

4 partners bundelen de krachten in een gratis app voor gezondheidspreventie Een gezonder leven met de hulp van VITY

Op 16 juni lanceren Cohezio, Multipharma, P&V Groep en Solidaris een gratis app om gezonder te leven. VITY is een instrument voor gezondheidspreventie. De app steunt op bewezen, wetenschappelijke informatie, hanteert principes van gamificatie en zoekt aansluiting met de eerstelijnszorg. Gezonder leven wordt zo een spel, maar met echte gezondheidswinst.

Voorkomen is beter dan genezen? Blijkbaar niet in België. Volgens Eurostat¹ investeren we minder dan 3% van ons bruto binnenlands product in gezondheidspreventie. Dat is duidelijk minder dan het Europese gemiddelde van 5,7%. Nochtans is goede gezondheidspreventie cruciaal voor de kwaliteit van leven op latere leeftijd. Ze helpt bovendien de zorgkosten van de vergrijzing beperkt te houden.

Uniek partnerschap in preventie

Cohezio, Multipharma, P&V Groep en Solidaris slaan de handen in elkaar voor een laagdrempelig ecosysteem in gezondheidspreventie. Het resultaat is VITY, een app die **gezond leven binnen eenieders bereik** brengt.

De 4 partners hebben voor de ontwikkeling en de lancering de vzw Co-Health opgericht. Het is de start van een **partnerschap voor de lange termijn**. Om het brede publiek te bereiken, volgt in het najaar ook een publiciteitscampagne om zoveel mogelijk mensen op weg te zetten naar een gezonder leven.

De samenwerking is uniek: voor het eerst bundelen een externe dienst voor preventie op het werk, een apotheekgroep, een verzekeraar en een ziekenfonds de krachten. Ze geven hiermee een duidelijk signaal dat **investeringen in preventie** belangrijk en nodig zijn.

Gedragverandering met app

Uit een **enquête bij Solidaris-leden**² blijkt dat 30% van de respondenten vandaag al gezondheidsapps gebruikt. Ze doen dat vooral om hun slaapritme en hartslag te registreren (45%), om gewicht te verliezen (35%), om gezond te eten (30%) of om te fitnessen (30%). Bovendien blijkt uit de rondvraag dat app-gebruikers bij hun keuze voor een gezondheidsapplicatie vooral belang hechten aan privacy, gebruiksvriendelijkheid, de wetenschappelijke onderbouw en de kostprijs.

VITY is **niet de zoveelste commerciële app**, maar wil een gezonder leven met bewezen adviezen bereikbaar maken voor iedereen. De app biedt oefeningen en tips over **bewegen, eten, slapen, ontspannen en stoppen met roken**.

¹ [Preventive health care expenditure statistics - Statistics Explained - Eurostat](#)

² Online-enquête bij 60 000 leden; 3 343 antwoorden.

Vity is een co-creatie van



PERSBERICHT

Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

De app werkt met haalbare doelstellingen. Daarbij is er **zowel aandacht voor mentaal welzijn als voor fysieke gezondheid**. Het doel is een **duurzame gedragsverandering** naar een gezondere levensstijl.

Gratis, voor alle Belgen

Door hun expertise te bundelen, maken **Cohezio, Multipharma, P&V Groep** en **Solidaris** een laagdrempelige en persoonlijke aanpak van gezondheidspreventie mogelijk.

De oprichtende partners bereiken samen ongeveer 5 miljoen Belgen. Toch is de app is niet enkel bedoeld voor leden, patiënten en bestaande klanten. VITY richt zich tot alle Belgen met een smartphone. Ongeacht het ziekenfonds, de verzekeraar, het inkomen of zorgsituatie: **de app is gratis voor iedereen**.

Evoluerend digitaal ecosysteem

In één digitaal ecosysteem verzamelt VITY bewegingsoefeningen, voedingsadvies, slaaptraining, mentale ondersteuning en gedragscoaching. De inhoud is wetenschappelijk gevalideerd en wordt voortdurend aangevuld. De app koppelt ook met de gangbare smartwatches en wearables.

Gebruikers kunnen in de app **uitdagingen instellen** om persoonlijke doelen te halen. Ze volgen dan programma's op maat, waarmee ze **virtuele diamanten** kunnen verdienen. Die kunnen ze spenderen aan diverse goede doelen zoals **het planten van bomen** of **inzamelen van plastic**.

