EQUALIS
VINTURA

EFFECTIEVE EN DUURZAME GEDRAGSVERANDERING DOOR KLANTGERICHTE PREVENTIE- EN LEEFSTIJLINTERVENTIES EN STERKE INFRASTRUCTUUR

Vorige maand lanceerde Equalis het eerste artikel in een nieuwe reeks, met als centrale vraag: *Hoe draagt leefstijl bij aan de toegankelijkheid en solidariteit van het Nederlandse zorgstelsel?* In dat artikel concludeerden we het volgende:

- Een gezonde leefstijl kan zorggebruik verminderen en kan bijdragen aan een duurzaam zorgstelsel
- De toename van met name leefstijlgerelateerde chronische ziekten zet de solidariteit van ons zorgstelsel onder druk
- De onduidelijkheid over (structurele) financiering en gebrek aan passende financiële prikkels belemmert de inzet op preventie en leefstijl
- In de praktijk staan met name strategische en operationele problemen de impact van leefstijlinterventies in de weg

Equalis heeft 4 cruciale factoren geïdentificeerd die bijdragen aan de succesvolle implementatie van preventie- en leefstijlinterventies:

1) Sluit aan bij de behoefte van de gebruiker
2) Sluit aan bij bestaande (wettelijke) kaders
3) Maak effectiviteit inzichtelijk
4) Richt een duurzaam business model in

In dit artikel verkennen we de eerste factor: het inspelen op de bestaande behoeften van de gebruiker. Naast onze kennis over leefstijlinterventies in de zorg hebben we tevens onze kennis van consumentenpsychologie en digitale gedragsverandering gebruikt om te kijken hoe dit kan helpen bij het succesvol invoeren van preventie- en leefstijlprogramma's.

Interventies slagen vaak niet omdat ze onvoldoende aansluiten bij de doelgroep en meer gericht zijn op implementatie dan op de behoeften van gebruikers

In de praktijk zien we dat preventie- en leefstijlinterventies vaak ontstaan door de inzet van enthousiaste zorgprofessionals, beschikbaarheid van subsidies of vanuit inzichten uit wetenschappelijk onderzoek. Veelal wordt er gestart met een push-strategie (focus op implementatie van de interventie) in plaats van een pull-strategie (het centraal stellen van de vraag, de behoefte en de context van gebruikers). De manier waarop de interventie is vormgegeven is heel bepalend voor het succes en de schaalbaarheid van de interventie.

Uit onderzoek weten we dat het bevorderen van een gezonde leefstijl een gedrag(sverandering) vraagt van mensen, zoals bijvoorbeeld meer gaan bewegen, gezonder gaan eten of stoppen met roken (de Bruin, 2024). Ons gezondheidsgedrag speelt een cruciale rol in het voorkomen, ontstaan of verergeren van veel chronische ziekten

(RIVM, 2018). Mensen vinden het veranderen van gedrag en gewoontes lastig, ook als zij weten dat het belangrijk is. Het realiseren van duurzame gedragsverandering is daarom essentieel voor de effectiviteit van interventies (Lifestyle4Health, 2022).

Tevens weten we dat de (sociale) leefomgeving ook invloed heeft op ons gedrag. Veel preventieactiviteiten vinden daarom ook buiten de zorg plaats, zoals het creëren van een gezonde leefomgeving of de inzet van welzijnscoaches om eenzaamheid te verminderen de Bruin, 2024). Maar ook binnen de gezondheidszorg kunnen stappen worden gezet. Tevens weten we dat de (sociale) leefomgeving ook invloed heeft op ons gedrag. Veel preventieactiviteiten vinden daarom ook buiten de zorg plaats, zoals het creëren van een gezonde leefomgeving of de inzet van welzijnscoaches om eenzaamheid te verminderen de Bruin, 2024). Maar ook binnen de gezondheidszorg kunnen stappen worden gezet.

Equalis heeft op basis van onderzoek en praktijkervaring elementen geïdentificeerd die belangrijk zijn bij de ontwikkeling van preventie- en leefstijlinterventies.

Zet bij de ontwikkeling van de interventie de vraag en leefwereld van de klant centraal

In de 'start-up' wereld faalt 42% van de initiatieven omdat ze uiteindelijk geen behoefte vervullen (Minaev, 2024). In de preventie- en leefstijlcontext is dat niet anders. Het feit dat iets goed voor iemand is, betekent nog niet dat mensen het ook daadwerkelijk gaan doen. Het nieuwe, gewenste gedrag moet aansluiten op de leefomgeving van de gebruiker. De leefstijl, drijfveren en motivatie, maar ook opleidingsniveau en sociale context hebben veel invloed op hun keuzen en gedrag. Hoe veranderingen toegepast kunnen worden in het dagelijks leven is daarom vaak belangrijker dan het type gedragsinterventie (Lifestyle4Health, 2022). De vormgeving van de interventie, bepaalt voor een groot deel het succes ervan. Door de gebruiker vanaf het begin centraal te stellen en te betrekken bij

