

Symposium *Voel me weer fit vandaag*



Persoonlijke preventie in de wijk

Roderik Kraaijenhagen – *cardioloog, oprichter NIPED*

Karolien van den Brekel - *huisarts en preventieconsulent Julius Gezondheidscentra*

Anneleen Rengers – *projectmedewerker Julius Gezondheidscentra*

Vandaag

- Opening
- Persoonlijke preventie en het Preventmodel (door Roderik Kraaijenhagen, NIPED)
- Op één Lijn project 'Persoonlijke Preventie in de wijk' (door Anneleen Rengers, Julius gezondheidscentra)
- Stellingen
- Discussie en vragen



Voel me weer fit vandaag



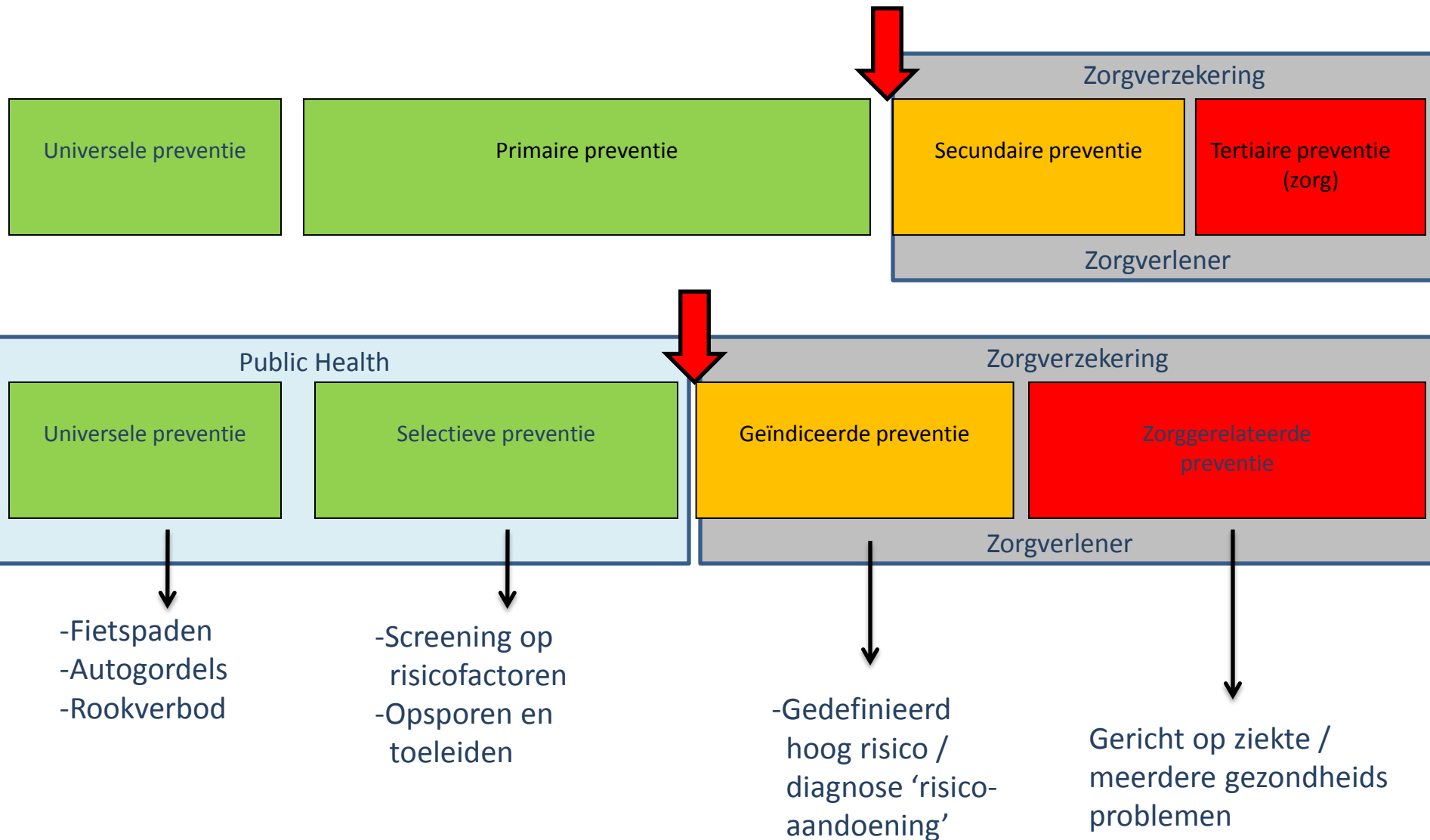
Persoonlijke preventie en het Preventmodel

