

CM biedt als gezondheidsfonds ondersteuning om goede voornemens beter vol te houden via een online coach

Stijn De Cock (Compas)

Hervé Avalosse, Sigrid Vancorenland, Veerle Van Holle (departement R&D)

Samenvatting

Eind november 2016 ondervroeg CM 3.573 Nederlandstalige leden over hun goede voornemens voor het nieuwe jaar. De grote meerderheid maakt goede voornemens voor 2017, vooral op het vlak van gezondheid. Maar de bevraging leert dat het niet gemakkelijk is om goede voornemens ook te realiseren. Zo slaagde in 2016, ondanks goede voornemens, 61% er niet in om beter of meer te slapen, lukte het voor 58% van de respondenten niet om te stoppen met roken en lukte het voor 53% niet om te vermageren. De voornaamste redenen hiervoor zijn dat men goed begonnen was, maar het niet kon volhouden (31%), dat men er niet voldoende tijd voor kon vrijmaken (31%), dat men een moeilijke periode kende in zijn leven (31%) en dat men het moeilijk vond om op te brengen (30%).

Respondenten geven aan dat ze vooral nood hebben aan iemand die hen steunt en mee op weg helpt (40%), iemand anders waarmee ze de goede voornemens kunnen uitvoeren (34%), en meer tijd (38%). Omdat CM als gezondheidsfonds haar leden in 2017 nog beter wil ondersteunen op weg naar een gezonde levensstijl, lanceerde het in januari de online gezondheidscoach Victor.

Sleutelwoorden: goede voornemens, gezondheid, gezondheidsfonds, gezondheidscoach Victor

1. Methode en doelstelling

Eind november 2016 voerde CM een online bevraging uit rond goede voornemens. Hierbij werden 43.403 Nederlandstalige CM-leden tussen 18 en 85 jaar via mail¹ uitgenodigd om de online vragenlijst in te vullen. Ze vormden een representatieve vertegenwoordiging van de Vlaamse bevolking volgens leeftijd, geslacht en woonplaats. De bevraging werd ingevuld door 3.573 respondenten. Deze steekproef werd herwogen op geslacht, leeftijd en provincie, zodat ze een representatieve weerspiegeling vormt van de Vlaamse bevolking.

De doelstellingen van dit onderzoek waren na te gaan:

- welke goede voornemens CM-leden hadden in 2016;
- in welke mate ze deze konden realiseren;
- welke goede voornemens leden hadden voor 2017;
- wat hen kan helpen om deze voornemens te realiseren.

¹ De vragenlijst werd enkel uitgestuurd naar personen die de opting-in hebben aangekruist, en die dus per mail hiervoor gecontacteerd mogen worden.

2. Resultaten

2.1. Goede voornemens in 2016

Uit de bevraging bleek dat een ruime meerderheid van de CM-leden eind 2015 goede voornemens had gemaakt voor 2016. Slechts 23% van de respondenten geeft aan dat dit niet het geval was. Werken aan de fysieke gezondheid (bv. meer bewegen, gezonder eten, stoppen met roken...) bleek het meest populaire goed voornemen te zijn: 51% geeft aan dit als goed voornemen voor 2016 te hebben gehad. 27% wilde werken aan de mentale gezondheid (bv. balans werk-privé, me-time...). Daarnaast wilde 24% meer aandacht hebben voor relaties en wilde 15% de financiële situatie verbeteren.

