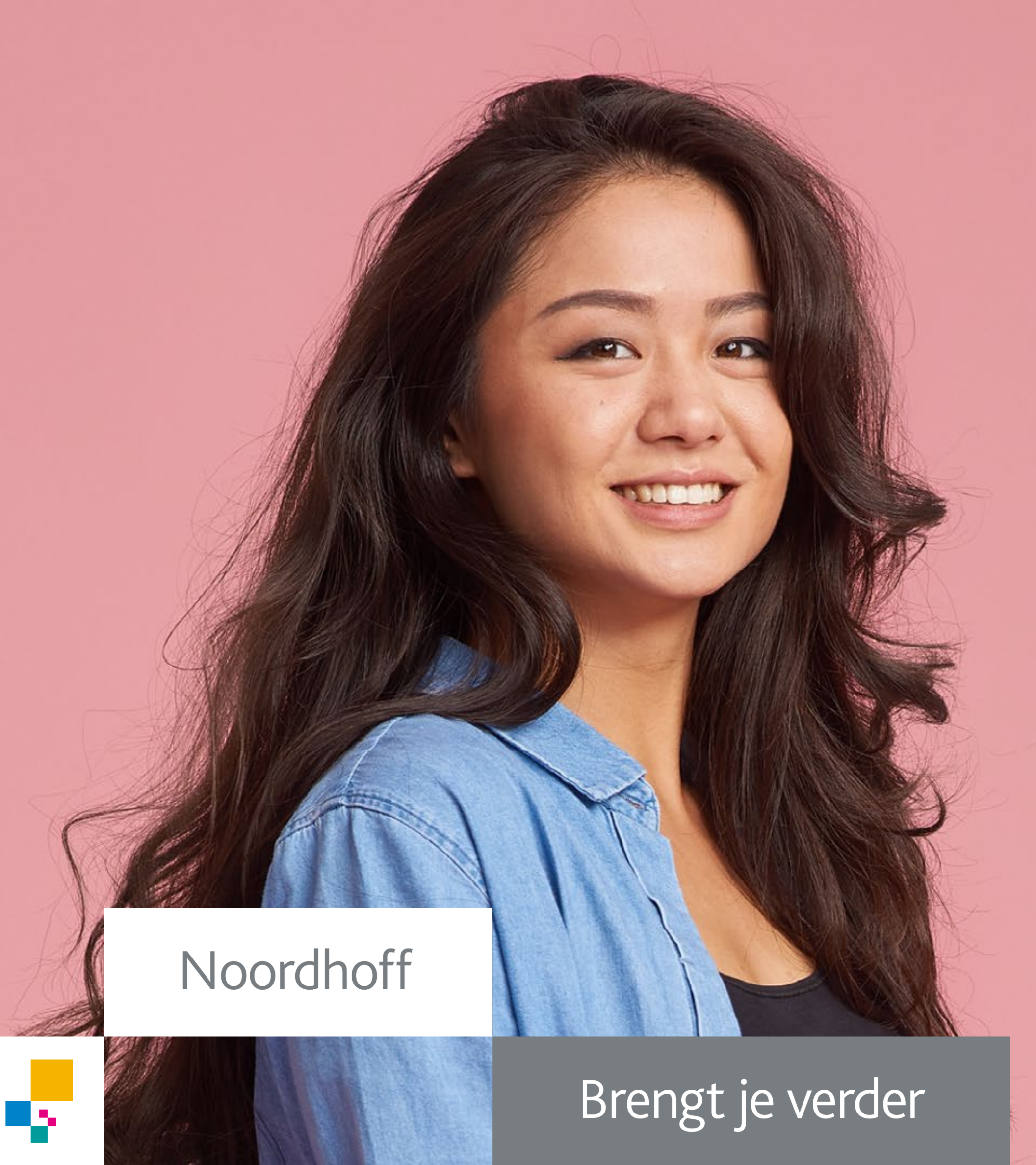


Gezondheids- bevordering op jouw opleiding

31-3-2021



Noordhoff



Brengt je verder



Nicolien van Halem
vanhalemschrijfwerk.nl

Elly van Haaren
ellyvanhaaren.nl

Doel en programma

Doel

- Kennismaken met een aantal begrippen en modellen uit de gezondheidsbevordering en deze toepassen op een situatie in de eigen onderwijspraktijk

Programma

- Inleiding
- Voorbeelden
- Toepassen op modellen
- Eigen situatie uitwerken (break-outrooms)
- Presenteren

Welke opleiding vertegenwoordig je?