Roderik Kraaijenhagen – *cardioloog, oprichter NIPED*

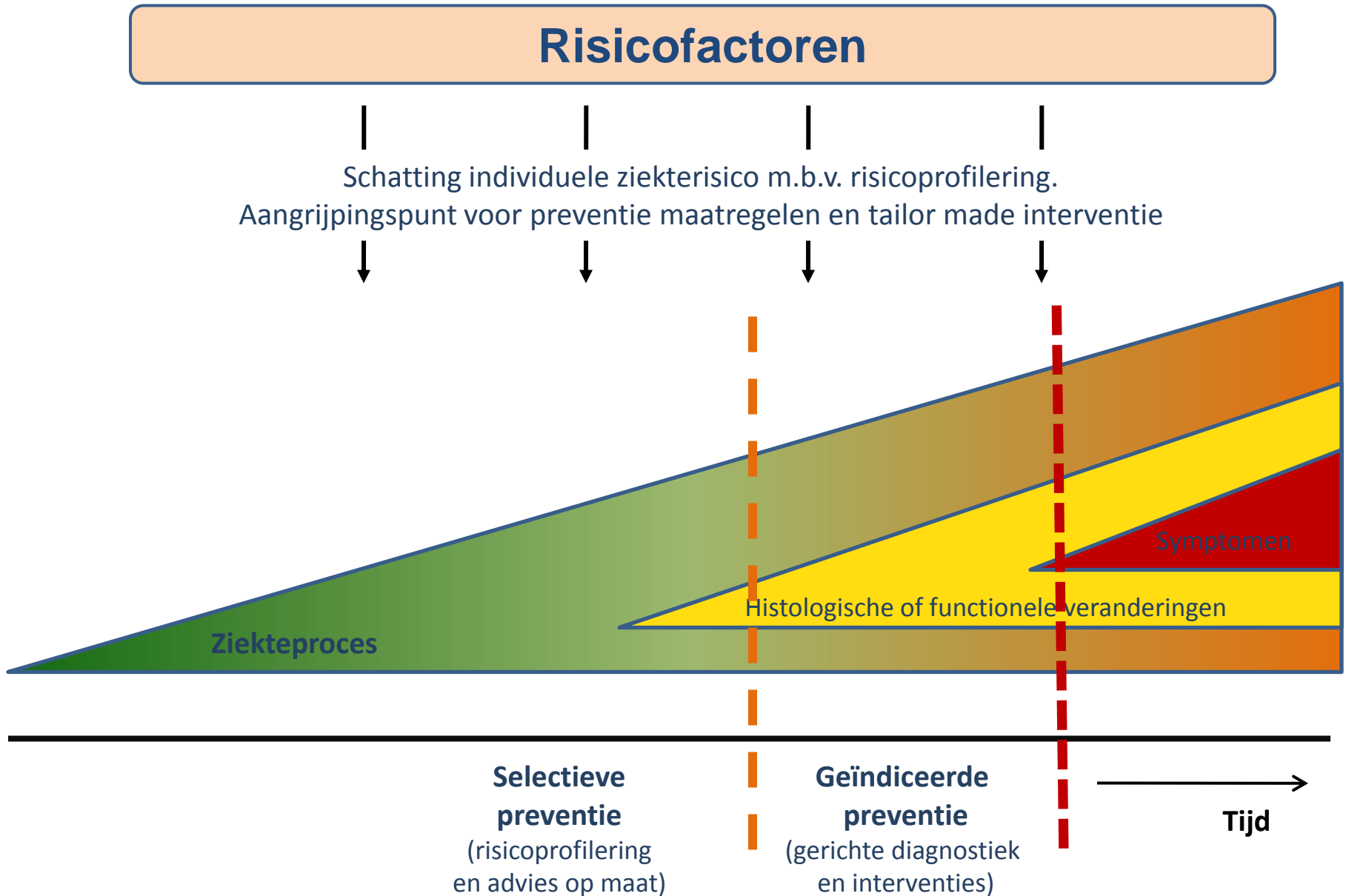


Nieuwe indeling van preventie

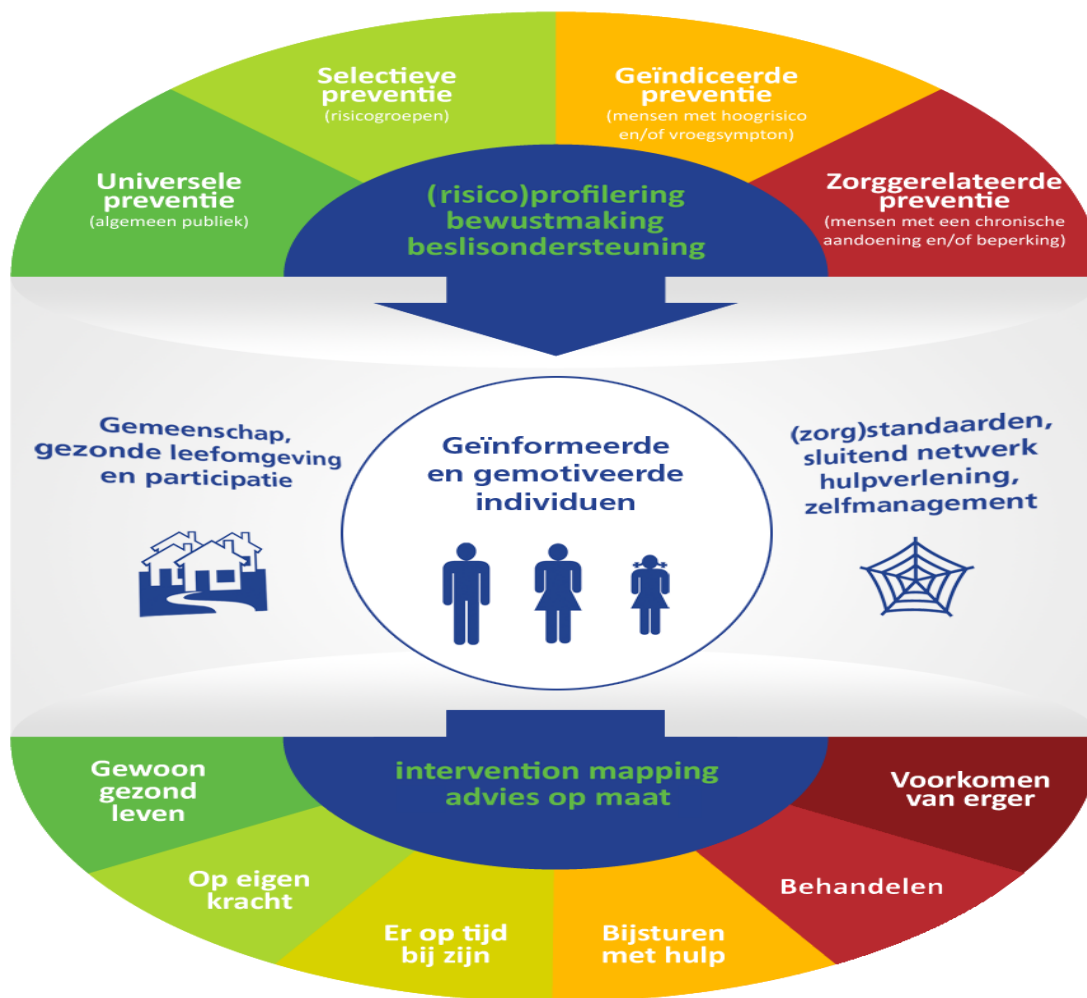
Van ziekte-denken naar risico-denken



Ziekte als proces



Het Prevent-model voor persoonsgerichte preventie

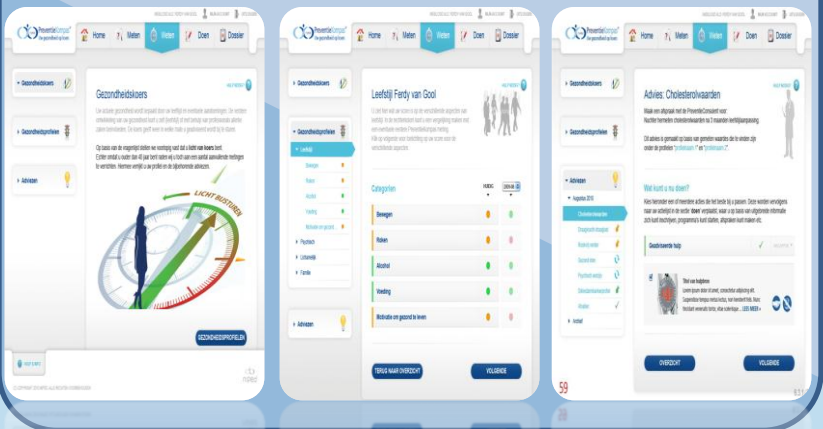


www.preventweb.nl

Dit model is gepresenteerd op Prevent 2010 en is vrij van copyright.

