

Preventie

# Preventie

## Bevorderen van gezond gedrag

**Marleen Mares**  
**Pepijn Roelofs**

Tweede druk

Boom Lemma uitgevers  
Amsterdam  
2015

# Voorwoord

In de Nederlandse Grondwet ligt vastgelegd dat de overheid verantwoordelijk is voor het treffen van maatregelen ter bevordering van de volksgezondheid. Onze levensverwachting in de afgelopen eeuw is door gezondheidsbevorderende maatregelen bijna verdubbeld. Met het stijgen van de levensverwachting stijgt ook het aantal mensen dat, vaak decennialang, moet leven met een chronische aandoening. De World Health Organization (WHO) verwacht dat chronische aandoeningen vanaf 2020 wereldwijd de grootste veroorzakers van beperkingen zullen zijn. Dit zal dus een grote wissel trekken op de gezondheidszorg en gepaard gaan met een even zo grote kostenpost. Voor mensen met diabetes bijvoorbeeld zijn alleen al de directe medische kosten gemiddeld drie keer hoger dan bij mensen zonder diabetes. Als de indirecte kosten als gevolg van productiviteitsverlies zoals ziekteverzuim in ogenschouw genomen worden, is het evident dat onze gezondheidszorg en economie in de toekomst voor een grote uitdaging staan. Om het huidige niveau van zorg te kunnen behouden is er een omslag gaande van ziekte en zorg (zz) naar gedrag en gezondheid (gg) (RVZ, 2010, 2014). Dit is aan den lijve tastbaar geworden in de maatschappij met de invoering van de Participatiewet, de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz) (Rijksoverheid, 2015). Gelukkig zijn veel beperkende en kostbare aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, gerelateerd aan risicofactoren die met preventieve maatregelen beïnvloed kunnen worden (WHO, 2002). Preventie en het bevorderen van gezond gedrag spelen daarom in toenemende mate een cruciale rol.

Bij het schrijven van de nieuwe druk viel op dat er de laatste jaren veel veranderd is in de zorg en de preventiewereld. Naast de hiervoor beschreven invoering van de Participatiewet, Wmo en Wlz veranderde er nog meer. Zo zijn instituten als het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie en Stichting Volksgezondheid en Roken verdwenen. Hun taken zijn overgenomen door onder ander het CBO en het Trimbos-instituut. Interventies die lokaal opgestart zijn,

zoals BigMove en Schoolslag zijn nu landelijke programma's geworden. Programma's worden steeds vaker geëvalueerd en onderzocht op effectiviteit. De database van het loket gezond leven laat dit zien. Onderwerpen als gezondheidsvaardigheden, onbewuste gedragsbeïnvloeding, zelfmanagement, motiverende gespreksvoering en eHealth zijn niet meer weg te denken in deze tijd. Deze onderwerpen zijn dan ook meegenomen in deze druk.

In deze uitgave van ZorgBasics wordt het onderwerp preventie belicht.

- De puntsgewijze opzet is bedoeld om een globaal beeld van het brede 'preventieveld' te schetsen.
- De focus ligt daarbij op het bevorderen van een gezonde leefstijl.
- Voor verdieping is het verstandig om de geciteerde bronnen te raadplegen.
- In hoofdstuk 3, 'Preventie in de praktijk', is geprobeerd om zo veel mogelijk de bij preventie betrokken professionals te belichten.
- Ten slotte worden in hoofdstuk 4 tips en hulpmiddelen weergegeven die de effectiviteit van preventieve interventies kunnen vergroten.

# Inhoud

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>Preventie algemeen</b>                           | <b>9</b>  |
| 1.1      | Definities  | 9         |
| 1.2      | Programmatische en casuïstische preventie           | 10        |
| 1.3      | Waar richt preventie zich op?                       | 10        |
| 1.4      | Doelgroepen   | 11        |
| 1.5      | Waarom preventie?                                   | 11        |
| 1.6      | Uitgaven aan preventie                              | 15        |
| 1.7      | Aandachtsgebieden voor preventie in Nederland       | 17        |
| 1.8      | Van wachten op de patiënt naar proactieve preventie | 23        |
| 1.9      | Indelingen preventie                                | 24        |
| <b>2</b> | <b>Gedrag beïnvloeden</b>                           | <b>29</b> |
| 2.1      | Determinanten van gedrag beïnvloeden                | 29        |
| 2.2      | Het I-Changemodel                                   | 30        |
| 2.3      | Onbewust gedrag                                     | 32        |
| 2.4      | Gezondheidsbevordering                              | 40        |
| 2.5      | Effectiviteit van gezondheidsbevordering            | 45        |
| 2.6      | Gezondheidsvaardigheden                             | 47        |
| <b>3</b> | <b>Preventie in de praktijk</b>                     | <b>51</b> |
| 3.1      | Preventie op macroniveau                            | 54        |
| 3.2      | Preventie op mesoniveau                             | 57        |
| 3.3      | Preventie op microniveau                            | 62        |
| <b>4</b> | <b>Tips en hulpmiddelen</b>                         | <b>77</b> |
| 4.1      | Valkuilen   | 77        |
| 4.2      | Het voorbereiden van een voorlichtingsbijeenkomst   | 78        |
| 4.3      | De stappenreeks                                     | 82        |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
| 4.4 | Preventie Effectmanagement<br>Instrument en het Empowerment<br>Kwaliteit Instrument | 83        |
| 4.5 | Checklist therapietrouw-<br>bevorderende maatregelen                                | 86        |
|     | <b>Literatuur</b>   | <b>87</b> |
|     | <b>Overige informatie/websites</b>  | <b>93</b> |
|     | <b>Register</b>   | <b>95</b> |
|     | <b>Over de auteurs en klankbordgroep</b>  | <b>99</b> |