- Verpleegkunde mbo
- Verpleegkunde hbo
- Fysiotherapie
- Ergotherapie
- Logopedie
- Huidtherapie
- Jeugdzorg
- Medisch hulpverlener
- Praktijkopleider van een zorginstelling
- Anders

Ongelijkheid zit in een lunchtrommel

- Kansengelijkheid begint met gezond eten en bewegen voor álle kinderen.
Dit is de overtuiging van een aantal scholen in Zuid-Limburg.
- Zij nemen deel aan de Gezonde Basisschool van de Toekomst (GBT).



Afspraken met fabrikanten en supermarkten

- Minder suiker
- Minder vet
- Minder zout



NIX18



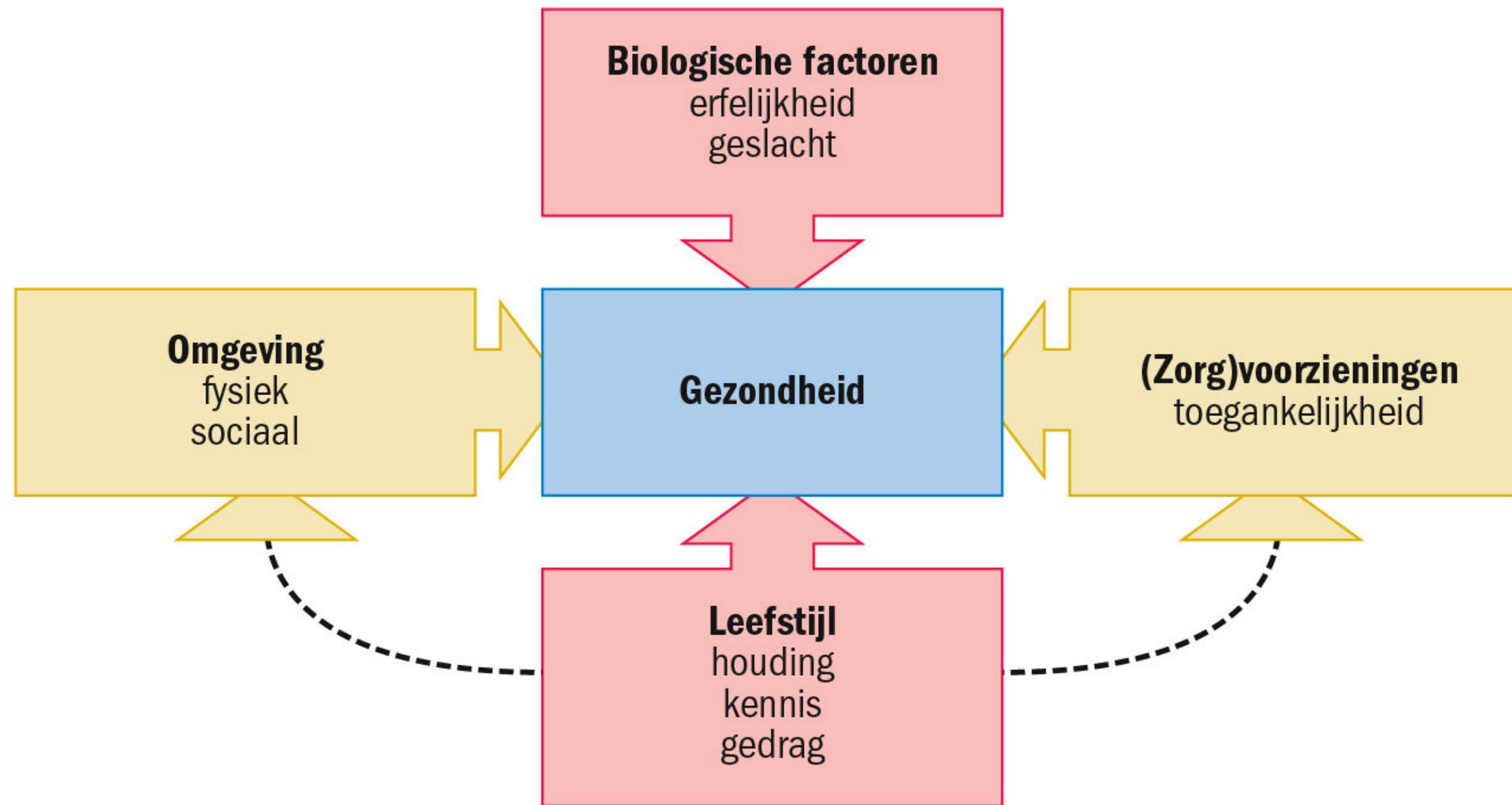
OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

