



'We worden er allemaal beter van'

Patiënten met hart- en vaatziekten willen actieve rol, inzicht risico en begeleiding op maat t.a.v. veranderen leefstijl

Inzicht in risicofactoren werkt motiverend, maar kan ook beangstigend zijn

- *'...trigger om leefstijl te veranderen'*
- *'Als alle waarden na een jaar goed zijn, voelt het als beloning'*
- Maar: *'je kunt er niet altijd mee bezig zijn, dan heb je geen leven meer'*



Monitoring ziekte is belangrijk, patiënt wil ook zelf actieve rol

- Niet alles hoeft fysiek: *'Waarom zou ik voor alles naar mijn huisarts gaan?'*
- *'Mijn bloeddruk houd ik zelf bij, maar ik wilde wel weten wat mijn andere waardes waren'*



Begeleiding bij leefstijlverandering is gewenst

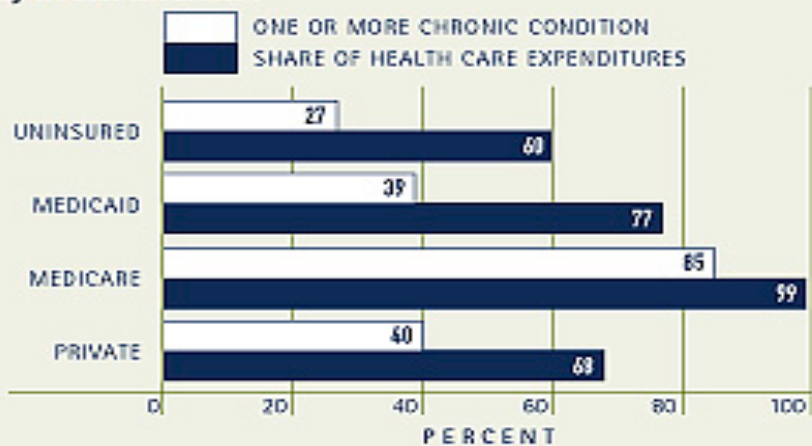
- De zorgverlener begeleidt de patiënt bij het formuleren en behalen van gezondheidsdoelen en helpt de patiënt, indien nodig, met het zoeken naar aanvullende ondersteuning.
- De zorgverlener schakelt ook de omgeving in. *'Die moeten ze ook inschakelen, je partner, zodat die er voldoende van afweet'*



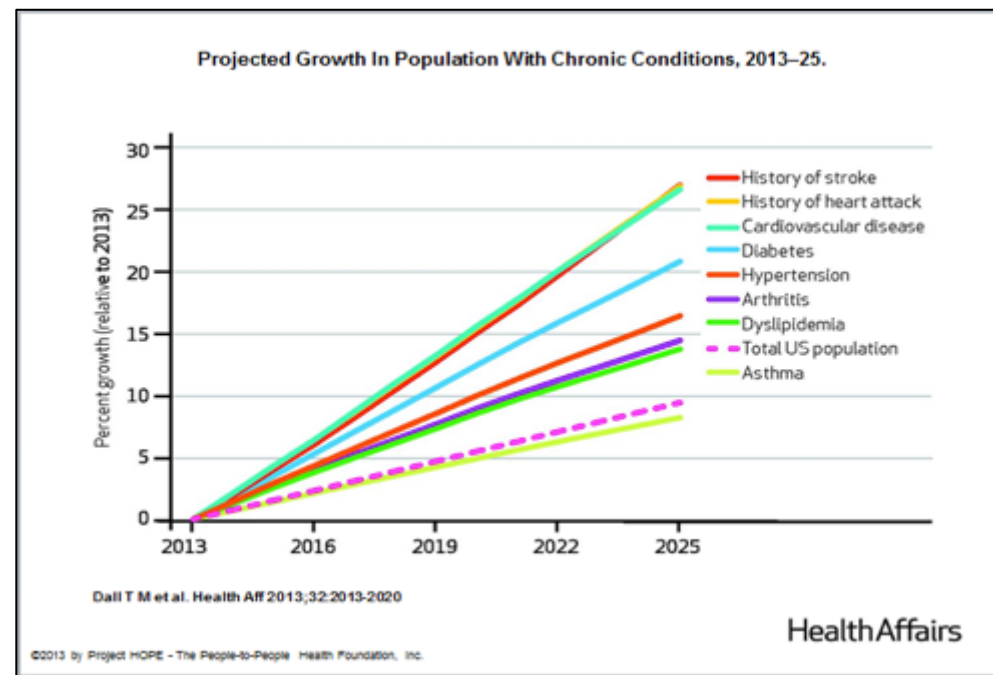
Zorgkosten groeien door toename chronische ziekten

People with Chronic Conditions Account for the Majority of Health Care Expenditures

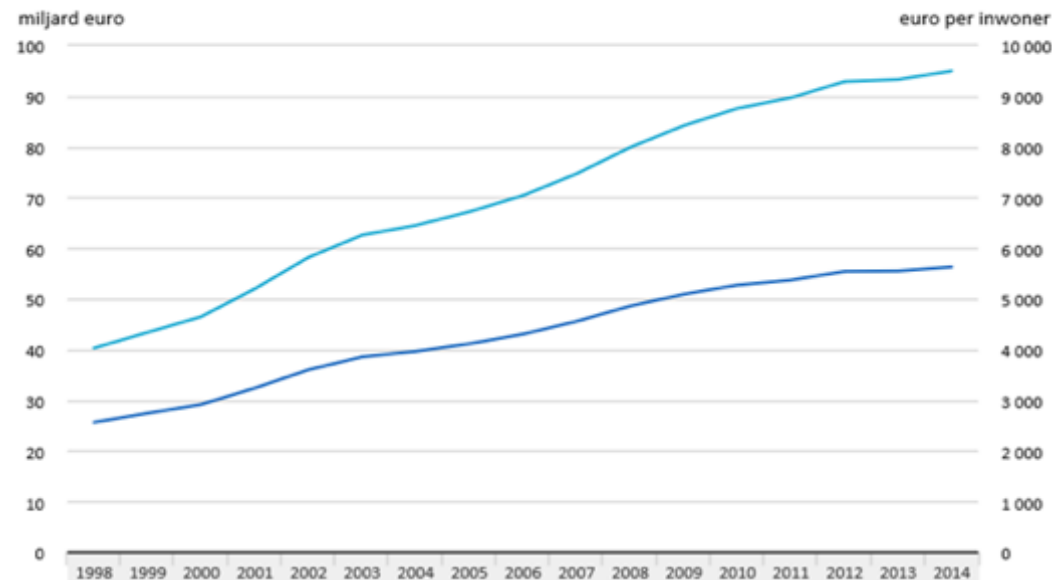
FIGURE 1
Proportion of the Population with One or More Chronic Condition and Their Share of Health Care Expenditures, by Health Insurance



SOURCE: Partnership for Solutions (2002). *Chronic Conditions: Making the Case for Ongoing Care* (Baltimore, MD: Johns Hopkins University).