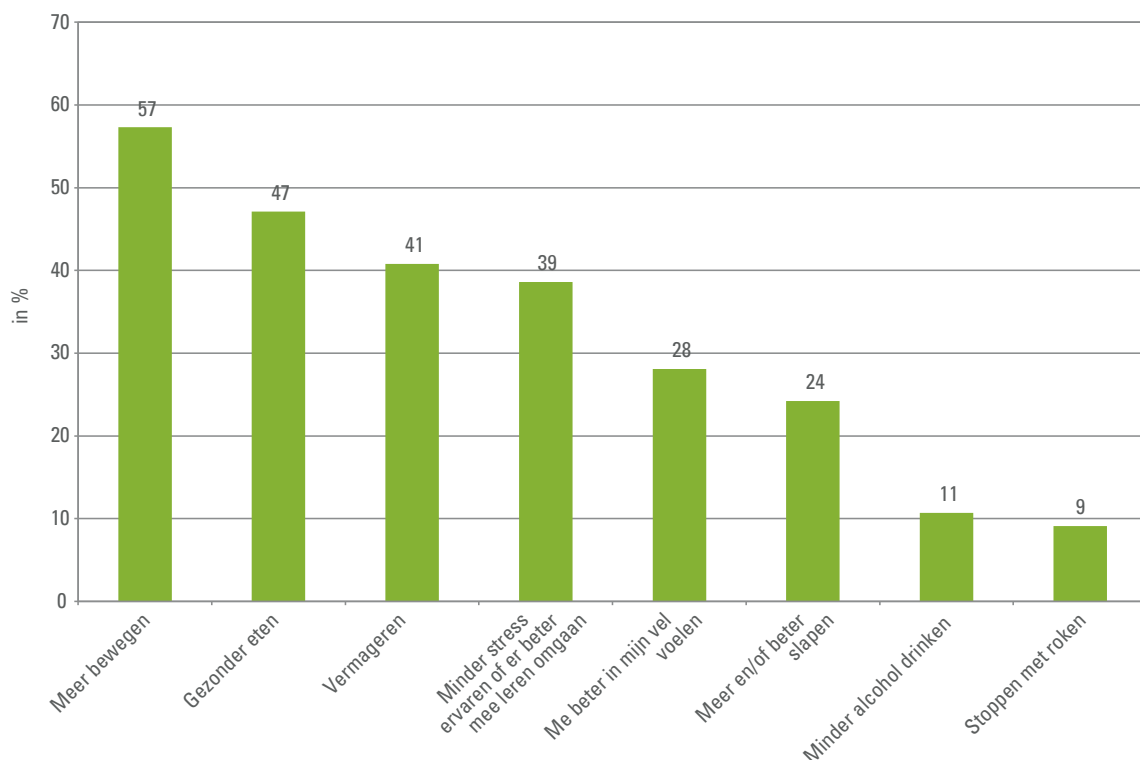
Zo gaf in totaal 61% van de respondenten aan dat ze in 2016 wilden werken aan hun mentale en/of fysieke gezondheid. Figuur 1 toont dat meer bewegen veruit het populairste gezondheidsvoornemen (57%) is, gevolgd door gezonder eten (47%), vermageren (41%), minder stress ervaren of er beter mee leren omgaan (39%), me beter in mijn vel voelen (28%), meer en/of beter slapen (24%), minder alcohol drinken (11%) en stoppen met roken (9%).

2.2. Slaagde men in zijn goede voornemens in 2016?

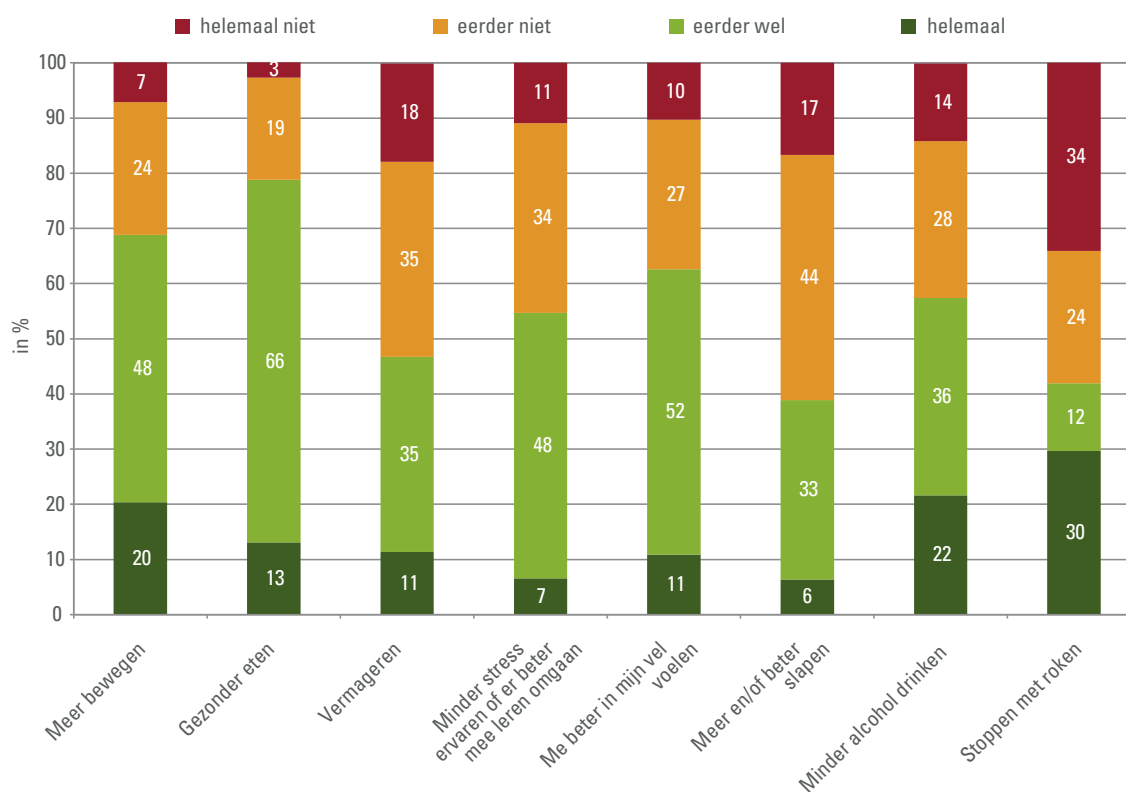
De cijfers tonen duidelijk aan dat de CM-leden in 2016 graag aan hun gezondheid wilden werken. Toch blijkt uit de bevraging dat het niet zo gemakkelijk is om de vooropgestelde doelen te realiseren. Zo slaagde 61% er niet in om beter of meer te slapen, lukte het voor 58% van de respondenten niet om te stoppen met roken en lukte het voor 53% niet om te vermageren (Figuur 2). De voornaamste argumenten die hiervoor worden aangegeven zijn dat men goed begonnen was, maar het niet kon volhouden (31%), dat men er niet voldoende tijd voor kon vrijmaken (31%), dat men een moeilijke periode kende in zijn leven (31%) en dat men het moeilijk vond om het op te brengen (30%).

