KEUZEDELEN edu actief

GEZONDE LEEFSTIJL

Boomberoepsonderwijs

COLOFON

Boom beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Bert Geenen

Titel: Gezonde leefstijl

ISBN: 978 90 3725 094 7, maakt deel uit van pakket 978 90 3725 095 4

Foto's: Aerovista Luchtfotografie Shutterstock.com

Eerste druk/derde oplage

Boom beroepsonderwijs 2020

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL 4
2. GEZONDHEIDSFACTOREN 6
3. LEEFSTIJLINTERVENTIES 50
4. HET LEEFSTIJLPLAN EN ADVIES 82
5. UITDAGING 104

1 WERKEN MET DIT KEUZEDEEL

DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs.

Eerste keer inloggen in de digitale omgeving
Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie.
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

GEZONDE LEEFSTIJL

We worden steeds ouder en werken langer door, daardoor is er steeds meer aandacht voor een gezonde leefstijl. Aan de ene kant vanuit de overheid, omdat mensen die ouder worden vaak ook meer gebruikmaken van de zorg. Om de stijgende zorgkosten tegen te gaan, zet de overheid in op het voorkomen van ziektes en aandoeningen. Aan de andere kant vanuit werkgevers, omdat mensen hun werkzaamheden ook op latere leeftijd nog vol moeten kunnen houden. Werknemers moeten daarvoor fit en vitaal blijven.

Door de aandacht voor een gezonde leefstijl zijn er veel verschillende leefstijlinterventies voor verschillende doelgroepen ontstaan. Als leefstijlcoach kun je de werkzaamheden uitvoeren die hierbij horen, zoals het in kaart brengen van de gezondheid, het opstellen van leefstijlplannen en het uitvoeren en begeleiden van leefstijlinterventies.

Bekijk het filmpje. Beweegt Steven voldoende?

LEERDOELEN

1. Je kent de belangrijkste gezondheidsfactoren.
2. Je kunt de gezondheidstoestand van iemand in kaart brengen.
3. Je kunt de leefstijl van iemand analyseren aan de hand van de vijf leefstijlfactoren.
4. Je kunt informatie, voorlichting en advies geven over een gezonde leefstijl.
5. Je kunt informatie, voorlichting en advies geven over leefstijlinterventies.
6. Je kunt een leefstijlplan opstellen, uitvoeren en evalueren.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*
  Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan ✅.
  De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:
  - *analyse beweeggedrag*
  - *presentatie rookgedrag*
  - *analyse rookgedrag*
  - *voorlichting alcoholgebruik*
  - *analyse alcoholgebruik*
  - *voorlichting gezonde voeding*
  - *analyse voedingspatroon*
  - *analyse ontspanning*
  - *sport- en beweegadvies*
  - *advies leefstijlinterventie op school*
  - *intakegesprek*
  - *health check*
  - *analyse leefstijlfactoren*
  - *leefstijlplan*
  - *uitvoering leefstijlplan*
  - *evaluatie leefstijlplan*
  - *adviesgesprek.*
- *Test je kennis*
  Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*
  Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.
  Voor de uitdaging van dit keuzedeel stel je een leefstijlplan op voor iemand naar keuze en begeleid je hem gedurende twee maanden.

- *Theorietoets*
  Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

2 GEZONDHEIDSFACTOREN

Iemands gezondheid wordt beïnvloed door veel verschillende factoren. Deze factoren noem je ook wel determinanten. De factoren zijn onder te verdelen in leefstijlfactoren, omgevingsfactoren en persoonlijke factoren. Aan de hand van deze factoren kun je de gezondheidstoestand in kaart brengen en kansen signaleren om de gezondheid te verbeteren.

AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. ken je de belangrijkste gezondheidsfactoren
2. kun je de gezondheidstoestand van iemand in kaart brengen
3. kun je de leefstijl van iemand analyseren aan de hand van de vijf leefstijlfactoren.

THEORIEBRON VOLKSGEZONDHEID

De **volksgezondheid** gaat over de algemene gezondheid van de bevolking. Maar ook over alle maatregelen die worden genomen om de gezondheid in stand te houden en te bevorderen. Denk aan het zorgstelsel en het vaccinatieprogramma.

De (volks)gezondheid wordt beïnvloed door verschillende factoren. Deze factoren noem je ook wel **determinanten**. In onderzoek naar de volksgezondheid worden de factoren vaak verdeeld in drie groepen:

1. leefstijlfactoren
2. omgevingsfactoren
3. persoonlijke factoren.