Uitgaven aan zorg



<http://www.forbes.com/sites/peterubel/2014/05/01/obesity-is-the-future-of-chronic-disease/>
<http://hpi.georgetown.edu/agingsociety/pubhtml/management/management.html>

tegrale aanpak is zinvol



Gaining health

The European Strategy for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases



EUROPE

Regional Committee for Europe
Fifty-sixth session

Copenhagen, 11–14 September 2008

Regional Committee for Europe
Fifty-sixth session

Copenhagen, 11–14 September 2008

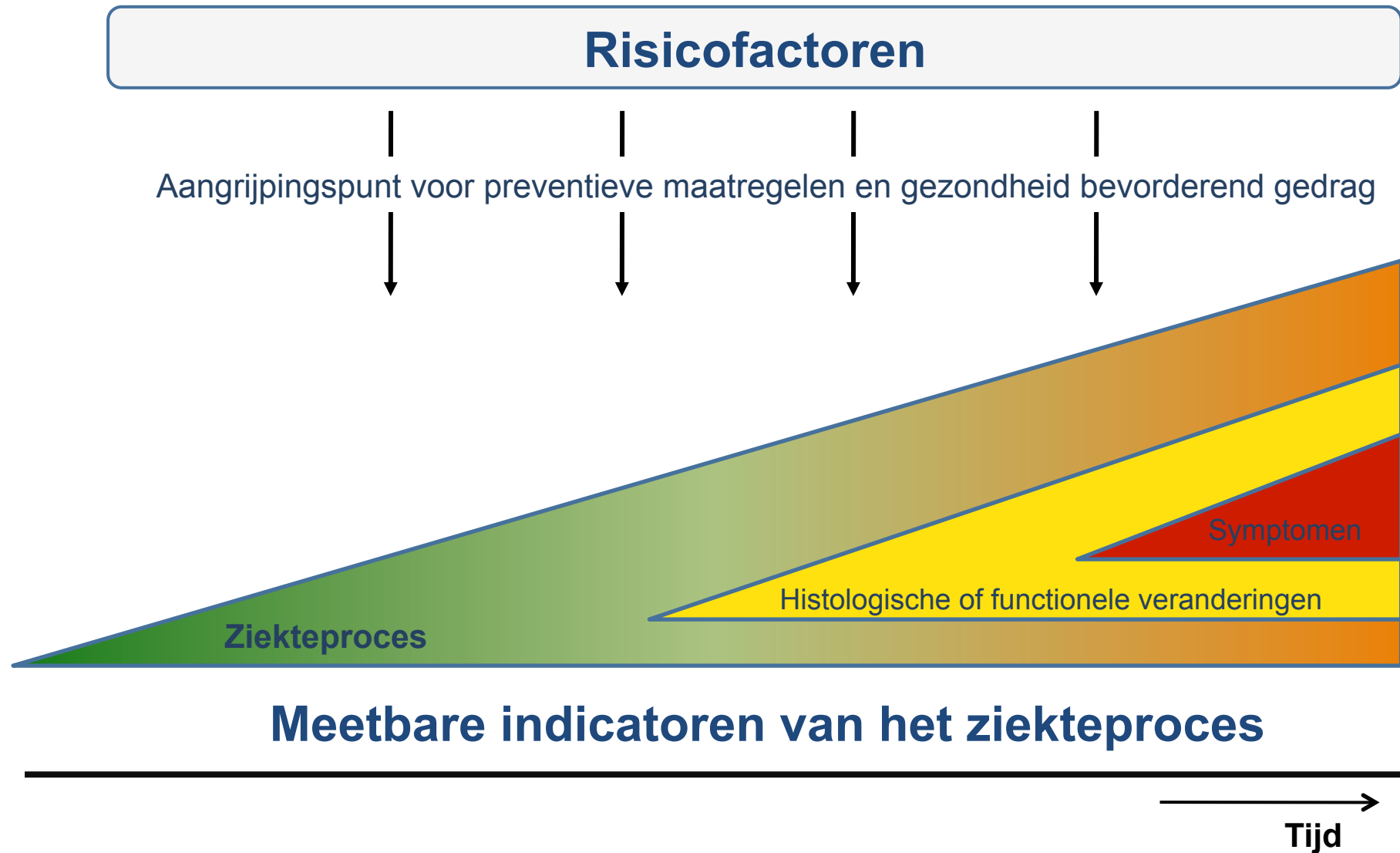
The greatest disease burden in Europe (= 86% of deaths and 77% of the disease burden comes from non-communicable diseases (NCD); a group of conditions that includes cardiovascular disease, cancer, mental health problems, diabetes mellitus, chronic respiratory disease and musculoskeletal conditions. This broad group is linked by common risk factors, underlying determinants and opportunities for intervention.

Almost 60% of the disease burden in Europe, as measured by DALYs, is accounted for by seven leading risk factors: high blood pressure (12.8%); tobacco (12.3%); alcohol (10.1%); high blood cholesterol (8.7%); overweight (7.8%); low fruit and vegetable intake (4.4%); and physical inactivity (3.5%). Other relevant risk factors are: increased blood glucose, (dys)stress and misuse of medication.

→ 10 modifiable risk factors

A **non-communicable disease** is a disease which is not contagious.

Focus op beïnvloedbare risicofactoren en meetbare factoren die het ziekteproces weerspiegelen







**Beïnvloedbare
risicofactoren**



:10 beïnvloedbare risiofactoren ‘ESSENTIALS’

Vital ¹⁰ ESSENTIALS	Monitoring/measurement methods
<p><u>Exercise</u></p> <p><u>Smoking</u></p> <p><u>Sleep</u></p> <p><u>Eating habits</u></p> <p><u>Normal weight and impedance</u></p> <p><u>Treatment - / therapy adherence</u></p> <p><u>Inner balance and stress</u></p> <p><u>Arterial blood pressure and pulse</u></p> <p><u>Lipid profile</u></p> <p><u>Sugar</u></p>	<p><i>Activity tracker (FitBit, etc)</i></p> <p><i>CO-measurement in peakflow, Cotinine (self)test urine,</i></p> <p><i>Sleep tracker</i></p> <p><i>Bonus points / discount in supermarket</i></p> <p><i>Weight scale incl. impedance measurement</i></p> <p><i>‘Blisterchip’ / pharmacy alert / INR monitoring</i></p> <p><i>HeartMath, 1 question a day regarding QALY or mood</i></p> <p><i>Alcohol measurement in peakflow, Urine- / bloodtest</i></p> <p><i>Total cholesterol, LDL, HDL, triglyceride</i></p> <p><i>Blood sugar, HbA1c</i></p>



Ziekteprocess



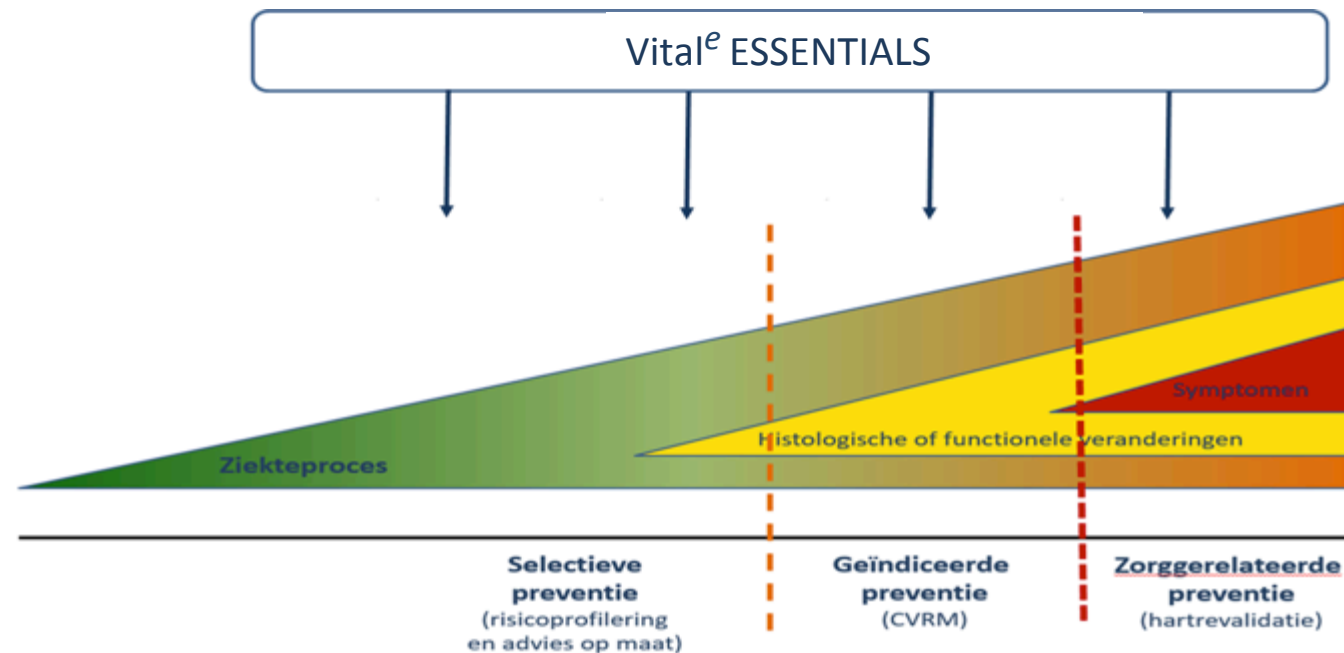
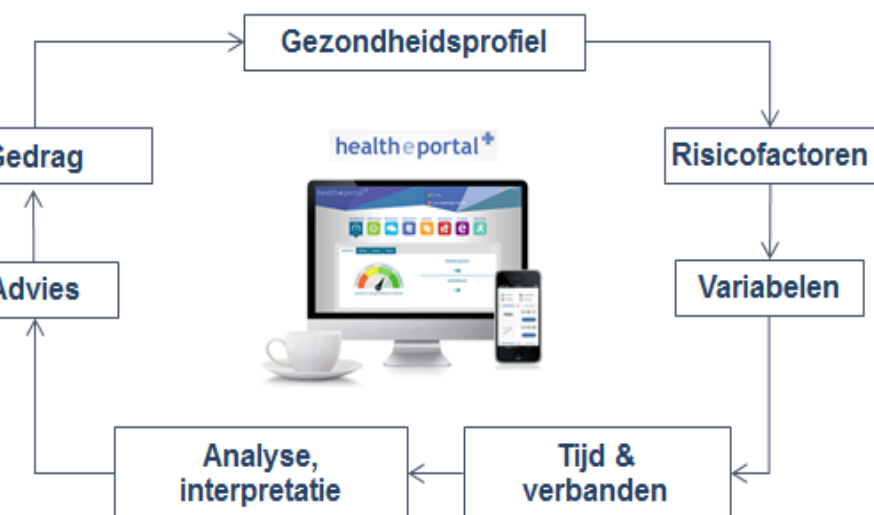
vital¹⁰