De voornemens die het gemakkelijkst te realiseren waren in 2016 zijn gezonder eten (gelukt voor 79% van de respondenten) en meer bewegen (gelukt voor 68% van de respondenten).

Figuur 1: Wat waren je goede voornemens in 2016 op het vlak van gezondheid?



Figuur 2: In welke mate heb je deze goede voornemens op vlak van gezondheid gerealiseerd in 2016?



2.3. Goede voornemens in 2017

In de bevraging werd ook gepeild naar de goede voornemens voor 2017. Een grote meerderheid van de CM-leden maakte goede voornemens voor 2017, slechts 14% gaf aan dat dit niet het geval was. De populairste voornemens voor 2017 zijn dezelfde als deze voor 2016: werken aan de fysieke gezondheid (56%), werken aan de mentale gezondheid (33%), meer aandacht hebben voor relaties (32%) en de financiële situatie verbeteren (19%).

66% van alle respondenten wil in 2017 werken aan de mentale en/of fysieke gezondheid. Dit percentage ligt hoger dan in 2016, toen 61% aan de gezondheid wou werken. Figuur 3 illustreert dat meer bewegen het meest gekozen voornemen is (60%), gevolgd door gezonder eten (45%), vermageren (43%), minder stress ervaren of er beter mee leren omgaan (41%).

