

Visie op preventie

mei 2020



Een gezonde leefstijl versterkt de mentale veerkracht, de vitaliteit en het gevoel zèlf regie te voeren over het leven. Voor het bevorderen van leefkracht en het keren van gezondheidsrisico's is een gezonde leefstijl essentieel.

Mensen met een gezonde leefstijl zijn minder vatbaar voor infectieziekten. Ze hebben ook minder kans op een ernstig verloop van een infectie en het herstel na een operatie is gunstiger. Verder is er een duidelijk verband tussen leefstijl en chronische ziekten zoals diabetes type 2, COPD en hart- en vaatziekten. Mensen met een gezonde leefstijl hebben minder kans om deze ziekten te ontwikkelen.

Als mensen een chronische ziekte hebben ontwikkeld, helpt een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl voorkomt dan snelle achteruitgang, of brengt zelfs genezing. Het bewijs dat leefstijlaanpassingen aandoeningen als diabetes type 2 kan 'omkeren' of genezen is inmiddels geleverd¹.

De ingrediënten van een gezonde leefstijl zijn bekend. De belangrijkste zijn: gezonde voeding, lichaamsbeweging,

voldoende slaap en ontspanning, niet roken en terughoudendheid met alcohol.

Het is nodig om leefstijl niet alleen als een zaak van het individu te zien, maar ook de omgeving te betrekken. In wijken die hoog scoren op een gezonde leefstijl, maakt de populatie minder zorgkosten, onafhankelijk van sociaaleconomische status².

Helaas zien we een stijging van groepen die risico lopen op een chronische ziekte of al (chronisch) ziek zijn. Deze mensen kennen gemiddeld een lagere kwaliteit van leven. De stijging van chronische ziekten zorgt voor een stijging van zorgkosten en voor groeiende druk op de gezondheidszorg. Menzis heeft als missie het bevorderen van de leefkracht van ieder mens en het verzekeren van goede zorg. Vanuit die tweevoudige missie zien we het als onze taak om een gezonde leefstijl krachtig te bevorderen.

¹ [Publicatie bundel "Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneskunde"](#)

² [How are lifestyle factors associated with socioeconomic differences in health care costs?](#)

Bewustzijn & toegankelijkheid van leefstijl(interventies)

Wij zijn van mening dat een gezonde leefstijl nog onvoldoende aandacht krijgt. Een gezonde leefstijl heeft een enorme potentie om leefkracht en fysieke gezondheid te versterken en is relatief goedkoop. Daarom willen we graag dat mensen snel en gemakkelijk steun krijgen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en vol te houden. Helaas zien we nu dat veel mensen pas hulp vragen en krijgen als ze al een ziekte hebben ontwikkeld. De hulp richt zich dan vaak voornamelijk op de bestrijding van symptomen, en veel minder op de oorzaak: de leefstijl.

Wij willen een gemakkelijk bereikbaar, samenhangend aanbod van leefstijlinterventies creëren en aanbieden. Van het stimuleren tot (samen) wandelen tot specialistische leefstijlcoaches en focus op leefstijl in de spreekkamer. We hebben aandacht voor mensen met een lagere sociaaleconomische status. Zij leven vaak minder gezond en kennen meer leefstijlgerelateerde ziekte. Mensen met

een lagere sociaaleconomische status leven tot wel 15 jaar in mindere gezondheid³. We voelen hier een speciale verantwoordelijkheid, omdat in de regio's van Menzis de populatie met een lagere sociaaleconomische status is oververtegenwoordigd. We zien dat met name de risicofactoren overgewicht, roken en lage gezondheidsvaardigheden in sterkere mate aanwezig zijn.

We willen onderstrepen dat we individuen niet verantwoordelijk houden voor een ongezonde leefstijl. We realiseren ons terdege dat leefstijl een complex fenomeen is, beïnvloed door bijvoorbeeld sociale, omgevings-, genetische, financiële en culturele invloeden. We zien het als onze taak om een gezonde leefstijl mogelijk te maken. Daarbij gaan we uit van de eigen kracht van mensen en gemeenschappen, en bieden we waar nodig ondersteuning.

