dit vind ik ervan!

FACTSHEET

# Gezonde leefstijl

## voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

## Inleiding

Veel mensen met een lichte verstandelijke beperking hebben de wens om een gezonde leefstijl na te streven. Meer bewegen (bijvoorbeeld fietsen, wandelen of sporten), gezonder eten en afvallen is een veelvuldige wens. Om gezonder te kunnen eten wordt vaak het verlangen aangegeven bewuster met eten om te gaan. Het is belangrijk dat eventuele wensen van cliënten op dit gebied worden herkend, zodat hier vervolgens aandacht aan gegeven kan worden. Houd hierbij rekening met de persoonlijke vraag van de cliënt. Wat wil de cliënt precies veranderen en hoe kan hij/zij dit stap voor stap bereiken? Waardeer iedere kleine ontwikkeling. In dit overzicht vind je direct toepasbare handvatten voor de ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking die een gezonde leefstijl belangrijk vinden.

## *Bruikbare methodes, apps, werkboeken en andere interessante links*

### *Bewegen en gezond eten:*

- Op de site van de krachten gebundeld vind je meer informatie over de volgende mogelijkheden als team:
  - Breng met de omgevingsscan in kaart hoe cliënten op jullie locatie ondersteund worden bij hun gezonde leefstijl.
  - Volg als team de online training 'gedragsverandering richting gezonder leven'; download eerst dit voorblad met adviezen en volg bijeenkomst 1, 2, 3 en 4.
- Leer gezondheid begeleiden bij de leefstijl opleider in de gehandicaptenzorg.

### *Gezonde voeding:*

- Supermarkt Safari is een interactieve basistraining voor mensen met een lichte verstandelijke beperking over gezonde voeding en gezond boodschappen doen met een klein budget.
- Praat over gezond eten en bewegen en kom tot een gezamenlijk plan van aanpak op de onderdelen die cliënt wil veranderen met dit werkboek.
- Een e-learning over gezond warm eten voor begeleiders in de verstandelijk gehandicaptenzorg;
- Stippencoach voor gezonde voeding en gezond omgaan met voeding.
- Gebruik de praatplaat als leidraad voor een gesprek over gezonde voeding.
- Kook leuk, lekker en gezond met deze kookapp.
- Neem een kok op locatie van de eigen organisatie aan of huur een smaakchef in.
- Boekjes zien wat we eten met calorieën bij voeding, handig bij het afvallen.

### *Bewegen:*

- Beweegtas met sportmaterialen voor jong en oud.
- Gebruik het beweegplan als uitgangspunt voor je cliënt om te gaan bewegen.
- Cliënten hebben steun aan de motiverende werking van een app, bijvoorbeeld: special Olympics scoor je pr, QR-fit app, Ommetjes app.
- Zoek een sportclub die bij jouw cliënt past met uniek sporten.
- Fit met Steffie helpt bij het zoeken van passende oefeningen voor iedereen.
- Laat je cliënt meer bewegen volgens de methode dromen-ontdekken-doen.
- Bewegen kun je stimuleren met muziek werkt zo!

# Tips & Tricks

## voor de dagelijkse begeleiding

> "Voor mij heeft een maagverkleining geholpen, het traject daarna is pittig. Het is wel gelukt. Ik zou zeggen tegen anderen: het begint bij jezelf! Waar een wil is, is een weg en zet vooral door!"

### Bewegen en gezonde voeding

*Besteed aandacht aan een duidelijke dag- en weekstructuur. Om op vaste momenten te eten, tijd te hebben om te koken (en niet even snel een snack halen) en minder stress te ervaren. Ook om energie over te houden om te kunnen bewegen. Een balans in activiteit en rust is essentieel.*

*Ondersteun de motivatie van je cliënt door samen activiteiten te (laten) doen. Denk aan: wandelen in een groep, begeleider/familie een keer mee naar de sportschool en de oefeningen samen doen, meedoen aan een evenement (bijvoorbeeld SLOWtriathlon of de plaatselijke avondvierdaagse), samen sporten met de Nintendo Switch Sports of maak een groepsapp van bewoners om elkaar te stimuleren. Organiseer eens een thema avond met aandacht voor voeding of start een kookclub ter inspiratie. Mocht je een app introduceren, introduceer dan dezelfde app voor iedereen, zodat mensen elkaar kunnen helpen, samen dingen kunnen doen, etc.*

*Voer een gesprek over de BRAVO-factoren, de belangrijkste factoren die van invloed zijn op gezondheid: Bewegen, Roken, Alcohol, drugs- en middelengebruik, gezonde Voeding en Ontspanning.*

*Maak gebruik van buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen van de gemeente en/of Stichting MEE om een geschikte sport(vereniging) en/of diëtist te vinden.*

### Bewegen

*Koppel bewegen aan de dagelijkse activiteiten, zoals fietsend of (deels) lopend naar het werk, dagbesteding, boodschappen doen, de hond uitlaten of mensen elkaar laten helpen.*

*Zoek een vorm van bewegen die het hele jaar door kan!*

*Fitter worden gaat om verandering, een verandering kan in hoeveelheid of in intensiteit. Bij twee keer per week sporten onderhoud je je conditie, bij 3 keer per week ben je aan het opbouwen.*

*Volhouden is belangrijk als je je conditie wilt verbeteren, sta stil bij kleine stappen! Bespreek dat het even kan duren voordat de cliënt resultaten merkt.*

*Maak een foto aan het begin van het afvallen en na een aantal maanden om verschil te zien. De weegschaal zegt niet alles, spieren zijn zwaarder dan vet. Meet ook de buikomtrek, dan weet je hoeveel vet er weg is.*

### Gezonde voeding

*Geef het goede voorbeeld, eet mee en wees duidelijk over wat gezond is.*

*Laat cliënten eens een hapje proeven, bijvoorbeeld tijdens de lunch, om aan andere smaken te kunnen wennen. Zorg voor een alternatief als iemand iets niet lust, bijvoorbeeld uit de vriezer.*

*Bekijk de recepten eens die op de websites van supermarkten staan. Hier worden ook de hoeveelheden vaak aangegeven, dat is makkelijk bij de inkoop.*

*Geef cliënten eigen verantwoordelijkheid en keuzevrijheid, bijvoorbeeld door een maaltijd op het weekmenu te mogen zetten, ingrediënten te kiezen, mensen te betrekken bij de maaltijd-bereiding of meer zelf te laten koken (zie ook de factsheet 'zelf-redzamer in Activiteiten Dagelijks Leven'). Deel wat er gegeten wordt, bijvoorbeeld op een digibord.*

*Ga in gesprek met elkaar over overgewicht. Wat wil iemand met zijn overgewicht? Wat is belangrijk? Hoe kan hij/zij het voorkomen? Doe eens samen boodschappen om te leren wat gezonde keuzes zijn, kies bijvoorbeeld een snoeptomaat of andere gezonde tussendoortjes.*

## Tot slot

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op onderzoek onder 2673 mensen met een verstandelijke beperking (54% man, 46% vrouw, leeftijd tussen 7-94 jaar, gemiddeld 46 jaar), die het cliëntervaringsinstrument 'Dit vind ik ervan!' (versie 'ik vertel') voor de thema's 'lijf' en 'gevoel' hebben ingevuld in 2022 vanuit Stichting Philadelphia Zorg.

STERKER OP EIGEN BENEN
ZonMw
Philadelphia Het beste uit elkaar

2408SOBB_10