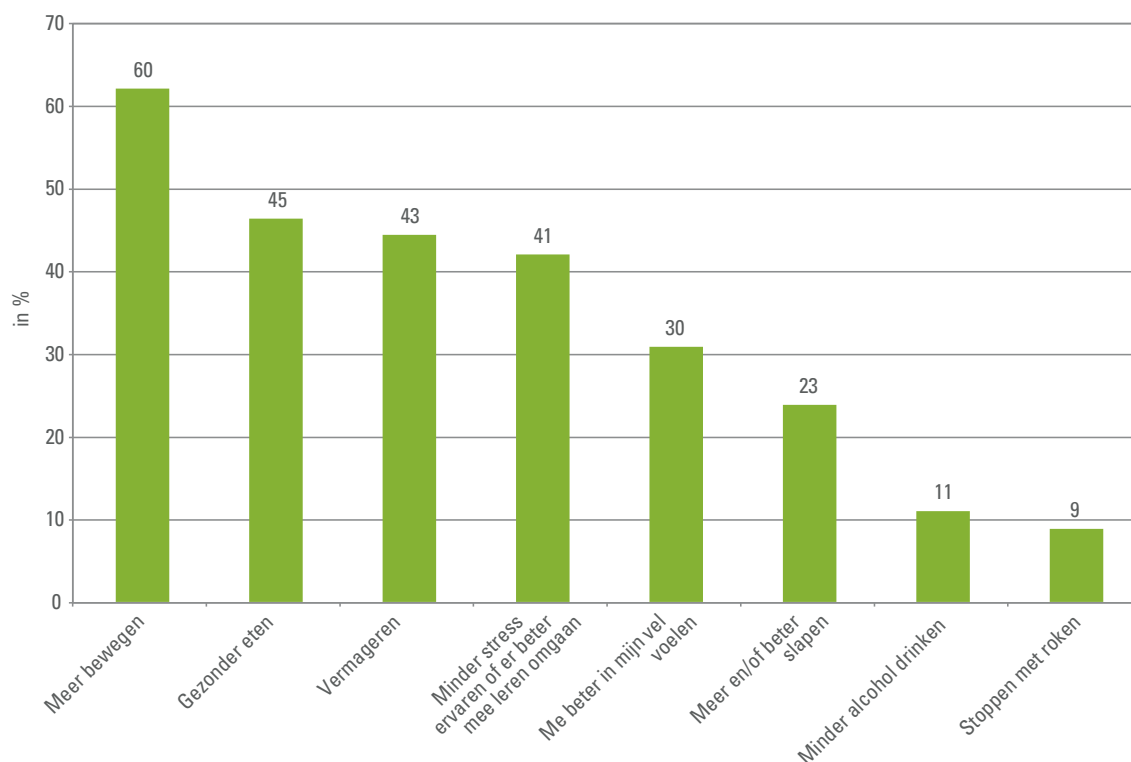
Als gezondheidsfonds (zie verder) is het voor CM interessant om te weten welke ondersteuning CM-leden nodig hebben om deze goede voornemens te realiseren. Zij geven aan nood te hebben aan iemand die hen steunt en mee op weg helpt (40%), meer tijd (38%), iemand anders waarmee zij de goede voornemens samen kunnen uitvoeren (34%), duidelijke informatie (20%), professionele coaching (19%) en meer financiële middelen (17%).

3. Lancering gezondheidscoach Victor

Om CM-leden in 2017 te ondersteunen om hun goede voornemens waarte maken, werd in januari de Nederlandstalige online gezondheidscoach Victor gelanceerd. Deze app geeft aan gebruikers coaching op maat, in het gezondheidsdomein van hun keuze. Zo geeft Victor aan gebruikers dagelijks eenvoudige tips, uitdagingen en duidelijke informatie. Gebruikers kunnen bij de coaching kiezen uit acht gezondheidsdomeinen: gewicht controleren, evenwichtig eten, voldoende bewegen, stoppen met roken, je goed in je vel voelen, omgaan met stress, slapen en minder alcohol drinken.

CM-leden kunnen zich gratis registreren via www.cm.be/victor. Wie wil kan er ook een online gezondheidsvragenlijst invullen, die via feedback op maat aangeeft hoe gezond men leeft en wat nog beter kan. Op die manier maakt CM zich als gezondheidsfonds waar door de leden te coachen, te begeleiden en te informeren rond 'gezond leven' op fysiek en mentaal vlak.

Figuur 3: Wat zijn je goede voornemens voor 2017 op het vlak van gezondheid?



4. CM als gezondheidsfonds

De laatste tijd worden de woorden 'gezondheidsfonds' en 'CM' steeds vaker samen genoemd. Helemaal onlogisch is dit niet. CM wil immers al langer niet enkel voor 'zieken' het verschil maken, maar ook anderen ondersteunen en actief begeleiden naar een kwaliteitsvol en gezond leven. Vandaar de evolutie van 'ziekenfonds' naar 'gezondheidsfonds'.

Deze evolutie kwam er niet zomaar en is niet enkel een initiatief van CM. In de wet van 6 augustus 1990 (ziekenfondsen en de landsbonden) wordt onder andere al beschreven dat ziekenfondsen de taak hebben zich in te zetten om het *'fysiek, psychisch en sociaal welzijn van hun leden te bevorderen in een geest van voorzorg, onderlinge hulp en solidariteit'*. Bovendien tekenden alle ziekenfondsen in november 2016 een Toekomstpact met minister De Block². Moderniseringsas 1 van dit Pact stelt dat de ziekenfondsen van de toekomst, de gezondheidsfondsen, instaan voor *'begeleiding van, coaching van en informatieverlening aan de leden'*. Ook de voorbije jaren

evolueerde CM reeds meer en meer naar een gezondheidsfonds. Toch is er marge om dit in de toekomst nog meer te realiseren, en alle burgers (leden, niet-leden, medewerkers) op weg te zetten naar een betere gezondheid.