ZONKRACHT 1-2	ZONKRACHT 3-4	ZONKRACHT 5-6	ZONKRACHT 7-8	ZONKRACHT 9-10	ZONKRACHT 10+
VRIJWEL GEEN	ZWAK	MATIG	STERK	ZEER STERK	ZEER STERK
ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA	ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA	ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA	ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA	ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA	ONBESCHERMDE HUID KLEURT ROOD NA
100 - 50 MINUTEN	35 - 25 MINUTEN	25 - 15 MINUTEN	15 - 10 MINUTEN	< 10 MINUTEN	< 10 MINUTEN
		HUID VERBRANDT GEMAKKELUK	HUID VERBRANDT SNEL	HUID VERBRANDT ZEER SNEL	HUID VERBRANDT ZEER SNEL

BRON: ZONKRACHTSCHAAL VAN HET KNMI IN SAMENWERKING MET KWF KANKERBESTRUDING



FIGUUR 2.6 Health Field Concept van Lalonde

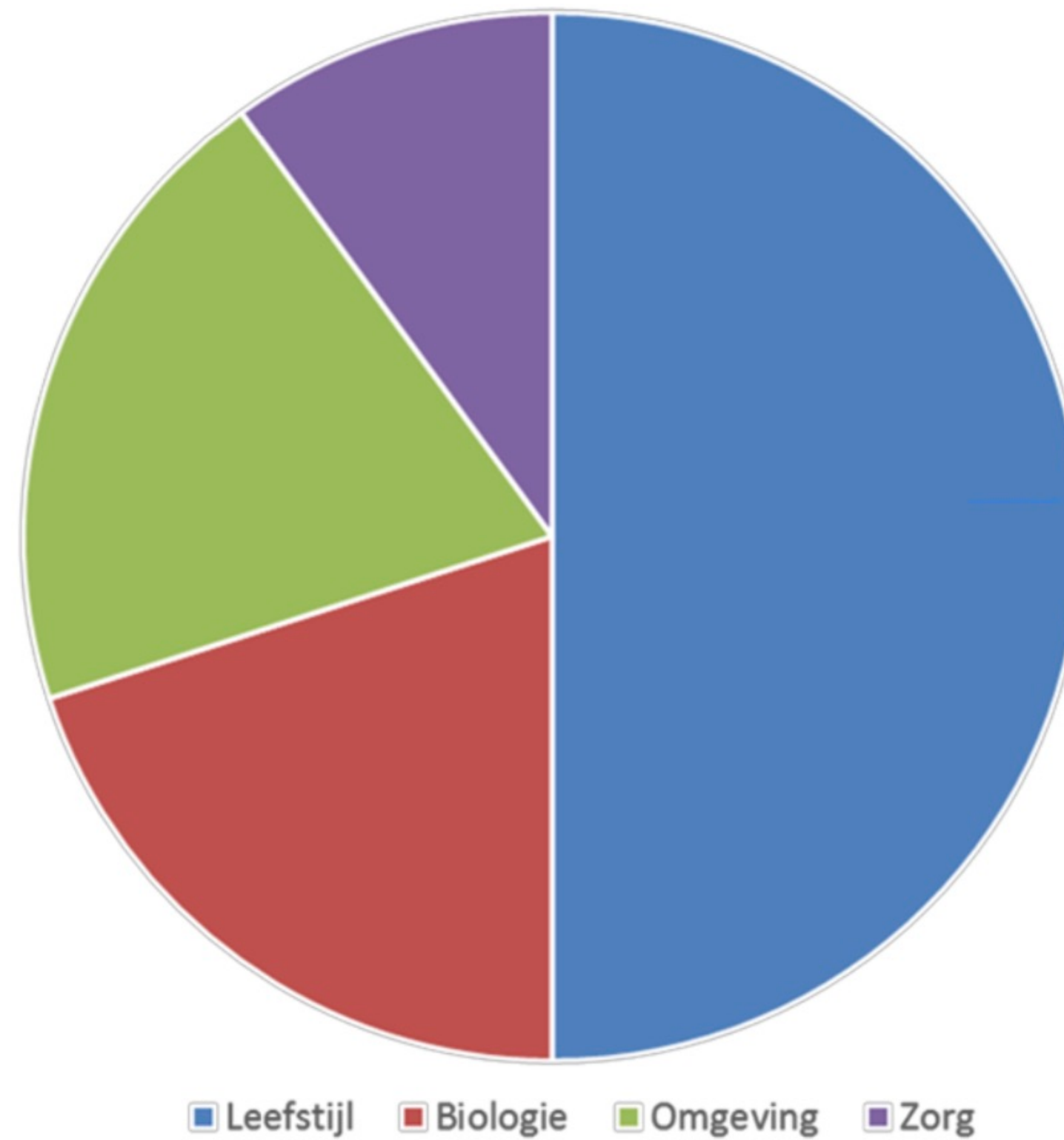


Bron: www.loketgezondleven.nl

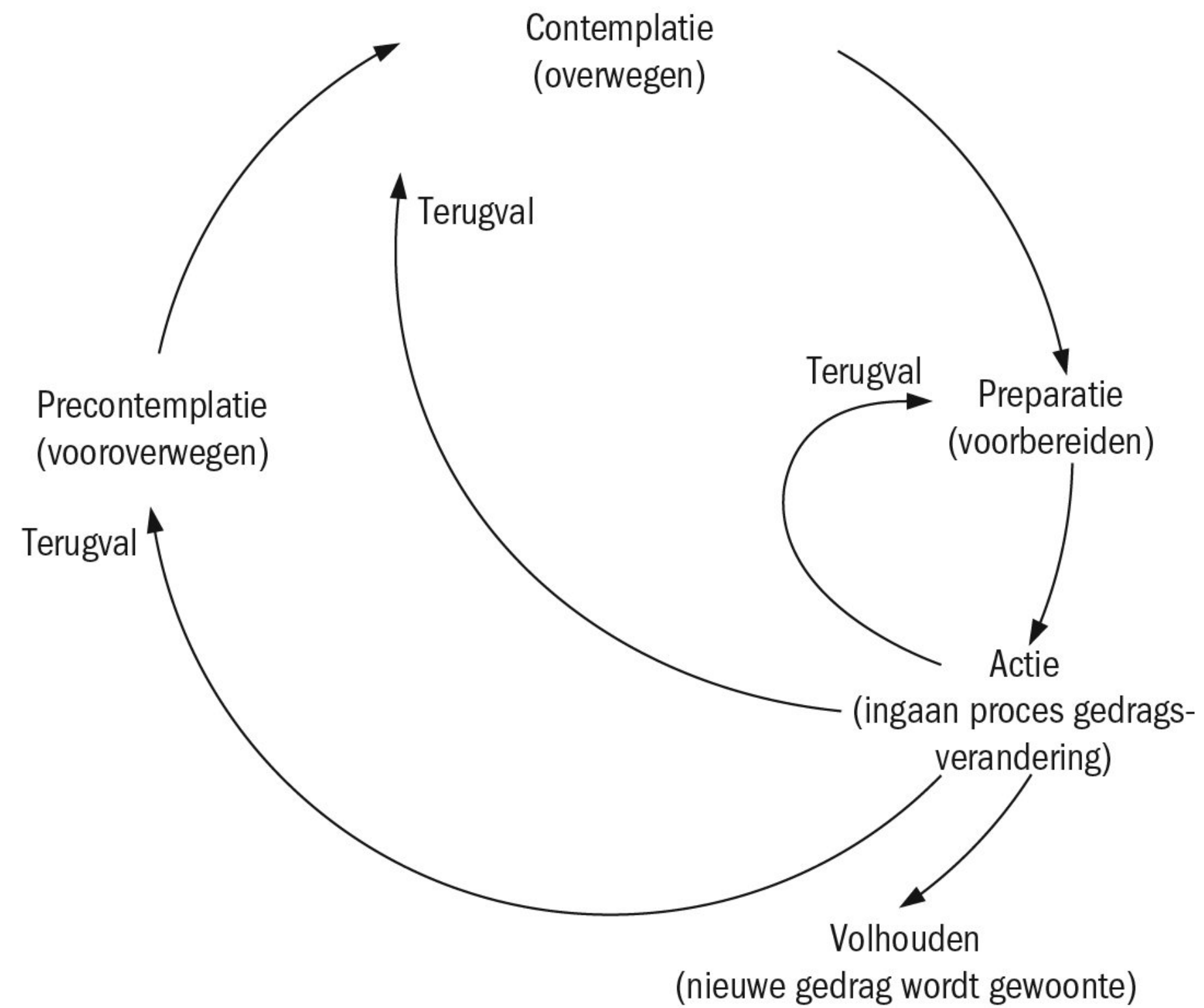
Lalonde toegepast op Ongelijkheid zit in een lunchtrommel

