

healthy**LIFE**

**INFORMATIEBROCHURE
DEELNAME**



Uw huisarts of praktijkondersteuner levert zorg aan patiënten met onder andere overgewicht of obesitas, vaak in combinatie met een chronische ziekte zoals diabetes.

Naast deze directe zorg kunt u nu ook onder professionele begeleiding zelf actief aan de slag gaan voor een gezonde leefstijl. Het nieuwe programma healthyLIFE is een stimulans om uw leefstijl kritisch onder de loep te nemen én om zowel uw beweeg- als voedingsgewoonten te veranderen. Elke aanpassing in uw leefstijl kan al gezondheidswinst opleveren.



Het programma healthyLIFE duurt 24 maanden. U wordt begeleid door een leefstijlcoach en door een bewegcoach. De coaches zijn hiervoor speciaal opgeleid. Tijdens de leefstijlcoaching neemt u deel aan 16 groepsessies en een aantal individuele sessies. Bewegen, voeding, ontspanning, slaap en Positieve Gezondheid staan hierbij centraal.



Het bewegprogramma volgt u gedurende 14 weken. Dit is een small group traject.

De effecten van deelname aan healthyLIFE worden ook wetenschappelijk onderzocht. Heeft de inzet van een leefstijlcoach en een bewegcoach een toegevoegde waarde bij het bereiken en vasthouden van een gezonde leefstijl? Het onderzoek wordt uitgevoerd door Ecsplora in samenwerking met Universiteit Maastricht en Fontys Sporthogeschool (lectoraat Move to Be).

Voordat u besluit of u deel gaat nemen, is het belangrijk om meer te weten over healthyLIFE en het onderzoek. Lees deze brochure daarom rustig door. Bespreek de informatie eventueel met uw partner, familie of vrienden. Heeft u na het lezen nog vragen? Dan kunt u terecht bij uw huisarts, praktijkondersteuner of de projectmanager van healthyLIFE. Op de achterzijde staan de contactgegevens.

DEELNAME IS VRIJWILLIG ÉN BELANGRIJK

Uw keuze om deel te nemen is geheel vrijwillig. Als u meedoet, geldt dat voor alle onderdelen, dus zowel het leefstijlprogramma, het beweegprogramma en het wetenschappelijk onderzoek.

Met uw deelname levert u een belangrijke bijdrage aan uw eigen gezondheid en aan de wetenschappelijke kennis met betrekking tot de verdere verbetering van leefstijlprogramma's.

Bedenk echter goed dat het een langdurig en intensief programma is. Tijdens en na uw deelname gaan bovendien de consulten bij uw huisarts of praktijkondersteuner gewoon door.

Als u niet wilt meedoen of tijdens het programma besluit te stoppen, dan ondervindt u daarvan geen nadeel. U hoeft dan verder niets te doen. De gebruikelijke begeleiding van uw huisarts of praktijkondersteuner gaat verder zoals u dat bent gewend.

De kosten voor deelname aan het leefstijlprogramma worden doorgaans door uw zorgverzekeraar vergoed. Ook heeft deelname aan het leefstijlprogramma géén invloed op uw eigen risico.

Deelname aan het beweegprogramma is gratis voor u. Deze kosten worden betaald door de gemeente.

DOET U MEE?

Uw huisarts of praktijkondersteuner maakt mét uw toestemming uw interesse kenbaar bij de planner van healthyLIFE, en geeft dan uw voor- en achternaam, telefoonnummer en naam van uw zorgverzekeraar door.

Binnen 2 weken neemt een van de planners telefonisch contact met u op om een afspraak te maken voor uw intakegesprek.



Dit gesprek duurt 1 uur en vindt plaats bij u in de buurt. De afspraak wordt per e-mail of per post bevestigd. Neemt u deze brochure en bijgaande toestemmingsverklaring ondertekend mee naar het intakegesprek? Ook wordt u gevraagd om een actueel medicatie-overzicht te overleggen. Dit kunt u afhalen bij uw apotheek.



HET PROGRAMMA

- Het programma duurt in totaal 24 maanden.
- U gaat 24 keer naar de leefstijlcoach en 14 keer naar de beweegcoach.
- Voor het onderzoek doet u op 4 verschillende momenten een aantal fysieke testen. We meten lengte, gewicht, middelomtrek, bloeddruk, knijpkracht, lenigheid, conditie en valrisico. Tijdens de testen wordt u ondersteund door de beweegcoach. Na afloop nemen wij meteen de resultaten met u door.
- Voor het onderzoek vult u ook op 3 verschillende momenten een algemene vragenlijst in. Het invullen duurt per keer ongeveer 30 minuten.
- ① De 1e fysieke test vindt plaats vóóordat u start met het beweegprogramma.
- ② De 2e fysieke test vindt plaats na afloop van het beweegprogramma; dit is na 14 weken.
- ③ De 3e fysieke test vindt plaats 12 maanden na uw intakegesprek.
- ④ De 4e fysieke test vindt plaats 24 maanden na uw intakegesprek.
- Driemaal tijdens de 24 maanden vult u samen met uw leefstijlcoach een vragenlijst over uw Positieve Gezondheid en kwaliteit van leven in. Het invullen duurt per keer ongeveer 15 minuten. Het invullen gebeurt tijdens het intakegesprek, tijdens een van de twee individuele sessies en na afloop van het totale programma.