Deze betere 'gezondheid' mag heel ruim worden genomen, zelfs ruimer dan de gangbare definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO), die spreekt van een fysieke, psychologische en sociale component³. Het Nederlandse Institute for Positive Health (IPH), geleid door Machteld Huber, benadert gezondheid als *'het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'*. Huber en collega's gaan dus uit van gezondheid in de brede zin, op alle levensgebieden, vanuit het perspectief van het individu zelf. Die gezondheid werd omschreven als 'positieve gezondheid' en wordt onderverdeeld in zes dimensies:

- lichaamsfuncties (de 'fysieke' component);
- mentaal welbevinden (de 'psychologische' component);
- de spiritueel-existentiële dimensie (zingeving);
- kwaliteit van leven;

² Vancorenland S. 2017. Ziekenfondspact bevestigt en verstrekt de rol van de ziekenfondsen. CM-Info 268

³ Definitie gezondheid volgens de WGO: *gezondheid een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken*

- sociaal-maatschappelijk participeren (de 'sociale' component);
- en dagelijks functioneren.

Als we ons laten inspireren door het werk van Huber rond positieve gezondheid, zouden we ook binnen CM steeds moeten kunnen uitgaan van een brede kijk op gezondheid, met aandacht voor het individu. Gezondheid is immers geen vaste 'toestand', maar eerder een dynamisch evenwicht dat continu verandert doorheen de tijd. Wanneer de zes dimensies van positieve gezondheid elkaar in evenwicht houden, kan iemand als gezond worden beschouwd. Net dat moeten we binnen CM proberen nastreven voor onze leden, door hen als gids bij te staan naar een evenwichtige positieve gezondheid.

Maar er is meer. Een constant veranderende gezondheids-toestand betekent ook dat mensen die zichzelf al als 'gezonder' ervaren, nog steeds kunnen verder evolueren. De kracht van positieve gezondheid bestaat er immers in dat gezondheid een constant streven, een proces is. Gezondheid is een werkwoord en door coaching, begeleiding van en informatieverlening aan onze leden, kunnen wij een deel van de missie van 'gezondheidsfonds CM' mee waarmaken. Omdat leden in de toekomst bovendien meer mee aan het stuur van hun gezondheid zullen staan, is het van belang ook hun eigen ervaringen te bevragen en hen zo veel mogelijk op maat te begeleiden.

5. Conclusie

Aan de start van het nieuwe jaar maken we met zijn allen goede voornemens: 'Ik ga meer bewegen', 'Ik ga echt proberen om gezonder te eten' of 'Ik wil eindelijk kunnen stoppen met roken'. Twee op drie Vlamingen uit de online enquête die CM eind november 2016 uitvoerde maakte goede voornemens voor 2017. In de eerste plaats willen veel mensen aan hun gezondheid werken. Hoewel de motivatie vaak aanwezig is, slaagt men er niet altijd in om de goede voornemens te realiseren. Uit het onderzoek bleek dat ook in 2016 een meerderheid aan zijn of haar gezondheid wilde werken. Maar eind 2016 geven de respondenten aan dat ze hier niet altijd in geslaagd zijn. Meer bewegen en gezonder eten lijken het best realiseerbaar. Maar in de voornemens tot beter of meer te slapen, te vermageren of te stoppen met roken slaagde de helft of meer van de respondenten niet.

In januari 2017 lanceerde CM de Nederlandstalige online gezondheidscoach Victor. Deze helpt leden via dagelijkse uitdagingen en duidelijke informatie op weg naar gezond gedrag op acht gezondheidsdomeinen. Men kan zelf kiezen op welk domein men wil werken, eventueel geholpen door een online vragenlijst die men kan invullen en die aangeeft op welke domeinen men al goed scoort en op welke andere domeinen nog gewerkt kan worden.

Als gezondheidsfonds wil CM zijn leden bijstaan in hun weg naar gezond gedrag, en dit door informatie te geven, tips aan te reiken en te coachen op de verschillende gezondheidsdomeinen. Zo komt CM tegemoet aan de eerste as van het Toekomstpact De Block, dat de ziekenfondsen in november 2016 ondertekenden en waarin ze onderschrijven dat ze zullen evolueren naar 'gezondheidsfondsen'.