

Workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen

Draaiboek voor organisatie en uitvoering



Juli 2011

Inhoud

	Voorwoord en verantwoording	3
	Inleiding	4
1	Opzet en inhoud van de workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen.	5
1.2	Opzet	5
1.4	Profiel schets workshopleider	5
2	Organisatie en voorbereiding van de workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen.	6
2.1	Plaats van de workshop in het geheel	6
2.2	Werving	6
2.3	Eisen aan de workshopruimte	6
2.4	Benodigd materiaal	7
2.5	Vorbereiding programma, inhoudelijk en didactisch	7
3	Opzet en programma workshop	8
3.1	Draaiboek Workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen	8
3.2	Uitwerking van het programma	9
4	Bijlagen	14
4.1	Bijlage 1: Tekst met informatie vooraf over de workshop.	14
4.2	Bijlage 2: Deelnemersmateriaal	14
4.3	Bijlage 3: Evaluatieformulier	15
4.4	Bijlage 4: Aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen voor ouderen.	17
4.5	Bijlage 5 : Bespreekplaten	18

Voorwoord en verantwoording

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie werkt samen met partners in zorg en welzijn aan een gezonde leefstijl van onder andere ouderen. In dat kader wordt o.a. de workshop 'Gezonde Leefstijl voor Ouderen' verzorgd. De workshop duurt kort en er zijn weinig materialen voor nodig. Daardoor is het een praktisch middel om ouderen tijdens ouderenbijeenkomsten te informeren over en motiveren tot een gezonde leefstijl. De workshop richt zich er vooral op dat ouderen er een vervolg aan geven en daadwerkelijk actie ondernemen om een meer gezonde leefstijl te bereiken.

Opgemerkt moet worden dat een workshop doorgaans niet geschikt is om een blijvende gedragsverandering te bewerkstelligen. Daarvoor is de tijd te kort en de setting vaak wat onrustig.

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie

Juli 2011

Inleiding

Dit draaiboek is geschreven voor workshopleiders die de workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen uitvoeren. Daarnaast is het bedoeld voor degenen die betrokken zijn bij de organisatie ervan.

Leeswijzer:

In hoofdstuk 1 wordt een algemene beschrijving gegeven van de workshop. In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op de organisatie van en de voorbereiding op de workshop. Een aantal onderdelen zoals taakverdeling en werving is vooral voor de organisatoren van belang. De onderdelen 'taken cursusleiders' en 'tips ter voorbereiding' zijn vooral bedoeld voor de cursusleiders. In hoofdstuk 3 is de inhoud van de workshop beschreven. Dit deel is voor de workshopleider bestemd en bevat de volgende onderdelen:

- een programmaoverzicht met de beschikbare tijd en de benodigde materialen;
- een beschrijving van de doelen;
- de werkwijze van de te behandelen onderwerpen;

In de bijlagen is o.a. achtergrondinformatie te vinden over een gezonde leefstijl voor ouderen.

1 Opzet en inhoud van de workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen.

1.1 Doelen

De deelnemers:

- Weten wat het belang is van een gezonde leefstijl
- Weten in hoeverre ze risico lopen op diabetes
- kennen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen;
- kennen de Schijf van Vijf
- weten wat ze verder kunnen doen om hun leefstijl te verbeteren.

1.2 Opzet

Aantal bijeenkomsten	: 1
Tijdsduur	: 60 minuten
Aantal deelnemers	: minimaal 6 – maximaal 15
Begeleiding	: leefstijldeskundige
Plaats	: aparte hoek of ruimte bij een ouderenbijeenkomst

1.3 Programma

- Opening, welkom, voorstellen
- Inleiding: belang van een gezonde leefstijl;
- Diabetes Risico Test
- De Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- De Schijf van Vijf;
- En hoe verder?
- Evaluatie en afsluiting.

1.4 Profielschets workshopleider

Voor de workshopleider geldt de volgende profielschets:

- Is geschoold als groepsvoorlichter en heeft ervaring in het werken met groepen;
- Heeft invoelend vermogen;
- Is in staat om organisatorisch en inhoudelijk bijeenkomsten voor te bereiden en uit te voeren aan de hand van een draaiboek;
- Is in staat deelnemers bij specifieke vragen indien nodig door te verwijzen.

