



Handreiking

Gezonde voeding

Voor de begeleiders

Domein VGZ

Cordaan

Esra Cinar
Opleiding pedagogiek
Hogeschool van
Amsterdam
Juni 2024

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Doe een wekelijks supermarktsafari	
• Opdracht Supermarktsafari	2
Vergroot je kennis over gezonde voeding	
• Opdracht training/workshop team	3
Organiseer themabijeenkomst gezonde voeding voor cliënten en hun netwerk	
• Opdracht themabijeenkomst cliënten en netwerk	4
Gebruik de handvatten van LifeWise om gezonde leefstijl te ontwikkelen	
• Opdracht ontwikkelen en zorgplan	5
Aanbevelingen	6
Literatuurlijst	7

Voorwoord

Uit mijn onderzoek is gebleken dat erbij stichting Cordaan cliëntgericht wordt gewerkt, maar dat er nog handvatten nodig zijn op het gebied van een gezonde voeding voor onze cliënten.

In deze handreiking vinden jullie weetjes uit de literatuur, samenwerkingsopdrachten en tot slot aanbevelingen.

Dit boekje is in stand gekomen door samenwerking met cliënten, medewerkers, Marcel Caris en Esra Cinar.

Doe een wekelijkse supermarktsafari

Wist je dat

Positieve benadering is effectief bij cliënten met een licht verstandelijke beperking en obesitas. Hierbij is het belangrijk om voldoende tijd te nemen met cliënten en door middel van kleine stappen te motiveren om een gezondere levensstijl aan te nemen. Door nadruk te leggen op positieve ontwikkelingen wordt de motivatie van de cliënt vergroot, ook als de cliënt niet afvalt is het belangrijk om vertrouwen te hebben in het proces. (Centrum voor Consultatie en Expertise, 2023).



Tip van de cliënt

“Vaker gezellig samen en koken”

Wat is effectief

HET IS EFFECTIEF OM SAMEN BOODSCHAPPEN TE DOEN MET CLIËNTEN. HET BESPREKEN OVER WAT WEL EN GEEN GEZONDE BOODSCHAPPEN ZIJN HEEFT EEN POSITIEF EFFECT. DOOR EEN INTERACTIEVE MANIER OM GEZOND BOODSCHAPPEN TE DOEN LEREN CLIËNTEN GEZONDE KEUZES MAKEN. (DIJK, 2020).

Opdracht

ORGANISEER WEKELIJKS EEN “SUPERMARKTSAFARI GEZONDE KEUZES” MET JE EIGEN CLIËNTEN

BESPREEK WELKE INZICHTEN DE CLIËNTEN NA DE ACTIVITEIT HEBBEN GEKREGEN

NOTEER JE OBSERVATIES NA AFLOOP VAN DE ACTIVITEIT

EVALUEER NA TWEE MAANDEN AAN DE HAND VAN DE GEMAAKTE OBSERVATIES WAT VOOR EFFECT DIT HEEFT GEHAD OP DE CLIËNTEN



Vergroot je kennis over gezonde voeding

Wist je dat

Mensen met verstandelijke beperking hebben moeite met het controleren van hun voedselinname en ook bij het maken van gezonde keuzes. Dit kan leiden tot een verhoogd risico op overgewicht en hart- en vaatziekten. Uit een onderzoek dat in 2019 is gehouden bij naasten van mensen met een licht verstandelijke beperking, blijkt dat meer dan 80% van mening is dat hun (gehandicapte) familieleden gezond tot zeer ongezond voeding consumeren (Voss, 2020).



Quote van de medewerker

“Eat good feel good”



Wat is effectief

HET BIEDEN VAN SCHOLINGEN AAN BEGELEIDERS OF CLIËNTEN OMTRENT: GEZONDE VOEDING EN OOK ZIJN ER 3-DAAGS TRAININGEN ONTWIKKELD VOOR BEGELEIDERS. THEMA'S DIE AANBOD KOMEN ZIJN RICHTLIJNEN GEZONDE VOEDING, VEZELS, MAALTIJDBEREIDING, ETIKETTEN, ZOUT EN FEITEN EN FABELS (DIJK, 2020).

Opdracht

VERGROOT JE KENNIS KIES EEN TRAINING OF WORKSHOP UIT MET HET TEAM OVER GEZONDE VOEDING VOOR BEGELEIDERS EN PLAN DEZE IN



Organiseer een themabijeenkomst gezonde voeding voor cliënten en hun netwerk

Wist je dat

De normen en waarden van de omgeving spelen een groot rol en hebben invloed op hoe cliënten met eten omgaan. Door intergenerationele overdracht worden specifieke normen en waarden rondom voeding in de familie doorgegeven aan opkomende generaties. De betekenis van voeding kan per cultuur variëren (Centrum voor Consultatie en Expertise, 2023).



“Op de vraag wat cliënten het liefst eten en drinken kwamen witbrood en limonade/frisdrank als hoogste score naar voren”

Wat is effectief

HET IS VAN BELANG OM HET SOCIALE NETWERK VAN DE CLIËNT INCLUSIEF FAMILIE, VRIENDEN EN ANDERE BELANGRIJKE BETROKKEN ERBIJ TE BETREKKEN. HET SOCIALE NETWERK SPEELT EEN CRUCIALE ROL BIJ HET STREVEN NAAR EEN GEZONDE LEVENSTIJL VAN DE CLIËNT. DE DENKWIJZE OVER GEZONDHEID EN VOEDING DRAAGT BIJ OM DE LEVENSTIJL VAN CLIËNTEN TE KUNNEN BEÏNVLOEDEN. BIJ SOMMIGE CULTUREN VERVULT ETEN EEN SOCIALE ROL, WAT HET VOOR CLIËNTEN LASTIG KAN MAKEN OM GEZONDE KEUZES TE MAKEN (CENTRUM VOOR CONSULTATIE EN EXPERTISE, 2023).

