



VITALE (LIM)BURGERS

van weten
naar doen



Vitale (Lim)burgers | van weten naar doen

De gezondheidszorg in Nederland staat onder druk. De zorgkosten verdubbelen van €87 miljard nu naar €174 miljard in 2040 als we op deze voet verder gaan. Daarbij gaat het ook niet goed met onze persoonlijke gezondheid. Liefst de helft van de Nederlanders is te zwaar, 11% lijdt aan zwaar overgewicht (obesitas). In Limburg liggen die cijfers zelfs nog iets hoger. Bedenk daarbij dat overgewicht een belangrijke voorspeller is van (chronische) ziektes, zoals: diabetes type 2, COPD, kanker en hart- en vaatziekten waaronder beroerte. De gemene deler van deze aandoeningen is dat het (mede) veroorzaakt of verergerd wordt door onze Westerse leefstijl. Een leefstijlverandering kan dus helpen om deze aandoeningen beter onder controle te krijgen en daarmee de zorgdruk en zorgkosten terug te dringen.

Subtypes

Een leefstijlverandering is echter lastig te realiseren. Een individuele benadering is het effectiefst, maar te duur; een one-sizes-fits-all oplossing is weliswaar goedkoop, maar veelal onvoldoende effectief. Vitale (Lim)burgers werkt daarom aan een voorsortering op basis van subtypes voor overgewicht en een vijftal chronische aandoeningen. Zo blijft de gezondheidszorg betaalbaar en komen we ook versneld bij een gepersonaliseerde aanpak die vol te houden is.

Voorbeeld van toename chronische aandoeningen

Nederland telt bijna 2 miljoen reumapatiënten en elke dag komen er ongeveer 700 patiënten bij. De meeste mensen met reumatische klachten hebben artrose (slijtage van de gewrichten), wat zorgt voor een hoge ziektelast. Twee op de drie mannen en de helft van de vrouwen met reumatische klachten heeft een betaalde baan. Zij verzuimen 2 tot 3 keer vaker dan normaal.

Daarnaast gebruiken reumapatiënten veel medicijnen, waardoor ze veel zorgvraag hebben (met veel kosten) en vergrote kans lopen op uitval op de arbeidsmarkt. Leefstijlinterventies kunnen pijn, stijfheid en beperkingen in de dagelijkse activiteiten terugdringen en de kwaliteit van leven vergroten, wat leidt tot minder zorgvraag en op die manier bijdraagt aan de beheersing van zorgkosten.



Scan de QR-code en zie hoe het BETER in Balans programma werkt

Systemische aanpak

Vitale (Lim)burgers benadert vitaliteit systemisch. Voor het bevorderen van vitaliteit kijk je naar het totaal. Alles beïnvloedt elkaar. Weinig vitaliteit is een teken dat een systeem niet goed functioneert. Er is energie nodig om de balans te herstellen. Als je die hebt, ben je in staat om zelf de regie te voeren.

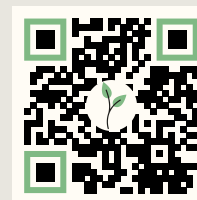
Sterke partners

Zuyd Hogeschool ziet Vitale (Lim)burgers inmiddels als een vlaggenschip; een project waarmee de HBO-instelling zich op de voorgrond wil manifesteren. Daarmee wordt het gedachtegoed van Vitale (Lim)burgers ook nadrukkelijker ingebed in de curricula van professionals in opleiding bij Zuyd. Van daaruit verspreidt het gedachtegoed zich verder. Voor een bredere olievlekwerking wil Vitale (Lim)burgers het aantal partners verder uitbreiden. Voor het brede maatschappelijke doel van Vitale (Lim)burgers en voor specifieke deelprojecten. Samen bereiken we meer. Partners versnellen de ontwikkeling en laten daarmee zien dat het bevorderen van vitaliteit een positief effect heeft op mens en maatschappij.

Voorbeeld van doorwerking

De meeste studenten die deelnemen aan de minoren over leefstijl en preventie komen van de opleiding fysiotherapie. Stel dat elk jaar 50 fysiotherapiestudenten de minoren volgen (in 2020 ligt het totaal aantal deelnemende studenten al op 100), dan zijn het er over vier jaar 200. Een fysiotherapeut ziet (bij een fulltime aanstelling) jaarlijks 1.800 tot 2.100 nieuwe patiënten. Dat betekent dat het gedachtegoed van Vitale (Lim)burgers gedeeld wordt met meer dan 350.000 patiënten.

