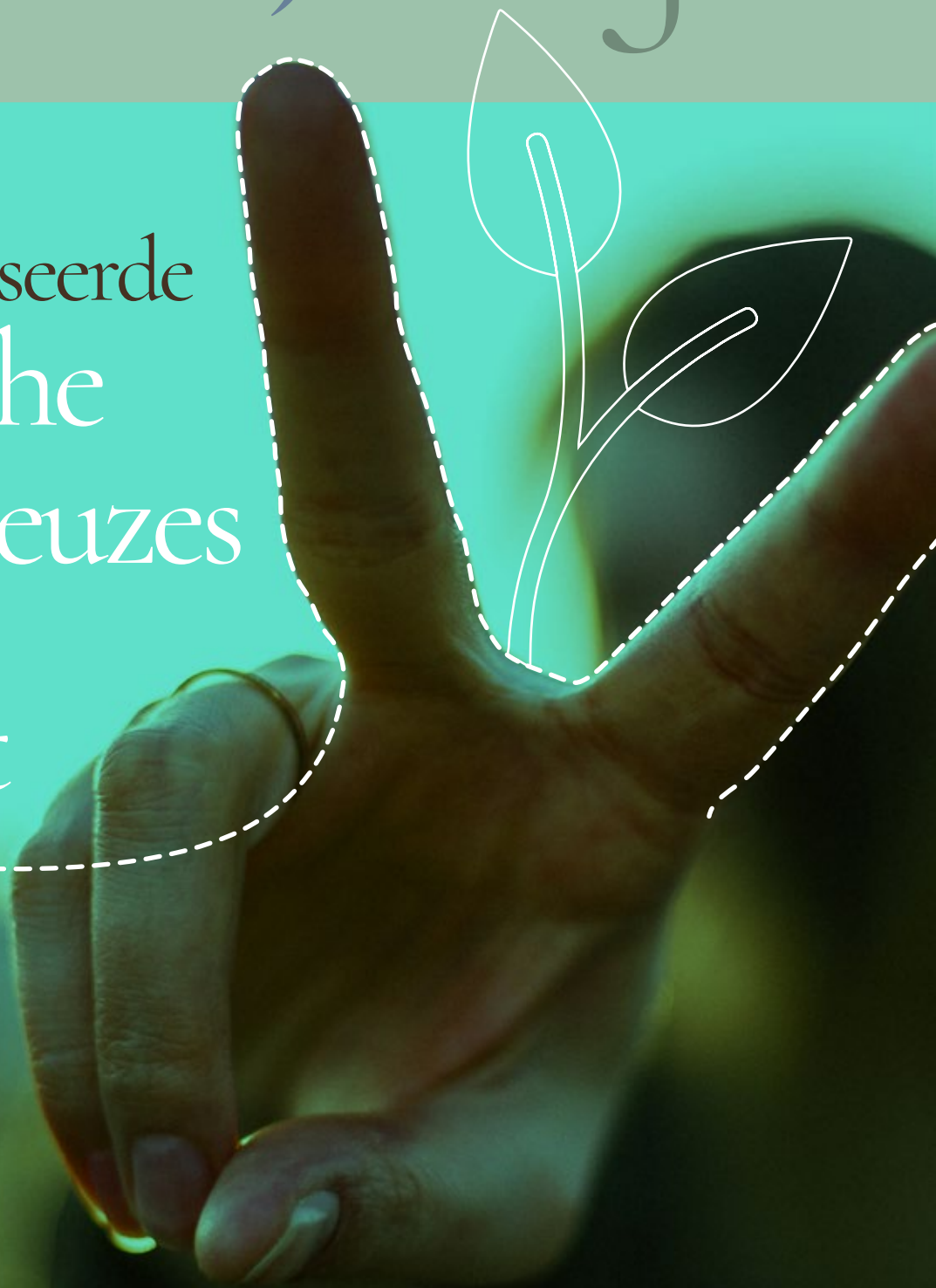


Vitale (Lim)burgers

Gepersonaliseerde
praktische
leefstijlkeuzes
maken, die
vitaliteit
bevorderen.



Inhoudsopgave



2 INHOUDSOPGAVE

4 'VITALE (LIM)BURGERS' IN EEN NOTENDOP

8 SPELER IN BREED GEDEELDE MISSIES

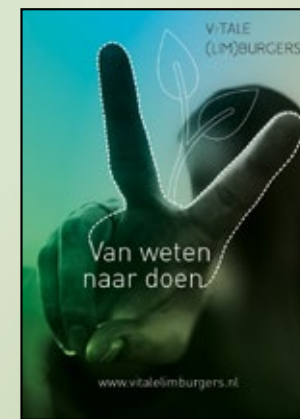
14 RENDEMENT VERKENNINGSJAAR

16 OPLEVERING LANGE EN KORTE TERMIJN

26 PARTNERSHIP

28 VITALE PROJECTEN

30 INFOGRAPHIC



VITALE
(LIM)BURGERS



Scan de QR code om snel een overzicht te krijgen van het programma 'Vitalite (Lim)burgers'!

© April 2021. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een automatisch databestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder schriftelijke toestemming vooraf van de auteur Susy Braun. Vorm en beeld M. De Bie.

'VITALE (LIM)BURGERS' IN EEN NOTENDOP

Toename chronische aandoeningen.

Voorbeeld reuma.

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 het dagelijkse activiteiten terugdringen en de kwaliteit van leven vergroten, wat leidt tot minder zorgvraag en op die manier bijdraagt aan de beheersing van zorgkosten.

Vitale mensen voelen zich goed, zijn productiever, verzuimen minder, zijn actief en hebben zin in het leven. Leefstijl en vitaliteit hebben veel met elkaar te maken. Helaas komen overgewicht en chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en reuma steeds vaker voor. **“In 2030 zullen in Nederland 7 miljoen mensen één of meer chronische aandoeningen hebben; dat is 40 procent van de bevolking. De druk op de gezondheidszorg neemt hierdoor toe. 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”** (Nationale Wetenschapsagenda Gezondheidszorgonderzoek, preventie en behandeling 2016).

