



# Leefstijlprogramma SMARTsize dringt overgewicht terug

Leefstijlprogramma's doen niet altijd wat ze beloven. Onder bepaalde voorwaarden lijken ze echter succesvol te zijn, zo blijkt uit een pilot met het leefstijlprogramma SMARTsize in Den Haag. Een combinatie van evidence based gedragstechnieken, ondersteuning door een leefstijlcoach of diëtiste en gezamenlijke kookworkshops bepalen het succes.

TEKST: MARIËT EBBINGE FOTO: INGRID STEENHUIS

SMARTsize is een evidence based leefstijlprogramma dat zich richt op het verbeteren van eet- en beweeggedrag van mensen met overgewicht of obesitas. Het doel is dat een deelnemer minimaal vijf procent gewichtsverlies realiseert in 24 weken. Het programma bestaat uit drie onderdelen: gesprekken met de diëtist of leefstijlcoach, gezamenlijke kookworkshops en de SMARTsize website. Daarop staan tips, filmpjes en testjes voor de deelnemers.

Ingrid Steenhuis is hoogleraar preventie, sectie preventie en volksgezondheid, aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zij doet onderzoek naar gedragsverandering met het doel om overgewicht te voorkomen of terug te dringen. Ook doet ze onderzoek naar terugval in het afvallen. Ze is een van de bedenkers van SMARTsize. “We voeren met onze sectie een tweesporenbeleid”, vertelt ze. “Aan de ene kant proberen we mensen beter te leren omgaan met de obesogene omgeving. Het andere spoor is de aanpassing van de omgeving zodat het minder ongezond gedrag uitlokt. Je kunt bijvoorbeeld in bedrijfsrestaurants mensen een duwtje in de goede – gezonde – richting geven door de looproute te veranderen, zodat ze niet automatisch langs de snacks komen, maar wel langs de saladebar. Of je kunt het voedsel in de vitrines anders schikken. Je legt dan het gezondere voedsel meer in zicht. Dit kun je ook toepassen bij iemand thuis: de rol met koekjes die naast de theezakjes lag, haal je daar weg. Hierdoor doorbreek je de routine dat bij het kopje thee een koekje hoort. Je kunt ook je voorraadkast of je koelkast minder obesogene inrichten, dus met minder ongezonde etenswaren.”

## Vruchten

Toen SMARTsize vijftien jaar geleden startte, was het in eerste instantie gericht op mensen met een normaal gewicht, met als doel om dat zo te houden. Maar vooral mensen met overgewicht en obesitas bleken belangstelling voor het volgen van het programma te hebben. Een van de belangrijkste doelen van SMARTsize is dat de deelnemer zijn eetgewoontes aanpast, niet om anders te gaan eten, maar minder. “In Nederland zijn we eraan gewend geraakt om steeds meer te eten. We proberen deelnemers hiervan bewust te maken, zodat ze kleinere porties gaan eten. We vragen bijvoorbeeld wat in hun ogen een normale, gezonde, portie is. Vervolgens leggen we dat naast de aanbevolen hoeveelheid volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum. Deelnemers aan het programma zitten hier in het begin meestal ver boven.”

De deelnemers die in eerste instantie meededen, vielen ook daadwerkelijk af, maar vervolgens kwam vaak weer een terugval. Om extra ondersteuning te bieden, werden diëtisten en later ook gecertificeerde leefstijlcoaches toegevoegd aan het concept. Zij ondersteunen de gedragsverandering van de deelnemers. Dat werpt zijn vruchten af: deelnemers aan het programma lijken langer op een gezond gewicht te blijven. De afgelopen drie jaar heeft SMARTsize zich verder ontwikkeld en is het geschikt gemaakt voor mensen met weinig gezondheidsvaardigheden. Het programma is nu in B1-taal geschreven en daardoor toegankelijker. In Ede en in Den Haag is dit vernieuwde leefstijlprogramma in een pilot van vier tot zes maanden uitgeprobeerd. >>



## Effect

De pilot in Ede had niet het bedoelde effect, omdat daar in eerste instantie geen financiering gevonden is voor de kookworkshops. Toen uiteindelijk de gemeente over de brug kwam, was het te laat om de pilot goed uit te voeren. In Den Haag had SMARTsize wel succes. Van begin af aan was daar financiering van de kookworkshops. De gemeente en zorgverzekeraar VGZ leverden een financiële bijdrage. Zo'n zestig deelnemers, begeleid door diëtisten, volgden het programma en vielen inderdaad af. Of dat ook de gewenste vijf procent gewichtsverlies is, valt nu nog niet te zeggen. De sectie van Steenhuis is nog bezig met het analyseren van de data. Toch durft ze al wel te zeggen dat de pilot succesvol is, omdat een groot deel van de deelnemers afgevallen is.