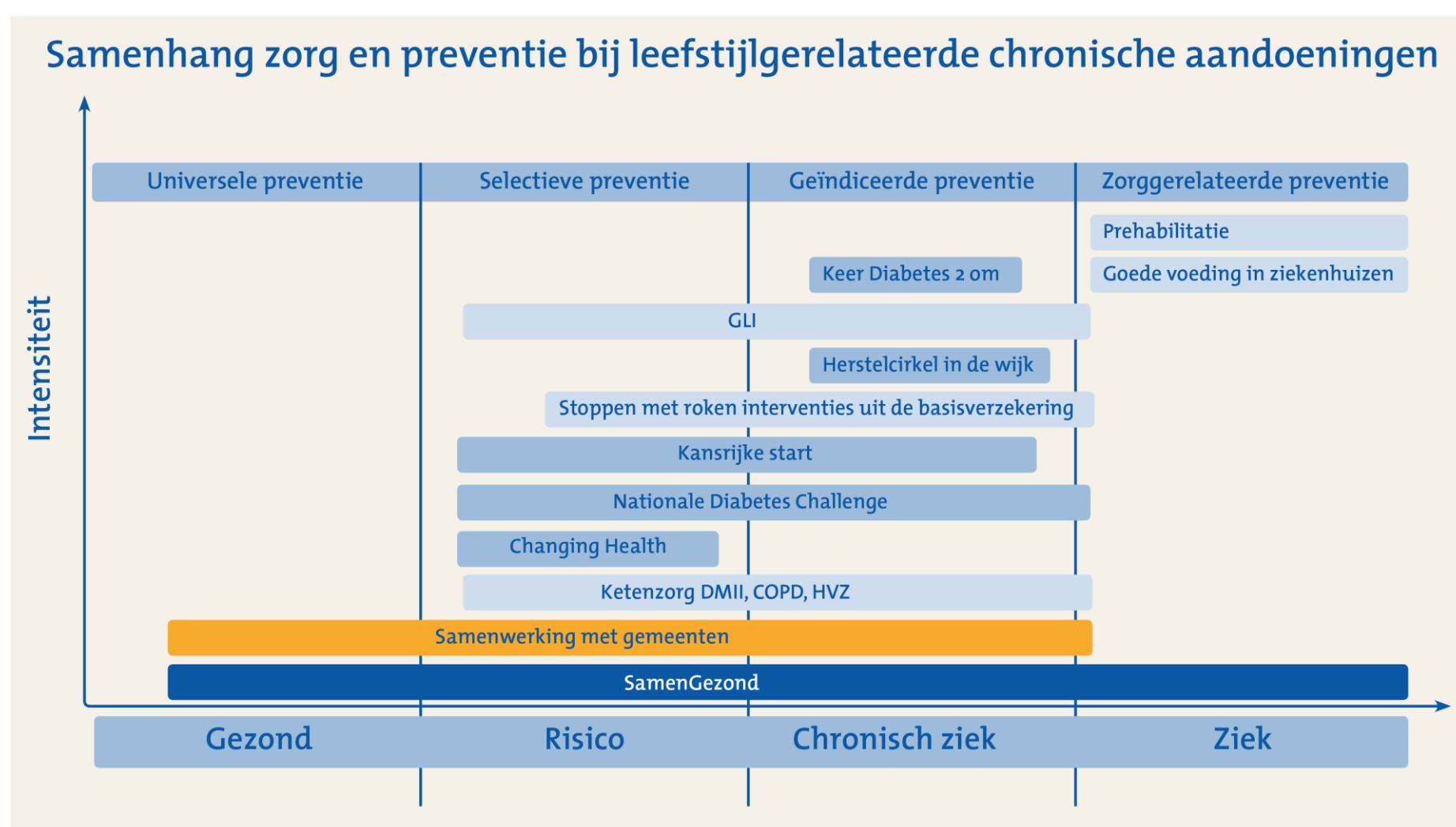
Onze visie op leefstijl

Als maatschappelijke organisatie is het onze rol om de volksgezondheid te bevorderen, terwijl we goede zorg voor onze verzekerden borgen. Wij willen meerwaarde bieden voor alle inwoners in onze regio's. Meerwaarde voor mensen die gezond zijn, voor mensen die risico lopen, en voor hen die een ziekte ontwikkeld hebben. We willen heldere en toegankelijke interventies aanbieden, passend bij de regio en doelgroep. Zo

hebben sommige mensen voldoende aan de ondersteuning van een digitaal platform zoals SamenGezond. Mensen die risico lopen hebben vaak een complexere zorgvraag. Zij kunnen baat hebben bij een intensievere interventie. Daarbij is menselijke interactie zinvol, al dan niet in combinatie met een digitaal platform.

