



Een combinatie van fysieke, sociale en mentale activiteiten

Slim concept verandert gedrag duurzaam

Tekst: **Caroline Mangnus**

In 2015 zijn in MoveMens drie thema's belicht in het kader van een gezonde leefstijl en de onderbouwing hiervan. In deze overzichtsartikelen beschreven we de effecten die het verbeteren van iemands leefstijl heeft op gezondheid. En hoe jij als zorgprofessional je cliënt hierin kunt begeleiden. MoveMens was uitgenodigd op de FIBO bij de lancering van een nieuw leefstijlconcept gericht op duurzame gedragsverandering. MoveMens is niet alleen gecharmeerd van de kansen die dit voor ondernemers in beweging biedt, maar natuurlijk ook van de naam: MOVESMART.

Totaal concept

In de leefstijl artikelen die MoveMens vorig jaar publiceerde, concludeerde we al dat het van groot belang is om als professional ervoor te zorgen dat je rekening houdt met, en inspeelt op de persoonlijke doelen van je cliënt en dat je hem aanspreekt in een taal die bij hem past. Maar ook dat je kiest voor een gefaseerde aanpak van de leefstijlverandering. Ten slotte en zeker niet de onbelangrijkste, je moet rekening hou-

den met de interactie die bestaat tussen drie pijlers van leefstijl, namelijk bewegen, voeding en ontspanning.

MOVESMART.company presenteert haar nieuwe concept MOVESMART. EATFRESH! MINDSWITCH? als een ondersteuning voor professionals die leefstijl duurzaam willen aanpakken bij cliënten van een praktijk, club of zelfstandige leefstijlcoaches. Het begeleidingsconcept combineert de nieuwste



(wetenschappelijke) inzichten op het gebied van bewegen, voeding en ontspanning met de nieuwste technologie. Software en hardware worden zo opti-

en product rondom leefstijlinterventies geïntegreerd, zodat dit voor alle betrokkenen (gezondheids)winst oplevert. MOVESMART.company gaat dit niet zelf

rijk voor iemand), motivatie (hoe graag wil iemand), specifieke wensen (heeft iemand een uitgesproken voorkeur voor één van de thema's) en zelfmanagementvaardigheden (is iemand al dan niet in staat de veranderingen zelfstandig teweeg te brengen) moeten aan de basis staan van een programma op maat. Uiteraard wordt hierbij ook rekening gehouden met lichamelijke of psychische beperkingen of aandoeningen, mochten deze aanwezig zijn.

Een juiste breinbalans leidt tot een beter herstel na een fysieke inspanning

maal aan elkaar gekoppeld. Met het ingebouwde loyalty-systeem kan tevens worden geborgd dat cliënten niet alleen beginnen maar het ook langdurig volhouden.

In het concept staat de begeleiding van cliënten naar een gezond, actief en vitaal leven centraal. Met slimme formules worden inhoud, doel, dienst

doen maar levert het totale concept in licentie aan ondernemers in beweging.

Hoe werkt het?

Voordat de daadwerkelijke gedragsverandering in gang wordt gezet, is het belangrijk te weten waar je cliënt staat op het gebied van bewegen, voeding en ontspanning. En niet alleen dat, maar ook de persoonlijke doelen (wat is belang-

Deze MOVESMART.check gebeurt aan de hand van een vragenlijst die je cliënt via de app invult. Het resulteert in een eerste 'foto' waarop zichtbaar is hoe goed hij overall scoort op de verschillende leefstijlgebieden, maar geeft tevens aan waar de meeste en snelste