: 10 ziekteprocessen

Vital ¹⁰ ziekteprocessen	<i>Monitoring/meetmethoden</i>
Atherosclerosis	<i>Bloeddruk, hartslag, lipiden profiel</i>
Boezemfibrilleren	<i>ECG (12-lead, holter, event recorder), pols, bloeddruk</i>
Chronisch hartfalen	<i>Gewicht, impedantie, bloeddruk, pols, nierfunctie</i>
Diabetes	<i>Bloedsuiker, HbA1c</i>
Nierziekten	<i>Creatinine, albuminurie, gewicht, impedantie</i>
Longziekten	<i>Saturatie, Piekflow, Spirometrie</i>
Leverziekten	<i>ASAT, ALAT, AF, gGT, Bilirubine, Albumine</i>
Kanker	<i>Tumor markers, gehypermethyleerd DNA, cfDNA mutaties</i>
Schildklierandoeningen	<i>TSH, TSI, vrij T4</i>
Reuma	<i>Reumafactoren, ontstekingsfactoren</i>



- Telemonitoring en bevordering van zelfmanagement m.b.t. chronische ziekten, gezondheid bevordering en verhoging van vitaliteit
- Iedere cliënt/patiënt krijgt zijn eigen gezondheidsportaal met koppeling van zelfmanagement en telemonitoring devices
- Verbindt de publieke domein (zorg en public health) met de private wereld (commerciële producten en diensten).



aanpak

1
relevante data
geïntegreerd
gezondheidsmanage-
ment, die op
billende wijze en
applicaties wordt
generereerd, komt,
de Vital10 app
(Apple HealthKit)
de HealthePortal
gateway, in het
persoonlijke
gezondheidsdossier
van de cliënt op
Vital 10 server



2

Alle data wordt op de Vital10 server door algoritmes gestructureerd, geïntegreerd en geïnterpreteerd, waarna een persoonlijke terugkoppeling wordt gegeven met advies op maat.



3

De conclusies van de geanalyseerde data worden zo nodig door een arts / eCoach beoordeeld en van concrete adviezen te voorzien in het kader van begeleide zelfzorg en eHealth



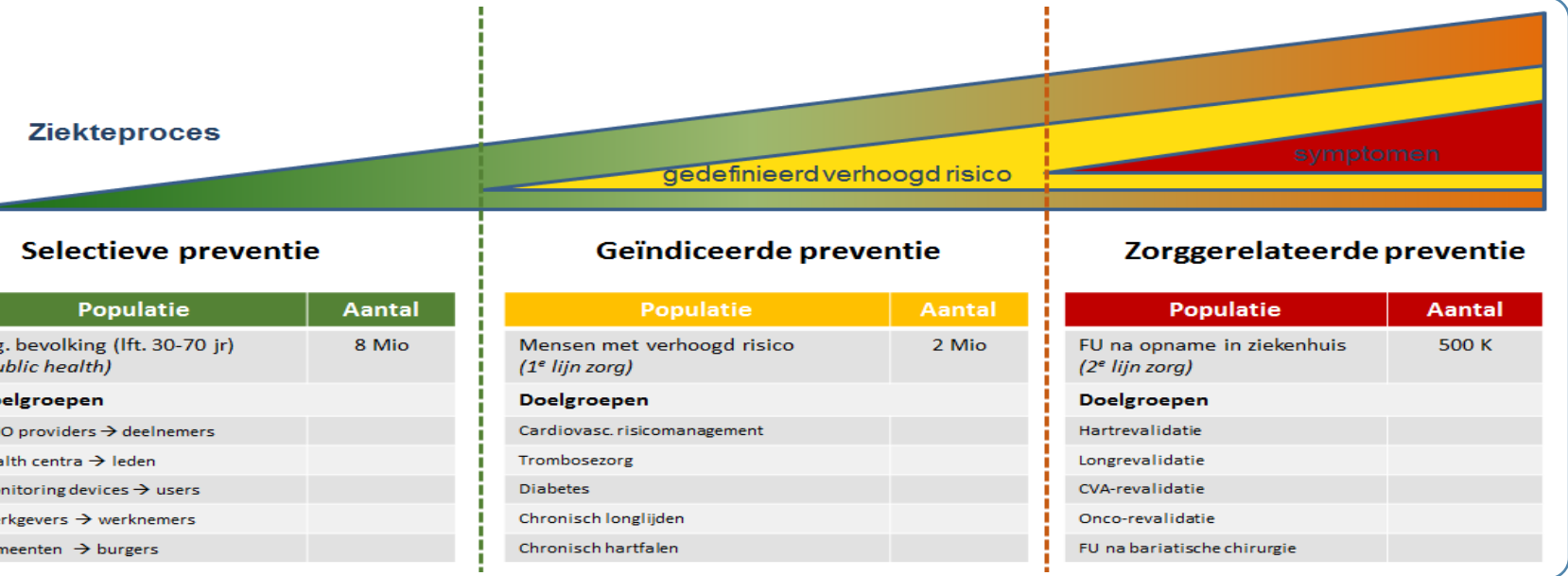
De conclusies geanalyseerd en de adviezen worden aan de patiënt gepresenteerd zijn/haar persoonlijke gezondheids...



Integratie en interpretatie van gezondheidsdata



Vital^e: verbindt het publieke domein met private wereld



Loyaliteitsprogramma met korting op producten en diensten

Get up to **25%** cash back
 Dick'n'Day, WOOLWORTHS

Get up to **30%** Less
 WeightWatchers, Weigh-Less

Get up to **25%** cash back
 Sportsmans Warehouse, TOTALSPORTS

Get up to **80%** off gym fees
 Activ8, Planet Fitness

Begeleiding op afstand

eCoach

eDokter

tal^o platform modules



Profilering

Gezondheid en vitaliteit
 Verlagende factoren
 in kaart brengen,
 zichtelijke feedback om
 inzicht en bewustwording creëren.



Advies op maat

Behoeften en doelen bepalen.
 Passende interventies aanbieden en deelnemers verleiden en motiveren om actie te ondernemen.



Dossier

Persoonlijk Gezondheid Dossier met up to date medicatie, ziektegeschiedenis en onderzoeksresultaten.
 Toegang zorgverleners na akkoord deelnemer.



eLearning

Educatie (eLearning) om ziekte inzicht, bewustwording en betrokkenheid van de deelnemer te vergroten.
 Leren omgaan met devices voor zelfmanagement.



