

Tip 1: zorg voor visie en beleid

Zorg voor een breed gedragen visie op het gebied van gezonde leefstijl. Een visie die iedereen kent, begrijpt en uitdraagt in het dagelijks werk.

Tip 2: ontwikkel concrete handvatten

Werk de visie uit in een toolbox met concrete handvatten voor begeleiders. Wat betekent gezond eten en drinken en voldoende bewegen voor de verschillende cliëntgroepen? Hoe zorg je bijvoorbeeld dat een cliënt in een rolstoel voldoende beweegt? Wat doe je als een cliënt overgewicht heeft? Hoe motiveer je cliënten om gezond te leven?

Tip 3: zorg voor goede afstemming en samenwerking

Werk in de visie uit hoe de afstemming en samenwerking tussen verschillende disciplines moet verlopen. Wat is de rol van begeleiders (op de woning en dagbesteding), de diëtist, fysiotherapeut en leefstijlcoach? Hoe zorg je voor een goede samenwerking en overdracht tussen deze verschillende disciplines? Hoe zorg je voor een goede afstemming met het netwerk van de cliënt? Hoe zorg je dat iedereen binnen het team op 1 lijn zit en zich verantwoordelijk voelt voor het onderwerp?

die helpen bij het verbeteren van de leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

Tip 4: stel doelen

Stel doelen op het gebied van gezonde leefstijl op in het ondersteuningsplan van de cliënt.

Tip 5: gebruik goed onderbouwde tools en interventies

Gebruik of ontwikkel theoretisch goed onderbouwde tools en interventies voor mensen met een verstandelijke beperking. Belangrijk is dat daarbij aandacht is voor zowel bewegen als voeding.

Tip 6: haal ervaringsverhalen op en leer ervan

Haal succesverhalen op binnen je organisatie en deel deze. De leerpunten uit deze verhalen helpen je ook bij het uitwerken van de visie. Haal ook minder succesvolle verhalen op. Zo leer je waar knelpunten zitten.

Tip 7: houd het onderwerp op de agenda

Zorg dat het onderwerp standaard op de agenda van het teamoverleg komt. Laat ieder team iemand aanstellen die het onderwerp in zijn pakket heeft.

Tip 8: zorg voor een jaarlijkse screening

Het is belangrijk cliënten minimaal 1 keer per jaar lichamelijk te onderzoeken en hun uithoudingsvermogen te testen. Zo weet je welke ondersteuning de cliënt nodig heeft.