Leefstijlfactoren

Bij leefstijlfactoren gaat het om gedrag dat van invloed is op de gezondheid. De leefstijlfactoren worden vaak samengevat als BRAVO:

- bewegen
- roken
- alcoholgebruik
- voeding
- ontspanning.

De hoeveelheid beweging is van invloed op de gezondheid.

Omgevingsfactoren

Bij de omgevingsfactoren gaat het om de fysieke en de sociale omgeving. De overkoepelende omgevingsfactor is de sociaal-economische status (SES) van iemand.

Fysieke omgeving

De fysieke omgeving heeft onder andere te maken met geluidsoverlast en luchtverontreiniging.

Sociale omgeving

De sociale omgeving heeft te maken met de steun die je al dan niet ervaart uit je omgeving voor gezond of juist ongezond gedrag.

Voorbeeld
Op het vmbo is er veel meer sociale steun om te roken dan op het vwo. De uitkomt is dat er op het vmbo ook meer gerookt wordt.

Persoonlijke factoren

Bij de persoonlijke factoren gaat het vooral om erfelijke factoren, lichamelijke factoren en persoonskenmerken. Bij erfelijke factoren kun je denken aan een bepaalde aanleg voor hart- en vaatziekten, diabetes of artrose. Daarnaast zijn ook je bloeddruk en cholesterolgehalte deels bepaald door aanleg.

OPDRACHT 1 Gezondheidsfactoren

Een groot aantal factoren beïnvloedt onze gezondheid.

a. Hoe worden beïnvloedende factoren ook wel genoemd?

b. In welke drie groepen worden de factoren die invloed hebben op de gezondheid verdeeld?

c. Geef een voorbeeld waaruit de rol van deze drie factoren blijkt.

THEORIEBRON LEEFSTIJLFACTOREN

Bij **leefstijlfactoren** gaat het om gedrag dat van invloed is op de gezondheid. Deze factoren worden daarom ook wel gedragsfactoren genoemd. In voorlichting en informatie wordt vaak het **BRAVO-principe** gebruikt:

- meer **B**ewegen
- niet **R**oken
- matig **A**lcoholgebruik
- gevarieerde **V**oeding
- voldoende **O**ntspanning.