Monitoring

Koppeling van gevalideerde devices en apps voor monitoring en voortgangsevaluatie.
 Automatisch inlezen gezondheidsgegevens uit bijv. Apple HealthKit en Google Play



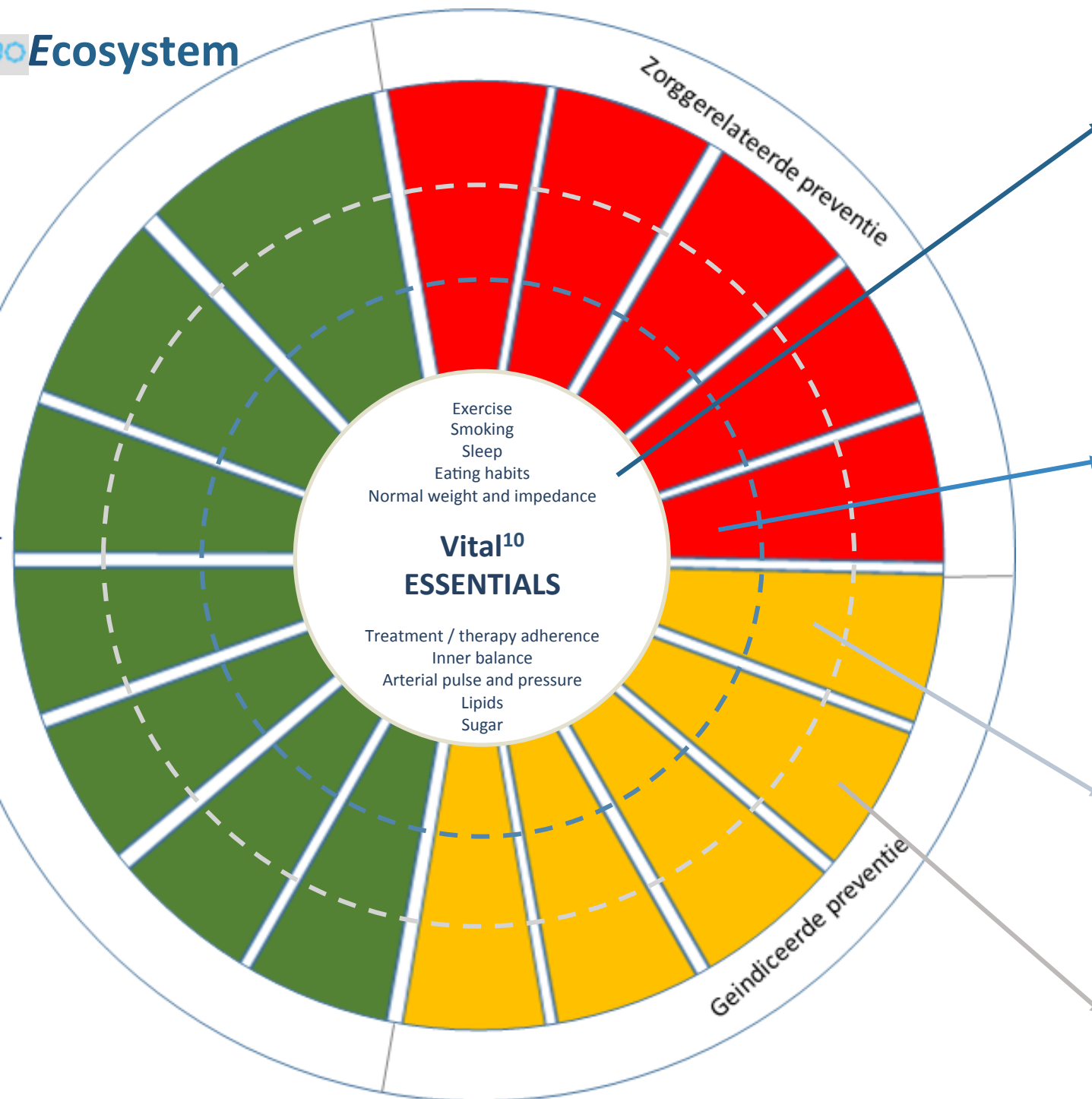
PROMOTION

Wie goed doet, wie goed ontmoet.
 Deelnemers kunnen vitaliteit punten sparen voor korting op allerlei producten en diensten via het 'Benefit' loyaliteitsprogramma.



Social network

Beveiligde laagdrempelige communicatie tussen professionals, deelnemers (eHealth en eCoaching) en deelnemers. Onderling (Vital^e Buddie)



Platform

- Verbindt zorg en public health met private wereld
- Ondersteund gedragsverandering volgens wetenschappelijk onderbouwd Z3 model en met loyaliteitsprogramma
- Maakt koppeling met allerlei apps en devices mogelijk

Partners

- **ICT- en telemonitoring partners**
- bijv. Dtips, Simac, Philips, Apple, Fitbit, Garmin, MyFitness
- **Kennis- en wetenschappelijke partners**
- bijv. Academie, NHG, NIPED, Trimbos, GGD, patiënten verenigingen, (para-)medische beroepsverenigingen
- **Service- en distributie partners**
- bijv. huisartsen coöperaties, ziekenhuizen, rev. centra, para healthcentra, leveranciers devices, retail, gemeenten.
- **Marketing partners**
- bijv. gezondheidsfondsen, NPCF, farmaceutische industrie (solutions), zorg- en inkomensverzekeraars

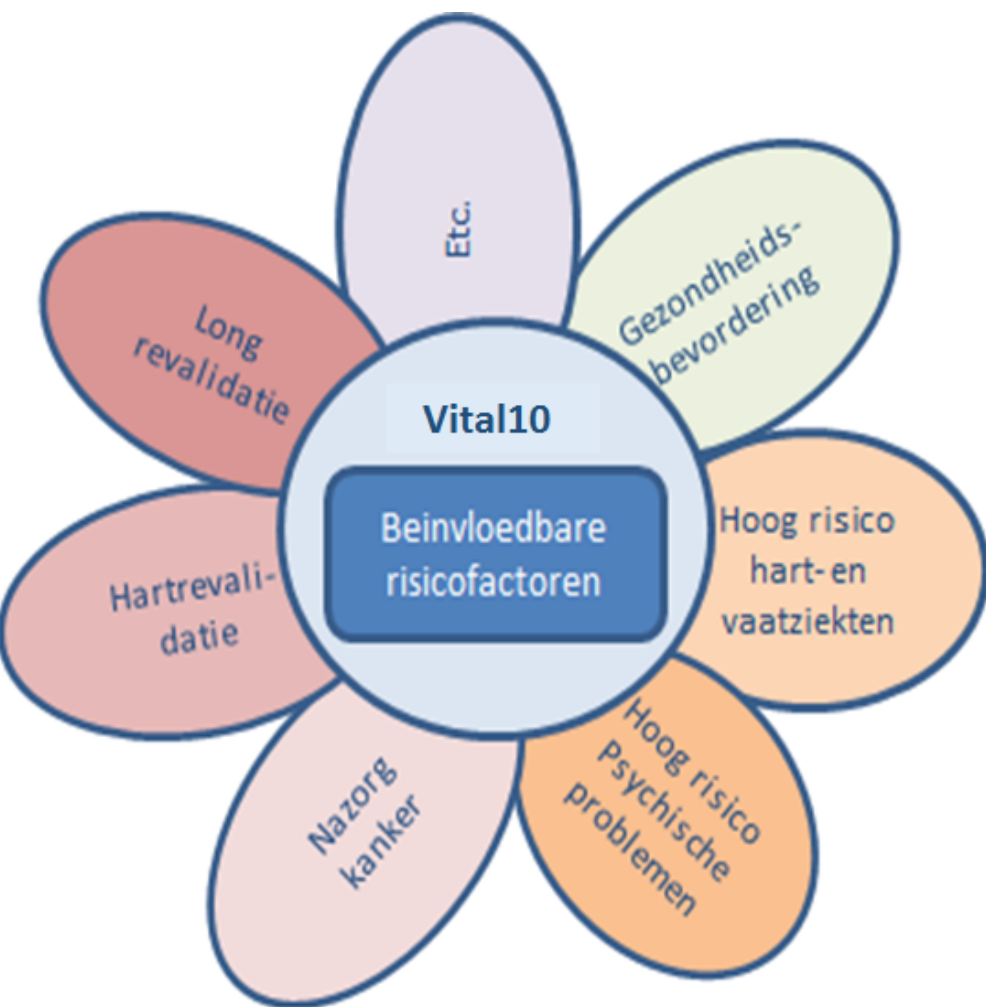
Klanten

- **Individuele gebruikers / leden**
- abonnementsmodel, iedere deelnemer wordt lid
- **Collectieven**
- bijv. werkgevers, gemeenten, verzekeringscollectiviteiten

