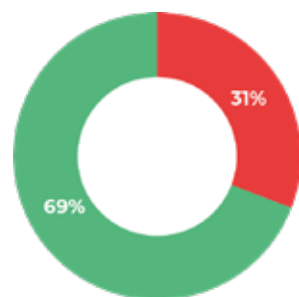
Medicatie bloeddruk

ALLE WIJKEN
0-meting



67% gebruikt geen medicatie
33% gebruikt medicatie

ALLE WIJKEN
1-meting



69% gebruikt geen medicatie
31% gebruikt medicatie

Voor de interventie gaf 33% van de deelnemers aan medicatie te gebruiken tegen een hoge bloeddruk. Hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor, niet alleen voor hart- en vaatziekten, maar ook voor nierfalen en dementie. Na de interventie bleek het percentage deelnemers dat medicatie tegen hoge bloeddruk gebruikte iets te zijn afgenomen.



"Je gaat dingen pas leren als je er in de praktijk mee aan de slag gaat"

Evelyne Hurkmans, Danielle Driebeek-Houtman en Kathleen Paal verzorgden als leefstijlcoaches en diëtist de groepsbijeenkomsten van het blended care-programma van VITR.

Conclusie Vitaalscan

Om de gezondheidswinst te berekenen, is gekeken naar de verschillen tussen de Vitaalscan die de deelnemers aan het begin van het traject hebben ingevuld en de Vitaalscan die de deelnemers aan het einde van het traject hebben ingevuld.

Op basis hiervan kan worden geconcludeerd dat er in alle wijken gezondheidswinst is behaald. Het algemene leefstijlcijfer van de deelnemers is met 0,6 punt vooruit gegaan (6,9 vs. 7,5 punt). Ook zijn de deelnemers 20 gram meer groente (140 vs. 160 gram per dag) en 0,3 stuk meer fruit gaan eten (1,7 stuk vs. 1,98 stuk per dag). En het hartrisico is met 1,3% afgenomen (13,2% vs. 11,9%).

Als we kijken naar de verschillende wijken waarin het traject heeft gedraaid, dan zien we een consistente

toename van de gezondheid. In alle drie de wijken, waarin over het algemeen inwoners wonen uit de lage SES-klasse, is er op meerdere factoren gezondheidswinst geboekt.

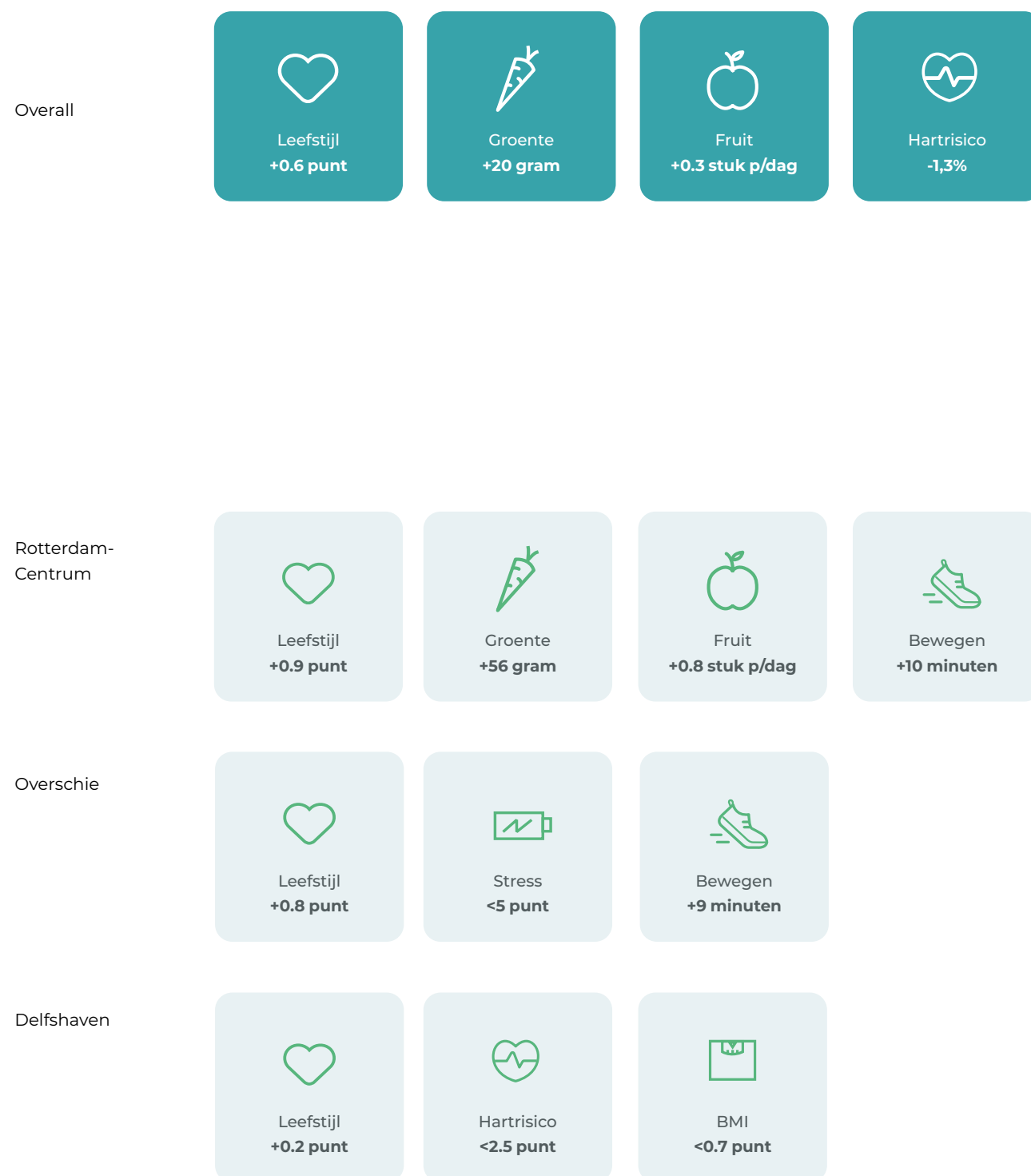
In alle drie de wijken is er op meerdere factoren gezondheidswinst geboekt

Dat we de bewoners uit deze SES-klasse naar een gezondere leefstijl hebben kunnen bewegen, is een interessante bevinding omdat er maar weinig vergelijkbare projecten zijn waarin dit is gelukt. Ook biedt dit een onderbouwing voor verdere, brede implementatie in andere wijken.

Op basis van de resultaten kan worden geconcludeerd dat de hybride aanpak en de inzet van e-health-technologie een effectief middel is om gezondheidswinst te behalen. Het biedt de leefstijlcoach extra handvaten voor begeleiding, ook buiten de reguliere bijeenkomsten om.

De deelnemer wordt gedurende het traject dus intensiever begeleid, waardoor betere resultaten worden geboekt.

Ook dit is een interessante bevinding, omdat de inzet van e-health-technologie gemakkelijk schaalbaar is en laag in kosten. Een kanttekening hierbij is dat het VIT010 project een grote personele inzet vereiste en daarbij behorende kosten. Dit belemmert de schaalbaarheid van de gehanteerde aanpak. Echter kunnen de learnings uit dit project worden meegenomen voor een efficiëntere inrichting in de toekomst en biedt het bovenal kansen voor een bredere implementatie van blended care in Rotterdam.





“We hebben als consortium veel kunnen leren van het VIT010-project, maar nog veel belangrijker vind ik dat we deelnemers hebben geholpen naar een gezondere leefstijl. Dat smaakt naar meer!”

Job Weijters
Projectmanager VITR

Deelnemers VIT010

Wmo radar en SmartVitaal hebben zich gezamenlijk ingezet voor de werving van bewoners uit de drie deelnemende wijken.

In totaal waren er 140 plaatsen beschikbaar waarvan er aan het einde van het traject 120 zijn ingevuld (zie tabel links). Ondanks de maximale inspanningen van beide partijen is het aantal beschikbare plaatsen dus helaas niet in zijn geheel ingevuld. Een van de oorzaken was de COVID-19-situatie. Sommige bewoners kwamen liever niet in groepen bij elkaar en wilden dus niet deelnemen. Dit was ook van invloed op de offline wervingsmogelijkheden. Activiteiten om bewoners te werven in onder meer de bibliotheek, de lokale markt en winkelcentra konden hierdoor helaas geen doorgang vinden.

Het aantal beschikbare plaatsen werd helaas niet in zijn geheel ingevuld

Ook zijn er helaas gedurende het traject meerdere deelnemers afgevallen. Dit verklaart het verschil tussen het aantal deelnemers die één scan hebben ingevuld en het aantal deelnemers die twee scans hebben ingevuld. Ook is er door de organisatie achteraf niet actief ingezet op het laten invullen van de scans door deelnemers die er de laatste bijeenkomst niet waren. Door de organisatie is er geen rapportage bijgehouden van redenen van afvallen, waardoor het niet mogelijk is hier conclusies aan te verbinden. Op basis van de gezamenlijke evaluatie van betrokken partijen bij het project zijn er wel enkele aspecten naar voren gekomen die invloed hebben gehad op het uitvalpercentage.

1. Maatwerk is vereist om deelnemer betrokken te houden

Gedurende het traject kwamen enkele deelnemers tot de conclusie dat het VIT010 leefstijltraject niet geheel aansloot bij de verwachtingen. Dit kwam door de uiteenlopende niveaus

van deelnemers op het gebied van kennis van de onderwerpen en digitale en taalvaardigheden. Hierdoor hadden sommige deelnemers geen nieuwe informatie en sloot de informatie niet aan bij hun doelstelling.

2. Deelnemer was verhinderd gedurende het traject

Diverse deelnemers waren verhinderd gedurende het traject, of de laatste bijeenkomst niet aanwezig. Dit had uiteenlopende redenen als privé-afspraken, ziekte of arbeidsverplichtingen. Het traject was bewust ook kosteloos en vrijblijvend ingericht, waardoor er vanuit de organisatie geen actieve rol was weggelegd in het stimuleren van deelname. Ook is het vanuit wmo radar bekend dat het uitvalpercentage onder deze doelgroep hoger is.



Interview

Yvonne drinkt door VITR meer water en moet elke dag bewegen van zichzelf



De dood van een goede vriend overtuigde Yvonne Touw (62) om haar leefstijl te veranderen. Mede daarom deed ze in de eerste maanden van 2022 mee aan het blended care programma van VITR in Rotterdam-Centrum. Ze kreeg er extra tips om haar gedragsverandering door te zetten.

Het blended care programma van VITR is een traject van zes weken voor de doelgroep van welzijnsorganisatie wmo radar. Zes fysieke bijeenkomsten onder leiding van zorgprofessionals worden gecombineerd met online tips en adviezen via het e-health-platform van SmartVitaal. Na eerst de medisch gevalideerde, digitale VITR Vitaalscan samen met een zorgprofessional te hebben doorlopen, kan via dit platform een uitgebreide gezondheidstest (e-PMO) gedaan worden. Naast praktische tips, inspiratie en tal van challenges kan de deelnemer daarna op het platform – op basis van de eigen postcode en persoonlijke scores – ook de hulp inroepen van gezondheidsprofessionals zoals leefstijlcoaches en diëtisten.

Het blended care programma van VITR is een pilot van een jaar in de drie wijken waar wmo radar actief is: Centrum, Delfshaven en Overschie. Ook Erasmus MC, SmartVitaal, Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool Rotterdam, Medical Delta Living Lab VIT for Life en Stichting Lezen en Schrijven werken mee aan het project.

Duurzame gedragsverandering

De partners binnen VITR willen met het blended care traject duurzame gedragsverandering realiseren. Hoewel de levensverwachting in Nederland stijgt, is het geen vanzelfsprekendheid dat we allemaal in goede gezondheid ouder worden. Ongezonde leefgewoonten als roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding hebben een negatieve impact op de volksgezondheid. Zeker in Rotterdam, waar inwoners gemiddeld ongezonder zijn dan in de rest van Nederland. Het blended care-traject van VITR moet daar verandering in brengen, door preventie laagdrempelig en schaalbaar te maken én door de effectiviteit van die preventie te meten. Dit onderzoek is een belangrijk onderdeel van het project. Door in kaart te brengen hoe Rotterdam ervoor staat op het gebied van vitaliteit, kunnen we met z'n allen werk maken van een gezonde, sterke stad.