	MOVESMART. Physical activities	EATFRESH! Social activities	MINDSWITCH? Mental activities
CHECK	MOVESMART.check online vragenlijst m.b.t. persoonlijke doelen, zelfmanagement, medische check, beperkingen, fitnorm, bewegnorm, zitnorm, eetregels en mind-regels check. Voor BtoB is er de uitgebreidere versie in de vorm van de vitaliteitsvragenlijst.		
Fase 1 AWARENESS	ONLINE EDUCATION STEPS GAME	ONLINE EDUCATION FRESH REGISTRATION	ONLINE EDUCATION FLOW INFORMATION
In deze fase is on-line en interactieve voorlichting en informatie de sleutel tot bewustwording met als doel om de juiste keuze te maken voor het vervolg.			
Fase 2 ASSESSMENT	Inspanningstest (fiets/loop), lenigheid, kracht	MOVESMART.test Glucose, cholesterol, bloeddruk, buikomvang, gewicht, vet%. Gevolgd door een advies op maat door de MOVESMART.coach	Stress-test, slaap-analyse, energie-check (Vita16)
Fase 3 ACTIVATION	FITCLASS, MOVESMART.zone JOGGING, CYCLING	(COOKING) WORKSHOPS DOOZO (every day fresh food)	MINDFULNESS, YOGA COACHING
Dit zijn uitbreidingen van de licentie maar kunnen ook eigen producten/diensten zijn.			
Fase 4 AFFIRMATION	MONT VENTOUX (1/2) MARATHON	FRESH TABLE KITCHEN GARDEN	RETREAT REFLECTION TOUR
Dit zijn uitdagingen die facultatief worden aangeboden vanuit MOVESMART en gekoppeld zijn het MOVESMART.credit beloningssysteem, dit recht is onderdeel van de licentie. Per product/dienst zal de pricing worden bepaald.			
COMBI	MOVESMART.combi Middels een Healthy Holiday of Vitaly Vacation brengen we de gecombineerde aanpak in de praktijk.		



winst te behalen valt. Deze foto wordt weergegeven in de MOVESMART.index. Deze index geeft op de drie leefstijldomeinen weer hoe gescoord wordt ten opzichte van de optimale situatie. Deze index blijft te allen tijde terugkomen en is het openingsscherm van de app, ook als iemand bezig is met het programma. Acties worden dus direct gevolgd door feedback.

Buiten de index-scores volgt een advies hoe het vervolg eruit zou moeten zien. Dus op welk domein wordt welke aanpak geadviseerd? Hierbij wordt rekening gehouden met waar je cliënt staat. Is hij zich wel bewust van het belang van een gezonde leefstijl? Moet iemand vooral worden uitgedaagd op een bepaald thema? Wil hij vooral in een groep werken, of liever individueel, of zelfs thuis? Wil hij wel echt werken aan een bepaald thema of kan hier ook langs een andere route resultaat worden bereikt? Als iemand meer energie wil hebben, kan dit langs zowel de route van betere ontspanning worden bereikt, als die van meer bewegen. De persoonlijke voorkeur speelt dan een belangrijke rol.

Het vervolgd advies houdt rekening met al deze factoren en geeft daarmee een advies op maat. Het grote voordeel hier-

van is dat je jouw cliënt in één keer kunt laten starten met het juiste programma op de juiste tijd. Hiermee bespaar je de bekende frustraties bij iemand die al zeer actief is op beweeggebied, maar toch wordt 'lastig gevallen' met tips over het belang van bewegen, omdat dit nu eenmaal de standaardroute is. Dat alles wist hij al. Maar wellicht was het hem nog niet bekend dat een juiste breinbalans leidt tot een beter herstel na een fysieke inspanning en dat daarmee de effectiviteit van een training omhoog gaat.

Gedragsverandering

Nu de foto bekend is, kan gestart worden met de verandering van de leefstijl. Leefstijl kan worden gedefinieerd als een verandering van je leefgewoontes, oftewel je gedrag. Nu bestaan er verschillende modellen om te komen tot verandering van gedrag; centraal staat echter altijd dat dit een gefaseerde aanpak dient te zijn. Zo ook binnen MOVESMART. Deze conceptuele aanpak is doorgevoerd in de app zodat er een continue en consistente beweging is in de richting van het gewenste gezonde gedrag.

Fase 1 – Awareness

Om de eerste stap te zetten naar een gezonde leefstijl is het belangrijk je cliënt

Coach

De coach speelt een belangrijke rol in de eerste fase. Want hoewel het systeem adviezen geeft en voorschrijft welke aanpak op basis van de metingen het beste is, is het aan jou als coach om je cliënt te helpen vaardiger te worden in een gezonde leefstijl. Het is niet altijd een kwestie van niet willen, maar ook van niet kunnen. Als coach volg je een intensieve training, zodat je je volwaardig MOVESMART coach mag noemen. In de opleiding gaat het niet alleen om het leren werken met de app en het afnemen van de testen, maar vooral ook om het enthousiasmeren en inspireren van je cliënt.