De workshop wordt gegeven door een leefstijldeskundige. Als beroepsachtergrond kan gedacht daarvoor worden aan bijvoorbeeld een fysiotherapeut, diëtist, verpleegkundige, praktijkondersteuner, gezondheidsvoorlichter of leefstijlcoach. Een leefstijldeskundige is gespecialiseerd in de eigen beroepspraktijk, maar kijkt over de grenzen daarvan heen naar de competenties van andere beroepsgroepen. Basis leefstijlelementen vanuit verschillende disciplines zijn bekend bij een leefstijldeskundige.

2 Organisatie en voorbereiding van de workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen.

2.1 Plaats van de workshop in het geheel

Bij het organiseren van de workshop moeten verschillende taken worden uitgevoerd. Hierbij zijn vaak meerdere medewerkers van verschillende organisaties betrokken. Het is van belang om te weten wie wat doet en hoe verantwoordelijkheden liggen. Hierdoor wordt voorkomen dat zaken niet geregeld worden.

Een workshop maakt meestal deel uit van een groter geheel, een bijeenkomst, studiedag, markt etc. Vaak gaan na een algemeen deel de deelnemers uiteen in workshops die onderdelen van het geheel verder uitdiepen. Voor de workshopleider is het van belang te weten wat de algehele doelstelling van het geheel is en waarom de deelnemers dus zijn gekomen. De deelnemers kiezen een workshop. Voor de workshopleider is het goed om te weten welke workshops er zoal zijn om een beeld te krijgen van wat de deelnemers motiveert om juist deze workshop te kiezen. Hiermee hangt samen dat mensen vooraf goed geïnformeerd moeten zijn over de inhoud van de workshop en geprikkeld moeten worden om mee te doen. Zie bijlage 1 met een voorbeeld van een voorbereidende tekst.

Taken en verantwoordelijkheden van Icare:

- eerste contact met de organisatie van de bijeenkomst waar de workshop een onderdeel van is;
- aanleveren van informatie vooraf over de workshop (bijlage 1);
- zorgdragen voor deelnemersmateriaal (bijlage 2)
- versturen deelnemersmateriaal naar workshopleider of workshoplocatie.

Taken en verantwoordelijkheden van de workshopleider:

- inhoudelijke deskundigheid;
- informatie geven aan cliënten en verwijzers over de groepsactiviteit (inhoud);
- meebrengen van deelnemersmateriaal;
- materialen controleren en klaarzetten;
- uitvoeren workshop volgens draaiboek;
- zorgdragen voor invullen van evaluatieformulieren en opsturen naar Icare Cursussen (bijlage 3);
- materiaal retourneren naar Icare Cursussen.

2.2 Werving

Werving van deelnemers voor de workshop verloopt via de organisator van de bijeenkomst waar de workshop een onderdeel van is. Het is van belang dat de contactpersoon van Icare weet hoe de werving plaatsvindt en indien mogelijk ook de kanalen inzet die Icare zelf ter beschikking heeft. Bijv. door het meedenken wie er geïnformeerd moet worden over de bijeenkomst en het informeren van intermediairs in de zorg over de bijeenkomst. Icare levert tekst aan over de workshop. Zie bijlage 1.

2.3 Eisen aan de workshopruimte

Er worden niet veel eisen gesteld aan de ruimte van de workshop. Het hangt af van de omstandigheden wat mogelijk is. Dit vraagt creativiteit van de workshopleider.

Minimaal noodzakelijk:

- een redelijk afgescheiden ruimte of hoek
- voldoende stoelen
- geen geluidsoverlast (anders horen veel ouderen niet wat er gezegd wordt)

2.4 Benodigd materiaal

Algemeen

- Evaluatieformulier cursusleiding;
- Pennen;

Inhoud Cursuspakket dat vooraf naar de workshopleider wordt gestuurd:

Materialen	Aantal
Draaiboek	1
Folder Schijf van Vijf	x aantal deelnemers + reserve
Diabetes risicotests	x aantal deelnemers + reserve
Bespreekplaten Gezonde Leefstijl	4 (zie bijlage 5)

2.5 Voorbereiding programma, inhoudelijk en didactisch

Voor u begint met de workshop is het belangrijk het programma goed voor te bereiden. Een goede voorbereiding bepaalt voor een groot deel het verloop van de workshop. Het is wenselijk deze handleiding door te lezen. Hierin wordt het hele programma besproken.

Evaluatieformulier voor deelnemers en cursusleiding

Op het evaluatieformulier voor cursusleiding kunt u bijzonderheden over de bijeenkomsten vermelden.

Materialen

Ga van tevoren na of alle materialen die u nodig hebt in uw bezit zijn of check of een ander ervoor zorgt. In de vorige paragraaf is vermeld om welke materialen het gaat.

