

GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE



Gemeenten en zorgverzekeraars investeren steeds meer in preventie, vroegsignalering en wijkgerichte samenwerking. De opname van de gecombineerde leefstijlinterventie in de basisverzekering biedt daarvoor extra mogelijkheden.

In samenhang aanpakken

In hun gemeenschappelijke rol om de volksgezondheid te verbeteren, werken gemeenten en zorgverzekeraars steeds meer samen. Met name risicogroepen, zoals mensen met overgewicht en chronische ziekten, kampen vaak met meerdere problemen tegelijk. Deze hebben allemaal invloed op de gezondheid. Samenwerken aan preventie maakt het mogelijk problemen ook in samenhang aan te pakken. Zo kunnen gemeenten en zorgverzekeraars – met aanbieders van zorg en welzijn – meer bereiken om de gezondheid en zelfredzaamheid van burgers te bevorderen.

Erkende interventies

Een grote steun is de opname van de zogeheten ‘gecombineerde leefstijlinterventie’ in de basisverzekering. Deze interventies gaan overgewicht tegen door een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en met psychologische ondersteuning werken aan gedragsverandering. Bij twee van de drie interventies die nu worden vergoed – de Beweegkuur en SLIMMER – is ZonMw betrokken geweest (Cool is de derde). Via onderzoek konden deze interventies erkenning krijgen in de databank van RIVM Centrum Gezond Leven. Dat vergroot de kansen voor implementatie en landelijke opschaling.

Jarenlange doorontwikkeling

De introductie van de gecombineerde leefstijlinterventie in de basisverzekering kent een lange voorgeschiedenis. Al in 2009 concludeerde de voorganger van Zorginstituut Nederland dat de combinatie van gezonde voedingsgewoonten en bewegen effectiever is voor een blijvende gedragsverandering dan afzonderlijke aandacht voor deze factoren. Jarenlang werken aan onderzoek en doorontwikkeling van de interventies werpt nu vruchten af. Om via de basisverzekering te worden vergoed, moeten interventies voldoen aan de stand van de wetenschap en praktijk. Aan dit vereiste is stap voor stap tegemoet gekomen.

Verder lezen of kijken

ZonMw en Preventie in de zorg:

www.zonmw.nl/pidz

RIVM Loket Gezond Leven:

www.loketgezondleven.nl

(zoek op ‘gecombineerde leefstijlinterventie’)

ZonMw en Bewegen

www.zonmw.nl/sportenbewegen

Dubbele winst

Begin 2019 noemde minister Bruins voor Medische Zorg en Sport de vergoeding belangrijk. De gezondheid van de deelnemers zal er volgens hem op vooruit gaan. Bovendien verwacht Bruins dat de kosten voor andere, duurdere vormen van zorg lager zullen uitvallen. ‘Dat is mooi: winst voor de patiënt en winst voor de premiebetaler.’

Staatssecretaris Blokhuis (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) was al net zo positief: ‘Iedereen die het nodig heeft, kan straks gewoon via de huisarts goede begeleiding krijgen om gezonder te leven. Deze mensen kunnen vervolgens ook weer beter meedoen in de samenleving. Het mes snijdt dus aan meerdere kanten.’

Verder met implementatie

De vergoeding van de gecombineerde leefstijlinterventie markeert een ontwikkeling naar een groeiende aandacht voor preventieve gezondheidszorg. Deze accentverschuiving blijkt ook uit de recente aandacht voor ‘leefstijlgeneeskunde’ (leefstijl als ‘medicijn’ in de curatieve zorg), waar ook ZonMw de komende jaren op inzet (zie www.zonmw.nl/pidz). Huisartsen kunnen mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht verwijzen naar aanbieders als leefstijlcoaches, diëtisten en fysio- en/of oefentherapeuten. Of naar een samenwerkingsverband met de juiste competenties voor een gecombineerde leefstijlinterventie. Toch is de opname in het basispakket nog maar het begin. Nu komt het aan op een goede implementatie in de praktijk. Zodat de hoge verwachtingen ook daadwerkelijk kunnen uitkomen.

