



DOOR JOSÉ COENDERS

BENEFIT-programma krijgt vorm

# Vital 10 bouwt ecosysteem voor healthy living

Pionieren met e-health zit vasculair internist Sabine Pinedo en cardioloog Roderik Kraaijenhagen in het bloed. In 2007 startte het echtpaar de online trombosedienst TromboVitaal, in 2013 hartrevalidatieplatform CardioVitaal en in 2016 gezondheidsplatform Vital 10. Samen met de Universiteit Leiden en het LUMC leidt Vital 10 nu het nieuwe BENEFIT-loyaliteitsprogramma. “Via ons platform ondersteunen we mensen bij de overstap naar en het volhouden van een gezonde leefstijl”, zegt Pinedo. “Daarvoor haken we allerlei partijen aan, ook van buiten de zorg. Zo creëren we een ecosysteem voor healthy living, waarin het individu centraal staat.”

Dat de focus van zorgaanbieders zich veel meer zou moeten richten op preventie, is al lang bekend. “Uit onderzoek, onder meer van de WHO (Wereld Gezondheidsorganisatie, red.), blijkt dat tien beïnvloedbare risicofactoren verantwoordelijk zijn voor 70 procent van de chronische ziektelast”, vertelt Pinedo. Het gaat om bewegen, roken, alcohol, voeding, stress, slapen, bloeddruk, cholesterol, suiker en gewicht. “Als we ons daarop richten, zijn veel chronische aandoeningen uit te stellen of zelfs te voorkomen.”

Bovendien vindt Pinedo het belangrijk dat je als individu, of je nu patiënt bent of niet, zelf de regie hebt en on demand, op maat wordt gecoacht als het gaat om gezondheid en gezond leven. Dat is de basis voor Vital 10 en ook voor het BENEFIT-programma, dat gebruikt maakt van dit online gezondheidsplatform.

## Begeleide zelfzorg

Bij Vital 10 krijgen mensen begeleide zelfzorg. Ze kunnen thuis waarden meten met onder meer bloeddruk-, bloedsuiker- en cholesterolmeters, ritmemonitors en stappentellers. Die waarden komen in hun persoonlijke online dossier, waarna professionals als artsen, verpleegkundigen en fysiotherapeuten die zijn aangesloten bij Vital 10, de waarden beoordelen. Indien nodig geven zij mensen gericht advies via de portal, waarin ook een beveiligde chatfunctie is opgenomen.

“Als iemand een vraag heeft, kan hij die 24/7 stellen en volgt via de chat snel een antwoord van ons. Ook foto’s van bijvoorbeeld een wond kunnen via een beveiligde verbinding naar ons worden doorgestuurd”, zegt Pinedo. “Zo hoeven mensen geen weken te wachten tot de volgende ziekenhuisafpraak en gaan ze ’s avonds of ’s

nachts ook niet onnodig naar de huisartsenpost.” Inmiddels hebben zo’n 5.000 mensen zorg-op-afstand van Vital 10, waar momenteel 20 mensen werken. Omdat leefstijlfactoren nog niet worden vergoed door de zorgverzekeraar, is Vital 10 nog hoofdzakelijk gericht op zorg bij ziekte. “Per 1 januari 2019 valt een leefstijlcoach wel onder de zorgverzekering”, weet Pinedo. Zij verwacht dan ook dat het BENEFIT-leefstijlprogramma goede kans van slagen heeft en veel breder zal worden gebruikt dan alleen door patiënten met hart- en vaatziekten, waar op dit moment nog de focus ligt.

## Plezier beleven

“Veel initiatieven die aanzetten tot een gezondere leefstijl, stranden al na korte tijd omdat mensen zonder de juiste steun afhaken”, ziet Pinedo in de praktijk. “Dat proberen we te

ondervangen door niet het doel, maar de weg er naartoe aantrekkelijk te maken. Mensen moeten plezier beleven aan gezonder leven.”

