



WELKOM!



train ID



Dag 3 TRAIN-ID

Programma vandaag

- Terugblik op dag 2
- Gezonde leefstijl en leefomgeving
 - Vijfkamp gezonde leefstijl
 - Uitnodigende en belemmerende factoren
- Motiverende gespreksvoering
 - Communicatie opdracht met ervaringsdeskundigen

Terugblik op dag 2



Wat is je bijgebleven van dag 2?



Welke nieuwe inzichten heb je opgedaan?



Wat heb je met het geleerde gedaan in de praktijk?



Vijfkamp gezonde leefstijl

1

2

4

De Vijfkamp

- We splitsen op in 2 teams die “strijden” om de meesten punten!
- Per team krijg je een bord
- Voor ieder punt mag je een wasknijper aan je bord hangen

Vier de successen, maar wel gezond!



1. De Warming up

De warming up

- Pak een pen en post-its
- 1 iemand schrijft, de rest brengt de post-its naar jullie flipover
- Jullie krijgen 1 minuut om de volgende vraag te beantwoorden. Schrijf elk antwoord op een post-it.
- Het team met de meeste post-its krijgt een wasknijper.

Waar denk je aan bij leefstijl?

BRAVO

Bewegen

Stoppen met Roken

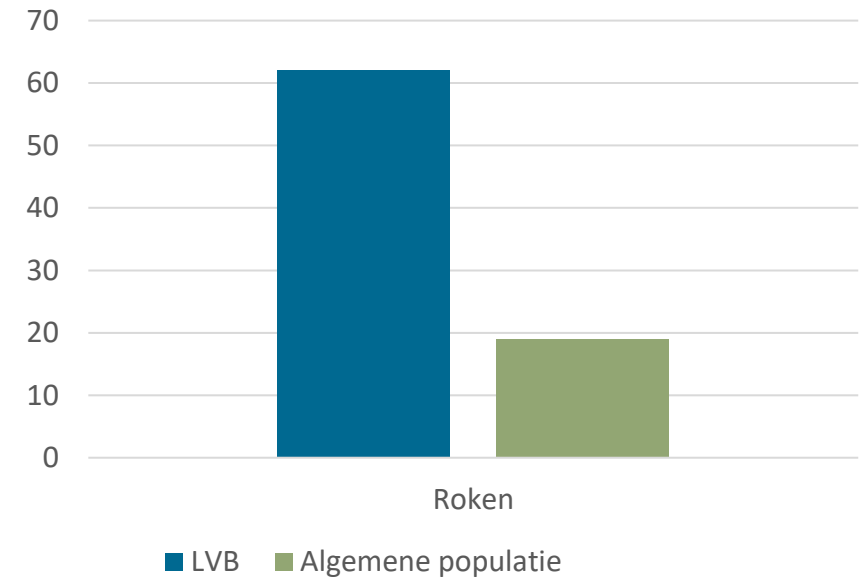
Stoppen met Alcohol, drugs en middelengebruik

Gezonde Voeding

Ontspanning

BRAVO voor mensen met een VB

- Overgewicht, ongezonde voeding en weinig bewegen komt vaker voor
- Middelengebruik en roken komt vaker voor
- Minder toegang tot gezondheidspreventie of – bevorderingsprogramma's
- Meer afhankelijk van anderen om aan de slag te gaan met leefstijl



Consequenties van een ongezonde leefstijl

- Ongezonde leefstijl is van invloed op de gezondheid.
- Het kan leiden tot
 - hart- en vaataandoeningen
 - kanker
 - diabetes
 - overgewicht
 - hoog cholesterol
- En dit komt bij onze doelgroep dus nog bovenop de factoren die van invloed zijn op hun gezondheid zoals besproken op dag 1.

A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet as they run on a grassy hill. The person is wearing white and grey running shoes. The background shows a sunset with warm orange and yellow light, and a hazy horizon. A large, semi-transparent pink rectangle is overlaid on the left side of the image, containing the section header.

