

LAAGOPGELEIDE WIL SAMEN GEZONDER WORDEN

- **Samen werken aan je gezondheid werkt beter.**
- **Onderzoek 'met biertje in het buurthuis'.**

Mensen met een lage sociaaleconomische status werken het liefst in groepsverband aan een gezondere levensstijl. Die observatie kan helpen programma's voor gezondere voeding en meer beweging toegankelijker te maken voor kwetsbare groepen. Dit schrijft Sandra Bukman, promovendus bij Humane voeding, in het tijdschrift *BMC Public Health*. 'De sociale controle die bij zo'n groep hoort, zien mensen als een stok achter de deur,' zegt Bukman. Deelnemers

aan gezondheidsprogramma's zoeken hierbij naar gelijkgestemden: 'Het liefst bewegen ze met anderen die dezelfde leeftijd, geslacht en ongeveer dezelfde klachten hebben.' Grote verschillen in fitheid werken demotiverend bijvoorbeeld tijdens het bewegen.

SLIM

Bukman onderzoekt de verwachting van mensen met lagere opleidingen en inkomens omdat overgewicht en diabetes in deze groep relatief vaker voorkomt. Wrang genoeg profiteren zij ook nog eens minder van programma's die obesitas, en de gevolgen, bestrijden. Neem het SLIM-programma. Deze combinatie van voedingsadvies en meer bewegen zorgt dat minderen

mensen type 2 diabetes oplopen. Maar juist de deelnemers met een lager opleidingsniveau haken relatief vaak voortijdig af.

Bukman zoekt daarom naar mogelijkheden om SLIM te verbeteren: 'Hoe kunnen we het bijvoorbeeld beter later aansluiten bij deelnemers? En hoe behouden we ze voor het programma?' Ze hield hiervoor gesprekken met groepen die een hoge of juist een lage sociaaleconomische status hebben. De discussies gingen over hun leefstijl, welke triggers zorgen voor verandering en welke begeleiding helpt hierbij? Om ervoor te zorgen dat de deelnemers zich op hun gemak voelden, hield ze de gesprekken in hun vertrouwde omgeving. Bukman: 'Dat was soms dus gewoon bij

een biertje in het buurthuis.'

BARRIÈRES

De resultaten moeten hun waarde nog wel bewijzen in de praktijk. De promovendus verwerkte haar bevindingen in een nieuwe versie van SLIM die nog wordt getest in verschillende achterstandswijken. Het programma voorziet nu in meer groepsbijeenkomsten, zoals bijvoorbeeld een rondleiding door een supermarkt. Een diëtiste geeft hierbij tips hoe met weinig geld toch gezond inkopen te doen. 'We hebben ook geprobeerd andere barrières af te breken,' zegt Bukman. 'We doen het dus niet bij de universiteit, maar juist bij deelnemers in de buurt.' Volgend jaar komen de eerste resultaten. **RR**