Risk profiling & health advice

Participants health management



Intervention selection & ranking

Follow-up providers



Advised health actions

- (Medical) health profile
- Preference (i.e. group, internet, guidance)
- Insurance/company
- Location



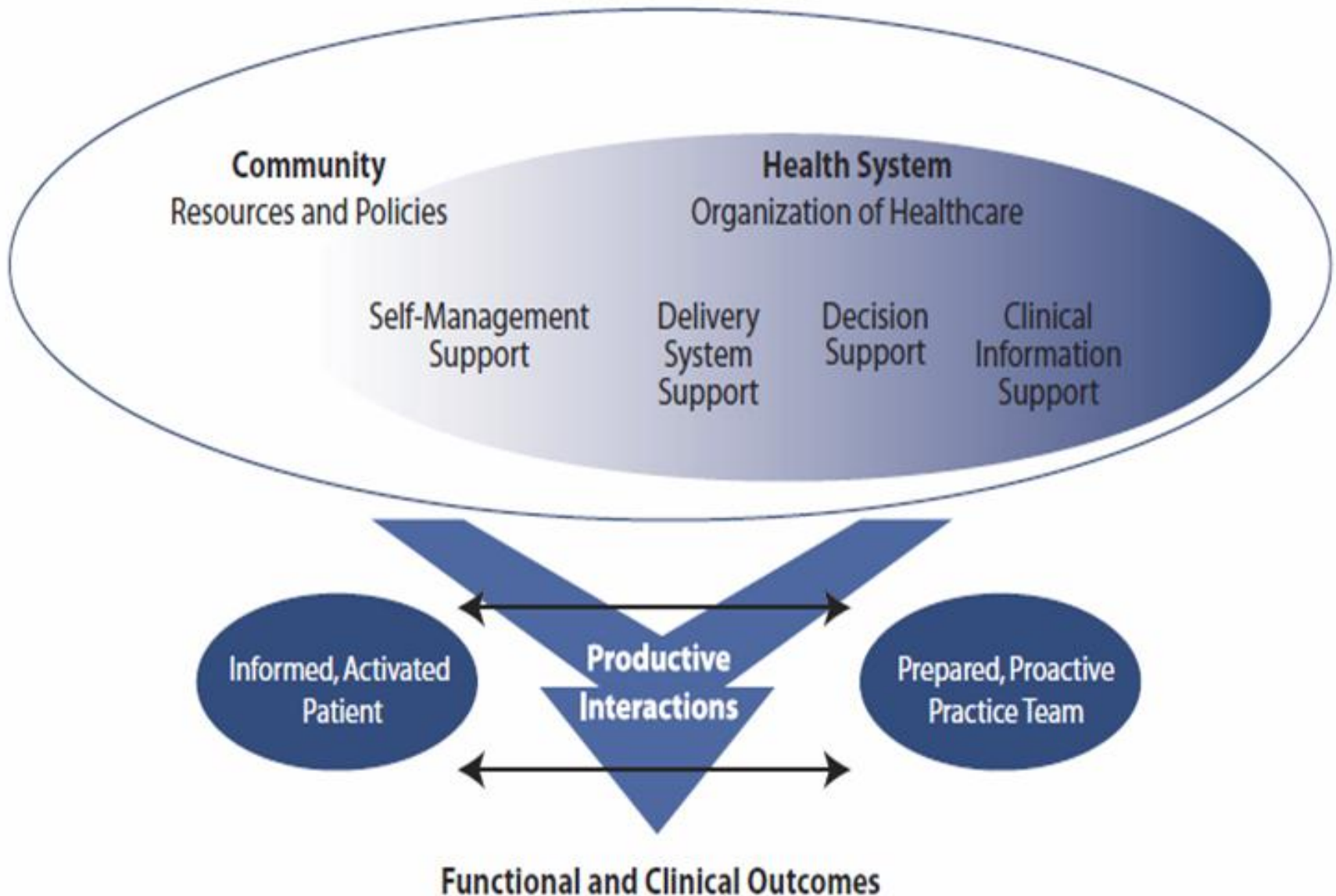
Individual intervention
Matched for individual
to increase success