2. De B van meer Bewegen

Bewegen

- Ieder team pakt 3 voorwerpen
- Jullie krijgen 5 minuten voor de volgende opdracht

Bedenk voor de voorwerpen een aantal activiteiten die je hiermee met de client zou kunnen doen en schrijf deze op. Laat je leukste activiteit zien aan de groep.

Het team met de leukste activiteit wint!

Bewegen voor mensen met een VB

- De gezondheidseffecten van bewegen is bij mensen met een verstandelijke beperking hoger dan bij de gemiddelde Nederlander:
 - 5-24 jaar: 14% hoger
 - 25-54 jaar: 27% hoger
 - 55+: 60% hoger
- Dit komt door een groter effect in het voorkomen van osteoporose, depressie, dementie en botbreuken.
- En daarmee vermeden zorgkosten, een hogere kwaliteit van leven en een toename in de levensduur.

En toch.....

- zijn veel mensen met een verstandelijke beperking totaal afhankelijk van het lokale beleid, tijd en aanbod

Wat kan jou hierbij helpen?

- Infographic beweegrichtlijnen verstandelijke beperking:

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11863&m=1724842250&action=file.download>

Bewegen toepassen in de praktijk

- Bewegen is niet perse sporten
- Hebben jullie voorbeelden van dagelijks activeren en met plezier bewegen stimuleren?
- Sluit aan bij de belevingswereld en het niveau:
 - Hoofd en hals bewegingen stimuleren door het gebruik van een kleurrijk voorwerp welke je beweegt binnen het gezichtsveld.
- Inspiratie video's op YouTube kanaal: Bewegen is leven!

3. De R van Roken en de A van Alcohol



De R van Roken en de A van Alcohol

- Pak pen en papier
- Jullie krijgen 2 minuten voor de volgende opdracht

Schrijf de meest originele, creatieve, grappige en prikkelende vraag op die jullie kunnen bedenken om veranderen in het gebruik van roken of alcohol met de client bespreekbaar te maken.

Het team met de origineelste vraag wint!

Belangrijke factoren voor onze doelgroep

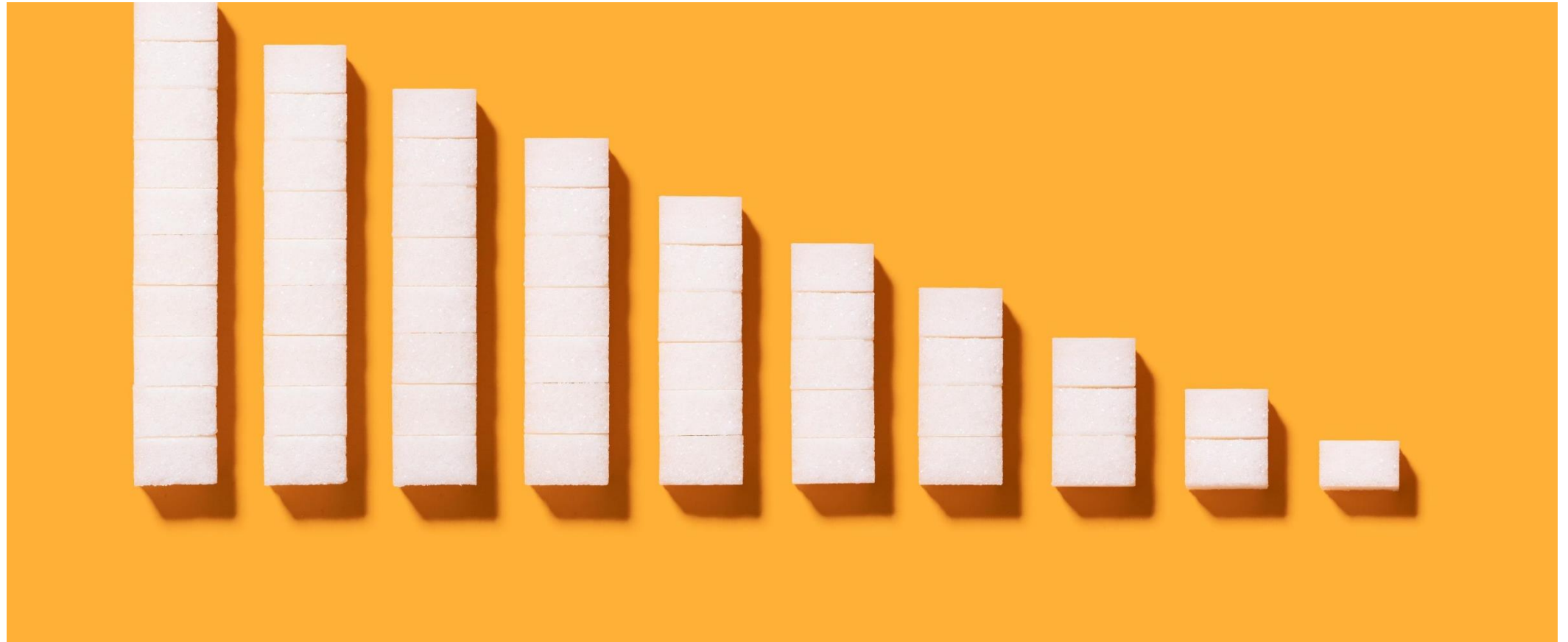
- Gebrekkige impulscontrole: moeite met 'eerst denken, dan doen'
- Sociale omgeving, weinig weerbaar
- Laag zelfbeeld, eenzaamheid
- Gebrek aan kennis:
 - Roken en je gezondheid - roken.steffie.nl
 - Factsheet 'Stoppen met roken bij cliënten met een LVB'