- Biologische factoren:
 - Overgewicht in families, erfelijke belasting, meer overgewicht bij mannen, meer obesitas bij vrouwen
- (Zorg)voorzieningen:
 - Toegankelijkheid van voorzieningen zoals diëtist, betaalbaarheid sportscholen
- Omgeving:
 - Fysieke omgeving is van invloed: inrichting supermarkten, beschikbaarheid eten/snacks op stations en in sportkantines, aanwezigheid van speelplaatsen
 - Sociale omgeving: gewoontes in gezinnen, in studentenhuizen, druk van vrienden, armoede, stress, werkeloosheid
- Leefstijl (houding, kennis, gedrag):
 - Motivatie, ideeën over wat gezonde voeding is
 - Beschikbaarheid bruikbare informatie, kennis over wat gezonde voeding is
 - Hoe gezond eet en drink je daadwerkelijk? Hoeveel beweeg je?

Aandeel determinanten (Centre for disease control, 1996)



FIGUUR 2.11 Fasen van gedragsverandering



Bron: vrij naar Prochaska, DiClemente & Norcross (1992)

Beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen

1. Beweeg 2,5 uur per week matig intensief
2. Doe 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten
3. Blijf in de benen om niet te vallen

[Home](#) [Integraal werken](#) [Gezondheidsthema](#) [Interventies](#) [Zorgstelsel](#) [Zoeken](#)

[Advies & ondersteuning](#)

[Home](#) > [Advies en ondersteuning](#) > [Het nieuwe coronavirus \(COVID 19\) en leefstijl](#) > [Coronavirus en bewegen](#)