Intervention mapping

- Effectiveness
- Costs (compensation insurance/company)
- Evaluations
- Location

WHO model for healthcare

'the Chronic Care Model'



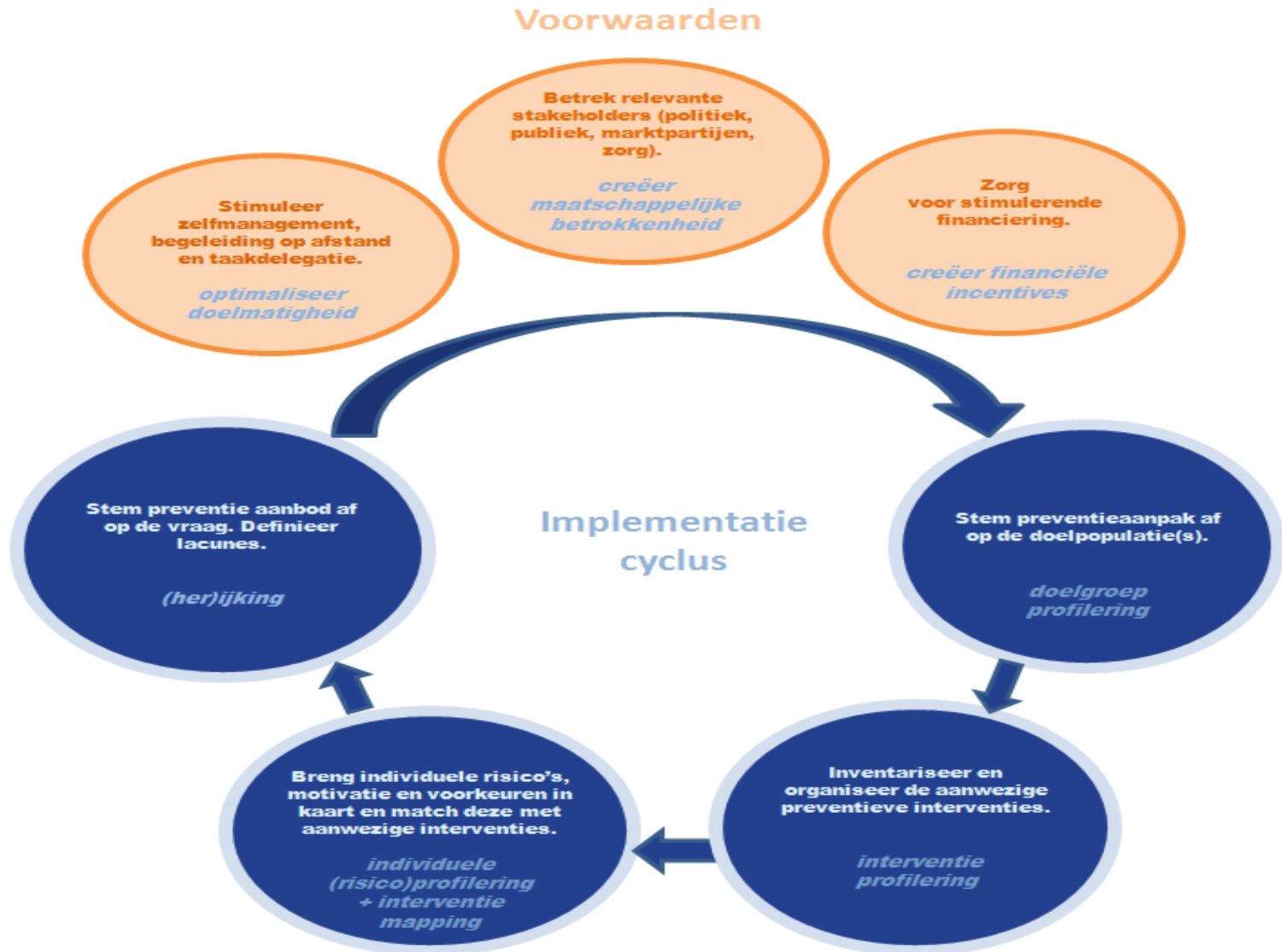


- Vastlegging van actuele kennis
- Geïntegreerde risicoprofilering
- Threshold principe met koppeling aan richtlijnen en best-practices
- Communicatie zowel naar individu als naar professional (*informed- en shared decision making*)

Persoonlijke preventie aanpak



Het implementatiemodel voor persoonsgerichte preventie



Gaining health

The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases



EUROPE

Regional Committee for Europe
Fifty-sixth session

Copenhagen, 11–14 September 2008

Regional Committee for Europe
Fifty-sixth session

Copenhagen, 11–14 September 2008

The greatest disease burden in Europe (= 86% of deaths and 77% of the disease burden) comes from non-communicable diseases (NCD); a group of conditions that includes cardiovascular disease, cancer, mental health problems, diabetes mellitus, chronic respiratory disease and musculoskeletal conditions. This broad group is linked by common risk factors, underlying determinants and opportunities for intervention.