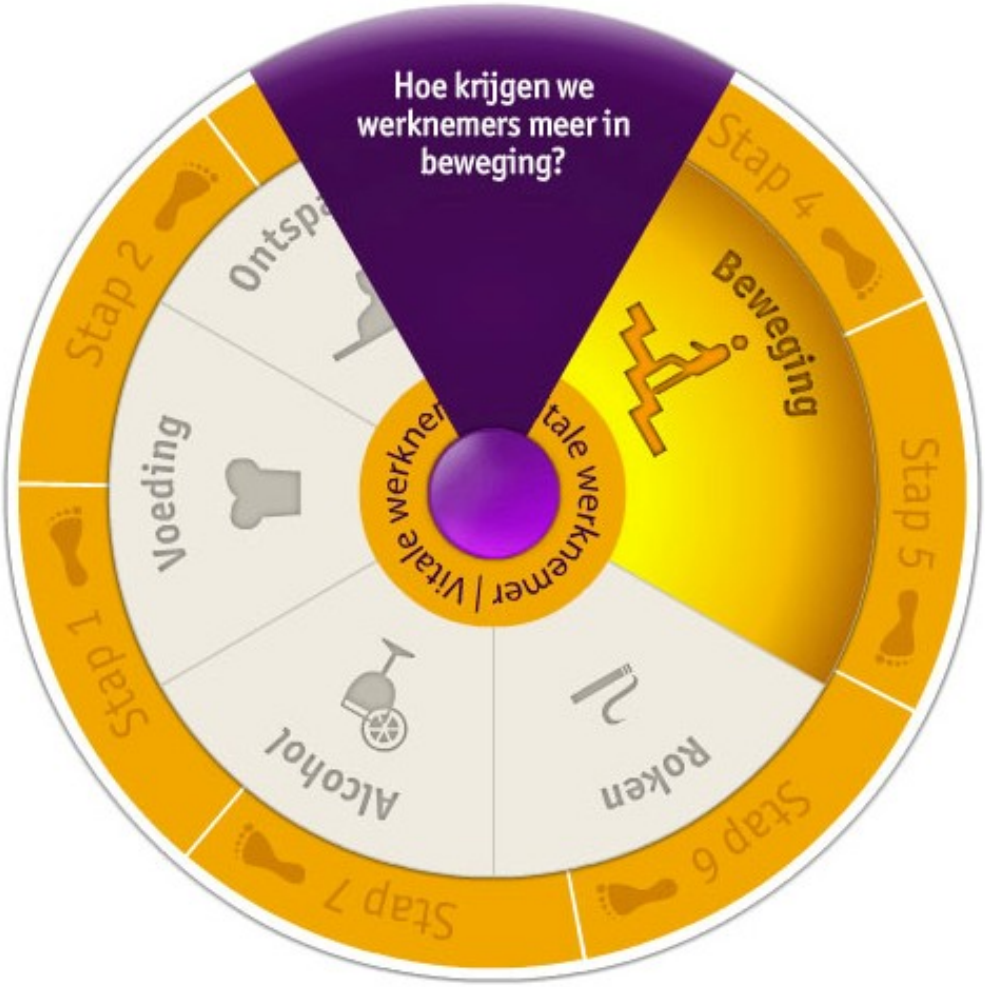
BRAVO-kompas

Het BRAVO-principe komt uit het **BRAVO-kompas**, een leefstijlinterventie voor het krijgen en/of houden van vitaal personeel. Het programma is gericht op het voorkomen van uitval en een hogere productiviteit van werknemers.

Deze interventie is ontwikkeld door het Kenniscentrum Sport en kan voor elk bedrijf op maat gemaakt worden. Het ligt aan de behoeftes van de werknemers of een bepaalde leefstijlfactor wel of niet aan bod komt. Als bijvoorbeeld alcohol totaal geen issue is, komt deze factor niet voor in het programma.

Het programma bestaat uit zeven stappen:

1. draagvlak creëren
   Als het hele bedrijf de interventie ondersteunt, is de aanpak succesvoller.
2. structuur bepalen
   Samenstellen van een projectgroep die zorgt voor aansturing en uitvoering van de plannen.
3. behoefteanalyse
   Het is belangrijk te weten wat de wensen en behoeftes van de werknemers zijn.
4. plan van aanpak
   Hierin staat alles beschreven wat belangrijk is voor de uitvoering van de interventie.
5. actie
   Uitvoering van de plannen.
6. evaluatie
   De resultaten van de activiteiten bepalen.
7. borging
   De activiteiten krijgen een structurele plek in de organisatie.



BRAVO-kompas.

OPDRACHT 2 Leefstijlfactoren

Leefstijlfactoren zijn determinanten voor gezondheid.

a. Wat is het BRAVO-principe?

b. Wat is het BRAVO-kompas? Voor meer informatie kun je ook op de website kijken.

c. Waarom is voor bedrijven een dergelijke interventie van belang?

THEORIEBRON LEEFSTIJLFACTOR BEWEGEN

De eerste leefstijlfactor van het BRAVO-principe is bewegen.

Invloed op de gezondheid

Regelmatig intensief bewegen is goed voor de gezondheid. Bij volwassenen en ouderen verlaagt voldoende bewegen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, depressie, borstkanker, darmkanker en vroegtijdig overlijden. Bij ouderen verlaagt voldoende bewegen bovendien het risico op botbreuken, lichamelijke en cognitieve achteruitgang en dementie. Het verbetert de spierkracht en de loopsnelheid.

Bij kinderen verlaagt voldoende bewegen het risico op depressie en verbetert het de insulinegevoeligheid, botkwaliteit, fitheid en spierkracht. Het verlaagt de body mass index en de vetmassa.

Beweegrichtlijnen

De gezondheidsraad heeft **beweegrichtlijnen** opgesteld. Deze richtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen om gezond(er) te zijn.

De richtlijnen voor volwassenen zijn:
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minstens 2,5 uur per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen inclusief balansoefeningen).
- Voorkom veel stilzitten.

De richtlijnen voor kinderen en jongeren (4 tot 18 jaar) zijn:
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minstens één uur per dag matige of zwaar intensieve inspanning.
- Minstens drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Jeugd
4 tot 18 jaar

Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?

Volwassenen en ouderen

1 uur per dag
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

3x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.

2,5 uur per week
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.

2x per week
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

De beweegrichtlijn.

