

Lichaamsbeweging en gezonde voeding zijn topinvesteringen

Onderzoekers van de Universiteit Gent (vakgroep Maatschappelijke Gezondheidskunde) voerden een analyse uit naar de economische gevolgen van de investeringen in gezonde voeding en lichaamsbeweging.



In totaal werden 16 acties geanalyseerd, van Start to Run tot het 10.000 stappen-plan, waarvan er 14 kosteneffectief bleken. Op termijn hebben ze een positieve impact op het indijken van welvaartsziekten, zoals hartaanvallen, hersenbloedingen, diabetes, borstkanker en maag-darmkanker. Vooral acties gericht op volwassenen gaven in het onderzoek een bijzonder hoge *return on investment*, zeker acties gericht op de lokale gemeenschap en massacampagnes. De

onderzoekers berekenden bij alle geselecteerde acties de verwachte langetermijngevolgen voor doelgroepen die al dan niet via die acties met succes bereikt werden. De toekomstverwachtingen als gevolg van de acties werden dus gesimuleerd op basis van bestaande wetenschappelijke studies die het effect al hadden aangetoond. Hieruit blijkt dat de maatschappij op lange termijn heel wat kan besparen doordat welvaartsziekten vermeden worden. Daarnaast werd ook berekend hoeveel gezonde levensverwachting er met de gezondheidsacties kan gewonnen worden, waarbij een gezond levensjaar een waarde van 30.000 euro kreeg. Uiteindelijk bleek dat elke euro die in deze initiatieven is geïnvesteerd zichzelf op termijn 2 tot 20 maal terugverdient. Op termijn maakt de maatschappij dus winst door te investeren in gezondheidsacties. Recent werd in de Verenigde Staten een gelijkaardige berekening uitgevoerd met dezelfde resultaten, wat de conclusies nog versterkt.

► www.ugent.be

VFG zoekt vrijwilligers

Mensen met een beperking onderzoeken hoe zij hun omgeving zo goed mogelijk kunnen aanpassen aan hun eigen noden en toekomstplannen. In 8 sessies wordt door de deelnemers een Eigenhandig Ervaringsdeskundig Plan opgesteld. Het samenstellen van zo'n dossier kan 6 maanden duren. Om dit proces mee te begeleiden, is VFG (Vereniging personen met een handicap) op zoek naar enthousiaste vrijwilligers.

Als begeleider ondersteun, begeleid en motiveer je andere mensen met een handicap om hun eigen levenssituatie en toekomstplannen te verwoorden. Onderwerpen die ter sprake komen: noodzakelijke ondersteuning, assistentie, hulpmiddelen en aanpassingen. Verder wordt er stilgestaan bij het sociale netwerk van de deelnemers en bij hun toekomstdromen. Als verslaggever noteer je alles wat er tijdens een sessie verteld wordt. Aan de hand van jouw verslaggeving kan ieder groepslid zijn eigen dossier opstellen. Een huiswerkbegeleider staat de groepsleden bij tussen de sessies en ondersteunt hen bij het uitvoeren van de opdrachten. Je kan helpen door dit alles fysiek te ondersteunen of door mee na te denken.

- In mei vinden er over heel Vlaanderen infosessies plaats, in juni starten de opleidingen.
- Sara.Dehandschutter@vfg.be, 02 515 06 74, www.vfg.be

Onlinetest geestelijke gezondheid

De onlinetest is een onderdeel van de 'Fit in je hoofd, goed in je vel'-campagne. Die is in 2006 opgestart om het belang van een goede geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen en het taboe rond geestelijke gezondheidsproblemen te doorbreken.

Op www.fitinjehoofd.be vind je de test die bestaat uit verschillende onderdelen: je kan er je mentale veerkracht mee testen, maar ook depressiviteit, angst, stress en andere klachten komen aan bod. De test gaat ook na hoe goed je omgaat met problemen of moeilijkheden. Hij biedt geen pasklare oplossing, maar wil mensen doen stilstaan bij de mogelijke problemen die ze hebben



op het vlak van geestelijke gezondheid. Op die manier kunnen ze actief op zoek gaan naar gepaste hulp. Voor elk onderdeel van de test krijgt de gebruiker een persoonlijk profiel met meer uitleg over de specifieke klacht en tips om zelf een oplossing te zoeken. Voor elk specifiek probleem bevat de website ook coördinaten van hulpverleners en zorgcentra.

► www.fitinjehoofd.be