'VITALE (LIM)BURGERS'

FOCUST OP:

OVERGEWICHT

DIABETES TYPE 2

REUMA/ARTROSE

COPD

BEROERTE

KANKER

“ Vitale mensen voelen zich goed, zijn productiever, verzuimen minder zijn actief en hebben zin in het leven.”

Maar hoe doe je dat, hoe bevorder je een gezonde, actieve leefstijl die de vitaliteit van de (Lim)burger op maat vergroot? Daarvoor hebben we meer inzicht nodig in individuele variaties. Waarom wordt de een doodziek van het Covid 19 virus en merken anderen niet eens dat zij het hebben? Waarom werkt een interventie of aanpak (bijvoorbeeld een afvalprogramma) wel bij de één, maar niet bij de ander? **Een one-size-fits-all-benadering is daarvoor niet de juiste aanpak (one-size-fits-none).**

Je hebt maatwerk nodig. Dit maatwerk heeft te maken met verschillende reacties van het lichaam op gezonde en ziekmakende prikkels. Als het gaat om vitaliteit, dan leren we van de systeembenadering dat we moeten kijken naar **'subtypes'**. Een subtype is een subgroep van mensen die deel uitmaken van een grotere groep mensen met eenzelfde aandoening (bijvoorbeeld overgewicht, diabetes type 2, reumatoïde artritis). Een subgroep van mensen die een ander profiel hebben en ook anders reageren op de ziekte (andere symptoomclusters). **Deze subtypes vragen elk een aparte aanpak waarbij adviezen en interventies op het gebied van voeding, bewegen en mind-set in elkaar grijpen. Deze subtypes gebruiken we als vliegwiel om verder te kunnen personaliseren.** Dat doen we door aandacht te hebben voor persoonlijke omstandigheden, wensen, waarden, voorkeuren en financiële mogelijkheden van mensen. Deze zijn immers bepalend voor alle leefstijlkeuzes die mensen maken, zoals voedselkeuzes. Het 'ongezonde' eten is betaalbaar, gemakkelijk en smaakt lekker. Het gewenste, betere eten moet dus minstens even betaalbaar, gemakkelijk en lekker zijn.

Binnen het programma 'Vitale (Lim)burgers' willen we mensen helpen om betere keuzes te maken die hun vitaliteit duurzaam op maat bevordert. Op maat betekent op basis van hun profiel (bewezen subtypes) enerzijds en hun persoonlijke omstandigheden en voorkeuren anderzijds.

In het programma Vitale (Lim)burgers bieden we burgers producten, tools en diensten die moeten helpen om een vitale leefstijl aan te nemen die vol te houden is. Hierbij hebben we speciale aandacht voor mensen met overgewicht of met een chronische aandoening, maar zijn we er ook voor mensen die vitaal willen blijven (personalized care and prevention). Deze producten, tools en diensten zijn in co-design met de stakeholders ontwikkeld (met de burger centraal). Denk hierbij aan Apps voor leefstijl coaching op afstand. Maar

ook andere zorgtechnologie zal een rol spelen om mensen zo veel mogelijk in de eigen omgeving te kunnen begeleiden. De producten, tools en diensten zijn erop gericht om het aannemen van een gezonde leefstijl makkelijker te maken en participatie van de burger in de samenleving te vergroten. We doen praktijkgericht onderzoek naar deze producten, tools en de best passende aanpak. Wat we leren van hoe we burgers op maat kunnen ondersteunen, vertalen we naar het onderwijs voor (zorg)professionals. Deze vertaling uit zich in praktische (opleidings-)programma's waarmee huidige en toekomstige zorgprofessionals mensen kunnen ondersteunen bij het aannemen van een (duurzame) vitale(re) leefstijl. **Vitale burgers zullen een belangrijke bijdrage leveren aan een vitale regio. En andersom geldt dat ook: een gezonde en vitale regio heeft een positief effect op de vitaliteit van haar bewoners.**

Ook onze reactie op voeding kan verschillen per subtype

Mensen verschillen in wat ze graag doen of wat ze lekker vinden. Ze verschillen ook in aanleg voor sport. Sommige mensen zijn geboren duursporters, terwijl anderen goed zijn in sprint. Ook onze reactie op voeding kan verschillen. Wat de een voedt, kan voor de ander juist lastig te verteren zijn, zoals rauw-kost of een appel. Als je dat weet en een appel toch heel lekker vindt, dan kun je het voor je lichaam makkelijker maken door de appel niet rauw te eten, maar warm te maken in een pan. Met wat kaneel erbij is de appel veel makkelijker te verteren!

Voorsorteren in subtypes voor een betaalbare gezondheidszorg

SPELER IN BREED GEDEELDE MISSIES

Onze westerse leefstijl speelt een essentiële (negatieve) rol in de toename van overgewicht en chronische aandoeningen. Leefstijl kan echter ook een directe (positieve) invloed hebben op hoe weerbaar we zijn tegen ziekmakende prikkels, zoals virussen. Onderzoek tijdens de Covid-19 pandemie laat zien, dat er een relatie is tussen de ernst van Covid-19 klachten en het hebben van overgewicht of chronische aandoeningen. De minst vitale burgers worden ook het hardst getroffen. Onze gezondheidszorg kan de toename in mensen met een lage weerstand en verminderde veerkracht niet aan. Financiële en persoonlijke tekorten zijn onvermijdelijk.

“ Door middel van verschillende vormen van preventie (algemene, geïndiceerde en selectieve preventie) **voorkomen dat mensen (meer) problemen ontwikkelen.** ”

Dit programma sluit op nationaal niveau aan bij de route 'Sport en Bewegen' van de Nationale Wetenschapsagenda 2016, die inzet op de game changer 'Bewegen op maat voor iedereen in elke leeftijdsfase het kan!'. Met dit programma wordt er ook uitvoering gegeven aan topsector 'Gezondheid en Zorg' (Kennissen en innovatieagenda 2018-2022) waarin naar "wens en vermogen kunnen meedoen in de samenleving door patiënten met chronische ziekten", genoemd wordt. Er is aansluiting op de agenda praktijkgericht onderzoek Health 2015 en het rapport 'Kaljouw 2015' waarin zelfmanagement en regie van de burger op eigen gezondheid en behandeling als speerpunt benoemd zijn voor duurzame verbetering (patiënten maximaal in hun kracht te