Het aanbieden en creëren van gepersonaliseerd aanbod kan Menzis niet alleen. Hiervoor willen we samenwerken met

1. de wetenschap, zodat interventies ook echt op effectiviteit zijn getoetst,
2. met beleidsmakers en uitvoerders, zoals gemeenten en andere organisaties, en
3. met uitvoerders van zorg en gezondheidsactiviteiten, zoals zorgprofessionals in de eerste en tweede lijn.

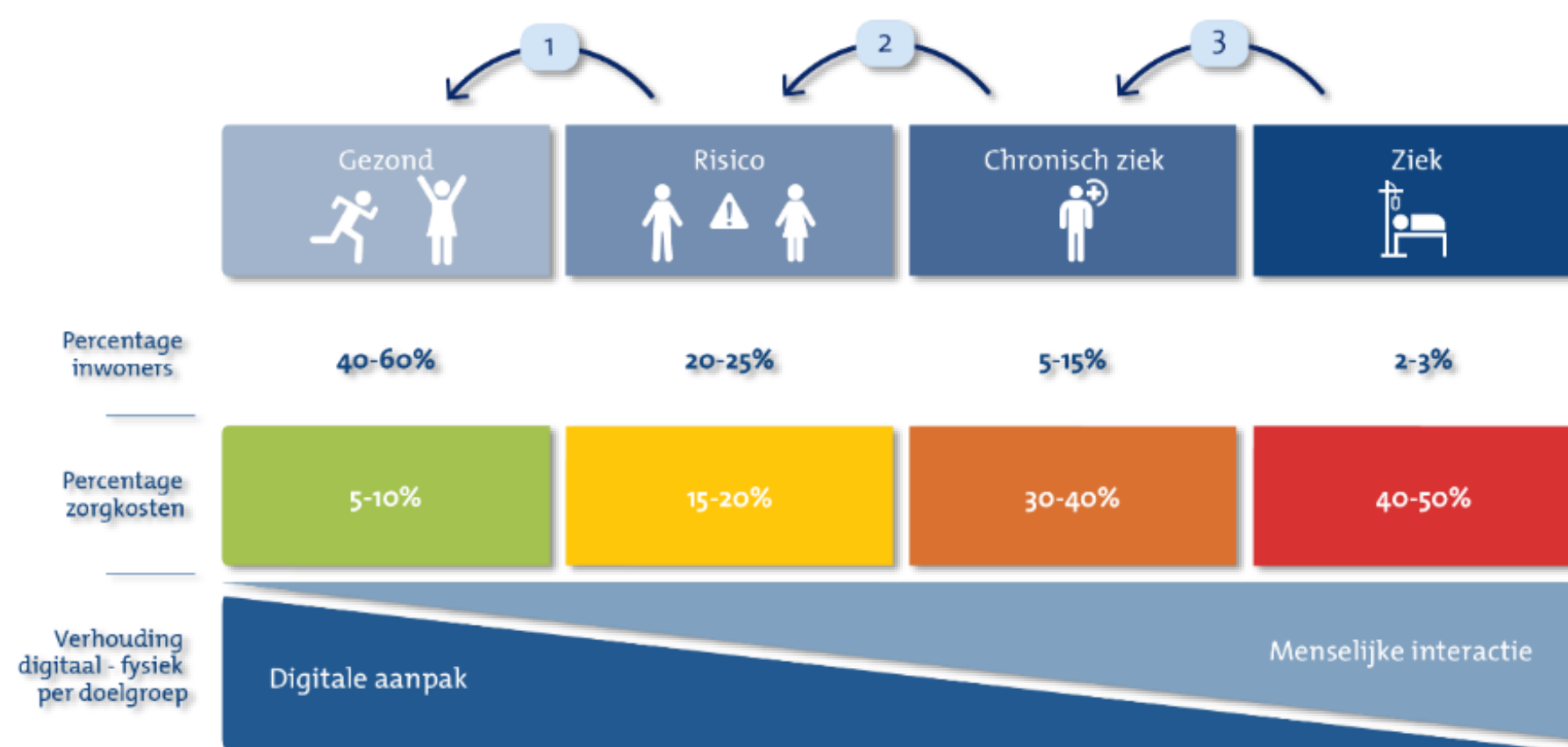


³ Gezondheidsmonitor Centraal Bureau voor de Statistiek (2016)