Hoe verklaart Steenhuis dit succes? Ze vertelt: "Een dieet is vaak in het begin heel effectief, maar van tijdelijke invloed op iemands eetgedrag. SMARTsize is een gedragsveranderingsprogramma gericht op het eigen maken van een ander eet- en leefpatroon. We maken hierbij gebruik van evidence based gedragsveranderingstechnieken die hun nut hebben bewezen. De gedragsverandering met ondersteuning van de diëtiste of leefstijlcoach gaat stapje-voor-stapje. Het zijn veranderingen in iemands eet- en leefpatroon die ook later vol te houden zijn, omdat ze bij iemands manier van leven passen."

## Implementatie-intenties

Een van de evidence based veranderingstechnieken is de toepassing van implementatie-intenties, ook wel genoemd de 'als-dan'-plannen. Steenhuis: "Met hulp van de diëtiste of de leefstijlcoach ontwikkelt de deelnemer nieuwe routines. Dat begint met een plan waarin concreet wordt benoemd hoe de intentie wordt omgezet in gedrag. Een deelnemer geeft bijvoorbeeld aan dat zij als zij donderdagavond na haar werk thuiskomt, haar sportkleden aandoet om te gaan hardlopen. Of de deelnemer legt de intentie vast dat als ze 's avonds op de bank zit een kopje verse muntthee drinkt."

Een andere techniek is dat de diëtiste of leefstijlcoach samen met de deelnemer stilstaat bij een terugvalmoment. "Meestal ervaart een persoon daarbij een schuldgevoel. Vervolgens denkt hij: 'Wat kan mij het schelen' en laat alles wat hij geleerd heeft los. De diëtiste of leefstijlcoach probeert dit te voorkomen. Ze legt daarbij niet de nadruk op wat er fout ging, dat overkomt iedereen wel eens, maar onderzoekt samen met de deelnemer waarom. Een terugval gebeurt niet van de ene op de andere dag. Wat zijn de triggers geweest?"

Verder blijken de kookworkshops, waar de deelnemers 'minder energiedicht' leren koken, aan het succes bij te dragen. Minder energiedicht betekent bijvoorbeeld dat als je pasta klaarmaakt er een saus bij maakt met minder vlees en meer groenten. "Over die kookworkshops zijn

# Een leefstijlprogramma zorgt niet alleen voor gezondheidswinst, maar bespaart op termijn ook zorgkosten

alle deelnemers enthousiast. Niet alleen omdat ze met andere recepten leren koken, maar vooral ook omdat de deelnemers en hun ondersteuners tijdens de workshops tips kunnen uitwisselen en elkaar kunnen motiveren."

## Financiering

Volgens Steenhuis is financiering dé bottleneck van SMARTsize. "Dat geldt voor het leefstijlprogramma. Zo vergoedt de zorgverzekeraar alleen de inzet van diëtisten, maar niet van de gecertificeerde leefstijlcoaches. Het leefstijlprogramma wordt voor de deelnemers vergoed vanuit de zorgverzekering. Maar de kookworkshops in principe niet. In de bekostiging daarvan ben je afhankelijk van de goodwill van gemeente of zorgverzekeraar. Maar ook het onderzoeksproject loopt gevaar, omdat ook daar met het afronden van de pilots de bekostiging is gestopt. Zonder financiering kunnen wij de deelnemers niet blijven volgen. Voor het goed kunnen inschatten van het belang van SMARTsize voor de deelnemers op de langere termijn is dat echter wel nodig."

## Rol eerstelijns

De gemeente Den Haag wil met SMARTsize verder. In Utrecht zal binnenkort een SMARTsize-leefstijlprogramma starten. Volgens Steenhuis moeten huisartsen, poh'ers en verpleegkundigen ook hun rol nemen, namelijk als verwijzers. Helaas ziet ze soms wel enige aarzeling bij zorgverleners om iemand met overgewicht naar een leefstijlprogramma te verwijzen. "Zij staan er niet altijd voor open om overgewicht bespreekbaar te maken. Het is belangrijk dat professionals in de eerstelijnszorg bij zichzelf nagaan waarom dat zo is. Uit onderzoek blijkt dat mensen bang zijn om het te benoemen, omdat ze mensen geen schuldgevoel willen aanpraten. Of ze hebben zelf ook overgewicht en vinden het een lastig onderwerp om over te praten. Ook willen sommige zorgverleners de aandacht van hun patiënt niet afleiden van andere belangrijke zaken, bijvoorbeeld therapietrouw. Toch wil ik iedereen in de eerstelijnszorg aanraden om zich te verdiepen in leefstijl- en gedragsverandering en wat het voor hun patiënten kan betekenen. Een leefstijlprogramma zorgt niet alleen voor gezondheidswinst voor de deelnemer, maar bespaart op de lange termijn ook zorgkosten." <<