Hengelo

De lessen van de vrijwilliger bieden voornamelijk informatie over wat gezonder eten en bewegen is en hoe je dat doet. Centraal staat het eigen gedrag en daarmee de Schijf van Vijf en de Beweegrichtlijn, maar ook de obesogene omgeving. Zo wordt er geoefend hoe je gezond en slim boodschappen kunt doen en hoe je vriendelijk ‘nee’ kunt zeggen tegen aangeboden taart op verjaardagen. Ook bewegen de deelnemers tijdens de les en bespreekt men een bezoek aan de diëtist of arts. Tevens staat men stil bij het geven van het goede voorbeeld voor kinderen. Een van de lessen is een bestaande supermarktrondleiding, die de diëtist geeft. De inhoud van de lessen zijn af te stemmen op een brede doelgroep.

> Wat bepalend is voor het succes van Voel je goed!, is de map op zich en de opbouw en inhoud van de lessen. Maar de interactie tussen de deelnemers en de sfeer in de groep is het meest doorslaggevend.
>
> *– Vrijwilliger Maria, Hengelo*

Wat werkt goed? Wat kan beter?

- De lokale projectleider Voel je goed! van Wijkracht werft deelnemers via activiteiten van welzijnsorganisatie Wijkracht. Daarnaast werven diëtisten van Carintreggeland ook deelnemers.
- Mensen die bij een diëtist komen, maar de informatie niet snappen en daardoor geen veranderingen bereiken zijn echt gebaat bij dit project.
- De combinatie van specifieke informatie en individuele advisering van de diëtist en de algemene informatie aangeboden door de vrijwilliger, blijkt goed te werken.
- Door de lessen in groepsverband (4-6 personen) aan te bieden, motiveren en leren de deelnemers (van) elkaar. Daarnaast is het ook gezellig: een belangrijk aspect om deelnemers gemotiveerd te houden.

- Gemeenteambtenaren Zorg worden zich meer bewust van de relatie tussen gezondheid en geletterdheid.
- Soms na enige tijd vallen er deelnemers uit door een gebrek aan motivatie en/of tijd. Mensen kunnen niet meer komen vanwege het moeten ondergaan van een operatie, het hebben van te grote privéproblemen of, heel positief natuurlijk, het krijgen van werk.

> Het gebruik van de Taalverkenner vind ik een professionele manier om erachter te komen wie van mijn cliënten moeite heeft met lezen en schrijven en wie niet.
>
> *– Diëtist Ans, Hengelo*

Zijn er al resultaten?

Onderzoeksbureau ResCon doet onderzoek naar de effectiviteit van het project en verzamelt daarvoor allerlei gegevens van alle betrokkenen bij Voel je goed!: deelnemers, vrijwilligers(coördinatoren), diëtisten en projectleiders. Omdat er nog deelnemers bezig zijn met de trajecten, zijn er nog geen kwantitatieve resultaten beschikbaar. Echter, veel deelnemers geven terug dat ze hun leefstijl duurzaam hebben veranderd. Het roer gaat niet altijd volledig om, maar kleine, gezondere keuzes worden wel onderdeel van de nieuwe gewoontes. Juist doordat het niet om drastische veranderingen gaat, maar kleinere, praktische verbeteringen zijn, maakt Voel je goed! succesvol. Door deze gezondere leefstijl voelen deelnemers zich gezonder. Concrete uitkomsten zijn: verminderd medicijngebruik bij diabetes, afvallen, zonder pakjes en zakjes koken en meer zelfcontrole ten aanzien van verleidingen om ongezond te eten.

> Voor het eerst van mijn leven durf ik te zeggen: Ik voel me goed!
>
> *– Deelnemer Hella, Hengelo*



Certificeringsbijeenkomst, eerste Voel je goed!-groep in Hengelo, oktober 2017

Stichting Lezen en Schrijven is samen met Wijkracht en Carintreggeland in gesprek met de gemeente Hengelo om te kijken of de gemeente structureel de financiering van Voel je goed! over wil nemen. Het gaat dan vooral om personeelskosten van de inzet van professionals en vergoedingen voor eventuele eigen risico's van deelnemers voor de begeleiding van de diëtist. Die begeleiding zit in het basispakket, maar soms is er een eigen risico van toepassing. Stichting Lezen en Schrijven blijft het Voel je goed!-materiaal gratis ter beschikking stellen, evenals het advies bij de implementatie. De gemeente is vanaf het begin betrokken bij het project.

Aanvullend wordt gedacht aan de oprichting van een eetcafé in het buurthuis om gezamenlijk gezonde maaltijden te bereiden. Zo kun je vooraf deelnemers werven onder het genot van een gezonde maaltijd en stimuleer je de deelnemers ook na afloop van het project om bezig te blijven met een gezonde leefstijl.

Bron: << Gezond in...>> https://www.gezondin.nu/thema/gedrag-vaardigheden/praktijkvoorbeelden/285-aan-de-slag-met-gezondheid-en-geletterdheid-in-hengelo Pagina niet gevonden