Gezond gedrag belonen

Met het MOVESMART.credit beloningsstelsel worden eenheden gespaard met fysieke, sociale en mentale activiteiten. Deze credits drukken de juiste dosering uit van de activiteiten die je cliënt dient te ontplooiën om vooruitgang te boeken. Wanneer je dit schema aanhoudt kan iemand nooit teveel of te weinig doen. Te weinig is niet goed, maar het is ook belangrijk dat iemand niet teveel doet. Er moet bijvoorbeeld bij bewegen voldoende rust worden ingebouwd om te herstellen van een

Op deze manier spaart je cliënt per domein (waar nodig) credits. Het maximale aantal credits kun je echter pas verdienen wanneer je op de juiste manier een combinatie maakt van fysieke, mentale en sociale activiteiten. Hiermee wordt gestimuleerd dat aandacht ontstaat voor alle domeinen, ondanks een eventuele voorkeur die iemand heeft.

Behalve dat de credits de juiste dosering weergeven, vormen ze eveneens

In tegenstelling tot veel gezondheids-apps krijg de cliënt persoonlijke feedback en advies op maat

inspanning.

Doordat de credits te verdienen zijn met verschillende soorten activiteiten, kun je als coach ook cliënten aan je binden die meer motivatie vinden in het zelfstandig (buiten of elders) volgen van het programma, maar wel periodiek advies willen of ze goed bezig zijn. Iemand die een kookworkshop volgt om gezonder te leren koken, blijft daarmee wel onder de hoede van de coach, maar de workshop hoeft niet per se in je eigen centrum uitgevoerd te worden. Overigens kan dit ook gelden voor iemand die graag zelfstandig buiten wil trainen (bijvoorbeeld door hard te lopen). Periodiek komt hij terug voor de hertest, maar verder volgt hij het programma vanuit de app.

een loyaliteitssysteem. De credits die iemand door de weken heen spaart, worden (pas) uitgekeerd bij de hertest. Als iemand in de test laat zien dat hij zijn persoonlijke doelstelling heeft behaald en dit ook zichtbaar wordt tijdens de hertest, krijgt hij de credits uitgekeerd. Deze credits kan iemand een tijd lang sparen en vervolgens inwisselen voor korting op gezondheidsgerelateerde producten of diensten.

bewust te maken van zijn huidige gedrag en wat daar aan kan verbeteren. Dit kan door informatie te geven over het belang van een gezonde leefstijl. Het afnemen van de check zelf helpt hier al bij en zet iemand al aan het denken. De terugkoppeling vanuit de check is echter veel interessanter. De informatie over hoe iemand er voor staat op de drie vlakken, over zijn persoonlijke motieven en over aanwezige aandoeningen of beperkingen maakt dat je de informatie op maat kunt maken. Dat is ook precies wat de app doet. In tegenstelling tot veel gezondheids-apps krijgt je cliënt geen algemene adviezen over wat goed is voor zijn gezondheid, maar krijgt hij persoonlijke feedback en advies op maat. Je cliënt zal zich herkennen in de informatie, waarmee het bewustzijn wordt vergroot.

Om dit nog extra te versterken en hem nog meer te laten realiseren dat het huidige gedrag verbetering behoeft, biedt de app de mogelijkheid dit te 'ontdekkend'. Afhankelijk van waar de 'quick wins' liggen, wordt je cliënt gevraagd om 2 weken lang zijn beweeggedrag, voedingspatroon of breinactiviteiten bij te houden en deze te toetsen met de geldende normen op dat gebied. Zo is hij heel bewust bezig met dit thema en versterkt dit de bewustwording. De tips en adviezen die hij vanuit de app terugkrijgt komen voort uit de verrijkte informatie die er op dat moment is.

In deze 2 weken wordt de cliënt uitgenodigd om letterlijk vast te stellen hoe hij ervoor staat. Dus niet via een vragenlijst, maar met echte metingen.

