



## Triple P Lifestyle

---

### Wat is Triple P Lifestyle?

Triple P Lifestyle is een aangepaste versie van de niveau 4 Triple P Oudercursus en bestaat uit meerdere onderdelen. Het is een interventie voor gezinnen met kinderen die overgewicht of obesitas hebben. Het doel van het programma is ouders te helpen bij het ontwikkelen van effectieve strategieën om het gewicht van hun kind aan te pakken door geleidelijk duurzame veranderingen in te voeren in de leefstijl van het gezin (bijvoorbeeld gezonder eten met het hele gezin, stimuleren van bewegingsactiviteiten). Triple P Lifestyle bestaat uit tien groepssessies van 90 minuten en vier telefoongesprekken voor persoonlijke ondersteuning.

### Voor wie is het bedoeld?

Triple P Lifestyle richt zich op ouders met kinderen tussen 5 en 10 jaar die zich zorgen maken over het gewicht en activiteitsniveau van hun kind. Ouders zijn in staat om gedurende 6 maanden aan het programma deel te nemen en bereid om veranderingen aan te brengen in de leefstijl van het hele gezin.

### Wat wordt behandeld in de sessies met ouders?

**Sessie 1: Voorbereiden op verandering.** Deze sessie gaat over werken als een groep, de betekenis van 'overgewicht', hoe overgewicht kan worden behandeld, bereidheid tot verandering en het volgen en registreren van gedrag.

**Sessie 2: Zelfvertrouwen vergroten en inzicht krijgen in voeding.** Tijdens deze sessie leren ouders het zelfvertrouwen van hun kind te vergroten, eetgedrag te veranderen, inzicht te krijgen in voedingsgroepen en voedingsstoffen en doelen te stellen voor dagelijkse voedingsinname en eetgedrag.

**Sessie 3: Gezond gedrag stimuleren en inzicht krijgen in beweging.** Tijdens deze sessie leren ouders om gezond gedrag te stimuleren, nieuwe voedingsproducten te proberen, het belang van lichaamsbeweging in te zien, doelen te bepalen voor verandering in beweeggedrag, alledaagse gezinsactiviteiten te laten toenemen en suikerinname te verminderen.

**Sessie 4: Beloningen geven en recepten aanpassen.** Deze sessie gaat over kinderen motiveren om gezond te leven, de verschillende soorten vet en hoe vetinname te verminderen.

**Sessie 5: Zittende activiteiten verminderen en etiketten van voedingsproducten lezen.** Tijdens deze sessie leren ouders televisie- en computertijd te verminderen, ongewenst gedrag te voorkomen en de etiketten op voedingsproducten te begrijpen.

**Sessie 6: Bewegingspelletjes spelen.** Deze sessie gaat over het stimuleren van bewegingspelletjes.

**Sessie 7: Gezonde maaltijden en tussendoortjes aanbieden.** Tijdens deze sessie leren ouders hongergevoelens en overeten te voorkomen, gezonde voeding te bereiden en het kind meer aan sport te laten doen.



**Sessie 8: Omgaan met ongewenst gedrag.** Tijdens deze sessie leren ouders omgaan met ongewenst gedrag, stappenplannen voor opvoeden ontwikkelen en zich voorbereiden op de wekelijkse telefonische sessies.

**Sessies 9-10: Toepassen van Lifestyle strategieën.** Deze telefonische consultaties bieden ouders de gelegenheid om met de professional te praten over het doorvoeren van de veranderingen in het gezin en eventuele problemen die zich daarbij voordoen.

**Sessie 11: Vooruit plannen.** Tijdens deze sessie bespreken ouders tips om het opvoeden gemakkelijker te maken, leren ze risicovolle situaties te benoemen, vooruit te plannen en zich voor te bereiden op de tweewekelijkse telefonische sessies.

**Sessies 12-13: Oefensessie vooruit plannen.** Deze telefonische consultaties bieden ouders de gelegenheid om te bespreken hoe succesvol de uitvoering van de 'stappenplannen vooruit plannen bij risicovolle situaties' is verlopen. Ook eventuele andere problemen komen aan de orde.

**Sessie 14: Programma-afsluiting.** Ouders komen terug voor een laatste groepsessie om de voortgang te bespreken, manieren te bekijken om de bereikte veranderingen in gezondheid vast te houden, plannen voor de toekomst te maken en het programma af te sluiten.

## Welke materialen ontvangen de ouders?

Elk gezin ontvangt een exemplaar van het Werkboek voor ouders bij Lifestyle, het Triple P Lifestyle-receptenboekje en het Triple P Lifestyle-boekje met beweegspelletjes.

## Hoeveel tijd is nodig om de interventie uit te voeren?

De professional wordt aangeraden om naast de sessies en consultaties voldoende tijd te reserveren voor het bekijken van de vragenlijsten en voor de voorbereiding op de sessie. De onderstaande tabel bevat een richtlijn voor de geschatte uitvoeringstijd per groep.

Training	Individuele consultatie of groepsessies-tijd	Verwerking vragenlijst-scores en feedback - Voor- en nameting*	Telefonische ondersteuning of huisbezoek	Vorbereiding op de sessie en afronding na de sessie	Casusaantekeningen en verslag schrijven**	Totale tijd
Triple P Lifestyle	15 uur  (90 minuten per sessie gedurende 10 weken)	5 uur  (gemiddeld 10 gezinnen per groep)	20 uur  (10 gezinnen, 30 minuten per gezin gedurende 4 weken)	10 uur	5 uur	55 uur per groep

\*Reken 2-3 minuten extra per gezin voor het bekijken van de tevredenheidsvragenlijst (CSQ).

\*\*Uitgebreide rapportage voor overheidsinstanties niet inbegrepen.



## Wat houdt de training voor professionals in?

Om Triple P Lifestyle aan te bieden, is het noodzakelijk dat professionals een actieve vaardigheidstraining hebben afgerond en een op vaardigheden gerichte accreditatie hebben doorlopen waarin zijn hebben laten zien over voldoende kennis en deskundigheid te beschikken om het programma uit te voeren. De onderstaande tabel geeft een inschatting weer van de tijd die nodig is voor trainings- en ondersteuningsdagen, voorbereiding en intervisie.

Training	Aantal trainingsdagen (9:30 uur - 17:00 uur)	Dag voor de pre-accreditatie (9:30 uur - 17:00 uur)	Vorbereidingstijd voor accreditatiedag	Accreditatiedag	Intervisie	Totale tijd
Triple P Lifestyle	3 dagen	1 dag	4-6 uur (quiz en voorbereiding op demonstratie van competenties)	Een halve dag	2-3 uur (maandelijke bijeenkomsten van een uur)	5½ dag

## Welk materiaal ontvangen de professionals?

Elke professional krijgt bij de training een exemplaar van het volgende Triple P-materiaal voor professionals:

- Pakket voor professionals Triple P Lifestyle Oudercursus (inclusief Handboek voor de professional, cd met Triple P Lifestyle PowerPointpresentaties, Werkboek Triple P Lifestyle, boekje met bewegespelletjes en receptenboekje).
- Dvd Wegwijzer voor iedere ouder.