

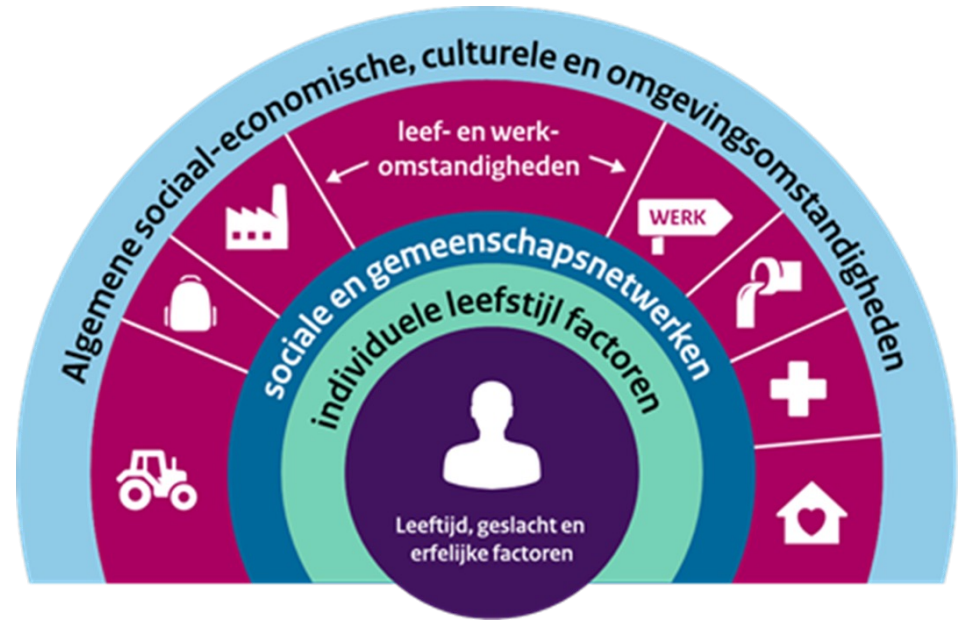
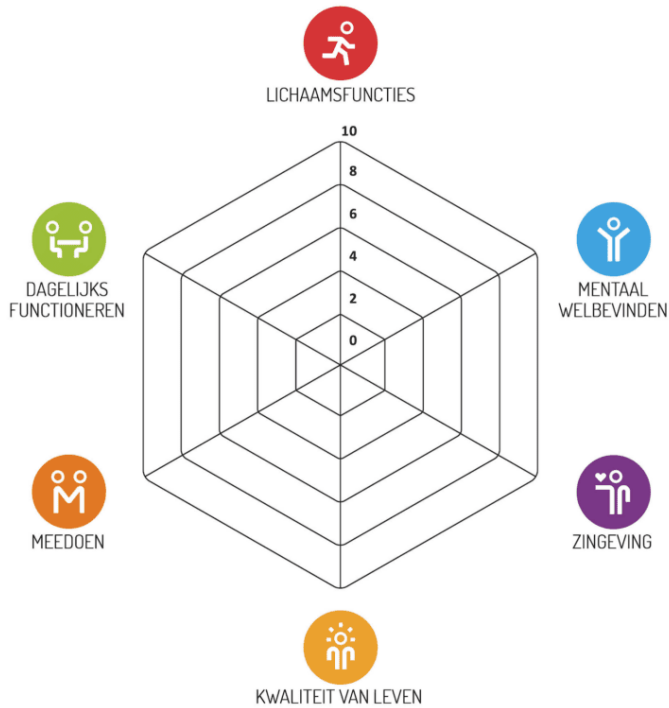


LEEV! UP-TO-DATE

ALLES OVER LEEFSTIJL VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Integrale aanpak

MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID



Dahlgren & Whitehead, 1991

Filmpje Melissa

Intermezzo



Programma

Tijd	Onderdeel
12.45-13.30	Inloop met lunch Hiervoor heeft u zich wel of niet voor opgegeven.
13.30-14.15	Introductie & update vanuit onderzoek LEEV! Aly Waninge (Hanze Hogeschool) en Martin Fluit (Stichting Special Heroes Nederland).
14.15-15.00	Kennis & ervaringen uitwisselen U gaat uiteen in groepen en bespreekt verschillende thema's: voeding, bewegen en gedrag.
15.00-16.15	Workshopronde U gaat naar de workshop* van uw keuze.
16.15-17.00	Afsluiting & borrel

Gezonde leefstijl is actueel!



