

Inhoud

Inleiding	11
<i>Healthy ageing: het ondersteunen van de gezondheid gedurende de levensloop</i>	
<i>Jan S. Jukema en Carina J. Wiekens</i>	
Deel 1 Aandachtspunten bij healthy ageing voor gezondheidsprofessionals	15
1 Healthy ageing gedurende de levensloop	17
<i>Jan S. Jukema en Carina J. Wiekens</i>	
1.1 Inleiding	17
1.2 Wat is healthy ageing?	17
1.3 Gezondheid	19
1.3.1 Big Five for a Healthy Life	22
1.4 Gezond ouder worden gedurende de levensloop	23
1.4.1 Levensfasen volgens Erikson	24
1.5 Conclusie	27
2 Gezondheidsprofessionals en het ondersteunen van healthy ageing	29
<i>Carina J. Wiekens en Jan S. Jukema</i>	
2.1 Inleiding	29
2.2 Planmatig handelen	30
2.2.1 Bewuste keuzes maken met behulp van intervention mapping	30
2.2.2 Evalueren van een aanpak	32
2.3 Evidence-based handelen	32
2.4 Persoons- en netwerkgericht handelen	33
2.5 Van theorieën naar methoden en technieken	35
2.6 Theorieën en modellen met betrekking tot gedragsverandering	37
2.6.1 Gedragsverandering: bewust of onbewust?	37
2.6.2 Gedragsverandering als bewust, gefaseerd proces: het transtheoretisch model	39
2.6.3 Theorieën en modellen gericht op het individu	40
2.6.4 Theorieën en modellen gericht op het individu in een sociale omgeving	42
2.6.5 Theorieën en modellen gericht op de community	45
2.6.6 Interventies gericht op de samenleving	46
2.6.7 Toepassen van theorieën en modellen in de praktijk	47
2.7 De kunst van het bevorderen van gezond gedrag	48
2.8 Conclusie	50

3	E-health als middel voor gezondheidsprofessionals en patiënten voor healthy ageing	51
	<i>Aranka Dol, Jantine Bouma, Martijn de Groot en Hugo Velthuisen</i>	
3.1	Inleiding	51
3.2	Wat is e-health in zorg en welzijn?	53
3.2.1	Toepassingen van e-health: e-zorg, e-zorgondersteuning en e-public health	53
3.3	Consumenten-e-health	55
3.3.1	Is e-health voor iedereen?	56
3.4	Gepersonaliseerde ondersteunende e-health (quantified self)	57
3.5	Big data	58
3.5.1	Volume	59
3.5.2	Variëteit	59
3.6	Betekenis van de inzet van e-health	60
3.6.1	Betekenis voor zorgprocessen	60
3.6.2	Betekenis voor cliënten	61
3.6.3	Betekenis voor de gezondheidsprofessional	62
3.7	Implementatie van e-health	62
3.7.1	Het ontstaan van een idee	64
3.7.2	Ontwikkeling in samenwerking	64
3.8	Impact van e-health	65
3.9	Conclusie	67
4	Interdisciplinair samenwerken bij het ondersteunen van healthy ageing	69
	<i>Lies Korevaar</i>	
4.1	Inleiding	69
4.2	Interdisciplinaire samenwerking	71
4.3	De T-shaped professional	71
4.4	Competenties interdisciplinaire samenwerking	73
4.5	Dilemma's bij het interdisciplinair samenwerken in een team	76
4.6	Voorwaarden voor interdisciplinaire samenwerking	76
4.7	Opleiding	77
4.8	Conclusie	77
5	Waarde(n)volle ondersteuning en begeleiding	79
	<i>Ton Zondervan en Jan S. Jukema</i>	
5.1	Inleiding	79
5.2	Zorgethiek in de praktijk	80
5.2.1	Waarde(n)volle zorg en begeleiding	81
5.2.2	Kenmerken van zorgethiek	82
5.3	Belangrijke aspecten van waarde(n)vol handelen	83
5.3.1	Houding	83
5.3.2	Zien	84
5.3.3	Beoordelen	86
5.3.4	Deugden	87
5.4	Reflecteren: van buikgevoel naar handelen	87
5.5	Conclusie	89