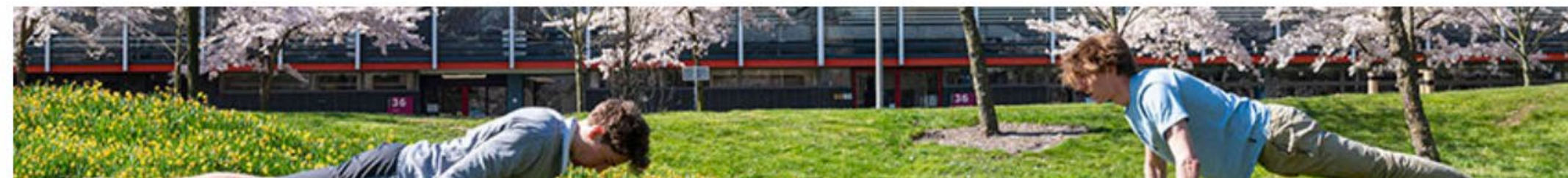
Coronavirus en bewegen

Leefstijladviezen

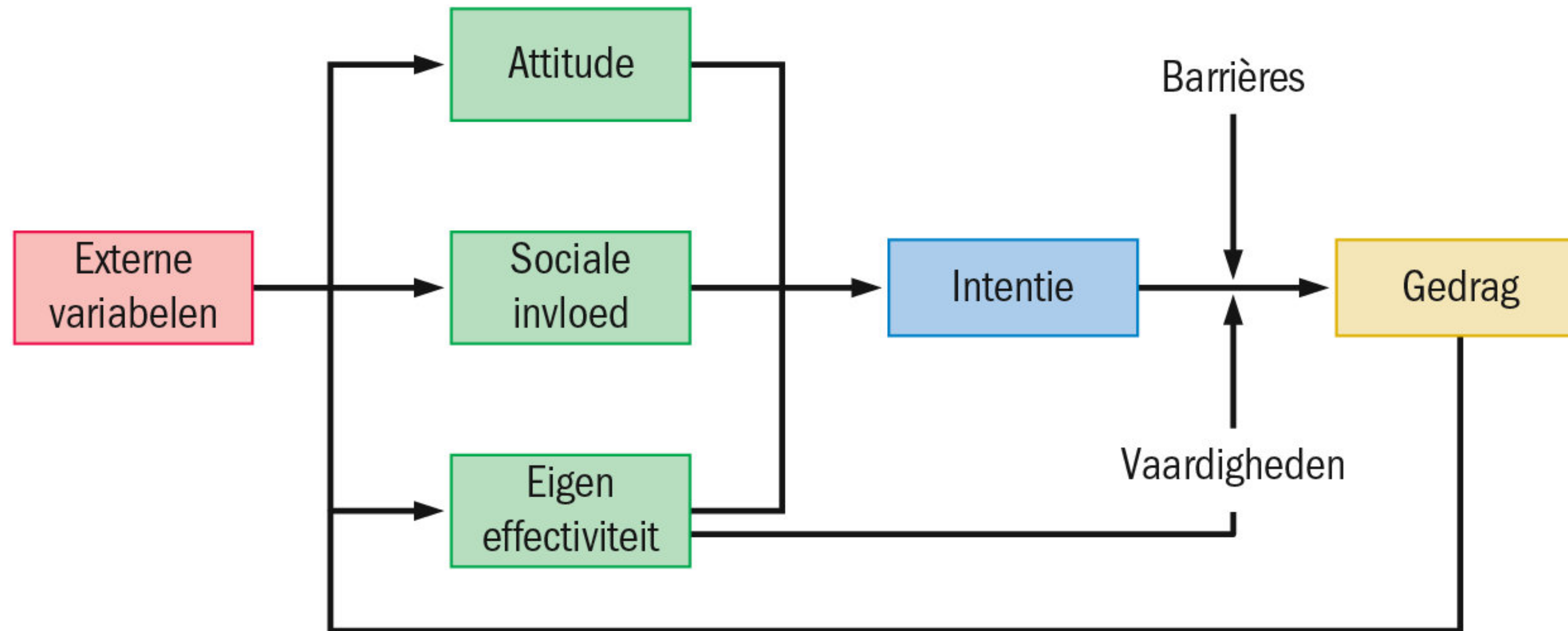
Mentale gezondheid



Noordhoff

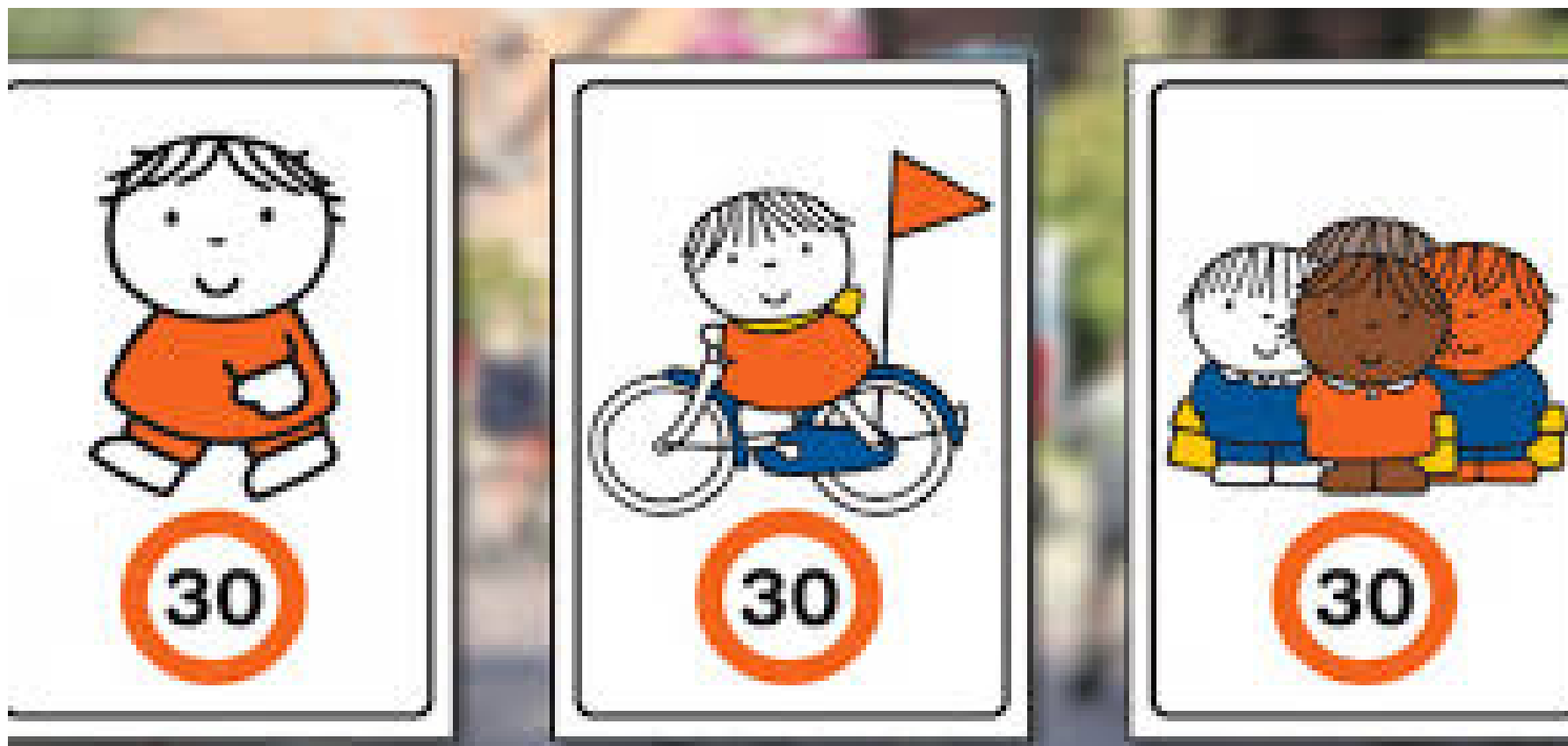


FIGUUR 2.8 Het ASE-model

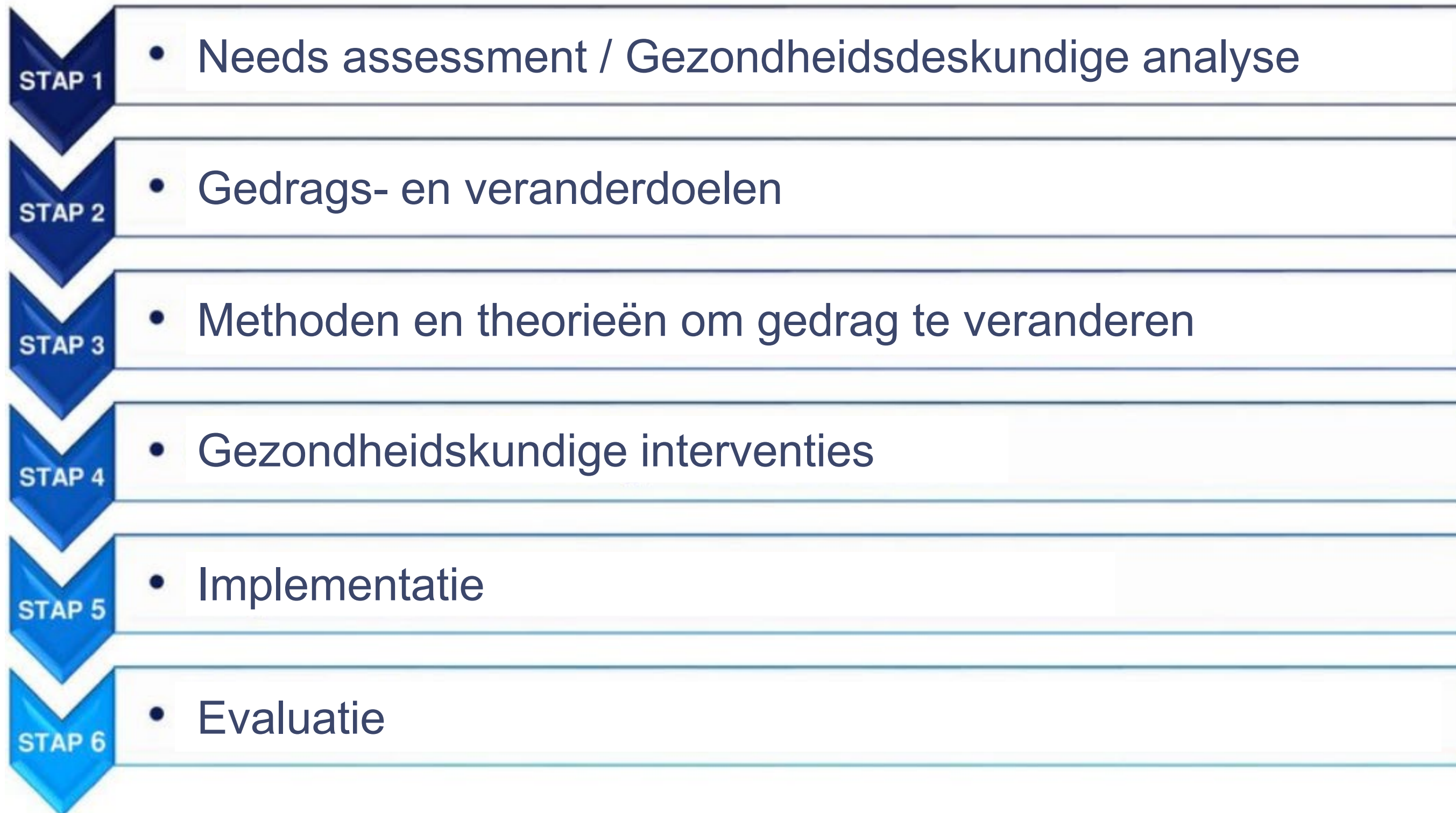


Bron: Sassen (2004)

Nudging



Intervention mapping



FIGUUR 2.13 Methodiek per determinant

Determinant	Methodiek	Instrument
Kennis	• Informatieoverdracht • Actieve informatieverwerking	• Website, presentatie, folder • Groepsdiscussie, interview
Attitude	• Nieuwe argumenten • Zelf(her)evaluatie	• Presentatie, folder • Motiverende gespreksvoering