3 Opzet en programma workshop

3.1 Draaiboek Workshop Gezonde Leefstijl voor Ouderen

In het programma van de bijeenkomst komen de volgende onderwerpen aan bod:

- Opening, welkom, voorstellen, toelichting op het programma;
- Inleiding: belang van een gezonde leefstijl;
- De Diabetes Risico Test
- De Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- De Schijf van Vijf;
- En hoe verder?
- Evaluatie en afsluiting.

Tijd	Onderwerp	Methode	Materiaal
5 min.	Opening, welkom, voorstellen en toelichting op het programma	Bespreken NB: alleen jezelf voorstellen, eventueel een paar vragen stellen aan deelnemers met hand opsteken.	
5 min.	Inleiding: belang van een gezonde leefstijl	Bespreken	Bespreekplaten (zie bijlage 5)
25 min.	Diabetes Risico test	- Toelichten - Ieder vult zelf in - Ieder telt zelf de punten - Nabespreken	Diabetes Risicotest
5 min.	Nederlandse Norm Gezond Bewegen	Bespreken	
5 min.	De Schijf van Vijf	Bespreken	Folder Schijf van Vijf
10 min.	En hoe verder?	Interpretatie van de Diabetes Risico Test: wat doe je met de uitkomst?	
5 min.	Evaluatie en afsluiting	Mondeling evalueren. Vragen laten beantwoorden bij handopsteken door de deelnemers. Spontane reacties vragen.	

Doelstellingen

De deelnemers:

- weten wat het belang is van een gezonde leefstijl;
- weten in hoeverre ze risico lopen op diabetes;
- kennen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen;
- kennen de Schijf van Vijf;
- weten wat ze verder kunnen doen om hun leefstijl te verbeteren.

Tips

- Vraag of alle deelnemers u goed kunnen horen.
- Deel het deelnemersmateriaal uit op het moment dat u het bespreekt of achteraf. Mensen laten zich snel afleiden door materiaal dat ze pas later nodig hebben.
- Vaak zijn er bij een workshop een paar laatkomers; laat u daardoor niet te veel afleiden. Volsta met een kort welkom en ga rustig verder.
- Een uur tijd is onvoldoende om diep in te gaan op de aangeboden onderwerpen. Bewaak de tijd daarom goed en probeer mensen door te verwijzen als ze meer vragen hebben.
- In de praktijk blijkt dat deelnemers graag gezondheidstesten doen. De diabetesrisicotest komt daaraan tegemoet.

3.2 Uitwerking van het programma

3.2.1 Opening, toelichting op de workshop

Doel

De deelnemers:

- Weten wat zij kunnen verwachten van deze workshop.

Werkwijze

- Open de bijeenkomst en heet iedereen welkom.
- Stel u zelf voor
- Benoem hoe de workshop in het geheel van de bijeenkomst of dag past.
- Bespreek de opzet en het doel van deze bijeenkomst, ga daarbij in op:
 - Het doel van de workshop;
 - De onderwerpen die aan bod komen.
 -

3.2.2 Inleiding: belang van een gezonde leefstijl.

Doel

De deelnemers:

- weten waarom het belangrijk is om een gezonde leefstijl te hebben.

Werkwijze

Bespreek met de deelnemers wat een gezonde leefstijl is en wat de invloed ervan is op enkele chronische ziektes. Vraag de deelnemers waar ze zelf aan denken bij deze punten. De bespreekplaten met verschillende situaties rond leefstijl kunnen bij dit onderdeel gebruikt worden om het gesprek los te maken.

De platen kunnen aanleiding geven om de volgende onderwerpen te bespreken. Per plaat de gevolgen voor gezondheid bespreken.

- Trap of lift. Gebruikt u trap of lift? Wanneer de trap, wanneer de lift? Kost het moeite om de trap te gebruiken? Traplopen is een gezonde beweging. Deze beweging kan eenvoudig ingebouwd worden in het dagelijkse leven. Ook in veel woningen kun je traplopen.

- Vervoer. Hoe verplaatst u zich buiten? Wandelen, fietsen, bus, auto? Ook hiermee kan bewegen gemakkelijk ingepast worden in het dagelijks leven. Het geeft ook plezier om buiten te bewegen.
- Georganiseerd sporten. Is gezellig. Samen sporten stimuleert tot bewegen. Welke sporten zijn geschikt voor ouderen?
- Ook gezonde voeding is belangrijk. Bijvoorbeeld tussendoortjes. Is een tussendoortje nodig? En wat drinkt u bij de thee? Fruit, cake of niets?

