

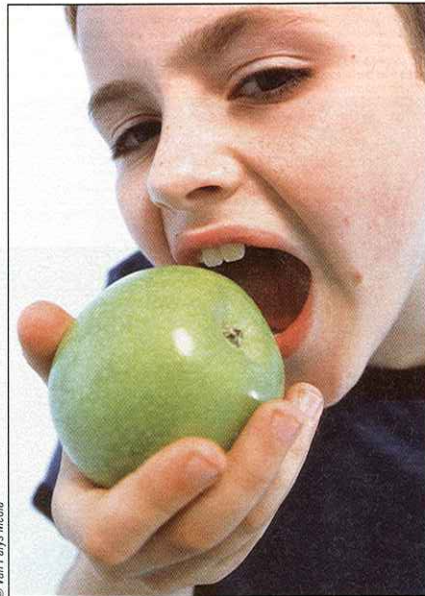
Hoeveel mag dat kosten?

Vorige week stelde de Huisarts het onderzoek van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (SWVG) naar zorgtrajecten voor. Het SWVG wil ook bijdragen tot een betere preventie in Vlaanderen. Daarom onderzoekt het de effectiviteit en de implementatiemogelijkheden van brede en laagdrempelige preventieve interventies. | Filip Ceulemans

Het POP-project is een onderzoek naar Preventie van Overgewicht bij Peuters en jonge kinderen. Overgewicht is een belangrijk gezondheidsprobleem dat in Vlaanderen nog steeds toeneemt, ook bij jonge kinderen. Voedings- en bewegingsgewoonten spelen hierbij een belangrijke rol. POP wil nagaan hoe men overgewicht bij jongeren kan voorkomen of terugdringen. Centraal daarbij staat de beschikbaarheid van gezonde voeding en de mogelijkheden om meer te bewegen.

Schermtijd

POP is bedoeld voor kinderen tussen één en acht jaar en iedereen die met die kinderen te maken heeft. Drie jaar zal POP via scholen, kinderdagverblijven, gezondheidszorg en ander organisaties die de kinderen en hun ouders bereiken, mensen motiveren om gezondere keuzes te maken en indien mogelijk de speelomgeving van het kind beter te organiseren. Er worden speelkoffers ter beschikking gesteld, scholen maken hun aanbod aan voeding en dranken evenwichtiger, veilige speelomgevingen in de omgeving worden onderzocht, en ouders krijgen eenvoudige tips mee over hoe zij de consumptie van



© Van Pops Media

▲ Ouders krijgen eenvoudige tips mee over hoe zij de consumptie van groenten, fruit, melk en water bij hun kroost kunnen bevorderen.

groenten, fruit, melk en water bij hun kroost kunnen bevorderen en over hoe het aantal tussendoortjes en uren schermtijd (tv, pc, spelconsoles) te beperken ten voordele van fysieke beweging.

Regelmatige metingen en bevragingen geven informatie over het effect van de

gemeenschapsinterventie, die loopt in de regio's Gent, Oudenaarde en Oostende. Tielt-Winge en Ieper zijn de controleregio's. De interventies gebeuren in samenwerking met scholen, Logo's en Vigez (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie).

Preventie van depressiviteit

Ook depressiviteit is een belangrijk en uitdendend probleem. Vele mensen hebben psychische problemen of meer in het algemeen gevoelens van onwelbevinden. Om hen vroegtijdig te kunnen helpen biedt een laagdrempelige en groepsgerichte aanpak belangrijke perspectieven. Hiervoor bestaat een psycho-educatief lesprogramma over stress ter preventie van angst en depressie. Volwassenen kunnen er in groep gedurende zes sessies werken aan bewustwording, probleemoplossend gedrag, ademhaling en relaxatie, assertiviteit,

slaapgewoonten, herkenning en aanpak van paniekaanvallen, herkenning en aanpak van depressieve gevoelens. De focus ligt op het aanleren van vaardigheden.

Een proefstudie leverde hoopvolle resultaten op. Het SWVG gaat op grotere schaal de bruikbaarheid en effectiviteit van dit psycho-educatief programma na. Het doet dit samen met ISW-Limits door het lespakket in enkele van de regio's gratis ter beschikking te stellen via eerstelijnsdiensten. Via pre- en postmetingen van stress, angst, depressie, probleemoplossend denken en andere vaardigheden worden resultaten in kaart gebracht.

Kostprijs

Preventieve interventies kosten geld, terwijl hun effect niet altijd gegarandeerd is. Om het Vlaamse beleid op dit vlak te kunnen ondersteunen bij het maken van goede keuzes richtte het Steunpunt WVG een gezondheids- en welzijnseconomische cel op.

Die zal de kosteneffectiviteit van de POP-interventie en de psycho-educatie bepalen en meteen ook een model ontwikkelen om de welzijnseconomische evaluatie van andere en nieuwe interventies in goede banen te leiden. ♦

POP
POP is een onderzoek naar
Preventie van
Overgewicht bij
Peuters en
jonge kinderen