MET-waarde

Om te bepalen welke activiteiten als beweging meetellen en welke niet, wordt de **MET-waarde** (Metabolic Equivalent of Task) gebruikt. Deze maat geeft aan hoeveel keer je meer energie gebruikt dan in rust. De MET-waarde van rust is 1. Een MET-waarde 2 geeft dus aan dat je twee keer zo veel energie verbruikt dan je in rust doet.

Hoe zwaarder de inspanning, hoe hoger de MET-waarde. Activiteiten met een MET-waarde tussen 3 en 6 zijn matig intensieve activiteiten. Activiteiten met een MET-waarde van 6 of hoger zijn zwaar intensieve activiteiten.

ACTIVITEIT	MET-WAARDE
Rust (liggen, zitten, ontspannen staan, eten, spreken)	1,0
Autorijden, piano spelen, computeren, typen	2,0
Wandelen 4 km/uur	3,0
Wandelen 5 km/uur	4,0
Nordic walking	5,0
Fietsen 10-12 km/uur	5,0
Volleybal	6,0
Fietsen 16 km/uur	6,5
Tennis	7,0
Hockey	8,0
Voetbal (competitie)	10,0
Hardlopen 15 k/m per uur	13,0

OPDRACHT 3 Gezondheidseffecten

Bewegen heeft een positief effect op de gezondheid.

Harm, 57 en inactief, wil graag weten wat de positieve effecten van sport en bewegen op de gezondheid zijn. Wat zou jij Harm vertellen?

OPDRACHT 4 Beweegrichtlijn

Beweegrichtlijnen geven aan hoeveel je minimaal moet bewegen om gezond(er) te zijn.

a. Wat zijn de beweegrichtlijnen voor volwassenen?

b. Wat zijn de beweegrichtlijnen voor kinderen en jongeren?

c. Voldoe jij aan de beweegrichtlijnen? Waarom wel of niet?

OPDRACHT 5 MET-waarde

De intensiteit van activiteiten kun je weergeven met een MET-waarde.

a. Wat is de MET-waarde?

b. Welke sport- en bewegingsactiviteiten doe jij zelf? Kies er vijf uit en noteer hiervan de MET-waarde. Gebruik eventueel de website.

THEORIEBRON BEWEEGGEDRAG

Er wordt regelmatig onderzoek gedaan naar het beweeggedrag van mensen. Daarbij is het niet alleen belangrijk om te kijken naar de hoeveelheid beweging, maar ook naar hoeveel tijd mensen zitten of liggen. Uit onderzoek blijkt dat iemand die wel aan alle beweegrichtlijnen voldoet, maar ook veel zit of ligt toch niet gezond bezig is.

In 2018 voldeed 47% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. 53% voldeed aan de richtlijn voor matige of zwaar intensieve inspanning. En 80% voldeed aan de richtlijn voor spier- en botversterkende activiteiten.

Bron: https://www.sportenbewegenincijfers.nl.

Sedentair gedrag

Sedentair gedrag is gedrag waarbij je op dezelfde plaats blijft, zoals zitten en liggen. Het zijn alle activiteiten met een MET-waarde van 1,5 of lager. Slapen wordt hier niet bij gerekend. Te veel sedentair gedrag heeft een negatief effect op je gezondheid. Het leidt tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2 en hoge bloeddruk.

In Nederland zitten we veel te veel. En niet alleen volwassenen maar ook kinderen en jongeren. In 2017 zaten Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld negen uur. In het weekend was dat gemiddeld anderhalf uur per dag minder.

Bron: https://www.sportenbewegenincijfers.nl.

In Nederland zitten we veel te veel.

Beweeggedrag in kaart brengen

Als leefstijlcoach kun je tijdens een intake het beweeggedrag uit het verleden en heden in kaart brengen. Je kunt daarbij gebruikmaken van allerlei vragenlijsten.

Voorbeeldvragen voor volwassenen zijn:

- Hoeveel uur per week beweegt u matig intensief (wandelen, fietsen, zwemmen)?
- Hoeveel dagen per week doet u spier- en botversterkende activiteiten?

Voorbeelden van vragenlijsten:

- SQUASH (Short QUestionnaire to ASses Health enhancing physical activity)
- BAQ (Baecke Activity Questionnaire)
- ZPA (Zutphen Physical Activity Questionnaire)
- IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)
- PASE (Physical Activity Scale for the Elderly)
- FAV (fysieke activiteit vragenlijst)
- PAR-Q.