Almost 60% of the disease burden in Europe, as measured by DALYs, is accounted for by seven leading risk factors: high blood pressure (12.8%); tobacco (12.3%); alcohol (10.1%); high blood cholesterol (8.7%); overweight (7.8%); low fruit and vegetable intake (4.4%); and physical inactivity (3.5%).

A **non-communicable disease** is a disease which is not contagious

Tom Tom voor jouw gezondheid

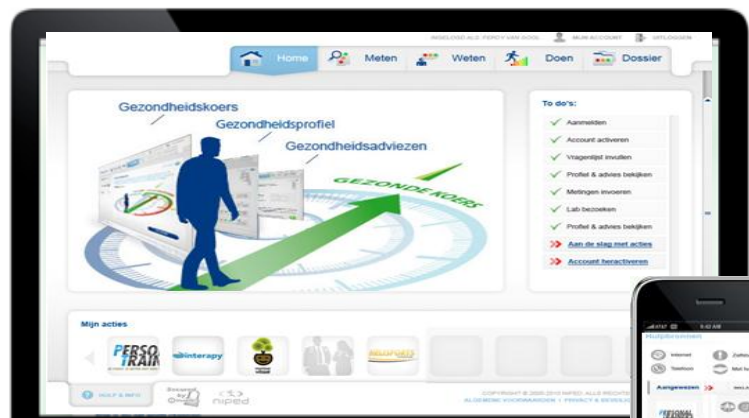
Via een geïntegreerd risicoprofiel wordt de gezondheid van een persoon digitaal in kaart gebracht. Inclusief inzicht in de eigen leefstijl, motivatie en voorkeuren voor face-to-face contact, (begeleide) zelfzorg, online advies of op locatie, in een groep of individueel.

[Klik hier voor meer info](#)

Inloggen MijnGezondNL

Persoonlijk advies op maat

Op basis van het persoonlijk profiel kan een match worden gemaakt met passende interventies. De PGA geeft handelingsperspectieven die uitnodigen tot het zelf nemen [klik hier voor meer info](#)



Gezondheidskoers

Gezondheidsprofiel

Gezondheidsadviezen



To do's:

- ✓ Aanmelden
- ✓ Account activeren
- ✓ Vragenlijst invullen
- ✓ Profiel & advies bekijken
- ✓ Metingen invoeren
- ✓ Lab bezoeken
- ✓ Profiel & advies bekijken
- [Aan de slag met acties](#)
- [Account heractiveren](#)

Mijn acties





Home



Meten



Weten



Doen



Dossier

 ▶ Gezondheidskoers
 

 ▼ Gezondheidsprofielen
 

 ▼ Uw leefstijl profiel
 

Bewegen



Roken



Alcohol



Voeding



Motivatie om gezond ...



▶ Uw psychische profiel

▶ Uw lichamelijk profiel

▶ Uw familie profiel

▶ Uw werk profiel

 ▶ Adviezen
 

Leefstijl Ferdy van Gool

 HULP NODIG? 

U ziet hier wat uw score is op de verschillende aspecten van leefstijl. In de rechterkolom kunt u een vergelijking maken met een eventuele eerdere PreventieKompas meting.



Klik op "**volgende**" voor toelichting op uw score voor de verschillende aspecten.

Categorieën

HUIDIG

2010-08

VORIGE

 Vergelijk 

Categorieën	HUIDIG 2010-08	VORIGE Vergelijk 
Bewegen		
Roken		
Alcohol		
Voeding		
Motivatie om gezond te leven		



Home



Meten



Weten



Doen



Dossier

▶ Gezondheidskoers



▼ Gezondheidsprofielen



▼ Uw leefstijl profiel

Bewegen



Roken



Alcohol



Voeding



Motivatie om gezond ...



▶ Uw psychische profiel

▶ Uw lichamelijk profiel

▶ Uw familie profiel

▶ Uw werk profiel

▶ Adviezen



Uw leefstijl profiel - Bewegen



Uw beweegpatroon

120 minuten per week



LEES MEER ◀

Uit de vragenlijst blijkt dat u regelmatig beweegt. Toch voldoet uw huidig beweegpatroon nog niet aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen**. Daardoor heeft u een verhoogd risico op een aantal aandoeningen.

Bewegen en uw gezondheidsrisico's

Genoeg bewegen heeft een direct positief effect op onderstaande bij u vastgelegde risicofactoren:

Afwijkend cholesterol



LEES MEER ◀



- ▶ Uw lichamelijk profiel
- ▶ Uw familie profiel
- ▶ Uw werk profiel

▶ **Adviezen**



Uit de vragenlijst blijkt dat u regelmatig beweegt. Toch voldoet uw huidig beweegpatroon nog niet aan de **Nederlandse Norm Gezond Bewegen**. Daardoor heeft u een verhoogd risico op een aantal aandoeningen.

Bewegen en uw gezondheidsrisico's

Genoeg bewegen heeft een direct positief effect op onderstaande bij u vastgelegde risicofactoren:

Afwijkend cholesterol	●	LEES MEER ◀
Psychisch welzijn	●	LEES MEER ◀
Gewicht	●	LEES MEER ◀

Te behalen gezondheidswinst

Gezondheidswinst van voldoende lichaamsbeweging

LEES MEER ◀

VORIGE

VOLGENDE



Home



Meten



Weten



Doen



Dossier

 ▶ Gezondheidskoers
 

 ▶ Gezondheidsprofielen
 

 ▼ Adviezen
 

 ▼ Augustus 2010
 

Behandelplan cholesterol >>

Gezonde beweging ... >>

Periodiek preventief ... >>

 Rookvrij verder 

 Aanpakken mentale ... 