Deel 2 Big Five for a Healthy Life

91

6	Voeding	93
	<i>Elske de Jong en Monique Ridder</i>	
6.1	Inleiding	93
6.2	Gezonde voeding	94
6.2.1	Richtlijnen voor een gezonde voeding	96
6.2.2	Gezond eten in een 'obesogene omgeving'	98
6.2.3	Een socio-ecologisch model voor gezond gedrag	99
6.2.4	Keuzevrijheid, eigen verantwoordelijkheid en invloed	102
6.3	Gezonde voeding gedurende de levensloop	102
6.3.1	Zuigelingenfase, peuterleeftijd en kleuterleeftijd	102
6.3.2	Basisschoolleeftijd	103
6.3.3	Adolescentie	105
6.3.4	Vroege volwassenheid	107
6.3.5	Vroege en middelbare volwassenheid	108
6.3.6	Late volwassenheid	109
6.4	Voedingsgewoonten en lichaamsgewicht: diagnostiek	110
6.5	Bevorderen van gezond eetgedrag en een gezond gewicht	111
6.5.1	Behaviour Change Wheel	111
6.5.2	Een integrale aanpak	115
6.5.3	Rol van de professional	115
6.6	Preventie en interventies	116
6.6.1	Zuigelingenfase, peuterleeftijd en kleuterleeftijd	116
6.6.2	Basisschoolleeftijd	117
6.6.3	Adolescentie	118
6.6.4	Vroege en middelbare volwassenheid	119
6.7	Het bevorderen van een gezond voedingspatroon	120
6.8	Conclusie	122
7	Bewegen	125
	<i>Johan de Jong</i>	
7.1	Inleiding	125
7.2	Historisch perspectief op de effecten van bewegen	126
7.3	Hoeveel bewegen is genoeg?	127
7.4	Richtlijnen voor bewegen	129
7.4.1	Is zitten het nieuwe roken?	129
7.5	(In)activiteit van Nederlanders per levensfase	131
7.5.1	Basisschoolleeftijd en adolescentie	131
7.5.2	Vroege en middelbare volwassenheid	132
7.5.3	Late volwassenheid	133
7.6	Praktijkvoorbeelden	135
7.6.1	Late volwassenheid: Groninger Actief Leven Model (GALM)	135
7.6.2	Vroege en middelbare volwassenheid: een sociaal-ecologische benadering van bewegingsstimulering	138
7.7	Conclusie	144

8	Slaap	147
	<i>Karin van Rijn en Monique Geuke</i>	
8.1	Inleiding	147
8.2	Psychofysiologie van de slaap	148
	8.2.1 Slaapstadia	149
	8.2.2 Regulering van het slaap-waakritme	151
8.3	Slaapstoornissen	153
	8.3.1 Insomniastoonis	154
	8.3.2 Slaapgerelateerde ademhalingsstoornis	163
	8.3.3 Hypersomniastoonis	165
	8.3.4 Circadianeritme-slaap-waakstoornis	166
	8.3.5 Parasomniastoonis	168
	8.3.6 Slaapgerelateerde bewegingsstoornis	169
8.4	Levensloop en slaap	170
	8.4.1 0-3 jaar: van zuigelingenfase tot kleuterleeftijd	170
	8.4.2 3-12 jaar: kleuter- en basisschoolleeftijd	173
	8.4.3 12-18 jaar: adolescentie	174
	8.4.4 18-35 jaar: vroege volwassenheid	175
	8.4.5 35-65 jaar: vroege en middelbare volwassenheid	177
	8.4.6 55-65 jaar en ouder: late volwassenheid	180
8.5	Conclusie	182
9	Stress, veerkracht en ontspanning	185
	<i>Jessica van der Staak</i>	
9.1	Inleiding	185
9.2	Wat is stress?	187
9.3	Het stresssysteem: de biologische basis van onze stressreacties	189
9.4	De neurobiologie van stress	192
	9.4.1 Vechten of vluchten: sympathische activiteit	195
	9.4.2 Activering van de HPA-as	195
	9.4.3 Niet denken maar doen	196
	9.4.4 Als het gevaar is geweken	196
9.5	Het systeem uit balans: het gestreste brein	196
9.6	Chronische stress en psychische en lichamelijke klachten	198
	9.6.1 Burn-out	198
	9.6.2 Stress en cognitie	199
	9.6.3 Stress en emotie	200
	9.6.4 Stress en psychopathologie	201
	9.6.5 Stress en fysieke gezondheid	201
9.7	Individuele verschillen in stressgevoeligheid	202
9.8	Stress, coping en veerkracht	203
9.9	Stressmanagement en stressbuffers	204
	9.9.1 Stressbronnen identificeren	204
	9.9.2 Sociale steun	205
	9.9.3 Interpretaties opsporen en herformuleren	206
	9.9.4 Versterken van zelfvertrouwen	206
	9.9.5 Versterken van sociale vaardigheden	207
	9.9.6 Zingeving	207

9.9.7	Bewegen	208
9.9.8	Slapen	208
9.9.9	Lichaam-geestinterventies	209
9.9.10	Natuur als ontstressor	210
9.9.11	Muziek	210
9.9.12	Voeding en leefstijl	211
9.10	Conclusie	212
10	Sociale interactie	215
	<i>Carina J. Wiekens</i>	
10.1	Inleiding	215
10.2	Het belang van sociale interactie	216
10.3	Sociale interactie in de huidige maatschappij	218
10.4	Sociale interactie gedurende de levensloop	221
10.4.1	Ontwikkelingsmodel van Erikson	221
10.4.2	Voorbeelden van problemen in de sociale interactie per levensfase	221
10.5	Inschatten van de kwaliteit van de sociale interactie: diagnostiek	228
10.6	Preventie van en interventie bij problemen in de sociale interactie	231
10.6.1	Preventie van en interventie bij eenzaamheid	232
10.6.2	Preventie van en interventie bij pesten op school	233
10.6.3	Community-based interventies gericht op sociale interactie	234
10.6.4	Toekomstperspectief voor de preventie van psychische problemen	235
10.7	Conclusie	237
	Literatuur	239
	Register	265
	Over de auteurs	277