Jarenlang werken aan onderzoek en doorontwikkeling van de interventies werpt nu vruchten af



WIRO GRUISEN:

‘Preventie werkt pas als je het duurzaam lokaal implementeert’

Krachten bundelen

‘Als zorgverzekeraar hebben we veel klanten in de Mijnstreek in Limburg. De inwoners van die regio voelen zich het meest ongezond van Nederland. Ook is er een enorme zorgconsumptie, die zelfs gecorrigeerd voor leeftijd en andere relevante factoren onverklaarbaar hoog is. Voor ons is deze regio een grote uitdaging. Niet alleen omdat de betaalbaarheid onder druk staat, maar ook omdat we een rol willen spelen in het verbeteren van de gezondheid van onze verzekerden. Wij kunnen dat niet alleen. Het gaat pas iets opleveren als je de krachten bundelt. Daarom werken wij bijvoorbeeld nauw samen met de huisartsen, Zuyderland Medisch Centrum en de Stichting Burgerkracht Limburg. Met de gemeenten Heerlen en Sittard hebben we een zogenoemde preventiecoalitie gesloten. En we werken samen met de provincie, die in 2017 heeft besloten de eerste Positief Gezonde Provincie van Nederland te worden.’

Lokale gemeenschap

Het concept ‘positieve gezondheid’ is voor ons een belangrijke inspiratiebron. Het gaat niet zozeer om wat mensen mankeert, maar vooral om wat ze wél kunnen. En om de mens als geheel, dus in alle dimensies van het leven. Daar sluit de gecombineerde leefstijlinterventie goed bij aan. Toch ben je er niet met het vergoeden van zo’n interventie in de basisverzekering. Voor de integrale, op de persoon afgestemde zorg die wij willen realiseren, moet je het

gemeentelijk domein aan het zorgdomein zien te koppelen. En uiteindelijk ook aan spelers daarbuiten, zoals scholen en werkgevers. Achter medische problemen blijken vaak heel andere zorgen te zitten. Maar om daar achter te komen moet je wel kunnen doorvragen en als samenwerkende partijen iets te bieden hebben. Je patiënt heeft misschien helemaal geen zorg nodig, maar een maatschappelijke oplossing. Uiteindelijk gebeurt het echte werk in de directe omgeving van mensen. Door goede preventie – inclusief de gecombineerde leefstijlinterventie – duurzaam te implementeren in de lokale gemeenschap, zorg je dat mensen écht gezonder worden.’

WIRO GRUISEN is manager regio-regie bij zorgverzekeraar CZ. Voor de gecombineerde leefstijlinterventie heeft CZ overeenkomsten gesloten met regionale samenwerkingsverbanden. Zij bewaken de zorgkwaliteit binnen de interventie. CZ denkt ook mee over de toekomst van integrale zorg. In proefregio’s werkt de verzekeraar samen met inwoners en alle betrokken partijen aan betere, betaalbare zorg en gezondheid.



STEF KREMERS:

‘Gezond gedrag volhouden is lastiger dan een paar kilo’s kwijtraken’

Warme overdracht

‘Een gecombineerde leefstijlinterventie werkt niet zomaar. Heel belangrijk is dat een begeleider – de leefstijlcoach – een goed netwerk heeft. Een warme overdracht van een deelnemer, naar een zwemclub of bijvoorbeeld een diëtist, is onmisbaar. Je moet letterlijk iets vertellen over voorkeuren en behoeften van de persoon die je doorverwijst. Dan pas krijg je een aanpak op maat. Als begeleider moet je je ondernemend en proactief opstellen, zichtbaar zijn in het lokale veld. Niet iedereen kan dat goed. En soms hebben professionals er gewoon te weinig tijd voor. Een andere voorwaarde is dat de begeleider kan coachen op gedrag. Het is vrij eenvoudig om iemand snel een paar kilo’s te laten kwijtraken. Maar de weegschaalmeting op korte termijn is geen graadmeter voor succes. Gezond gedrag leren volhouden – want daar gaat het uiteindelijk om – is een stuk lastiger. Dat vergt psychologische motivatietechnieken in je begeleiding. Alleen maar roepen ‘kom op, hou vol!’ is niet genoeg.

Complexe context

Zorgverzekeraar CZ – die ons onderzoek naar Cool heeft gefinancierd – ziet in dat een gecombineerde leefstijlinterventie alleen werkt als je preventie en zorg goed met elkaar verbindt. Ze gingen ook niet voor een kosteneffectiviteitsstudie, maar zijn met ons een heus ontwikkeltraject ingegaan. Zodat we samen met de mensen in de praktijk konden uitzoeken hoe het in de regionale praktijk werkt. Zo’n implemen-

tatiestudie is erg leerzaam, omdat je in die concrete praktijk ontdekt wat de succesfactoren en de valkuilen zijn. De grootste uitdaging in de preventie van chronische aandoeningen is al doende leren hoe je tot een integrale aanpak komt. Intersectoraal samenwerken klinkt heel logisch en niemand is er tegen. Maar het ook echt realiseren, in de complexe context van een regio, dat is nog niet zo simpel. Op korte termijn kun je best makkelijk successen behalen. Maar er verbetert pas écht wat als we preventie weten in te bedden in de bestaande structuren.’

