



Gezonder leven: de Consumentenbond vertelt een eerlijk verhaal

GLUREN BIJ DE BUREN, HET CONSUMENTENPERSPECTIEF

Waarom zouden we als sector het wiel altijd zelf proberen uit te vinden. Er is veel kennis aanwezig bij partners uit de sector, maar zeker ook bij richtinggevende partijen en instituten uit de maatschappij. Een van deze partijen is de alomgewaardeerde Consumentenbond. Zij hebben vanuit het oog van de consument zes programma's voor gezonder leven op een rijtje gezet. Deze programma's worden vaak vergoed door zorgverzekeraars.

Vanuit de gedachten gluren bij de buren, delen wij de bevindingen van de Consumentenbond ook graag met de Nederlandse fitnessondernemers. Waarom? Omdat de genoemde interventies, programma's en mogelijkheden zeker ook interessant zijn voor de fitnesssector om op in te spelen. Doe er als ondernemer dus je voordeel mee. Van hieruit bedanken wij alvast de Consumentenbond voor het delen van hun input en inzichten. Laten we samen mensen gezonder laten leven, bewegen en eten!

Preventie zorg

Preventieve zorg is de laatste jaren omarmd door zorgverzekeraars en de overheid. Dit is zorg die niet gericht is op genezing, maar op het voorkomen van ziekten. Niet zo gek, want wie aan preventie doet, blijft langer gezond en maakt dus minder zorgkosten, zo is de gedachte. Welke soorten preventieve zorg zijn er?

Valpreventie

Een cursus valpreventie kan ouderen leren om valpartijen te voorkomen, en om veilig te vallen. De volgende 3 cursussen zijn door het RIVM Centrum Gezond Leven als bewezen effectief verklaard:

- In Balans
- Vallen Verleden Tijd
- Zicht op Evenwicht
- EHBO- cursus

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Niet verkeerd dus om een cursus Eerste hulp bij ongelukken of Reanimatie te doen. Kies voor een cursus bij een erkende aanbieder, zoals het Oranje Kruis of Rode Kruis.

Blijvend slanker

Vanaf 2019 vergoeden alle zorgverzekeraars de zogeheten Gecombineerde Leefstijlinterventie. Als verzekerde met een gezondheidsrisico door

overgewicht kun je terecht bij een team van voedings- en bewegingsdeskundigen. Zij helpen je af te vallen en je gedrag blijvend te veranderen. Het RIVM Centrum Gezond Leven heeft 3 programma's aangewezen als bewezen effectief:

- Beweegkuur
- Cool (Coaching op Leefstijl)
- Slimmer
- Slaaptherapie

Slaapgebrek wordt in verband gebracht met tal van aandoeningen. Wie behoefte heeft aan adviezen en praktische tips om de kwaliteit van de slaap blijvend te verbeteren, kan baat hebben bij slaaptherapie.

Preventief medisch onderzoek

Preventief medisch onderzoek kun je laten uitvoeren zonder dat je een concrete gezondheidsklacht of indicatie voor een gezondheidsrisico hebt. Zo kunnen artsen bepaalde aandoeningen of risico's vroegtijdig opsporen. Let op: het gaat hier niet om uitgebreide onderzoeken zoals een totalbodyscan, CT-scan of MRI-scan.

Stoppen met roken of drinken

In 2019 vergoeden alle zorgverzekeraars stoppen-met-roken-programma's en programma's die helpen alcoholgebruik te verminderen. Een stoppen-met-roken-programma bestaat uit begeleiding door professionals. Eventueel aangevuld met nicotinevervangende middelen.

Benieuwd naar de achtergronden van de zes behandelde programma's en welke zorgverzekeraars het wel niet vergoeden. Kijk dan verder op www.consumentenbond.nl/zorgverzekering/preventieprogrammas