

Kosten

De kosten van het programma bedragen € 10.000 per locatie, per 25-30 kinderen. Dit wordt in Den Haag gefinancierd door de gemeente, afdeling gezondheid en sport, de GGD en de verzekeraar (vergoeding diëtist). De scholen leveren een 'in kind' bijdrage door het beschikbaar stellen van de locatie en het bieden van ondersteuning bij communicatie richting ouders. Daarnaast wordt voor optimale participatie altijd een bijdrage van de ouders van € 10,- per jaar gevraagd.

Reeds 1.000 kinderen volgden de WoWijs interventie in Den Haag

Inmiddels hebben circa 1.000 kinderen het programma gevolgd, waarbij het aantal deelnemers gegroeid is van 60 kinderen per jaar in 2008 naar 250 kinderen in het schooljaar 2017/2018. Per locatie volgen gemiddeld 25 kinderen het programma. Na 36 weken is er sprake van een significante afname van de BMI (t.o.v. een controle groep). Ook is er een positief effect gevonden op de motorische ontwikkeling en wordt door de scholen en kinderen aangegeven dat zij beter in hun vel zitten.

De jeugd gezond en lekker in hun vel? WoWijs biedt een kans!

www.wowijs.nl

Contactgegevens

WoWijs Leefstijlcentrum

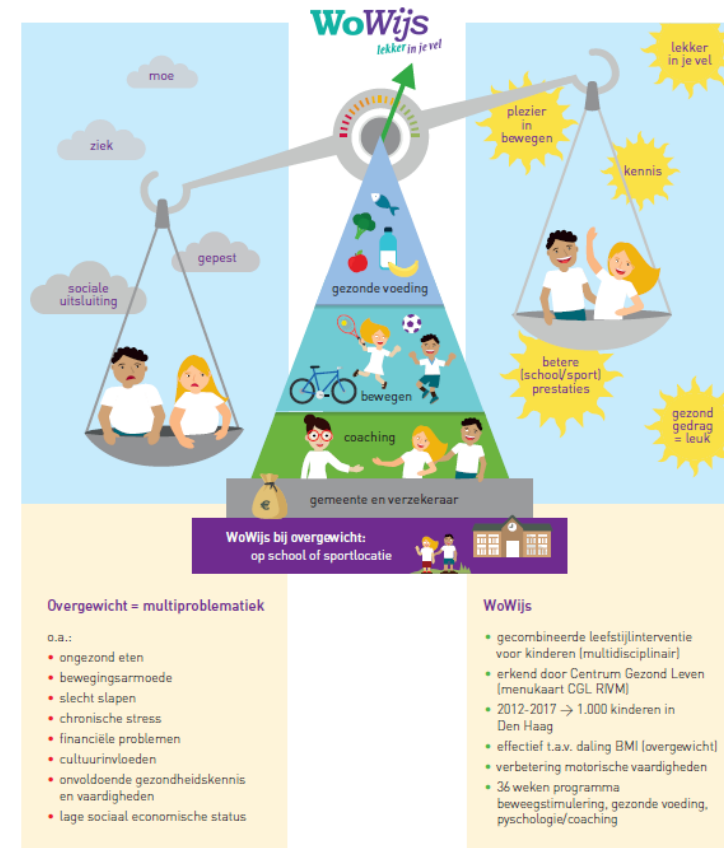
info@wowijs.nl

Rubensstraat 41, 2526 PD Den Haag

070-2040135/ 0654244794

WoWijs

lekker in je vel



WoWijs: Een goed begin is het halve werk, ook voor een gezonde leefstijl

Er wordt vaak gezegd: De jeugd heeft de toekomst en een goed begin is het halve werk! Kijken we naar gezonde leefstijl dan is dat helaas niet het geval. Van onze jeugd is 1 op de 7 kinderen te zwaar, in achterstandswijken zoals de Schilderswijk zelfs 1 op de 4. Het merendeel van de jeugd voldoet niet aan de beweegrichtlijnen; bij 4-12 jarigen voldoet 55% aan deze richtlijnen en van de 12-17 jarigen slechts 28%. Vaak ontwikkelen ze hierdoor overgewicht. Dit heeft een enorme impact op hun toekomst; heb je éénmaal ernstig overgewicht dan is het bereiken van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl erg lastig.

Overgewicht en een ongezonde leefstijl vergroten de kans op hart-vaatziekten, diabetes type 2, verschillende vormen van kanker en aandoeningen aan het botten en gewrichten zoals artrose. En dan praten we nog niet over de sociale en emotionele gevolgen van overgewicht zoals werkloosheid en sociale uitsluiting. In Nederland is de problematiek van overgewicht en ongezonde leefstijl het grootste bij mensen met een lage opleiding en/of inkomen.

WoWijs begeleidt kinderen met overgewicht naar een gezonde leefstijl

WoWijs is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) die kinderen tussen de 6-14 jaar met overgewicht begeleidt naar een gezonde leefstijl. Het programma is ontwikkeld op verzoek van de Gemeente Den Haag in samenwerking met twee lectoraten gezonde leefstijl van de Haagse Hogeschool. WoWijs is erkend door het RIVM als goed beschreven en wetenschappelijk onderbouwd en staat op de menukaart van het Centrum Gezond Leven. Aan de erkenning als bewezen effectief wordt gewerkt. De interventie is getest en onderzocht op effectiviteit. Bijzonder aan de WoWijs interventie is dat deze effectief is gebleken voor mensen in achterstandswijken waar de gezondheidsachterstanden het grootste zijn.

WoWijs interventie: multidisciplinaire aanpak

Bij de WoWijs interventie worden de kinderen een jaar lang, wekelijks begeleid door een multidisciplinair team van 3 professionals: een diëtist, een psycholoog en een docent lichamelijke opvoeding (LO). Naast de groepsactiviteiten wordt er ook aandacht besteed aan de individuele begeleiding van de kinderen. Er wordt gewerkt in 3 groepjes van 8-15 kinderen die in 1,5 uur rouleren langs de diëtist, psycholoog/coach en LO docent.

Het doel van de interventie is het ontwikkelen van een actieve gezonde leefstijl, waarbij kinderen worden verleid tot gezond gedrag. Tools voor zelfmanagement worden tevens aangereikt.

Daarnaast worden er gedurende het jaar 3-5 contactmomenten met de ouders georganiseerd om betrokkenheid te vergroten, worden verschillende sportactiviteiten aangeboden buiten de lestijden om en krijgen de kinderen materialen mee ter ondersteuning van een gezonde leefstijl thuis.

Het programma wordt uitgevoerd op school, of in de buurt ervan. Voor de uitvoering is een gymzaal en een leslokaal nodig. De dag en exacte tijd wordt in overleg met de school bepaald. Tijdens de WoWijs lessen is het niet noodzakelijk dat er een verantwoordelijke vanuit school aanwezig is. WoWijs zorgt ervoor dat er een gymleraar, diëtist of andere verantwoordelijke aanwezig is.

WoWijs succesvol duurzaam geïmplementeerd

WoWijs wordt inmiddels 10 jaar met veel succes uitgevoerd in Den Haag en is doorontwikkeld op basis van de ervaringen in de praktijk. Afgelopen jaar draaide WoWijs op circa 12 basisscholen en de Haagse Sporttuin Schilderswijk.

WoWijs maakt deel uit van een ketenaanpak zoals voorgesteld bij de landelijke aanpak 'Care4Obese'. Hiertoe wordt samen gewerkt met de GGD/JGZ. De betrokken basisscholen werken bij voorkeur ook aan het verkrijgen van het Vignet Gezonde School.