

# STAPJEFITTER Re-integratie



# Doelstelling

Het ontwikkelen en implementeren van een leefstijl interventie voor volwassenen met ongezonde leefstijl vanuit het re-integratie traject van de gemeente Woerden.

Bevorderen van verantwoord bewegen en het stimuleren van een gezond voedingspatroon.

Bevorderen van de deelnemers tot meer sociale / maatschappelijke participatie.

# Sub doelstellingen

- Deelnemers krijgen inzicht hoe ze invloed kunnen uitoefenen op hun gewicht (via een verantwoord lichamelijk activiteiten patroon en gezonde voeding);
- Deelnemers gaan meer sporten en bewegen;
- Stimuleren van gezonde voeding: deelnemers ontbijten dagelijks, nuttigen 3 maaltijden / dag, eten voldoende groente en fruit en drinken 1,5 liter vocht p/dag;
- Deelnemers motiveren om 1-2 treden te klimmen op de participatieladder (van volkomen geïsoleerd levend naar meer participeren in de samenleving).

# STERKE ASPECTEN

- Integraal karakter: bewegen / voeding / psychologie
- Adequate en verantwoorde nul/eind fitheidstest
- Kwaliteit begeleiding en afstemming vervolgtraject
- Koppeling aan bestaande initiatieven, zoals het Nieuwe Eten, campagne 30MB/Dubbel 30, Beweegkuur
- Plan combineert sterke punten van andere voedings- en sport/bewegen programma's
- Sociale steun mechanisme (buddy systeem via collega deelnemers)
- Inhoud les: vooral veel doe-dingen en minder theorie

