



## LEEFSTIJLINTERVENTIE

Veel Nederlanders hebben een ongezonde leefstijl. Dit heeft deels te maken met diverse leefstijltrends die worden waargenomen. Hieronder een aantal feiten en cijfers op een rij:

### Leefstijltrends

- 44% Van de mensen van 12 jaar en ouder voldoet niet aan de norm gezond bewegen (voor 12-17 jarigen dagelijks minimaal een uur per dag, 18-plussers een half uur per dag matig intensief. Voor 55-plussers houdt 'matig intensief' een lagere intensiteit in).
- Van de jongeren (12-17 jaar) voldoet ongeveer 75% niet aan de norm om 1 uur per dag matig intensief te bewegen; 66% bij jongens en 78% bij meisjes.
- Slechts 8% van de 19-30 jarigen eet voldoende groente en fruit. (VCP 2003)
- 92% Van de 19-30 jarigen eet te veel verzadigde vetzuren. (VCP 2003)
- 1 Op de 10 Nederlanders van 12 jaar en ouder drinkt minimaal 1 dag in de week minstens 6 glazen alcohol. Zij worden tot de zware drinkers gerekend.
- 28% Van de Nederlanders van 15 jaar en ouder rookt wel eens in 2009. Van de mannen rookt 30% en van de vrouwen 26%. Onder jongeren rookte 21% van 10-19 jarigen in 2009. (Bronnen: POLS (CBS) 2010, VTV 2010, VCP 2003, Stivoro 2010)

De gevolgen van deze leefstijltrends zijn inmiddels bekend; hart en vaatziekten, overgewicht, diabetes en nierfalen zijn enkele van de bekende voorbeelden. Maar ook een vermindering van het werkvermogen mag hierin niet worden vergeten. Zo ook de groep arbeidsongeschikten die door fysieke en/of mentale problematiek in een inactiviteitsspiraal kunnen geraken en er ook op andere terreinen een ongezonde leefstijl op nahouden.

De leefstijlinterventie van STAC heeft tot doel gedragsverandering te bewerkstelligen op het gebied van voeding, eet-/drinkgewoonten, roken en beweging. Hiervoor is een groepsinterventie ontwikkeld welke in een 5-tal groepsessies wil werken aan bewustwording, kennisvergroting en uiteindelijk gedragsverandering. Dit wordt bij voorkeur gecombineerd aangeboden met de module fysieke training, waarin wordt begonnen met het verbeteren van de actieve leefstijl. De leefstijlinterventie kan eventueel ook los worden afgenomen, echter dan vind wel een aparte intakeprocedure plaats. Eventueel wordt tevens de module Motivational interviewing toegevoegd, indien dit noodzakelijk is om te komen tot de gewenste gedragsverandering.

3 maanden na afloop van de interventie wordt een follow-up aangeboden om de effecten van de interventie te beoordelen.

De volgende sessies worden aangeboden:

#### **Individueel**

- Intake (alleen nodig bij losse afname van het product leefstijlinterventie)
- Follow up 3 maanden na de interventie

#### **Groepssessies**

- Leefstijl, feiten, cijfers en gevolgen
- Voeding, eet- en drinkgewoontes
- Roken
- Beweging
- Plan van aanpak leefstijlverandering

#### **Intake**

Tijdens een intakegesprek wordt op individuele basis gekeken naar de huidige leefstijl, waarbij de onderdelen voeding, drankgebruik, roken en beweging aan bod komen. Hierbij wordt tevens gesproken over de motivatie tot gedragsverandering.

Naar aanleiding van de intake geeft STAC advies over de invulling van de leefstijlinterventie. Dit kan met of zonder toevoeging van de module motivational interviewing.

#### **Leefstijl, feiten, cijfers en gevolgen**

Tijdens de eerste groepssessie wordt ingegaan op het begrip leefstijl en wat we hieronder kunnen verstaan. Tevens wordt het begrip gezondheid verder uitgediept. Tijdens een interactieve presentatie worden enkele cijfers en feiten getoond met betrekking tot leefstijlaspecten zoals die op dit moment in Nederland actueel zijn.