▶ Archief

Adviezen voor een betere gezondheid

Op basis van uw profiel is een persoonlijk advies samengesteld. Steeds wordt daarbij aangegeven wat u kunt gaan doen en wie u daarbij kunnen helpen. Hierbij is rekening gehouden met uw motivatie en persoonlijke voorkeuren.



Met 'volgende' kunt u door uw adviezen lopen en acties selecteren.

>> Actie(s) niet geselecteerd  Actie(s) geselecteerd

Opstellen behandelplan cholesterol


LEES MEER

Gezonde beweging opbouwen tot 150 min.per week


LEES MEER

Periodiek preventief onderzoek naar dikkedarmkanker


LEES MEER

Rookvrij verder


LEES MEER

Aanpakken mentale werkhilans


LEES MEER



Home



Meten



Weten



Doen



Dossier

Hulpbronnen

Kies hieronder een of meerdere acties die het beste bij u passen. Deze worden vervolgens naar uw actielijst in de sectie '**doen**' verplaatst, waar u op basis van uitgebreide informatie zich kunt inschrijven, programma's kunt starten, afspraken kunt maken etc.



Internet



Boek/Printen



Kosten



Zelfstandig



Telefoon



Persoonlijk



Geen kosten



Met hulp

Aangewezen hulpbronnen



INKLAPPEN ▾



PersonalTrainers.nl

Traineren met een personal trainer is leuk, inspirerend en heeft bewezen de meest effectieve begeleidingsvorm te zijn die u zich kunt wensen. Op PersonalTrainers...



» LEES MEER

SELECTEER



My FitPlan

77% van de bevolking wil meer bewegen maar weet niet hoe. MyFitplan® is speciaal voor jou samengesteld. Een team van professionele begeleiders laat je regelmatig...



» LEES MEER

SELECTEER

Alternatieven



INKLAPPEN ▾

Voel me weer fit vandaag



Project:
Persoonlijke preventie in de
wijk

Anneleen Rengers – *projectmedewerker Julius
Gezondheidscentra*



Eerstelijns gezondheidszorg Leidsche Rijn

- In 2012 ca.44.000 inwoners
- Multidisciplinaire, wijkgerichte gezondheidscentra: o.a. huisartsen, POH (ggz) en fysiotherapeuten
- Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra:
4 locaties: Parkwijk, Terwijde, Veldhuizen en Vleuterweide
- Ca. 34.000 patiënten



Persoonlijke preventie in de wijk

- Tweejarig Op één lijn project
- Samenwerken met...



Doelstellingen:

1. Het opzetten van een samenwerking- en organisatiestructuur tussen betrokken partijen gericht op het implementeren van wijkgericht preventieaanbod.
2. Het vanuit die organisatiestructuur implementeren van het PreventieKompas in de Utrechtse wijk Leidsche Rijn met daaraan gekoppeld een sluitend netwerk van lokale best-practice interventies op preventief gebied.



Aanpak fase 1 en 2

Fase 1 en 2:

In kaart brengen van het preventieaanbod

en

Initiatie van samenwerking in de wijk tussen de eerste- en nuldelijnszorg en private partners

- Oriënterende gesprekken met sleutelfiguren en focusgroepen met bewoners
- Sociale kaart met daarop leefstijlaanbod in de wijk

Sociale kaart

U bevindt zich op Irg.nl > Home > Julius Gezondheidscentra > Sociale kaart

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Door te klikken op onderstaande onderwerpen kunt u lezen bij welke professional(s) u terecht kunt om te werken aan een gezonde leefstijl.

Aanbieders van leefstijlinterventies opgelet! Staat uw organisatie niet op de sociale kaart? Neem dan contact op met Anneleen Rengers via telefoonnummer [030] 686 61 14 of e-mailadres arengers@irg.nl

- Psychosociale zorg >
- Sportaanbod >
- Voedingsaanbod >
- Stoppen met roken >
- Kinderen met overgewicht >

Onderwijs en onderzoek

- Julius Online
- Sociale kaart
- Zorgverzekeringen
- Vacatures
- Nieuws
- Contact
- Inschrijven
- Gegevens wijzigen
- Complimenten / klachten

Sociale kaart

U bevindt zich op Irg.nl > Home > Julius Gezondheidscentra > Sociale kaart

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Door te klikken op onderstaande onderwerpen kunt u lezen bij welke professional(s) u terecht kunt om te werken aan een gezonde leefstijl.

Aanbieders van leefstijlinterventies opgelet! Staat uw organisatie niet op de sociale kaart? Neem dan contact op met Anneleen Rengers via telefoonnummer [030] 686 61 14 of e-mailadres arengers@irg.nl

Psychosociale zorg >

Sportaanbod >

Voedingsaanbod

Viaente

De dienst van Viaente biedt deskundige voedings- en dieetbegeleiding op zowel individueel als groepsniveau. Jong en oud, man of vrouw. Iedereen kan bij ons terecht voor een passend voedingsadvies. Ter preventie of juist ter behandeling van een aandoening waarbij voedingsinterventie gewenst is. Daarnaast hebben wij een breed voorlichtingsaanbod. Zijn wij actief op (basis-)scholen en geven supermarktrondleidingen. Meer informatie: <http://www.viaente.nl>