Fase 2 – Assessment

Met het afnemen van de MOVESMART.test worden de uitgangswaarden op de 3 domeinen vastgesteld. De test bestaat altijd uit een meting van de lichame-



lijke conditie, lenigheid en kracht. Ook de lichaamssamenstelling wordt gemeten (vetpercentage, buikomvang e.d.), evenals de bloeddruk en enkele bloedwaarden (glucose, cholesterol). Online wordt een verdiepende stress-test afgenomen en worden energie, motivatie en veerkracht vastgesteld. Tot slot vindt een analyse plaats van de kwaliteit van het slaappatroon. Dit tezamen geeft een compleet beeld van hoe iemand ervoor staat.

De uitkomsten van de test, in combinatie met de eerder in kaart gebrachte persoonlijke doelen en zelfmanagementvaardigheden van iemand, leiden tot een advies op maat. In dit advies is opgenomen welke activiteiten geadviseerd worden om het gezonde gedrag te realiseren, maar ook welke ondersteuning nodig is om dit te realiseren (online/offline, deelname aan groepsactiviteiten, of juist niet).

De test herhaal je iedere 13 weken, zodat de vooruitgang kan worden gemeten en het programma voor je cliënt actueel blijft. Tevens worden bij deze hertesten de opgespaarde credits verzilverd (zie kader).

Fase 3 – Activation

Vanuit de test en het adviesgesprek dat je hebt gehad met je cliënt kun je pro-

gramma's activeren. De programma's worden ingezet vanuit de MOVESMART.app, maar kunnen in de praktijk jouw eigen programma's zijn waarmee je gewend bent te werken. Je cliënt krijgt een actieplan met weekdoelen, uitgedrukt in credits. Dit unieke systeem koppelt het ideale programma (de juiste dosis activiteiten op het juiste moment) aan een loyaliteitssysteem. Met deze combinatie wordt zowel de veiligheid geborgd (er wordt rekening gehouden met de persoonlijke situatie, aanwezige beperkingen en voorkeuren), als ook

specifieke hardloopschema's of een 'wandelwedstrijd'.

Bij sociale activiteiten staat gezond en vers eten centraal en kan worden gedacht aan kookworkshops, vers-boxen, sportvasten of het volgen van specifieke eetregels. Onder de mentale activiteiten kunnen programma's worden geschaard als mindfulness, yoga, online stressprogramma's of mentale coaching. Deze programma's hoef je niet allemaal zelf in huis te hebben; via de MOVESMART.app kan altijd worden gezocht naar de dichtstbijzijnde locatie die bepaalde programma's

De nieuwe gezonde gewoontes dienen onbewust geïntegreerd te zijn in het dagelijks leven

wordt de motivatie om te blijven werken aan gezond gedrag bevorderd.

Met je cliënt kun je kiezen voor (een combinatie van) fysieke, sociale en mentale activiteiten. Op al deze vlakken zijn programma's voorhanden op ieder niveau. Bij fysieke activiteiten kun je denken aan beweegprogramma's (in de praktijk of club, thuis voor de buis met een hometrainer of buiten in de natuur), circuittraining,

wel biedt en die aansluiten bij de behoeftes en wensen van je cliënt.

In fase 3 wordt de cliënt gestimuleerd om de leefstijlverandering ook te delen met een partner, in het gezin of zelfs de buurt. De sociale context is van wezenlijk belang bij deze duurzame gedragsverandering. De omgeving zal worden betrokken en ook regelmatig worden uitgenodigd deel te nemen aan (onderdelen van) het programma.

De voordelen van fysieke activiteit voor volwassenen en ouderen

-  versterkt uw **gezondheid**
-  verbetert uw **nachtrust**
-  helpt bij een **gezond gewicht**
-  vermindert **stress**
-  verbetert uw **kwaliteit van leven**

VERMINDERT DE KANS OP

DIABETES TYPE II	-40%
HART- EN VAAT ZIEKTEN	-35%
VALLEN, DEPRESSIE, DEMENTIE	-30%
GEWRICHTS- EN RUGPIJN	-25%
KANKER (DARM, BORST)	-20%

Wat moet u doen?



