

KDOO sessie NVDD

Za 9 oktober 2021

SMART size -4AII

Sprekers:

Diëtist/projectuitvoerder: Roxanne van Oeveren, MSc
Gezondheidswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam (VU)

SMARTsize diëtisten: Linda Traa en Valerie van der Burg
Diëtist in Den Haag



STELLING

Een cliënt met overgewicht komt bij de diëtist, zonder een voedingsanamnese of voedingsadvies in de behandeling kan de cliënt toch gewicht verliezen.

CLIËNT: MEVROUW CORNELISSE



IN DEZE SESSIE

- SMARTsize-4All project
- Het SMARTsize programma
- Samenwerking in de proeftuin
- Financiering van programma
- Huidige stand van zaken
- De toekomst van SMARTsize
- Afsluiting

SMARTSIZE-4ALL PROJECT

SMART size

-4All

Mensen met lage gezondheidsvaardigheden

Overgewicht

Evidence-based strategieën
voor gedragsverandering

Leefstijlprogramma

Fysieke eetomgeving aanpassen

Gezond leren koken

Portiegrootte

Energiedichtheid

Beweging

Terugvalpreventie

HET SMARTSIZE TEAM

Projectgroepsleden	Functie en organisatie
<i>Ellen Govers, BSc</i>	Projectleider SMARTsize-4All / Voorzitter KDOO
<i>Roxanne van Oeveren, MSc</i>	Onderzoeker Gezondheidswetenschappen, VU
<i>Professor Ingrid Steenhuis</i>	Hoogleraar Preventie, Gezondheidswetenschappen, VU
<i>Dr. Willemieke Kroeze</i>	Lector Voeding en Gezondheid, Christelijke Hogeschool Ede en VU
<i>Hanne Sponselee, MSc</i>	Onderzoeker Gezondheidswetenschappen, VU



EERDERE ERVARINGEN MET SMARTSIZE



Bekijk het hele filmpje op website deelnemers:

www.smartsizeme.nl

GEACCREDITEERDE E-LEARNING



SMARTsize - professionals Module 4 Portiecontrolestrategieën en -vaardigheden [Uitloggen](#)

Informatie

SMARTsize Professionals

E-learning

- Module 1 Bewustwording
- Module 2 Plannen maken
- Module 3 Gezondheidsvaardigheden en communicatie
- Module 4 Portiecontrolestrategieën en -vaardigheden**
- Module 5 De Bewegcirkel: van motivatie naar actie
- Module 6 Vaardigheden aanleren tijdens kookworkshops
- Module 7 Aanpassen fysieke thuisomgeving
- Module 8 Gedragsbehoud en terugvalpreventie
- Evaluatie

Module Portiecontrolestrategieën en -vaardigheden

Vragen

1) Waarom is het aanleren van portiecontrolestrategieën belangrijk in het proces van gewicht verliezen?

[◀ Vorige](#) [Volgende ▶](#)

HET SMARTSIZE PROGRAMMA

Past dit bij mevrouw Cornelisse?