Bekend terrein

Yvonne Touw volgde de groepsbijeenkomsten van het blended care-programma van VITR in De Kip, het Huis van de Wijk Stadsdriehoek aan de Kipstraat. Ze kende er de weg al, omdat ze er bijna wekelijks komt voor de avond van Groenten zonder Grenzen. Dit vrijwilligersinitiatief verzamelt overgebleven groenten en fruit om daarmee gratis gezonde, veganistische maaltijden aan te bieden. Bewoners uit de buurt kunnen wekelijks aansluiten bij zo'n maaltijd. 'Hartstikke gezellig,' zegt Yvonne. 'Je leert de wijkbewoners kennen en het is ook nog eens hartstikke gezond.'

Hartaanval

Niet dat Yvonne sociale contacten mist. Ze woont dan wel alleen in haar appartement in de Oude Haven, maar ze heeft veel vrienden. Met hen bezoekt ze festivals en concerten of spreekt ze af op een Rotterdams terras. Toch heeft Yvonne geen zorgeloos leven. Eerst kwam de coronapandemie, waardoor het lastiger werd om met vrienden af te spreken. Midden in die pandemie overleed haar beste vriend op 60-jarige leeftijd aan een hartaanval.

“Het is soms makkelijker om te denken: laat ik vanavond maar op de bank blijven zitten in plaats van een rondje wandelen”

Ontslag en operatie

Tot overmaat van ramp werd ze ontslagen bij het transportbedrijf waar ze werkte als receptioniste. 'Met nog heel veel andere, vooral oudere collega's. Vanwege tegenvallende bedrijfsresultaten.' En toen werd ze in maart 2021 ook nog eens geopereerd. Een beknelde zenuw in haar nek belemmerde de beweeglijkheid in haar rechterschouder, -arm en -hand. 'Zat ik ineens thuis, terwijl ik 47 jaar lang fulltime had gewerkt. Ik had niks te doen en was na die operatie niet erg mobiel. Geen leuke tijd.'

Tijd voor een check

De dood van de goede vriend zette Yvonne aan het denken. 'Hij bewoog te weinig en zijn cholesterol was te hoog. Ik dacht: hoe sta ik er zelf eigenlijk voor? Hoe zit het met mijn cholesterol en bloeddruk? Heb ik misschien diabetes? Ik was al gestopt met roken en dronk niet veel, maar ik bewoog niet heel veel en at ook niet altijd super gezond. Je weet wel wat goed voor je is, maar toch laat je de goede gewoonten wel eens een tijdje uit je handen glijpen. Het is soms makkelijker om te denken: laat ik die fles wijn toch maar leegschenken. Of: ik ben moe, laat ik vanavond maar op de bank blijven zitten in plaats van een rondje wandelen.'

Preventie door GLI

Yvonne ging naar de huisarts om te checken hoe ze ervoor stond. 'Daar bleek mijn BMI te hoog. Ik was een risicogeval. Daar moest ik aan gaan werken. Zo ben ik bij een leefstijlcoach terechtgekomen en ben ik de Gecombineerde Leefstijl Interventie gestart.' Dit is een traject van twee jaar voor mensen met overgewicht of obesitas, dat erop is gericht om een blijvende gedragsverandering en gezonde leefstijl te bereiken. De GLI wordt vergoed vanuit de basisverzekering. 'Met zo'n traject kan ik voorkomen dat ik hartproblemen of een chronische ziekte krijg,' is de overtuiging van Yvonne.

“Ik was een risicogeval. Daar moest ik aan gaan werken”

Gratis gezondheidstips

Haar leefstijlcoach Evelyne Hurkmans wees op de mogelijkheid om mee te doen aan een van de blended care-trajecten van VITR. ‘Dat sprak me direct aan,’ zegt Yvonne. ‘Als je gratis informatie en tips over je gezondheid kunt krijgen, waarom zou je die kans dan laten liggen? In dit geval hielp het mee dat ik op dit moment niet werk; de bijeenkomsten waren op dinsdagochtend en daar had ik anders niet bij kunnen zijn. Daarnaast kende ik het wijk-centrum al. Ook vond ik het prettig dat het traject maar zes weken duurde. Met de GLI heb ik al een langdurig traject dat ik volg. Daar paste er niet nog één bij.’

Rode cijfers

Het traject begon met het invullen van de VITR Vitaalscan. Yvonne kreeg een groen vinkje voor haar hartrisiko. Haar leefstijl kleurde rood; hier gaf de scan het cijfer 5,1 (op een schaal van 10) aan. ‘Dat had ik wel een beetje verwacht, maar toch is het schrikken als je rode cijfers ziet,’ zegt Yvonne. ‘Dat motiveerde mij extra om hiermee aan de slag te gaan.’

Theorie en praktijk

Tijdens de zes groepsbijeenkomsten werden verschillende thema’s behandeld: van water drinken tot voeding en van bewegen tot mentale ontspanning. Theoretische infor-

matie werd daarbij afgewisseld met een gedeelte waarbij de deelnemers zelf aan de slag moesten. De bewegles- sen werden gegeven door fysiotherapeuten uit de buurt. Yvonne: ‘Van hen hebben we meer gehoord over het belang van bewegen. Ook hebben ze ons een aantal oefeningen gegeven, onder meer op het gebied van kracht en evenwicht. Bijvoorbeeld een oefening waarbij je twee flessen op de grond zet, om daar dan met je been overheen te zwaaien. Dat lijkt makkelijk, maar dat is het echt niet!’

“Ik mis het inmiddels als ik een dag niet buiten ben geweest”

Meer water drinken

Met de leefstijlcoaches ging de groep de stad in voor een mindfulness-wandeling. ‘Daarbij moesten we heel langzaam lopen en al onze zintuigen aan het werk zetten. Wat ruik je? Wat hoor je? Wat zie je? Dat was niet helemaal aan mij besteed. Ik stap liever een paar uur door de duinen om mijn hoofd leeg te maken. De ademhalingsoefeningen wil ik wel gaan toepassen als ik gestrest ben.’ Ook de tips over water drinken nam Yvonne ter harte. ‘Ik drink nu bewust anderhalf tot twee liter per dag. Ik begin de dag al met een glas water en zet ook een glas water naast mijn bed.’

Rondje bruggen

Ook op andere fronten is Yvonne extra geïnspireerd geraakt door het blended care-traject van VITR. ‘Ik ben veel meer gaan bewegen. Ik probeer elke dag een stuk te wandelen. Soms loop ik het rondje over de Willemsbrug en Erasmusbrug, dat zijn al 8.000 stappen. Ik mis het inmiddels als ik een dag niet buiten ben geweest. Daarnaast zit het inmiddels in mijn systeem dat ik constateer als ik gemakzuchtig word. Dat is al winst. Laatst was ik een weekend weg met een vriendin en aten we twee keer patat. Dan wil ik er wel graag groente bij en baal ik ervan als er alleen maar een beetje aangemaakte sla bij zit. Dat soort dingen zijn ingezet tijdens de GLI en verder versterkt door mijn deelname aan het blended care-programma van VITR.’

“Aan een vervolg zou ik zo weer meedoen!”

Online coaching

Dat kwam niet alleen door de groepsbijeenkomsten, maar ook door het gebruik van het e-health-platform van SmartVitaal en WhatsApp-groep waarin wekelijks tips en adviezen werden gedeeld. ‘Op het e-health-platform van SmartVitaal is echt ontzettend veel informatie te vinden over alle onderwerpen. Te veel bijna, waardoor ik soms even moest zoeken,’ zegt Yvonne. ‘Ook via WhatsApp werden veel artikelen en video’s met oefeningen gedeeld. Ik kwam er soms bijna niet aan toe, ook omdat we elke week een ander onderwerp behandelden. Er had van mij wel iets meer tijd tussen de bijeenkomsten mogen zitten. Maar het is niet voor niets een pilot. Die zijn er om van te leren.’

Ik vond het in ieder geval ontzettend leuk en nuttig om aan het blended care-programma van VITR mee te doen. Aan een vervolg zou ik zo weer meedoen!’



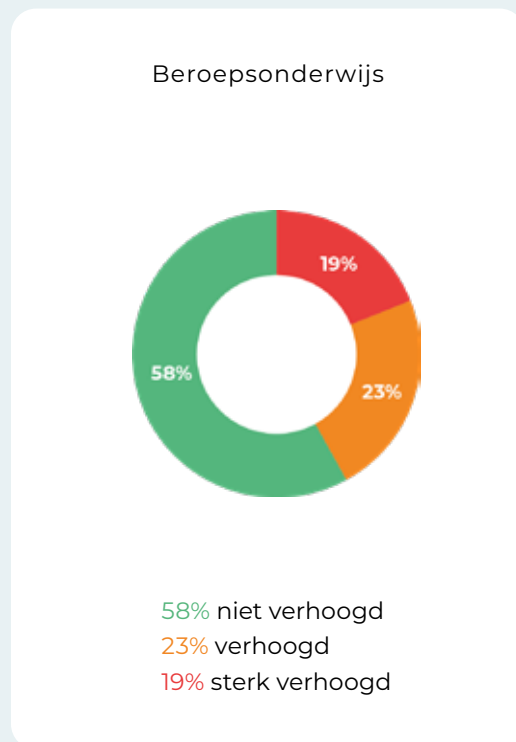


Beroepsonderwijs vs. hoger onderwijs

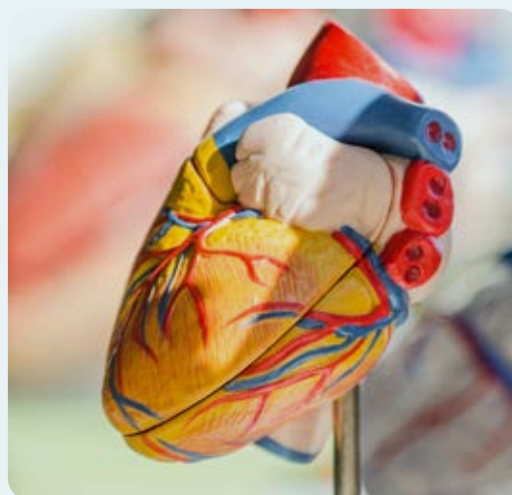
Rapportage Vitaalscan

In het kader van SmartHealth City Rotterdam en het VITR-project, is de online Vitaalscan meer dan 600 maal ingevuld. Het invullen van de scan door meer dan 600 inwoners van Rotterdam werd via een korte maar succesvolle campagne bereikt. Hierbij werd via huisartsen en religieuze communities de Vitaalscan gepromoot. In dit overzicht worden eerst de resultaten gepresenteerd van alle deelnemers. Daarna vergelijken we de data van de deelnemers met een praktische opleiding (beroepsonderwijs) en die met een theoretische opleiding (hoger onderwijs). Deze data laten enkele opmerkelijke verschillen zien.

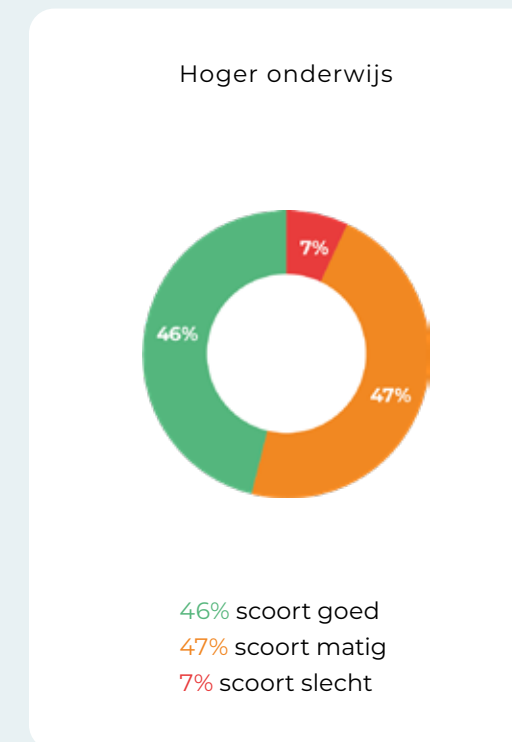
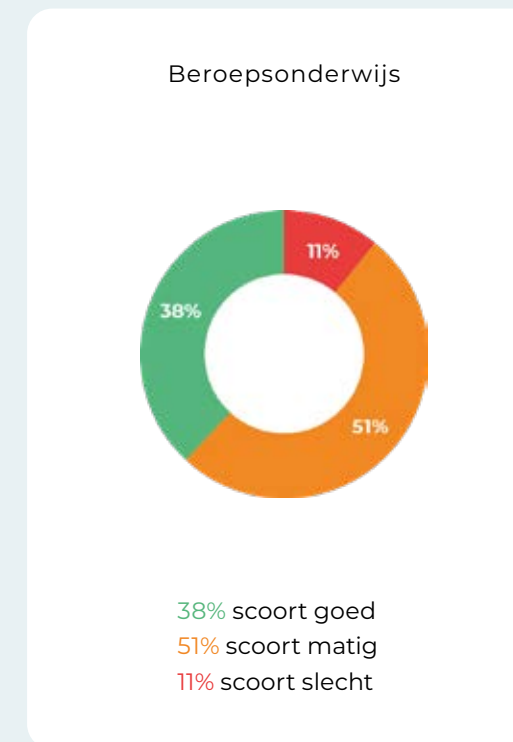
Hartrisicoscore



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs bleek 23% een verhoogd hartrisico te hebben en 19% een sterk verhoogd risico. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs bleek 15% een verhoogd hartrisico te hebben en 15% een sterk verhoogd risico. Een hartrisicoscore geeft de kans weer op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten binnen de komende 10 jaar. Jaarlijks krijgen meer dan 80 duizend mensen in Nederland te maken met hart- en vaatziekten. Meestal ontwikkelen deze ziekten zich langzaam en wordt daar niets van gemerkt. Op basis van de ingevoerde gegevens wordt het hartrisico berekend. Hoe lager het risico, hoe gezonder het lichaam en hart.