4. De V van Voeding

Hoeveel suikerklontjes zitten er in een product?



De V van Voeding

- Pak een zak suikerklontjes
- Jullie krijgen 5 minuten voor de volgende opdracht

Hoeveel suikerklontjes zitten er in elk product? Leg het aantal suikerklontjes bij de producten

Het team dat per product het dichtst bij de juiste aantallen zit wint!



In de praktijk

- Zou dit ook een goede oefening zijn om met cliënten te doen als begeleider?
- Wanneer schakel jij een diëtiste of arts in eigenlijk als het gaat om voeding en/of gewicht?

Wat kan jou hierbij helpen? (1)

Ontbijt

2 Sneetjes bruin brood		70 gram	
2 Dieet halvarine		10 gram	
1 Plak kaas 20+ of 30+		20 gram	
1 Halvjam		15 gram	
1 Beker halfvolle melk		150 ml	
1 Kop thee		125 ml	

Tussendoor 1

1 Appel		120 gram	
1 Kop koffie		125 ml	
1 glas (mineraal) water		150 ml	
1 Evergreen met appel		20 gram	

- Stippencoach: Methode – Stippencoach

Wat kan jou hierbij helpen? (2)

- Ook staan er meerdere opties op de website van de diëtisten die in de VG zorg werken:

Voorlichting - Diëtetiek Verstandelijk Gehandicaptenzorg | DVG
(dietistvg.nl)

- Denk ook eens aan eetwissels
 - niet minder eten maar iets ongezonds vervangen voor iets gezonder

Tool Mijn Betere Keuze | Voedingscentrum

Wat kan jou hierbij helpen? (3)

- Speel dit spel met je collega's:
- Weg van de Suiker:
<https://jienjouwteam.nl/aanbod/spel-weg-van-de-suiker/>

Voorlichting voor cliënten

- Steffie:

Spel: Gezond of ongezond | www.kijkopgezond.nl

5. De O van Ontspanning en kwaliteit van leven



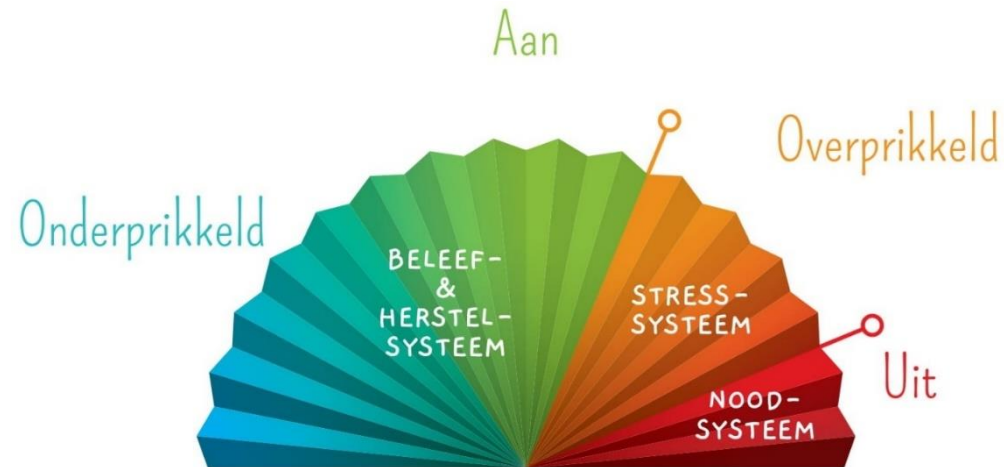
Het bekertjesspel

- Pak allemaal een bekertje en zet deze op je handpalm van een uitgestrekte hand
- Loop kriskras door de ruimte en probeer de bekertjes van het andere team van hun hand af te vegen
- Wordt jouw bekertje van je hand afgeslagen, plaats deze dan op stapel 1 en pak een nieuw bekertje van stapel 2.
- Het team met de minste bekertjes op stapel 1 wint!
- **Als de muziek start gaan de 3 minuten in!**



Het bekertjesspel

- Vond je het leuk om te doen? Heb je het gevoel dat je hebt gesport? Wat gebeurde er met je hartslag?
- Plezier vs. spanning
- Zoiets kan dus ook spanning en daarmee overprikkeling veroorzaken bij cliënten



Belang van ontspanning en veiligheid



**Ademhalingsoefening
start in...**

Hebben we een
winnaar?



Pauze: Wat willen jullie drinken?



A female athlete in a yellow and blue uniform is captured mid-jump over a hurdle on a track. The background shows a sunset over a field with trees and a fence. A large pink rectangle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Uitnodigende en belemmerende factoren voor gezond gedrag

Uitnodigen of belemmeren

In drie- of viertallen:

- Schrijf op groene post-its factoren die de client uitnodigen tot gezond gedrag en plak deze op de flipover “uitnodigen”.
- Schrijf op roze post-its factoren die gezond gedrag belemmeren bij de client en plak deze op de flipover “belemmeren”.
- Wat hebben jullie opgeschreven en waarom?

Veranderen is moeilijk

- Onze hersenen houden van automatische processen omdat dit de minste energie kost.
- Veranderen is moeilijk voor client en begeleider
 - Cliënten zijn wel vaak afhankelijk van anderen hierin
 - Begrijpen minder goed wat gezond is
 - Hebben moeite om de consequenties te overzien
- Soms door het syndroom ook meer risicofactoren

Thuisopdracht

- Doorbreken van een gewoonte & gedragsalternatief voor drie dagen
- Wie is het gelukt?
- Was het lastig?
- Hoe voelde je je daarbij?

A top-down view of several sandwiches and bagels arranged on a light-colored marble surface. The items include a sesame seed bagel with ham and cheese, a whole wheat sandwich with ham and cheese, a bagel with poppy seeds, and several other sandwiches with various fillings like lettuce, tomato, and cheese. A large, semi-transparent pink rectangle is overlaid on the left side of the image, containing the word 'Lunch' in white text.

Lunch

A background photograph showing two women in a social setting. One woman, with grey hair and wearing a white patterned sweater, is holding a white mug. The other woman, with dark hair and wearing a purple sweater and large hoop earrings, is holding a grey mug and a small green plant. A bright pink rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering

- Motiverende gespreksvoering is een op samenwerking gerichte, doelgerichte **gespreksstijl** waarbij je samen met iemand onderzoekt waarom hij of zij wil veranderen
 - Je helpt die persoon om zijn eigen motivatie en redenen te ontdekken, in een sfeer van begrip en respect
 - Er is in het bijzonder aandacht voor verandertaal
- Het gesprek is erop gericht om bij de client zijn eigen motivatie voor verandering te ontlokken

Vat samen en geef terug

- Belangrijkste gereedschappen in een motiverend gesprek zijn:
 1. Gericht reflecteren = samenvatten wat de client gezegd heeft in jouw eigen bewoordingen (zo geef je wel sturing).
 2. Niet oordelen en geef geen ongevraagd advies
- Bijvoorbeeld:
 - Als ik het goed begrijp, heb je geen energie om gezond te koken en te sporten. En je zeg dat je je graag wat fitter wilt voelen.