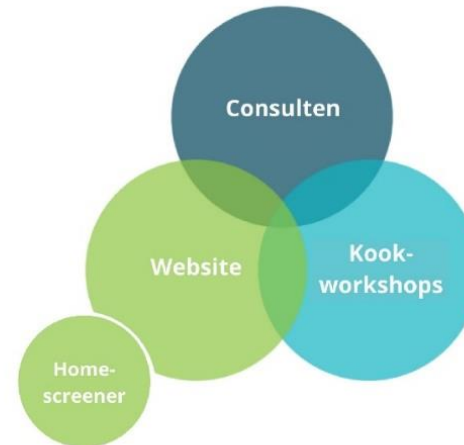
Consulteren



Website



Kookworkshops



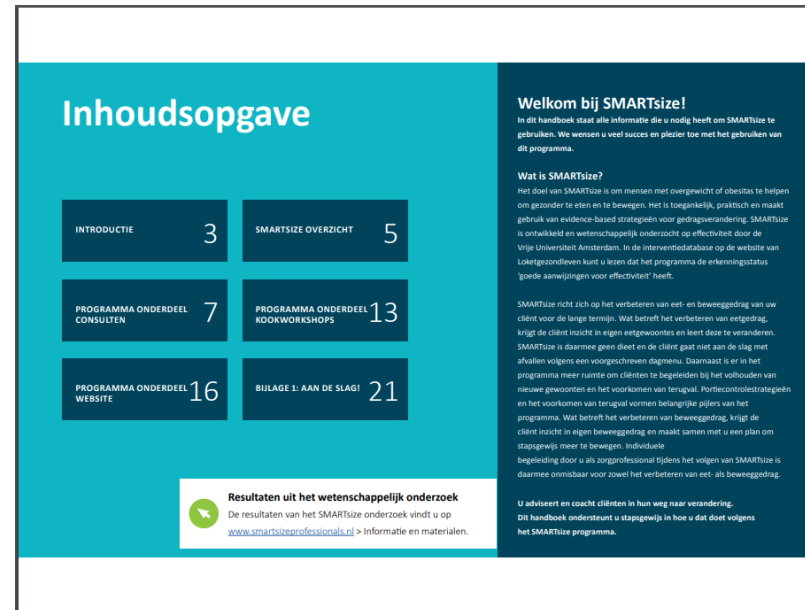
Homescreener



HANDBOEK VOOR ZORGPROFESSIONALS



1



2

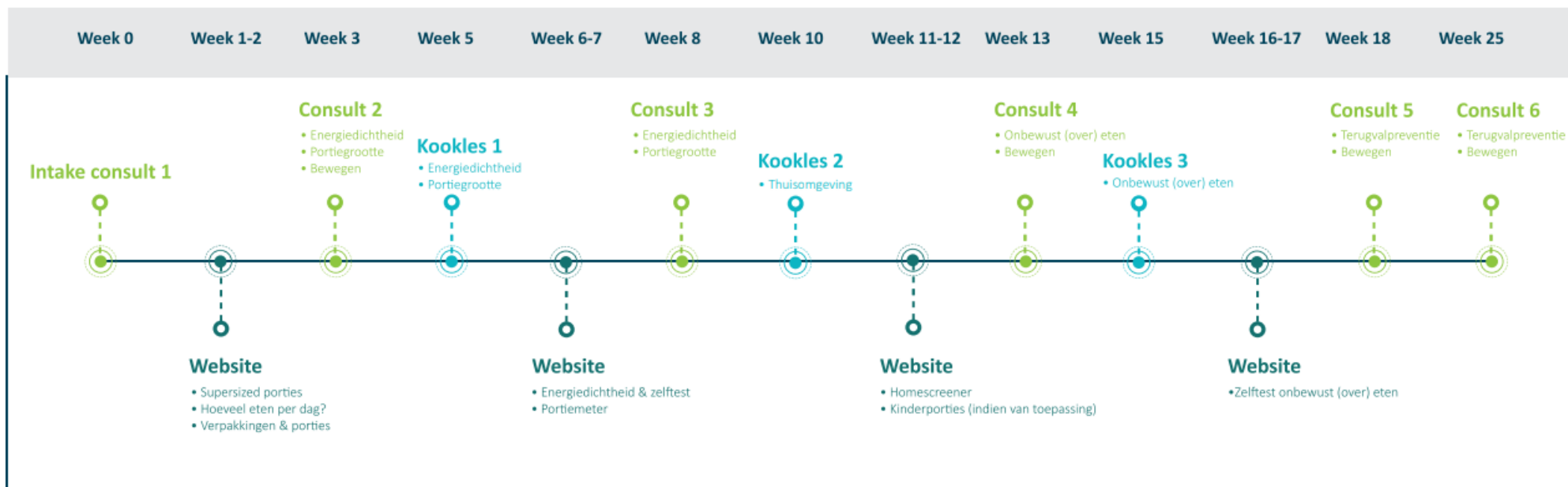


3

Vraag hem kosteloos aan! Mail naar:
smartsize@vu.nl

SMARTSIZE PROGRAMMA

'Quizjes op de website, dat is leuk!'



DE BEWEEGCIRKEL

STAP 1

Hoeveel **beweeg** jij al op een dag?

Wat doe je in de **avond**? Wat doe je in de **ochtend**?

Wat doe je in de **middag**?