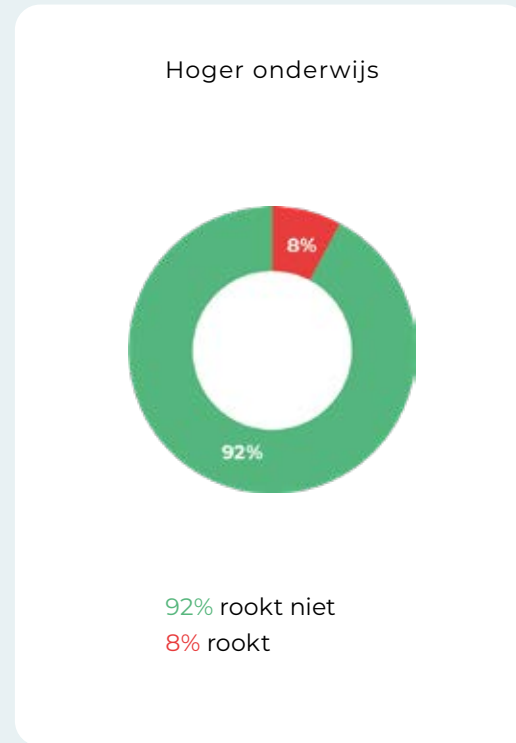
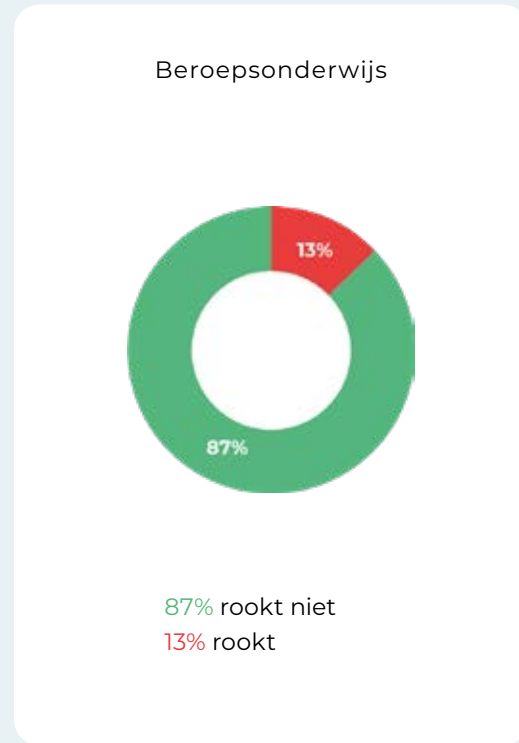
Leefstijlscore



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs scoort meer dan de helft matig (51%) of zelfs slecht (11%) op het gebied van leefstijl. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs is dit percentage kleiner en heeft 47% een matige score en 7% een slechte score. Een gezonde leefstijl is het belangrijkste wapen tegen hart- en vaatziekten en verbetert de gezondheid op allerlei vlakken. Met een gezonde leefstijl kan het hartrisico flink worden verlaagd. Het leefstijlcijfer wordt gecalculeerd op basis van 11 afzonderlijke factoren die allemaal een onderdeel van de leefstijl vormen. Hieronder lichten we een aantal van deze leefstijlfactoren nader toe.



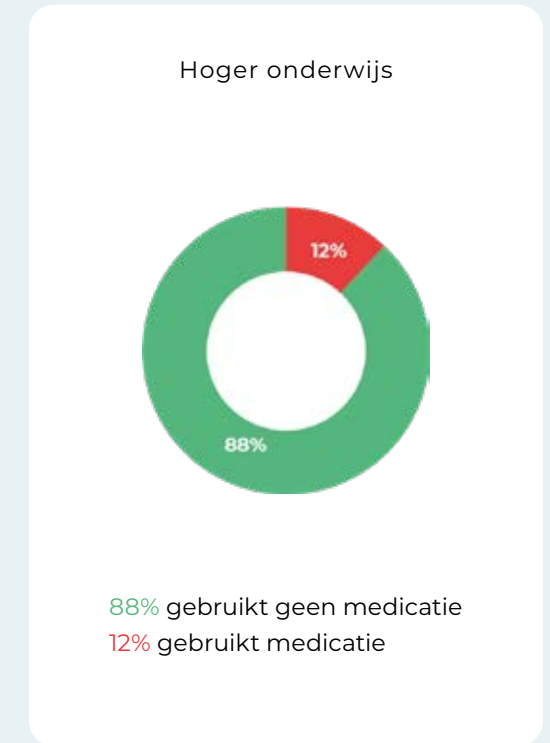
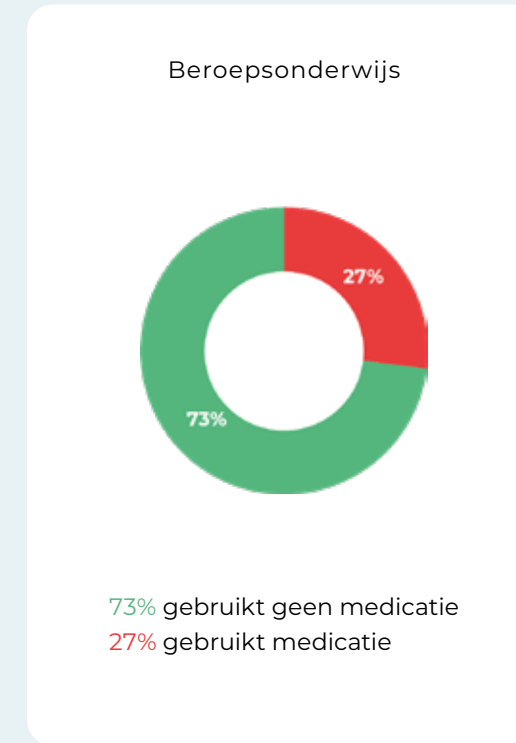
Roken



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs rookte 13%. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit 8%. Roken is schadelijk voor de gezondheid. De schadelijke stoffen in tabak zorgen ervoor dat de vaatwanden beschadigen, waardoor onder meer het risico op hart- en vaatziekten toeneemt. Niet alleen rokers hebben een verhoogd risico op longkanker en harten vaatziekten; ook meerokers hebben een hogere kans hierop.



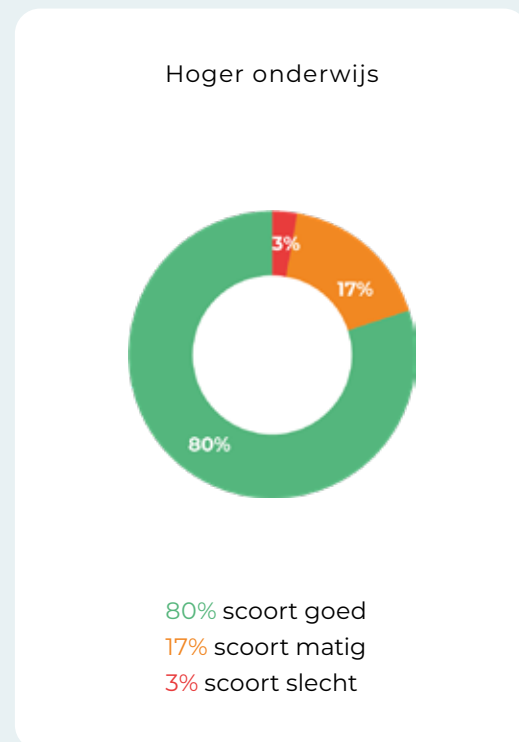
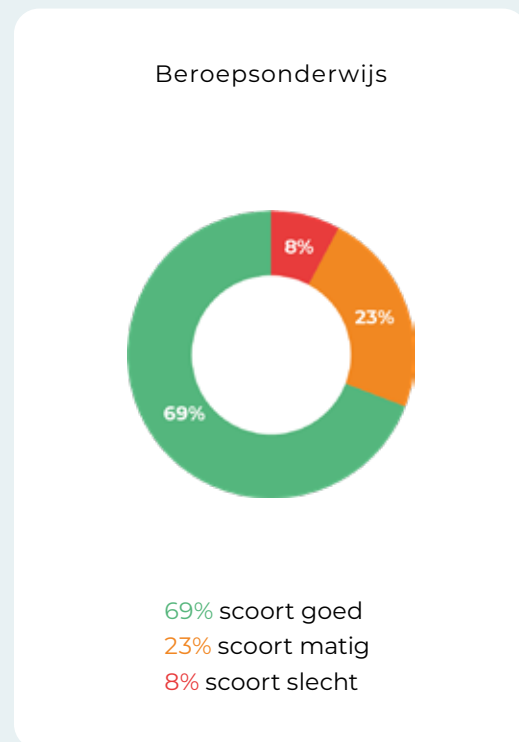
Medicatie bloeddruk



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs slikte ongeveer 1 op de 4 (27%) medicatie voor hoge bloeddruk. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit aandeel ongeveer 1 op de 10 (12%). Hoge bloeddruk is een belangrijke risicofactor, niet alleen voor hart- en vaatziekten, maar ook voor nierfalen en dementie. Na de interventie bleek het percentage deelnemers dat medicatie tegen hoge bloeddruk gebruikte iets te zijn afgenomen.



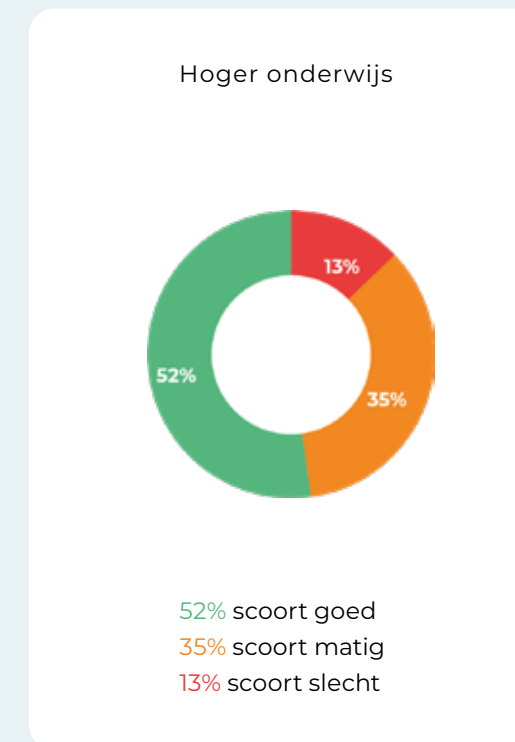
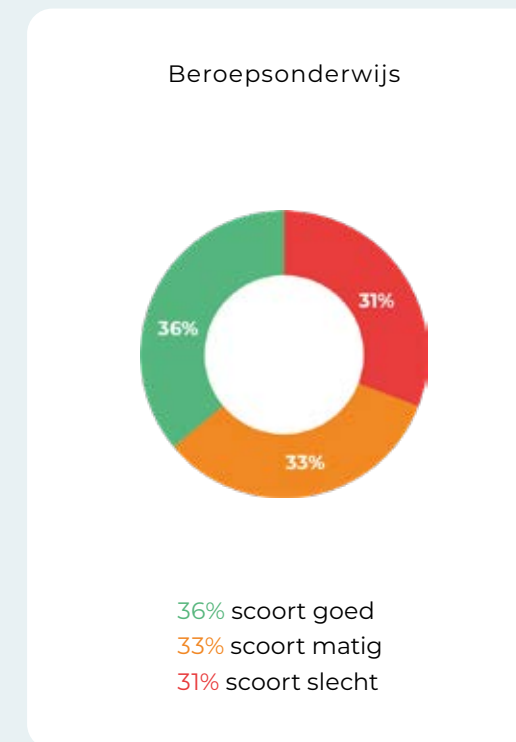
Stress



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs had 69% een goede stress-score. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs heeft 80% een goede stress-score. Zo nu en dan een beetje stress ervaren is helemaal niet erg. Maar wanneer je langdurig onder druk staat is dit niet goed voor je gezondheid, we noemen dit chronische stress. Dit kan door van alles veroorzaakt worden, bijvoorbeeld een zieke partner, werk, schulden, of het overlijden van een dierbare.