Stakeholders

- (locale) overheid
- RIVM
- CBS

Implementatie model



- Vital¹⁰ wordt aangeboden als een service (Saas)
- O.b.v. het te volgen ziektebeeld, wordt de service ingesteld op de te monitoren gezondheidsfactoren
- De dienst kan worden aangeboden o.b.v. stand alone of als integraal onderdeel van de zorg
- Vital¹⁰ vraagt een maandelijkse vergoeding per cliënt/patiënt die (indirect) gebruik maakt van Vital-e
- Vital¹⁰ is sterk schaalbaar omdat de operationele vaste kosten relatief laag zijn
- Vital¹⁰ is toepasbaar binnen zowel de preventie als binnen de patiëntenzorg
- Vital¹⁰ is buiten Nederland toepasbaar (op technisch gebied, qua wetgeving is dit uitdagender)

Loyaliteitsprogramma met korting op producten en diensten



Get up to
25%
cash back



Get up to
30%
less



Get up to
25%
cash back



Get up to
80%
off gym fees



vital¹⁰

Actie ondernemen en beloond worden

- Verbindt het publieke domein (zorg en public health) met de private wereld (commerciële producten en diensten)
- Vital¹⁰ bedingt korting bij diverse commerciële leefstijl- en wellness providers
- Een deel van de korting wordt gebruikt om de Vital¹⁰ organisatie en het ICT-platform te financieren
- De rest van de korting komt ten bate van de cliënt
- De cliënt spaart vitaliteitspunten met gezondheidsbevorderende activiteiten
- Deze punten kan de cliënt verzilveren door (extra) korting op producten of diensten (webwinkel/groupon achtige aanpak)

Claim **vital**^{io}

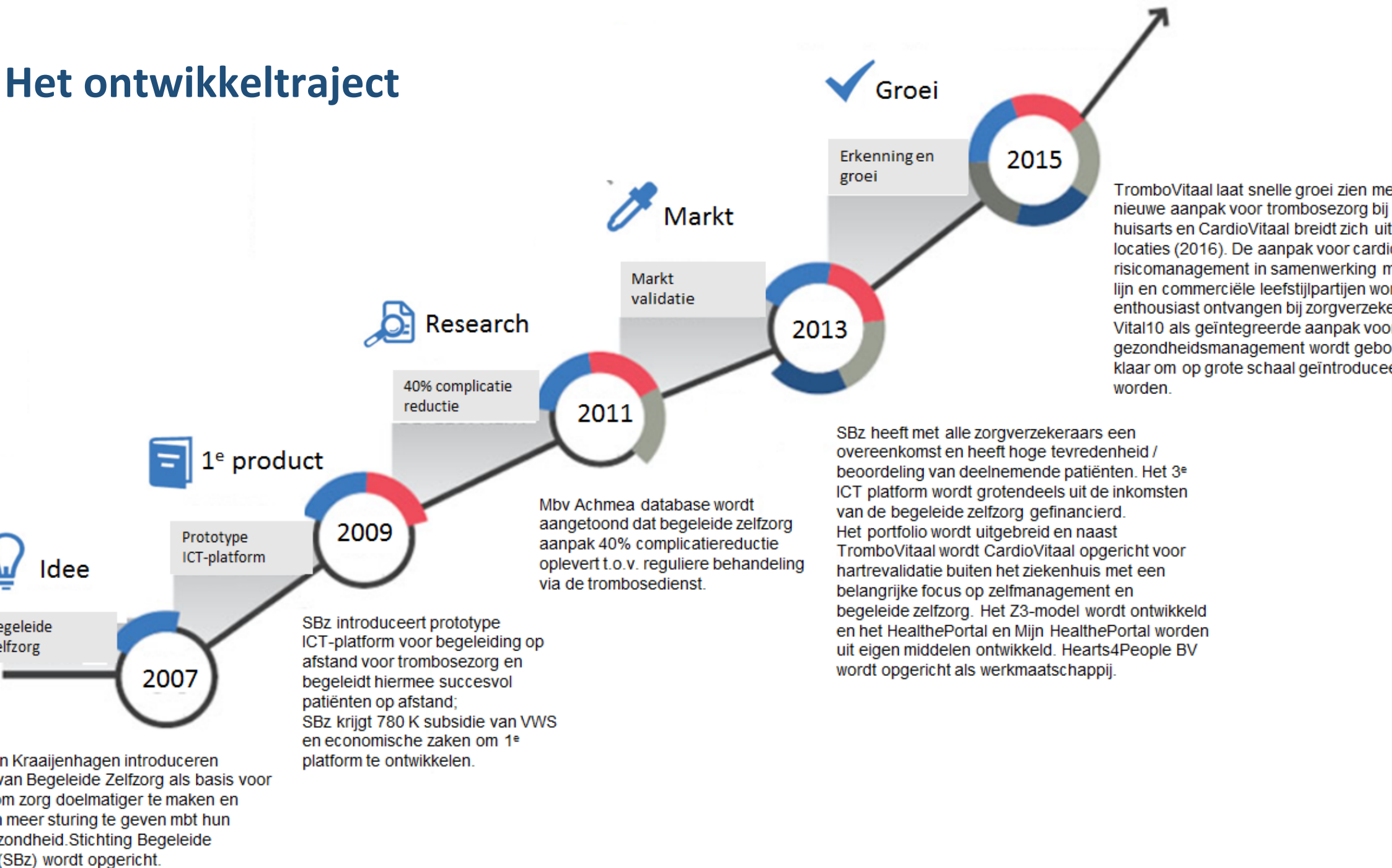
‘We worden er allemaal beter van’

Wij zijn de kern van het nieuwe ecosysteem,
dat mensen de controle geeft over hun gezondheid en aanzet tot het maken van gezonde keuzes,
waardoor zorgverleners beter en efficiënter in kunnen spelen op de zorgbehoefte van patiënten,
en waardoor de zorg goedkoper en doelmatiger wordt.

Van reactief naar proactief!



Het ontwikkeltraject



Vitaal groep implementatie anno 2016

bodyvitaal
fitvitaal

trombovitaal
vaatvitaal

cardiovitaal

Ziekteproces



gedefinieerd verhoogd risico

symptomen

Selectieve preventie

Geïndiceerde preventie

Zorggerelateerde preventie

Populatie	Aantal
Alg. bevolking (lft. 30-70 jr) (public health)	8 Mio
Doelgroepen	
Werkgevers → werknemers	✓
Health centra → leden	
Monitoring devices → users	
PMO providers → deelnemers	
Gemeenten → burgers	

Populatie	Aantal
Mensen met verhoogd risico (1 ^e lijn zorg)	2 Mio
Doelgroepen	
Cardiovasc. risicomanagement	✓
Trombosezorg	✓
Diabetes	
Chronisch longlijden	
Chronisch hartfalen	

Populatie	Aantal
FU na opname in ziekenhuis (2 ^e lijn zorg)	500 K
Doelgroepen	
Hartrevalidatie	✓
Longrevalidatie	
CVA-revalidatie	
Onco-revalidatie	
FU na bariatrische chirurgie	

Hartrevalidatie nieuwe stijl

cardiovitaal consumenten / patiënten home faq partners vacatures

Over Hartrevalidatie CardioVitaal Mijn HeP Locaties Aanmelden Contact Inloggen Mijn HeP

Weer controle krijgen over de motor van uw lichaam
CardioVitaal

Hart- en vaatziekten

Als u behandeld wordt voor hartkwalen of een hartoperatie heeft ondergaan dan is het extra belangrijk om op de juiste manier weer vitaal en fit te worden.