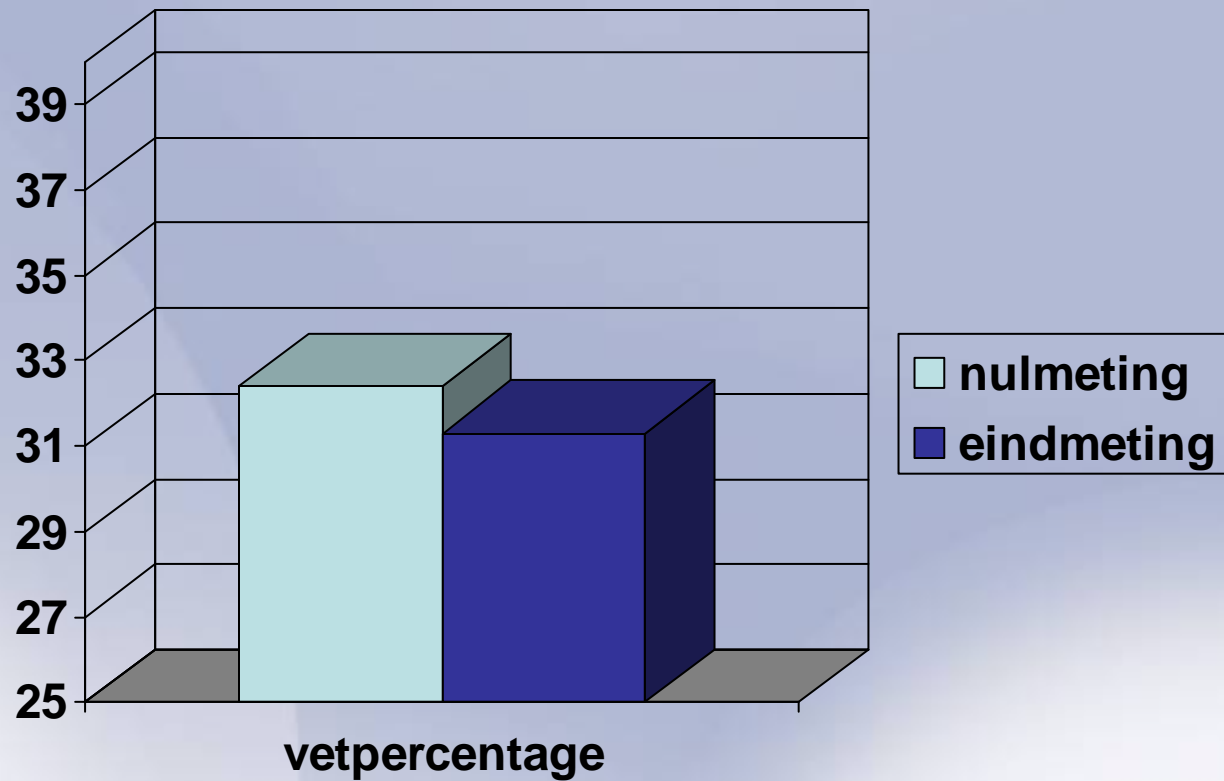
# OPZET PLAN

- Werving van deelnemers via re-integratie consulenten
- Deelnemers informeren en enthousiasmeren
- Start: met fitheidstest bij Fysiotherapeutenmaatschap Woerden + vragenlijst afnemen
- Intakegesprek: deelnemer met consulent en coordinator/coach NIGZ
- Start van 9 weken groepsprogramma
- Slot: afsluiten met 2<sup>e</sup> fitheidstest + 2<sup>e</sup> vragenlijst
- Afsluiting met 2<sup>e</sup> (eind)gesprek en bespreken vervolgstappen

