

Informatie voor deelnemers

Proefrondes
Plants for Health



plants for health



welkom!

Plants for Health biedt wetenschappelijk onderbouwde leefstijl programma's aan voor onder andere mensen met reumatoïde artritis en artrose. In samenwerking met **Medisch Spectrum Twente, de Eetmevrouw** en **Topvorm Twente** Fysiotherapeuten worden enkele proefrondes van het Plants for Health programma uitgevoerd in Twente.

De oprichters van Plants for Health hebben in Amsterdam bij Reade Centrum voor Revalidatie en Reumatologie het onderzoek 'Plants for Joints' uitgevoerd. Hieruit bleek dat een leefstijlprogramma op basis van plantaardige voeding, beweging, ontspanning en slaap, effectief is voor mensen met reumatoïde artritis en artrose.

Plants for Health heeft het doel om het leefstijlprogramma te implementeren in de zorg.

Na het onderzoek is het programma geëvalueerd en verbeterd en geschikt gemaakt voor implementatie en uitrol in Nederland. Er worden nu op kleine schaal proefrondes georganiseerd om na te gaan of alles goed werkt en net zo effectief en hoog gewaardeerd is als de variant die onderzocht werd.

Doe je mee? Meld het aan je medisch specialist of huisarts!



Het programma

Het Plants for Health programma duurt 2 jaar en bestaat uit drie fasen:

1. **Leren:** een intensieve fase, waarin je vooral heel veel leert over hoe leefstijl je gezondheid kan verbeteren.
2. **Doen:** een fase van experimenteren, vallen en opstaan en ontdekken wat nu echt goed voor jou is.
3. **Leven:** het duurzaam integreren van de gezonde leefstijl. Niet perfect, maar wel consistent en passend bij jouw situatie.

Fase 1 - Leren - maand 1 tot en met 4



Intake met PFH
Coach



8 groeps-
bijeenkomsten



Online
programma
& forum



Plants for Health
boek

Fase 2 - Doen - maand 5 tot en met 12



1-2 individuele
consulten en
evaluatie



maandelijks
webinars



Online
programma
& forum



Plants for Health
boek

Fase 3 - Leven - maand 13 tot en met 24



On-demand
coaching en
eindevaluatie



maandelijks
webinars



Nadruk op
het forum



Plants for Health
boek



Toelichting

Persoonlijke Plants for Health Coach

Als deelnemer krijg je een uitgebreide intake met een Plants for Health Coach (dit is een gespecialiseerde diëtist). Voor de regio Twente werken we daarvoor samen met Diëtistenpraktijk De Eetmevrouw, waar Pauline werkzaam is die het programma goed kent.

De Eetmevrouw



Tijdens de intake wordt uitvoerig ingegaan op de je medische historie, huidige gezondheidsklachten, gezondheidstoestand en je leefstijl. Samen met de coach stel je doelstellingen op en krijg je persoonlijke aandachtspunten mee. De intake is live, na aanmelding kun je een tijdstip met de coach afstemmen.

Deelname aan deze proefronde betekent dus dat je ook cliënt wordt bij de Diëtistenpraktijk De Eetmevrouw. Bekijk gerust ook eens de website van deze praktijk, zodat je zorgvuldig een afweging kunt maken: de-eetmevrouw.nl.

De individuele consulten worden in rekening gebracht bij je zorgverzekeraar. Vanuit het basispakket wordt 3 uur vergoed. Hierop is het eigen risico van toepassing. Het programma is zo samengesteld dat de individuele begeleiding binnen die 3 uur per jaar past (totaal max 6 uur verspreid over twee jaar).



Boek, online programma & forum

Ter ondersteuning van het Plants for Health-programma ontvang je een boek met een voedingsplan, weekmenu's en recepten, aangevuld met praktische informatie en oefeningen op het gebied van beweging, stress en slaap.