[Hart- en vaatziekten](#)

Hartrevalidatie dichtbij

Een persoonlijk programma op maat met extra professionele begeleiding via uw persoonlijk webportaal (Mijn HeP). Kijk voor een locatie bij u in de buurt.

[Locaties Hartrevalidatie](#)

Aanmelden

CardioVitaal biedt een volledig verzorgd hartrevalidatieprogramma van 4 maanden en wordt geheel vergoed door zorgverzekeraars.

[Aanmelden bij CardioVitaal](#)

CardioVitaal hartrevalidatie

Bij hartrevalidatie volgens het CardioVitaal concept zien wij u niet als patiënt, maar als iemand die herstelt van een klacht en zich zo snel mogelijk weer "patient af" wil voelen. Het gaat hierbij om een persoonlijke aanpak die doorgaat ook buiten het centrum. U wordt begeleid door een team van specialisten met cardioloog, verpleegkundige, diëtist, psycholoog en fysiotherapeuten die gespecialiseerd zijn in hartproblemen. U krijgt een op maat beweegprogramma, goede voorlichting en persoonlijke adviezen en tips om een goede leefstijl te ontwikkelen en vast te houden, zodat u meer conditie krijgt en de kans op een terugval of nieuwe hartproblemen afneemt.

Wat heeft het CardioVitaal hartrevalidatieprogramma te bieden:

- U kunt direct beginnen, zodra dat medisch gezien verantwoord is (2 weken na een

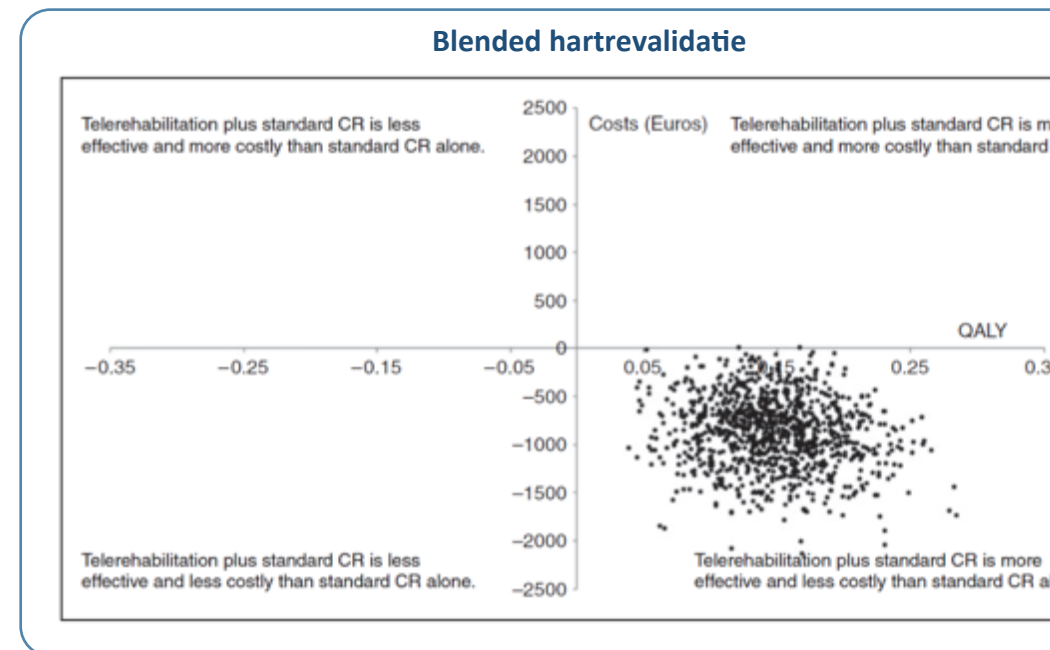
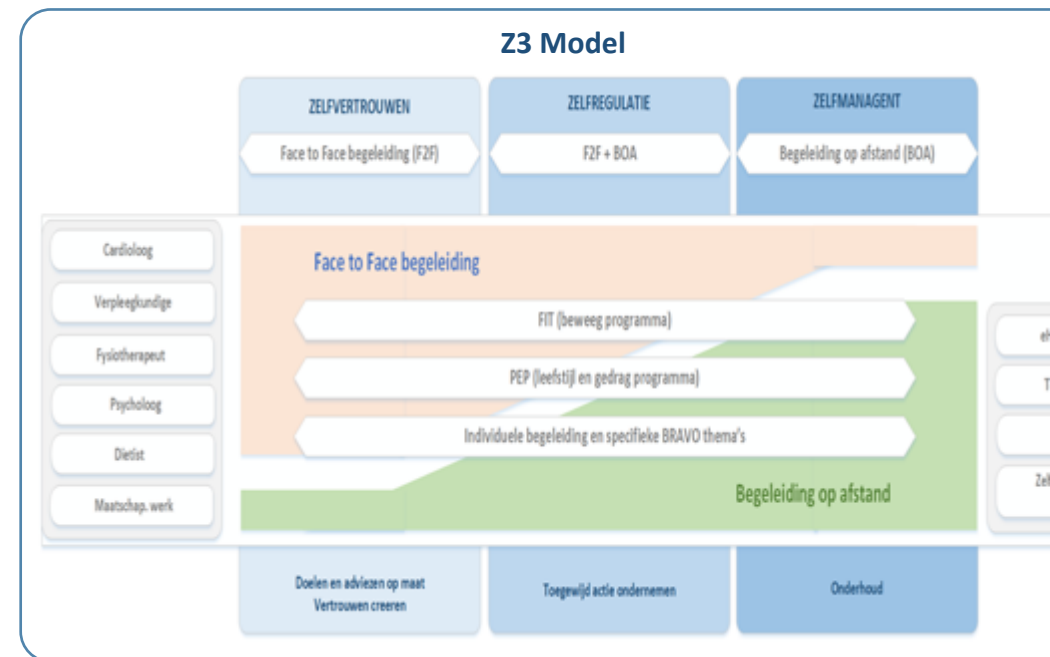
Column: 'Zelfmanagement op afstand: dé manier om zorg goed en betaalbaar te houden'

Het is logisch dat een veelgehoorde klacht: zorginstellingen zijn onpersoonlijk, bureaucratisch en weinig flexibel. De zorg wordt duurder en het aanbod verschaalt. Sabino Pinedo en Roderik Kraaijenhagen oprichters van o.a. TromboVitaal en CardioVitaal zoeken manieren om zorg toegankelijker, goedkoper en flexibeler te maken. Geen kille wachtkamers en lange wachttijden, maar een persoonlijke sfeer en aanpak.

[Lees hier het artikel op Mobile Doctors](#)

Target 2016:

- 7 locaties
- Implementatie modellen:
 - Zelfstandig & Hybride model: 1200 patiënten
 - Licentie model: 3 ziekenhuizen/centra



Trombosezorg nieuwe stijl

Over trombose
Trombose is een aandoening waarbij er in de bloedvaten een bloedstolsel, een trombus, gevormd wordt.
[Lees meer over trombose](#)

Trombosezorg dichtbij
Welk stuurpunt of prikpunt is het dichtst bij u in de buurt? Optimale trombosezorg dichtbij met 24/7 online begeleiding.
[Lees meer](#)

Aanmelden
Als u zich nu in wilt schrijven kunt u op de link hieronder klikken om naar het aanmeldformulier te gaan.
[Aanmelden](#)

Begeleiding van patiënten in de huisartspraktijk
TromboVitaal - U aan het roer d...
Column: 'Zelfmanagement op afstand: dé manier om zorg goed en betaalbaar te houden'
Het is tegenwoordig een veelgehoorde klacht:

Target 2016:

- Van 100 → 150 locaties / prikpunten
- Implementatie modellen:
 - Zelfmeten: 1000 patiënten
 - Prikpunt: 250 patiënten
 - Thuiszorg: 250 patiënten

