

Diëtistenpraktijk HRC

Gezondheidsvaardigheden en taal trainen in de supermarkt

Samen met negen andere diëtistenpraktijken in zes pilotsteden doet HRC mee aan de aanpak 'Voel je goed!'. Deelnemers krijgen naast advies van de diëtist ook les in gezondheidsvaardigheden van vrijwilligers.

“In onze praktijk komen wij veel laaggeletterdheid tegen”, zegt Jolande van Teeffelen, directeur van Diëtistenpraktijk HRC. “Veel patiënten komen na een paar consulten niet meer op het spreekuur, waarschijnlijk omdat ze de informatie niet goed snappen. Daarom willen we laaggeletterdheid beter signaleren en grip krijgen op deze populatie. Met het project 'Voel je goed!' hopen we daar een goede eerste stap in te zetten.”

Etiketten van levensmiddelen

Bij 'Voel je goed!' worden de consulten bij de diëtist ondersteund met extra bijeenkomsten over een gezonde leefstijl bij een vrijwilliger. Taal speelt daarbij een belangrijke rol. Zo leren deelnemers wat gezond eten en bewegen is en hoe je dat doet. Ze leren bijvoorbeeld ook etiketten te doorgronden en om te gaan met de ongezonde omgeving. Een vrijwilliger geeft in totaal twintig lessen aan groepjes van vier of vijf deelnemers. De diëtist houdt een vinger aan de pols tijdens de reguliere consulten en leidt de deelnemers rond in de plaatselijke supermarkt. “De vrijwilligers kunnen bijvoorbeeld studenten zijn die de opleiding diëtietiek doen, maar ook taalvrijwilligers”, zegt Van Teeffelen. “Zij maken onder andere gebruik van plaatjes en fysieke producten om dingen uit te leggen. Dat maakt het tastbaarder dan alleen mondelinge of schriftelijke instructies.”



Taal is heel belangrijk bij het aanleren van een gezonder dieet: mensen moeten snappen wat ze eten en wat ze in de supermarkt kopen.

– *Jolande van Teeffelen*

Van Teeffelen schreef mee aan de aanpak 'Voel je goed!', samen met o.a. het Voedingscentrum en Stichting Lezen & Schrijven. Volgens Van Teeffelen is taal heel belangrijk bij het aanleren van een gezonder dieet.

“Mensen moeten snappen wat ze eten en wat ze in de supermarkt kopen. Laatst was ik zelf mijn leesbril vergeten mee te nemen naar de supermarkt. Toen kon ik me helemaal voorstellen hoe dat voor laaggeletterden moest zijn. De producten die ik wilde hebben, kon ik niet vinden.”



Veel patiënten komen na een paar consulten niet meer op het spreekuur, waarschijnlijk omdat ze de informatie niet goed snappen.

–

Integratie met welzijn

Hoewel de proef nog loopt, denkt Van Teeffelen dat 'Voel je goed!' in de toekomst wel geïntegreerd kan worden in de zorgverlening van HRC. “Maar dan willen we het wel meer inbedden in het welzijnswerk in de wijk. Mensen moeten eerst in hun kracht komen te staan voordat wij ze kunnen helpen. Wij hebben nu soms te maken met deelnemers die afhaken. Als mensen bijvoorbeeld depressief zijn of in de schuldsanering zitten, hebben zij andere dingen aan hun hoofd. Het is dan lastig om ze twintig keer op een vast tijdstip op de cursus te krijgen. Daarvoor moeten eerst andere problemen worden getackeld. Pas dan heeft de aanpak echt effect.”

[Lees meer over Voel je goed!](#)