

BETER op gewicht

BEweeg – eET- verandER

Leefstijlondersteuning



In Nederland heeft ongeveer 60% van de bevolking overgewicht of is obees. Bijna 2 miljoen mensen hebben suikerziekte of verkeren in een voorstadium daarvan. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen met eenzelfde aandoening verschillende onderliggende oorzaken kunnen hebben. Mensen met overgewicht kunnen bijvoorbeeld te zwaar zijn doordat zij veel stress ervaren of omdat ze een lage stofwisseling hebben. Meerdere factoren zijn daarom uiteindelijk van invloed bij het verkrijgen van een gezondere leefstijl.

Gepersonaliseerde leefstijlondersteuning helpt deze groep mensen om overgewicht en/of (verhoogde kans op) obesitas te voorkomen en om hun vitaliteit te verhogen.

Zo blijkt het creëren van een gezondere leefstijl bij mensen met een lagere sociaal economische status extra moeilijk, vooral om deze nieuwe leefstijl vol te houden. Hun sociale en fysieke omgeving ondersteunt vaak niet een gezonde duurzame levensstijl. Ook de mate van geletterdheid en het opleidingsniveau zijn factoren die hier een belangrijke rol in spelen. Gezonde voeding is vaak duurder. Dit vormt vaak een eerste drempel voor mensen met een laag inkomen. Daarnaast is aangetoond dat hoe eerder een gezondere leefstijl wordt aangehouden hoe meer effect deze zal hebben.

Doel

Leefstijladviezen zijn het meest effectief als deze zijn afgestemd op de juiste onderliggende oorzaak waardoor deze gepersonaliseerd kunnen worden aangeboden. Daarom ontwikkelen we op basis van data een model om toegankelijker en sneller mensen met overgewicht in te kunnen delen in het juiste subtype.

Mensen krijgen hiermee informatie hoe ze passend bij hun subtype hun leefstijl kunnen aanpassen. Bij dit project staan daarom de verschillende doelen centraal:

- Met data en testen een slimme en simpele methode ontwikkelen om een persoon in het juiste subtype in te delen.
- Het persoonlijk begeleiden, monitoren en evalueren van leefstijlaanpassingen.
- Het stimuleren van gedragsverandering m.b.t. preventie van overgewicht middels het Beter platform.
- Verkregen data uit het onderzoek analyseren om deze om te zetten in informatie waarmee het verkrijgen en behouden van gezond gewicht blijvend wordt gestimuleerd.

Resultaat

In BETER op Gewicht wordt, aan hand van een data gedreven model, een platform ontwikkeld voor een specifieke groep mensen met overgewicht en obesitas. Het open platform heeft als doel om gepersonaliseerde leefstijlondersteuning aan te bieden aan de groep. Dat betekent: een simpel toegankelijke digitale omgeving waarbij persoonsgebonden leefstijladvies de focus heeft. Hierbij kun je denken aan advies in relatie tot voeding, beweging en mentale gezondheid, kortom de individuele vitaliteit.

LIME ondersteunt vanuit onderwijs en wetenschap (externe) initiatieven ten aanzien van het betekenisvoller, slimmer en efficiënter inzetten van meten en data om de gezondheid en zorg in Limburg te verbeteren.

Sociaal-Maatschappelijke impact

Vitale mensen voelen zich goed, zijn productiever, zijn minder vaak ziek, zijn actief en hebben zin in het leven. Leefstijl en vitaliteit hebben veel met elkaar te maken. Een nieuwe kijk op gezondheid, met aandacht voor verschillen tussen mensen en een betere aansluiting bij hun persoonlijke beleving, is noodzakelijk om de zorg toekomstbestendig te maken.

Economische impact

Per week worden 1000 mensen in Nederland met diabetes gediagnosticeerd en neemt suikerziekte momenteel de derde plaats in voor wat betreft de ziektelast. De zorguitgaven worden op 1,6 miljard euro geraamd. De verwachting is dat het aantal diabeten zal stijgen de komende 20 jaar. Een grote voorspeller van het krijgen van diabetes type 2 en andere chronische aandoeningen zoals COPD, bepaalde vormen van kanker en artrose is het hebben van overgewicht. Tegengaan van overgewicht levert een kostenbesparing op met betrekking tot zorguitgaven, vermindert ziektelast en vermindering van uitval op de arbeidsmarkt.

Betrokken partijen

- Vista College
- Zuyd Hogeschool
- Universiteit Maastricht
- Huisartsennetwerken
- Bools studios
- Pcid
- Struqt
- Burgerkracht, zelfhulpgroep obesitas
- Brightlands Campus Heerlen (data)
- Gemeente Sittard-Geleen
- Gemeente Beekdal
- Project is één lijn uit het programma Vitale (Lim)burgers en is verbonden aan Healthy Life!

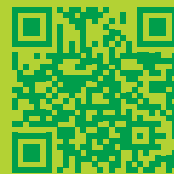
Mogelijke netwerk partners:

- Brightlands Greenport Campus
- Bedrijf dat de MVP van de BETER App naar de markt wil brengen
- Gezondste regio
- DM2: de Maastricht Studie 2



BETER op Gewicht! BEweeg – eET- verandER

In dit project wordt door middel van subtypering voor mensen met overgewicht, obesitas en/of (een verhoogde kans op) diabetes gewerkt aan een toegankelijke gepersonaliseerde preventie en verhoging van de individuele vitaliteit.



Wil je meer weten
scan de QR code en
neem contact op om de
mogelijkheden te
verkennen.
www.limeconnect.nl