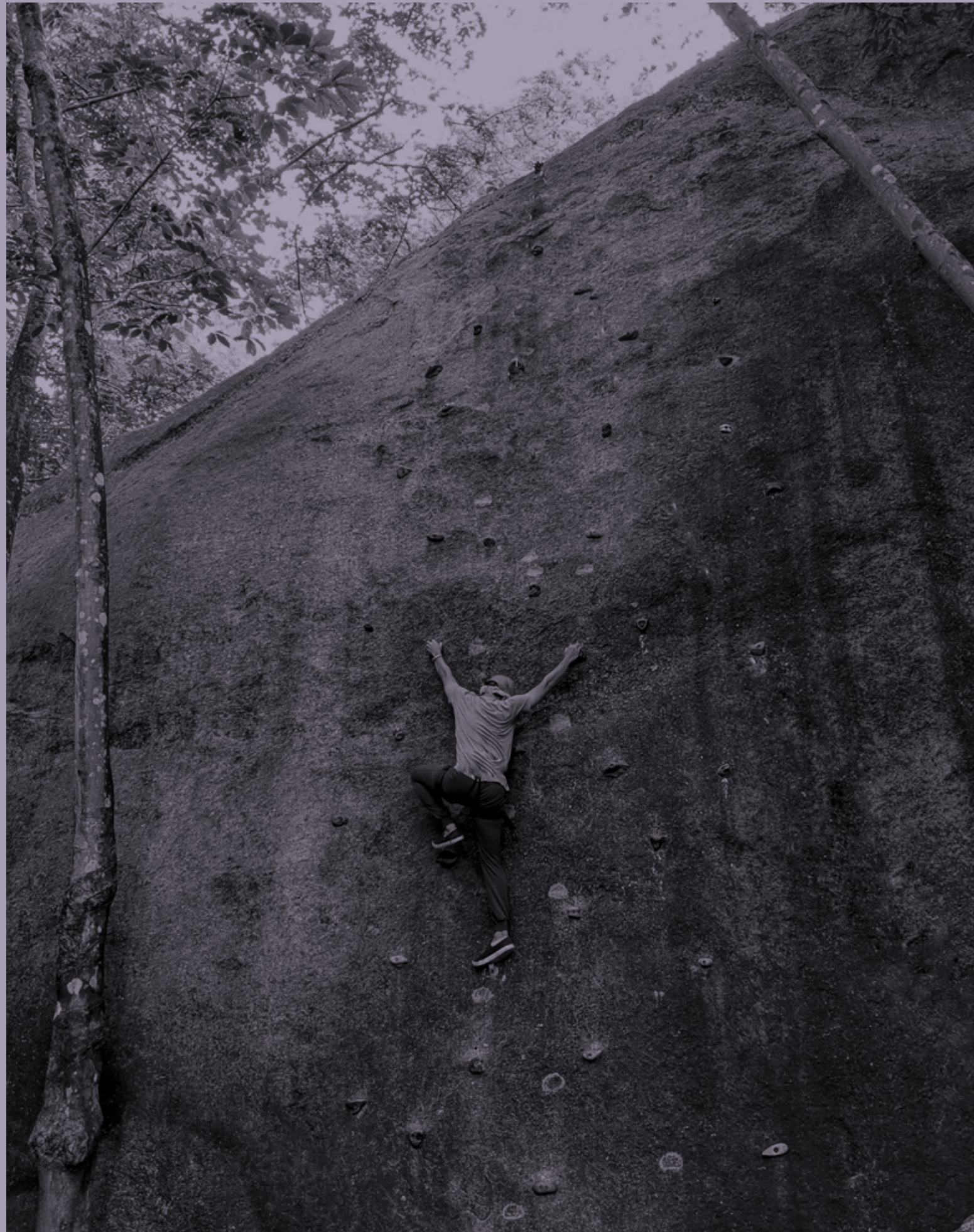
zetten) evenals beter meten, registreren en communiceren.

In verschillende landelijke rapporten en agenda's wordt steeds vaker met klem aanbevolen om binnen de gezondheidszorg (en dan met name de care en preventie) meer kennis op te doen rondom **individuele variaties** in ziekte (beleving en symptomen) en hoe behandelingen er op maat uit zouden moeten zien.

Zo worden in de NWA-route Gezondheidszorgonderzoek, preventie en behandeling vier 'game changers' genoemd, die noodzakelijk zijn om de gezondheidszorg ook in de toekomst bestendig te houden: **1. de rol van technologie en 2. big data en meer aandacht voor 3. alternatieve onderzoeksdesigns die**

de 4. individuele variatie tussen mensen met eenzelfde aandoening beter kunnen vangen (zie ook kennisagenda preventie). In de kennis- en innovatieagenda 2018-2022 worden vier missies omschreven in de topsector 'Gezondheid en Zorg' waarvan één doelstelling is **om 50% van de zorg in de eigen leefomgeving van de patiënt te geven.** Vanuit het uitvoeringskader Sociale Agenda Limburg 2020-2023 is er speciale aandacht voor het verkleinen van gezondheidsachterstanden en participatieverschillen tussen de laagste en hoogste sociaal-economische groepen en het vergroten van zelfredzaamheid en vitaliteit van (met name kwetsbare) Limburgers.

Binnen 'Vitale (Lim)burgers' willen we door middel van verschillende vormen van preventie (algemene, geïndiceerde en selectieve preventie) voorkomen dat mensen (meer) problemen ontwikkelen. De ervaren kwaliteit van leven en de mate waarin iemand kan participeren in de samenleving is hierbij van cruciaal belang. In 'Vitale (Lim)burgers' sluiten we aan bij bovenstaande agenda's doordat we op zoek gaan naar individuele variatie in beleving en symptomen van verschillende chronische aandoeningen. Dit doen we op basis van aangetoonde subtypes, waardoor we systematisch tot de kern en aanpak komen. Daarbij willen we de deelnemers in de **eigen leefomgeving** ondersteunen met verschillende bewezen wijzen van duurzame gedragsverandering (o.a. met technologie) in het verbeteren van voorwaardelijke activiteiten voor autonomie. Daarnaast sluit het programma naadloos aan op de aanbevelingen van het rapport van de wetenschapsraad voor de regering: **'Weten is nog geen doen'**. De resultaten uit 'meer' fundamenteel onderzoek worden door 'Vitale (Lim)burgers' ver-



taald naar de praktijk. Bijvoorbeeld door het ontwikkelen van producten, tools en diensten (praktische interventies); deze beschikbaar te stellen aan burgers en (zorg)professionals om ze vervolgens te evalueren. De praktijk is immers weerbarstig (rapport 'zonder context geen evidence'). Er zal steeds opnieuw beoordeeld moeten worden hoe succesvolle onderdelen vertaald kunnen worden naar andere regio's, contexten en doelgroepen om tot opschaling te kunnen komen in Limburg en daarbuiten. Dat doen we onder andere door samenwerking met andere initiatieven in de provincie. **Vandaar ook dat we vanaf dag één hebben geïnvesteerd in een goed netwerk van partners. Zij spelen hierin ook een belangrijke rol.**