Aansluiting met eerstelijnszorg

Het ecosysteem van VITY legt bovendien een **brug met het terrein**. Zo biedt de app een aantal proefprojecten waar de eerstelijnszorg bij wordt betrokken. De **digitale app krijgt** op die manier **een verlengstuk in de fysieke wereld**.

Huisartsen, apothekers, gezondheidscoaches en tabakologen kunnen het materiaal uit VITY gebruiken om patiënten en cliënten te begeleiden. Voorts biedt de app mogelijkheden om door te verwijzen naar een zorgverstrekker of gezondheidscoach. Iemand die bijvoorbeeld wil stoppen met roken, vindt in de app concrete tips, maar kan ook een afspraak maken bij een tabakoloog.

Perscontact

Katrien De Weirdt | Woordvoerster Solidaris

T 02 515 05 12 | G 0470 27 58 79 | E pers@solidaris.be

Julie Jandrain | Chargée de relations presse

G 0477 95 18 71 | E julie.jandrain@solidaris.be

Vity is een co-creatie van



PERSBERICHT

Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

Citaten

Zegt Paul Callewaert, algemeen secretaris Solidaritis: *“Preventie is belangrijk. Dat kunnen we niet genoeg benadrukken. En daarom voegen we de daad bij het woord en doen we er nu ook effectief iets aan. Daarnaast vinden we het belangrijk dat VITY gratis blijft, want zo komen de voordelen van een gezonde levensstijl binnen handbereik van iedereen.”*

Zegt Geert Reyniers, CEO Multipharma: *“In een overbevraagde zorgsector zijn onze apothekers voor heel wat patiënten een belangrijk en laagdrempelig aanspreekpunt voor gezondheidsadvies. Die wetenschappelijk onderbouwde knowhow maken we nu ook toegankelijk via de app. We vinden dat we als coöperatieve organisatie een grote verantwoordelijkheid hebben om iedereen toegang te geven tot de beste gezondheidsadviezen en producten.”*

Zegt Olivier Legrand, Afgevaardigd bestuurder bij Cohezio: *“Iedereen heeft de mond vol over hoe we langdurig zieken weer aan het werk krijgen. Met deze app bieden we werknemers ook de kans om hun werkomstandigheden en work-lifebalans te verbeteren.”*

Zegt Hilde Vernaillen, CEO bij P&V Groep: *“In onze missie staat dat we zoveel mogelijk mensen willen beschermen. En daarbij is voorkomen uiteindelijk altijd de beste verzekering. Dat we met organisaties van deze omvang de handen in elkaar slaan om preventie op de agenda te zetten, is uniek in België. We mogen terecht fier zijn op dit partnerschap”*

Met opmerkingen [RB1]: (in het Franstalige PB wordt dat Jean-Pascale Labille)

Vity is een co-creatie van



Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

De 4 partners van vzw Co-health

Cohezio

Als Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk heeft Cohezio de missie om te waken over de gezondheid, veiligheid en het welzijn op het werk van alle werknemers.

Bij Cohezio begrijpen we dat uiteenlopende uitdagingen een multidisciplinaire aanpak vereisen. Met onze 600 medewerkers vormen we een team van specialisten, bestaande uit preventieadviseurs, artsen, psychologen, ingenieurs, hygiënist, bedrijfsbezoekers en paramedisch personeel. Elke dag zetten zij zich in voor gezondheid, veiligheid, hygiëne, ergonomie en psychosociale aspecten op de werkvloer.

Al meer dan 50 jaar helpen wij onze 21 600 klantenbedrijven om te voldoen aan de wetgeving rond het welzijnsbeleid, maar we gaan graag nog een stap verder. Door een grondige analyse van elke klant bieden wij maatwerkoplossingen, zodat elke onderneming een welzijnsbeleid kan ontwikkelen dat perfect aansluit bij haar behoeften en die van haar werknemers. Dit weerspiegelt onze missie: de gezondheid en het welzijn van de 522 000 aangesloten werknemers ter harte nemen. Onze klantrelatie is gebaseerd op wederzijds vertrouwen, betrouwbaarheid en de garantie van kwaliteitsvolle dienstverlening, gecertificeerd volgens ISO 9001:2015.

