

Zorg-sport initiatieven in de wijk

Eerste onderzoeksresultaten X-Fitt 2.0

Over X-Fitt 2.0

- Wie:** Mensen met lage sociaaleconomische status en inkomen op minimumniveau
- Wat:** Gecombineerde leefstijlinterventie
- Waar:** Arnhem, beweegcentrum Formupgrade
- Hoe:** Begeleiding (1 jaar, incl. leefstijltraining, 12 weken sporten in groep en voedingsadvies)
Nazorgfase (2 jaar, door leefstijlcoach)
Vergoed door gemeente Arnhem en Menzis

Onderzoeksmethode

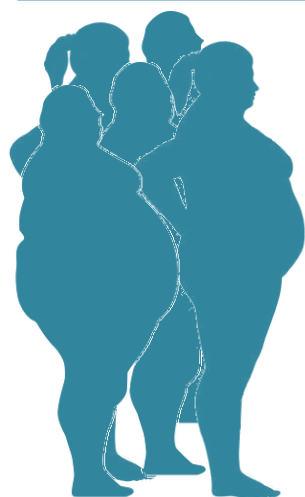
Interviews met professionals en experts:

- Doelen van X-Fitt 2.0 en randvoorwaarden

Deelnemers fase 1 gevolgd:

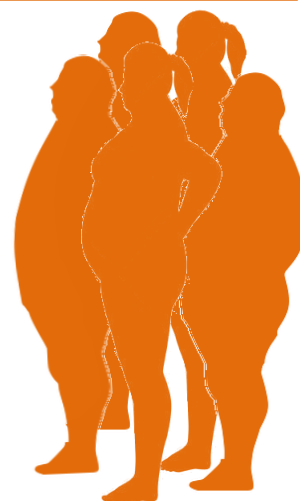
- Fysieke metingen (n = 19*)
- Vragenlijsten (n = 14)
- Groepsevaluaties (n = 16)

Oktober 2016



2650,4	Gewicht totale groep (kg)**	2475
98,2	Gemiddelde gewicht (kg)**	91,7
35,0	BMI (kg/m ²)	32,6
40,1	Vetpercentage (%)	38,0
6,6	Gezondheidstoestand***	7,6
5	Aantal rokers	4
11	Aantal alcohol drinkers	7

December 2016



Resultaten interviews

Doelen van professionals en experts:

- (langdurige) gedragsverandering
- Gezondheidswinst
- Sociale- en arbeidsparticipatie
- Verminderd zorggebruik

Randvoorwaarden:

- Continuering van X-Fitt 2.0
- "Psychische hulp in X-Fitt 2.0 zou handig zijn"

Resultaten vragenlijsten en groepsevaluaties

- Contact huisarts verminderd
- Zelfgerapporteerde kwaliteit van leven omhoog

Groepsevaluatie:

- Cijfer: 8,6
- "Je wordt super goed begeleid en de sfeer is fijn"
- "Mijn conditie is verbeterd"
- "Ik zit beter in mijn vel"
- "Ik kan weer met mijn kinderen spelen"

* Deelnemers die de begin- én eindmeting hebben gehad

** Deelnemers die het hele programma hebben doorlopen (n = 27)

*** Cijfer gegeven op een 0-10 schaal