Verandertaal

- Je wilt dat cliënten zelf argumenten bedenken en aandragen waarom zij wel van gedrag zouden moeten veranderen.
- Vaak zijn ze in strijd met zichzelf:
 - Ik vind eten zo lekker, maar ik vind het zo naar om dik te zijn. Ik wil wel afvallen.
 - Je denkt dat je leven leuker is als je 20 kg lichter zou zijn. Ja, eigenlijk zou ik nu echt moeten gaan diëten en sporten.
- De client gebruikt verandertaal:
 - Willen, zou moeten, denken, kunnen

De Waarom vraag

- Voordat je kan spreken over wensen in verandering, moet je het waarom weten van het huidige gedrag.
 - De meeste mensen voelen zich comfortabel in hun routine en er kleven nadelen aan verandering.
 - Het stellen van open vragen helpt om iemand aan het denken te zetten.
- Vraag naar het waarom: naar de voordelen van het gedrag voor de client. Er is altijd een motivatie.
 - Zo worden gedachtecronkels zichtbaar.
 - Bijvoorbeeld: Een jointje helpt me te relaxen

Van verandertaal naar actietaal

Vragen die kunnen helpen om vervolgens van **verandertaal** naar **actietaal** te komen:

- Wat zou er veranderen als je zou besluiten om dit te gaan doen?
- Hoe zou je het aanpakken om het te laten slagen voor jezelf?
- Wat zijn de 3 belangrijkste redenen om het te gaan doen?
- Op een schaal van 1-10; hoe belangrijk is het voor jou om dit te veranderen? En wat maakt dat het bijvoorbeeld een 4 is en geen 0 of 1?
- Wat zou er moeten gebeuren om dit cijfer te verhogen?

Praktijkvoorbeeld Jan

- Je werkt met een cliënt, Jan, 32 jaar, met een lichte verstandelijke beperking. Jan wil graag gezonder eten, maar vindt het lastig om te starten. Hij zegt: *"Ik wil wel minder snoepen, maar het is moeilijk."*
- **Wat zou er veranderen als je zou besluiten om dit te gaan doen?**
"Als ik minder snoep, voel ik me misschien fitter en mijn buik doet minder pijn."
- **Hoe zou je het aanpakken om het te laten slagen voor jezelf?**
"Misschien kan ik snoep alleen in het weekend eten en fruit kopen voor door de week."

Praktijkvoorbeeld Jan

- **Wat zijn de 3 belangrijkste redenen om het te gaan doen?**
"Gezond zijn, minder buikpijn, en trots zijn op mezelf."
- **Op een schaal van 1-10; hoe belangrijk is het voor jou om dit te veranderen? En wat maakt dat het bijvoorbeeld een 4 is en geen 0 of 1?**
"Het is een 4, omdat ik wel wil veranderen, maar het is moeilijk. Ik vind snoep lekker."
- **Wat zou er moeten gebeuren om dit cijfer te verhogen?**
"Als iemand me helpt met boodschappen doen en ik een lijstje heb."