Daarnaast krijg je toegang tot het online Plants for Health leefstijl programma, met een groot aanbod aan video's en een forum. Dit forum is toegankelijk voor deelnemers aan de verschillende pilots, andere deelnemers aan het online leefstijl programma en de Plants for Health-coach en experts. Hier kun je ervaringen delen, vragen stellen en met elkaar in gesprek gaan, onder begeleiding van de Plants for Health-experts.



Groepsbijeenkomsten

Je krijgt tijdens de eerste fase (Leren) 8 bijeenkomsten die door een Plants for Health Coach worden begeleid. De eerste groepsbijeenkomst is een live kookworkshop onder leiding van Anja Hermanus-Schröder van Cooking for Life. Hierna volgen tijdens de eerste vier maanden nog 7 bijeenkomsten. Gedurende de volledige periode van twee jaar worden er maandelijkse online webinars georganiseerd, waaraan alle deelnemers aan de pilot en andere deelnemers van het Plants for Health leefstijl programma kunnen deelnemen.

 **COOKING
FOR LIFE**
workshops & advies

 **TopvormTwente**
FYSIOTHERAPEUTEN
UMCGOORVE INTELLIGENTE BEWEEGZORG PARTNER





Meten is weten!

Het Plants for Health-programma is een verbeterde en uitgebreide versie van het oorspronkelijke programma dat werd getoetst in het Plants for Joints-onderzoek. Deze nieuwe versie biedt meer individuele begeleiding, verbeterde tools en een uitgebreide online omgeving met een groepsforum. Met de proefrondes willen we onderzoeken in hoeverre de tevredenheid en effectiviteit van het programma overeenkomen met, of verbeterd zijn ten opzichte van het oorspronkelijke programma. Bovendien weten we dat inzicht in gezondheidsstatus en leefstijlgedrag essentieel is voor het monitoren van vooruitgang, het motiveren van deelnemers en het bieden van persoonlijke adviezen en ondersteuning.

Metingen tijdens de proefrondes

Om deze redenen verzamelen we tijdens de proefrondes op meerdere momenten (aan het begin, na 4 maanden, en aan het einde van jaar 1 en jaar 2) verschillende gegevens. Deze metingen vinden plaats in het kader van de individuele consulten en omvatten:

- Gewicht, lengte, bloeddruk en buikomvang.
- RAPID3/Multidimensional Health Assessment Questionnaire (HAQ): een vragenlijst voor het meten van ziekteactiviteit bij reumatoïde artritis.
- Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC): een vragenlijst voor het meten van pijn, stijfheid en fysieke functie bij artrose.
- Voedingsdagboek: ingevuld via de Eetmeter-app van het Voedingscentrum.
- Medicatiegebruik.
- Kwaliteit van Leven: gemeten aan de hand van de EQ-5D-5L en EQ-VAS vragenlijst.
- Bloedonderzoek: tijdens het bloedonderzoek worden een ontstekingswaarde (CRP), cholesterol (LDL-cholesterol) en bloedsuikerwaarden (HbA1c) gemeten. Voor patiënten van MST vindt het bloedonderzoek plaats daar. Mensen die geen patiënt zijn bij MST wordt gevraagd om bloed te laten prikken bij hun huisarts. Hiervoor wordt een begeleidende brief voor de huisarts beschikbaar gesteld.
- Na 1 en 2 jaar wordt een evaluatievragenlijst afgenomen om de tevredenheid en bruikbaarheid van de programma-elementen te beoordelen.

Met deze gegevens kunnen we de effectiviteit en tevredenheid van het programma beoordelen en gericht advies geven voor optimale ondersteuning. Het doel van de proefronde is niet om wetenschappelijk onderzoek te doen; alle verzamelde resultaten vallen onder standaardzorg.



Planning

Hieronder vind je een voorbeeldplanning van de modules, groepsbijeenkomsten en individuele consulten. Daarnaast heb je als deelnemer toegang tot het online programma, een besloten groepsforum en het Plants for Health-boek. Je bent vrij om het online programma en het boek in je eigen tempo te volgen. Wel wordt je gestimuleerd om, aan de hand van voorbereidende opdrachten, bepaalde onderdelen voorafgaand aan de groepsbijeenkomsten te doen.

