

Afvallen met Afspraken resultaten



Afvallen
met afspraken

 Zilveren
Kruis

Leefstijlprogramma Afvallen met Afspraken

- Afvallen met Afspraken is een effectief leefstijlprogramma van 5 maanden met aandacht voor voeding, bewegen en motivatie. De groepsgerichte benadering is een van de succesfactoren.
- Wordt exclusief aangeboden aan alleen de collectiviteiten van Zilveren Kruis
- Uniek financieel construct waarin relatie zit met inspanningsverplichting van deelnemers: een deelnemer kan gratis meedoen mits hij/zij de afspraken in het programma nakomt. Anders volgt een nabetaling.
- Financiële stok achter de deur verhoogt het resultaat en is één van de belangrijkste redenen om deel te nemen (33%)
- Uitgangspunt is een verlaging van minimaal 3 punten BMI
- De resultaten uit deze rapportage betreft deelnemers die het programma in het eerste kwartaal van 2019 hebben afgerond

Hoe hebben de medewerkers het gedaan?

Het doel was om gezonder te leren leven en je Body Mass Index (BMI) met 3 punten te verminderen of tot een BMI van 25 te verlagen

totaal aantal deelnemers	273
doel behaald	174
counseling regeling	23
doel niet behaald, maar afspraken nagekomen	38
doel niet behaald en afspraken niet nagekomen	38

