

healthyLIFE is een multidisciplinaire ketenaanpak voor kwetsbare volwassenen, gericht op het bevorderen van een actieve leefstijl en een gezond voedingspatroon.

De nieuwe leefstijl draagt bij aan de kwaliteit van leven, de zelfredzaamheid, een betere gezondheid én langere participatie in de samenleving.

healthyLIFE wordt aangeboden via een drietal trajecten:

- 1 op 1 traject
- buddy traject
- small group traject

Elk traject is een gecombineerde leefstijlinterventie waarbij bewegen, gedrag, voeding en Positieve Gezondheid centraal staan. De deelnemer wordt zowel individueel als in een groep begeleid en ondersteund door een leefstijlcoach én een beweegcoach.

VRAGEN

1 Is de patiënt 18 jaar of ouder?

2 Woont de patiënt in de gemeente Sittard-Geleen?

3 Heeft de patiënt overgewicht (BMI 25-30) en een (matig) verhoogd risico op CVRM of DM2? Of is er bij de patiënt sprake van obesitas (BMI \geq 30)?

4 Is de patiënt in staat korte opdrachten uit te voeren waarbij gebruik mag worden gemaakt van:

- het geven van mondelinge instructies;
- het voordoen van de opdracht;
- het samen uitvoeren van de opdracht;
- het visualiseren van de opdracht door middel van een foto/pictogram die de opdracht afbeeldt.

Heeft u bovenstaande vragen met **ja** beantwoord?

Check dan nog de absolute exclusiecriteria op de achterzijde.

healthyLIFE is een programma van Stichting Ecsplora, ontwikkeld en aangeboden in samenwerking met diverse partners.



EXCLUSIECRITERIA

- ⚠ de patiënt is op het moment van de start van het programma (0-meting) niet in staat opdrachten op te volgen aangezien dit leidt tot een verergering van de lichamelijke problematiek.
- ⚠ de patiënt is door psychische problematiek niet in staat deel te nemen aangezien dit leidt tot psychische overbelasting met negatieve gevolgen.
- ⚠ de patiënt is door tijdelijke of chronische somatische problematiek niet in staat deel te nemen aangezien dit leidt tot fysieke overbelasting met negatieve gevolgen. Hierbij valt te denken aan:
 - aandoeningen van het cardiale systeem;
 - aandoeningen van het bewegingsapparaat, zoals bijvoorbeeld fixatie door gips;
 - aanwezigheid van een acute systemische ziekte, zoals bijvoorbeeld infectieziekten.

Indien er sprake is van aanwezigheid van één of meer absolute exclusiecriteria dan mag de patiënt NIET deelnemen aan **healthyLIFE**.

DOORVERWIJZEN

Online via VIPLive.

Wilt u de patiënt het volgende meegeven?

- ✓ de informatiebrochure van healthyLIFE
- ✓ toestemmingsverklaring

GOED OM TE WETEN

- Als extra gezondheidscheck wordt tijdens de intake een Par-Q vragenlijst afgenomen.
- Duur traject is 24 maanden.
- Aan deelname zijn geen kosten verbonden; bovendien heeft deelname geen invloed op het eigen risico van de patiënt.

CONTACT

Jorn van Harwegen den Breems
Projectmanager healthyLIFE
jvharwegen@ecsplore.nl • 046 - 475 72 61
www.ecsplore.nl/healthylife

versie jan 2019

