

WELKOM



Geschiedenis

2006-2011

Doelstelling Stichting Testjeleefstijl.nu:

“Op een eigentijdse, betekenisvolle en interactieve manier jongeren bewust maken van leefstijlgedrag in relatie tot hun ontwikkeling”



Maatschappelijke noodzaak

“De maatschappelijke kosten als gevolg van obesitas, alcohol en roken worden geschat op € 7.8 miljard. Met de huidige trends neemt obesitas de komende jaren sterk toe: een kostenstijging van 23%”



Samenwerkingspartners:

- ❑ TNO
- ❑ Kenniscentra
- ❑ GGD
- ❑ MBO Raad



Deelnemers TjL:

- ❑ 34 mbo instellingen
- ❑ ≥ 30.000 studenten



Opbouw leefstijltest:

- Fittest (video) → feedback
- Leefstijl vragen → feedback



Actieplan → Reflectie



TEST JE LEEFSTIJL .NU

Leefstijltopic	Antwoord deelnemer	Feedback Gonzy	Reactie deelnemer	Acties deelnemer	Reflectie terugblik
Antropometrie	.. →	.. →	.. →	actieplan ↔	
Conditie	actieplan	
Voeding	actieplan	
Bewegen	actieplan	
Roken	actieplan	
Alcohol	actieplan	
Drugs	actieplan	
Sedentair	actieplan	
Seksualiteit	actieplan	
Sociaal emotioneel	actieplan	
<i>Studie resultaat</i>					



Upgrade TJL 2011:

- ❑ Topic Psycho-sociale gezondheid
- ❑ E-care: online hulp
- ❑ Spiegelrapportage: basisinstrument Gezonde School
- ❑ In 2011-2012 doelgroepen volwassenen en VO



Deelname en informatie TJL:

- ❑ Kosten €2,50/student voor 4 jaar gebruik
- ❑ Naam doorgeven of mail naar:
F.vanderwielen@testjeleefstijl.nl

Testaccount:

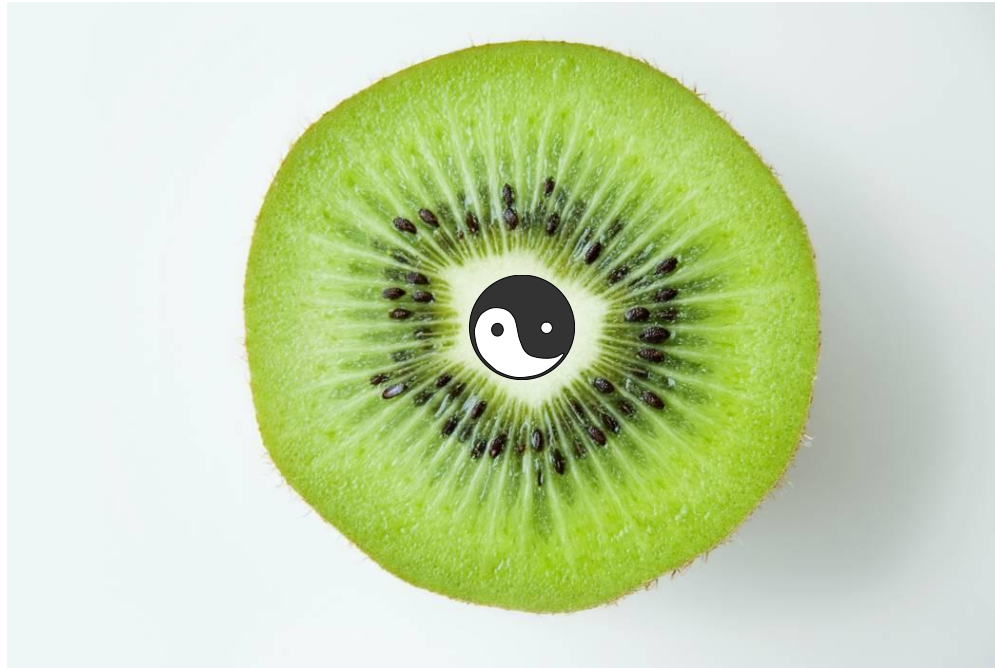
Ga naar: <http://helium.computron.nl>

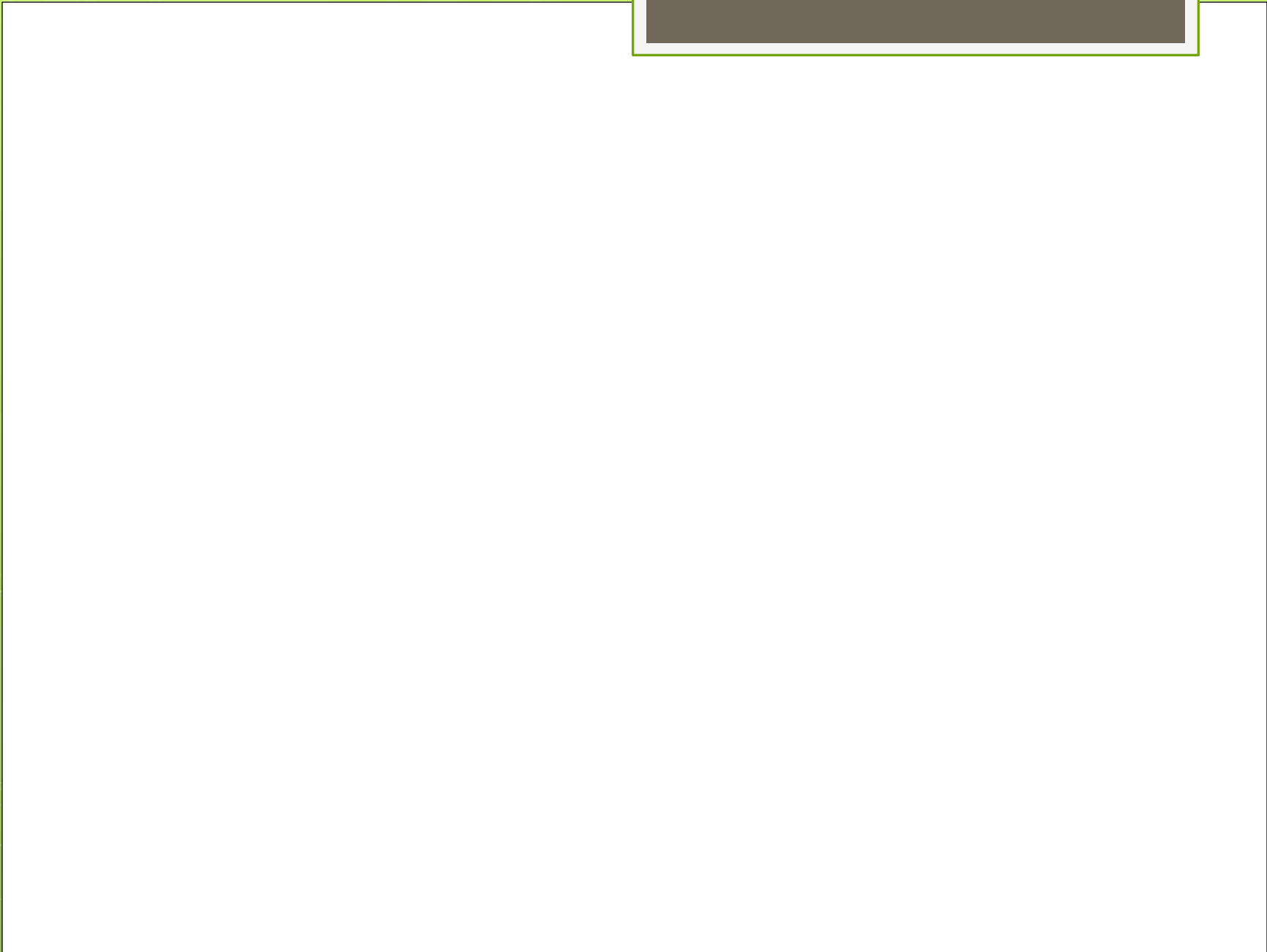
Inlognaam: Testjeleefstijl1@helium.nl

Wachtwoord: [010180](#)



TEST JE LEEFSTIJL .NU





De praktijk

- Video
- Website Testjeleefsijl.nu





TEST JE LEEFSTIJL .NU

E-care: De website wordt uitgebreid met een persoonlijk zorgtraject op basis van het gevisualiseerde Gonzy-risicoprofiel. Geanonimiseerd, vrijblijvend en uitdagend.



Stelling:

‘Testjeleefstijl.nu groeit uit tot een nationaal instrument van effectieve interventie’



Bedankt voor uw bijdrage

Stichting Testjeleefstijl.nu - f.vanderwielen@testjeleefstijl.nu

Testaccount:

Ga naar:

[www.http://helium.computron.nl](http://helium.computron.nl)

Inlognaam:

Testjeleefstijl1@helium.nl

Wachtwoord:

010180



Opbouw workshop:

- Wat is Testjeleefstijl.nu:
 - website
 - film
- Stelling met discussie
- Tijd om te testen..



TEST JE LEEFSTIJL .NU

- Authentieke belangstelling voor student
- Gevisualiseerde feedback
- Holistische benadering:
de lichamelijke, sociale, psychische en spirituele aspecten beïnvloeden elkaar wederkerig.