Van zorgstelsel naar gezondheidsstelsel

We geloven dat we een verschuiving kunnen creëren van ziek naar gezond door in te zetten op een gezonde leefstijl. Leefstijl is namelijk de rode draad in de ontwikkeling van veel ziektebeelden. Dat vraagt een paradigmashift in de manier waarop we de Nederlandse volksgezondheid organiseren. Tot dusverre staat de curatieve zorg (repareren wat al stuk is) voorop. Heel ons

zorgstelsel is erop gericht de zorg beschikbaar te houden en te financieren. Maar preventieve zorg en leefstijlgeneeskunde moeten een minstens zo belangrijke positie verkrijgen. Kortom, we moeten de transitie doormaken van een zorgstelsel naar een gezondheidsstelsel.



Verschillende rollen bij verschillende doelgroepen

Preventie wordt vaak ingedeeld naar doelgroep, waarbij doelgroepen worden onderverdeeld in het ziektestadium: van gezonde bevolking tot mensen met een ziekte. Deze indeling sluit aan bij de visie van Menzis om specifieke doelgroepen een

passende ondersteuning te bieden. Menzis wil samen met gemeenten en zorgaanbieders preventie bevorderen. Hoe groot deze rol is voor verschillende stakeholders verschilt per doelgroep. Onderstaande tabel geeft dit schematisch weer.

	Universele preventie	Selectieve preventie	Geïndiceerde preventie	Zorggerelateerde preventie
Toelichting	Bevordert en beschermt actief de gezondheid van de gezonde bevolking.	Voorkomen dat personen met één of meerdere risicofactoren (determinanten) voor een bepaalde aandoening daadwerkelijk ziek worden.	Voorkomen dat beginnende klachten verergeren tot een aandoening.	Voorkomen dat een bestaande aandoening leidt tot complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte door middel van leefstijlaanpassingen.
Rol Menzis	Groot (digitaal via o.a. SamenGezond)	Groot	Zeer groot (via leefstijlinterventies)	Zeer groot (via reguliere zorginkoop)
Rol gemeenten	Zeer groot (GGD, bevolkingsonderzoek-en, infrastructuur)	Zeer groot	Gemiddeld	Klein
Rol zorgaanbieders	Gemiddeld (apothekers, fysiotherapeuten, tandartsen, diëtisten, leefstijlcoaches, huisartsen)	Groot (apothekers, fysiotherapeuten, tandartsen, diëtisten, leefstijlcoaches, huisartsen)	Zeer groot (huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten, tandartsen, diëtisten, medisch specialisten)	Zeer groot (huisartsen, apothekers, fysiotherapeuten, tandartsen, diëtisten, medisch specialisten)

Aanpak

We willen dat onze verzekerden zich gezonder voelen, en pakken in onze regio's hier een voortrekkersrol in het veld. We kiezen voor een preventieve aanpak met veel aandacht voor leefstijl en extra aandacht voor vijf veelvoorkomende chronische ziektes:

- Diabetes mellitus type II
- COPD,
- Depressie,
- Hart- en vaatziekten
- Obesitas/overgewicht

We willen bewerkstelligen dat er de komende drie jaar geen toename optreedt van het aantal inwoners in onze regio's met de diagnose van één of meerdere van deze chronische ziekten. Dit is een behoorlijke ambitie, zeker gezien de landelijk stijgende trend van het aantal chronisch zieken.

Maar wij denken dat het samen kan!

Wat doen wij?

De transformatie van ziekte naar gezondheid in het zorgstelsel zorgt voor een andere manier van werken en samenwerken. We zien onze traditionele rol verschuiven van zorgverzekeraar naar gezondheidspartner. Daarnaast hebben we een landelijke ambitie met regionale impact. Dit vertaalt zich in vier kwadranten.



Doorontwikkeling producten: verzekeringsproducten met focus op preventie

We vinden het belangrijk dat preventie een plek krijgt in onze verzekeringsproducten.

Ons gezondheidsplatform SamenGezond is gratis voor iedereen die aan hun leefstijl wil werken. Richting de zakelijke markt bieden we proposities waarin een gezonde leefstijl centraal staat.

Tot slot zijn we vol in ontwikkeling met het leefkrachtcollectief waar we preventie een integraal onderdeel maken van de (aanvullende) verzekering.