LOOPTIJD 24 MAANDEN

een combinatie van leefstijlcoaching en bewegecoaching



0-meting

14 weken
bewegen

1-meting

2- en 3-meting

groepsbijeenkomsten*

individuele sessies

★ THEMA'S GROEPSBIJEENKOMSTEN

Basisprogramma 8 maanden

- 1 Kleine aanpassingen groot effect
- 2 Positieve Gezondheid
- 3 Lekker eten geeft structuur
- 4 Slapen & ontspanning
- 5 Gezond leven is plannen
- 6 Hoe maak ik mijn acties tot een succes
- 7 Hoe gezond is jouw weekend?
- 8 Hoe blijf ik in beweging?

Onderhoudsprogramma 16 maanden

- 9 Wat is jouw doel?
- 10 Positieve Gezondheid
- 11 Eet goed, voel je goed
- 12 Energie in balans
- 13 Timemanagement
- 14 De weg naar succes
- 15 De hypes rondom gezondheid
- 16 Terugblikken en vooruit kijken



UW PRIVACY

Wij waarderen het vertrouwen dat u in ons stelt en informeren u graag over de veiligheid en privacy van uw persoonlijke gegevens. HealthyLIFE hecht veel waarde aan de bescherming van uw persoonsgegevens. Wij doen er alles aan om uw privacy te waarborgen en gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens. HealthyLIFE houdt zich aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming.

WAT GEBEURT ER MET UW GEGEVENS?

Uw persoonsgegevens en verkregen informatie uit het intakegesprek, de vier fysieke testen, de drie algemene vragenlijsten en de drie vragenlijsten over Positieve Gezondheid worden opgeslagen in een aparte digitale omgeving. Deze is enkel en alleen door middel van een persoonlijke log in toegankelijk voor de projectmanager van healthyLIFE.

Uw gegevens worden anoniem verwerkt. De verzamelde gegevens ten behoeve van het wetenschappelijk onderzoek worden direct beschermd door het gebruik van een codenummer.

Alle professionals die direct bij uw begeleiding betrokken zijn en de onderzoekers van Universiteit Maastricht en Fontys Sporthogeschool hebben door middel van een persoonlijke log in toegang tot deze anonieme informatie. Deze gegevens zijn dus niet tot een specifieke persoon te herleiden.

WAARMEE GAAT U AKKOORD DOOR ONDER- TEKENING VAN DEZE TOESTEMMINGS- VERKLARING?

Voordat wij tot het registreren en verwerken van uw persoonlijke gegevens overgaan, hebben wij uw toestemming nodig. Deze toestemming vragen wij op verschillende momenten van u en maakt u telkens kenbaar op de aparte toestemmingsverklaring.



Door deelname aan healthyLIFE geeft u ook toestemming voor het volgende:

- Uw gegevens en de informatie uit de vragenlijsten die u zelfstandig invult, mogen worden gebruikt door de onderzoekers van Ecsplora, Universiteit Maastricht en Fontys Sporthogeschool ten behoeve van het wetenschappelijk onderzoek.

- Indien nodig mag de projectmanager van healthyLIFE aanvullende medische gegevens die relevant of noodzakelijk zijn voor het onderzoek opvragen bij uw huisarts of praktijkondersteuner. Dit betreft HbA1c, bloeddruk, nuchtere glucose, lengte, gewicht en buikomvang. Hiervoor wordt apart uw toestemming gevraagd. Deze gegevens worden direct na beschikbaarstelling geanonimiseerd.
- Ermee akkoord te gaan dat tijdens multidisciplinair overleg tussen beweegcoach en leefstijlcoach plaatsvindt de voortgang, medische gegevens en overige informatie over uw als deelnemer wordt besproken.
- De verkregen gegevens t.b.v. het wetenschappelijk onderzoek tevens anoniem gebruikt mogen worden in een nog uit te voeren promovenda onderzoek van de Universiteit Maastricht.

INTREKKEN VAN UW TOESTEMMING

Mogelijk wilt u op enig moment uw toestemming voor het gebruik van uw gegevens herzien. Dan kunt u dit schriftelijk of per e-mail kenbaar maken bij de projectmanager.

Daarna worden geen gegevens meer van u verzameld. Er mogen dan nog wel onderzoeksgegevens gebruikt worden die reeds verzameld zijn voordat u uw toestemming introk.

De wettelijk verplichte bewaartermijn van de resultaten van het wetenschappelijk onderzoek is 15 jaar. Alle geregistreerde persoonsgegevens, al dan niet geanonimiseerd, worden na beëindiging van het onderzoek vernietigd.





WILT U NOG IETS WETEN?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over healthyLIFE?

Dan kunt u contact opnemen met healthyLIFE.

Telefoon 046 - 475 72 61

E-mail healthylife@ecsplore.nl

www.ecsplore.nl/healthylife



Heeft u vragen of wilt u meer informatie over het promovenda onderzoek?

Dan kunt u contact opnemen met

Nicole Philippens en Ester Janssen, promovenda

Universiteit Maastricht

nicole.philippens@gmail.com / info@esterjanssen.nl

healthyLIFE is een programma van Ecsplora en Meditta en wordt mede mogelijk gemaakt door:



gemeente **Roermond**

