

Met voeding en beweging werk je aan je gezondheid.
Een goede leefstijl helpt je daarbij.

Mijn LEEFSTIJL



voeding & beweging



Werkboeken

voor mensen met een
licht verstandelijke beperking

werkboek

Mijn leefstijl

voeding & beweging





© SAAM Uitgeverij, 2022

Uitgever: SAAM Uitgeverij
www.saamuitgeverij.nl
info@saamuitgeverij.nl

Bestellen: www.zorgboeken.nl

Tekst en redactie: Brian Twint, Sharon Amende, Sarah Molendijk, Bianca van Kouwen
Eindredactie: SAAM Uitgeverij

Pictogrammen: www.sclera.be

ISBN: 9789492261489
NUR: 848

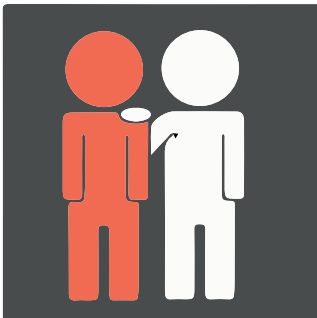
1e druk 2012
2e druk 2019
3e druk 2020

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigt, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de auteur stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Dit werkboek is van:

Ik vul dit samen in met mijn begeleider



Startdatum:

Inhoudsopgave

Pagina	Hoofdstuk	Dit heb ik al gedaan
5	Dit werkboek is van ... Informatie vooraf	
10	Vragen vooraf > gezondheid	
10-11	Invullen: hoe is je algemene gezondheid?	0
13	STAP 1 > Voeding	
15-17	Opschrijven: over eten en drinken	0
19-21	Opdracht: dit staat in mijn koelkast	0
22-23	Opschrijven: wat eet en drink ik per dag?	0
24-25	Opschrijven: wat is jouw mening over je gezondheid	0
26-28	Opschrijven: koken voor jezelf	0
29-30	Opschrijven: boodschappen doen	0
31	Invullen: wat wil ik leren of veranderen?	0
33	STAP 2 > Bewegen	
34-36	Opschrijven: bewegen is gezond	0
37	Bespreken: wat wil je veranderen of verbeteren?	0
39	STAP 3 > een leefstijlplan maken	
40	Invullen: mijn doelen voor voeding en beweging	0
42-47	Invullen: mijn leefstijlplan voeding en beweging	0
48-49	Pagina's om te kopiëren	
51	Feedback van jou voor je begeleider	
53	Informatie voor de begeleider	
55	Werkboeken LVB	

Informatie vooraf

Het is belangrijk om gezond te leven.
Dat betekent dat je gezond eet.
En dat je vaak genoeg beweegt.
En dat je niet te veel rookt of alcohol drinkt.
Misschien leef je al best gezond.
Of misschien wil je wat gezonder gaan leven.
Of misschien wil je daar wat meer over weten.
Het is goed om hier over na te denken.

Dit werkboek maak je samen met je begeleider.
Je onderzoekt jouw leefstijl zoals deze nu is.
En je bekijkt of je dingen wilt veranderen.
Bespreek dit met elkaar voordat je verder gaat met invullen.

Een paar vragen vooraf

Voordat we verder gaan, is het goed om te weten of je medicijnen gebruikt, of je rookt en of je op dieet bent. Dan kunnen we daarmee rekening houden bij het invullen van dit werkboek.

Medicijnen

1. Gebruik je medicijnen? ja / nee

Zo ja, waarvoor gebruik je deze medicijnen? (je hoeft geen namen van de medicijnen te noemen)

.....

.....

.....

.....

Gezondheid

2. Rook je? ja / nee

Zo ja, wat drink je en hoeveel per dag/per week?

.....

.....

.....

.....

STAP

1



VOEDING

Over eten en drinken

ONTBIJT

Ontbijt je wel eens? ja / nee

Zo ja, wie maakt het ontbijt klaar?

.....

Hoe vaak per week ontbijt je? ... keer

Hoe laat ontbijt je meestal? uur

Wat eet je zoal?

-
-
-
-
-
-

Wat drink je bij je ontbijt?

-
-
-
-

Tussen het ontbijt en het middageten: wat eet je dan en hoeveel?

.....

.....