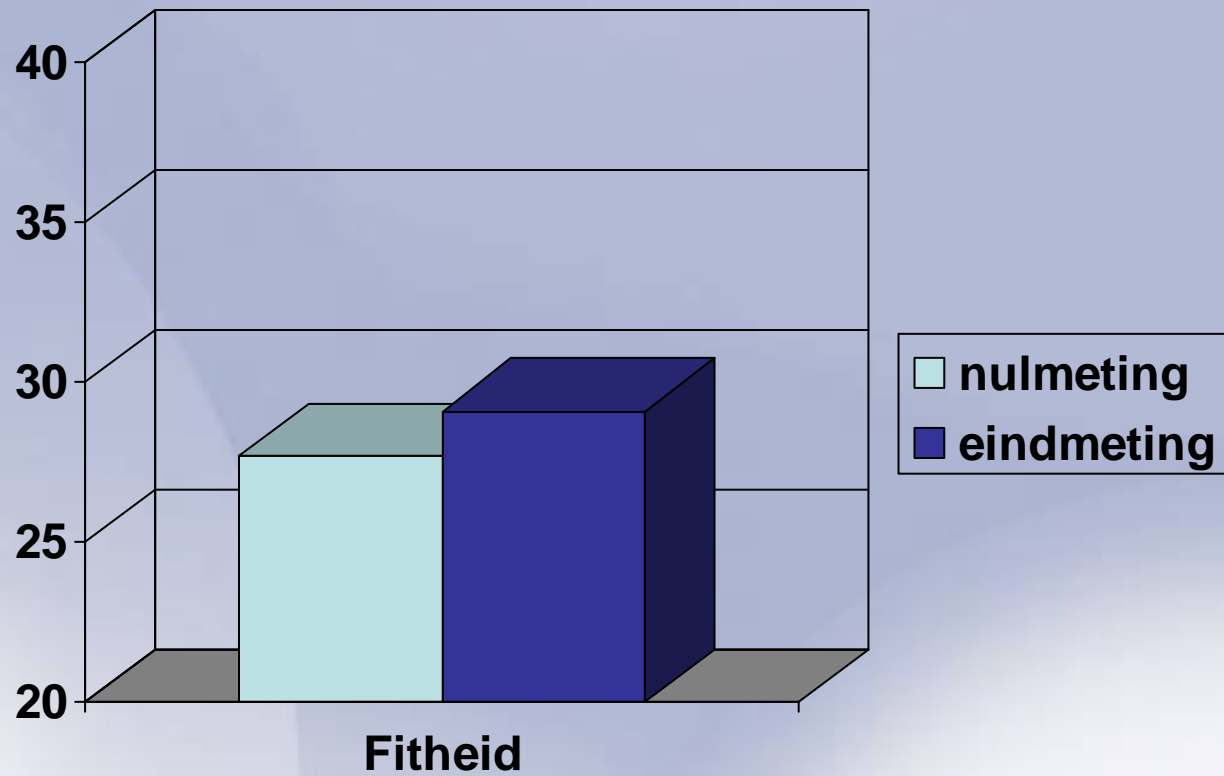


# Effectevaluatie Stapjefitter

# Vetpercentage

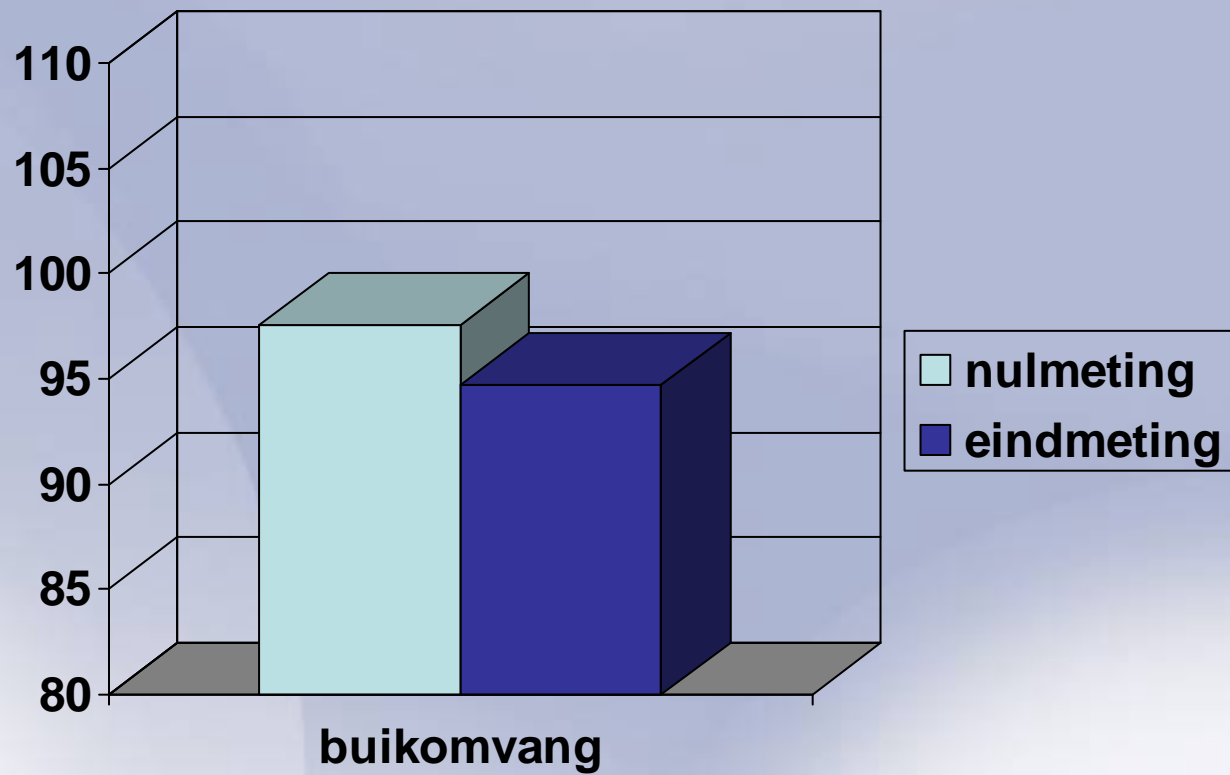