Integreren: preventie en leefstijl in de regionale zorginkoop

Gezondheid wordt een steeds centraler onderdeel van ons inkoopbeleid. Dat zien we bijvoorbeeld terug in de beweging van de programmatische ketenzorg naar persoonsgerichte zorg, waarbij de patiënt zo veel als mogelijk de regie heeft over het zorgproces en de leefstijlverandering. Daarnaast financieren en stimuleren we innovatieve leefstijlinterventies voor mensen met gezondheidsrisico's of chronische ziekten, zoals Changing Health en Keer Diabetes 2 Om. We durven hierbij breder te kijken naar financieringsmogelijkheden. We zien veel aanknopingspunten om

de focus op gezondheid en het bevorderen van gezondheid te leggen in het huidige zorgpad, zoals in de paramedische zorg en de GGZ. Tegelijkertijd onderzoeken we hoe meerjarige en waardegerichte afspraken in de medisch specialistische zorg gezondheid centraal kunnen stellen. Tot slot zijn we ook volop in ontwikkeling om de dingen die we in de zorg doen ook duidelijk vindbaar te maken voor verzekerden, bijvoorbeeld door persoonlijke dienstverlening of tools zoals de Zorgvinder.

Samenwerken: samen met regionale systeemspelers inwoners gezonder maken

In regio's waar veel Menzis verzekerden wonen gaan we sterker samenwerken. Om in onze regio's meer waarde in gezondheid en welzijn te realiseren, gaan we het sociale domein, het zorgdomein en preventie nog verder met elkaar verbinden. Daarom werken we samen met gemeenten en andere regionale stakeholders aan preventieve interventies zoals Herstelcirkel in de Wijk, Keer

Diabetes 2 Om, Nationale Diabetes Challenge, Kansrijke Start, Gecombineerde Leefstijlinterventies, Special Heroes en meer. Via de regionale en lokale werkagenda's ontwikkelen we samen met gemeenten nieuwe werkwijzen en projecten én delen we kennis op de onderwerpen GGZ, ouderenzorg en (schuld)preventie. Op deze pagina vindt u hierover meer informatie.

Legitimeren: met landelijke partners de transitie naar gezondheid realiseren

Tot slot nemen we actief deel aan landelijke tafels en bijeenkomsten. Zo kunnen we ook op landelijk niveau meedenken over de transformatie van een zorgstelsel naar een gezondheidsstelsel. We willen graag inspireren en aanjagen om leefstijl structureel plek te geven in de gezondheidszorg. Tegelijkertijd hopen we ook meer van elkaar te leren en verder te ontwikkelen. Zodat we voor al onze verzekerden en partners een zorgverzekeraar zijn die vooroploopt in preventie en gezondheid.

Kort samengevat willen we bereiken dat Menzis verzekerden en inwoners actief ondersteunt in hun gezondheid en om in onze regio's als schakel alle partijen te verenigen door:

- Doorontwikkelen van onze producten en ons aanbod om een gezonde leefstijl toegankelijk te maken voor onze verzekerden en gebruikers van SamenGezond.
- Gezondheid en een gezonde leefstijl onderdeel maken van de zorginkoop, van generalistische tot specialistische zorg.
- Samenwerken in onze regio's om het sociaal, medisch en preventief domein te verbinden.
- Actief participeren en bijdragen aan discussies, debatten en bijeenkomsten over leefstijl en preventie om onze rol te legitimeren.

Wat levert het op?

Een gezondere leefstijl leidt tot een vitaler en prettiger leven. Daarom ondersteunt Menzis gezonde mensen en mensen met chronische ziekten actief met het krijgen van een gezonde leefstijl. Tegelijkertijd werken we aan de beheersing van zorgkosten en willen we de druk op de gezondheidszorg niet verder op laten

lopen. Om het effect van leefstijl op gezondheid en zorgkosten te onderbouwen werken we nauw samen met wetenschappelijke partners zoals de Rijksuniversiteit Groningen. Tot slot moet deze aanpak leiden tot meer en betere samenwerking, gebaseerd op vertrouwen en een gemeenschappelijk doel.

We hebben u nodig!

We zijn al begonnen, doet u mee?! We gaan graag in gesprek met nieuwe en bestaande partners die ruimte geven aan gezondheid. Gezondheid vergroten in het zorgstelsel vraagt om een andere manier van denken en motivatie, maar vooral om samenwerking.

We realiseren dat de aanpak per zorgsoort verschillend zal zijn en werken graag samen aan een plan van aanpak. Want alleen samen kunnen we de doelen bereiken.