Vertrouwen is heel belangrijk

- Hoe groot is het vertrouwen van een client dat hij zijn gedrag ook daadwerkelijk zou kunnen veranderen?
 1. Laat een cijfer geven
 2. Vraag hoe we het vertrouwen kunnen vergoten
 3. Vraag wie in de omgeving tot steun kan zijn
 4. Vraag ook wanneer de client zou willen beginnen

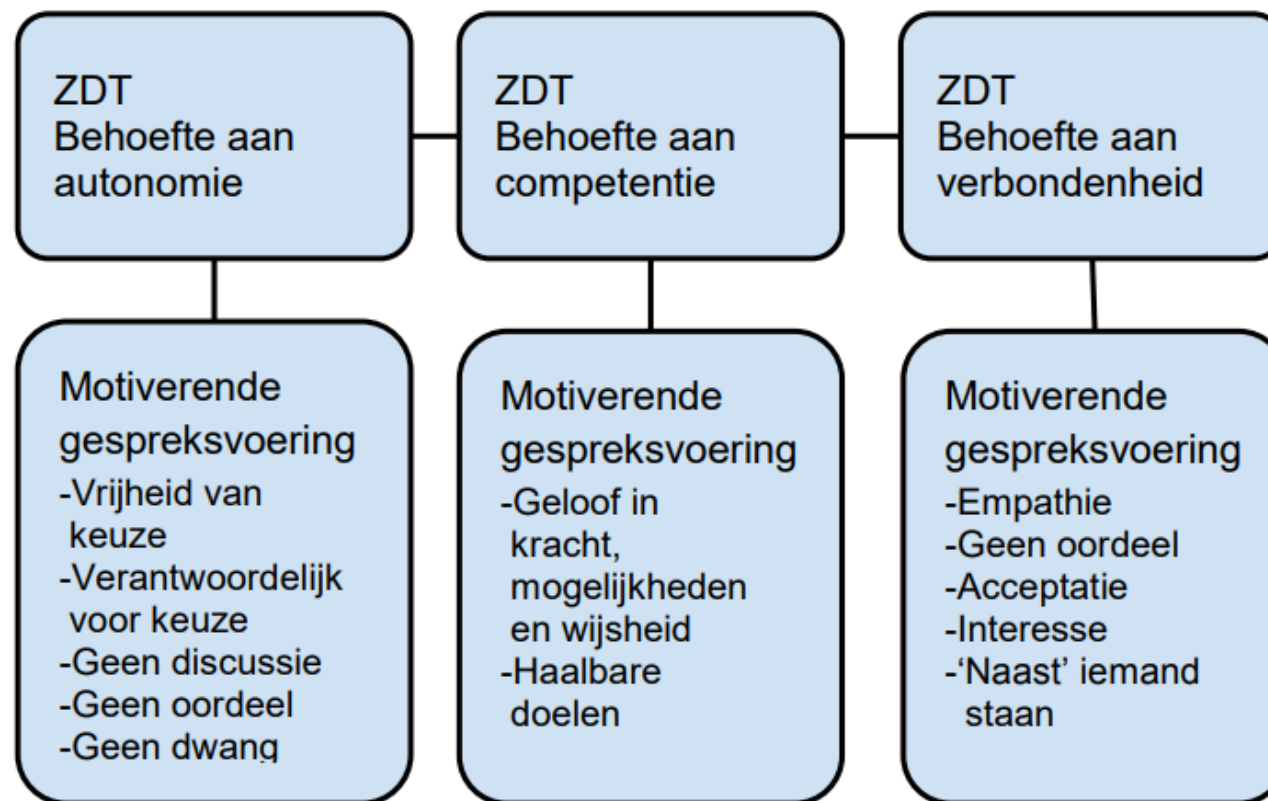
Wat motiveert om te veranderen?

De drie basisbehoeften hierin zijn:

- **Autonomie:** Het gevoel van vrijheid en controle over eigen keuzes en handelingen.
- **Competentie:** Het vertrouwen in eigen kunnen en het ervaren van succes bij het uitvoeren van taken.
- **Verbondenheid:** Het gevoel van ergens bij te horen, gewaardeerd te worden en in contact te staan met anderen.

➤ Zelfdeterminatietheorie (ZDT)

Verbinding ZDT en Motiverende Gespreksvoering



Waar kan je rekening mee houden?

- Een cliënt heeft behoefte aan autonomie
- Behoeftes op de korte termijn
- Disharmonisch ontwikkelingsprofiel: kunnen en aankunnen
- Informatie geven aangepast op het niveau
- Bedenk dat er misschien nog nooit op een passend niveau informatie is gegeven aan de client!