# Fitheid



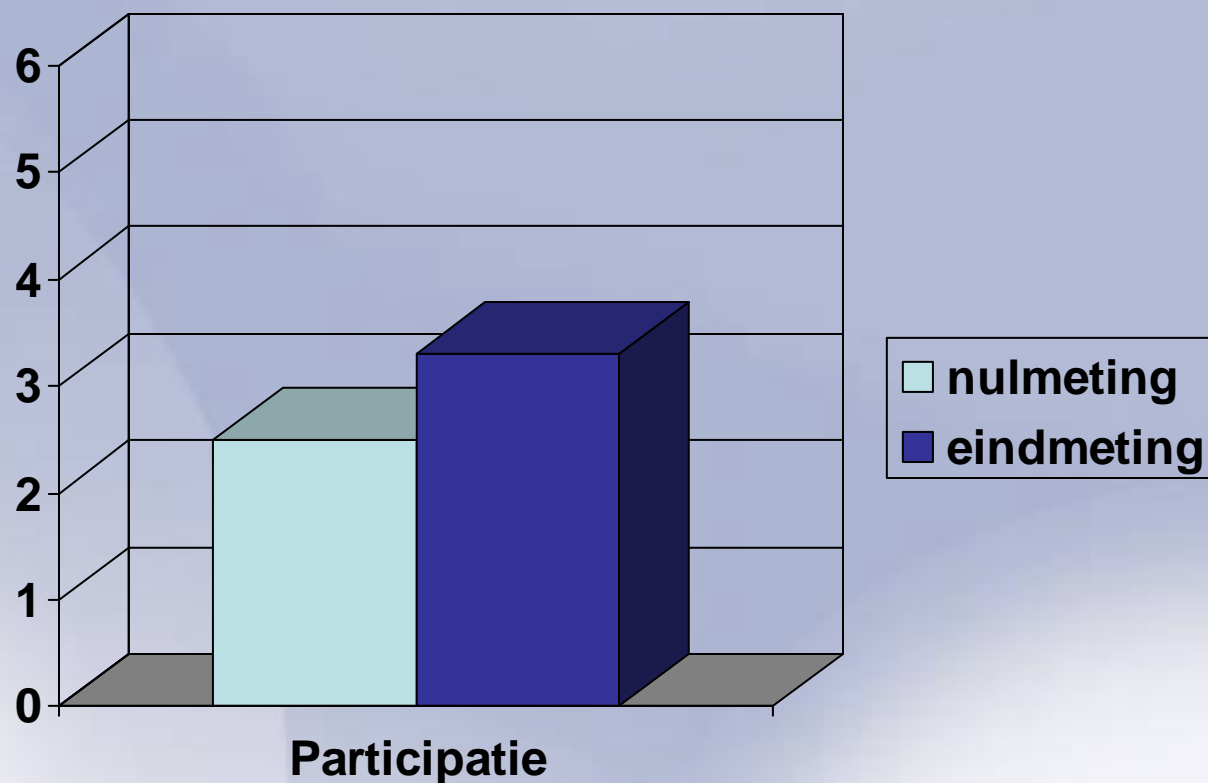


# Buikomvang

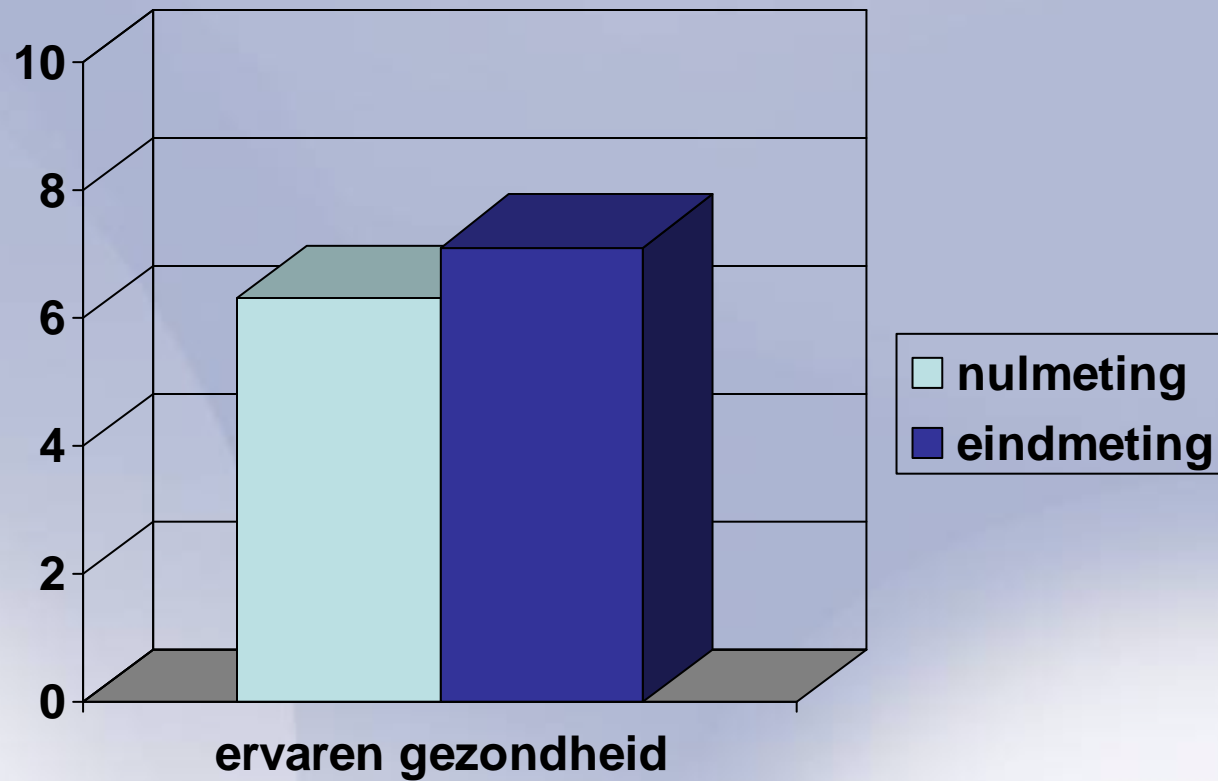