Dietistenpraktijk Harkema & Krabshuis

"Beter door eten", dat is ons motto. Veel chronisch medisch gebruik van gezondheidsklachten kunnen verminderd worden door voedingsaanpassingen. We kijken graag samen met u naar uw persoonlijke omstandigheden en mogelijkheden om blijvend uw voedingspatroon te veranderen. Bij ons is de diëtist niet de specialist op gebied van alleen voeding maar van voeding en gedrag! Doelgroepen: Kinderen en volwassenen (ook zwangeren) met overgewicht, suikerziekte, een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol, darmklachten, voedselallergie. Meer informatie: <http://www.harkemakrabshuis.nl>

Balans Bewust

Balans Bewust is een praktijk voor begeleiding, advies en coaching op het gebied van voeding en beweging. Dit betekent een op maat gemaakt voedingsadvies volgens de richtlijnen van het Voedingcentrum en een haalbaar bewegingsplan. U leert zich bewust te worden van uw leef- en eetgewoontes. U wordt begeleid door een gewichtsconsulente, Sharon Vredeman. Lid BGN! Meer informatie: <http://www.balansbewust.nl>

Onderwijs en onderzoek

- Julius Online
- Sociale kaart
- Zorgverzekeringen
- Vacatures
- Nieuws
- Contact
- Inschrijven
- Gegevens wijzigen
- Complimenten / klachten

Inschrijven >

Snel en eenvoudig inschrijven bij één van onze vestigingen

Wijzigen >

Verhuisd, andere apotheek? Persoonsgegevens gewijzigd?

DigiD Julius Online >

Snel en eenvoudig inschrijven bij één van onze vestigingen

Contact >

Bekijk het volledige overzicht met contactgegevens.

Vestiging Veldhuizen

Vestiging Vleuterweide

Vestiging Terwijde

Vestiging Parkwijk



Aanpak fase 1 en 2

- Wijkprofielavonden i.s.m. Achmea, GG&GD Utrecht en welzijn
- Participeren in netwerken in de wijk (bijv. netwerk 'Kinderen met overgewicht')



Aanpak fase 1 en 2

- Wijkavonden met aanbieders van leefstijlinterventies:

Sociale kaart: 'levendig' maken door elkaar te ontmoeten, inzetten van 'schakels' in de wijk.

Samenwerken: belangen uitspreken, duidelijke rolverdeling, subgroepen samenstellen, uitdragen van dezelfde boodschap

Betrekken van wijkbewoners: vanuit eigen vak- en werkgebied

Aansluiten bij bestaande initiatieven

Opzet van **gezamenlijke activiteiten** in de wijk, bijv. Maand van de Ontspanning



Aanpak fase 3

○ Fase 3:

Implementatie van het PreventieKompas in de eerstelijnszorg (pilot)

- 800 patiënten uit het bestand van Julius gezondheidscentra tussen de 45 en 70 jaar oud niet bekend met o.a. HVZ, DM, depressie
- Inloggen PreventieKompas invullen vragenlijst met vragen over o.a. gezondheid en leefstijl zn. het advies aanvullende metingen te bestellen
- Persoonlijke leefstijladvies mét leefstijlactiviteiten in de wijk



Het Preventiekompas



NIPED.org ServiceDesk



Nederland



Contact Inloggen

Home

Waarom meedoen?

Hoe werkt het?

Voor bedrijven

Veelgestelde vragen

Onze visie

 Aanmelden



Hoe kan ik meedoen?

- Klik op de knop hieronder om u aan te melden met uw persoonlijke vouchercode.
- Ga direct aan de slag!

KLIK OM AAN TE MELDEN

Persoonlijk leefstijladvies:

Het online persoonlijk advies bevat handvaten om uw leefstijl en dus ook uw gezondheid te verbeteren. Naast een persoonlijk advies ontvangt u tips waar u in de wijk, of via internet, aan uw leefstijl kunt werken.

Let op: deelnemers met mogelijk een verhoogd risico op het ontwikkelen van een chronische aandoening krijgen het advies een afspraak bij de huisarts te maken.

Procedure:

Na het invullen van het PreventieKompas zijn er twee mogelijkheden:

1. U ontvangt direct een persoonlijk leefstijladvies OF
2. U wordt eerst verzocht aanvullende metingen te verrichten zoals het meten van uw bloeddruk en buikomvang. U krijgt hiervoor een box met een bloeddrukmeter thuisgestuurd. Daarnaast ontvangt u een formulier voor bloedafname bij een prikpost van Saltro. Naderhand ontvangt u het persoonlijke leefstijladvies.



Het Preventiekompas


INGELOGD ALS: TEST M 1981

MIJN ACCOUNT  UITLOGGEN



 Home

 Meten

 Weten

 Doen

 Dossier

Account geactiveerd

Het PreventieKompas bestaat uit drie delen: meten, weten en doen.

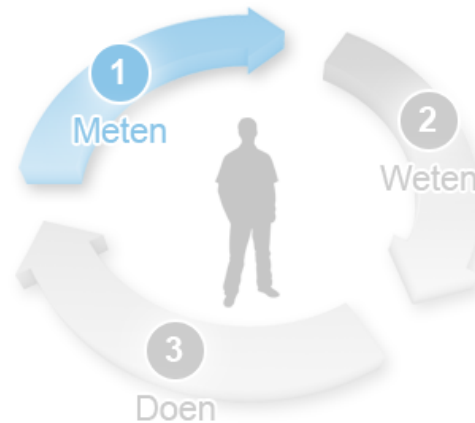
Meten u kunt beginnen met het invullen van de vragenlijst.

Weten uw koers, gezondheidsprofiel en adviezen.

Doen hier kunt u aan de slag om uw gezondheid te verbeteren.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 45 minuten. Neem hier rustig de tijd voor. U kunt eventueel tussentijds stoppen en de reeds ingevulde gegevens opslaan.

HULP NODIG? 