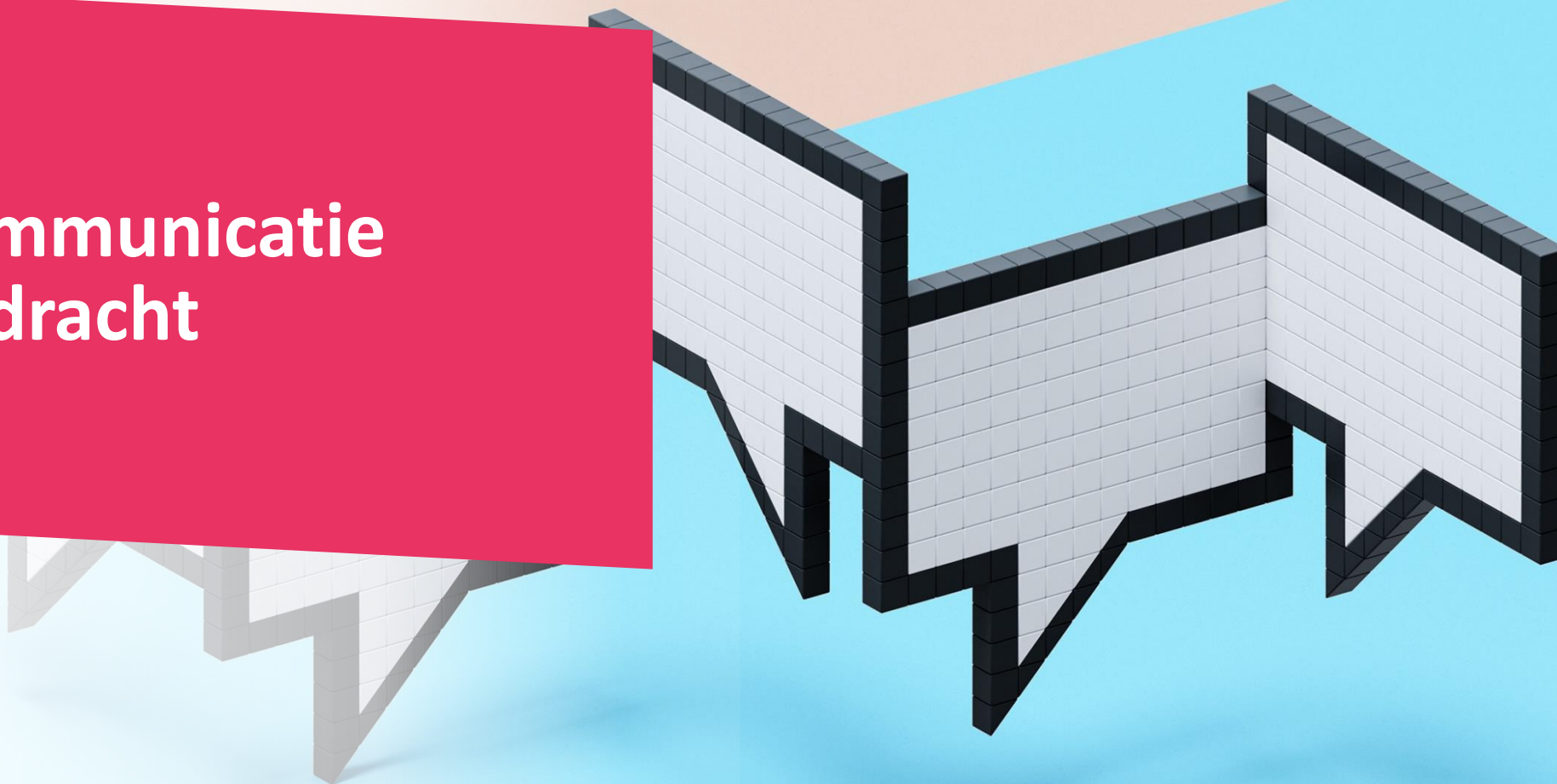
Actieplan

- Vervolgens kan je samen een actieplan maken
- Ondersteunen tijdens het actieplan

Pauze



Communicatie opdracht



Communicatie opdracht

1. Begeleider die het gesprek voert
2. Observanten:
 - Wat valt je op aan het gesprek?
 - Wat vind je goed gaan?
 - Wat zou jij anders doen?