# Participatie

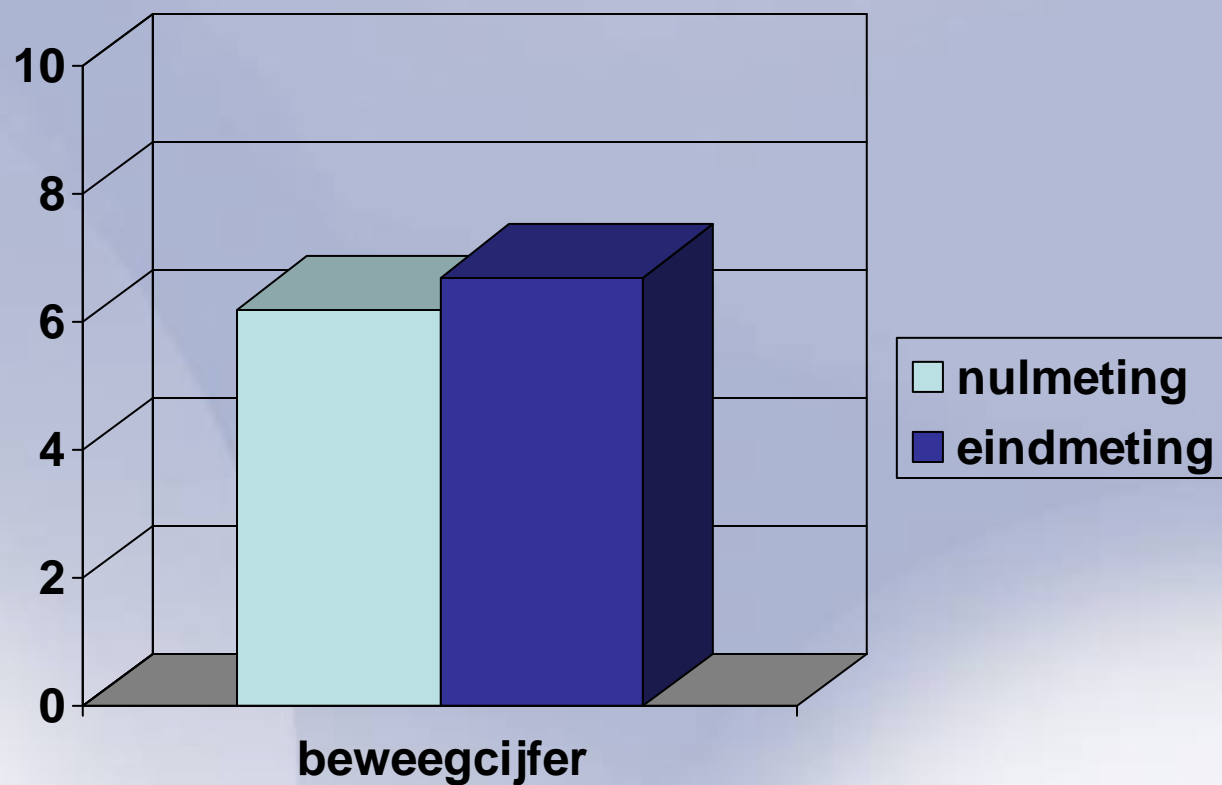
(conform participatieladder 1-6)