Begeleiding op afstand portaal

Patient: vrouw
Y. Patient: 01-01-1900
Tel: 000000000
Mob:
Streef: 2.0 - 3.0
Matingen: Prikpunt offline
Antist: Acenocoumarol
Indicatie: eerste DVT been/bekken
Heparine: nee
Status: actieve patient
Opmerking:

Contact met patiënt
[Verstuur](#)

Huidig doseerschema
april - 2015

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za
week 14						
doserings			1	1	1	1
INR			3.0			
week 15	06-apr	07-apr	08-apr	09-apr	10-apr	11-apr
doserings	2	1	1	1	1	1
INR			8.3	2.9		
week 16	13-apr	14-apr	15-apr	16-apr	17-apr	18-apr
doserings	1	0				
INR						
week 17	20-apr	21-apr	22-apr	23-apr	24-apr	25-apr
doserings	2	1	1	1	1	1
INR	4.2					
week 18	27-apr	28-apr	29-apr	30-apr	01-mai	02-mai
doserings	1	0	2	1	1	0
INR						

Begeleide zelfzorg

Outcome	Mean	95% confidence interval
Complications		
SBZ	5.31%	1.11 - 9.51
Matched controls	9.56%	9.02 - 10.10
Difference	4.25%	-1.2 - 9.69

Totaal: 9000 patiënten

Resultaten: 40% complicatiereductie (→ complicatie die consult specialist ziekenhuis opname vereisten).

Gecorrigeerd voor leeftijd, geslacht, co-morbiditeit, sociaal demografische kenmerken, etc.

achme

CardioVitaal - Amsterdam

Cardiologiecentrum

Adres Courbetstraat 34
1077 ZV Amsterdam

Telefoon 020-3053000

Website www.cardiovitaal.nl

Zijn deze gegevens onjuist of onvolledig? [Meld het hier](#)

[in](#) [twitter](#) [G+](#) [f](#) Deel dit profiel met anderen



Er zijn 2
Deze zorginstelling heeft te weinig

Waarderen



TromboVitaal-Stichting Begeleide Zelfzorg - Amsterdam

Trombosedienst

Adres Courbetstraat 34
1077 ZV Amsterdam

Telefoon 020-3053003

Website www.begeleidezelfzorg.nl

Zijn deze gegevens onjuist of onvolledig? [Meld het hier](#)



Er zijn 295 waarderingen
99% beveelt deze zorginstelling aan

Waarderen >

[in](#) [twitter](#) [G+](#) [f](#) Deel dit profiel met anderen

Wat is anders aan ?

- Vanuit medisch specialisme ontwikkeld, niet vanuit techniek
- Biedt ICT-platform (persoonlijk gezondheidsportaal) met begeleiding (eCoaching en eHealth)
- Heeft reeds geïmplementeerde toepassingen met ZKN-certificering en vergoeding door zorgverzekeraars
- Landelijke dekking reeds aanwezig
- Producten van derden inpasbaar, wearables
- Concept verbreding naar andere chronische aandoeningen, leefstijl en welzijn mogelijk
- Goede propositie voor abonnement particulier, bedrijven (MVO)
- Basis voor publiek-privaat 'ecosysteem'
- Reële focus

Look en feel

Mijn HealthPortal

Routeplanner voor je gezondheid

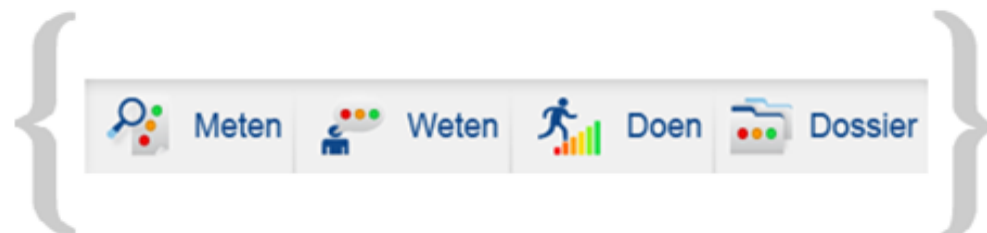
Via een geïntegreerd risicoprofiel wordt de gezondheid van een persoon digitaal in kaart gebracht. Inclusief inzicht in de eigen leefstijl, motivatie en voorkeuren voor face-to-face contact, (begeleide) zelfzorg, online advies of op locatie, in een groep of individueel.

[Klik hier voor meer info](#)

inloggen
healthportal+

Persoonlijk advies op maat

Op basis van het persoonlijk profiel kan een match worden gemaakt met passende interventies. De PGA geeft handelingsperspectieven die uitnodigen tot het zelf nemen [klik hier voor meer info](#)



- Dashboard
- Informatie
- Berichten
- Afspraken
- Dossier
- Bloeddruk
- Glucose
- PEP
- Activiteiten

- Dashboard
- Gedrag
- Lichaam
- Psyche



Verbeteren gezondheid en vitaliteit

Vitaliteit punten

45

Hart en vaatziekten risico:	10%
Leefstijl score:	8



Dashboard

Informatie

Berichten

Afspraken

Dossier

Bloeddruk

E-Coach

Aktiviteit



Dashboard

Gedrag

Lichaam

Psyche



Bloeddruk ¹

Laatst gemeten Waarde: 135 mmHg

Doel: 140 mmHg

Streefwaarde: 140 mmHg

Advies: Doorgaan met huidige medicatie en zoutarm dieet

LDL-Cholesterol ¹

Laatst gemeten Waarde: 2,20 mmol/l

Doel: 2,50 mmol/l

Streefwaarde: 2,50 mmol/l

Advies: Doorgaan met nutriënten capsules met rode rijst gist

BMI ¹

Laatst gemeten Waarde: 28,00

Doel: 27,00

Streefwaarde: 25,00

Advies: 150 KCal per dag minder eten en 10.000 stappen per dag



Dashboard



Informatie



Berichten



Afspraken



Dossier



Bloeddruk



E-Coach



Aktiviteit



Dashboard

Gedrag

Lichaam

Psyche



Gezond bewegen



Doel: inzicht krijgen waarom bewegen lastig is

Volgende stap: Aan de slag en bijhouden hoe het gaat

Advies: starten fit en begeleiding fysiotherapie

Rookvrij verder



Doel: Voor en nadelen van roken benoemen

Volgende stap: Bewust worden van voor- en nadelen

Advies: zelfhulpmodule stoppen met roken

Alcoholgebruik



Doel: houd vol 2 glazen per dag te drinken

Volgende stap: Anderen bij het doel betrekken

Advies: noteer moeilijke momenten

Dashboard



Informatie



Berichten



Afspraken



Dossier



Bloeddruk



E-Coach



Activiteit



Correspondentie

Voorgeschiedenis

Medicatie ³

Onderzoeken



Algemeen

Datum

Diagnose

01-01-2001

Hypertensie

01-01-2000

Dyslipidemie

01-01-2005

hernia L4-5 beiderzijds

Cardiovasculair

Datum

Diagnose

15-08-2011

stabiele AP

01-03-2013

STEMI inferoposterior

12-03-2013

PTCA met stent RCX, stenose (60%) RCA in situ gelaten

Allergie

Datum

Diagnose

Dashboard Informatie Berichten Afspraken Dossier Bloeddruk Glucose PEP Activiteiten



Ontvangen berichten

Verzonden berichten

Nieuw bericht opstellen



Datum ▼	Tijd	Van ▼	Onderwerp	Antwoorden	Stuurdoor
21/06/2014	09:15	Roderik Kraaijenhagen	Pijn op de borst		
20/06/2014	10:00	Coördinatie Cardiovitaal	RE: Intake tijdstip verplaatsen		
09/06/2014	09:45	Coördinatie Cardiovitaal	Afspraak voor een intakegesprek		
08/06/2014	15:10	Annet Holtland	Nieuwe afspraak		
07/06/2014	09:50	Coördinatie Cardiovitaal	Intake tijdstip verplaatsen		
07/06/2014	12:30	Annet Holtland	Afspraak		
06/06/2014	16:00	Coördinatie Cardiovitaal	medicijnen		

Intake tijdstip verplaatsen

Beste mijnheer Janssen,

Wegens ziekte van een van onze fysiotherapeuten willen wij de intake verplaatsen naar donderdag 25 december om 12:00uur