Dit staat er in mijn koelkast



OPDRACHT

Schrijf alles op wat er in de koelkast staat. Doe dat samen met je begeleider en noteer alles op de volgende 2 pagina's. Kijk hierbij ook naar de houdbaarheidsdatum (als je geen koelkast hebt, kun je ook kiezen voor een andere opbergplek waar je voedsel bewaart).

Kun je aangeven welke producten uit jouw koelkast volgens jou gezond zijn? Noem ze op:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Wat eet en drink ik op een dag?



OPDRACHT

Hou een hele dag bij wat je precies eet en drinkt.
Gebruik daarvoor het blad hier rechts.
Kies samen op welke dag je het gaat bijhouden.
Als je niet zo goed kunt schrijven, mag het ook tekenen.
Of misschien kan je iemand om hulp vragen.

Bespreek na het invullen de volgende vragen:

1. Wat is volgens jou gezond wat je op deze dag hebt
gegeten?

.....
.....

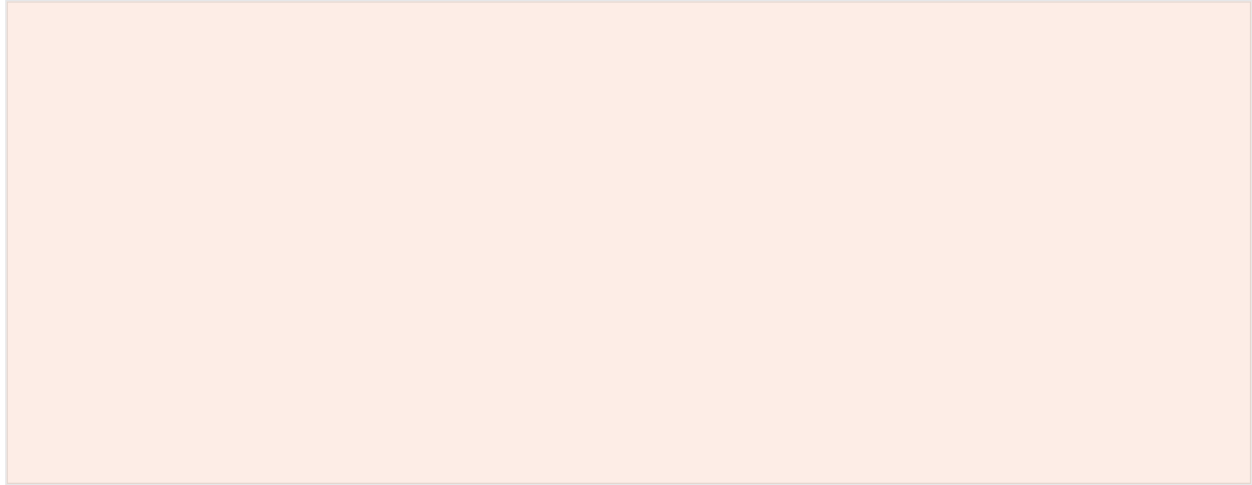
2. Wat is volgens jou niet gezond wat je op deze dag hebt
gegeten?

.....
.....

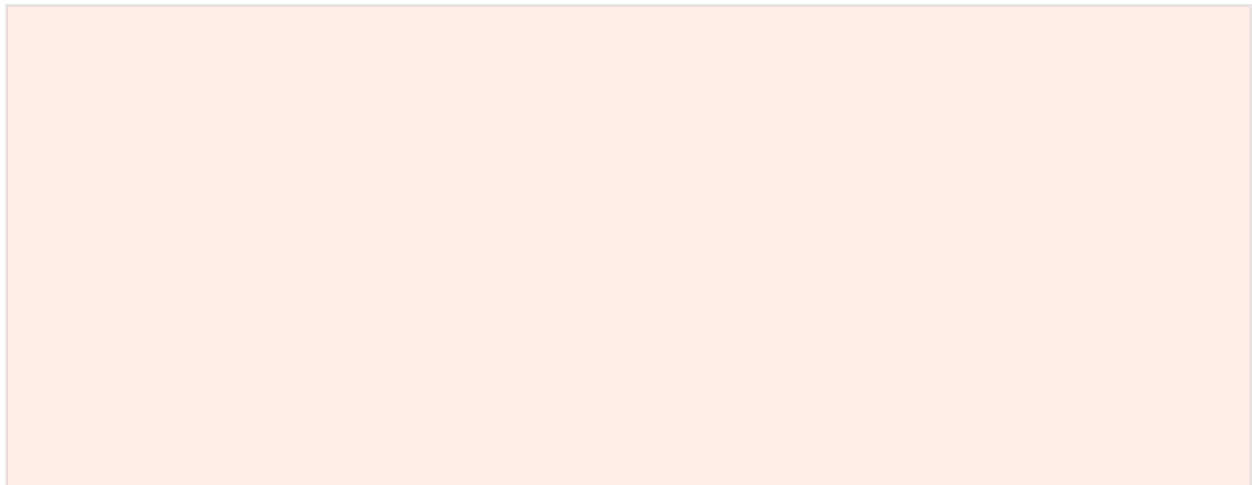
3. Wat valt nog meer op?