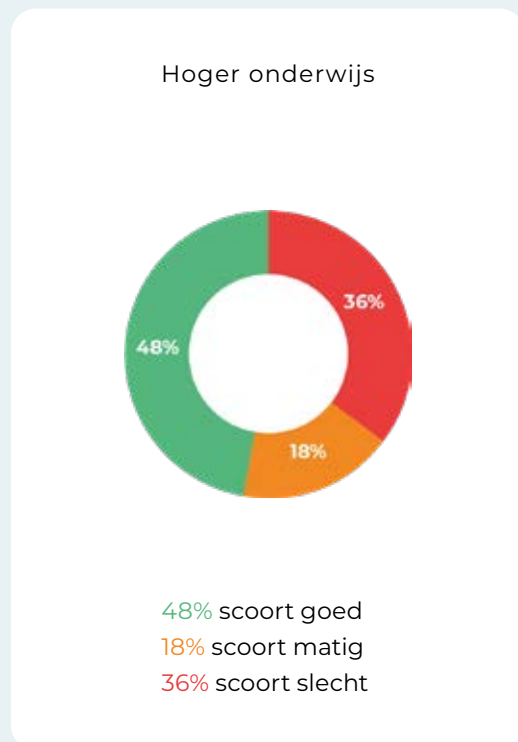
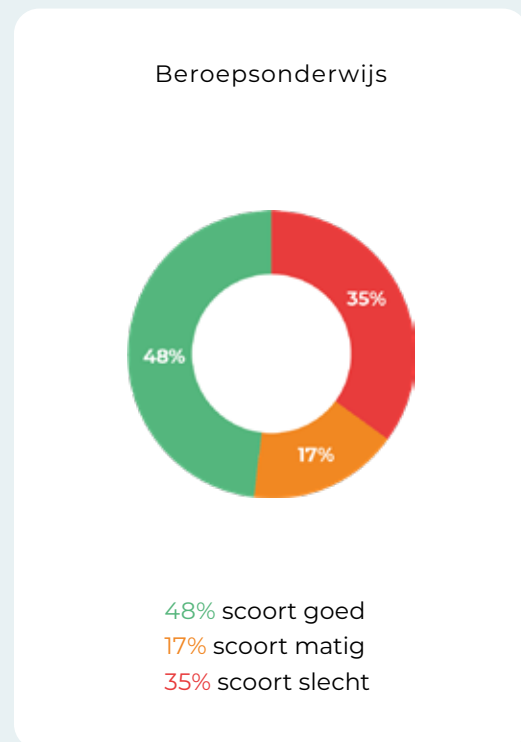
BMI



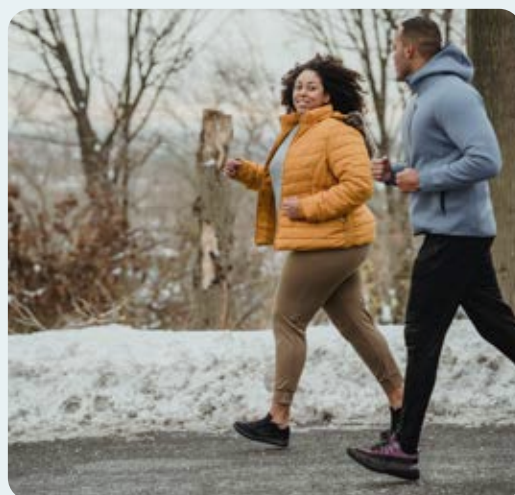
Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs had bijna twee op de drie een slechte BMI-score. 33% had een matige score en 31% had een slechte score. Van de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs had 35% een matige score en 13% een slechte score. BMI staat voor Body Mass Index. Dit is de verhouding tussen lengte en gewicht en geeft een indicatie voor een gezond gewicht. Deze verhouding houdt geen rekening met de verhouding tussen spieren en vetmassa. Dus als je bijvoorbeeld erg gespierd bent, kan het zijn dat de BMI-waarde hoog is, zonder dat het slecht is voor de gezondheid. Het kan echter ook duiden op overgewicht. Overgewicht speelt een belangrijke rol bij onder andere het ontwikkelen van diabetes type 2 en een verhoogde bloeddruk.



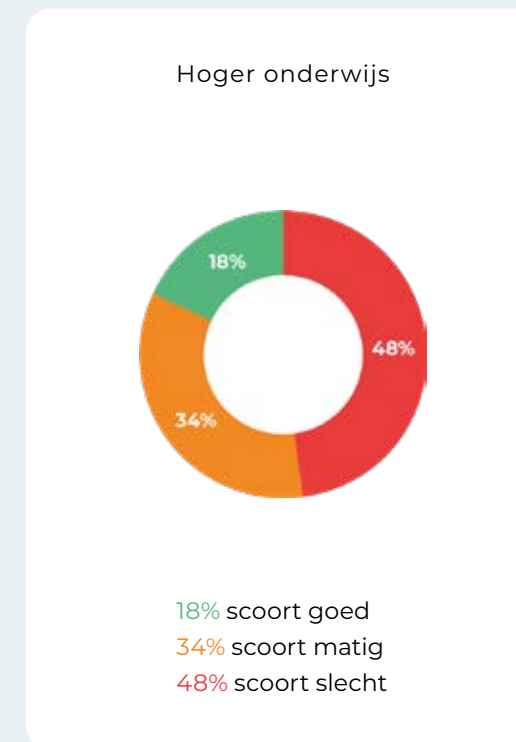
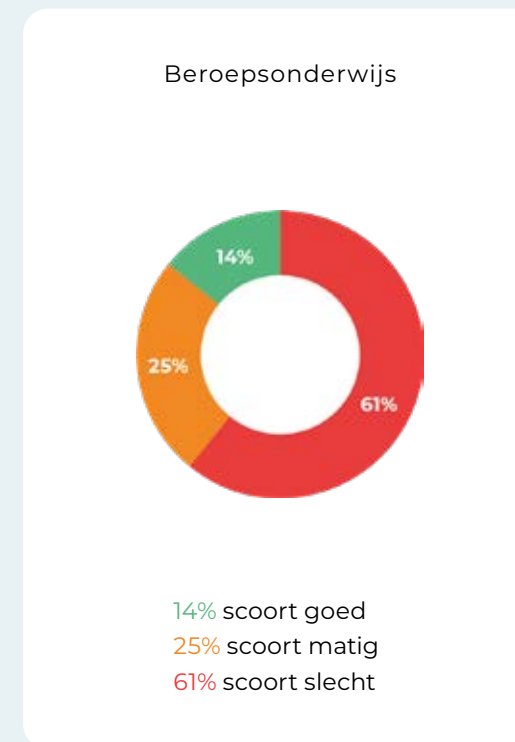
Beweging



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs bewoog bijna de helft voldoende (48%). Dit percentage was hetzelfde voor deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs. Bewegen is goed voor de gezondheid, het verbetert je conditie, kracht en lenigheid. Het hart is een spier die kan worden getraind. Hoe sterker het hart, hoe minder hard het hoeft te werken om het bloed rond te pompen. Door te bewegen blijft het lichaam zowel mentaal als fysiek in een betere conditie.



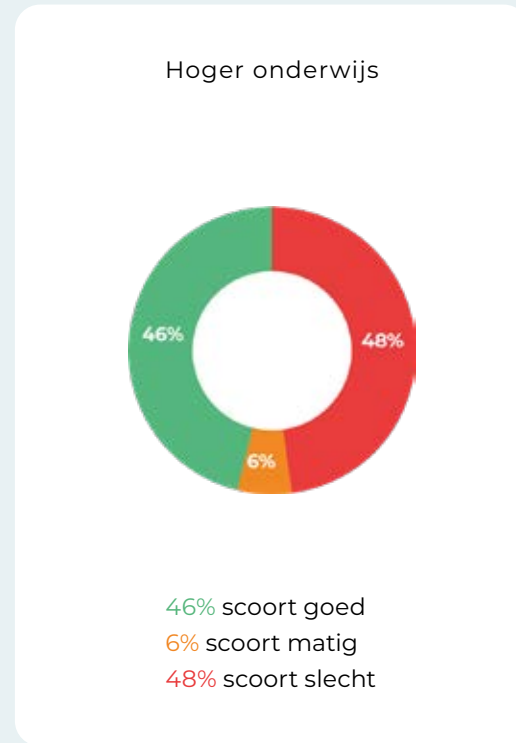
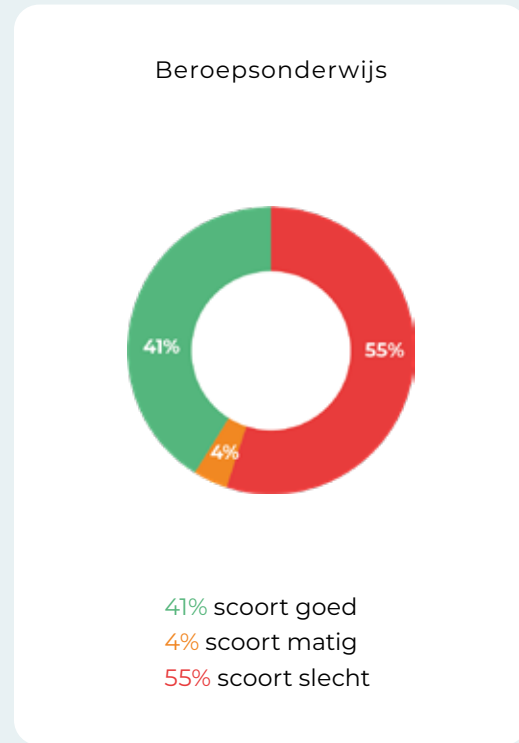
Groente inname



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs kwam slechts 14% aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groente. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit percentage 18%. Groente en fruit vormen de kern van een gezond voedingspatroon. Ze bevatten belangrijke voedingsstoffen die het lichaam gezond houden én beschermen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels.



