



BETERHUIS

Waar gezondheid begint vóór het ziekenhuis



Sportbedrijf
Rotterdam



Beterhuis

Aanleiding

Rotterdam (zuid) ongezond

Als we de data van wijkprofiel op kaders van 'Mijn Positieve Gezondheid' plotten zien we lage scores. Meedoen en lichaamsfuncties zijn laag. Vanuit Human Capital Model (kenniscentrum Sport & Bewegen) zien we dat sport & bewegen hier een positieve bijdrage aan kunnen leveren.

Samenwerken en naar de Rotterdammer toe

Er zijn verschillende partijen actief met preventie. Allen zijn we op zoek naar een manier om dezelfde doelgroep te benaderen en bereiken. Het Beterhuis zorgt voor een loket, een makkelijk bereikbare plek en een plek van samenwerking. De Rotterdammer hoeft niet van het kastje naar de muur te worden gestuurd.



Beterhuis

Aanleiding

Meer bewegen bespaart Rotterdammer geld

de Boer, W., Viluma, L., & Mierau, J. (2025) hebben uitgerekend dat er €10,5 miljoen bespaard kan worden op zorgkosten in Rotterdam als de sportparticipatie met 1% stijgt. Voor het gebied Charlois is deze besparing €1,2 miljoen.

Buurtten waar 1%-punt meer inwoners voldoen aan de beweegrichtlijnen hebben gemiddeld bijna €8 lagere relatieve zorgkosten per persoon

Voor wekelijks sporten is dit effect nog sterker: buurten met 1%-punt meer wekelijkse sporters hebben ruim €9 lagere zorgkosten per inwoner.

Sportdeelname lijkt vooral verschillen bij lagere sociaaleconomische groepen te verklaren, terwijl bewegen meer de onderlinge kostenverschillen bij middelste en hogere sociaaleconomische groepen van buurten verklaren.



Beterhuis

Doelstellingen

Stimuleren van een gezondere leefstijl

Het Beterhuis moedigt kwetsbare Rotterdammers aan om gezondere gewoontes aan te nemen, met een sterke focus op de preventieve werking.

Samenwerking als uitgangspunt

Dit initiatief biedt een laagdrempelig alternatief voor het ziekenhuis, waarbij verschillende preventieve partijen samenwerken om individuele doelen te bereiken

In lijn met stedelijke ambities

Het Beterhuis draagt bij aan Rotterdams doelen op het gebied van preventie. Namelijk het bevorderen van een gezonde, veilige en kansrijke stad door het vroegtijdig aanpakken van problemen bij burgers. Dit omvat preventie tegen jeugdcriminaliteit, psychosociale problemen en verslavingen, maar ook het bevorderen van een gezonde leefstijl en het verkleinen van de gezondheidsverschillen.



Beterhuis

Aanbod

Gezondheidschecks en metingen

Via zelfscankiosken en fysieke metingen krijg je snel inzicht in je gezondheid. Zo werken we aan preventie én houden we je vooruitgang in de gaten.

Leefstijlcoaching op maat

Het Beterhuis biedt drie leefstijlprogramma's—budget, basis en uitgebreid—die aansluiten op de persoonlijke behoeften van elke Rotterdammer. Of je nu net begint of al stappen hebt gezet: er is altijd een passend traject.

Sport en preventie in kleine groepen

Toegankelijke sportlessen voor kleine groepen zorgen voor beweging én verbinding. Daarnaast bieden we praktische informatie over valpreventie en mentale weerbaarheid.

Samenwerking en gezonde verkoop

Partners huren ruimtes in het Beterhuis en dragen actief bij aan het aanbod. Denk aan de verkoop van gezonde voeding, zelfzorgproducten en inspirerende merchandise.



Community
Samenwerkingen

Bewegen

Laagdrempelig





Automatisering
Scan & verkoop





Beterhuis

Doelgroep

Primaire doelgroep

Het Beterhuis richt zich op werkende 45- tot 65-jarigen, met speciale aandacht voor Rotterdammers met een lagere opleiding en een beperkt inkomen — vaak mensen die weinig bewegen en moeilijk toegang hebben tot gezondheidsinformatie.

Wat hen drijft

Gezondheid, sociale relaties en plezier zijn de belangrijkste motivaties die het gedrag van deze doelgroep beïnvloeden. Daarom sluit het Beterhuis aan bij wat écht telt in hun dagelijks leven.

Levensgebeurtenissen als kantelmoment

Gezondheidsproblemen, mantelzorgtaken of veranderingen in werk- of woonsituatie kunnen het moment zijn waarop mensen openstaan voor gedragsverandering. Het Beterhuis speelt hier actief op in met passende ondersteuning en advies.



