

Interventie Grip en Gezondheid



Healthy'R

Centrum voor gedrags-
onderzoek en ontwikkeling

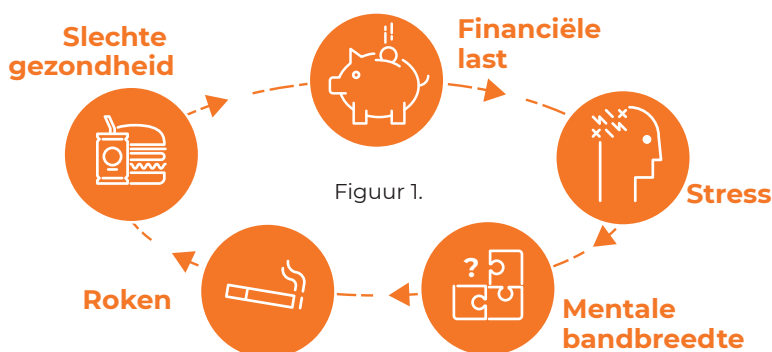
Roken hangt sterk samen met financiële situatie en stress.

Als resultaat kunnen rokers met een lage sociaaleconomische status terecht komen in een vicieuze cirkel.

Van de Rotterdammers tussen de **20** en **65 jaar** rookt **29%** en heeft **33%** moeite met rondkomen.



Deze kwetsbare Rotterdammers hebben een verhoogd risico op **hart- en vaatziekten** en verschillende soorten **kankers**.



Vraagstelling

Wat is het effect van de interventie Grip en Gezondheid op stress, roken en financiële last van kwetsbare Rotterdammers?

De integrale aanpak met focus op stress, is gericht op het vergroten van de mentale bandbreedte waardoor meer ruimte in het brein ontstaat voor stoppen met roken (Figuur 1)

Grip en Gezondheid interventies



Cursus minder stress (hoe om te gaan met stress)



Buddysteun (sociale steun)



Nudges (stempelkaart) voor sparen voor een gevulde boodschappentas

Stress (daling)



Roken (daling)



Financiële Last (Geen effect)



Op drie meetmomenten werden **stress**, **rookgedrag** en **financiële last** gemeten. **81%** Van de onderzoekspopulatie participeerde in alle metingen. Uit de resultaten blijkt dat de Grip en Gezondheid interventie leidt tot minder stressklachten en tot minder ervaren afhankelijkheid van nicotine.

— **Interventiegroep** (n=128)
73% vrouw
27% man
90% laag of geen opleiding

— **Controlegroep** (n=89)
61% vrouw
39% man
93% laag of geen opleiding

Aanbevelingen

- ✓ Benader gezondheidsbeleid en schuldenbeleid integraal
- ✓ Houd in beleidsvorming rekening met de mentale bandbreedte van de doelgroep
- ✓ Richt je in het bereiken van (kwetsbare) Rotterdammers op het verminderen van stress en gebruik sleutelfiguren uit de desbetreffende doelgroep
- ✓ Zorg voor sociale steun tijdens interventies gericht op stoppen met roken en (financiële) stressvermindering
- ✓ Pas nudges toe als versterking van je cursus of interventie

Grip en Gezondheid heeft een positief effect op stress en rookgedrag (nicotine-afhankelijkheid). De aanpak is erin geslaagd een kwetsbare groep te bereiken, te motiveren deel te blijven nemen aan de interventie en hulp te bieden in omgaan met stress.