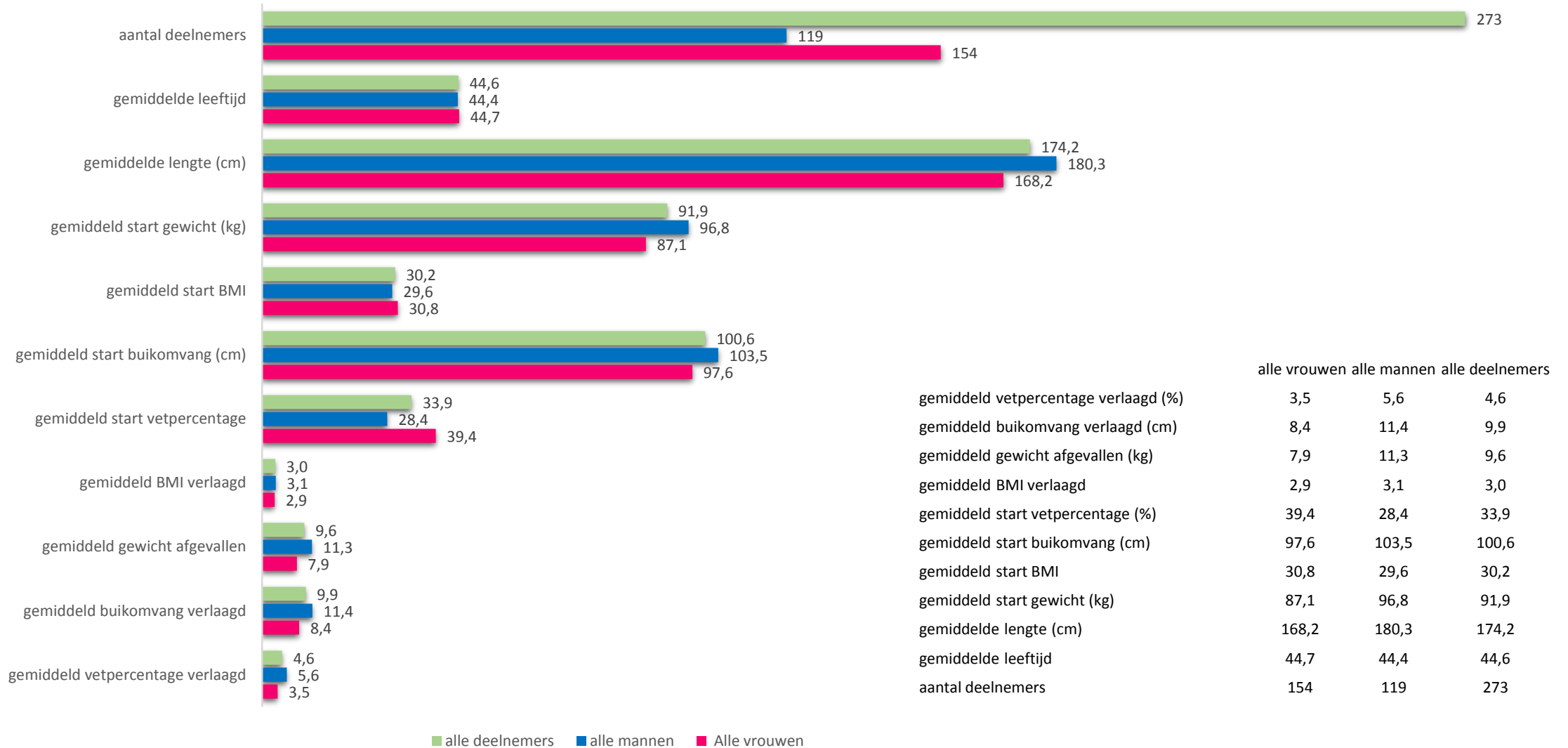
64 % heeft het doel behaald

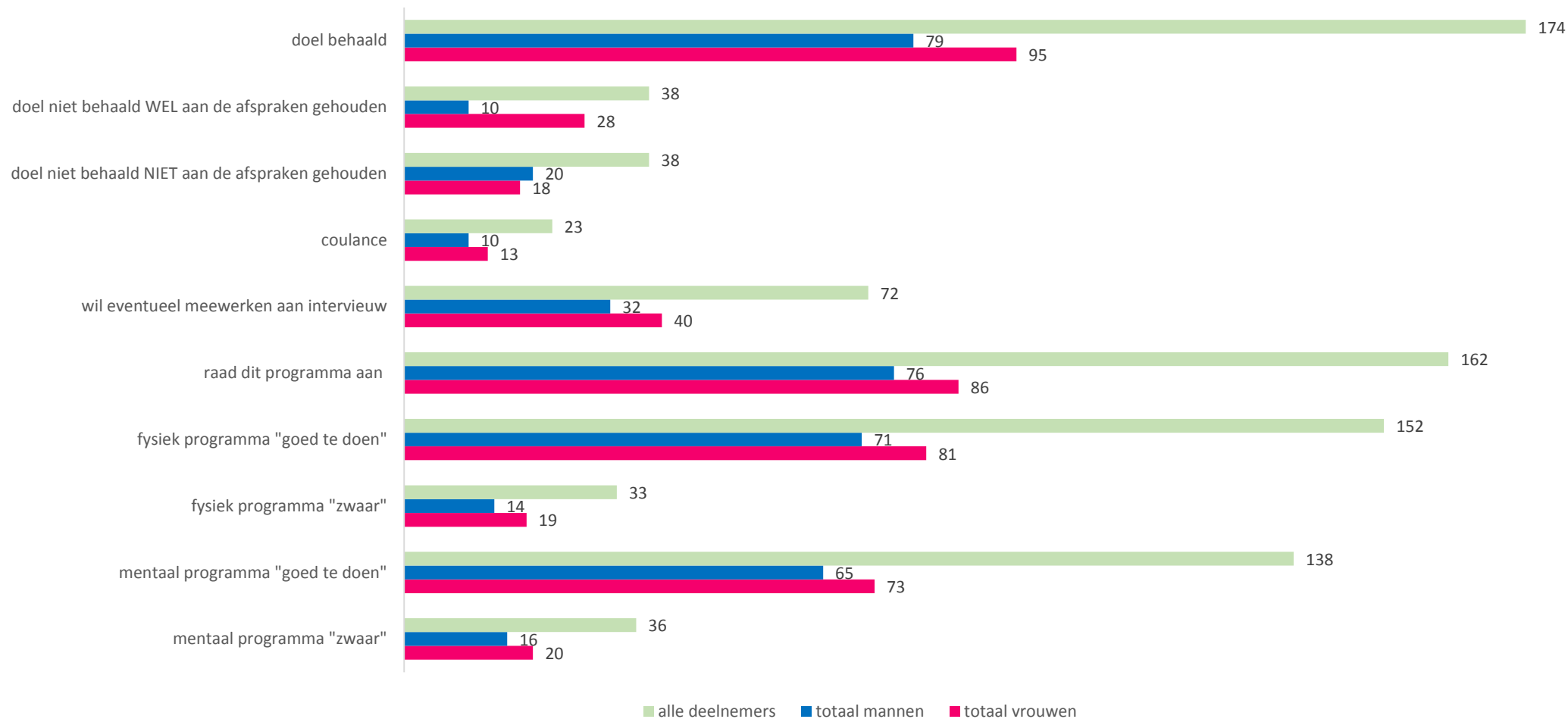
Hoe hebben de medewerkers het gedaan?

totaal aantal deelnemers	273	
mannen	119	44%
vrouwen	154	56%

	totaal vrouwen		totaal mannen	
coulance	13	8%	10	8%
doel niet behaald NIET aan de afspraken gehouden	18	12%	20	17%
doel niet behaald WEL aan de afspraken gehouden	28	18%	10	8%
doel behaald	95	62%	79	66%

resultaten van alle deelnemers van het leefstijlprogramma Afvallen met Afspraken najaar 2018





BMI resultaten

	gezond gewicht	overgewicht	obees	ernstig obees
start deelnemers	0,0%	51,5%	39,7%	8,8%
einde deelnemers	28,0%	49,4%	17,3%	5,3%
landelijk resultaat	28,0%	-2,1%	-22,4%	-3,5%

Afvallen met Afspraken helpt om gezondheidsrisico's, zoals diabetes, te verminderen door van obesitas naar overgewicht over te gaan.

Overgaan van obesitas naar overgewicht helpt. Risico op DM type II daalt en ook op gezondheidsrisico's zoals darmkanker of hart- en vaatziekten.