Sociale invloed	• Mobiliseren sociale steun • Model leren • Versterken assertiviteit	• Groepsdiscussie • Peergroup education, rollenspel • Training, rollenspel
Eigen effectiviteit	• Model leren en demonstratie • Feedback	• Peergroup education • Resultaten benoemen
Gedragsintentie	• Doelen stellen • Monitoring	• Motiverende gespreksvoering, actieplan • Resultaten benoemen
Waargenomen gedragscontrole	Monitoring	Dagboek, weblog
Risico-inschatting	Informatieoverdracht	Website, presentatie, folder

Opdracht

Kies een gezondheidsthema dat past bij de studentenpopulatie van jouw opleiding of jouw schoolomgeving. Waar liggen gezondheidsproblemen, uitdagingen voor jouw doelgroep?

- Voeding (gezond eten, overgewicht)
- Bewegen in en rond de school (gebruik trap/lift)
- Middelengebruik: roken, drugs
- Alcohol
- Gehoorschade
- Hygiëne
- ...

Opdracht: intervention mapping op jouw opleiding

Bespreek in de subgroep de stappen van planmatig voorlichten.
Maak foto of schrijf mee. Presenteer je idee, rij en groen na 10 minuten.

- Probleem
- Doel – determinanten
- Methoden
- Programma en (test)materialen
- Implementatie
- Evaluatie

Zet je reactie of vragen in de chat



Bedankt voor je
aandacht



Noordhoff

Brengt je verder