Het programma 'Vitale (Lim)burgers' is geïnitieerd door twee lectoren van Zuyd Hogeschool: Susy Braun, lector 'Voeding, Leefstijl en Bewegen' en Peter Klosse, voormalig lector 'Gastronomie'. Naast lectoren uit het domein Gezondheidszorg en Welzijn, hebben drie lectoren uit de domeinen Economie & Management, Chemie & Biologie en Techniek & Bouw van Zuyd Hogeschool zich inhoudelijk en financieel aan het programma gecommitteerd: Martijn Zoet, lector 'Future-Proof Finance', Gino van Strijdonck, lector 'Material Sciences' en Nurhan Abuji-di, lector 'Smart Urban Re-Design'. Onderzoekers, docenten en studenten uit deze domeinen participeren in het programma. Daar - naast participeren er docent-onderzoekers en studenten uit de domeinen: Communicatie en Multimedia Design, Business Studies, ICT en Bèta in het programma. Vanwege deze grootschalige, integrale aanpak is het programma door Zuyd Hogeschool als vlaggenschip geprofileerd met ondersteuning vanuit

'Weten is nog geen doen'

beleidsgelden voor regionale transitie en innovatie en met ondersteuning vanuit diensten zoals Video@Zuyd, Communicatie en Marketing en Onderwijs en Onderzoek.

Dit sterke projectteam bundelt krachten met regionale en (inter)nationale partijen. Het consortium bestaat dan ook uit een stevige mix van ondernemers (bijvoorbeeld MKBers die zich verenigd hebben in het innovatieplatform Qeske), onderzoeks- en kennisinstituten (zoals Maastricht University, Voeding Leeft en het Louis Bolk Instituut), onderwijsinstellingen (bijvoorbeeld Movare in het kader van de zomerschool), zzp'ers en zorginstellingen (zoals VieCuri Medisch Centrum). Daarnaast zijn er directe verbindingen gelegd met andere (kennis-as) projecten en netwerken zoals Limburg MEet (LIME), JOGG, De Reus van Schimmert, The Harmony Project (UK), Partners Overgewicht Nederland, patiëntenverenigingen en cliënt-vertegenwoordigers (bijvoorbeeld Burgerkracht) en beroepsverenigingen (zoals het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie, KNGF).

Vitale (Lim)burgers' werkt samen met veel regiopartners in een quadruple-helix en heeft met haar open houding en werkwijze in het verkenningsjaar bewezen interessant te zijn

voor veel partijen. De verschillende lijnen binnen het programma (zie 'infographic') passen goed bij de Brighthlands campussen. Bovendien kan 'Vitale (Lim)burgers' een aantal kennis-as projecten versterken zoals LIME 2.0 en de Maastricht Studie 2.

In het verkenningsjaar is ook duidelijk geworden dat 'Vitale (Lim)burgers' geen bijdrage aan alle initiatieven kan leveren, maar juist complementair aansluit bij diverse goede ontwikkelingen in Limburg, zoals de 'Gezonde Basisschool van de Toekomst' en 'Trendbreuk'. **Het vergroten van de vitaliteit van de bevolking is een complex vraagstuk dat vele spelers nodig heeft om te bewerkstelligen.** Een portfolio aan verschillende initiatieven zou wel eens de sleutel tot succes kunnen zijn om voor een omslag in vitaliteit van de (Limburgse) bevolking te zorgen.



RENDEMENT VERKENNINGSJAAR

Het verkenningsjaar 2019-2020 van dit programma is door de Provincie Limburg financieel ondersteund (Kenmerk: SAS-2019-00567). De bijdrage van de Provincie Limburg heeft ons in staat gesteld om het Regionale Transitie en Innovatie-thema 'Gezonde Samenleving' van Zuyd Hogeschool te versnellen en uit te breiden waardoor we binnen een jaar concrete producten op konden leveren die waardevol zijn voor Limburg. Hiervoor was in overleg met de Provincie Limburg een aparte projectkaart gemaakt met deliverables op zes gebieden.

De gebieden zijn: 1. Portfolio subtypes 2. Wiskundige modellen passend bij systemische en integrale aanpak 3. eHealth platform 4. Vitaliteitsprogramma's 5. Scholing 6. Exposure

In dit verkenningsjaar is de potentie van het programma vastgesteld. Zo hebben we een vertaalslag kunnen maken van de subtypes naar maatwerk programma's zoals BETER op Gewicht en BETER in Balans. We waren al begonnen aan een blended programma met een mogelijkheid tot coaching op afstand, maar door de 'lockdown' is dit in een versnelling geraakt. Zo zijn verschillende programma's getweakt naar online modules die in principe zonder fysiek contact uitgevoerd zouden kunnen worden (zie de factsheet op p. 21).

We behalen al menig impact met onze interventies via zorginstellingen die ze toepassen, burgers die ze gebruiken en evalueren en bedrijven die ze mogelijk voor medewerkers gaan aanbieden. De App biedt de mogelijkheid om op afstand de zorg te continueren in de eigen omgeving van de burger. Naast de valorisatie via de consortiumpartners, is onderwijs een krachtige en duurzame manier van kennisvalorisatie (zie voorbeeld hiernaast). De inzichten uit onderzoek worden door Zuyd Hogeschool direct in de opleidingspraktijk gebracht wat ervoor zorgt dat steeds meer burgers, cliënten en patiënten baat hebben bij de uitkomsten van dit programma. In het verkenningsjaar is aangetoond, dat de uitkomsten van het programma goed te verwerken zijn in het curriculum en de stage- en praktijkopdrachten. Momenteel is dit nog beperkt voor studenten van het major programma (ca. 100 studenten die de minoren kunnen volgen in 2020-2021), maar

het streven is om programma resultaten en preventie via de leefstijl in te bedden in alle gezondheidszorgopleidingen van Zuyd Hogeschool.

