Voel je goed!

Probleem/aanleiding

Voel je goed! is een interventie voor lager opgeleide volwassenen die laaggeletterd zijn en aan een gezonder gewicht willen werken. Gedurende zes maanden volgen de deelnemers twintig lessen gezondheidsvaardigheden, gegeven door een vrijwilliger. Dit gebeurt in groepjes van vier tot zes deelnemers en de lessen vinden wekelijks plaats. De lessen zijn breed van opzet en worden gegeven aan de hand van de uitgebreide deelnemersmap en bijbehorende vrijwilligersgids. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan gezonder eten en meer bewegen en stilgestaan bij onder meer motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de rol van de verleidelijke eetomgeving. Ook bewegen deelnemers in de les. Een supermarktrondleiding door een diëtist is onderdeel van de lessen gezondheidsvaardigheden. De deelnemers worden gedurende het traject ook individueel begeleid door een diëtist. Na zes maanden hebben de deelnemers een gezonder gewicht en voelen ze zich ook gezonder.

Doelgroep

Voel je goed! richt zich op lager opgeleide volwassenen die laaggeletterd zijn en willen werken aan een gezonder gewicht. De intermediaire doelgroep van Voel je goed! bestaat hoofdzakelijk uit diëtisten, vrijwilligers en lokale projectleiders.

Doel

Het doel van Voel je goed! is dat deelnemers zich gezonder gaan voelen (zowel fysiek als mentaal) en een gezonder gewicht krijgen. Dit bereiken zij door te werken aan de verbetering van gezondheidsvaardigheden, inclusief taalvaardigheden (in relatie tot gezondheid), en gedragsdeterminanten van voedings- en beweeggedrag.

Aanpak

Gedurende zes maanden volgen de deelnemers twintig lessen gezondheidsvaardigheden, gegeven door een vrijwilliger. Dit gebeurt in groepjes van vier tot zes deelnemers. De wekelijkse lessen zijn gericht op gezonder eten en meer

bewegen en behandelen ook elementen als motivatie, doelen, sociale steun, beloning en de rol van de verleidelijke eetomgeving. Eén van de lessen is een supermarktrondleiding, verzorgd door de diëtist. Daarnaast begeleidt de diëtist de deelnemers door middel van vier of vijf consulten ook individueel.

Materiaal

Om Voel je goed! te implementeren, zijn er verschillende materialen beschikbaar voor zowel de deelnemers als de intermediairs. Denk aan materiaal voor de organisatie (onder andere een uitgebreide handleiding en een webpagina) en materiaal voor scholing (onder meer een e-learning en een deelnemersmap), promotie en evaluatie. De materialen zijn te verkrijgen via BoomNT1

Onderbouwing / onderzoek

Doordat laaggeletterden moeite hebben met lezen, schrijven en/of rekenen, hebben zij vaak beperkte gezondheidsvaardigheden. Hierdoor hebben zij vaker overgewicht en voelen zij zich vaker minder gezond. Voel je goed! is de eerste interventie die speciaal ontwikkeld is voor lager opgeleide volwassenen die laaggeletterd zijn en willen werken aan een gezonder gewicht.

Lees hier het praktijkvoorbeeld: Voel je goed! bij een leerwerkbedrijf in Roosendaal
Lees hier het praktijkvoorbeeld: Voel je goed! bij een gezondheidscentrum in Nijmegen
Naar alle interventies

Bij jou in de regio

Wil je weten hoe je deze interventie bij jou in de regio kan inzetten, neem dan contact op met de adviseur in je regio.