Tekstkader 1: EuroFIT bereikt succesvol een moeilijk te bereiken doelgroep

Bestaande leefstijlinterventies trekken relatief weinig mannen, specifieke uit de lagere SES groepen, aan (ToetsingOnline, 2015). EuroFIT is een leefstijlprogramma dat ontwikkeld is voor supporters van betaaldvoetbalclubs die gezonder willen eten en meer willen bewegen (Wijke, 2019). De club context wordt hierbij gebruikt om mannen te werven voor deelname aan het programma en hun loyaliteit en verbintenis met de club is hierbij een kernonderdeel (Wijke, 2019).

Dit leidt tot een effectief programma bij een lastig te bereiken doelgroep. De deelnemers zetten dagelijks méér stappen, eten meer groente en fruit, verliezen gewicht en hebben betere bloedwaarden. Ook na een jaar zetten deelnemers gemiddeld meer stappen per dag dan mensen die niet meededen aan het programma. Daarnaast eten ze minder vet en suiker en hebben ze gemiddeld 2,4 kilo gewichtsverlies. Ze scoren daarmee hoger op de indicator 'welzijn' (VUMC, 2019).

de ontwikkeling, kan de (leef)context waarin de leefstijlinterventie moet 'landen' beter worden begrepen. Tekstkader 1 beschrijft een voorbeeld van een effectief leefstijlprogramma dat een moeilijk te bereiken doelgroep, mannen met lage sociaal economische status, bereikt en hun gezondheid verbetert.

Daarnaast is het volhouden van het gewenste gedrag (therapietrouw) misschien wel de grootste uitdaging. Hoe moet de interventie eruit zien, zodat mensen het gewenste gedrag volhouden? Veelal wordt er vanuit gegaan dat het voldoende is: 'als de dokter het zegt' of 'als het goed voor je is'. Maar duurzame gedragsverandering vraagt meer dan één keer uitleg geven. Mensen hebben intensieve begeleiding nodig om gemotiveerd te raken, nieuw gedrag aan te leren, dit vol te houden en een onderdeel te maken van hun dagelijks leven (Lifestyle4Health, 2022). Een effectieve interventie moet klanten betrokken houden, herinneren, motiveren en zelfreflectie stimuleren.

Het promoten van de interventie bij potentiële gebruikers en hulpverleners is even belangrijk als de interventie zelf

Voor het succes van een interventie is het essentieel dat deze ook bekend wordt gemaakt bij het grote publiek. Potentiële gebruikers moeten de interventie kunnen vinden en begrijpen wat de voordelen zijn. Echter bij veel preventie- en leefstijlinterventies is er sprake van een dubbele doelgroep: potentiële gebruikers die erom moeten gaan vragen en hulpverleners die moeten verwijzen. Het doorverwijzen door hulpverleners is nodig om de juiste doelgroep te bereiken.

Tekstkader 2: Meer dan 90% van de patiënten met etalagebenen krijgt looptherapie dankzij de brede bekendheid onder hulpverleners

Chronisch ZorgNet is opgericht met als doel gesuperviseerde looptherapie (GLT) met leefstijlbegeleiding beschikbaar te maken voor alle patiënten in Nederland met etalage-benen. De behandeling van een gespecialiseerde Chronisch ZorgNet therapeut bestaat uit looptherapie en daarnaast wordt aandacht besteed aan leefstijlfactoren, zoals roken en gezonde voeding Equalis, 2024).

Meer dan 90% van deze patiënten krijgt GLT als primaire behandeling, in plaats van een invasieve ingreep. Het succes van GLT komt doordat de leefstijlbegeleiding is ingebed in de reguliere zorg. Daarvoor zijn o.a. de volgende stappen gezet (Equalis, 2024):

- Gespecialiseerde therapeuten eenvoudig vindbaar maken
- Informeren van verwijzers over de effectiviteit van deze behandeling
- Mindsetverandering bij therapeuten
- Het creëren van een efficiënt verwijsproces
- Landelijke dekking van gespecialiseerde therapeuten

Uit onderzoek blijkt dat verwijzers, hoewel ze erkennen een rol te hebben in het doorverwijzen naar preventie- en leefstijlinterventies, dit nog onvoldoende doen (Schurink-van 't Klooster, 2020). Studies tonen aan dat er diverse redenen zijn voor het niet doorverwijzen naar een interventie, zoals tijdgebrek tijdens consulten of onbekendheid met het beschikbare aanbod (Equalis, 2024) (Schurink-van 't Klooster, 2020). Bij de ontwikkeling van een interventie moet een plan gemaakt worden en moeten middelen toegewezen worden om de interventie te promoten en te zorgen voor gemakkelijke toeleiding en doorverwijzing door verschillende hulpverleners. In tekstkader 2 wordt een voorbeeld beschreven van een interventie die erin is geslaagd om 90% van de patiënten te bereiken dankzij een effectieve doorverwijsstrategie.

