



Bsport+

DE HEPA

monitogids



Kofinanziert von der
Europäischen Union

De HEPA monitorgids¹**Bsport+**

¹ Deze gids werd geïnspireerd door de '*Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes*' (Charlie Foster, University of Oxford) en is met financiële steun van de Europese Commissie en andere waardevolle partners geproduceerd en gepubliceerd op de officiële websites van de [Wereldgezondheidsorganisatie](#) en [HEPA Europa](#).

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben

Deze korte gids richt zich op de promotors en deelnemers die op verschillende manieren geëngageerd zijn met HEPA-programma's of andere gelijkaardige initiatieven op lokaal, nationaal of Europees niveau. Dit met als doel het ondersteunen van de ontwikkeling, het ontwerpen, het implementeren en het opvolgen van HEPA-programma's in partnerlanden, hun organisaties en hun gemeenschappen.

Wat is HEPA (*Health-Enhancing Physical Activity*)?

HEPA is eender welke vorm van fysieke activiteit dat zonder risico op verwondingen goed is voor uw algemene gezondheid. Gemiddeld gezien is 30 minuten aan gematigde fysieke activiteit per dag genoeg om de gezondheid te verbeteren. Hier vallen volgende activiteiten onder: stevig wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, in de tuin werken, de hond uitlaten, je ramen of auto wassen, naar het werk of de winkel wandelen, enz. Dit is zeker en vast geen complete lijst. Wel geeft het een indicatie van de vele verschillende dagelijkse activiteiten die goed zijn voor de gezondheid.

Het promoten van fysieke activiteit op een gemeenschapsniveau is een uitdaging waarbij uitgebreide nationale regelgeving en strategieën, alsook een hoge inzet van verschillende belanghebbenden (zoals de burgermaatschappij, scholen, beleidsmakers, gezondheidsexperten, diëtisten, enz.) en sectoren (zoals sport en gezondheid, het milieu en transport) nodig zijn. Zo kan bijvoorbeeld L.O. op scholen als een efficiënte tool worden gebruikt om het bewustzijn rond het belang van fysieke activiteit (en HEPA-programma's) te vergroten. Deze instituten kunnen trouwens deel uitmaken van implementerende acties hierrond. Het is belangrijk dat HEPA-promotiestrategieën doelgerichte interventies incorporeren die gericht zijn op het vergroten van de fysieke activiteit van die gemeenschappen die het minst fysiek actief zijn of die het meeste risico lopen. Doorheen je leven actief zijn is essentieel om een verscheidenheid aan gezondheidsrisico's, zoals obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes en het aftakelen van de mentale gezondheid & cognitieve processen, te ontwijken. De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt het aan alle leeftijden aan.

Waarom is fysieke activiteit belangrijk?

Fysieke activiteit is een van de beste manieren om ons lichaam fit te houden.



Algemeen gaan experts akkoord met de door de WHO in het leven gebrachte principes en aanbevelingen voor lichamelijke activiteit en het voorkomen van verschillende gezondheidsproblemen. Zo is er bijvoorbeeld een positieve correlatie tussen mentale gezondheid en fysieke activiteit. Zo kan regelmatig bewegen helpen in het verminderen van stress, angst, depressie en woede. De meeste mensen geven aan dat ze zich na verloop van tijd beter beginnen te voelen wanneer fysieke activiteit een vast onderdeel wordt van hun dagelijkse leven. Zonder regelmatige beweging verliest het lichaam aan kracht en uithoudingsvermogen. Ook verliest het de capaciteit om correct te functioneren. Fysieke activiteit is van belang voor alle leeftijden, maar in het bijzonder voor kinderen, arbeiders en gepensioneerden.

Hoe kan HEPA helpen in het aanpakken van fysieke inactiviteit in Europa?

Fysieke inactiviteit wordt over de hele wereld gezien als de belangrijkste oorzaak voor zowel premature sterftes als bepaalde ziektes. Sedentaire levensstijlen en de bijbehorende fysieke inactiviteit staan al lang bekend als risicofactoren voor niet-overdraagbare ziekten en andere gezondheidsproblemen. In heel Europa doen publieke autoriteiten steeds meer en meer moeite om HEPA-activiteiten te promoten. Dit in een poging om lage fysieke activiteit te bestrijden en om de populatie uit te nodigen een meer actieve levensstijl aan te nemen.

De wereldgezondheidsorganisatie schat dat er jaarlijks ongeveer 1,9 miljoen premature sterftes zijn ten gevolge van een inactieve levensstijl. Het is mogelijk

om dit cijfer met 70% te verlagen als meer mensen fysiek actief zouden zijn en hun algemene gezondheidsdoelen zouden behalen. HEPA is een uitgebreid kader dat gemakkelijk aangepast kan worden aan verschillende contexten en dat kan helpen in het aanpakken van de fysieke inactiviteit doorheen Europa.

Hoe bereidt men een HEPA-programma voor?

De belangrijkste indicator van een succesvol en wijd gedragen HEPA-programma dat een grote impact zal hebben is de duidelijke identificatie van de belanghebbenden en de manieren waarop er wordt samengewerkt. Het duidelijk aanklaarten van belanghebbenden en hun toewijding garandeert een erkenning van het programma op zowel politiek als sociaal niveau. Elk land heeft zo zijn eigen specifieke gezondheidsdoelen, statistieken, beleidsregels, beschikbare budgetten, culturele steun, enz. Daarom moeten op maat gemaakte HEPA-programma's rekening houden met verschillende factoren:

Stap 1: De identificatie van belanghebbenden.

Stap 2: Op overtuigende wijze de belanghebbenden overtuigen van niet alleen de gezondheidsvoordelen maar ook van de economische en sociale voordelen van HEPA.