Voorbeeld van valorisatie via onderwijs

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 studenten al op 100), dan zijn het er over drie jaar 150. 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 250.000 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.

Voorbeeld van impact met onze interventies via zorginstellingen

De doorwerking via de samenwerking met de reumatologen van VieCuri Medisch Centrum. Zij zijn partner in ons onderzoek naar subtypes binnen de groep patiënten met reumatische aandoeningen. In hun praktijk 'zien' zij 2000 patiënten. Succesvolle en veelbelovende resultaten worden geïmplementeerd in de praktijk en komen ten goede van deze populatie.



OPLEVERING LANGE EN KORTE TERMIJN

Voor ‘Vitale (Lim)burgers’ is een 4-jarig programma vastgelegd in de business case ‘Vitale (Lim)burgers: (Lim)burgers in staat stellen om gepersonaliseerde praktische leefstijlkeuzes te maken, die de individuele vitaliteit bevorderen’. In het vervolgtraject 2021-2024 zijn er twee grote doelstellingen die nagestreefd worden: Praktijktoeepassing en Maximalisatie impact.

Als eerste doel willen we in de komende periode verder gaan met de spannende opgave van het vertalen van het nieuwe, bewezen gebied van subtypes naar praktische toepassingen. **Dit houdt in, dat we het portfolio van BETER programma’s en andere interventies, op maat verder willen uitbreiden met gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijl programma’s voor mensen met verschillende aandoeningen.** De evaluaties in de praktijk met patiënten moeten ons helpen om bestaande en nieuwe programma’s aan te scherpen en de onderliggende wiskundige modellen en formules (algoritmen) te valideren. Daarbij willen we bepalen wanneer verdere protocollering van personaliseren inhoudelijk en financieel niet meer opweegt tegen de vermeerderde opbrengst in vitaliteit. Het Zuyd-team dat hiermee aan de slag gaat is door de verbreding van twee naar vier

participerende lectoraten in het programma, flink uitgebreid, waardoor we met nog grotere kennis en daadkracht kunnen werken aan het programma.

Het tweede doel is het maximaliseren van de impact van onze programma’s en het optimaliseren van de doorwerking met onze ‘pareltjes’. Voeding, smaak en écht koken hebben hierin een zeer belangrijke rol. Een voorbeeld van een pareltje is de kook- en voedingsmodule die ook als stand-alone (workshop) goed ingezet kan worden in lopende initiatieven en netwerken. We willen verder gaan met het versterken en verdiepen van bestaande relaties en de warme contacten bij (grote) werkgevers aanhalen: We kunnen zo meer betekenen voor de werkende bevolking in de regio. Vitaal blijven is van belang en vraagt maatwerk. Daar waar kansen zich voordoen, onder andere op de campussen, zullen we blijven verkennen hoe we verbindingen met (nieuwe) partners kunnen maken.

Er wordt een **klankbordgroep** samengesteld waarin de doelgroepen vertegenwoordigd worden. Deze klankbordgroep zal gevraagd en ongevraagd advies op het programma ‘Vitale (Lim)burgers’ geven.



Algemene activiteiten voor de zes gekozen aandoeningen (lange termijn)

De komende drie jaar gaan wij de volgende activiteiten uitvoeren:

- **Definiëren** 'vitaliteit' voor verschillende doelgroepen en wat dit betekent voor het meten en visualiseren van de vitaliteit op maat.
- **Valideren** en verbeteren van de onderliggende algoritmen van zowel de SMAAK-check als ook het (non-invasief) vaststellen van subtypes.
- **Uitwerken** van het portfolio van BETER-programma's (inclusief de BETER App) en andere interventies op maat.
- **Valoriseren** van onderdelen die in de praktijk werken.
- **Verbreden** en versterken van het consortium/netwerk.
- **Implementeren** van resultaten via producten, reguliere zorg en onderwijs[*].
- **Dissemineren** van successen en producten (samen met partners) via o.a. social én reguliere media, om ze toepasbaar en aantrekkelijk, direct en indirect, onder de aandacht te brengen van een breed publiek.
- **Berekenen** van de mogelijke besparingseffecten van 'Vitale (Lim)burgers' op zorgkosten.

*De gegenereerde kennis rondom subtypes, leefstijl en preventie zal vertaald worden naar het MBO, HBO en WO zorg- en welzijnsonderwijs. Hierbij is speciale aandacht voor het digitaliseren van onderwijsmateriaal en het scholen van professionals in het werkveld (post-HBO scholing).

Een klankbordgroep geeft gedurende de looptijd gevraagd en ongevraagd advies op het programma

Concrete activiteiten 2020-2021 (korte termijn)

Binnen het programma 'Vitale (Lim)burgers' komen de volgende deliverables tot stand:

1. **Subtypes:** Uitwerken van de subtypes i.c.m. smaakprofielen en uitwerken van een gemeenschappelijke taal rondom smaak en productbereiding.
2. **Modellen:** Modellen voor subtypes op basis van non-lineaire wiskunde en tests met data-visualisatie van vitaliteit.
 - Kankernazorg subtypes (data-driven)
 - COPD subtypes (combinatie data-driven, metabolomics en TCM)
 - Revalidatie na beroerte subtypes (data-driven)
 - Definiëring van vitaliteit (enquête) en wat dat subjectief betekent voor burgers
3. **eHealth:** Een programma van eisen voor het eHealth platform in co-design met alle stakeholders.
 - Reuma profielen vertaald naar korte vragenlijst
 - Voedingsgedeelte aangevuld en ingebouwd in smaakcheck
4. **Vitaliteitsprogramma:**
 - BETER in Balans: cohort studie met VieCuri Medisch Centrum
 - Potentiele samenwerking huisartsen 'MMC Omnes': Beter programma diabetes type 2
5. **Scholing:** Uitgevoerde pilot rondom voeding en koken.
 - Kokswerkshop/inspiratiesessie VieCuri Medisch Centrum (lekkere eiwitrijke tussen-doortjes)
 - Programma voor opzet en uitvoering van post-HBO scholing 'BETER op Gewicht'
6. **Exposure:** Een communicatieplan voor alle berichtgeving over mijlpalen, producten en partners naar doelgroepen en kanalen.
 - Publicaties lectoraten 'Voeding Leefstijl en Bewegen' en 'Future-Proof Finance' over kankernazorgprofielen
 - Short report over BETER op Gewicht-pilots
 - Boekje 'over vitaliteit en harmonie'
 - Openbare lezingen op Qeske (Q2)
 - Burgerguides voor vitaliteit (Citizens' Guide to Vitality)