VRAGENLIJST INVULLEN

To do's:

Aanmelden

Account activeren

>> Vragenlijst invullen



Het Preventiekompas

INGELOGD ALS: TEST M 1941



MIJN ACCOUNT



UITLOGGEN



Home



Meten



Weten



Doen



Dossier



KOERS



RISICO'S



ADVIES

HULP NODIG?



U bent fors van koers.



[Klik hier om te zien waar uw koers door veroorzaakt wordt.](#)

Uw gezondheidskoers

Uw koers wordt bepaald door uw huidige gezondheid en risico factoren: uw gezondheidsrisico's.

Daarbij wordt rekening gehouden met uw leeftijd en geslacht. Deze koers kunt u zelf of met behulp van professionele hulp beïnvloeden.

Hoe meer u van koers bent hoe meer winst u kunt behalen voor uw welbevinden.

Printen

Klik hier direct onder op het linker blauwe bolletje om uw uitslag uit te printen.



Het Preventiekompas

INGELOGD ALS: TEST M 1941 MIJN ACCOUNT UITLOGGEN

 **PreventieKompas**
Uw gezondheid op koers

[Home](#) [Meten](#) [Weten](#) **[Doen](#)** [Dossier](#)

Mijn acties 

Geselecteerd

Geschiedenis




Geselecteerde acties

HULP NODIG?  

Hier ziet u de acties die u heeft geselecteerd uit uw gezondheidsadviezen. Als u op de actie klikt kunt u zien hoe u hiermee aan de slag kunt.

- Indien u een actie afgerond heeft, klikt u op 'AFRONDEN'
- Indien u een actie uit uw lijst wilt verwijderen, 'VERWIJDEREN'

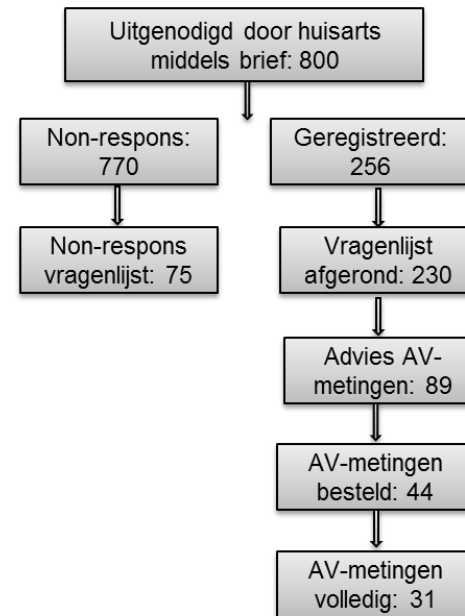
Overzicht acties

	Huisarts - Psychisch welzijn De beleving van uw klachten is erg belangrijk. Indien u de indruk heeft dat u door de klachten minder goed functioneert... LEES MEER ▶	  	VERWIJDEREN AFRONDEN START
	Huisarts - Psychisch welzijn De beleving van uw klachten is erg belangrijk. Indien u de indruk heeft dat u door de klachten minder goed functioneert... LEES MEER ▶	  	VERWIJDEREN AFRONDEN START
	StopGesprek: telefonische hulp bij het stoppen met roken De informatielijn van STIVORO biedt informatie over roken,	  	



Resultaten t.a.v. het proces

- 230 genodigden hebben de complete online vragenlijst doorlopen
- Zij hebben een op maat gemaakt gezondheidsadvies ontvangen
- 89 deelnemers zijn 'at risk', zij kregen het advies aanvullende metingen te bestellen
- 44 deelnemers hebben de metingen besteld, 'slechts' 31 deelnemers hebben deze metingen afgerond



Follow-up vragenlijst

Vragen over...

- Gezondheid in het algemeen
- Leefstijl na deelname aan 'Julius test uw risico'
- De op maat gemaakte uitslag: had u de uitslag verwacht? Waarom wel/niet?
Advies om aanvullende metingen te bestellen; wel/niet opgevolgd?
- Leefstijladviezen: welke mee aan de slag gegaan of nog van plan? Waarom niets mee gedaan?
- Tevredenheid over deelname aan pilot: waarom meegedaan, voldeed aan uw verwachtingen?
- Uitnodigen voor vervolgonderzoek



Conclusie

Project:

- Implementatie wijkgerichte preventieaanpak vraagt inspanning van partijen uit verschillende werkvelden (o.a. zorg, welzijn, sport)
- Kartrekkende rol vanuit eerstelijnszorg belangrijk in uitrol aanpak
- Bestendigen van aanpak heeft de aandacht maar blijft uitdaging

Pilot:

- Implementatie van gezondheidsrisicoanalyse in de eerstelijnszorg lijkt haalbaar
- Vervolgonderzoek uitval deelnemers in proces
- Onderzoek naar mogelijkheden om gezondheidsrisicoanalyse grootschalig te implementeren gestart



Stellingen

- Het initiatief voor een wijkgerichte preventieaanpak moet liggen bij professionals werkzaam binnen de eerstelijnszorg
- De inzet van gemeente en/of GG&GD is een voorwaarde voor de realisatie van een wijkgerichte preventieaanpak
- Preventie is de verantwoordelijkheid van alle zorgverleners



Stellingen

- Het feit dat leefstijlverandering moeilijk te initiëren is, is geen reden om hier als zorgverlener geen prioriteit aan te geven
- Gezondheidswinst stijgt wanneer energie die nu besteed wordt aan het uitvoeren van klinische richtlijnen, besteed wordt aan preventie.



Vragen



Dr. Karolien van den Brekel

kvandenbrekel@lrjg.nl

Anneleen Rengers, MSc

T: 030 68 66 114

E: arengers@lrjg.nl

