

SIGNaal

2022

Gezonde gewoontes aanleren

Tuinbouwoplossingen voor maatschappelijke opgaven. SIGN stimuleert gezonde keuzes door nieuwe kanalen, gezonde omgevingen op school en in de zorg en middels programma's voor integrale gedragsverandering.

GreenHabit Cardio integrale aanpak voor een effectieve sociale hartrevalidatie



Nergens in Europa eet men zo weinig groente als in Nederland. Tegelijkertijd hebben we een sterke tuinbouw- en verssector en weten we veel over de waarde van gezonde voeding. Ten minste 64% van de Nederlandse bevolking heeft last van overgewicht. En 9 op de 10 Nederlanders ervaart stress in het dagelijks leven. Obesitas, stress, burn-out en eenzaamheid komen in onze samenleving veel voor. Ze versterken elkaar zelfs blijkt uit onderzoek. Het effect van gezonde voeding en positieve mindset op gezondheid is bewezen. Informatie alleen leidt onvoldoende tot gedragsverandering. Goede voornemens voor gezond eten en bewegen stranden vaak in teleurstelling en terugval naar oude gewoontes. Hoe zorgen we in een individualiserende samenleving dat gezond gedrag beklijft?

* Leefstijl interventies zijn in opmars. Hierbij worden fysieke domeinen belicht, zoals voeding, bewegen en ontspanning. Greenhabit is koploper en richt zich naast de fysieke domeinen, vooral op het mentale en sociale aspect, zoals meedoen, sociale betrokkenheid, positiviteit en betekenisvol leven.

Integrale aanpak

GreenHabit heeft een integrale aanpak ontwikkeld met aandacht voor sociale verbinding waarmee mensen met een buddy in dagelijkse stapjes gezond gedrag aanleren. Een gezondheidsreis van tenminste 12 weken waarmee verandering beklijft. Begin 2020 startte SIGN de samenwerking met Greenhabit specifiek voor hartpatiënten. GreenHabit Cardio motiveert hartpatiënten tot het volgen van het revalidatieprogramma en het volhouden van gezonde gewoontes. Deelname voorkomt bovendien sociaal isolement.

De ontwikkeling van een interventie op gedragsverandering gericht op specifieke patiëntgroepen is interessant voor SIGN om op een innovatieve manier de waarde van gezonde voeding en sierteelt te valideren, geactiveerd via de zorg. Het geeft op meerdere manieren invulling aan preventie. Op dit moment is er nog geen enkele integrale leefstijl interventie* gericht op gedragsverandering bij volwassenen of patiënten.

25%

van de Nederlanders overlijdt aan hart- en vaatziekten



70%

volgt geen revalidatie



50%

minder nieuwe hartproblemen bij deelnemers hartrevalidatie



30%

minder sterfte bij volgen revalidatieprogramma

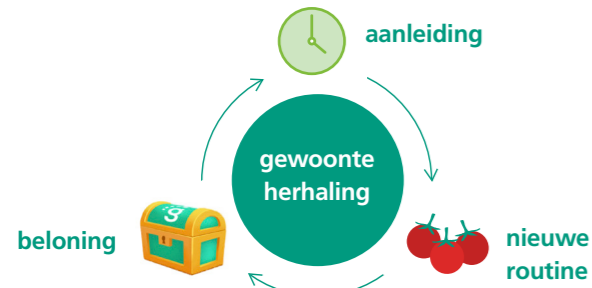


Wat is Greenhabit?

Greenhabit kijkt naar de mens als geheel. Gezondheid komt van binnen. Door verandering van mindset komen we emotioneel in balans en maken we vanzelf gezondere keuzes. Greenhabit is een persoonlijke, praktische gezondheidsreis van 12 weken waarbij positieve psychologie een belangrijke rol speelt om het mentale welbevinden te vergoten. Het resultaat is blijvende gezondheids-winst door het volhouden van gezonde patronen.



Een gezondheidsreis met dagelijks inspiratie en uitdaging



Een gewoonte in 66 dagen

Onderzoek heeft aangetoond dat het minimaal 66 dagen duurt voordat een gewoonte is aangeleerd. Ze worden onderdeel van je leven. Gewoonte aanleren is geen kwestie van alles of niets. Je mag af en toe best een dag overslaan. Daarom duurt het programma van Greenhabit 84 dagen. Je leert aan de hand van het reflectiemodel dagelijks aandacht te besteden aan je fysieke, mentale en sociale gezondheid. In kleine stapjes naar een gezondere leefstijl.