Daarbij worden de minoren voor veel meer studenten toegankelijk gemaakt (bij andere opleidingen zowel binnen als buiten Zuyd Hogeschool). De doorwerking wordt daarmee alleen maar verder versterkt.



Scan de QR-code en zie hoe onze studenten de minor *leefstijl* ervaren

Toekomst

Dat brengt ons bij de lange termijn. Waar we nu vooral focussen op het aanpakken van chronische aandoeningen, leiden we professionals op die niet alleen weten dat er veel ongezonde verleidingen op de loer liggen, maar zichzelf en hun omgeving hiertegen ook kunnen verweren en naar vitale alternatieven kunnen verwijzen. Vitale (Lim)burgers wil zich de komende jaren blijven inzetten voor betere individuele vitaliteit van de (Lim)burgers, lagere zorgkosten en beter zelfstandig functioneren. Daarmee zorgen we voor een duurzame verankering van vitaliteit in de regio. Iedereen profiteert immers van een vitale leefstijl!

VITALE (LIM)BURGERS

Nadruk op leefstijl, preventie & individuele variatie
voor een toekomstbestendige gezondheidszorg

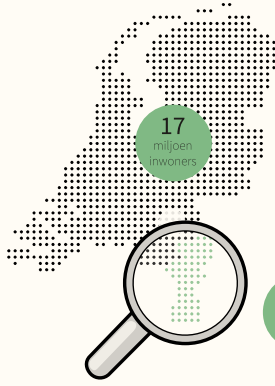


Scan de QR-code en zie hoe wij de toekomst van gezondheidszorg zien

WAAROM

zorguitgaven in Nederland

	2020	2040
€	87 miljard	174 miljard
p.p.	5.100	9.600



toename chronische aandoeningen

overgewicht
reuma/artrose
diabetes type 2
beroerte
COPD
kanker

WAT



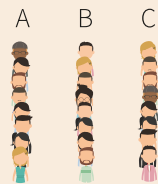
systemisch samen vitaliteit bevorderen

gestandaardiseerd



goedkoop
niet altijd effectief

subtypes



gepersonaliseerd



duur
effectief

interventies
mindset
bewegen
lekker eten



technologie
app
sensor feedback
zorg op afstand



Scan de QR-code en zie hoe we werken aan de ontwikkeling van de BETER app

HOE

WETEN

overgewicht
reuma/artrose
diabetes type 2
beroerte
COPD
kanker

bestaande gebruiken

nieuwe ontwikkelen

vragenlijsten



subtypes

leefomgeving (wijken)

DOEN

ontwikkelen

interventies & technologie

evalueren

valorisatie & implementatie

(post)HBO onderwijs
studenten & professionals

partners
professionals

technologie
burgers

Bijdragen aan een mooier leven

Vitale (Lim)burgers gaat over mensen. Mensen die zich lekker willen voelen, die vitaal willen zijn of blijven. Zij willen een bijdrage leveren aan de maatschappij en werk hebben dat betekenis heeft. Ze willen tijd hebben voor familie en vrienden, en ook zo nu en dan alleen maar zichzelf. Zij ontmoeten graag andere mensen bij het uitvoeren van hun hobby's en in hun vrije tijd.

Hoe logisch dat ook lijkt, het lukt je lang niet altijd om zo te leven dat je je vitaal voelt. Gedragsverandering is niet makkelijk. Soms heb je daar hulp bij nodig. Want hoe doe je dat, een vitale leefstijl aannemen? Een leefstijl die bij je past, die vol te houden is en die goed is voor mens, dier en omgeving? Binnen Vitale (Lim)burgers willen we mensen helpen om die stap te maken. Ook, of misschien wel vooral, als het tegenzit. Veranderen doe je met vallen en opstaan.

Contact

Voor algemene vragen kun je een mail sturen naar info@vitalelimburgers.nl. Je kunt ook rechtstreeks contact opnemen met een van de geassocieerde lectoraten die in deze brochure worden genoemd. Die contactgegevens vind je op www.zuyd.nl/onderzoek.

Deze brochure beschrijft de situatie zoals deze is in december 2020. De wereld is voortdurend in ontwikkeling, daarvoor is de informatie die hier wordt gegeven slechts een momentopname. Voor het laatste nieuws kun je terecht op www.vitalelimburgers.nl

Colofon:

Copyright 2020

Inhoud: Susy Braun

Teksten: Jos Widdershoven

Vormgeving: Robert Nijboer



Scan de QR-code
om een indruk te krijgen van
Vitale (Lim)burgers in een notendop