Challenge Den Haag 100.000x fitter

Onderzoeksagenda





Caroline Doorenbosch docent-onderzoeker, **Nancy van der Burg**, **Emine Turkeli**, studiecoaches, **Studenten VD1** en **VD2**

Opleiding Voeding en Diëtetiek, Faculteit Gezondheid, Voeding en Sport, De Haagse Hogeschool
Lectoraat Technologie voor Inclusief Bewegen en Sport, De Haagse Hogeschool

Aanleiding

- De gezondheid van Nederlanders wordt beïnvloed door hun leefstijl en hun leefomgeving. Een gezond voedings- en beweegpatroon kan bijdragen aan een gezonde leefstijl (VTV-2018, RIVM)
- Vijf op de tien volwassen inwoners in de regio Haaglanden voldeed in 2020 aan de Nederlandse Norm Bewegen. Het percentage inwoners dat voldeed aan de richtlijnen voor groente en fruit in de regio Haaglanden was 34 respectievelijk 44%. *(zie Gezondheidsgids,GGD Haaglanden, 2020)*
- In 2016 scoorden ongeveer 76% van de inwoners van regio Haaglanden de eigen gezondheid als (zeer) goed *(Gezondheidsgids GGD Haaglanden, 2020)*. Dit was een daling tov 2012 (79,2%). Vier jaar later was de ervaren gezondheid weer toegenomen naar naar 81,5%. Echter, bij inwoners die moeite hebben met rondkomen of met een lage opleiding, is de ervaren goede gezondheid lager (59%).
- Een risicogroep zijn inwoners die door beperkingen minder kunnen bewegen en daardoor meer kans hebben op overgewicht *(www.volksgezondheidenzorg.info)*. Beweegloket Zuiderpark en de Mobilitheek Den Haag zijn initiatieven om het bewegen en sporten voor die doelgroep te stimuleren en om kennis te delen mbt gezonde voeding. Daarmee zijn de eerste stappen gezet naar een voor iedereen toegankelijk Leefstijlloket.
- Volgens het *beleidsplan Gezond en Veerkrachtig Den Haag (2019)* wil de gemeente inzetten op preventie als investering in toekomstige gezondheid. Welke initiatieven kunnen zowel inwoners alsook organisaties in beweging te krijgen en zich bewustmaken van wat zij kunnen doen om gezond te leven? Projecten richten zich op alle inwoners van de regio Haaglanden om hen te stimuleren met voedingsadviezen en activiteiten tot een gezondere leefstijl.

Doelstelling en onderzoeksvragen

Doelstelling:

Het fitter maken van alle inwoners in de regio Haaglanden door het stimuleren van gezonde voedingskeuzes en voldoende bewegen met activiteiten op maat

Hoofdvraag:

Welke gezondheidsbevorderende interventies kunnen gezonde voedingskeuzes en voldoende bewegen bij inwoners in de regio Haaglanden ondersteunen?

Deelvragen:

- Wat zijn determinanten van gezonde voedingskeuzes en voldoende bewegen bij de doelgroep?
- Wat zijn de wensen van praktijkprofessionals ten aanzien van de opzet van gezondheidsbevorderende interventies voor de doelgroep?
- Wat is de kwaliteit (proces en impact) van de uitgevoerde gezondheidsbevorderende interventies die worden ingezet om gezonde voedingskeuzes en voldoende bewegen te stimuleren?

Wat is een challenge?

- Een challengeopdracht wordt uitgevoerd door eerste en tweede jaars studenten Voeding en Diëtetiek in projectgroepen van 4-6 studenten.
- De studenten leveren met hun project een bijdrage aan de doelstelling van de challenge in opdracht van een praktijkpartner.
- Een project bestaat uit een oriëntatie-, uitvoerings- en presentatiefase gedurende de periode oktober t/m juni.
- Studenten leren communiceren, samenwerken, professioneel handelen en praktijkgericht onderzoeken onder begeleiding van een docent-onderzoeker en twee studiecoaches.
- Studenten worden beoordeeld op hun persoonlijke ontwikkeling en op de maatschappelijke impact die zij realiseren met hun project.

Voorbeeldprojecten 2021-2022

Beweegloket Zuiderpark
- Doel: vergroten kennis mbt gezonde voeding
- Doelgroep: voor iedereen met functionele beperkingen
- Projectpartner: lectoraat Technologie Inclusief Bewegen en Sport

Buitenspeeldag
- Doel: organiseren pop-up speelplekken en buitenspeeldag
- Doelgroep: kinderen en ouders in Molenwijk en Schipperskwartier
- Projectpartner: GGD Haaglanden

Aquathlon
- Doel: organiseren zwemevenement (zwemmen en hardlopen)
- Doelgroep: studenten HHS
- Projectpartner: Blue Marlins Swimming Team, Hofbad Den Haag

Lunchwandelen in Den Haag
- Doel: in beweging komen onder werktijd
- Doelgroep: medewerkers HHS
- Projectpartner: Healthy@HHS Kenniscentrum Health Innovation

Vechten met de Meiden
- Doel: interactieve voedings- en bokslessen
- Doelgroep: meiden van 12-15 jaar
- Projectpartner: Sportkunde HHS

Oproep

Heeft u een vraagstuk gericht op het stimuleren van gezonde voedingskeuzes en bewegen en sport?

Heeft u een vraagstuk waar het gaat om de combinatie van voedings- en beweeggedrag?

Neem dan contact op met de docent-onderzoeker van de challenge: Caroline Doorenbosch

Contact:
Caroline Doorenbosch
c.a.m.doorenbosch@hhs.nl