Vervolgens wordt ingegaan op de gevolgen van een niet gezonde leefstijl zoals hart en vaatziekten, overgewicht, diabetes en nierfalen. Maar ook dat een gezonde leefstijl een verbeterde belastbaarheid impliceert en daardoor de mogelijkheden op duurzame arbeid doet toenemen. Op deze manier wordt gewerkt aan een stuk kennisvergroting en bewustwording van de problematiek rondom een ongezonde leefstijl.

#### **Voeding, eet- en drinkgewoontes**

In de tweede groepssessie wordt ingegaan op voeding. Alle principes rondom eet- en drinkgewoonten worden belicht. Vervolgens wordt ingegaan op een gezond voedingspatroon. Aansluitend wordt iedereen gevraagd een beeld te geven van zijn persoonlijke voedingspatroon. In een plenair gedeelte wordt bekeken welke verbetering hierin zijn aan te brengen waarbij de eigen inbreng van de cliënt voorop staat. Op deze manier wordt iedereen gestimuleerd zelf na te denken over gezonde voeding en de eigen eet- en drinkgewoontes kritisch te bekijken.

#### **Roken**

Alle cliënten die roken worden tijdens de derde groepssessie verwacht waarbij dieper wordt ingegaan op de gevolgen van roken voor de gezondheid. Daarbij worden met name de negatieve aspecten van roken belicht en de positieve aspecten rondom stoppen met roken worden aangehaald. Cliënten krijgen diverse mogelijkheden aangedragen rondom stoppen met roken.

### **Beweging**

De vierde groepssessie heeft tot doel de effecten van beweging op de menselijke gezondheid te belichten. Wanneer tevens de module fysieke training wordt gevolgd zijn cliënten inmiddels met de fysieke training gestart. Daarbij wordt de norm voor gezond bewegen toegelicht en wordt bij elke cliënt besproken hoe zijn/haar beweegpatroon eruit ziet. Plenair wordt bekeken naar de mogelijk veranderingen/verbeteringen die er kunnen worden aangebracht. Op deze manier wordt van iedereen een actieve inbreng verwacht en moet iedereen meedenken omtrent oplossingen in beweeggedrag. De deelnemers worden gemotiveerd richting duurzaam verantwoord beweeggedrag en de relatie met arbeid wordt daarin duidelijk gemaakt.

### **Plan van aanpak gedragsverandering**

In de laatste sessie wordt van iedereen verwacht dat hij/zij een plan van aanpak maakt waarbij de knelpunten op het gebied van gezond gedrag worden verbeterd. Deze knelpunten zijn in de eerdere sessies vastgesteld en worden nu ingebracht in het plan van aanpak. Op deze manier gaat iedere deelnemer met een daadwerkelijk plan naar huis dat moet leiden tot een gezondere leefstijl.

### **Follow up**

3 maanden na afloop van de interventie vindt een follow up plaats, waarbij de effecten van de interventie worden beoordeeld. Hierbij wordt het gemaakte plan van aanpak nogmaals besproken en bekeken of er gesproken kan worden van een structurele verandering in leefstijl.

Indien nodig wordt de groepssessie opgevolgd door een individuele evaluatie. Dit zal dan plaatsvinden in het kader van Motivational interviewing. Dit heeft tot doel de gedragsverandering te stimuleren en te borgen voor de toekomst.

Tijdspad: De module wordt aangeboden in een 5 tal sessies in 10 weken tijd met een frequentie van eens per 2 weken. De duur per sessie is 1,5 uur. Aansluitend een follow up, 3 maanden na afloop van de interventie.

### **Kosten:**

Module leefstijl: € 450,-. Dit is exclusief een aparte intake.

Intake bij losse afname: € 75,-