STEF KREMERS is hoogleraar Gezondheidsbevordering aan Maastricht University. Kremers begeleidde een door CZ gefinancierd promotieonderzoek naar de implementatie van Cool, naast SLIMMER en de Beweegkuur een van de gecombineerde leefstijlinterventies die nu worden vergoed. Voor ZonMw onderzocht Kremers ook de effectiviteit van de Beweegkuur.



Beweegkuur

Vraagstuk

Een paar kilo's afvallen kan voor mensen met flink overgewicht het verschil maken tussen wel of niet een chronische aandoening krijgen, zoals diabetes type 2. Kan een gecombineerde leefstijlinterventie, met aandacht voor gezond eten en lichaamsbeweging, mensen ertoe brengen hun leefgewoonten structureel te veranderen?

Project

De Beweegkuur is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport. Een centrale leefstijladviseur – bijvoorbeeld de praktijkondersteuner van de huisarts – coacht deelnemers in gedragsverandering. Daarnaast krijgen zij advies van een fysiotherapeut en een diëtist, deels in groepsbijeenkomsten.

Resultaat

Deelnemers aan de Beweegkuur vallen gemiddeld ruim 2 kilo af. Bovendien veranderen ze hun voedings- en beweegpatroon. Alleen volgehouden gedragsverandering leidt tot duurzaam gewichtsverlies. Het onderzoek leverde de Beweegkuur het predicaat op van 'erkende interventie', een voorwaarde voor vergoeding vanuit de zorgverzekering.

Vervolg

De Beweegkuur is een van de drie gecombineerde leefstijlinterventies die vanuit de basisverzekering kunnen worden vergoed.

Uitvoerende

Maastricht Universitair Medisch Centrum+
ZonMw-project: [123000003](#)

SLIMMER met diabetes

Vraagstuk

De SLIM-interventie is het eerste evidence based leefstijlprogramma voor groepen die extra risico lopen op diabetes. SLIM verlaagt het risico op deze aandoening met de helft en is daarmee veelbelovend voor diabetespreventie. Is deze interventie, ontwikkeld in een onderzoeksetting, ook goed uit te voeren in de praktijk? Past SLIM bij de taken, rollen en bevoegdheden van lokale organisaties?

Project

Met de gemeente Apeldoorn, huisartsenorganisaties, de thuiszorg en een organisatie van samenwerkende fysiotherapeuten is het SLIM-draaiboek herschreven tot een SLIMMER-draaiboek. Zo sluit het beter aan bij de praktijk-situatie. Vervolgens is de SLIMMER-interventie uitgevoerd in een proefimplementatie in drie huisartsenpraktijken met in totaal 31 deelnemers.

Resultaat

Na tien maanden SLIMMER bleken de deelnemers gemiddeld 3,5 kilo kwijt te zijn. Hun bloeddruk was gedaald en zij voelden zich gezonder. Ze bewogen meer en dronken minder alcohol. Deelnemers gaven SLIMMER gemiddeld een 8. Ook zorgverleners waren positief. Ze stelden vast dat de onderlinge samenwerking goed was verlopen.

Vervolg

SLIMMER is een van de drie gecombineerde leefstijlinterventies die vanuit de basisverzekering kunnen worden vergoed.

Uitvoerende

Academische Werkplaats AGORA
ZonMw-project: [87600048](#)

Drie erkende interventies vergoed

De gecombineerde leefstijlinterventie helpt bij het kiezen voor een gezonde leefstijl en ondersteunt mensen om gezond gedrag ook vol te houden. Deelnemers krijgen 'op recept' van de huisarts gedurende twee jaar advies en begeleiding rond gezonder eten en meer bewegen. En vooral ook hoe je kunt omgaan met factoren die een gezonde leefstijl beïnvloeden, bijvoorbeeld stress en slaapgebrek. Naast de Beweegkuur en SLIMMER (waarbij ZonMw betrokken was), is er nog een derde erkende gecombineerde leefstijlinterventie die wordt vergoed: Coaching op Leefstijl (Cool) van Expertisecentrum Leefstijlinterventies. Deze interventie is ontwikkeld met praktijkorganisaties en zorgverzekeraar CZ.

Niet iedereen met overgewicht komt in aanmerking voor de gecombineerde leefstijlinterventie. Dit kan pas vanaf een 'matig verhoogd gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico' volgens de NHG-standaard Obesitas en de Zorgstandaard Obesitas.

Op deze pagina een greep uit de projecten van ZonMw op dit thema.
Meer projecten vindt u op www.zonmw.nl/pidz.