

Persbericht

28 september 2010

Beweegprogramma GGD en Philips levert zeer positieve resultaten op

Gezonde leefstijl ook in krachtwijken haalbare kaart

Eindhoven, Nederland – Hoe overtuig je bewoners van ‘moeilijke’ wijken hun leefstijl te wijzigen en actiever en gezonder te leven? Door de juiste mix van competitie, voedingsadviezen en slimme technologie. Dat blijkt uit een nieuw beweegprogramma dat de GGD Brabant-Zuidoost in samenwerking met Philips uitvoerde in acht Eindhovense krachtwijken. Maar liefst 95% van de deelnemers maakte het 12-weeken plan af; 85% ging meer bewegen, gemiddeld met 38%. Ook na een half jaar zijn de resultaten nog steeds positief.

De pilot werd dit voorjaar gedaan. De nu geëvalueerde resultaten zijn dermate positief, dat de GGD het programma later dit jaar opnieuw in verschillende Eindhovense buurten gaat inzetten. Het programma bevat drie peilers: er zit een competitie-element in; een diëtiste geeft regelmatig voedingsadviezen en een nieuw soort activiteitenmonitor van Philips koppelt inzicht in het eigen bewegingspatroon aan ‘haalbare’ streefdoelen en bewegingsadviezen van een persoonlijke coach.

Persoonlijke coach

Per buurt namen gemiddeld vijf bewoners (in totaal 40 personen) aan de beweegcompetitie deel. Twaalf weken lang maakten zij overdag gebruik van Philips DirectLife, de innovatieve draagbare activiteitenmonitor die alle bewegingen registreert en waaraan ook een persoonlijke coach is verbonden. Wordt het apparaatje - niet groter dan een luciferdoosje en waterdicht - op een pc aangesloten, dan worden de meetgegevens automatisch verwerkt op een persoonlijke webpagina. Zo kunnen deelnemers op elk gewenst moment zien hoe actief zij zijn geweest. De persoonlijke coach houdt via e-mail contact met de deelnemers, stimuleert hen, geeft adviezen en stelt in overleg met de gebruiker verbeterdoelen vast.

Een belangrijk onderdeel van het beweegproject was ook, dat een diëtiste de deelnemers in tweewekelijkse groepsessies tal van nuttige bewegings- en voedingsadviezen gaf.

Positieve resultaten

Dat deze aanpak werkt, blijkt uit de goede resultaten na twaalf weken:

- 95% van de deelnemers (38 van de 40) maakte het 12-weeken plan af;
- bij 85% van de deelnemers die voordien te weinig bewogen (22 van de 26), nam de activiteit met meer dan 10% toe (de gemiddelde toename in activiteit in deze groep was 38%);
- 67% van de al actieve deelnemers (8 van de 12) werd eveneens meer dan 10% actiever (gemiddelde toename 25%).

Een half jaar na afsluiting van het programma blijkt er nog altijd sprake van een positieve gedragsverandering.

Verder uitbouwen

Naar aanleiding van deze positieve uitkomsten heeft de GGD Brabant-Zuidoost besloten het beweegprogramma dit najaar in de acht Eindhovense buurten opnieuw in te zetten. Hanneke Donkers, projectleider van het beweegproject: "De eerste toepassing van de activiteitenmonitor in onze buurten is heel succesvol verlopen. Wij bouwen dit graag verder uit en willen daarbij nagaan of de deelnemers ook op langere termijn baat hebben bij het gebruik van het apparaatje."

De GGD organiseerde het beweegproject vanwege het 10-jarig bestaan van haar wijkgezondheidsprogramma 'Gezond in de buurt'. Dat programma is bedoeld om de gezondheid van de bewoners van acht Eindhovense aandachtswijken, waaronder drie krachtwijken, te bevorderen. Voor het eerst werd daarbij gebruik gemaakt van een interactieve draagbare IT-oplossing, te weten DirectLife.

Voor meer informatie over de GGD Brabant-Zuidoost en het project 'Gezond in de Buurt' <http://www.ggdbzo.nl>

Voor meer informatie over Philips DirectLife: <http://www.directlife.philips.com/nl>

U kunt ook contact opnemen met:

Joost Maltha
Woordvoerder Philips Healthcare
Tel. +31 40 27 80125
Mob. +31 6 10 55 8116
E-mail: joost.maltha@philips.com

Over Koninklijke Philips Electronics

Koninklijke Philips Electronics N.V. (NYSE: PHG, AEX: PHI) is een onderneming met een veelzijdig aanbod op het gebied van gezondheidszorg en welzijn, dat gericht is op verbetering van de kwaliteit van leven van mensen door middel van tijdige innovaties. Als toonaangevende onderneming op het gebied van gezondheidszorg, lifestyle en lighting integreert Philips technologieën en design in op de mens gerichte oplossingen, die zijn gebaseerd op diepgaand inzicht in de wensen en behoeften van de klant en zijn merkeloofte van "sense and simplicity". Philips heeft wereldwijd circa 116.000 werknemers in dienst, verspreid over meer dan 60 landen. Met een omzet van EUR 23 miljard in 2009 is de onderneming marktleider op het gebied van cardiale zorg, acute zorg en thuiszorg, energiezuinige verlichtingsoplossingen en nieuwe verlichtingstoepassingen, alsmede lifestyle-producten voor persoonlijk welzijn en amusement, met een sterke leidende positie op het gebied van Flat-TV,