Daarnaast gaan we vanaf 2020 ook meer verbinden met andere Regionale Transitie en Innovatie-thema's (organisch olievlek), wat ook tot uiting moet komen in de exposure.

7. Leefomgeving

- FlexVille: opgenomen in de City Deal als derde locatie binnen Maastricht
- Interactieve kunst-project speelplein Basisschool Arcadia

8. Big data

- Modelvorming over raming onkostenbesparing

van weten naar doen | meerjaren planning (onderzoeks)activiteiten | 2021-2024

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Overgewicht	 Subtypes	 3 pilots BETER op Gewicht		 Algoritme / vragenlijst overgewicht	 Digitaliseren BETER op Gewicht (blended)	 Uitrol via partners kennisnetwerk	 Uitrol via partners kennisnetwerk	
			Ontwikkeling Post-HBO scholing, implementatie kennis in opleiding	 Post HBO scholing (Pilot)	 Post HBO scholing (Pilot)	 Uitrol via partners kennisnetwerk	 Uitrol via partners kennisnetwerk	
Diabetes Type2	 Subtypes DM2	 Subtypes DM2	 Ontwikkeling programma	 Toetsing programma  Algoritme DM2	 Digitaliseren BETER DM2 (blended)	 Uitrol via partners kennisnetwerk	 Uitrol via partners kennisnetwerk	
COPD		 Ekhaga project: subtypes COPD	 Ekhaga project: subtypes COPD	 Ekhaga project: subtypes COPD	 Ontwikkeling en evaluatie BETER COPD NL-D	 Ontwikkeling en evaluatie BETER COPD NL-D	 Ontwikkeling en evaluatie BETER COPD NL-D	 Uitrol via partners kennisnetwerk
Reumatische aandoeningen RA		 RA subtypes	 Digitaliseren en pre-test BETER in Balans voor RA	 Cohort BETER in Balans voor RA  Algoritme / vragenlijst RA	 Uitrol via partners kennisnetwerk	 Uitrol via partners kennisnetwerk		
Artrose					 Subtypes artrose	 Ontwikkelen en toetsen beweegprogramma	 Ontwikkelen en toetsen beweegprogramma	 Uitrol via partners kennisnetwerk
Kanker(nazorg)			 PATROON: Profielen prostaat- en darmkanker	 PATROON: Profielen prostaat- en darmkanker	 PATROON: Ontwikkeling en toetsing predictiemodel	 PATROON: Uitrol via partners kennisnetwerk en post-HBO scholing	 PATROON: Uitrol via partners kennisnetwerk en post-HBO scholing	
				 NEEDED: Biomarkers prostaat- en darmkanker	 NEEDED: Biomarkers prostaat- en darmkanker	 NEEDED: Biomarkers prostaat- en darmkanker		
Beroerte(nazorg)	 Framework 'opnieuw leren bewegen' op maat	 Framework 'opnieuw leren bewegen' op maat	 KNGF-scholing 'motorisch leren neuro- revalidatie'	 Team-Up: Uitrol via partners kennisnetwerk	 Team-Up: Uitrol via partners kennisnetwerk	 Team-Up: Uitrol via partners kennisnetwerk		
			ACTIE: Identificatie van voorspellende variabelen voor vorm van motorische leren	ACTIE: Identificatie van voorspellende variabelen voor vorm van motorische leren	 ePOS4HOME: Prognostisch model*	 ePOS4HOME: Toetsen prognostisch model*	 ePOS4HOME: Toetsen prognostisch model*	 ePOS4HOME*
			Kootstra Talent Fellowship: Variabelen onbewust motorisch leren	Kootstra Talent Fellowship: Variabelen onbewust motorisch leren				

		BS Arcadia/Zomerschool	BS Arcadia/Zomerschool	BS Arcadia/Zomerschool	BS Arcadia/Zomerschool	BS Arcadia/Zomerschool	BS Arcadia/Zomerschool	
			Geleen-Zuid / WOOW / City Deal	Geleen-Zuid / WOOW / City Deal	Geleen-Zuid / WOOW / City Deal	Geleen-Zuid / WOOW / City Deal	Geleen-Zuid / WOOW / City Deal	

 weten/subtypes
  =algoritme vragenlijsten
  =doen/interventie
  =technologie/app
  =doorwerking onderwijs
  =doorwerking partner
  =wijk/openbare ruimte

*Subsidieproject waarbij VU/Rotterdam penvoerder. Besluitvorming over honorering voorjaar 2021.

Exposure: variabel op basis van resultaten & vaste opbrengstmomenten eind academisch jaar

van weten naar doen | meerjaren planning scholingsaanbod & App | 2021-2024

	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
 		Minor project leefstijl	Minor project leefstijl Minor Create Balance Balance	Minor project leefstijl Minor Create Balance Duurzame inzetbaarheid fysio Post-HBO BETER op Gewicht	Minor project leefstijl Minor Create Balance Duurzame inzetbaarheid fysio Post-HBO BETER op Gewicht Post-HBO BETER in Balans	Minor project leefstijl Minor Create Balance Duurzame inzetbaarheid fysio Post-HBO BETER op Gewicht Post-HBO BETER in Balans Post-HBO COPD Post-HBO DM2 Post-HBO PATROON	Minor project leefstijl Minor Create Balance Duurzame inzetbaarheid fysio Post-HBO BETER op Gewicht Post-HBO BETER in Balans Post-HBO COPD Post-HBO DM2 Post-HBO PATROON Post-HBO Artrose Post-HBO Beroerte	Minor project leefstijl Minor Create Balance Duurzame inzetbaarheid fysio Post-HBO BETER op Gewicht Post-HBO BETER in Balans Post-HBO COPD Post-HBO DM2 Post-HBO PATROON Post-HBO Artrose Post-HBO Beroerte
				IPOS e-learning platform	IPOS e-learning platform	IPOS e-learning platform		
				Preventie in initieel en post-initieel onderwijs*	Preventie in initieel en post-initieel onderwijs*	Preventie in initieel en post-initieel onderwijs*		
				 FUNLAB: opleiden klinisch chemici (App)	 FUNLAB: opleiden klinisch chemici (App)	 FUNLAB: opleiden klinisch chemici (App)		
				Burgergids naar vitaliteit	Burgergids naar vitaliteit	Burgergids naar vitaliteit		