Onderwerp 1: overgewicht

- Een cliënt met een LVB die jij begeleidt heeft overgewicht en een hoge bloeddruk. De cliënt heeft daarom van de diëtiste een dieet gekregen. De cliënt zegt hiermee aan de slag te willen gaan en graag af te vallen. De cliënt koopt echter met eigen geld wekelijks koeken en chips bij de supermarkt. Hoe maak je dit gedrag bespreekbaar?

Onderwerp 2: mondzorg

- Een cliënt met een LVB die jij begeleidt heeft van de tandarts gehoord dat hij/zij beter moet poetsen. Tandepoetsen doet cliënt zelf, maar je weet dat hij/zij dit niet of nauwelijks doet. Je wilt de cliënt eigenlijk duidelijk maken dat dagelijks poetsen ervoor zorgt dat er minder problemen met het gebit ontstaan en je hiermee verdere gezondheidsproblemen kan voorkomen. Hoe ga je dit gesprek aanvliegen?

Handreikingen

- Praktijkaart omgaan met afwerend of probleemgedrag bij de dagelijkse mondverzorging
 - https://www.richtlijnenlangdurigezorg.nl/uploads/side_products/bc6455d37a509eebaa032d9471ccfb21.pdf
- CCE publicatie obesitas
 - <https://cce.nl/publicatie/morbide-obesitas-bij-mensen-met-een-licht-verstandelijke-beperking>

Pauze



Reflectie en vertaalslag

- Hoe kijk je terug op de gesprekken; was dit nu motiverende gespreksvoering?
- Hoe zou je een gesprek aanpakken bij iemand met een lager niveau of met naasten?
- Wat zijn jullie ervaringen hierin?

Maak je eigen quiz!

Opdracht: Maak je eigen quiz!

- In groepjes van 3-4 gaan jullie een eigen quiz maken over gezonde leefstijl bij cliënten welke je met je eigen team kan gaan doen.
- Kies een thema per groepje, bijvoorbeeld:
 - Bewegen & sport
 - Gezonde voeding
 - Slaap & dagstructuur
 - Ontspanning & mentale gezondheid
 - Middelengebruik (roken, alcohol)
 - Motiveren van cliënten tot gezonder gedrag
 - Samenwerken met verwanten rondom leefstijl

Bedenk meerkeuzevragen

- Bedenk 2 meerkeuzevragen en bij elke vraag 1 goed antwoord en 2 of 3 foute antwoorden (maar die wel geloofwaardig overkomen).
- Denk aan situaties die herkenbaar zijn op de werkvloer voor jullie.
- Voorbeelden:
 - Hoe kun je iemand met EMB stimuleren om te bewegen?
 - Welke factor beïnvloedt slaap het meest bij mensen met een verstandelijke beperking?

Hulpbronnen

- BRAVO-kompas – Tools en Instrumenten – Kenniscentrum Sport
- Gezond leven | Thuisarts
- Effecten van bewegen op mentale gezondheid - Trimbos-instituut
- Homepage Voedingscentrum | Voedingscentrum

Quiz online maken

- Ga naar <https://quizstud.com/> op je telefoon of laptop
- Gebruik het stappenplan om een quiz te maken

Presentaties & reflectie

- We kiezen 1 presentatie:
 - Waarom hebben jullie voor dit thema gekozen?
 - Wat willen jullie meegeven?
- Presenteren en spelen:
 - Kies afspelen
 - Andere deelnemers: ga naar **play.quizstud.com** en vul de quiz code in

Afsluiting dag 3 en terugblik op de training

Afsluiting van vandaag

- Schrijf op een post-it je antwoord op:
 1. Hoe was deze dag voor jullie?
 2. Wat ga je morgen toepassen in de praktijk?

Terugblik op de training

- Wat zou je teruggeven aan je eigen team thuis over deze training?
- Tips & Tops

Afsluiting van de training





Heel erg bedankt!