Inhoud

Een gezonde leefstijl bestaat uit:

- voldoende bewegen;
- gezond eten;
- zinvolle contacten onderhouden;
- matig alcoholgebruik
- niet roken
- actief in het leven staan.

O.a. BRAVO-thema's: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding.

Bespreek met de deelnemers wat de invloed van een gezonde leefstijl op enkele chronische ziektes is.

- Goed ter preventie van chronische ziektes;
- Maar ook voelen mensen met een chronische ziekte zich beter bij een gezonde leefstijl;
- Overgewicht/obesitas
- Diabetes
- Arthrose
- Hart- en vaatziekten
- Depressie

We gaan tijdens deze workshop verder in op voldoende bewegen en gezond eten.

3.2.3 Diabetes risico test

Doel

De deelnemers:

- Hebben voor zichzelf de diabetes risicotest ingevuld;
- Kunnen de uitkomsten van de test interpreteren.

Werkwijze

- a. Deel aan alle deelnemers een diabetesrisico-test uit.
- b. Leg globaal uit hoe de test in elkaar zit.
- c. Licht toe dat de uitslag alleen voor de deelnemers zelf bekend is.
- d. Neem vervolgens de vragen op de pagina's 4 en 5 door. Laat de deelnemers voor zichzelf de antwoorden invullen.
- e. Laat de deelnemers met behulp van pagina 6 hun scores interpreteren.
- f. Vraag vervolgens wat de reacties zijn.

Inhoud

De brochure met de diabetes risicotest geeft voldoende achtergrondinformatie voor de workshopleider. Lees deze dus van tevoren goed door. Deelnemers kunnen de brochure thuis rustig nalezen.

Opmerkingen

- a. Voor het gevoel van veiligheid in de groep is het van belang om de uitslag van de diabetesrisico-test niet te hoeven delen met andere deelnemers.
- b. ook veel gezond levende ouderen hebben een groter risico op diabetes dan ze zelf dachten. Alleen al de leeftijd draagt sterk bij aan het risico.
- c. het meten van de buikomvang is voor deelnemers lastig. Zij weten niet op welke plek ze moeten meten. Leg uit dat dit halverwege de ribben en het heupbeen is. Verleen hier zo nodig hulp bij.
- d. bij het invullen is het voor de deelnemers niet altijd duidelijk welke beweegactiviteiten ze kunnen invullen. Cruciaal is dat mensen bij de op te nemen beweegactiviteiten sneller gaan ademen en dat hun hartslag versnelt.
- e. Tijdens het invullen gaan deelnemers vaak met elkaar in discussie over de antwoorden die ze zullen geven. Geef hier ruimte voor als de groep hier behoefte aan heeft.

3.2.4 De Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Doel

De deelnemers:

- Kennen de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)
- Weten wat de betekenis van de NNGB is.

Werkwijze

Bij het bespreken van de Diabetes Risico test kan het gesprek eenvoudig in de richting van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen worden gestuurd. Bespreek deze norm en wissel met de deelnemers uit of zij eraan voldoen. Leg daarbij een link met de Diabetes Risico test.

Inhoud

Een half uur bewegen per dag. Waarom is dat zo gezond? Bewegen is goed voor lichaam en geest. U doet het meestal zonder er bij na te denken. U fietst naar uw activiteiten, loopt door de stad of u bent aan het klussen. Terwijl u beweegt, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. U slaapt lekkerder en staat 's ochtends fitter op.

Goed voor uw hart

Voldoende bewegen houdt uw hart en uw bloedvaten in conditie en verlaagt de bloeddruk. Dat maakt de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte kleiner.

Een lager cholesterolgehalte

Een verhoogd cholesterolgehalte kan leiden tot vernauwing in uw slagaders (slagaderverkalking). Door voldoende te bewegen stijgt het goede cholesterol (HDL). Dat is goed voor uw bloedvaten.

Gezond gewicht

Het is goed om elke dag te bewegen. Je voelt je fitter, energiever en gezonder. En wie veel beweegt, zal niet gauw te dik worden!

Bewegen: verbetert de spijsvertering; u gaat makkelijker naar de wc en heeft minder last van verstopping gaat botontkalking tegen; heeft een gunstig effect op diabetes (suikerziekte)

(Bron: Nederlandse Hartstichting)

De Nederlandse norm gezond bewegen voor ouderen (55-plussers)

Voor ouderen geldt als norm voor bewegen een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week. Twee maal op een dag een kleine wandeling van 15 minuten volstaat dus Het verschil met de norm van volwassenen is dat de intensiteit iets lager mag zijn.