 =technologie/app

 =doorwerking onderwijs

 =boek

 = 3 jaar periode (mid 2021-mid 2024)

*Subsidieproject waarbij de UM penvoerder. Besluitvorming over honorering eind 2021.

De Koers “Vitale (Lim)burgers’ 2020-2024

De koers ‘Vitale (Lim)burgers’ 2020-2024 sluit aan bij de sociale uitdagingen van Limburg zoals geschetst in het Provinciaal Collegeprogramma, onder andere met haar focus op het vergroten van eigen regie van de kwetsbare doelgroepen (Uitvoeringskader Sociale Agenda Limburg 2020-2023). Anderzijds verdient Limburg het niet om ten aanzien van vitaliteit als unicum negatief afgespiegeld te worden. De landelijke en Europese vitaliteit van burgers vermindert. Dit doet een appèl op Limburg en wordt zelfs een mondiale opgave. Het programma ‘Vitale (Lim)burgers’ juli 2020-juni 2024 biedt Limburg de kans om een best practice te worden op de triple vertaalslag van 1. fundamenteel onderzoek naar 2. subtypes naar 3. gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijlprogramma’s voor burgers: Maatwerk voor vitaliteit. ‘Vitale (Lim)burgers’ wil zich de komende jaren blijven inzetten voor betere individuele vitaliteit van mensen, lagere zorgkosten en beter zelfstandig functioneren. Iedereen profiteert van een gezonde, actieve leef – stijl in Limburg!

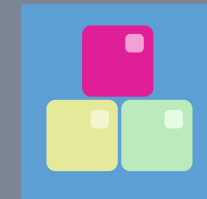
Ons doel is het om voor overgewicht en elk van de vijf chronische aandoeningen werkbare subtypes te hebben geïdentificeerd en daar vol te houden interventies bij te hebben uitgewerkt en getoetst. Positieve resultaten zijn geïmplementeerd in de zorgpraktijk en studenten worden met deze kennis opgeleid.



BETER in Balans pre-test

Eerste testronde van het digitale materiaal van een gepersonaliseerde en geïntegreerde leefstijlinterventie voor mensen met reumatoïde artritis. (april-juli 2020)

Opzet pre-test



Deelnemers konden zelf kiezen welke onderdelen voor voeding, bewegen en mindset ze wilden testen en beoordelen (modulaire opzet). Ze kregen ondersteuning door een coach en een app.

Deelnemers



Spreiding leeftijd:
40–70 jaar.
Spreiding ziekte duur:
Enkele maanden tot meer dan 30 jaar.

Waardering deelnemers

De deelnemers waren vooral positief over de persoonlijke aanpak van het programma.

De meningen van deelnemers over het online uitvoeren van het programma waren verdeeld. Terwijl twee deelnemers de voorkeur gaven aan een digitaal programma (tijd besparend, laagdrempelig, makkelijk in te passen in eigen situatie), gaven andere deelnemers aan liever persoonlijk contact (face-to-face) te willen hebben.



“Ik denk bewuster over voeding en bewegen na”
Deelnemer

Gemiddeld rapportcijfer



Lessons learned

“Ik ben gestimuleerd om nieuwe oefeningen en recepten uit te proberen”
Deelnemer



- 1** **Maatwerk is essentieel**, ook in de communicatie en snelheid waarmee het programma wordt doorlopen.
- 2** **Een persoonlijke coach** wordt zeer gewaardeerd.
- 3** **Voldoende ruimte** om informatie te verwerken is belangrijk. Niet teveel inhoud in een kort tijdsbestek.
- 4** Een **combinatie van digitale en face-to-face** bijeenkomsten lijkt de voorkeur van deelnemers te hebben.

PARTNERSHIP

Om het programma 'Vitale (Lim)burgers' financieel mogelijk te maken en de komende jaren krachtig voort te zetten, zijn de inzet van Zuyd Hogeschool en (consortium) partners evenals subsidiebijdragen nodig. Het programmateam heeft samen met het consortium een aantal succesvolle subsidieaanvragen gehonoreerd gekregen. Daarnaast investeert Zuyd Hogeschool vanuit haar strategische beleidsbudget.

Vitaliteit - Gezonde Samenleving - is één van de vier strategische regionale transitie en innovatie-thema's van Zuyd Hogeschool. Daaraan nauw verbonden is het strategische thema: 'Waardevolle Wijken'.

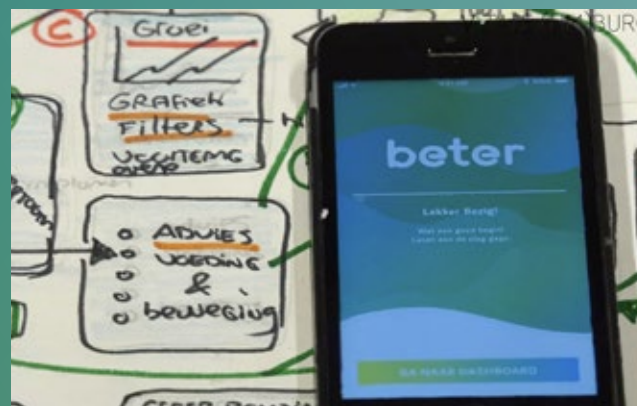
Vanuit de strategische beleidsmiddelen voor deze beide thema's investeert Zuyd Hogeschool in Vitale Limburgers als vlaggenschip project. Daarnaast investeren de betrokken lectoren vanuit hun onderzoeksbudget een substantieel bedrag in het programma. Daarmee genereert Zuyd Hogeschool kennis die voor opleiding en gezondheid in de regio van belang is.