▲ Veel leefstijlprogramma's die een gezonder gewicht en leefstijl stimuleren, worden uit het basispakket vergoed. © picture alliance via Getty Image

Huisarts: 'Je leefstijl aanpassen is de enige effectieve oplossing tegen diabetes type 2'



Home > Dossiers > Voeding en ziekten > Gezondheid en chronische ziekten



Voeding en kanker



Voeding en diabetes



Voeding en hart- & vaatziekten

Hart- en vaatziekten worden voornamelijk veroorzaakt door een ongezonde leefstijl.



Voeding en maa-, lever- & darmziekten



ZOEKEN

THEMA'S

OVER ONS

NIEUWSTE ARTIKELEN



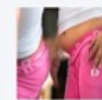
Wat maakt veel zitten ongezond?

25 september 2023



Moet je voor een goede gezondheid nu echt 10.000 stappen per dag doen?

20 september 2023



Sport- en beweegaanpakken voor jeugd met overgewicht

13 januari 2016



Bewegen na een beroerte (CVA)

7 november 2017



Nieuw beweegadvies voor volwassenen en kinderen met overgewicht of obesitas

28 augustus 2023

Onderwijs & Opleidingen Onderzoek & Resultaten

Interventies Kennisbank Over ons

EN



Stimuleer een leven lang sporten en bewegen

14 november 2023

Terugblik: geslaagde 4e editie Week van de Motoriek Afgelopen week vond de Week van de Motoriek plaats. Ruim 2000 professionals...

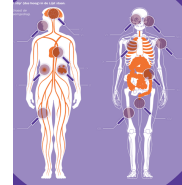
Lees meer

Uitdagingen

Mensen met een verstandelijke beperking

1. Hebben gezondheidsrisico's

(van Timmeren et al., 2016; Hermans & Evenhuis, 2014; Schoufour et al., 2013; Oppewal et al., 2020)



2. Hebben vaak geen gezonde leefstijl betreffende voeding en beweging

(Hilgenkamp et al., 2012; Waninge et al., 2013; Winter et al, 2012; Dairo et al, 2016)

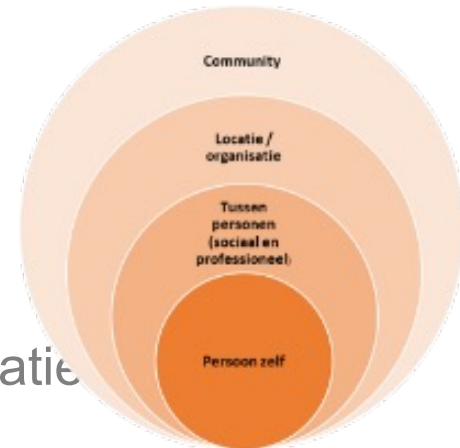


3. Vinden zelf (en/of hun naasten) gezond leven en gezondheid belangrijk

(Kuijken, N.M., et al., 2015; Vlot-van Anrooij et al., 2020)

4. Hebben ondersteuning nodig van anderen in hun omgeving, bijv. naasten, vrienden, professionals, organisatie

(Bossink et al., 2019; Vlot-van Anrooij et al., 2020; Overwijk et al, 2021)