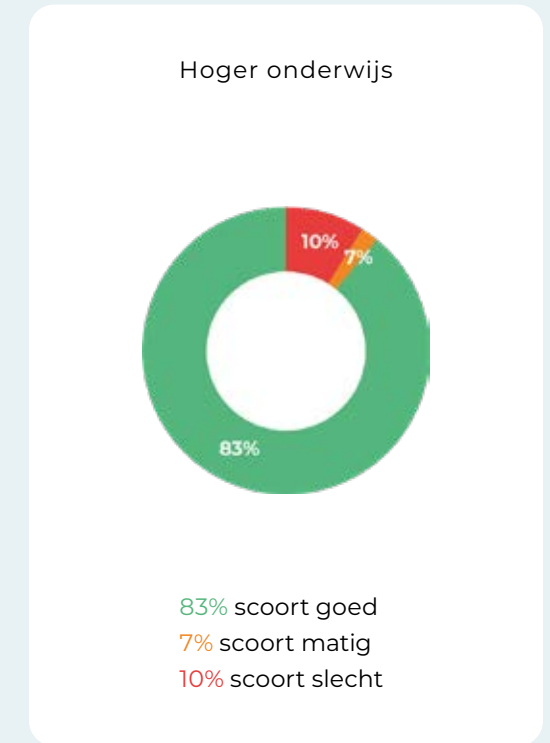
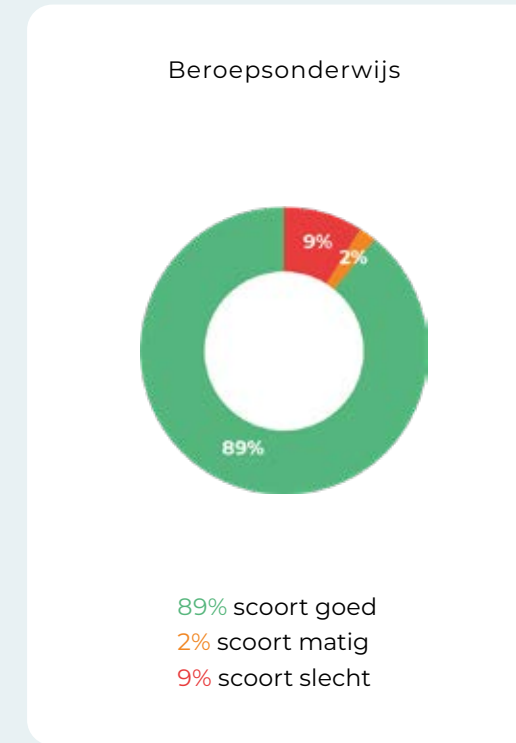
Fruit inname



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs kwam ruim meer dan de helft (59%) niet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was het percentage dat hier niet aan voldoet iets kleiner (54%) Vitamines en mineralen krijg je in kleine hoeveelheden binnen door het eten van groente en fruit. Het lichaam kan deze stoffen niet zelf maken (enkele uitzonderingen daargelaten). Ze leveren geen energie, maar zijn wel nodig voor groei, ontwikkeling, herstellen weerstand. Voedingsvezels uit plantaardig voedsel dragen bij aan een goede spijsvertering en het verzadigde gevoel.



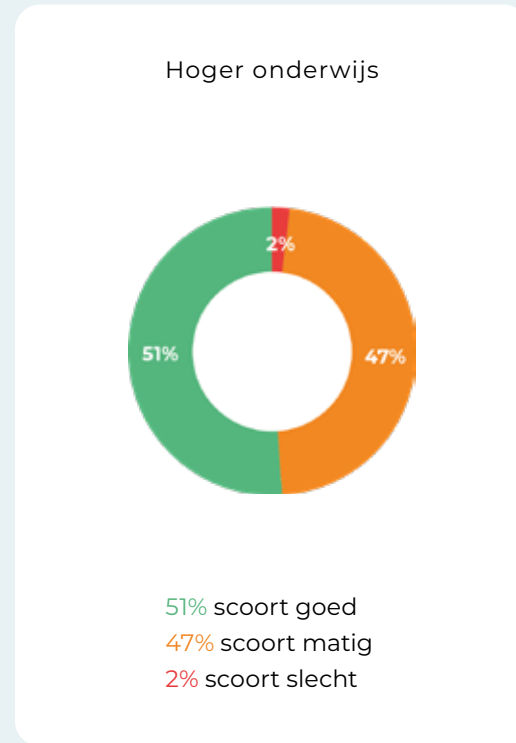
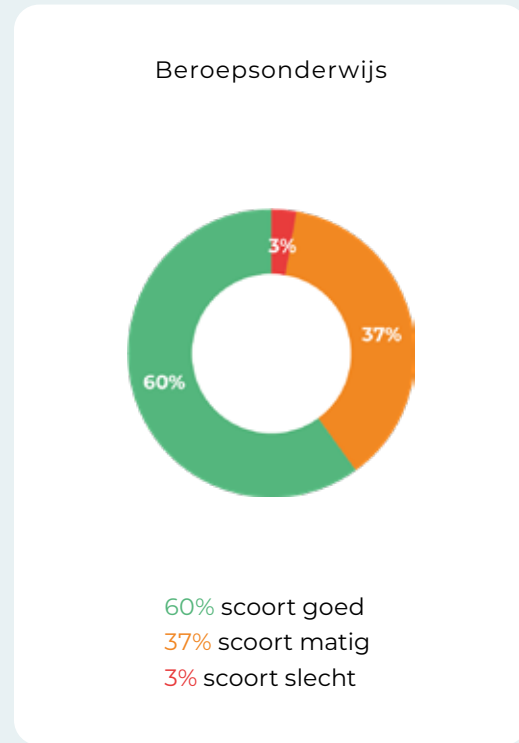
Alcohol



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs voldoet het overgrote merendeel aan de richtlijnen op het gebied van alcohol (89%). Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit percentage iets kleiner (83%). Te veel alcohol beschadigt de hersenen en lever en zorgt voor botontkalking. Overmatig alcoholgebruik kan ook leiden tot spierverzwakking. En dan te bedenken dat het hart een spier is! Geen tot maximaal een glas alcohol per dag drinken is volgens de richtlijnen het beste dat je voor je gezondheid kunt doen.



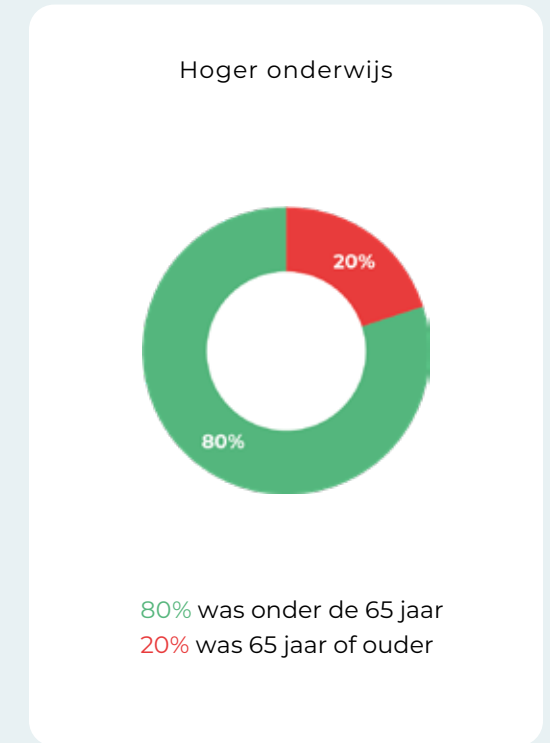
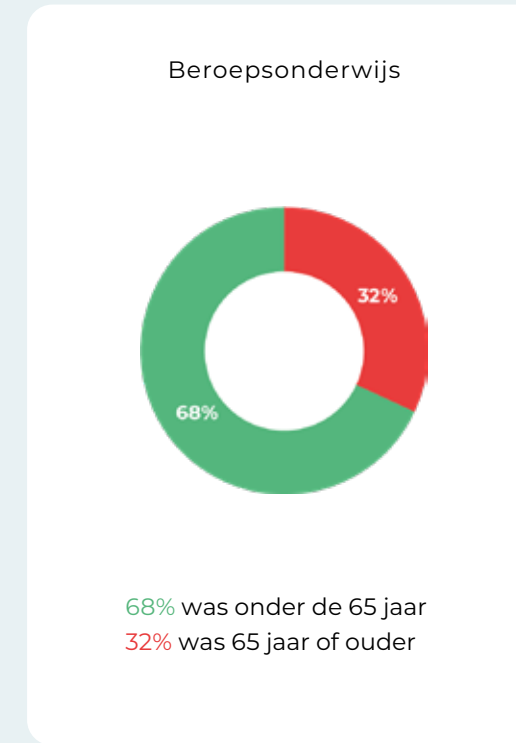
Hygiëne



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs scoorde het merendeel goed op hygiëne (60%). Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit percentage iets kleiner (51%). De deelnemers hadden voor de interventie over het algemeen al een goede hygiënescore. Na de interventie is deze score zelf substantieel verbeterd. Hygiëne is een belangrijk wapen tegen het voorkomen van ziektes. Door het uitvoeren van hygiëne wordt voorkomen dat ziekteverwekkers worden verspreid, dat ze kunnen overleven en dat iemand besmet raakt.



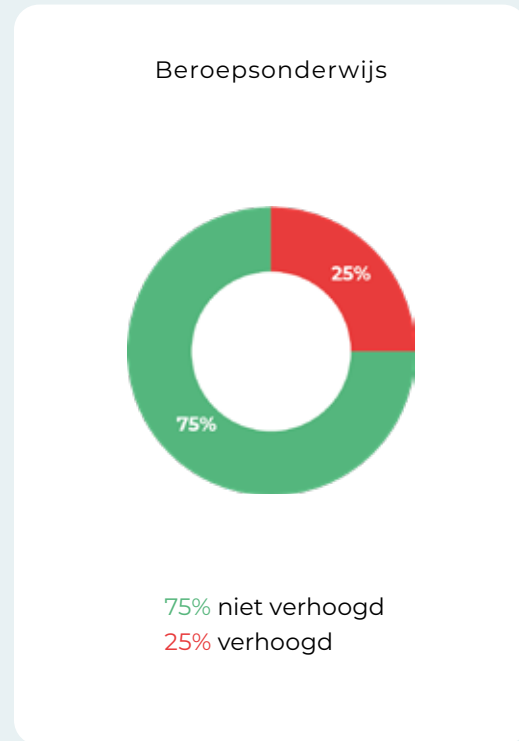
Leeftijd



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs was het merendeel onder de 65 jaar (68%). Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs waren er nog meer mensen onder de 65 jaar (80%). Aan onze leeftijd kunnen we natuurlijk niet zo veel doen. Elke dag worden we een beetje ouder. Leeftijd is een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker. De kunst is je eigen leeftijd als het ware te verslaan. Met andere woorden, ervoor te zorgen dat je nu fitter en gezonder wordt dan een jaar geleden.



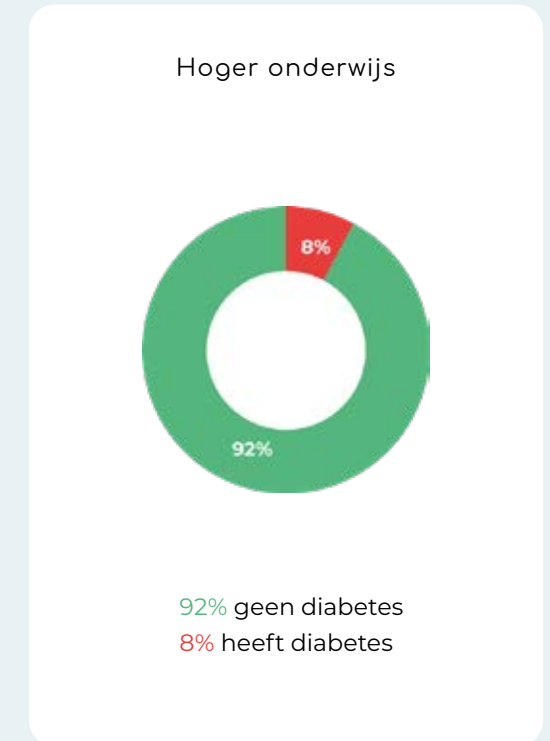
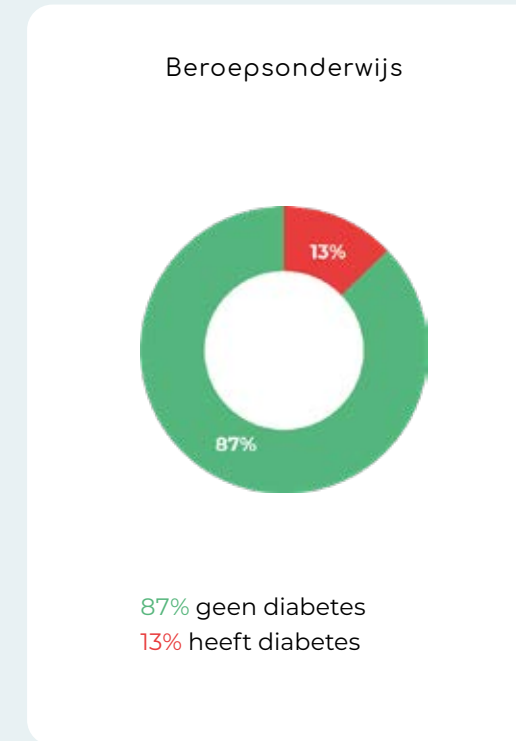
Familiäre belasting



Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs had een op de vier een verhoogde familiäre belasting (25%). Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit kleiner (15%). Dit betekent dat door de aanwezigheid van hart- en vaatziekten op relatief jonge leeftijd bij een eerstegraads familielid het risico van de deelnemer verhoogd is. Uit onderzoek blijkt dat je, ongeacht je familierisico, 50% van de kans op het krijgen op een hartinfarct kunt wegnemen door het aannemen van een gezonde leefstijl. Dit betekent dat je met een gezond gewicht, veel sport en beweging, het eten van veel groente, fruit en gezonde vetten en weinig stress, ondanks een erfelijkheidsrisico de kans op een hartinfarct kunt verkleinen.