Opdracht

ORGANISEER EEN THEMABIJEEENKOMST GEZONDE VOEDING VOOR DE CLIËNTEN EN FAMILIE/VRIENDEN.

UITNODIGEN:

- EEN DIËTIST
- COACH
- GASTSPREKER
- ERVARINGSDESKUNDIGE

MAAK EEN PLAN VAN AANPAK. TIP: BETREK DE CLIËNTEN BIJ DE VOORBEREIDINGEN EN GEEF DE CLIËNTEN EIGEN TAKEN. VRAAG DE CLIËNT EEN FAMILIELID OF EEN VRIEND/VRIENDIN UIT TE NODIGEN.

Gebruik de handvatten van LifeWise om gezonde leefstijl te ontwikkelen



HANDVATTEN:

We leren de cliënt het verband tussen keuzes, gedrag en gevolgen

We gebruiken het begeleidingsproces als oefenruimte

We werken aan positieve zelfwaardering

We leren de cliënt de geldende waarden en normen

Moreel besef

Zelfbeeld

Vaardigheden

Wist je dat

Bij de pijler 'ontwikkelen' wordt er op geduid dat begeleiders een belangrijke rol hebben bij het ontwikkelen van vaardigheden. Het is essentieel om de juiste ondersteuning te bieden bij het ontwikkelen van vaardigheden om op een gezonde manier met voeding bezig te zijn. Op deze wijze kunnen cliënten zich bewust worden van hun leefstijl.

Psycho-educatie is een relevant onderdeel hierbij wordt de cliënt en zijn netwerk bewust gemaakt over de consequenties van een licht verstandelijke beperking. Ook wordt de aandacht bij dit onderdeel gericht op welke talenten en mogelijkheden de cliënt wel heeft met de beperking (Cordaan & Middin, 2018).



Tip van de medewerker

“Meer begeleiding bij boodschappen, meer psycho-educatie over koken en zelf meer informatie verkrijgen over wat daadwerkelijk gezond is.”



Wat is effectief

BIJ HET ONDERZOEKEN VAN DE KWALITEIT VAN VOEDING IS HET VAN BELANG OM NAAST HET METEN VAN DE INDIVIDUELE VOEDINGSINNAME OOK ESSENTIEEL OM HET TOTALE VOEDINGSPATROON VAN DE CLIËNT IN KAART TE BRENGEN (GAST, 2022).

Opdracht

BESPREEK MET JE CLIËNTEN HET THEMA GEZONDE VOEDING.

WELKE WENSEN EN VERLANGEN GEEFT DE CLIËNT AAN?

MAAK AFSPRAKEN OVER ONDERSTEUNING EN BEHOEFTE VAN DE CLIËNT

FORMULEER EEN DOEL VOOR IN HET ZORGPLAN

Aanbevelingen

Ga in gesprek met cliënten over gezonde voeding
Kijk ook naar de cultuur van de cliënten en bespreek wat de cliënten belangrijk vinden
Breng het voedingspatroon in kaart
Motiveer cliënten in kleine stappen.

Samen op supermarktsafari
Cliënten helpen bij gezonde keuzes maken en makkelijke recepten delen. Vraag de cliënt wat hij/zij gaat koken en ondersteun bij het maken van een bewuste keuze.

Samen 'kokkerellen' met cliënten. Vraag de cliënten om mee te helpen met het voorbereiden van het gerecht, tafeldekken en opruimen. Cliënten leren van samendoen en proberen dan later zelf het eerder samen bereide gerecht te maken.

Kennis over gezonde voeding is essentieel om de cliënten te ondersteunen in gezonde keuzes maken.

Gezonde voeding in zorgplannen opnemen en zonodig samenwerken met een diëtist/coach.

Gezonde voeding ieder kwartaal evalueren tijdens de teamvergadering en zo het beleid rondom gezonde voeding verder te ontwikkelen.

Literatuurlijst

Centrum voor Consultatie en Expertise. (2023). Morbide obesitas bij mensen met een licht verstandelijke beperking.

Cordaan & Middin. (2018). Lifewise methodisch kader.

Dijk, P (2020). Preventietools omtrent gezonde voeding bij mensen met een licht verstandelijke beperking.

Gast, D. A., de Wit, G. L., van Hoof, A., de Vries, J. H., van Hemert, B., Didden, R., & Giltay, E. J. (2022). Kwaliteit van voeding bij mensen met een verstandelijke beperking.

Voss, H., Scheffer, M., Boeije, H. (2020). Voeding van mensen met een verstandelijke beperking: lekker en gezond, maar niet altijd een eigen keuze.

Voor vragen over deze handreiking kunt u mailen naar ecinar@cordaan.nl

Esra Cinar
Hogeschool van
Amsterdam
Opleiding Pedagogiek
2024

Cordaan
De Ruijterkade 7, 1013 AA
Amsterdam