Met Vriendelijke groet, Miranda Balfort

Dashboard



Informatie



Berichten



Afspraken



Dossier



Bloeddruk



E-Coach



Aktiviteit



Bloeddruk

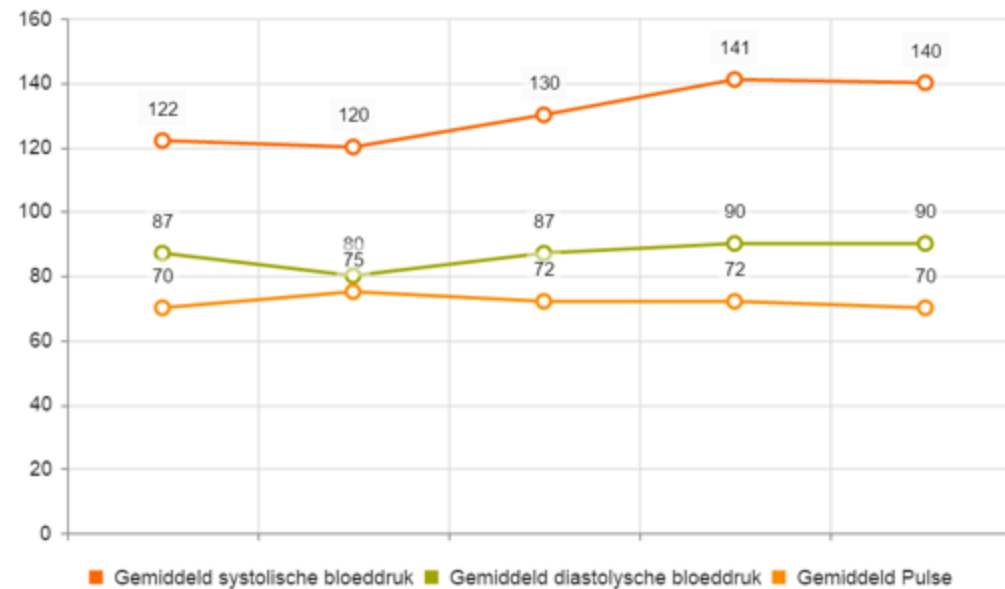
Nieuwe meting

Ingediende metingen

Grafiek



Uw ingediende metingen

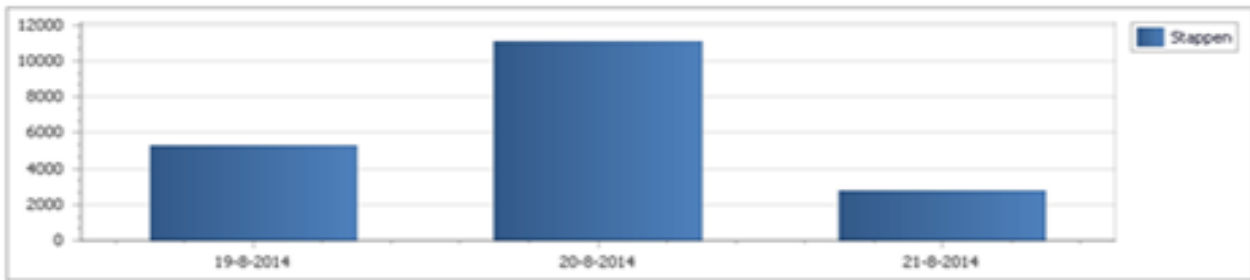


Dashboard Informatie Berichten Afspraken Dossier Bloeddruk Glucose PEP Activiteiten



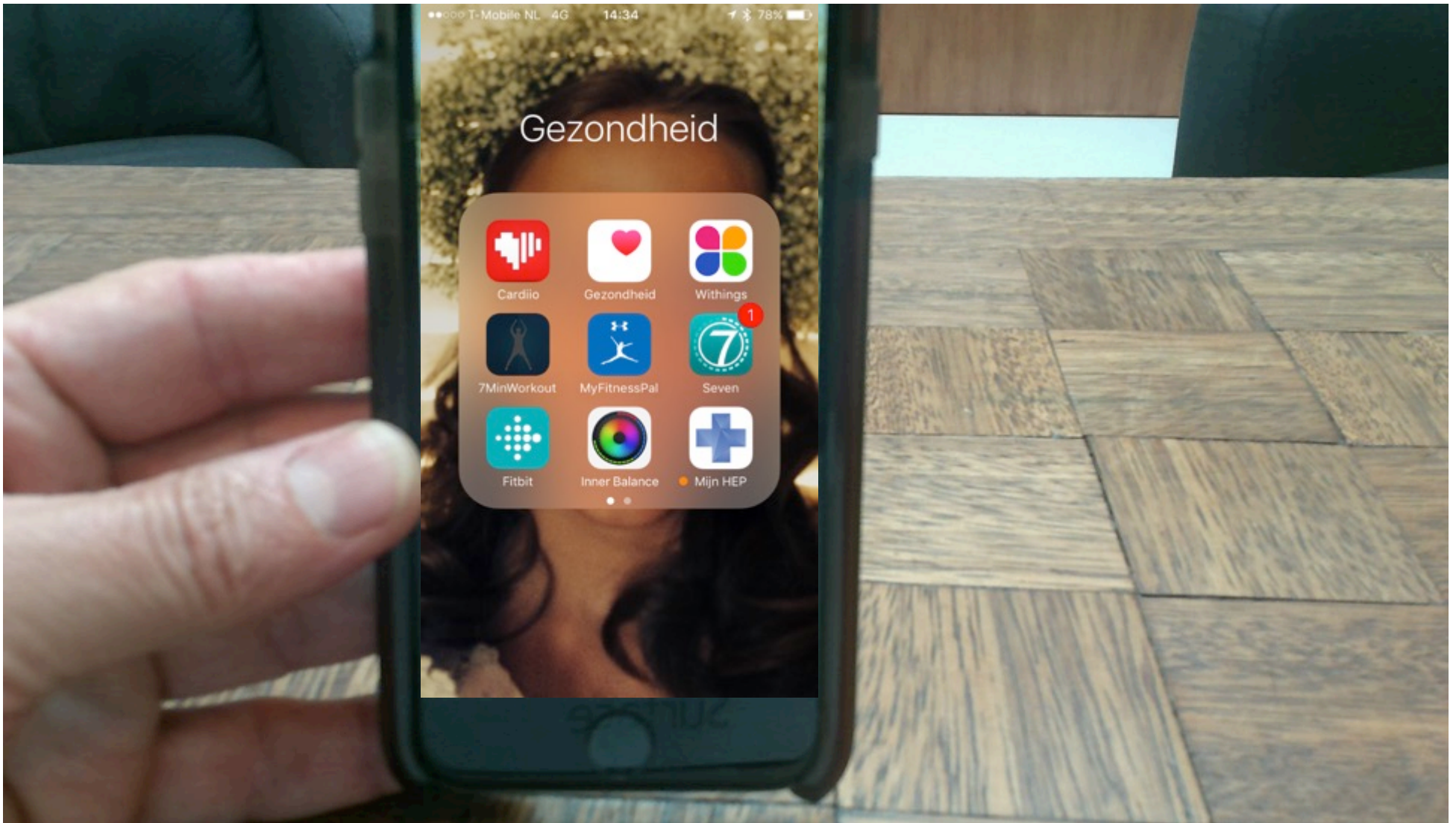
Vandaag Week Maand Jaar

Dagelijkse stappen



Verbrande calorieën





Gezondheid



Cardio



Gezondheid



Withings



7MinWorkout



MyFitnessPal



Seven



Fitbit



Inner Balance



Mijn HEP

Dashboard



Vitaliteitsscore

Leeftijdsscore

43

6

Gezond Bewegen

Stadia van gedragsverandering



Doel: Dagelijks '7 minute workout'
Volgende stap: Vertrouwen in verandering krijgen
Advies: Knip uw gestelde hoofddoel in kleinere realistische 'tussentijdse' doelen. Bedenk ook wat u zou kunnen



Dashboard

Lichaam

Psyche