Diabetes

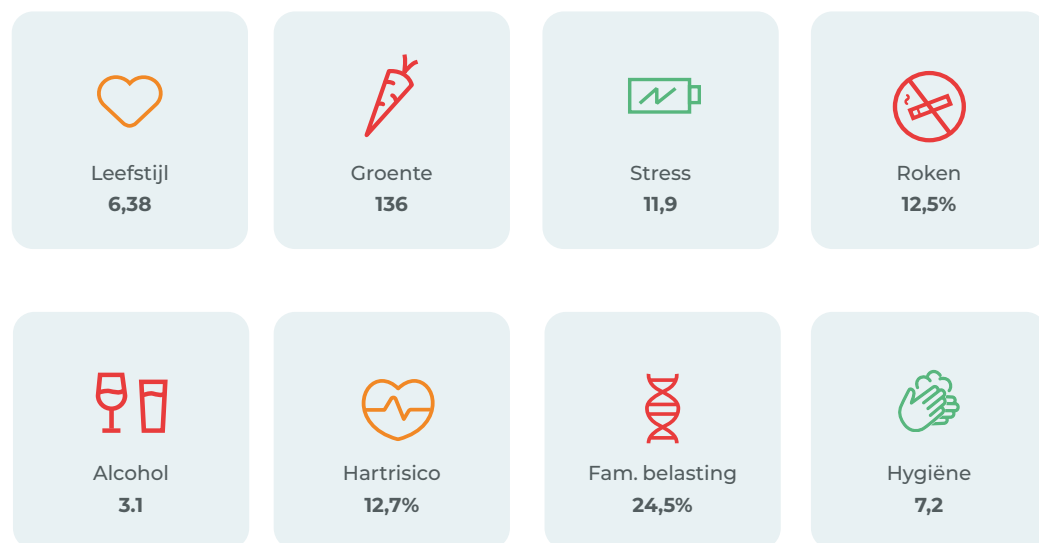


Van de deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs had 13% diabetes. Bij de deelnemers met als achtergrond hoger onderwijs was dit 8%. Het hebben van diabetes is een sterke risicofactor voor het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Diabetes wordt ook wel suikerziekte genoemd. Diabetes type 2 komt het vaakst voor: 9 van de 10 mensen met diabetes hebben diabetes type 2.

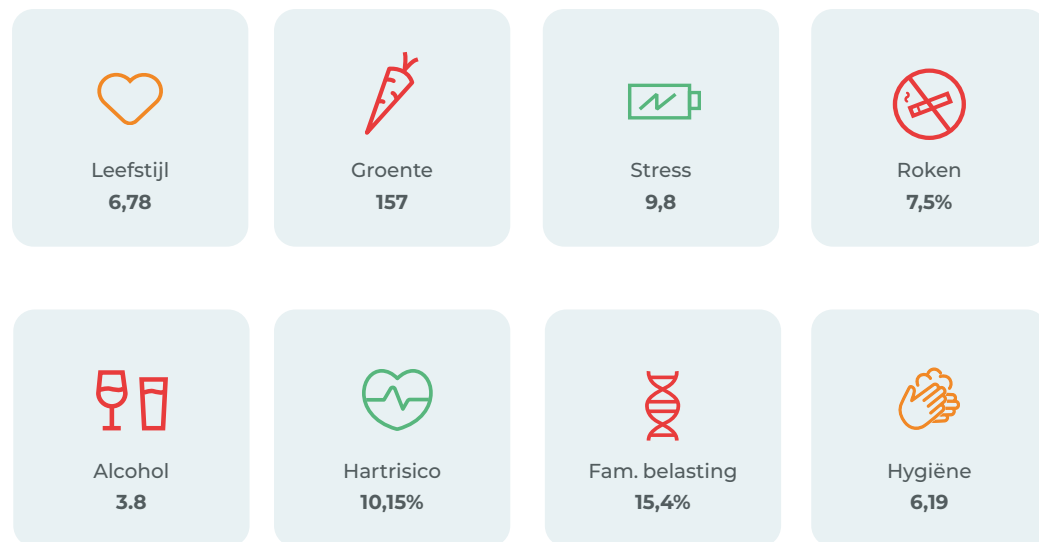


Conclusie Vitaalscan

Beroepsonderwijs



Hoger onderwijs



Algemene data

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers (n=678) was 51 jaar. Het gemiddelde leefstijlcijfer bleek 6,5, en de gemiddelde BMI 27. Van de deelnemers rookte 11%, en 10.3% gaf aan diabetes te hebben. Fruitinname bleek gemiddeld 1.53 stuks per dag (norm twee stuks/dag), en groente-inname 147 gram per dag (norm 250 gram per dag). Gemiddeld werd 31 minuten per dag bewogen.

Verschillen tussen deelnemers met beroepsonderwijs (n=367) en hoger onderwijs (n=305)

Hierbij werden een aantal opmerkelijke verschillen gezien. Deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs hadden lager leefstijlcijfer (6.38 vs. 6.78, p<0.01), en een lagere dagelijkse inname van groente (136 gram vs. 157 gram, p<0.01) in vergelijking met deelnemers met hoger beroepsonderwijs als achtergrond.

Voor bewegen en fruitinname werden geen verschillen gezien. De deelnemers met als achtergrond beroepsonderwijs rookten meer (12.5% vs. 7.5%, p<0.05), maar dronken minder glazen alcohol per week (3.1 vs. 3.8, p<0.01), vergeleken met deelnemers met hoger onderwijs

als achtergrond. Er werd meer stress gerapporteerd bij de deelnemers met beroepsonderwijs als achtergrond (11.9 vs. 9.8, p<0.01) en een hoger tienjaars hartrisico (12.7 vs. 10.15%, p<0.01) vergeleken met de deelnemers met hoger onderwijs als achtergrond.

Opmerkelijk is de betere hygiënescores bij deelnemers met beroepsonderwijs als achtergrond

Opmerkelijk was dat deelnemers met beroepsonderwijs als achtergrond vaker aangaven dat in de familie hartinfarcten voorkwamen onder de leeftijd van 60 jaar (24.5% vs. 15.4%, p<0.01), vergeleken met deelnemers met hoger beroepsonderwijs als achtergrond.

Ook opmerkelijk waren de betere hygiënescores bij deelnemers met beroepsonderwijs als achtergrond (hygiënescore 7.2 vs. 6.9, p<0.01, vergeleken met deelnemers met hoger onderwijs als achtergrond.

De vraag is of de hoge familiale belasting van de deelnemers met beroepsonderwijs als achtergrond een daadwerkelijke genetische belasting

betreft. Uit onderzoek blijkt namelijk dat ongezonde leefstijl van de moeder ten tijde van de zwangerschap de kans op vroeg cardiovasculaire ziekte bij de kinderen met een factor 2 laat toenemen.

Ook roken bij de vader verhoogt de kans op obesitas bij kinderen. De theorie hierachter gaat uit van het zogenaamde metabole pre-programmeren van de foetus tijdens de preconceptie en de zwangerschap. Hierdoor neemt de kans op cardiovasculaire ziekte van kinderen toe. Dit wordt dan vervolgens weer doorgegeven aan de volgende generatie.

Zo geeft een ecosysteem met een slechte leefstijl dit ook door aan de volgende generaties, en ontstaat een cardiovasculaire risico-bubble.



Power ladies bij de Marathon challenge.



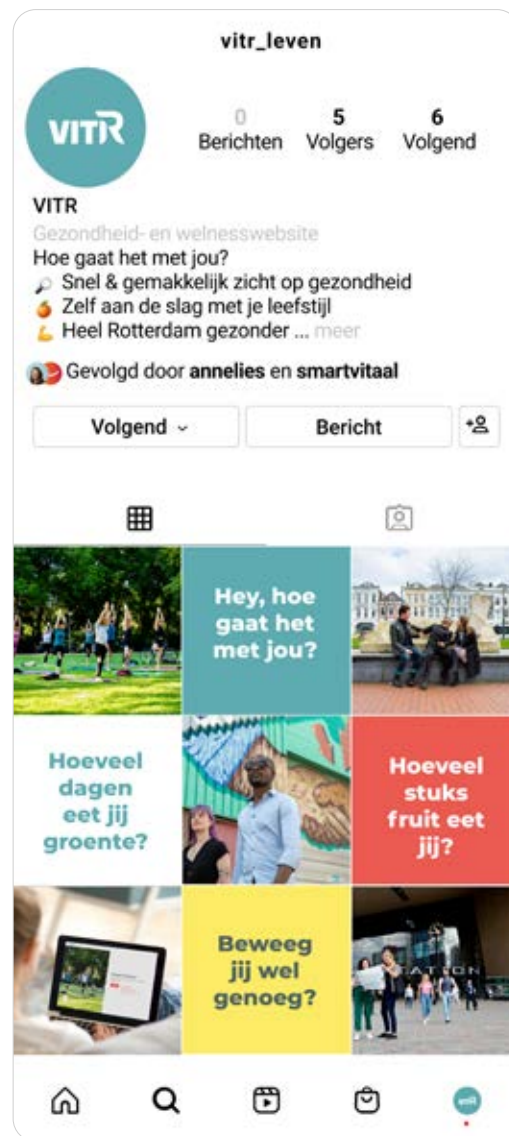
Vitaalscan invullen op het FitFestival.



Om te werken aan je gezondheid heb je geen ervaring nodig. Niks houdt je tegen.

VIT010 helpt jou een goede start te maken.

Meer info en meedoen? www.vit010.nl



Campagne

Werving deelnemers

Wmo radar en SmartVitaal hadden zich ten doel gesteld minimaal 500 deelnemers online de Vitaalscan te laten invullen. Om deze 500 online deelnemers en de VIT010-deelnemers te werven heeft SmartVitaal een campagne uitgerold waarbij ook wmo radar betrokken is geweest. Hierbij een beknopt overzicht van deze campagne.

1. Online acties

Er zijn door SmartVitaal diverse online acties uitgezet. Voorbeelden hiervan zijn het versturen van direct mailings naar potentiële deelnemers, het onder de aandacht brengen van VITR via diverse interne en externe (social) media-kanalen van SmartVitaal en consortiumpartners en het publiceren van relevante content op de VITR-website.

2. Offline acties

Om de doelgroep met een lage SES-klasse te bereiken, zijn ook offline acties noodzakelijk. In samenwerking met wmo radar zijn diverse acties uitgezet. Voorbeelden hiervan zijn het direct benaderen van mensen op de centrummarkt in Rotterdam en in de huizen van de wijk, het verspreiden van flyers in Rotterdam centrum en

op de FITFestivals en het inzetten van partnernetwerk als buurtcoaches en fysiotherapeuten die ondersteunen bij de werving.

Huisartsen in de wijken waarin wmo radar actief is zijn nauw betrokken geweest bij het project. Patiënten zijn door de huisarts doorverwezen naar het VIT010-project en op de wachtka- merschermen is meer informatie over VIT010 vertoond.

3. VITR in de media

De campagne voor VITR is breed uitgezet richting Rotterdammers en (zorg)professionals. Het doel hiervan was om ook bij (zorg)professionals VITR te introduceren en de toepas- baarheid hiervan met hen te delen. Op deze wijze kunnen zij in hun dagelijkse werk gebruik maken van de Vitaalscan, wat in extra ingevulde scans resulteert. Voor deze campagne is er een persbericht gepubliceerd via een aantal partnerwebsites en zijn VITR-initiatiefnemers geïnterviewd door Radio Rijnmond.



Deelnemer interview

Corrie slaapt en beweegt meer na deelname aan VITR



Corrie van Driel (70) nam in oktober en november 2021 deel aan een blended care-traject van VITR in Rotterdam-Overschie: een zes wekend durend traject waarin fysieke bijeenkomsten gecombineerd worden met de VITR Vitaalscan en online begeleiding in de vorm van praktische leefstijltips, inspirerende video's en challenges. Sindsdien gaat ze bewuster om met slapen, bewegen en gezond eten.