STAP 2

Welke **activiteit** lijkt jou leuk? Waarom zou je dit willen doen?

•1a _____ •1b _____

•2a _____ •2b _____

•3a _____ •3b _____

“Bedenk wat voor een **beweegactiviteit** je leuk vindt en stel jezelf een **doel**.”

STAP 3

Welke **activiteit** past in jouw dag?

Als ik in de avond _____ Als ik in de ochtend _____

dan beweeg ik door _____ dan beweeg ik door _____

Als ik in de middag _____

dan beweeg ik door _____

En nu, op dieet? (1:14)



Boodschappen doen, de SMARTway (1:35)

VIDEOCLIPS DEELNEMERS

SMARTsize Hoofdmenu [Uitloggen](#)

Hoofdmenu

- Supersized porties
- Hoeveel eten per dag?
- Verpakkingen & porties
- Energiedichtheid
- Zelftest: energiedichtheid
- Zelftest: onbewust (over)eten
- De Portiometer
- Kinderporties
- Homescreener
- Bewegen

Welkom op SMARTsize

De laatste jaren zijn we veel meer gaan eten. Overal waar we zijn is eten te koop. Ook zijn alle porties groter geworden. En er is overal reclame die ons verleidt om veel te eten.

Ben jij ook meer gaan eten? En hoe kan dit?
Eet je onbewust meer dan je denkt?
Wat is eigenlijk een 'normale' hoeveelheid eten? En hoeveel eet je zelf?

Vind de antwoorden op je vragen op deze website!

Hoe gebruik je de website?

Begin door in het groene menu links op een onderdeel te klikken. 'Supersized porties' is één van die onderdelen. Bij elk onderdeel gebruik je de Vorige en Volgende knop om alle teksten te lezen en vragen te beantwoorden.

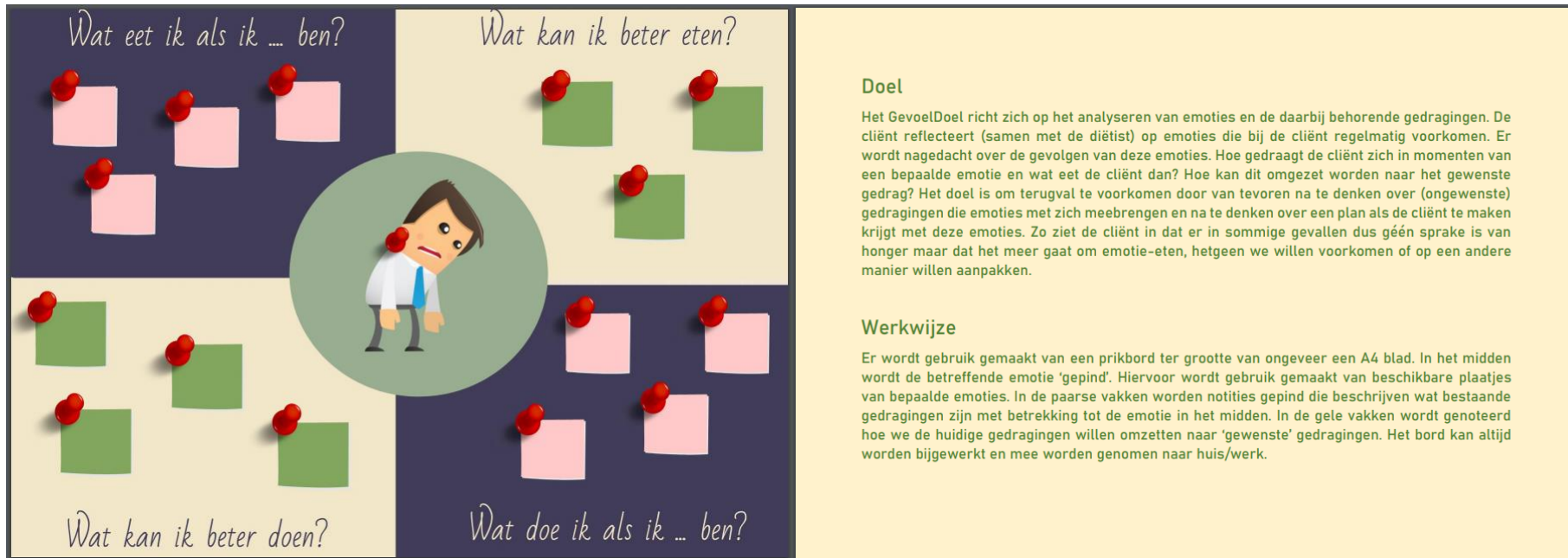
Veel succes!