Stap 3: Gebruik deze voordelen om zowel politieke als financiële steun te verwerven.

Stap 4: Geef HEPA een plaats in de reeds bestaande nationale strategieën en plannen.

Hoe ontwikkelt men een HEPA-programma?

De identificatie van zowel de belangrijkste belanghebbenden als de voordelen van HEPA wordt gevolgd door het ontwerpen van een relevant programma dat in een lokale of nationale context past en een behoefte invult.

Stap 1: Verken de relatie tussen het promoten van HEPA en twee belangrijke belanghebbenden: sport- en gezondheidsprofessionals.

Stap 2: Spreek andere relevante organisaties en beoefenaars aan die HEPA kunnen ondersteunen op zowel het lokale als het nationale niveau. Denk hierbij aan fitness professionals, leerkrachten sport, gezondheidspersoneel, enz.

Stap 3: Ontwerp de visuele identiteit (waaronder de naam en het logo) van het

programma.

Stap 4: Identificeer (of creëer) en gebruik alle relevante HEPA-pilootprogramma's.

Stap 5: Netwerk lokaal, nationaal en internationaal met als doel het uitwisselen van kennis over, ervaringen met en best practices van HEPA-promotieprogramma's.

Hoe ontwerpt men een HEPA-programma?

Na het identificeren van de belanghebbenden en het beoordelen van de lokale en nationale context volgt het ontwerpen van een HEPA-programma. Hierbij kan men volgende, veelvoorkomende stappen volgen:

Stap 1: Organiseer workshops, lessen, bijeenkomsten en andere discussiemomenten met experts, belanghebbenden, beleidsmakers en andere belanghebbenden om relevante input over het ontwerpen van het HEPA-programma te verzamelen.

Stap 2: Ontwerp en ontwikkel een uitgebreid duurzaamheidsplan voor het programma.

Stap 3: Ontwerp contextspecifieke theoretische frameworks voor het HEPA-programma (verschillende modellen of aanpakken, interventiemethodes, engagement, deelname, enz.)

Stap 4: Definieer duidelijk het doel, de objectieven en succesindicatoren van het programma.

Stap 5: Ontwikkel de HEPA-communicatie.

Hoe implementeert men een HEPA-programma?

De eerste stap na het ontwikkelen van de theoretische achtergrond van het HEPA-programma is het vertalen van theorie naar actie.

Stap 1: Ontwerp de organisatorische structuur van het HEPA-programma.

Stap 2: Ontwikkel het organigram van het programma en wijs verantwoordelijkheden toe aan de betrokken belanghebbenden.

Stap 3: Richt een netwerk voor collaborators van het programma op dat continu wordt onderhouden.

Stap 4: Coördineer en monitor de implementatieactiviteiten op een lokaal en nationaal niveau.

Stap 5: Zorg voor een continue feedbackloop over het HEPA-programma en pas daar aan waar nodig (adresseer ook de specifieke geografische en demografische behoeften van verschillende gemeenschappen).

Hoe evalueert men een HEPA-programma?

Het continu evalueren van de vooruitgang en de implementatie van het HEPA-programma is van vitaal belang voor de succesvolle inzet van deze initiatieven.

Stap 1: Erken het belang van de continue evaluatie van het programma.

Stap 2: Ontwerp een toezicht- en evaluatieplan voor het programma.

Stap 3: Gebruik bestaande evaluatiemethoden en -structuren.

Stap 4: Wijs een onafhankelijk orgaan aan dat verantwoordelijk zal zijn voor het beoordelen van de kwaliteit van het programma.

Stap 5: Moedig lokale/regionale zelfevaluatiepraktijken aan.

Stap 6: Leer uit fouten en moedig continue verbeteringen aan.

Stap 7: Ontwikkel een plan om de resultaten van de evaluatie te verspreiden.

Impact en waarde: HEPA promoten in uw lokale gemeenschap

De Europese tak van de wereldgezondheidsorganisatie ontwikkelde *factsheets* voor elke deelstaat van de EU om de uitwisseling van ervaringen, beleidsontwikkelingen en acties op het gebied van fysieke activiteit te ondersteunen. Een van de belangrijkste aanbevelingen is het gebruik van zorgverleners als tussenpersonen om zowel bewustwordingscampagnes als de toegang tot bewegingsinitiatieven te faciliteren. Een ander belangrijk probleem is de inclusie van socio-economisch achtergestelde groepen. Hoe verhogen we hun toegang tot recreatieve lichaamsbeweging en de bijbehorende faciliteiten? De implementatie van de richtlijnen is ontwikkeld door HEPA Europe. Dankzij de implementatie van HEPA-programma's en andere gelijkaardige initiatieven zijn er al belangrijke mijlpalen geregistreerd. Maar er kan nog steeds meer bereikt worden door deze praktijken en richtlijnen toe te passen op specifieke gemeenschappen.

Leer hier meer over HEPA Europe: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>

Leer hier meer over BSPORT+: <https://www.bsportplus.eu/>

Bsport+

DE HEPA MONITORGID



Kofinanziert von der
Europäischen Union

SIND

FUNDACIÓN
Intras

 **Universiteti
Europian i
Tiranës**
mëtorja e mëson / gjëra të mëdha na presin


topcoach
unlock your potential


SINAPSI
Shkollat e Shkollës së Re
Ekipimi i Centrit Qendror

IRENOHUIS


IAAD

 **Wonca**
WORLDWIDE ONLINE NETWORK FOR COACHES AND ATHLETES


ozara


KTH
KTH


INFAD
INTERNATIONAL FEDERATION OF ASSOCIATION FOOTBALL COACHES