Op een mooie dag in oktober 2021 liep Corrie langs de bibliotheek in Overschie. Ze had net daarvoor boodschappen gedaan in winkelcentrum de Hoge Schie. Corries tas was voornamelijk gevuld met groente en fruit. Want, zo vertelt ze, op dat moment was ze net begonnen met een nieuwe leefstijl: eet jezelf slank met de Rambam. Een manier van eten waarbij groente en fruit een centrale rol spelen en waarbij proteïnen en koolhydraten gescheiden van elkaar gegeten moeten worden. Terwijl ze haar volle tas naar huis sjuowde, viel haar oog op een poster op het raam van de bieb. De strekking van de boodschap: doe mee aan het programma van VITR en word gezonder.

Interesse in gezondheid

'Het programma sprak me meteen aan,' vertelt Corrie, die vervroegd met pensioen ging na onder meer in de thuiszorg en in een apotheek te hebben gewerkt. 'Gezondheid en gezond eten hebben altijd mijn interesse gehad. Daarnaast voelde ik me goed op het moment dat ik die poster zag, omdat ik net met mijn nieuwe leefstijl begonnen was. Ik wilde daarmee verder. Nog gezonder worden, nog beter in mijn vel zitten. En over zaken als gezond eten en beweging kun je nooit genoeg informatie krijgen, vind ik. Het is goed om te weten wat wel en niet goed voor je is.'

Jojo

Dat wist ze eigenlijk altijd wel. Maar, zo zegt ze met een knipoog en een licht schuldgevoel in haar blik: 'Om ook je gedrag daarop aan te passen, dat is een tweede.' Dat deed ze dus niet, verklapt ze meteen. Regelmatig stopte ze een stukje kaas of worst in haar mond. At ze een hele zak drop leeg. Of ging er in één keer een reep chocola naar binnen. Qua gewicht was ze een jojo. 'Ik ging van 85 kilo naar 75 en weer terug naar 82,' vertelt ze. 'Dat is wat de meeste diëten met je doen. Die bieden alleen een tijdelijke oplossing, geen blijvende.'

“Om ook je gedrag daarop aan te passen, dat is een tweede. Dat deed ik dus niet.”

Risicogeval door stress

Nadat Corrie zich aanmeldde voor het blended care-traject van VITR bleek uit de VITR Vitaalscan dat ze – in haar eigen woorden – 'een risicogeval' was. 'Ik had een verhoogde bloeddruk en een verhoogde kans op hart- en vaatziekten en diabetes,' vertelt ze. 'Dat kwam niet als een complete verrassing, maar ik dacht wel: oei, nu moet ik gaan uitkijken.' Corrie realiseerde zich direct wat de oorzaak was. 'Ik

rook en drink niet, dus dat kon het niet zijn. Het moest de stress zijn. Ik heb veel meegemaakt in mijn leven.'

Elke week een ander thema

Tijdens het blended care-traject van VITR volgde Corrie zes weken lang elke maandagmiddag een groepsbijeenkomst in de bibliotheek. Samen met andere wijkgenoten luisterde ze naar leefstijlcoaches en buurtcoaches, die elke week een ander thema behandelden: beweging, voeding, water drinken, slaap, stress en hygiëne. Ook gingen ze actief met deze onderwerpen aan de slag. Tijdens de groepsbijeenkomsten, maar ook in de tussenliggende week. Via een groepsapp op WhatsApp stonden de deelnemers met elkaar in contact en werden er diverse filmpjes gedeeld over de verschillende onderwerpen. Per mail werden bovendien artikelen gedeeld.

“Dat soort dingen wist ik allemaal wel, maar ik moet mezelf er altijd wel toe aanzetten om te gaan bewegen. Daarom waren deze filmpjes voor mij echt een belangrijke reminder.”

Groep motiveert

'Ik vond het leuk om dit in groepsverband te doen, ook al ben ik wel graag alleen. Het werkt motiverend om wettelijk naar een plek toe te komen, samen met anderen,' zegt Corrie. Ze laat een van de filmpjes zien. In een korte animatie wordt hierin uitgelegd wat het belang van bewegen is. 'Is bewegen een wondermiddel? Ja, ja en nog eens ja!', zegt de voice-over, die vervolgens uitlegt dat mensen die gemiddeld een half uur per dag matig-intensief bewegen gemiddeld drie jaar langer leven. Om daarna meer te vertellen over hoe slecht het is als spieren te lang en te vaak in de slaapmodus staan. 'Wist je dat Plato al wandelend les gaf, omdat dit beter was voor lichaam en geest?', zegt de stem.

Krachttoefeningen

'Dat soort dingen wist ik allemaal wel, maar ik moet mezelf er altijd wel toe aanzetten om te gaan bewegen,' zegt Corrie. 'Daarom waren deze filmpjes voor mij echt een belangrijke reminder. In het verleden stond ik er niet altijd bij stil dat je in beweging moet blijven. Maar nu denk ik: ik heb alleen mezelf ermee als mijn spierkracht afneemt. Dat vergroot de kans op vallen of andere klachten. Ik fiets elke dag dan wel tien kilometer, maar ik verplicht mezelf

“Dankzij VITR ga ik eerder naar bed en ben ik me meer bewust van mijn stressniveau”

ook om meer krachtoefeningen te doen. We hebben geleerd hoe we zittend op een stoel krachtoefeningen kunnen doen voor je armen en benen. Dat waren pittige oefeningen, waarbij ik aan mezelf merkte: ik doe dit te weinig.’

Meer slaap, beter wakker worden

Een andere eyeopener was de informatie die Corrie kreeg over slaap. ‘Ik ben geen goede slaper. Dat heeft met die stress te maken. Ik lig snel wakker en val dan niet meer in slaap. Tijdens het VITR-programma heb ik geleerd dat je niet te veel meer moet eten voordat je gaat slapen en dat je niet te veel op een scherm moet kijken. Dat deed ik wel. Ook ging ik te laat naar bed, soms pas om één uur of half twee. Tegenwoordig ga ik steeds vaker om half tien, om in ieder geval alvast een paar uur slaap te pakken. De andere dag voel ik me dan veel beter. Soms word ik wakker met het gevoel van: “Zo, ik heb écht goed geslapen!” Dat is heerlijk.’

“Ik heb geen snoepdrang meer. Natuurlijk eet ik nog wel eens chocola, maar geen hele reep meer.”

Lager stressniveau

Door goed te slapen, meer te bewegen en gezond te blijven eten, hoopt Corrie haar stressniveau te verlagen. Ook haar werk als vrijwilliger helpt daarbij. Het geeft afleiding. Hoe kijkt Corrie terug op haar deelname aan het blended care-programma van VITR? ‘Heel positief! Ik vind het allereerst heel mooi dat dit gratis wordt aangeboden voor Rotterdammers als ik, die gezonder willen en moeten worden. Voor mij is een belangrijk resultaat dat ik geen jojo meer ben. Door mijn nieuwe manier van eten én de lessen zit ik al maandenlang op 72 kilo. Ik heb geen snoepdrang meer. Natuurlijk eet ik nog wel eens chocola, maar geen hele reep meer. Daarnaast ga ik eerder naar bed en ben ik me bewuster van mijn stressniveau. Bij de eindmeting leverde dat niet meteen lagere waarden op, maar dat is



ook lastig in zes weken. Ik ben ervan overtuigd dat dit over een paar maanden wel degelijk het geval is!’

Duurzame gedragsverandering

Het zes weken durende blended care-traject van VITR en samenwerkingspartner wmo radar bestaat uit zes fysieke bijeenkomsten onder leiding van zorgprofessionals zoals leefstijlcoaches en diëtisten. Tijdens de eerste bijeenkomst starten de deelnemers met het invullen van de medisch gevalideerde, digitale VITR Vitaalscan. Naast de persoonlijke begeleiding tijdens de zes bijeenkomsten kan de deelnemer daarna op het e-health-platform van SmartVitaal een uitgebreide gezondheidstest (e-PMO) doen en – op basis van de eigen postcode en persoonlijke scores – ook de hulp inroepen van andere gezondheidsprofessionals zoals fysiotherapeuten of slaapcoaches. Het blended care-programma van VITR is een pilot van een jaar in de drie wijken waar wmo radar actief is: Centrum, Delfshaven en Overschie. Ook Erasmus MC, SmartVitaal, Kenniscentrum Zorginnovatie, Hogeschool

Rotterdam, Medical Delta Living Lab VIT for Life en Stichting Lezen en Schrijven werken mee aan het project. VITR en wmo radar willen met het blended care-traject duurzame gedragsverandering realiseren. Hoewel de levensverwachting in Nederland stijgt, is het geen vanzelfsprekendheid dat we allemaal in goede gezondheid ouder worden. Ongezonde leefgewoonten als roken, te weinig bewegen en ongezonde voeding hebben een negatieve impact op de volksgezondheid. Zeker in Rotterdam, waar inwoners gemiddeld ongezonder zijn dan in de rest van Nederland. Het blended care-traject van VITR moet daar verandering in brengen, door preventie laagdrempelig en schaalbaar te maken én door de effectiviteit van die preventie te meten. Dit onderzoek is een belangrijk onderdeel van het project. Door in kaart te brengen hoe Rotterdam ervoor staat op het gebied van vitaliteit, kunnen we met z'n allen werk maken van een gezonde, sterke stad.

Belangrijkste lessen

Wat hebben we geleerd?

De belangrijkste les is wellicht dat het samenwerken en het bundelen van de krachten van verschillende stakeholders in een project, leidt tot prachtige resultaten. Het verbeteren van de leefstijl van inwoners van wijken met een lage SES wordt over het algemeen als zeer weerbarstig ervaren en is vrijwel altijd zonder succes.

Een andere belangrijke learning is dat implementatie van een digitale tool mogelijk is, als een leefstijlcoach meekijkt en support geeft. Deze zogenaamde hybride of blended care-benadering werd door deelnemers als heel aantrekkelijk ervaren en hielp ze goed op weg in het gebruik van de tool en naar een betere leefstijl. De aanvankelijke benadering om de digitale leefstijltool stand alone in te zetten, had minder effect bij de adaptatie door de deelnemers. Het grote voordeel van de hybride benadering is dat een leefstijlcoach veel meer inwoners kan begeleiden met de digitale tool als extra hulpmiddel. Daarnaast zorgt de digitale tool voor opslag en geeft de mogelijkheid tot big data analyse.

Learnings

1. Wat opviel was dat het mengen van deelnemers met een lage SES en gemiddelde SES een heel goed effect had op de groep als geheel. De deelnemers met een gemiddelde SES

waren ontvankelijker voor de leefstijlinterventies en dit werkte motiverend voor de deelnemers met een lage SES.

2. De hybride benadering van fysieke meetings en digitale ondersteuning (SmartVitaal platform, WhatsApp-groepen) maakte het mogelijk om met relatief weinig contactmomenten effectieve leefstijlcoaching uit te voeren. Daarmee zorgt deze manier van werken voor een verhoging van de impact van het effect van de leefstijlcoach.

3. Toegankelijkheid is voor mensen met een andere etnische achtergrond vaak een hindernis door de taal. Hiervoor werd een "ReadSpeaker" geïntroduceerd in de Vitaalscan, om de adviezen in gesproken taal te kunnen brengen. Dit werd met enthousiasme begroet.

4. De meertaligheid van de tool maakte het mogelijk om ook deelnemers zonder beheersing van de


Nederlandse taal goed te kunnen bedienen. Dit werd door de deelnemers erg gewaardeerd en maakte het project sterk inclusief.

5. Samenwerken tussen verschillende partijen bleek complex, maar niet onmogelijk, en uiteindelijk succesvol. Door de gezamenlijk geformuleerde visie en het nadien samen optrekken van Erasmus MC, Hogeschool Rotterdam, wmo radar, Stichting Lezen en Schrijven en SmartVitaal, werd een prachtig resultaat behaald. Dit betekent dat krachten bundelen en opschalen naar de hele stad een mogelijkheid is geworden.

6. De digitale benadering maakte het mogelijk om in te spelen op de actualiteit van COVID-19. In samenwerking met het Erasmus MC is de leefstijlvragenlijst uitgebreid met een hygiëne-vragenlijst. Het consortium ziet goede hygiëne nu als vast onderdeel van een gezonde leefstijl.

Leren doe je je hele leven.





Vooruit is niet
altijd rechtdoor.

Blik vooruit

Kansen voor de toekomst

Zoals eerder beschreven, biedt een hybride aanpak kansen voor de toekomst, ook voor de lage SES-klasse. Het VITR-consortium ziet het huidige project als een eerste elementaire stap op weg naar een SmartHealth Rotterdam.