Beterhuis

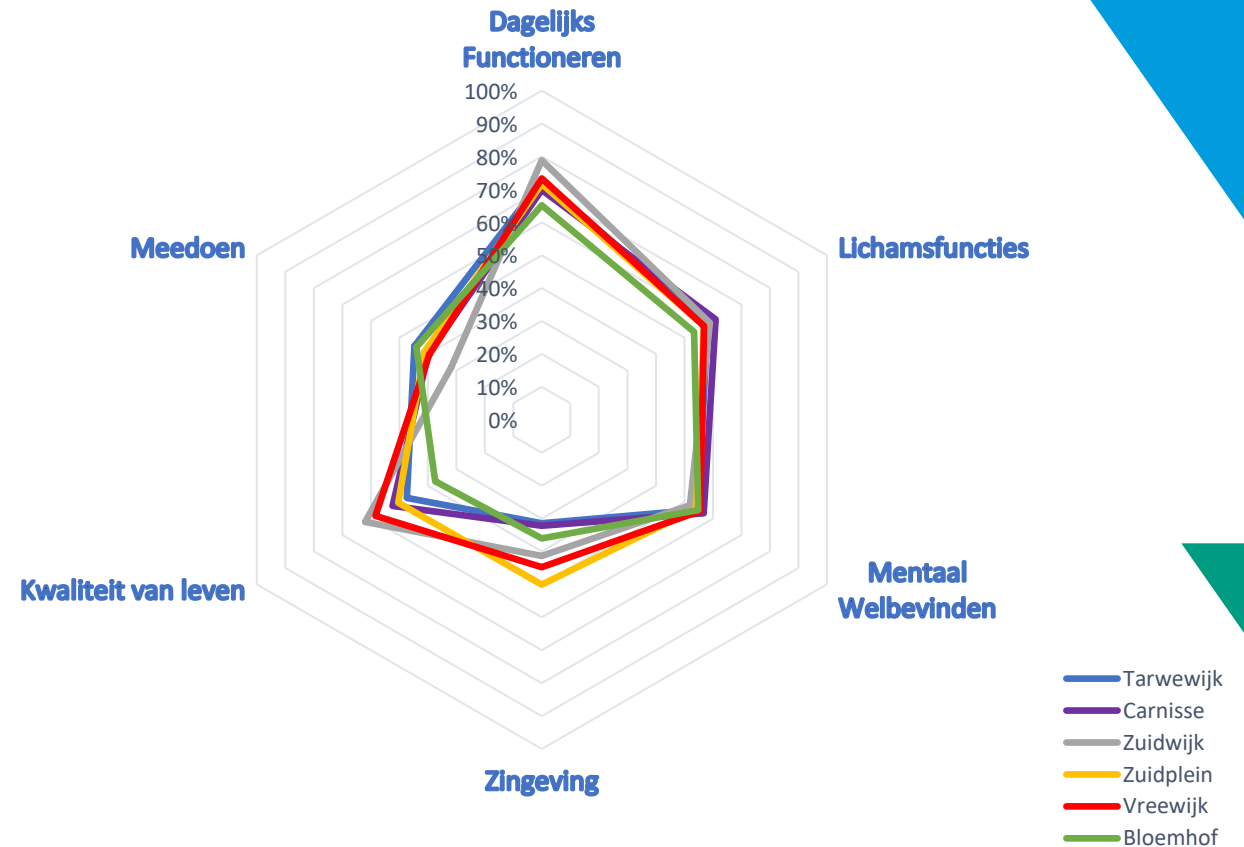
Doelgroep – mijn Positieve Gezondheid

Focus op

Zingeving en meedoen is grootste winst te boeken

Lichaamsfuncties

40% van de inwoners rondom Zuidplein is fysiek niet gezond genoeg.





Beterhuis

Locatie

Strategische locatiekeuze

Het Beterhuis is gevestigd in het drukbezochte Winkelcentrum Zuidplein—midden in het dagelijks leven van de Rotterdammer. Zo maken we gezondheid toegankelijk en verlagen we drempels voor deelname.

Multifunctioneel ontwerp

De locatie biedt ruimte voor sportlessen, bijeenkomsten, ontvangst en gezondheidschecks. Alles onder één dak, afgestemd op de uiteenlopende behoeften van de bezoekers.

Slimme digitale oplossingen

Innovatie staat centraal: met gezondheidskiosken en automaten voor zelfzorgproducten maken we gezond leven makkelijker én aantrekkelijker.

Herkenbaar gezicht

Alleen automatisering gaat niet werken. Een herkenbaar gezicht moet hulp, doorverwijzing en informatievoorziening mogelijk maken.



Beterhuis

Impact

Monitoring van leefstijlverbetering

Het Beterhuis meet de impact van haar aanpak via zelfscankiosken en gericht onderzoek onder Rotterdammers. Zo maken we vooruitgang zichtbaar én meetbaar.