[Volgende](#)

© TailorBuilder 2020

Gevisualiseerd en op taalniveau B1

WERKBLAD GEVOELDOEL



Wat eet ik als ik ... ben?

Wat kan ik beter eten?

Wat kan ik beter doen?

Wat doe ik als ik ... ben?

Doel

Het GevoelDoel richt zich op het analyseren van emoties en de daarbij behorende gedragingen. De cliënt reflecteert (samen met de diëtist) op emoties die bij de cliënt regelmatig voorkomen. Er wordt nagedacht over de gevolgen van deze emoties. Hoe gedraagt de cliënt zich in momenten van een bepaalde emotie en wat eet de cliënt dan? Hoe kan dit omgezet worden naar het gewenste gedrag? Het doel is om terugval te voorkomen door van tevoren na te denken over (ongewenste) gedragingen die emoties met zich meebrengen en na te denken over een plan als de cliënt te maken krijgt met deze emoties. Zo ziet de cliënt in dat er in sommige gevallen dus géén sprake is van honger maar dat het meer gaat om emotie-eten, hetgeen we willen voorkomen of op een andere manier willen aanpakken.

Werkwijze

Er wordt gebruik gemaakt van een prikbord ter grootte van ongeveer een A4 blad. In het midden wordt de betreffende emotie 'gepind'. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van beschikbare plaatjes van bepaalde emoties. In de paarse vakken worden notities gepind die beschrijven wat bestaande gedragingen zijn met betrekking tot de emotie in het midden. In de gele vakken wordt genoteerd hoe we de huidige gedragingen willen omzetten naar 'gewenste' gedragingen. Het bord kan altijd worden bijgewerkt en mee worden genomen naar huis/werk.



**'Een eetbui ging
altijd volautomatisch!'**

SMARTSIZE DIËTISTEN VERTELLEN...



Diëtist Linda Traa en Valerie van der Burg aan het woord...

‘Ze vonden de online kookworkshops heel leuk en leerzaam. En wisselden ook tips met elkaar uit!’

‘SMARTsize deelnemers worden zich bewust van gewoonten en kunnen echt aan de slag met deze tips!’

‘De materialen zijn heel eenvoudig.’

‘De vrouw van een mannelijke deelnemer schoot in de lach. Haar man had zelf een heel SMARTsize recept gemaakt.’

SAMENWERKING IN DE PROEFTUIN

- Gemeenten
- Lokale zorgverzekeraar (minimapolissen)
- Verwijzers zoals huisartsen en POH's
- Huisartsenorganisaties of thuiszorgorganisaties
- Buurtsportcoaches en leefstijlcoaches
- Buurthuizen of multiculturele ontmoetingscentra