De learnings uit het huidige project bieden het consortium de tools om een soortgelijk project op grotere schaal in de stad uit te zetten en op basis daarvan de effectiviteit te meten. Om dit te realiseren is er funding vanuit gemeente of andere partijen nodig om een vervolgonderzoek in te richten en op grotere schaal de effectiviteit van deze aanpak te kunnen meten.

Het grotere doel van het consortium is om van Rotterdam de stad te maken die op de slimste manier omgaat met de gezondheid van haar inwoners, door het slim koppelen van

de leefstijl-gaps van de inwoners aan de best mogelijke leefstijloplossingen, online en in de eigen buurt. De SmartHealth-technologie is uitermate geschikt om hiervoor in te zetten. Health-technologie is breed inzetbaar voor bijna alle inwoners van de stad.

Een belangrijk aspect van het inzetten van health-technologie is de schaalbaarheid en de reductie van (zorg)kosten

Een belangrijk aspect van het inzetten van health-technologie is de schaalbaarheid en de reductie van (zorg)kosten. Om inzichtelijk te krijgen wat de jaarlijkse kosten zijn van de inzet van de SmartHealth-technologie heeft er, in samenwerking met enkele verzekeraars, een onderzoek plaatsgevonden. Hieruit blijkt dat voor 10 euro per inwoner per jaar de gemeente iedere inwoner in de stad toegang kan geven tot de SmartHealth-technologie en zo hand-

vatten kan geven zelf werk te maken van een gezonde leefstijl. Dit biedt ook de gemeente voordelen. Middels rapportages van de ingevulde Vitaalscans en het uitgebreidere gezondheidsonderzoek kan op wijk-niveau datagedreven inzicht worden gegeven in de actuele gezondheidssituatie.

Hierdoor kunnen preventie budgetten en gezondheidsinterventies op basis van data efficiënt worden ingezet. Het efficiënt investeren in preventie zal resulteren in minder curatieve zorg. Uiteindelijk zal dit leiden tot een gezondere en welvarende stad, waar minder gezondheidsongelijkheid heerst dan in vergelijkbare steden. Daarnaast zullen bij stadsbrede implementatie de zorgkosten dalen en meer inwoners kunnen participeren en floreren in de bloeiende Rotterdamse economie.

Het consortium



Leonard Hofstra



Eric van Gorp



Pjer Vriens



Anneke Elenbaas - van Ommen



Marlies Wagener



Suzanne van Pelt



Veronique Vaarten



Maarten Schmitt



Job Weijters

Tot slot

Leonard Hofstra: “Een eerste stap in het dichtten van de gezondheidskloof”

Gezondheidsongelijkheid is een van de grote thema's in onze samenleving geworden, samen met klimaatverandering. Het bedenken en uitwerken van oplossingen om de gezondheidskloof te helpen dichtten, zie ik daarom niet alleen als een uitdaging en inspiratie, maar ook als een persoonlijke missie.

Tussen 2005 en 2010 werkte ik daarom mee aan preventieve health camps in Noord-India. Het helpen vormgeven van het VIT010-programma heb ik als een prachtige kans gezien om op dit thema een eerste stap te zetten in ons eigen land, in de mooie stad Rotterdam.

Binnen het VIT010-programma hebben we een manier gevonden om inwoners van wijken met een gemiddeld lage sociaaleconomische status in een aantal stappen op weg te helpen naar een betere leefstijl. De combinatie van digitale coaching en aansturing door een leefstijlcoach in de wijk heeft ervoor gezorgd dat er een eerste succes kon worden geboekt op dit thema. Deelnemers aan het programma zijn meer gaan bewegen, beter gaan eten en bleken minder stress te hebben dan voor aanvang van de interventie. Positief was ook te horen dat een substantieel deel van de deelnemers elkaar ook na afloop van het programma bleef opzoeken. Dit laat zien dat de manier waarop de leefstijlinterventie werd gebracht een impuls heeft gegeven om de gezonde leefstijl ook na afloop vast te houden.

Daarnaast ben ik enorm trots op de partners binnen VIT010: wmo radar, Hogeschool Rotterdam, de Gemeente Rotterdam, Stichting Lezen en Schrijven en Erasmus MC hebben op een prachtige manier samengewerkt.

Of ik denk dat we er nu al zijn met het programma? Ik zie het als een eerste stap naar een succesvolle samenwerking, waarbij tienduizenden Rotterdammers die zich aan de verkeerde kant van de gezondheidskloof bevinden de kans krijgen om hun leefstijl en levensomstandigheden te verbeteren.

Prof. Dr. Leonard Hofstra
Scientific Advisor SmartVitaal



Bijlage

Eindpresentatie VIT010

Op 31 mei presenteerden wmo radar, SmartVitaal en Kenniscentrum Zorginnovatie van de Hogeschool Rotterdam de resultaten van het traject VIT010, een blended care-programma waarin leefstijlcoaching middels groepsbijeenkomsten werd gecombineerd met e-health-ondersteuning. Dit project is ontstaan uit een Digideal-subsidie van de gemeente Rotterdam.

Er zijn met VIT010 mooie resultaten geboekt, die ons sterken in onze overtuiging dat leefstijlverbetering voor iedereen mogelijk is én veel moois oplevert, wat iemands culturele of financiële achtergrond ook is. We delen deze resultaten en de belangrijkste learnings daarom graag met u. Ook kunt u lezen hoe de deelnemers VIT010 zelf hebben ervaren.

VIT010 in het kort

VIT010 is een pilotproject binnen VITR, waarvan blended care de kern vormt. Het doel van VIT010 is mensen met behulp van een e-health-tool en fysieke bijeenkomsten bewust te maken van hun eigen leefstijl en op weg te helpen om deze te verbeteren waar dat nodig is. De thema's die

tijdens VIT010 centraal stonden waren: voeding, beweging, stressreductie en ontspanning.

Met de door SmartVitaal ontwikkelde Vitaalscan werden de afzonderlijke leefstijlfactoren in beeld gebracht en zagen deelnemers wat hun hartritscore en leefstijlcijfer was. De scan is in zeven talen beschikbaar en heeft ook een ReadSpeaker-functie voor mensen die moeite hebben met lezen. Naast de Vitaalscan was er voor de deelnemers ondersteuning in fysieke bijeenkomsten in de huizen van de wijk van wmo radar, onder leiding van leefstijlcoaches van Leefstijlcentrum Rotterdam en een diëtist van Movidis voeding- en bewegingspraktijk. Daarnaast konden deelnemers zelf aan

de slag met het verbeteren van hun leefstijl, op het SmartVitaal platform.

Er namen 120 mensen deel aan het traject, die zijn geworven via wmo radar huizen van de wijk in Overschie, Delfshaven en Rotterdam Centrum. En middels on- en offline campagnes, uitgezet door SmartVitaal.

De eerste stap naar een gezonder Rotterdam is gezet!

De belangrijkste resultaten van VIT010

Uit de verschillende presentaties bleek dat we kunnen terugblikken op een geslaagde pilot voor zowel de initiators als de deelnemers:

1. Met het VIT010-traject is, zoals verwacht, gezondheidswinst behaald. Bij de deelnemers in alle drie de wijken zien we dat er op alle leefstijlfactoren vooruitgang is geboekt tussen de nulmeting en de 1-meting. Gemiddeld is het leefstijlcijfer +0.6 punt omhoog gegaan, werd er 20 gram meer groente gegeten, werd er 0.3 stuks meer fruit gegeten en is het hartrisico met 1,3% verlaagd.

Er wordt na deelname meer bewustzijn over voeding en leefstijl en minder stress gerapporteerd.

2. In het kader van een onderzoek werden de deelnemers door studenten van de Hogeschool Rotterdam geïnterviewd over VIT010. Uit deze interviews bleek dat zij hun deelname

zelf ook als positief ervaren. Er wordt na deelname meer bewustzijn over voeding en leefstijl en minder stress gerapporteerd. De begeleiding tijdens de cursus wordt beoordeeld als goed en professioneel. De coaches waren erg behulpzaam en elke vraag kon worden gesteld. Het groepsverband zorgde bovendien voor meer motivatie; deelnemers vonden het fijn ergens bij te horen. Iedereen wil graag dat het project wordt voortgezet.

De belangrijkste learnings

Tijdens de verschillende presentaties en tijdens de paneldiscussie kwam ook een aantal leerpunten aan de orde:

1. Hoe meer maatwerk, hoe beter. De begeleiding door middel van e-health, buurtcoach en leefstijlcoach wordt goed ontvangen, maar een persoonlijk gesprek om de resultaten van de Vitaalscan te bespreken zou nóg meer waarde toevoegen.

2. Bewustwording leidt niet meteen tot gedragsverandering. Tijdens de sessies zal in de toekomst meer aan-

dacht moeten worden besteed aan gedragsverandering. Hoe doorbreek je oude gewoontes en vervang je deze door nieuwe gezonde gewoontes?

3. Op het belang van het invullen van de Vitaalscan als onderdeel van VIT010 zal in de toekomst meer nadruk worden gelegd, zodat voldoende data wordt opgehaald en resultaten kunnen worden gemeten en vergeleken.

4. De Vitaalscan bleek niet voor iedereen goed begrijpelijk. Zo gaven sommige deelnemers aan dat het taalgebruik de vragen over stress lastig maakten. Daarnaast bleken de digitale vaardigheden vaak matig ontwikkeld, waardoor het zelfregie-gedeelte op het SmartVitaal platform te hoog gegrepen was voor deze doelgroep. Daarom is ervoor gekozen om na de eerste ronde geen gebruik meer te maken van het e-PMO, maar de Vitaalscan te gebruiken als 0-meting én 1-meting.

5. Om in de toekomst de doelgroep te bereiken, kunnen oud-deelnemers zeer waardevol zijn. Zij kunnen immers enthousiast vertellen hoe zij



het programma hebben ervaren. De doelgroep is vaak niet actief op social media. De posters, die bij de huizen van de wijk konden worden opgehangen, waren dan ook doeltreffend. De boodschap 'niets houdt je tegen' werkt drempelverlagend. Hoe meer succesverhalen we hebben, hoe meer mensen we zullen bereiken.

En dan nog een aantal aanbevelingen van professionals en deelnemers:

- Het aanbieden van aanvullende computerlessen, om deelnemers te helpen met hun digitale vaardigheid.
- Culturele en dansactiviteiten aan het aanbod binnen het programma toevoegen.
- De professionals een cursus aanbieden over het werven en motiveren van deelnemers, om uitval te voorkomen.
- De inhoudelijke workshops uitbreiden met nog meer leefstijlthema's.
- Filmpjes aanbieden ter ondersteuning van de boodschap en de tips van de zorgprofessional.

What's next?

Met VIT010 hebben we een eerste blauwdruk gecreëerd voor de route naar een gezond Rotterdam. Een aanpak waarmee we de leefstijlinterventie toegankelijk maken voor alle Rotterdammers.

Voor de toekomst is het belangrijk de krachten te blijven bundelen en elkaar in de gezamenlijke leefstijlmis-sie nooit als concurrent te zien. De eerstelijnszorg, de leefstijlcoaches, de buurthuizen, de gemeente en de wetenschap, samen zetten we kleine maar zeer waardevolle stapjes richting een gezonde stad.

Het VIT010-project was een prachtige pilot om de wederzijds versterkende kracht van blended care te beproeven

Het project VIT010 is zo'n stap. Ook de vervolgstappen zetten we graag met alle leden van het VITR Consortium en met de (health)professionals van Rotterdam. Om toe te werken naar die welvarende en gezonde stad en een

reductie van de zorgkosten. De deelnemers zijn er duidelijk over en zeggen: "Wij willen door!" En dat is precies wat wij ook willen.

Tot slot

We hebben veel kunnen leren van het VIT010-project. Het was een prachtige pilot om de wederzijds versterkende kracht van blended care te beproeven en te onderzoeken hoe wij mensen het beste kunnen bereiken, motiveren en helpen om richting een gezondere leefstijl.

De kennis die met dit project is opgedaan is een mooie basis om nog meer nieuwe initiatieven te ontwikkelen en nieuwe mogelijkheden in de toekomst te creëren. Met de learnings is deze aanpak gemakkelijk op te schalen naar heel Rotterdam. Want dat er meer moet worden geïnvesteerd in preventie en dus ook in initiatieven als VIT010, staat als een paal boven water.