Alles in Greenhabit gaat in micro-stapjes. Soms blijkt de kleinste stap in de juiste richting uiteindelijk de grootste stap van je leven te zijn.

Gedragveranderingstechnieken

Het innovatieve aspect van Greenhabit is het dagelijks reflecteren op de keuzes die je maakt, op alle domeinen (fysiek, mentaal, sociaal) die je gezondheid positief beïnvloeden. Hierdoor ontstaat er bewustwording in gedrag en de positieve effecten ervan. Zo slijten er langzaam gezonde gewoontes in. Er zijn diverse wetenschappelijke modellen en interventietechnieken gebruikt voor deze gedragsverandering.

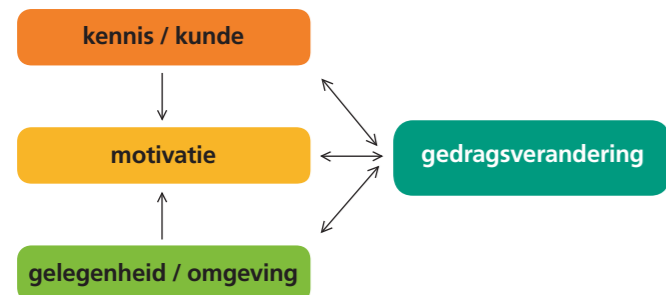
Voor gedragsverandering op ieder gebied heb je kennis en kunde nodig. Dit levert je namelijk de plattegrond op, om je weg te vinden naar je doel.

Het begint met intrinsieke motivatie. Om deze te verhogen zijn er drie behoeften. Sociale verbondenheid, Competentie (vaardigheid van eigen kunnen) en Autonomie (eigen keuze maken).

De mensen om je heen, social media, de verleidingen in de winkel, kunnen je sterk motiveren maar ook demotiveren. Alle drie de gebieden beïnvloeden elkaar.

Reflectiemodel

Dagelijkse reflectie in Greenhabit helpt mensen met het vinden van de juiste balans. Balans in werk-privé, balans in hormonen, balans in energie. Het ontwikkelt zelfbewustzijn.



Greenhabit Cardio

In samenwerking met SIGN, is het programma Greenhabit Cardio ontwikkeld. Met dit laagdrempelige programma kunnen we (hart) patiënten therapietrouw laten zijn om duurzame gedragsverandering (fysiek-mentaal-sociaal) te realiseren. Door het vergroten van zelfmanagement voorkomen we terugval in het medische zorgsysteem. Het programma is ontwikkeld met en ingezet voor (hart-) patiënten.



Uitdaging sociale omgeving Geef een bloem

Sociale integratie draagt bij aan je gezondheid. Greenhabit doe je daarom samen met een buddy en lotgenoten, wat zorgt voor sociale steun en verbondenheid. Aandacht voor elkaar en meedoen is van groot belang bij gezond ouder worden. Binnen het programma zijn er sociale uitdagingen.



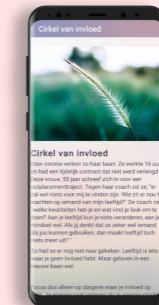
Uitdaging gezonde voeding De groene lunch

Binnen Greenhabit leer je alles over gezonde voeding en de impact op je gezondheid. Zo maken we er een gewoonte van om elke donderdag een groene lunch te eten. Na twaalf weken zijn deelnemers hieraan gewend en integreren deze gewoonte in hun eigen leven.



Uitdaging positief denken Focus op wat wel kan

Na een gebeurtenis is het belangrijk om te focussen op wat wél kan. Een positieve mindset draagt bij aan een sneller herstel en een vitaal en gezond leven. Met de opdrachten over positiviteit ervaren mensen meer energie.



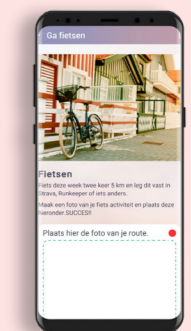
Uitdaging ontspannen Momenten delen

Neem tijd voor ontspanning en rust. Ervaringen delen draagt bij aan motivatie en steun op alle momenten van de dag.



Uitdaging bewegen Dagelijks fietsen

Om het hart gezond te houden, is dagelijkse beweging noodzakelijk. Het tempo en niveau is helemaal persoonlijk.



Uitdaging Variatie score

Bewustzijn creëren op het gebied van variatie in voeding. Inspireren met recepten en belonen met punten. Op basis van beeldherkenning houden deelnemers hun variatiescore bij.