Social Return on Investment (SROI)

Door middel van monitoring van Qaly's/Wellby willen we aantonen dat adviezen / interventies vanuit het Beterhuis meer gezonde levensjaren toebrengen

Qaly

Een Quality-Adjusted Life Year (QALY) is een maat voor gezondheidswinst die wordt gebruikt in de gezondheidszorg en het beleid. Het combineert zowel de hoeveelheid (duur) als de kwaliteit van leven in één enkele maatstaf.

Eén QALY staat gelijk aan één jaar leven in perfecte gezondheid. QALY's worden gebruikt om de waarde en kosteneffectiviteit van medische behandelingen en interventies te beoordelen. Daarbij krijgt elk levensjaar een kwaliteitsscore toegekend tussen 0 (overlijden) en 1 (volledige gezondheid).



Beterhuis

Communicatie

Een alternatief voor het ziekenhuis

Het Beterhuis presenteert zich als hét preventieve tegenwicht van het ziekenhuis. Geen behandeltrajecten, maar gedragsverandering en gezondheidsbevordering staan centraal.

Slimme sociale marketingtechnieken

We zetten bewezen technieken in zoals altercast en social proof om de doelgroep effectief te motiveren en activeren. Zo maken we gezond gedrag aantrekkelijk én haalbaar.

Gerichte communicatie

Onze boodschap sluit aan bij de belevingswereld van oudere werkenden (45–65 jaar), die zich vaak jonger voelen dan hun kalenderleeftijd. We spreken hun taal en sluiten aan bij hun levensstijl.

Herkenbaar en benaderbaar personeel

Het team van het Beterhuis is bewust gekozen op uitstraling en benaderbaarheid. Geen witte jassen, maar mensen die dichtbij staan en vertrouwen wekken—zodat elke Rotterdammer zich welkom voelt.



Beterhuis

Inspiratie

[Lewisham Community Space](#) (Londen) *Gebruik winkelcentrum*

[Beweeghuis](#) (Maastricht). *Koppelen van domeinen*

[Leefstijlloket](#) (Ede) *informeren rondom preventie*

[Leefstijl coaching](#) (Sportbedrijf Arnhem) *Eigen leefstijlcoaches*

[Onehundredrestrooms](#) (Utrecht) *Automatisering inzetten*

[Younity Utrecht](#) (Utrecht) *Anders gebruik ruimte*

[Simple Safe](#) (US) *Gebruik van fear appeal*

[Leefstijlzorgloket](#) (LZL) *koppeling van preventie*



Beterhuis

Steeds meer Rotterdammers kampen met hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten of mentale uitdagingen. Vaak is het wachten op een diagnose, terwijl we juist vóór dat moment in actie willen komen. Want gezondheid begint niet in het ziekenhuis, maar thuis, op straat, in de wijk—bij de kleine keuzes die we elke dag maken.

Daarom zetten we met talloze Rotterdamse organisaties in op preventie. Van beweegprogramma's tot mentale weerbaarheidstrainingen: we werken keihard aan een gezonder Rotterdam. Maar ieder doet dat op z'n eigen manier. En dat is precies waar het Beterhuis het verschil kan gaan maken.

Het Beterhuis is dé plek waar preventie samenkomt.

Niet in een klinische wachtkamer, maar precies waar de doelgroep zich bevindt. Toegankelijk, laagdrempelig, persoonlijk en verre van belerend. Hier krijg je geen recepten, maar inspiratie. Geen wachttijden, maar directe tips om gezonder te leven. Denk aan:

- Een lichaamscheck om inzicht te krijgen in je gezondheid
- Workshops over mentale veerkracht
- Beweegactiviteiten die laagdrempelig zijn

Het Beterhuis is de tegenhanger van het ziekenhuis. De plek waar je leert hoe je het ziekenhuis kunt vermijden. En waar je, net als 85% van alle Rotterdammers, actief werkt aan een gezondere toekomst.

Gezondheid begint hier. Doe mee. Kom langs. Word beter.

An aerial view of a red running track with white lane markings. Two male runners are in motion. The runner in the upper half is wearing a bright green shirt and black shorts, with a colorful graphic (yellow, red, blue) on his back. The runner in the lower half is wearing a blue long-sleeved shirt and blue pants. The track has large white numbers '5', '6', '7', and '8' marking the lanes. A dashed white line runs horizontally across the middle of the image, separating the two runners. The background is a solid blue sky, and the foreground shows a grey paved area.

DOE JIJ MEE?

Sportbedrijf
Rotterdam



Beterhuis

Bronnen

de Boer, W., Viluma, L., & Mierau, J. (2025). De relatie tussen sport en bewegen en sociaaleconomische verschillen in zorgkosten: Voor de gemeenten Amsterdam en Rotterdam. University of Groningen.