Dankzij de nabijheid van onze 100 medische centra verspreid over heel België positioneren we ons als een actieve partner op het gebied van gezondheid, welzijn en veiligheid op het werk, in alle hoeken van het land.

www.cohezio.be

Multipharma

Multipharma maakt farmaceutische zorg toegankelijk voor iedereen. Als een van de belangrijkste coöperaties in de Belgische apothekerswereld zorgen we elke dag voor 1,3 miljoen patiënten. Met meer dan 320 apotheken, 2 distributiecentra en 2 innovatieve centra die geneesmiddelen verpakken per inname-moment op maat van de patiënt, leveren we niet alleen geneesmiddelen, maar bouwen we aan de toekomst en vernieuwing van de farmaceutische zorg.

Niet alleen in de apotheek, maar ook buiten de apotheekmuren wordt fors geïnvesteerd in technologische innovaties die het afleveren van medicatie vereenvoudigen, zodat onze apothekers meer tijd hebben voor persoonlijk advies en specifieke zorgtaken. Of het nu via onze activiteiten in de apotheek is of via onze diensten aan woonzorgcentra en andere zorginstellingen, ons doel blijft hetzelfde: de gezondheid van onze patiënten centraal zetten. En dat met de steun van meer dan 2200 toegewijde medewerkers.

www.multipharma.be

P&V Groep

P&V Groep is een coöperatieve, Belgische verzekeringsgroep die verzekeringsoplossingen aanbiedt voor particulieren, zelfstandigen, bedrijven en instellingen. P&V Groep verdeelt haar producten en diensten via onafhankelijke verzekeringsmakelaars onder het merk Vivium en via een netwerk van exclusieve

Vity is een co-creatie van



PERSBERICHT

Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

agenten onder het merk P&V. De oplossingen in rechtsbijstand worden ontwikkeld onder het onafhankelijke kwaliteitslabel Arces en worden aangeboden via makelaars en agenten.

Al meer dan 1 miljoen klanten geven vandaag hun vertrouwen aan de P&V Groep.

Professionele verzekeringstussenpersonen spelen een sleutelrol in ons model. De agenten en makelaars kennen hun klanten, geven het juiste advies en bieden ondersteuning bij schade. Op de momenten die voor de klanten belangrijk zijn, tonen de tussenpersonen hun toegevoegde waarde. Dankzij hun jarenlange ervaring en voortdurende bijscholing staan zij garant voor deskundig verzekeringsadvies.

De missie van de P&V Groep bestaat erin haar klanten een passende bescherming te bieden. Deze missie is gebaseerd op de coöperatieve waarden en principes. Ze komt tot uiting in onze bedrijfscultuur.

www.pvgroep.coop

Solidaris

Met solidariteit als kloppend hart van ons ziekenfonds is Solidaris is er voor jou. Kwetsbaar, ziek of gezond ... je kan volop rekenen op Solidaris. We geloven dat iedereen recht heeft op kwalitatieve, toegankelijke en betaalbare gezondheidszorg. Met onze terugbetalingen, voordelen en diensten staan we voor iedereen klaar.

Elke dag maken onze medewerkers het verschil voor meer dan 3 miljoen leden. Zij staan centraal bij alles wat we doen. We luisteren naar onze leden en bieden hun de persoonlijke ondersteuning en oplossingen die zij nodig hebben. Met onze persoonlijke aanpak staan we altijd tot jouw dienst.

Solidaris helpt je ook om gezonder te leven. Op onze website vind je inspiratie en tips rond tal van thema's: sporten en bewegen, gezonde voeding met lekkere recepten, gezonde geest en mentale fitheid, stoppen met roken en nog veel meer. Je kunt op de site uiteraard ook VITY downloaden. Ons ziekenfonds biedt je voorts gezondheidsconsultaties aan tegen voordelige tarieven en tal van interessante infosessies en webinars om nog meer geïnspireerd te geraken en je gezondheid centraal te stellen.

www.solidaris.be

Vity is een co-creatie van



PERSBERICHT

Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

VITY vanuit gebruikersperspectief

Wat is VITY precies?