Week	Onderwerp	Groep	Individueel
0	Vorbereiding	Verwijzing en planning	
1	Voeding	Groepsbijeenkomst 1: Kookworkshop	Intake
2	Voeding		
3	Voeding	Groepsbijeenkomst 2	
4	Voeding	Groepsbijeenkomst 3	
5	Bewegen		
6	Bewegen	Groepsbijeenkomst 4	
7	Bewegen		
8	Bewegen	Groepsbijeenkomst 5	
9	Ontspanning & slaap		
10	Ontspanning & slaap	Groepsbijeenkomst 6	
11	Ontspanning & slaap		
12	Ontspanning & slaap	Groepsbijeenkomst 7	
13	Alles in balans		
14	Alles in balans		
15	Alles in balans		
16	Alles in balans	Groepsbijeenkomst 8	
17-52	Doen		2-3 consulten
53-104	Leven		1 consult



Privacy

Informatie over gegevensverzameling

- **De Eetmevrouw** maakt gebruik van Evry, een EPD voor het veilig opslaan en beheren van persoonlijke gegevens van deelnemers. Alle patiëntgebonden gegevens uit de individuele consulten en/of groepsbijeenkomsten, ingevulde vragenlijsten en metingen worden in dit systeem opgeslagen. **Deelnemers geven zelf de bloedsuitslagen door aan hun diëtist.** Dossiers worden beveiligd opgeslagen en zijn alleen toegankelijk voor de diëtist. Medische dossiers worden 20 jaar bewaard. Alleen bevoegde personen, zoals management en zorgverleners die direct bij de uitvoering van deze overeenkomst betrokken zijn en door Plants for Health zijn aangewezen, hebben toegang tot deze gegevens. Deze toegang is beperkt tot de gegevens die noodzakelijk zijn voor de uitvoering van hun taken. Plants for Health ziet er daarnaast op toe dat de toegang periodiek wordt geëvalueerd en aangepast, waarbij toegangsrechten onmiddellijk worden ingetrokken wanneer dit noodzakelijk is. Evry voldoet aan privacy wetgevingen.
- **Learning Management System (LMS) en forum:** Het online gedeelte van het Plants for Health-programma wordt uitgevoerd via Kajabi. Deelnemers loggen in met een naam en e-mailadres. Als deelnemers liever geen persoonsgegevens gebruiken, kunnen zij in overleg met de diëtist een pseudoniem aanmaken. In het LMS worden geen aanvullende persoonsgegevens gevraagd. Lees hier het [privacybeleid](#) en de [bijlage gegevensbescherming](#) van Kajabi. Opmerkingen en aanbevelingen voor het gebruik van het LMS en forum in Kajabi:
 - Deelname aan het forum is geheel vrijwillig.
 - Deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor de gegevens die zij delen binnen het LMS en forum.
 - Beveilig toegang tot eigen device (laptop of mobiel telefoon) (bijvoorbeeld met een wachtwoord of pin code).
 - Deel geen medische gegevens in het LMS en forum.
 - Accepteer alleen de noodzakelijke cookies van Kajabi. Het is ook mogelijk om cookies uit te schakelen door de instellingen van uw internetbrowser aan te passen. Lees [hier](#) het cookie beleid.
- **Voedingsdagboek:** Deelnemers maken gebruik van de Eetmeter van het Voedingscentrum. Zij kunnen hiervoor ook een pseudoniem aanmaken. Voedingsgegevens kunnen via de Eetmeter naar de diëtist worden gestuurd. Na beëindiging van deelname kan de deelnemer het account laten verwijderen, waarna het Voedingscentrum alle gegevens wist.



