

LEFF

LEFF (Lifestyle, Energy, Fun & Friends)

(<https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1600185>) is de Nederlandse versie van het uit Engeland overgenomen effectieve programma MEND (Mind, Exercise, Nutrition, Do it!). LEFF is voor kinderen met overgewicht of obesitas. Het is een gecombineerde leefstijlinterventie waarbij gezinnen in groepsverband gedurende aan de slag gaan met gezond eten en bewegen

De interventie richt zich op het verbeteren van vier factoren, namelijk kennis, attitude, sociale steun en eigen effectiviteit. Dit gebeurt middels interactieve educatie, zelf oefenen, plezier, bespreken voor- en nadelen van bepaald gedrag, gezamenlijke en individuele doelen en beloningen, het groepsproces, een gezinsaanpak met positieve opvoedstijl en positieve toon van communicatie. Een uitgebreide (proces)evaluatie laat zien dat ouders en kinderen de onderdelen van het programma positief beoordeelden en ook de eerste resultaten op kwaliteit van leven en BMI zijn veelbelovend.

Kinderen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen van gezondheidsproblemen, zoals verhoogde bloedglucosewaarden en een hoge bloeddruk. Op latere leeftijd hebben zij een hoger risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast is overgewicht gerelateerd aan een lagere sociale en psychische gezondheid, zoals een lagere zelfwaardering en kwaliteit van leven (Butland et al., 2007; Reilly et al., 2003)

Een effectieve aanpak van overgewicht en obesitas bij kinderen is dan ook van belang. Uit onderzoek blijkt dat een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) de aangewezen behandeling voor overgewicht en obesitas is (CBO, 2008). In de Zorgstandaard Obesitas is vastgelegd dat de zorg bij overgewicht en obesitas volgens het 'stepped en matched care-principe geleverd moet worden (PON, 2010). Hiervoor is een volledig ketenaanbod nodig, waarbij de brug tussen preventie en zorg geslagen is en behandelingen op alle niveaus beschikbaar zijn; van laagdrempelige interventies in de wijk tot specialistische zorg in het ziekenhuis (PON, 2014). Wanneer dit ketenaanbod volledig aanwezig is, kan uiteindelijk een deel van de zorg die nu in een medische setting plaatsvindt, vervangen worden door meer laagdrempelige zorg in een minder kostbare setting.

Bij de start van LEFF, waren er in Nederland niet veel bewezen effectieve interventies beschikbaar op het gebied van zorg voor kinderen met overgewicht en obesitas. Er bleek behoefte aan een laagdrempelige interventie als eerste stap in de keten en als terugvalpreventie. Dergelijk aanbod zou een aanvulling op het totale ketenaanbod betekenen en daarmee de keten meer sluitend kunnen maken. Deze interventie moest naast laagdrempelig ook structureel, schaalbaar, betaalbaar en evidence based zijn.