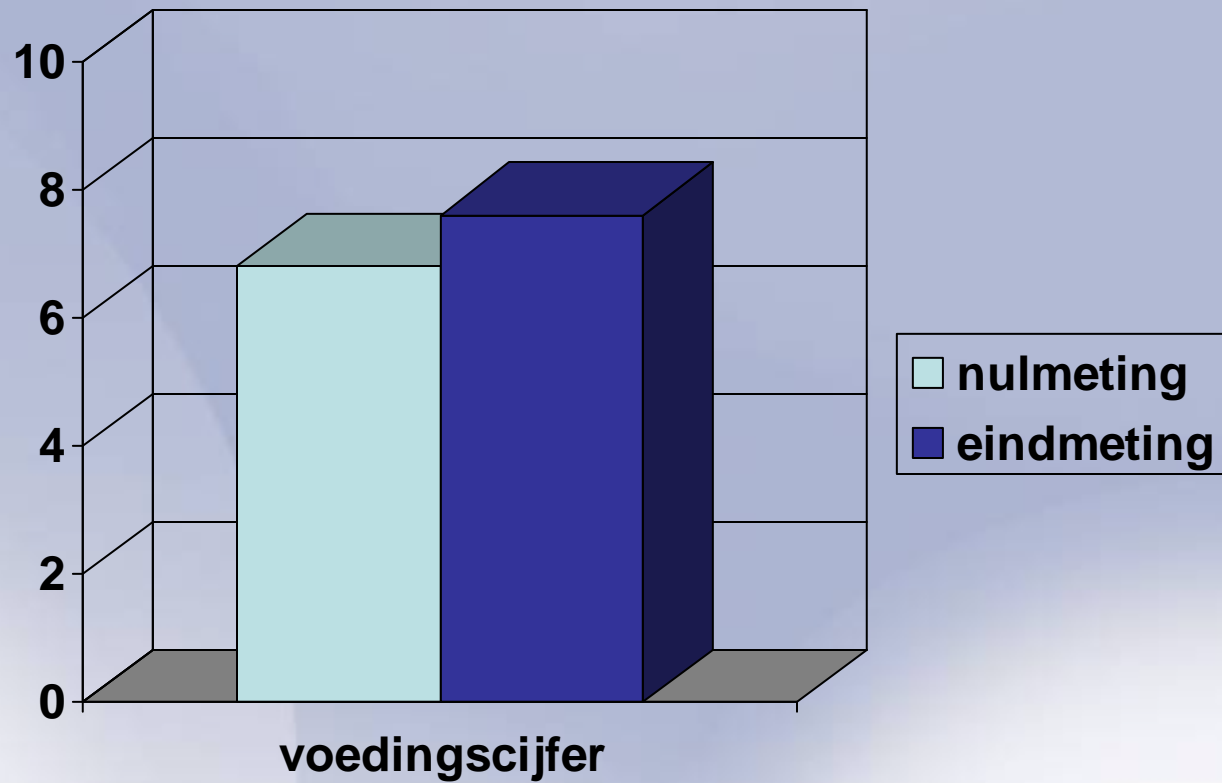
# Ervaren gezondheid (1-10)



# Beweegcijfer (1-10)



# Voedingscijfer (1-10)



## Totaal overzicht

\* er is positieve trend

\*\* er is significant verschil

# aantal deelnemers die beide metingen hebben gedaan is te klein om harde conclusies te trekken

Parameter	Nulmeting	Eindmeting
Vetpercentage	32,4	31,3
Fitheid	27,7	29,1
Buikomvang	97,6	94,7
Ervaren gezondheid	6,3	7,1
Voedingscijfer	6,8	7,6
Beweegcijfer	6,2	6,7
Participatieladder	2,6	3,3



# Aandachtspunten

- Onderscheid in deelnemers die wel/geen Nederlands spreken
- Voeg extra activiteit toe (intensiveren)  
start hier tijdig mee (na 4 weken)
- Richt je tijdens Stapjefitter re-integratie periode (10 weken) al op vrijwilligerswerk

# Toekomst – wensen / verwachtingen

- Koppeling Stapjefitter reïntegratie aan het welzijnswerk via Welzijn Woerden
- Extra beweegmoment per week via Welzijn Woerden
- Stimuleren deelnemers via vrijwilligerswerk naar (begeleid) werken
- Verbreding Stapjefitter richting kwetsbare ouderen (Woerden Actief / Welzijn Woerden / Vierstroom) als Samen Fit & Vitaal

# Contact

Gezondheidsinstituut NIGZ

Maarten Stiggelbout

tel: 0348 437674

m: 06 14778370

e: [mstiggelbout@nigz.nl](mailto:mstiggelbout@nigz.nl)

i: [www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

tw: @mstiggelbout