Privacy (vervolg)

- **Opslag informatie bij Plants for Health:** Plants for Health slaat overige documenten en data die relevant zijn voor het programma op in een beveiligde omgeving via Microsoft OneDrive, waarbij gebruik wordt gemaakt van twee-factor authenticatie (2FA). Plants for Health bewaart alleen gegevens die strikt noodzakelijk zijn voor de dienstverlening en ziet er op toe dat toegang alleen verleend wordt aan medewerkers voor wie de informatie relevant is.

Praktische informatie

Financieel

Het doel is dat Plants for Health uiteindelijk grotendeels wordt vergoed vanuit het basispakket. Zover is het nog niet. Daarom werken wij nu samen met de Eetmevrouw. Via die route kunnen de individuele consulten via de zorgverzekeraar vergoed worden. Wel is het eigen risico van toepassing.

Daarnaast zijn er extra kosten voor de kookworkshop en de groepsbijeenkomsten. Daarvoor vragen wij aan de deelnemers een **eigen bijdrage van € 345**. Plants for Health biedt het boek en de online omgeving gratis ter beschikking.

Actuele informatie

Actuele informatie over de proefrondes, inclusief informatie over de data, is te vinden op plants-for-health.nl/proefrondes (zie QR-code).

Op deze website staat een knop waarmee je kunt voorregistreren of aanmelden. Je ontvangt daarna e-mails zodra de data definitief zijn, met daarin een link naar de definitieve registratie.





Veelgestelde vragen

- **Ik kan niet op alle data, wat nu?** Het is belangrijk dat je wel bij de kookworkshop aanwezig bent. Het is niet zo erg als je daarna een bijeenkomst mist. Mis je er meerdere, dan gaat dit wel ten koste van de effectiviteit. Liever niet dus!
- **Moet ik helemaal vegan eten?** Het Plants for Health programma is volledig plantaardig, helemaal vegan dus. Uit het onderzoek is gebleken dat 'perfectie' echter niet nodig is om resultaten te behalen. Ook mensen die bijvoorbeeld 80 of 90% plantaardig aten hadden hele goede resultaten.
- **Hoe zit het met het eigen risico?** Als je mee wilt doen met deze proefronde, dan declareert de Eetmevrouw uren bij de zorgverzekeraar. In Nederland heeft iedereen een eigen risico van minimaal € 385. Bij de eerste rekeningen in het jaar, betaal je dus tot het bedrag van je eigen risico, die rekeningen zelf. Voor mensen met een chronische aandoening geldt dat zij vaak dit eigen risico ieder jaar wel kwijt zijn. Daarna worden voor diëtetiek 3 uren per jaar vergoed. Het programma duurt 2 jaar en er zullen maximaal 6 uren in het basisprogramma gebruikt worden, tenzij je zelf graag meer individuele begeleiding wilt hebben.
- **Wat zijn voor mij de totale kosten?** Je betaalt bij aanvang € 345. Daarnaast worden er 3 uur per jaar gedeclareerd bij de zorgverzekeraar. We adviseren bij het voedingspatroon ook drie supplementen te gebruiken. De maandelijkse kosten hiervan bedragen ongeveer € 15 per persoon per maand. Daar staat tegenover dat het voedingspatroon over het algemeen niet als kostbaar wordt ervaren.

Op de website plants-for-health.nl/proefrondes vullen wij de veel gestelde vragen aan. Heb je een nadere vraag? Stuur dan een e-mail naar: info@plants-for-health.nl.





Contact gegevens

Plants for Health

Carlijn Wagenaar, arts-onderzoeker

E-mail: carlijn@plants-for-health.nl

Medisch Spectrum Twente

Wiebe Verra, orthopedisch chirurg

E-mail: W.Verra@mst.nl

Meer informatie?

Kijk op plants-for-health.nl/proefrondes of
scan de QR-code



plants for health



Medisch
Spectrum
Twente

een santeon ziekenhuis



TopvormTwente
FYSIOTHERAPEUTEN

UHOVOVE INTELLIGENTE BEWEGEZORG PARTNER

De Eetmevrouw