Gezondheidsbevorderende omgeving



Dahlgren & Whitehead, 1991

Gezondheidsbevorderende omgeving



Persoonzelf

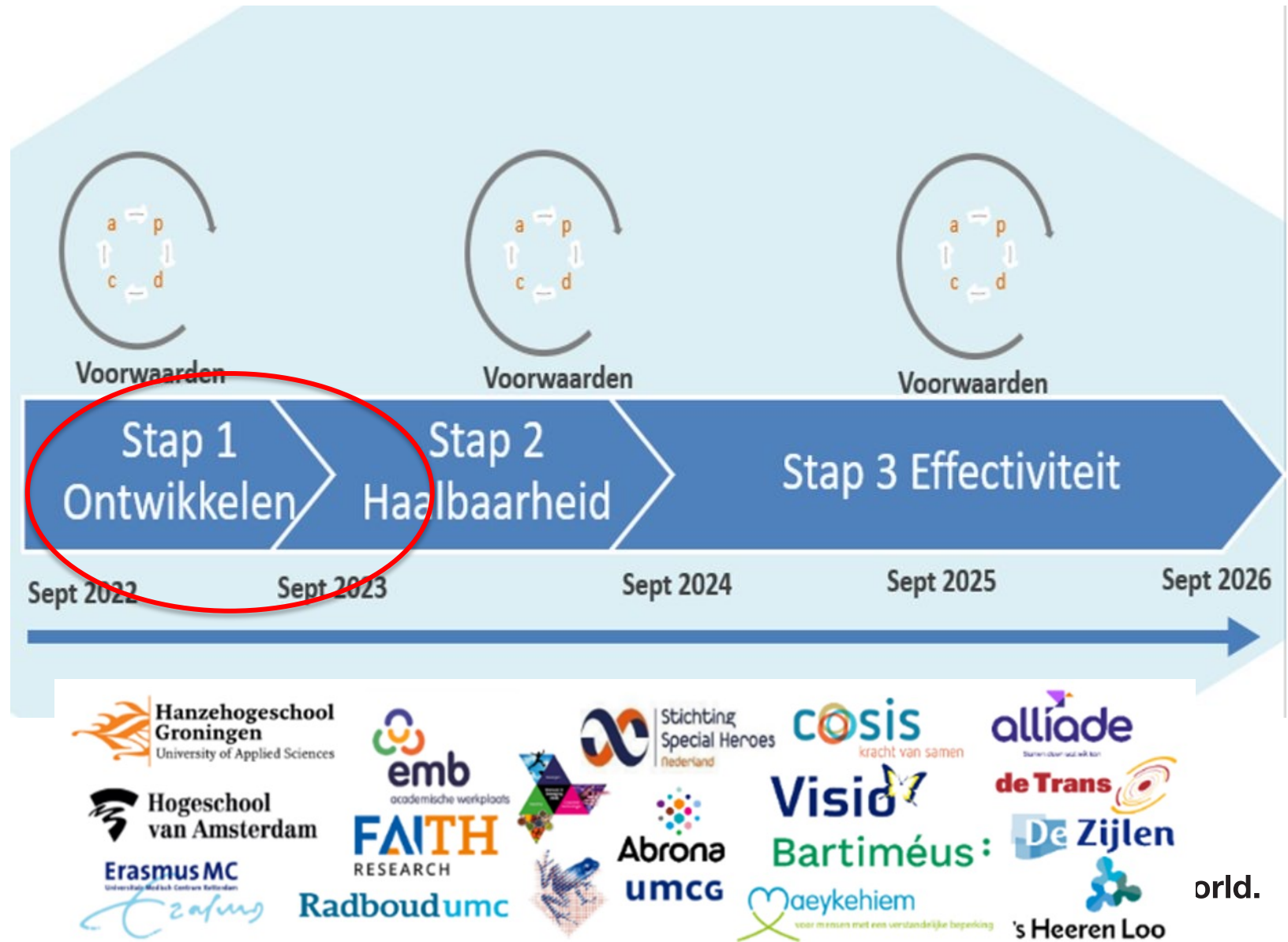
Intermezzo



Wissel uit:

-> *‘Wat helpt jou in de omgeving om gezond te leven? En wat helpt juist niet, wat brengt je in verleiding om minder gezonde dingen te doen?’*

Overzicht LEEV! project



Ontwikkeling LEEV! ondersteuning



Intermezzo



Goed voorbeeld nemen aan Melissa

-> Wissel uit:

-> *'Wat doe jij om lekker in je vel te zitten? Je fitter/gezonder te voelen?'*

-> *'Hoe zorg jij dat gezonde voeding en beweging in je programma zit?'*

Kennismaking Bas en Kirsten

