

Samengezond: belonen helpt bij volhouden leefstijldoelen

29 oktober 2019



Wetenschappelijke inzichten over de positieve invloed van een gezonde leefstijl stapelen zich [volgens Menzis](#) op. Zo publiceerde een collectief van wetenschappers en opinieleiders afgelopen week in het NRC over de preventie van dementie. Gezonder gedrag voorkomt niet alleen veel menselijk leed, maar kan ook miljarden euro's in de zorg besparen.

Het Nationaal Preventieakkoord onderstreept dat het anders moet, stelt Pronk. Nu de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) en de gedragstraining voor stoppen met roken zijn toegelaten tot de basisverzekering, lijkt dit het juiste moment voor interventies op leefkracht. pronk: "Dat is niet voldoende. Er is opschaling van interventies nodig. En die moeten laagdrempelig en breed inzetbaar zijn - zoals SamenGezond - om échte vooruitgang te boeken in de volksgezondheid."

Volhouden gezonde leefstijl

SamenGezond - een inmiddels verzelfstandigd initiatief van Menzis - biedt oplossingen om een gezonde leefstijl beter vol te houden. "Vanuit onderzoek weten we dat concrete beloningen op de korte termijn beter werken dan abstracte beloningen op de lange termijn", vult Pronk aan. "Van gezond gedrag ervaar je later veel voordeel, maar het is geen directe beloning voor nu. Met de weekdoelen brengen we daarin verandering. Zo wordt gezond leven nog aantrekkelijker."

De cadeaubon of SamenGezond-punten zijn te besteden in de webshop van SamenGezond. Meerdere partners geven korting op de producten en cadeaubonnen in de webshop, zoals Coolblue, Sportdirect, Sportshopsdirect en binnenkort ook HEMA. Deelnemers aan SamenGezond sparen punten, als zij GPS-gebaseerde activiteiten (wandelen, fietsen, hardlopen) bijhouden met de interne tracker van de SamenGezond-app.

Mensen die meedoen aan het weekdoel én dit goed afronden, krijgen toegang tot een speciale pagina in de webshop met cadeaubonnen. Daar kiezen ze de beloning voor die week. De pagina is tot twee weken na afloop van het weekdoel toegankelijk en de beloning is voor een langere periode inwisselbaar.

Verzelfstandiging SamenGezond

Begin oktober ging SamenGezond [verder als zelfstandig merk](#) van Menzis. Die stap moet onderstrepen dat het programma toegankelijk is voor iedereen en moet het zorgaanbieders en maatschappelijke partners helpen om SamenGezond in te zetten als leefstijlinterventie, zo liet Menzis weten. Bijna een half miljoen gebruikers nemen inmiddels deel aan het gezondheidsprogramma en de app is ruim 200.000 keer gedownload, zo vertelde Jeroen Pronk, manager van SamenGezond.

In januari maakte Menzis [een samenwerking](#) tussen SamenGezond en e-health platform Vital10 bekend. De twee ondernemingen willen zo gezamenlijk persoonlijk leefstijladvies eenvoudiger toegankelijk maken voor een breed publiek. De koppeling van hun e-health-oplossingen moet het mogelijk maken om interventies en een netwerk van professionals op het gebied van zorg en gezondheid aan elkaar te verbinden.