

INFOGRAPHIC

**GGD**  
Hollands Midden

# Beweegprogramma ‘Lekker in je Lijf’

Beweegprogramma in Gemeentepolis van Zorg en Zekerheid



April 2018

U18009

## ACHTERGROND



# Beweegprogramma 'Lekker in je Lijf'



### Inhoud programma

'Lekker in je Lijf' is een groepsprogramma waarin deelnemers onder begeleiding van een fysiotherapeut gedurende achttien weken werken aan een betere gezondheid. Daarnaast geeft een diëtist voorlichting over gezonde voeding en wordt aandacht besteed aan gedragsverandering en de doorstroom naar regulier sport- en beweegaanbod.

Het programma is speciaal bedoeld voor mensen met overgewicht en een laag inkomen. Het wordt vergoed vanuit de gemeentepolis bij Zorg en Zekerheid en is een gezamenlijk initiatief van de zorgverzekeraar, GGD Hollands Midden en gemeenten.

De GGD heeft een **toolkit** gemaakt, waarmee gemeenten en zorgverzekeraar zelf aan de slag kunnen met implementatie van het programma. De toolkit is eventueel ook interessant voor andere gemeenten, GGD'en en zorgverzekeraars die werk willen maken van preventie in de gemeentepolis.

Om de gezondheid van minima te verbeteren, zet GGD Hollands Midden (HM) in op het toegankelijk maken van preventieprogramma's voor mensen met een gemeentepolis, ook wel de collectieve zorgverzekering voor minima genoemd. Binnen de gemeentepolis wordt het beweegprogramma 'Lekker in je Lijf' vergoed voor volwassenen met een BMI boven de 25.

Sinds 1 januari 2013 is een beweegprogramma voor mensen met overgewicht opgenomen in de aanvullende verzekering van de gemeentepolis van Zorg en Zekerheid. Doel van dit programma is het verbeteren van de gezondheid van mensen met een laag inkomen. Het opnemen van het beweegprogramma in de gemeentepolis leidde echter niet direct ertoe dat het programma ook daadwerkelijk werd aangeboden. De GGD HM heeft daarom het initiatief genomen om in overleg met de gemeente, zorgverzekeraar en diverse fysiotherapiepraktijken afspraken te maken over de invulling en uitrol van het beweegprogramma in de regio.

Het programma wordt inmiddels in 9 gemeenten door 11 fysiotherapiepraktijken in deze regio aangeboden. Tot begin 2018 hebben al meer dan 600 deelnemers meegedaan aan het programma.

Om inzicht te krijgen in de effecten van het beweegprogramma op deelnemers, heeft de GGD HM het programma gemonitord en geëvalueerd. Deelnemers hebben voor aanvang, direct na afloop en een half jaar na afloop van het programma een vragenlijst ingevuld met vragen over hun lichamelijke en emotionele gezondheid en maatschappelijke participatie. Daarnaast zijn interviews afgenomen met deelnemers over hun mening over het programma en de kansen die zij zijn om na afloop te blijven bewegen. Aanvullend hierop is door middel van vragenlijsten en interviews met fysiotherapeuten inzicht verkregen in het verloop van programma aan de hand van hun ervaringen.

De belangrijkste resultaten van de evaluatie zijn weergegeven in deze infographic, inclusief een overzicht van de succesfactoren van het programma en aanbevelingen om het programma optimaal in te zetten.

# Evaluatie Lekker in je Lijf

Beweegprogramma in Gemeentepolis van Zorg en Zekerheid

In de periode september 2015 tot en met juli 2017 heeft de GGD HM een evaluatieonderzoek uitgevoerd naar de effecten van en ervaringen met het beweegprogramma Lekker in je Lijf. Deze infographic geeft de belangrijkste resultaten van deze evaluatie weer.

## Onderzoeksmethoden



Vragenlijsten



Interviews

- ❖ 341 deelnemers
- ❖ 12 fysiotherapeuten
- ❖ 16 deelnemers
- ❖ 5 fysiotherapeuten

## Beweegprogramma Lekker in je Lijf

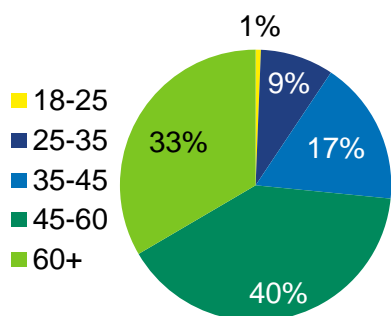
### Doelgroep

- 18 jaar of ouder
- Overgewicht (BMI  $\geq 25$ )
- Gemeentepolis bij Zorg en Zekerheid

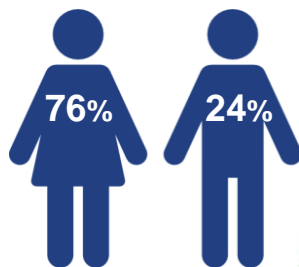
### Inhoud

- 18 weken in een groep bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut
  - ❖ Eerste 9 weken 2x per week
  - ❖ Tweede 9 weken: 1x per week + kennismaking met reguliere beweegactiviteiten
- Voorlichting over gezonde voeding door diëtist
- Aandacht voor gedragsverandering door motiverende gespreksvoering

## Wie doen mee?



Leeftijd  
(n=320)



Geslacht  
(n=319)

## Effect deelname op gezondheid



**89%** van de deelnemers geeft aan dat de lichamelijke gezondheid is verbeterd door deelname aan het beweegprogramma (n=90)



**82%** van de deelnemers geeft aan dat de emotionele gezondheid is verbeterd door deelname aan het beweegprogramma (n=90)



**8 op de 10** deelnemers geven aan iets tot veel meer te bewegen zes maanden na afloop van het programma (n=40)



**4 op de 10** deelnemers beoordelen hun gezondheid na afloop van het programma hoger dan voor aanvang (n=70)



## Succesfactoren beweegprogramma

Makkelijk uitvoerbaar dankzij toolkit GGD

Goed instrument bereik kwetsbare doelgroep (minima)

Focus op voeding, beweging en gedrag

Eerstelijnszorg en gemeente werken samen

Persoonlijke begeleiding

Volledige vergoeding gemeentepolis

Zowel bijdrage aan betere gezondheid als zelfvertrouwen

Aandacht voor doorstroom naar regulier aanbod

## Het beweegprogramma optimaal inzetten

Faciliteer en stimuleer als gemeente de **doorstroom vanuit het programma naar regulier sport- en beweegaanbod**, bijvoorbeeld door de inzet van een buurtsport- of welzijnscoach



**Werk samen** met meerdere beleidsterreinen (Werk & Inkomen, Sport, Participatie) + **vergroot toegang** tot andere (psychosociale) zorg/hulp

**Vergroot de bekendheid** van Lekker in je Lijf en de gemeentepolis

## Onderzoeksrapporten

- **Onderzoeksrapport**  
Eindevaluatie Lekker in je Lijf
- **Factsheet en onderzoeksrapport**  
Kwalitatief onderzoek deelnemers
- **Evaluatie**  
Pilot psychosociale bijeenkomsten
- **Rapport BS&F**  
'Preventie in de gemeentepolis'

## Meer informatie?

- 👤 Irene Lottman & Leanne Reijnen  
GGD Hollands Midden
- ☎ 088 308 43 98
- ✉ LReijnen@ggdhm.nl
- 🌐 [www.ggdhm.nl](http://www.ggdhm.nl)