.....
.....
.....
.....

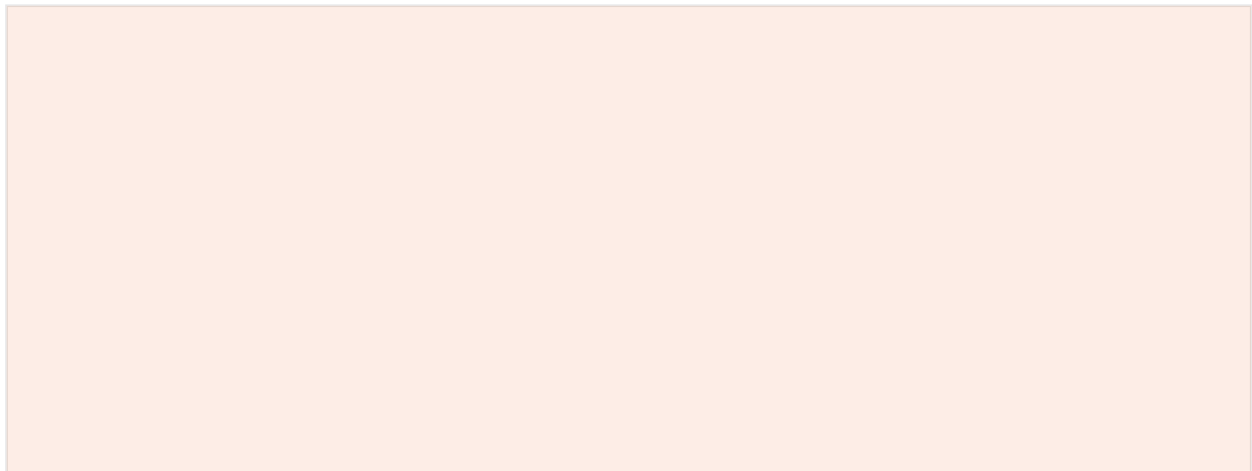
DAG: ochtend (09.00 tot 12.00 uur)



DAG: middag (12.00 tot 18.00 uur)



DAG: avond (18.00 tot 24.00 uur)



Over mijn gezondheid

Vind je dat je gezond eet? ja / nee

Benoem hieronder wat goed gaat en wat beter kan.

dit gaat goed

dit kan beter

Zou je meer of juist minder willen eten? meer / minder

Waarom?

.....
.....

Vind je jezelf te dik of te dun, of geen van beide?

.....

Eet je elke dag fruit?

ja / nee

Hoe vaak?

.... keer

STAP 2



BEWEGEN

Bewegen is gezond

Het is goed voor je gezondheid om elke dag ten minste een half uur te bewegen.

Bewegen is niet alleen goed als je te zwaar bent, maar is goed voor iedereen. Beweging verstrekt de spieren en botten in je lichaam.

Bewegen hoeft niet alleen sport te zijn. Bewegen kan ook zijn een wandeling maken, boodschappen doen of fietsen naar het werk.

1. Sport je weleens?

ja / nee

Vul in onderstaand schema in welke sport of manier van bewegen je doet en hoe vaak.

Sport en manieren van bewegen	per dag	per week	per maand

2. Heb je een lichamelijke beperking?

ja / nee

Zo ja, welke?

.....
.....

3. Als je een beperking hebt, op welke manier belemmert dit jou om voldoende te bewegen?

.....
.....
.....

4. Vind je dat je voldoende beweegt?

ja / nee

Benoem wat er goed gaat en wat er beter kan.

dit gaat goed

dit kan beter

5. Als je vraag 4 met NEE beantwoord hebt: wat zou je kunnen doen om meer te bewegen?

.....
.....
.....