UK Chief Medical Officer's Guidelines 2011 Start Active, Stay Active: <http://fys.io/actief>

Het behoeft nauwelijks uitleg wat de relevantie is van een gezonde leefstijl. Het is bekend dat de belangrijkste welvaartsaandoeningen van deze tijd (diabetes type II, obesitas, hart- en vaatziekten en stress) het gevolg zijn van een ongezonde leefstijl. Gelukkig bestaan voor de genoemde welvaartsziekten een aantal goede medicijnen: een gezond beweeggedrag, gezonde en verse voeding en

meer ontspanning. Maar belangrijker is het nog dat deze aandoeningen te voorkomen zijn. Door bijtijds in te grijpen bij mensen die een ongezonde leefstijl vertonen, of die kampen met de beginstadia van de genoemde aandoeningen (pre-diabetes, overgewicht, een inactief beweegpatroon en/of de eerste stressverschijnselen).

Het schema maakt bijvoorbeeld meer

dan duidelijk dat alleen al een actiever beweegpatroon zeer grote effecten heeft op de preventie van diabetes, hart- en vaataandoeningen en psychische aandoeningen. Tel de effecten van een gezonder voedingspatroon en een betere breinbalans hierbij op en het wordt overduidelijk dat we als maatschappij een ommezwaai moeten maken wanneer het op gezondheid aankomt.

Fase 4 – Affirmation

Cliënten die zijn begonnen aan een gezondheidsprogramma hebben vaak moeite om dit lang vol te houden. Vooral als de eerste resultaten voelbaar worden en men zich wat beter is gaan voelen, neemt de ervaren noodzaak af. Het risico dat cliënten dan alsnog afhaken en vervallen in hun oude gedragspatronen ligt daarmee op de loer. Het is daarom belangrijk om met je cliënt te zoeken naar een manier om de gedragsverandering te verduurzamen. De nieuwe gezonde gewoontes dienen onbewust geïntegreerd te zijn in het dagelijks leven. Om dit te consolideren en terugval te voorkomen worden in deze fase vanuit het concept events en challenges aangeboden.

Op het gebied van bewegen werkt het goed wanneer je een 'hoger' of 'groter' doel in het vooruitzicht stelt. Bijvoorbeeld de deelname aan een groot sportevenement waar je met een sportmaatje aan deel kunt gaan nemen. Tijdens de test kun je dit als coach opperen en kun je een oefen-

schema kiezen waarmee optimaal wordt toegewerkt naar bijvoorbeeld de Zevenheuvelen of Dam tot Dam loop. Als het gaat om voeding is het vooral belangrijk om vers eten in het dagelijkse leefpatroon op te nemen. Bijvoorbeeld door mensen te leren hoe ze een eigen moestuin kunnen aanleggen en onderhouden. Zodoende is je cliënt niet alleen tijdens het koken met vers eten bezig, maar kan hij dit combineren met tuinieren. En tuinieren is een mooie lichamelijke activiteit wat ook mentale rust geeft. Maar ook door te organiseren dat mensen in georganiseerd verband met elkaar en voor elkaar gaan koken, krijgt eten meer en meer een sociaal karakter waardoor het makkelijker wordt om het vol te houden en sociale omgeving wordt betrokken. Op het mentale vlak valt te denken aan bezinningstochten of (natuur)retraïtes. De retraite zelf is een mooi middel om tot rust te komen, maar biedt tevens nieuwe aanknopingspunten om in het dagelijkse leven steeds beter en makkelijker de juiste breinbalans te vinden.

MOVESMART.combi

Als je cliënt op alle vlakken goed scoort en de juiste balans heeft gevonden tussen de activiteiten en dus veel credits heeft gespaard, kan hij deze inwisselen voor korting op een vitaliserende vakantie. Hierin worden voldoende bewegen, gezonde voeding en tijd voor rust en ontspanning optimaal gecombineerd.

MOVESMART is dus niet zomaar een product met een appje waar er zoveel van zijn. Het is een 'way-of-life' waar veel mensen stiekem van dromen, maar waarvan het hen maar niet lukt om deze waar te maken. Het is ook de oplossing voor een groot probleem in onze samenleving en bij onze cliënten. Voor bijna alle chronische ziekten die veel leed veroorzaken is een gezonde leefstijl natuurlijk het beste medicijn. Uiteraard om te voorkomen, maar ook nog om te behandelen. □

Meer info? ➔ www.moveemens.nl