FINANCIERING VAN HET PROGRAMMA

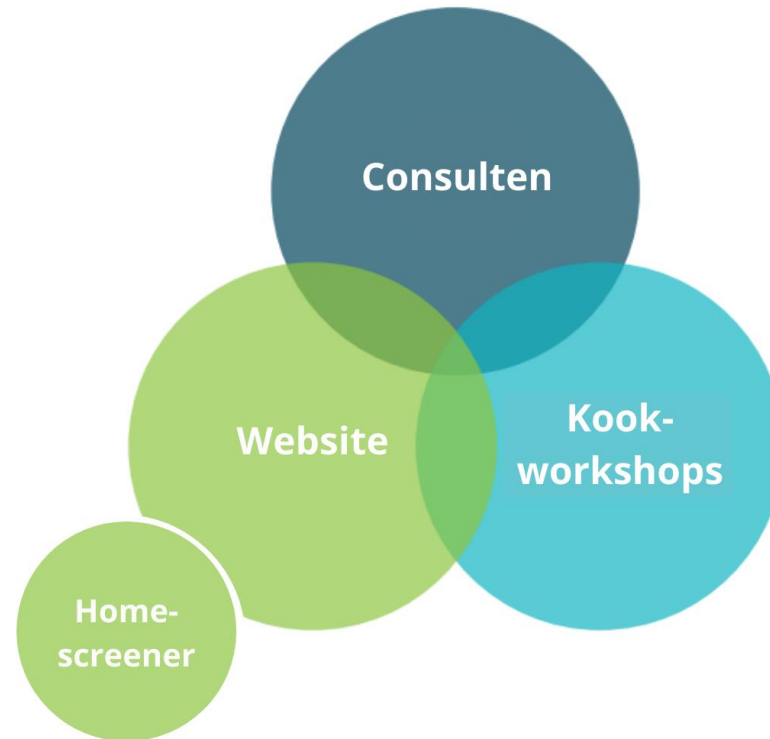


Financiering programmaonderdelen gedekt

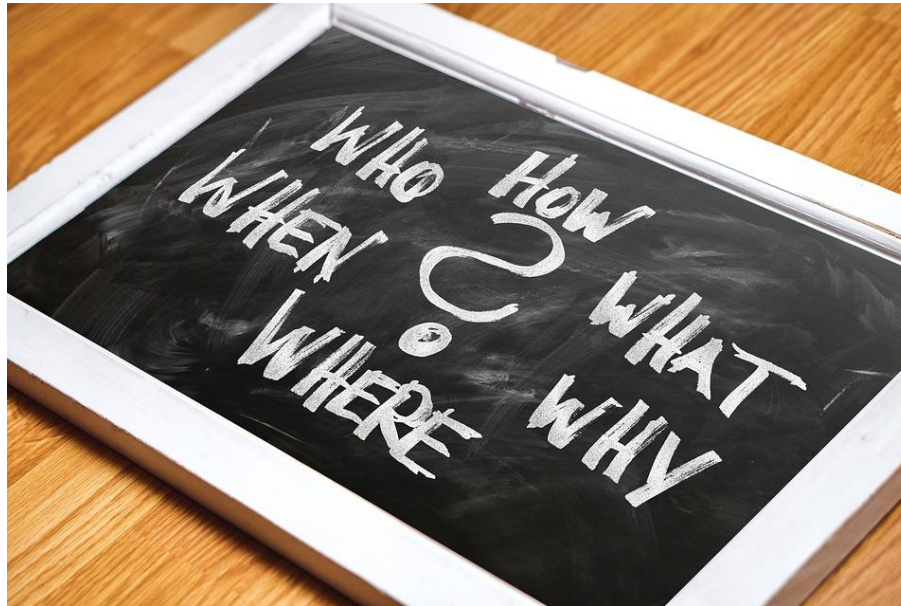
+

Financiering voor 2-3 kookworkshops
aan 7-9 groepen in Den Haag én Ede!

En zijn potjes in een gemeente. Ook bij jou!



HUIDIGE STAND VAN ZAKEN



Coronatijd - Minder deelnemers - Barrières - online kookworkshops en andere alternatieven

Intentie van de gemeente Den Haag en VGZ: blijvend aanbod voor de doelgroep

Her-erkenning in het Loket Gezond Leven. SMARTsize licenties

KOOKINSTRUCTIEFILMPJE



Online kookworkshops / boodschappen bezorgen / kookinstructiefilmpje opnemen (begroting beschikbaar)

DE TOEKOMST VAN SMARTSIZE

Een passend leefstijlprogramma bieden aan mensen met overgewicht en lage gezondheidsvaardigheden voor een duurzame gedragverandering.

Sociaaleconomische gezondheidsverschillen terugdringen.



Gemeente Utrecht en Amersfoort ook interesse: nieuw project

Verspreiding van blauwdruk (stappenplan) voor implementatie van SMARTsize in jouw regio!

DUS, AFVALLEN ZONDER VOEDINGSADVIES?

En mevrouw Cornelisse?



VRAGEN EN AFSLUITING

Meer informatie?

Flyers

www.smartsizeme.nl

www.smartsizeprofessionals.nl

Stuur ons gerust een mail:

smartsize@vu.nl



VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM

Faculteit der
Bètawetenschappen