Zorg vanaf de start voor goede data en een infrastructuur om de effecten van de interventie te meten en te kunnen bijsturen

Om te bepalen of de interventie succesvol is, zijn data en duidelijke doelen essentieel. Deze doelen moeten betrekking hebben op doorverwijzingen naar de interventie en de effecten ervan, zoals duurzame gedragsverandering. Daarnaast kan data inzicht geven in wanneer en waarom gebruikers afhaken, wat waardevol is voor het verbeteren van de leefstijlinterventie. Het stellen van de juiste doelen over het gebruik en de retentie (het behouden van de gebruikers) en het bijsturen hierop is cruciaal voor het succes van de interventie. In tekstkader 3 staat een voorbeeld van een interventie die, door onderzoek naar onbewust gedrag, succesvol de interventie heeft aangepast en daarmee een grotere doelgroep heeft bereikt.

Tekstkader 3: Evaluatieonderzoek van onbewust gedrag van gebruikers vergroot de impact van de Ommetje-app

In 2020 heeft de Hersenstichting de Ommetje-app gelanceerd. Met 1,6 miljoen downloads is het de meest gebruikte wandel-app van Nederland. Om met de Ommetje-app nog meer mensen te laten bewegen is evaluatieonderzoek gedaan met gebruikers van de app en een panel naar onbewust gedrag van de doelgroep. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek zijn veranderingen doorgevoerd:

- Een ommetje telt al mee vanaf vijf minuten zodat ook mensen die niet lang wandelen kunnen meedoen
- Je hoeft niet mee te doen aan de competitie in de app
- Iedereen kan nu een persoonlijk weekdoel kiezen
- Doordat gebruikers een overzicht krijgen van wat ze gelopen hebben kunnen ze reflecteren op hun eigen gedrag en doelen

Deze inzichten waren essentieel voor het verbeteren van de app en het vergroten van de impact (De Hersenstichting, 2023).

Echter zien we in de praktijk dat er vaak geen infrastructuur is voor het verzamelen van data, monitoring en evaluatie van de interventie. Eén van de oorzaken is het ontbreken van een digitaal systeem voor verwijzing en gegevensbeheer. Ook wordt de interventie regelmatig op te kleine schaal geïmplementeerd waardoor er onvoldoende data beschikbaar is om iets te kunnen zeggen over het gebruik van de interventie en niet geïnvesteerd kan worden in een dergelijke infrastructuur.

Inbedding van de interventie in een landelijk en/of regionaal netwerk voor monitoring en evaluatie speelt een essentiële rol. Door samen met verschillende lokale interventies te investeren in een sterke landelijke of regionale infrastructuur, kan het effect van leefstijlgerelateerde interventies nauwkeuriger worden gemeten. Dit helpt bij het identificeren van trends en patronen die anders onopgemerkt zouden blijven. Bovendien maakt deze data het mogelijk om resultaten van verschillende regio's en interventies te vergelijken, wat helpt bij het bepalen van de beste aanpak.

Samenvattend zien we dat het succes van preventie- en leefstijlinterventies afhangt van een klantgerichte benadering, een goede promotiestrategie en beschikbare data voor voortdurende evaluatie en aanpassing. Door de klant centraal te stellen, de interventie goed te integreren binnen het zorg- en sociale domein en te investeren in een infrastructuur voor dataverzameling, realiseren we duurzame gedragsverandering.

Hiermee hebben we de eerste van de vier cruciale factoren voor de succesvolle implementatie van preventie- en leefstijlinterventies uitgediept. Equalis wil door het delen van kennis iedereen in het zorgveld inspireren en ondersteunen om in te zetten op gezondheid en gezondheidsbeleid. In het volgende artikel staat de vraag centraal: **Hoe kan een interventie aansluiten bij bestaande kaders en hoe kan meer kennis van beleid, wet- en regelgeving en richtlijnen daarbij helpen?**

Wil je meer weten? Aarzel dan niet in contact te komen met ons of met @Aart Jan van Triest, expert op het gebied van consumentenpsychologie en digitale gedragsverandering.

Contactpersonen

Ellen Schipper (LinkedIn) - Senior consultant bij Equalis-Vintura

Izel Yildirim (LinkedIn) - Consultant bij Equalis-Vintura

Aart Jan Triest (LinkedIn) - Strategisch partner bij Equalis-Vintura

Barry Egberts (LinkedIn) - Partner bij Equalis-Vintura