Deze kennisontwikkeling zal de komende jaren van belang blijven om toekomstige professionals voor te bereiden op de uitdagingen in de complexe zorgpraktijk waarin zelfregie, preventie en leefstijl cruciaal zijn voor duurzaamheid en betaalbaarheid van de zorg. Vitale (Lim)burgers wil zich blijven

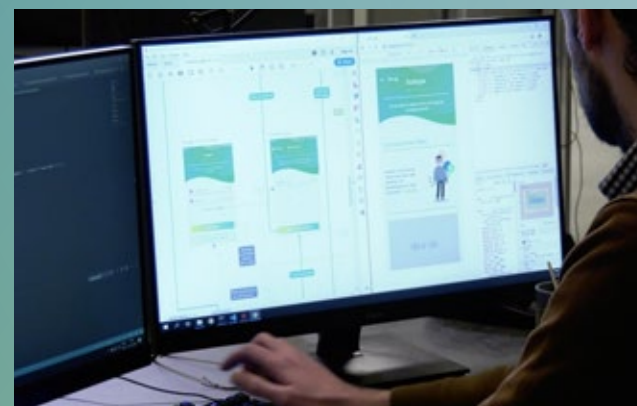
inzetten voor betere individuele vitaliteit van de (Lim)burgers, lagere zorgkosten en beter zelfstandig functioneren. Daarmee zorgen we voor een duurzame verankering van vitaliteit in de regio. Een sterk partnership van Zuyd Hogeschool met verschillende betrokken partners is voor de komende jaren nodig om voortvarend te kunnen doorpakken met het programma en de beoogde doelen en impact te realiseren.

Het revitaliseren van burgers en regio's is een complexe opgave. We nodigen partners die zich met ons verbonden voelen uit om een bijdrage te leveren. Iedereen profiteert immers van een vitale leefstijl.

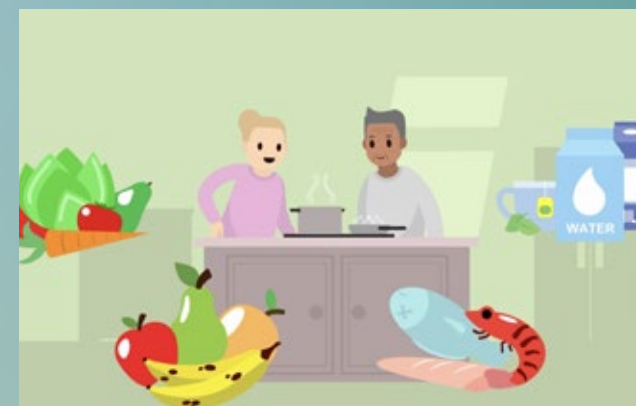




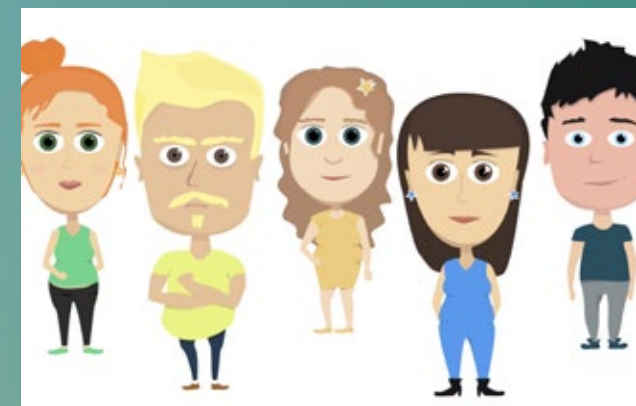
Beter App Aanleiding



Beter App Ontwikkeling



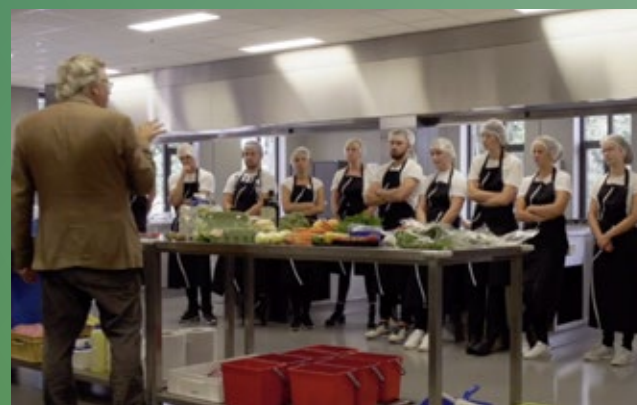
Beter in Balans Teaser



Beter op Gewicht



VITALE PROJECTEN



Minor Leefstijl



Minor Leefstijl Compilatie



Partner Burgerkracht



Taste Summit



VITALE (LIM)BURGERS

verkenningssjaar
2019 – 2020



Symposia 2019–2020

- TASTE Summit
- WCF-wetenschapsdag
- Verbindingsdag Vitaliteit



Belang Zuyd Hogeschool

- Bijdrage aan Regionale Transitie en Innovatie-thema 'Vitaliteit & Participatie'
- Veranderd competentieprofiel (zorg)professionals & Curricula updaten



Belang Provincie Limburg

- Uitvoering ambities Sociale Agenda
- Complementair initiatief binnen het portfolio



Belang nationale agenda's



Argumentatie en onderbouwing

Individuele variatie



Smaak



Systeemdenken



Activiteiten en resultaten

Programma's vitaliteit en scholing

Impact

Schaalvergroting & versterken projecten



Extra activiteiten

Verkenning Vitaliteitsbus



Definiëring van vitaliteit



Medewerking iCaptur



Herinrichting schoolplein BS



VITALE
(LIM)BURGERS

A close-up photograph of a hand with the index and thumb fingers extended, forming a 'V' shape. A white dashed line traces the outline of the hand and the 'V' shape. A white line drawing of a plant with a central stem and three leaves is superimposed, with its base at the junction of the fingers. The background is a soft-focus green and blue gradient.

Van weten
naar doen.

www.vitalelimburgers.nl