STAP 3



**EEN LEEFSTIJLPLAN
MAKEN**

JE DOELEN NOG EENS BENOEMEN

Schrijf in de vakken hieronder wat je doelen zijn:

Dit zijn mijn doelen voor VOEDING

Doel 1	
Doel 2	
Doel 3	

Dit zijn mijn doelen voor BEWEGEN

Doel 1	
Doel 2	
Doel 3	

Leefstijlplan

Op de volgende pagina's staat op elke blad het leefstijlplan met elk 1 doel voor VOEDING of BEWEGEN.

In dit werkboek heb je doelen voor jezelf gemaakt over voeding en beweging. Je gaat nu 1 doel voor voeding en 1 doel voor bewegen in je leefstijlplan zetten op pagina 42 en 43. Dit zijn de doelen waar je de komende 3 maanden aan wilt werken. De rest van de doelen bewaren we voor na deze 3 maanden.

Mijn LEEFSTIJLPLAN - VOEDING

Naam:

Begeleider:

Datum:

Doel 1

Deze stappen zijn nodig om mijn doel te bereiken	Behaald

Wie kan je hierbij helpen?

.....

Hoe kan deze persoon je hierbij helpen?

.....

.....

Evaluatie

.....

.....

.....

Mijn LEEFSTIJLPLAN - BEWEGEN

Naam:

Begeleider:

Datum:

Doel 1

Deze stappen zijn nodig om mijn doel te bereiken	Behaald

Wie kan je hierbij helpen?

.....

Hoe kan deze persoon je hierbij helpen?

.....

.....

Evaluatie

.....

.....

.....

Informatie voor de begeleider

Een gezond leven is iets wat bijna iedereen het liefst wil. Mensen met een verstandelijke beperking hebben echter moeite met het bedenken en uitvoeren van de manier waarop je dat kunt bereiken; met het overzien van welke zaken tot welke doelen leiden en om te bepalen of iets haalbaar is of niet. Nu is het niet meteen noodzaak dat wij als begeleiders vertellen hoe en wanneer we tot een gezonde leefstijl kunnen komen en of een idee van de cliënt ons haalbaar lijkt of niet. Het samen zoeken naar het antwoord is van veel meer waarde dan een ongevraagd (maar goed bedoeld) advies. Een plan dat van jezelf is, wil je veel liever uitvoeren dan een plan van een ander.

Voor wie?

Dit werkboek is een middel van de cliënt om te vertellen wat hij of zij wil, wanneer en hoe. Het is geen allesomvattend plan, maar wel een middel om het gesprek over gezond eten en bewegen op gang te brengen en om tot een gezamenlijk plan van aanpak te komen. We gaan hierbij zorgvuldig te werk; we vragen alles wat we willen weten. En we blijven doorvragen, net zo lang tot beeld compleet is. Maar de antwoorden blijven van de cliënt.

Een leefstijlplan is voor iedereen. Vooral voor cliënten die gemotiveerd zijn om tot een gezondere leefstijl te komen biedt dit werkboek uitkomst. Het werken hieraan kan in een aantal relatief korte bijeenkomsten. Bijvoorbeeld tijdens de al geplande ontmoetingsmomenten.

Voordat je begint

Vul op het voorblad de naam van de cliënt en de begeleider die meehelpt in. Vul ook de datum in waarop het eerste gesprek plaatsvindt (startdatum). Laat indien mogelijk de cliënt zelf in het werkboek schrijven.

Bespreek met de cliënt wat zijn of haar verwachtingen zijn met dit werkboek. Vertel uit welke stappen het werkboek bestaat en bespreek hoe jullie dit in samenwerking zullen gaan doen. Bespreek per keer ook wat je wilt invullen met je cliënt of hoeveel tijd jullie zullen besteden aan het invullen van het toekomstplan. Houd hierbij rekening met het concentratievermogen van de cliënt.

Let op: het leefstijlplan maak je op de pagina's pagina 42 - 47. Pas na het voltooien en evalueren van dit leefstijlplan (wij raden aan om na 3 maanden te evalueren) ga je door met de volgende doelen voor voeding en beweging. De pagina's 48-49 kunnen hiervoor gekopieerd worden.

