



Integraal werken aan een gezonde leefstijl: **interventiekaart overgewicht volwassenen**

- 1 Voorbereiden**
Wijkgezondheidsprofiel, breng de gezondheidssituatie in kaart
- 2 Voorbereiden**
Kies prioriteiten en doelen
- 3 Voorbereiden**
Maak een plan van aanpak met een mix van interventies
- 4 Uitvoeren**
Voer de interventies uit
- 5 Evalueren**
Monitor en evalueer

Doel:
Stimuleren van een gezonde leefstijl en verminderen van overgewicht bij volwassen inwoners.

Tip:
Kies voor een multidisciplinaire aanpak. Verbinding met het preventie- en sportakkoord en implementatie van de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) zorgen voor goede inbedding.

Pijler	Omschrijving	Mogelijke interventies	Mogelijke partners
Voorlichting en educatie	Verbeteren van kennis en vaardigheden voor een gezonde leefstijl om overgewicht te voorkomen.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Voel je goed! Lage SES ✔ Gezond Kopen, Gezond Koken Lage SES ✔ Goedkoop Gezonde Voeding Lage SES ✔ Lekker in je Lijf Lage SES ✔ Nationale Diabetes Challenge ✔ Stapjefitter Lage SES 	<p>Bedrijfsleven</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zorgverzekeraars, werkgevers, winkels, horeca <p>Burgers en verenigingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sport- en verenigingsleven, volwassenen <p>Kennisinstellingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenniscentrum Sport en Bewegen, Voedingscentrum, hogescholen, universiteiten <p>Overheid en beleid</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeente, GGD, ROS <p>Zorg en welzijn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eerstelijnszorg, welzijnswerk, sportservice, buurtsportcoach, wijkmanager
Signalering, advies en ondersteuning	Duurzaam verbeteren van een gezonde leefstijl door in te zetten op voeding, bewegen en gedrag. <i>Nb. Erkende GLI-programma's worden vergoed vanuit de basisverzekering GLI: gecombineerde leefstijlinterventie.</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ SLIMMER (GLI) ✔ SMARTsize ✔ Beweegkuur (GLI) ✔ Bewegen Werkt ✔ CooL (GLI) ✔ Samen Sportief in Beweging (GLI) Lage SES ✔ X-Fitt GLI ✔ X-Fitt 2.0 Lage SES 	
Fysieke en sociale omgeving	Een gezonde omgeving stimuleert meer bewegen en gezond eten. Denk ook aan het gedrag van bekenden, zoals andere wijkbewoners.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Samen Gezond Eten en Bewegen Lage SES ✔ Praktische tips voor een gezonde beweeg- en eetomgeving 	
Regelgeving en handhaving	Gericht op het creëren van een gezonde en veilige leefomgeving.	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Maatregelen, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Restrictief vestigingsbeleid voor (mobiele) snackkarren • Eisen aan gezonde voeding bij vergunningverlening 	

Lage SES Interventie is speciaal ontwikkeld voor en getoetst bij inwoners met een lage sociaaleconomische status (SES).

i Kijk op www.loketgezondleven.nl voor meer informatie over interventies en advies op maat.

Peildatum: november 2021