



GEZONDE LEEFSTIJL

COLOFON

Boom Beroepsonderwijs
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur: Bert Geenen

Titel: Gezonde leefstijl

ISBN: 978 90 372 6795 2

Bronvermelding: Aerovista Luchtfotografie Shutterstock.com

Eerste druk / eerste oplage

© 2024 Boom Beroepsonderwijs | Boom

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. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

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 een (of meerdere) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.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.

	Werken met dit keuzedeel	4
Hoofdstuk 1	Gezondheidsfactoren	7
	Volksgezondheid	8
	Leefstijlfactoren	9
	Leefstijlfactor Bewegen	10
	Beweeggedrag	13
	Leefstijlfactor roken	17
	Leefstijlfactor alcohol	21
	Alcoholgebruik	23
	Leefstijlfactor voeding	27
	Voedingspatroon	30
	Leefstijlfactor ontspanning	34
	Overspannenheid en burn-out	38
	Oorzaken burn-out	39
	Symptomen burn-out	41
	Stress in kaart brengen	42
	Omgevingsfactoren	46
	Fysieke en sociale omgeving	51
	Persoonlijke factoren	53
	Begrippen	55
Hoofdstuk 2	Leefstijlinterventies	59
	Wet maatschappelijke ondersteuning	60
	Preventie	63
	Gezondheidsbeleid	65
	Overgewicht	69
	Diabetes	73
	Ouderen	77
	Ouderen en gezondheid	78
	Jongeren	83
	Loket Gezond leven	85
	Succesfactoren interventies	89
	Effectieve interventies	92
	Begrippen	94
Hoofdstuk 3	Het leefstijlplan en advies	97
	Werken met een leefstijlplan	98
	Formuleren van de veranderwensen, ondersteuningsvragen en doelstellingen	103
	Opstellen van een leefstijlplan	105
	Uitvoeren van een leefstijlplan	107
	Motiverende gespreksvoering	109
	Monitoren en evalueren van een leefstijlplan	111
	Voorlichten	112
	Adviseren	114
	Verwijzen	117
	Begrippen	118
Hoofdstuk 4	Uitdaging	119
	Index	122

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. Het icoontje in de vorm van een wereldbol 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 meer gebruikmaken van de zorg. Om de stijgende zorgkosten tegen te gaan, zet de overheid in op het voorkomen (preventie) 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. Dit wordt duurzame inzetbaarheid genoemd.



Door de aandacht voor een gezonde leefstijl zijn er veel verschillende leefstijlinterventies voor uiteenlopende doelgroepen en aandoeningen ontwikkeld. Deze interventies kun je vinden op de website van het loket gezond leven.

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 kunt de belangrijkste factoren die de gezondheid bepalen beschrijven.
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 [BP]. Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van het keuzedeel goed af te ronden.

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.



HOOFDSTUK 1

GEZONDHEIDSFACTOREN

Iemands gezondheid wordt beïnvloed door 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. kun je de belangrijkste factoren die onze gezondheid bepalen beschrijven
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.

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.

Er bestaan verschillende modellen om deze factoren in kaart te brengen. Binnen onderzoek naar de volksgezondheid worden de risicofactoren vaak verdeeld in de volgende 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 (voldoe je aan de beweegrichtlijnen?)
- roken (voldoe je aan de richtlijn van niet roken?)
- alcoholgebruik (voldoe je aan de richtlijn alcoholgebruik?)
- voeding (voldoe je aan de richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad?)
- ontspanning (heb je voldoende ontspanning en weinig stress?)



De hoeveelheid beweging is van invloed op de gezondheid.

Omgevingsfactoren

Bij de omgevingsfactoren gaat het zowel om de fysieke als de sociale omgeving. De fysieke omgeving heeft onder andere te maken met geluidsoverlast en luchtverontreiniging. Denk hierbij aan het gevaar van de uitstoot van fijnstof. De sociale omgeving heeft te maken met de steun die je al dan niet ervaart uit de omgeving voor gezond of juist ongezond gedrag. Op het vmbo is er veel meer sociale steun om te roken dan op het vwo.

De omgevingsfactoren van iemand worden met name bepaald door zijn of haar sociaal economische status. Dat is de positie die je op de maatschappelijke ladder inneemt. De sociaal economische status wordt bepaald op basis van opleiding, inkomen en positie op de arbeidsmarkt. Dit leidt tot aanmerkelijke gezondheidsverschillen.



Sociaal economische gezondheidsverschillen

Sociaal economische gezondheidsverschillen (SEGV) zijn systematische verschillen in gezondheid en levensverwachting, afhankelijk van iemands positie in de maatschappij, veelal uitgedrukt in sociaal economische status (SES). Sociaal economische status wordt bepaald op basis van opleiding, inkomen en positie op de arbeidsmarkt. SEGV zijn over de hele wereld aangetoond. In Nederland leven mensen met basisonderwijs of vmbo gemiddeld 4 jaar korter dan mensen met hbo of een universitaire opleiding. En zelfs 15 jaar in minder goed ervaren gezondheid.

<https://www.pharos.nl/factsheets/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen-segv/>

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. Bekijk de website.

- Hoe worden deze beïnvloedende factoren ook wel genoemd?
- In welke drie groepen worden de factoren die invloed hebben op de gezondheid verdeeld?
- Geef een voorbeeld waaruit de rol van deze drie factoren blijkt.

Leefstijlfactoren

De **leefstijlfactoren** bepalen in grote mate je gezondheid. 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 & Bewegen 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:

- draagvlak creëren
Als het hele bedrijf de interventie ondersteunt, is de aanpak succesvoller.
- structuur bepalen
Samenstellen van een projectgroep die zorgt voor aansturing en uitvoering van de plannen.
- behoefteanalyse
Het is belangrijk te weten wat de wensen en behoeftes van de werknemers zijn.
- plan van aanpak
Hierin staat alles beschreven wat belangrijk is voor de uitvoering van de interventie.
- actie
Uitvoering van de plannen.