Vity is een gratis app die je helpt om gezonder te leven. Je vindt er tips en oefeningen rond bewegen, eten, slapen, ontspannen en stoppen met roken.

Voor wie is VITY bedoeld?

Voor iedereen in België die graag gezonder wil leven. Je hoeft geen klant te zijn bij een van de organisaties achter de app.

Moet ik betalen om VITY te gebruiken?

Nee. Vity is helemaal gratis, zonder verborgen kosten. De app is beschikbaar voor iedereen.

Wat kan ik allemaal doen met VITY?

Je krijgt persoonlijke oefeningen en doelen, inspiratie voor gezonde recepten, en tips om beter te slapen of minder stress te hebben.

Hoe helpt VITY mij vol te houden?

Met elk doel dat je haalt, verdien je virtuele diamanten. Die kun je inruilen voor leuke beloningen of inzetten voor een goed doel.

Is VITY veilig? Wat gebeurt er met mijn gegevens?

We nemen je privacy serieus. De app is GDPR-proof.

Heb ik een smartwatch nodig om VITY te gebruiken?

Nee. Je kan Vity gewoon gebruiken zonder extra toestellen. Maar wie wil, kan zijn horloge of stappenteller wel koppelen.

Kan mijn dokter of coach ook iets doen met VITY?

Ja. Het is de bedoeling dat huisartsen, apothekers en coaches de app gebruiken om patiënten te begeleiden.

Waar kan ik de app vinden?

Je kan VITY downloaden via Google Play of Apple App Store. Of surf naar www.vity.be.

Vity is een co-creatie van



De enquête bij Solidaris-leden over gezondheidsapps

We peilden naar het gebruik van gezondheidsapps.

De bevraging werd ruim **3.300 keer ingevuld**, voornamelijk door leden tussen 56 en 75 jaar. De overgrote meerderheid van de respondenten gaf aan zich in **goede of gemiddelde gezondheid** te bevinden.

Methode

We hebben de enquête digitaal verspreid via het ledennetwerk van Solidaris. Naast gesloten vragen over gezondheidsgedrag en appgebruik, werd ook in ruimte voorzien voor vrije tekstinput. Dit laat toe om zowel **kwantitatieve trends** als **kwalitatieve motieven** te detecteren.

De dataset is niet representatief voor de hele Belgische bevolking, maar biedt een waardevol venster op de percepties en gewoontes van een gezondheidsbewuste groep burgers.

Gebruik van gezondheidsapps?

Het gebruik van gezondheidsapps laat zich zo samenvatten:

- **70%** van de respondenten gebruikt **geen apps**;
- **17%** gebruikt ze **af en toe**;
- **13%** gebruikt ze **regelmatig**.

Van de app-gebruikers zegt bijna **45%** de apps te gebruiken om vitale functies zoals de hartslag of het slaappatroon op te volgen. Ook apps voor **gewichtscntrole** (35%) en **voeding/fitness** (30%) worden veel gebruikt.

Wat bepaalt het gebruik?

Een aantal voorwaarden springen eruit in de keuze om een app wel of niet te gebruiken:

- **Veiligheid en databeheer** (belangrijk voor 2.398 respondenten)
- **Gebruiksvriendelijkheid**
- **Toegang tot betrouwbare informatie**
- **Kostprijs**

De sociale component blijkt minder belangrijk: slechts 316 respondenten vonden het opbouwen van sociaal contact via een app relevant.

Vity is een co-creatie van



PERSBERICHT

Brussel, voor publicatie vanaf 16.06.2025 om 14u00

Open vragen

Uit de open antwoorden blijkt dat heel wat leden kansen zien in het gebruik van een app. Ze waren enthousiast over het mogelijke aanbieden ervan. Er zijn ook wel wat mensen die al een app gebruiken. Andere leden werken met specifieke tijdschriften of websites om extra informatie over gezondheid en preventie in te winnen.

Opvallend is dat ook heel wat mensen het gebruik van apps en smartphones met argusogen bekijken. Sommige zijn er zelfs van overtuigd dat apps gebruiken niet goed is voor het onderhouden van sociale contacten en/of hun mentale gezondheid. Er leeft verder enige ongerustheid over het gebruik van gegevens die via de app kunnen worden ingezameld.

Vity is een co-creatie van

