

Met de Stevit box meer regie op je gezondheid

In de Leidse wijk Stevenshof is Stevit van start gegaan; een uniek eHealth project waarmee mensen vanuit huis kunnen werken aan hun gezondheid. Huisartsenpraktijk Stevenshof is blij om, samen met het LUMC, Zorg en Zekerheid, Reos en Rijncoepel, als een van de eersten in Nederland dit zijn patiënten aan te kunnen bieden.

Uit onderzoek van de gemeente Leiden blijkt dat de bewoners in de wijk Stevenshof relatief een hoger risico op hart- en vaatziekten hebben dan in andere Leidse wijken. Om daar wat aan te doen, is binnen wijk-initiatief Stevenshof Vitaal het project Stevit opgezet. De deelnemende patiënten krijgen een bloeddrukmeter, weegschaal en stappenteller die via een app op hun smartphone de meetgegevens deelt met de huisartsenpraktijk.



Vrijwilligster Map Boting overhandigt de eerste Stevit box aan deelnemer Joop van Tol.

Deelnemer Joop van Tol: “Ik vind het een fijne gedachte dat ik vanuit huis mijn gezondheid kan checken. Ik kan op deze manier mijn bloeddruk wekelijks in de gaten houden en zelf meer de regie nemen.”

Voorkomen is beter dan genezen

Huisarts Just Eekhof: “Het LUMC heeft de afgelopen jaren een box ontwikkeld waarmee mensen met hartaandoeningen thuis hun gezondheid met bijvoorbeeld een bloeddrukmeter, ecg-apparaat en weegschaal in de gaten kunnen houden. De thuismetingen blijken net zo goed te werken als een bezoek aan de cardioloog in het ziekenhuis. Wij denken dat dit ook voor de huisartsenpraktijk geldt. Als mensen zich meer verantwoordelijk voelen voor hun gezondheid door thuis gezondheidsmetingen te doen, kan dat leiden tot een gezondere leefstijl. En ja, voorkomen is nog altijd beter dan genezen.”

Feedback op leefstijl

Praktijkondersteuner Roos Guijt: “De meetgegevens maken voor de deelnemers zichtbaar wat veranderingen in hun leefstijl met hun gezondheid doet. Ze krijgen hier nu gelijk feedback op. Vanuit de praktijk houden we de gegevens in de gaten, zodat we gerichte adviezen kunnen geven. Als uit de metingen blijkt dat de gezondheid verbetert, dan hoeven mensen minder pillen te slikken.”

Voor een gezonde en vitale wijk

Met het programma Stevenshof Vitaal zetten bewoners en organisaties in de Stevenshof zich samen in voor een gezonde en sociale wijk. Een wijk waar iedereen - van jong tot oud – mee kan doen. Op zijn of haar eigen manier. Stevenshof Vitaal bestaat uit verschillende initiatieven op het gebied van gezonde voeding, sport en beweging, ontmoeting en groen. Van een beweeglint, bloesembomen en een nieuwe ontmoetingsplek tot het Stevenshof Vitaal recept. We werken samen aan de gezondheid van onze wijk en daarom helpen vrijwilligers uit de wijk ook mee aan Stevit. Zij helpen deelnemers zodat ze de meetwaarden van de weegschaal, bloeddrukmeter en stappenteller op de app op hun smartphone kunnen volgen. Vrijwilligster Map Boting: “De meeste mensen die aan Stevit gaan

meedoen, vinden het fijn op weg geholpen te worden. Ik vind het leuk om op deze manier bij te dragen aan de gezondheid van mensen in mijn wijk.”

Het project heeft een looptijd van twee jaar. Bij goede ervaringen krijgt het een vervolg bij andere huisartsenpraktijken. ‘Zo wordt onze regio de gezondste van Nederland.’



Praktijkondersteuner Roos Guijt en huisarts Just Eekhof.

Stevit is een initiatief binnen Stevenshof Vitaal en een samenwerking van Huisartsenpraktijk Stevenshof, LUMC, Rijncoepel, Reos en Zorg en Zekerheid.

Voor meer informatie kijk op
www.stevenshofvitaal.nl/Stevit