Om dit te realiseren, worden BENEFIT-deelnemers enerzijds individueel gecoacht en anderzijds door een 'healthy living' omgeving aangespoord om gezonder te leven. Ze krijgen toegang tot een persoonlijk gezondheidsportaal bij Vital 10, waar ze hun actuele leefstijl en voortgang kunnen volgen op een overzichtelijk dashboard. Hierin kunnen gemeten waarden worden ingevuld of geïmporteerd uit monitoring devices zoals activity monitors, bloeddrukmeters en sensorapplicaties van wearables en smartphones.

“Leefstijlcoaching doen we zowel online als persoonlijk”, licht Pinedo toe. “Met deze manier van werken hebben we al ervaring bij CardioVitaal, dat we blended aanbieden: deels face-to-face, deels met oefeningen thuis aan de hand van videofilmpjes van de fysiotherapeut

Pinedo: “Onderdeel van BENEFIT is dat in het puntensysteem ook gamification-elementen worden geëvalueerd. Deelnemers kunnen hierbij onder andere extra punten verdienen door mee te doen aan een challenge, bijvoorbeeld 10.000 stappen zetten in de komende drie maanden, een maand lang aanvullende lessen bij de sportschool volgen, meedoen aan een avondvierdaagse of in een collectief een groepscompetitie aangaan.”

Daarnaast is er een beloning voor degene die in één jaar de meeste punten heeft gescoord. “Hiervoor heeft WoonExpress – onderdeel van de Mandemakers Groep – een flinke interieurcheque ter beschikking gesteld”, aldus Pinedo.

### Publieke en private wereld koppelen

In de webshop worden niet alleen gezondheidsproducten aangeboden, maar een breed scala aan artikelen en diensten. Dat varieert van korting in de supermarkt tot merkkleding van Hugo Boss, Helly Hansen en Slazenger.

“Dat doen we bewust”, stelt Pinedo. “Mensen gaan niet harder lopen voor een bloeddrukmeter, maar wel voor spullen of diensten die ze leuk vinden.”

BENEFIT is vorig jaar gestart en samen met haar man is Pinedo druk bezig om zoveel mogelijk partijen aan te haken. “Onze portal is een middel om de publieke zorgwereld te koppelen aan de private wereld, zoals de sportschool en de supermarkt.” Deze laatste wil ze graag betrekken bij BENEFIT. “De keuze om wel of niet gezond te eten maak je in de supermarkt. Dus daar willen we mensen beïnvloeden.” Op dit moment wordt een samenwerking besproken met onder meer Jumbo. “Daarbij bepalen onafhankelijke experts welke producten gezond zijn en niet een fabrikant achter de schermen”, aldus Pinedo.

Zelf ziet ze het liefst zoveel mogelijk duurzame diensten in de webshop. “Dat is al gelukt met korting bij de duurzame hotelketens Borealis en Conscious. Maar het vergt nog wel de nodige tijd om dit verder uit te bouwen.”

### Ecosysteem voor healthy living

Pinedo geeft aan dat niet op alle producten in de webshop korting kan worden gegeven. “Start-ups zoals Somnox hebben daar niet de financiële ruimte voor”, noemt ze als voorbeeld. “Maar omdat een slaaprobot bijdraagt aan beter slapen, krijgen mensen bij de aanschaf daarvan toch spaarpunten. Die kunnen worden ingewisseld bij de bedrijven die wel korting kunnen geven. Zo worden jonge partijen gesteund, die iets moois aanbieden dat bijdraagt aan gezonder leven. En bedrijven die aan BENEFIT deelnemen, kunnen op hun beurt weer hun eigen werknemers laten meedoen aan het programma, zodat ze langer gezond blijven. Op die manier proberen we een ecosysteem voor healthy living te creëren, waar iedereen voordeel van heeft.” ■

## MENSEN MOETEN PLEZIER BELEVEN AAN GEZONDER LEVEN

en deels online. Iemand kan dagelijks in zijn persoonlijk dossier aangeven hoe het gaat. Als het minder goed gaat, kan hij chatten met de fysiotherapeut over wat hij wel of niet moet doen.”