Groentevariatie tool

Groentevariatie zie je in je bloedvaten. Cholesterol- en bloeddrukwaarden verbeteren. Samen met SIGN is een groentevariatie tool ontwikkeld om deelnemers gevarieerder te laten eten. Aan de hand van een schijf van vijf met verschillende kleuren kunnen deelnemers punten verdienen door te variëren. De groentevariatie tool wordt op de Floriade gelanceerd.



Zelfregie na diagnose HR of een hartevent

Na een hartevent herstelt het hart door sociale betrokkenheid, zelfvertrouwen en zelfregie. Naast gezonde voeding en beweging is de mentale gezondheid minstens zo belangrijk. Het programma Greenhabit Cardio is speciaal ontwikkeld voor patiënten na een hartevent. De content is afgestemd en de bloedwaarde metingen zijn toegevoegd aan de app. Het ondersteunt patiënten bij hart-revalidatie, geeft sociale steun door lotgenoten te verbinden en zorgt ervoor dat de patiënt gezonde voedingskeuzes maakt.

Verbeterde bloedwaarden door voeding

In 2020 is de eerste pilot gestart in samenwerking met HeartLife klinieken en dr. cardioloog Janneke Wittekoek. Naar aanleiding van deze pilot hebben wij de bloedwaarde metingen toegevoegd in de app voor het cardio programma. Significante resultaten door gezondere en gevarieerde voeding zijn zichtbaar in de metingen van cholesterol, glucose en tryglyceride. In 2021 is een tweede pilot gestart in het Zuyderland ziekenhuis in samenwerking met drs. cardioloog Tamara Aipassa. Deze revolutionaire methode is zeer effectief op lange termijn en verbetert de kwaliteit van leven van de patiënt.



Cardioloog
drs. Tamara Aipassa

"Tevreden met jezelf zijn, je gelukkig voelen is belangrijk"

"In de ideale wereld kan ik in de spreekkamer een zaadje planten, en helpt Greenhabit om dat zaadje uit te laten groeien. Ondersteund het liefst door een gezonde omgeving. Leefstijlverandering is gedragsverandering. Een van de grootste uitdagingen van ons mensen. En dit lukt vaak beter als je goed in je vel zit. Waarbij goed in je vel zitten niet betekent een ideaal gewicht of een ideaal dieet. Nee, tevreden zijn met jezelf, je gelukkig voelen is zo belangrijk. Gelukkig legt Greenhabit hier veel nadruk op."

"Greenhabit vind ik fantastisch! Mijn bloeddruk is binnen drie weken al wat lager. Ik voel me energiever en zelfs mijn nagels zijn al mooier. Iedere dag weer nieuwsgierig wat de schatkistjes me brengen. Ook het lezen van de bijbehorende boeken met uitleg over de methode Greenhabit en de recepten heeft me nieuwe inzichten gegeven. Ben blij dat ik mee mag en kan doen."

Emma, hartpatiënt, 57 jaar

"Het heeft me nog meer bewust gemaakt van de goede gewoonte van meer groente-eten."

Hans, hartpatiënt, 60 jaar



"Het kwam eigenlijk niet goed uit. Ik heb een hele drukke (stressvolle) baan. Deze ervaring heeft voor mij heel goed gewerkt. Het heeft echt verandering teweeg gebracht."

Geert, HR patiënt, 55 jaar

"Ik vond de informatie vanuit de positieve psychologie waardevol. Met nadruk op het woord waarde. Het herinnerde mij elke keer aan het nadenken, voelen en kiezen van activiteiten die voor mij een innerlijke waarde hebben."

Karin, HR patiënt, 66 jaar



Resultaten eerste pilot
hartpatiënten Heartlife klinieken

72%

kan de mindset
positief
beïnvloeden

69%

verliest
gewicht

76%

kan beter
omgaan
met stress

84%

beweegt
meer

- ✓ Meer zelfvertrouwen
- ✓ Bewustwording en levensenergie
- ✓ Gezonder voedingspatroon
- ✓ Steun van lotgenoten

Colofon SIGNaal 39

SIGN
Postbus 447
2700 AK Zoetermeer
www.innovatieglastuinbouw.nl
E: sign@innovatieglastuinbouw.nl

Dewi Hartkamp
Tel. 06 531 31 944

Peter Oei
Tel. 06 515 42 882

Vormgeving
Meta Menkveld Ontwerp

SIGNaal gebruikt
FSC-gecertificeerd papier



SIGN werkt samen met het ministerie van Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit aan innovaties die bijdragen aan maatschappelijke thema's.

Greenhabit en SIGN werken voor Greenhabit Cardio samen met HeartLife Kliniek, Zuyderland Ziekenhuis en TNO.

Greenhabit werkt samen met:

