

Over Gewicht Plus

Overgewicht is een welvaartsziekte die helaas meer en meer om zich heen grijpt. Datzelfde geldt voor ernstig overgewicht, obesitas. Die ontwikkeling is natuurlijk niet zonder gevaar. Obesitas kan leiden tot ernstige lichamelijke ongemakken.

Uit onderzoek komt naar voren dat werknemers met ernstig overgewicht (BMI hoger dan 30) een significant hoger ziekteverzuimpercentage hebben dan werknemers met een normaal gewicht. Ze verzuimen gemiddeld bijna twee keer meer dagen. Als dat ziekteverzuim kan worden teruggedrongen tot de gemiddelde percentages, dan leert een simpel rekensommetje dat de investeringen in dergelijke programma's zich snel terugverdienen. Bovendien hebben we de ervaring dat veel deelnemers aan het programma zich fitter en energiever zijn gaan voelen, hetgeen de productiviteit weer ten goede komt. De werkgever vaart er dus wel bij. Daarnaast toont de werkgever zijn maatschappelijke betrokkenheid bij het welzijn van de werknemer.

Overgewicht is over het algemeen een resultaat van een combinatie van factoren. Een aantal mogelijke factoren zijn:

- Energierijk dieet
- Beperkte lichaamsbeweging en verkeerde leefstijl
- Toename van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding
- Genetische aanleg

De aanpak van ons Over Gewicht Plus programma is gericht op een duurzame verandering met blijvend effect. Psychologische begeleiding is een essentieel onderdeel van het programma. Daarnaast gaat een voedingsdeskundige in op gezonde voeding en worden deelnemers intensief begeleid bij sport- en fitnessactiviteiten.

Doelgroep

Het programma is bestemd voor werknemers met overgewicht die:

- een duidelijke veranderwens hebben t.a.v. de huidige situatie
- onvoldoende langdurig resultaat behaald hebben bij eventuele eerdere pogingen meer te bewegen en/of af te vallen
- niet verzuimen

Doel

De deelnemers bewust maken van de interactie tussen lichamelijke, sociale en mentale factoren die een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van het overgewicht. Door deze bewustwording ontstaat de mogelijkheid om effectief iets aan de eigen situatie te veranderen met als resultaat blijvende, significante gewichtsafname.

Z.O.Z.

Aanpak en duur van het programma

Voorafgaand aan het programma vindt een kennismakingsgesprek plaats. Op basis van de informatie uit dit gesprek volgt een schriftelijk advies.

Vervolgens vindt een multidisciplinair onderzoek plaats. Het multidisciplinair onderzoek wordt afgenomen door:

- een medisch specialist (lichamelijk onderzoek)
- een psycholoog

Tijdens het multidisciplinair onderzoek checken we de bereidheid tot verandering en bereiden we de deelnemer voor op het programma. Daarnaast worden de uitsluitcriteria getoetst.

Tijdens het programma, dat een half jaar duurt, besteden we aandacht aan de lichamelijke, mentale en sociale aspecten die een rol spelen in ieders leven. De deelnemers krijgen begeleiding van een team van professionals:

- voedingsdeskundige
- sportinstructeur/bewegingsdeskundige
- psycholoog

Naast trainingsactiviteiten op locatie van één van de Achmea Health Centers vinden er groepsgesprekken plaats.

De deelnemers worden 2-wekelijks begeleid door een voedingsdeskundige en er wordt gesport onder begeleiding van een sportinstructeur/bewegingsdeskundige. Daarnaast zijn er in de eerste 15 weken van het programma groepssessies onder begeleiding van een psycholoog. Onderwerpen die hierbij aan de orde komen zijn bijvoorbeeld:

- het bijhouden van een eetdagboek
- wat is gezonde voeding?
- wat te doen aan gedachteloos eten en het “weg eten” van emoties
- keuzes maken bij het kopen van voeding

Het programma wordt afgestemd op de doelen die de deelnemers zelf stellen.

Nazorg

Na 6 maanden vindt een evaluatie plaats. Onderwerpen die daarbij aan bod komen zijn:

- hoe is het traject verlopen
- welk resultaat is bereikt
- terugvalpreventie

Ook nemen we tijdens deze evaluatie een vragenlijst af (SF-36), waarin het effect op aspecten als het lichamelijk functioneren, fysieke problemen, algemene gezondheidsbeleving, vitaliteit en mentaal en sociaal functioneren gemeten wordt. Doordat deze vragenlijst ook voorafgaand aan het programma wordt afgenomen, geven deze scores een goed beeld van het effect.

Indien nodig vindt een overdracht plaats met de trainers van het Achmea Health Center of de bedrijfsfitness.

Contactmomenten

Schriftelijke terugkoppeling –naar werkgever/bedrijfsarts/deelnemer – vindt plaats na het kennismakingsgesprek; het multidisciplinair onderzoek; einde intensieve fase (=15 weken) en einde programma (=6 maanden).

Kosten

De kosten voor het programma zijn € 2.850,00 (prijspeil 2009).

In deze kosten is het lidmaatschap van het Achmea Health Center niet inbegrepen. Deze kosten bedragen (afhankelijk van de abonnementssoort en basisverzekering van de deelnemer) ongeveer € 50,00 per maand.