

Posters : abstracts

Victory Camp: een uniek zomerkamp voor tieners met overgewicht

Wersch C. van, S. Nuijten

Stichting Victorie op Overgewicht

E-mail: carolien@victorycamp.nl

Het aantal tieners met overgewicht is verdubbeld in de afgelopen tien jaar. Aangezien het gat tussen de tiener en de deskundige (diëtist of psycholoog) vaak erg groot is, hebben wij het concept Victory Camp ontwikkeld.

Victory Camp heeft voor haar doelgroep (tieners met overgewicht) vier doelstellingen; het inzicht vergroten in een gezonde levensstijl, het zelfvertrouwen vergroten, praktische tips meegeven die zij kunnen integreren in het dagelijkse leven en het aanbieden van een sportief gezelligheidskamp.

Het tweewekelijkse programma is ontwikkeld door erkende diëtisten, psychologen en bewegingsdeskundigen en gebaseerd op drie peilers; voeding, psychologie en beweging. Victory Camp is uniek, doordat het geheel in stijl van de jeugd is. Ouders spelen op de tienerleeftijd nog een zeer belangrijke rol; zij draaien daarom een dag op kamp mee en krijgen net als de tieners 'Ontdek je snackje' van de diëtist en een 'Babbelbox' met de psycholoog.

Victory Camp realiseert zich dat twee weken een zeer korte periode is om een gehele levensstijl te veranderen. Het is wel een eerste stap in de richting van een gezonde levensstijl. Victory Camp benadert het probleem van overgewicht op een positieve manier, zet de mogelijkheden voor de tieners op een rijtje en benadrukt de verantwoordelijkheid en de keuzes van de tieners. De deelnemers krijgen voornamelijk richtlijnen mee naar huis, zodat in hun eigen thuissituatie een verbetering gaat optreden.

Onderzoek is uitgevoerd onder de deelnemers aan het begin van Victory Camp en wordt herhaald op de terugkomdagen in februari 2004. De resultaten fungeren als basis voor de ontwikkeling van een begeleidingsprogramma van een jaar.

Na afloop van Victory Camp hebben wij hartverwarmend bedankjes ontvangen van zowel ouders als de kinderen zelf. Hopelijk blijft Victory Camp een stimulans zodat de tieners een positieve instelling behouden, de juiste keuzes blijven maken en er uiteindelijk een gezondere levensstijl op nahouden.

Lichamelijke activiteiten en valongevallen bij ouderen

Wijlhuizen G.J., W.C. Graafmans, A.M.J. Chorus, M. Hopman-Rock
Sector Bewegen en Gezondheid, TNO Preventie en Gezondheid, Leiden

E-mail: G.J.Wijlhuizen@pg.tno.nl

Lichamelijke activiteit heeft aan de ene kant een preventieve werking op de kans op vallen bij ouderen. Aan de andere kant is er toename van expositie aan gevaren als ouderen meer gaan bewegen. Over de invloed van expositie aan gevaren op de valkans is weinig informatie beschikbaar.

Doel van het onderzoek is om de relatie tussen mate van activiteit en de kans op vallen bij ouderen te verkennen. Inzicht in deze relatie kan bijdragen aan het formuleren van veilige

beweegadviezen voor ouderen.

Er zijn secundaire analyses uitgevoerd op gepoolde data van drie prospectieve follow-up studies bij 4663 ouderen en het TijdBestedingsOnderzoek (TBO) van het SCP. De onderzoekspopulaties van de prospectieve studies bestonden uit zelfstandig wonende ouderen (65+) bij wie gedurende 14-20 maanden in totaal 1308 valongevallen werden geregistreerd. Maandelijks werden deze personen door een computer gebeld (Telephone Inquiry System, TIS) en gevraagd naar betrokkenheid bij (val)ongevallen. In een persoonlijk telefoongesprek werden vervolgens gegevens over de toedracht en omstandigheden nagevraagd (o.a.: plaats, tijdstip, activiteit, letsel). Het TBO bevat aanvullende gegevens over de activiteitenpatronen van ouderen gedurende de dag.

Uit de verdeling van valongevallen naar uur van de dag blijkt dat overdag belangrijke concentraties te zien zijn rond 11.00 uur en 15.00 uur (ca. 40% van de valongevallen) en 's nachts rond 2.00 uur. Uit het activiteitenpatroon van ouderen blijkt dat ouderen rond deze tijdstippen relatief actiever zijn dan op andere tijdstippen.

Uit de resultaten blijkt dat een hogere mate van activiteit samengaat met een hogere kans op vallen bij ouderen. Om vanuit gezondheidsoogpunt veilige beweegadviezen te kunnen formuleren zal een nadere analyse plaatsvinden naar type activiteiten in relatie tot de valkans bij verschillende subgroepen.