### Punten sparen

Behalve coaching aanbieden, probeert BENEFIT mensen te verleiden tot het maken van gezonde keuzes en het volhouden van gezond gedrag. Dat kan via spaarpunten die in de Vital 10-webshop kunnen worden verzilverd. Deelnemers krijgen punten door bijvoorbeeld een (online) leefstijlcursus te volgen, deel te nemen aan de verschillende revalidatie-onderdelen, regelmatig hun bloeddruk, gewicht en cholesterol te (laten) meten of een gezonde leefstijl vol te houden. Hierbij wordt uitgegaan van meetbaar gezond gedrag, zoals het aantal gemeten stappen met een activity-monitor.

### We all benefit

BENEFIT is een nieuw gezondheidsprogramma dat patiënten met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten stimuleert gezonder te gaan leven en dat ook vol te houden. Patiënten kunnen punten sparen door bijvoorbeeld te stoppen met roken, op hun gewicht te letten en lessen te volgen bij de sportschool. Daarmee verdienen ze korting op allerlei producten en diensten.

Het programma wordt met 2,5 miljoen euro steun van de Hartstichting en ZonMw ontwikkeld en de komende vier jaar landelijk uitgerold door het BENEFIT-consortium. Naast Vital 10 bestaat dit consortium uit de ziekenhuizen LUMC, AMC, Maxima Medisch Centrum Eindhoven/Veldhoven en UMC Utrecht, de universiteiten van Leiden en Twente, ICT-ontwikkelaar Simac, patiëntenorganisatie De Hart&Vaatgroep en zorgverzekeraar Achmea.

Het BENEFIT-project wordt geleid door Vital 10, de afdeling Hartziekten van het LUMC en de afdeling Gezondheids-, Medische en Neuropsychologie van de Faculteit Sociale Wetenschappen aan de Universiteit Leiden. Vital 10 rolt het programma uit en de Universiteit Leiden en het LUMC onderzoeken of mensen een gezondere leefstijl langer volhouden door het beloningssysteem. Het doel is dat in 2022 twee van de drie deelnemers een gezonde leefstijl minstens één jaar volhoudt en dat iedereen deelneemt of bijdraagt, er voordeel van heeft. Meer informatie over BENEFIT: [www.benefitforall.nl](http://www.benefitforall.nl)



CV



**Sabine Pinedo** is het nieuwste lid van de Redactieraad van ICT&health. Zij studeerde Geneeskunde aan de Universiteit van Amsterdam en behaalde daar (cum laude) haar artsexamen. In het AMC werd ze opgeleid tot internist. “Mijn vader, oncoloog, was en is een voorbeeld voor mij. De patiënt staat altijd op de eerste plaats. Vanuit die positie denk ik na over het geven van de ideale vorm van behandeling en zorg. Innovatie, preventie, zorg op afstand en zorg dichtbij (dokter in je broekzak) zijn begrippen die mij motiveren.”

Pinedo is samen met echtgenoot en zakenpartner Roderik Kraaijenhagen (cardioloog) eigenaar en oprichtster van de landelijke (on-line) trombosediens (www.trombovitaal.nl), een landelijk hartrevalidatie-concept (www.cardiovitaal.nl) en een ZBC (stichting hearts4people). “Samen zetten wij ons in om de zorg te ontzorgen en preventie op de kaart te zetten.”

Alle concepten zijn een nauwe band aangegaan met zorgprofessionals in het land om gezamenlijk de verschillende zorgpaden op het gebied van hart- en vaatziekten (trombosediens, hartrevalidatie en vasculaire- en metabole aandoeningen) te optimaliseren. Zij gebruiken slimme technologieën in combinatie met het hier speciaal voor gebouwd platform, Vital10 (www.Vital10.nl), om begeleiding op afstand en begeleiding bij leefstijlverandering in samenwerking met professionals te kunnen realiseren.