3.2.5 Schijf van Vijf

Doel

De deelnemers:

- Hebben kennis genomen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum;

Werkwijze

Bespreek de Schijf van Vijf. Sluit aan bij wat de deelnemers er zelf al over weten. Ingegaan wordt op wat gezonde voeding is. Deel de folder Schijf van Vijf uit, zodat de deelnemers met de vakken mee kunnen kijken.

Inhoud

Schijf van Vijf:

De Schijf van Vijf is in een modern jasje gestoken! De regels zijn aangepast aan nieuwe tijden. De belangrijkste boodschap: eet ruim groente, fruit en brood en minder verzadigde vetten.

Gezond eten betekent volgens het Voedingscentrum met je verstand bewuste keuzes maken. De Schijf van Vijf kan je daarbij helpen. Wie elke dag uit alle vakken kiest en zich aan de volgende vijf regels houdt, krijgt voldoende voedingsstoffen binnen. Snoep en koek staan er niet in omdat ze geen belangrijke voedingsstoffen bevatten, wel veel calorieën.

1. Eet gevarieerd

Niet één voedingsmiddel bevat alle voedingsstoffen in voldoende mate. Daarom is variatie zo belangrijk. Wie gevarieerd eet, krijgt van alle voedingsstoffen genoeg binnen. Bovendien wordt het risico op het binnenkrijgen van te veel schadelijke stoffen kleiner wanneer je afwisselt.

2. Niet te veel

Om een gezond gewicht te houden of te krijgen is het beter niet te veel calorieën binnen te krijgen en juist wel veel te bewegen. Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op hart- en vaatziekten, kanker en diabetes.

3. Minder verzadigd vet

Gebruik meer onverzadigde dan verzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn beter voor het hart en de bloedvaten. Eet één à twee keer per week vis. Volvette (48+) kaas staat niet in de schijf. Het voedingscentrum vindt dat je dit net als volle melk niet iedere dag hoeft te gebruiken. Het is beter om magere varianten te kiezen, zoals 20+ en 30+ kaas. Olie en producten om te smeren en te bakken zijn belangrijk in verband met vitamine A, D, E en onmisbare vetzuren.

4. Veel groente, fruit en brood

In een gezonde voeding zijn groente, fruit en brood in ruime hoeveelheid aanwezig. Ze zorgen voor een gevuld gevoel en een goede darmwerking en ze bevatten weinig calorieën en veel vitamines, mineralen en voedingsvezels. Een ruime portie groente en fruit verlaagt bovendien het risico op chronische ziekten.

5. Veilig

Hoewel ons voedsel nog nooit zo veilig is geweest, is het goed om alert te blijven op schadelijke stoffen en ziekteverwekkende bacteriën. Let daarom op een goede hygiëne in de keuken en volg de bereidings- en bewaaradviezen op het etiket.

Dit leveren de vijf vakken:

Vak 1 - groente en fruit: vitamine C, foliumzuur, kalium, vezels en bioactieve stoffen;

Vak 2 - brood, (ontbijt)granen, aardappels, rijst, pasta en peulvruchten: : koolhydraten, eiwit, vezels, B-vitamines en mineralen;

Vak 3 - zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers: eiwit, ijzer, calcium, B-vitamines en visvetzuren;

Vak 4 - vetten en olie: vitamine A, D en E en essentiële vetzuren;

Vak 5 - dranken: water.

Attendeer de deelnemers ook op de folder Schijf van Vijf, hierin staan de aanbevolen hoeveelheden vermeld.

Zie bijlage 4 voor een overzicht van de aanbevolen hoeveelheden voeding voor ouderen.

3.2.6 En hoe verder

Doel

De deelnemers:

- Zijn zich ervan bewust of ze een gezonde leefstijl hebben.
- Weten zo nodig wat ze kunnen doen om een gezonde leefstijl te bereiken.

Werkwijze

Groepsgesprek

Inhoud

Na het invullen van de diabetes-risicotest, de toelichting op de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen en Gezonde Voeding is bij de individuele deelnemers een beeld ontstaan van hoe gezond de eigen leefstijl is. In een kort groepsgesprek geeft de workshopleider aanknopingspunten voor de deelnemers hoe hiermee verder te gaan. Het is van belang om daarbij aan te sluiten bij de beleving van de deelnemers.

Ingegaan kan worden op verwijsmogelijkheden. Bijvoorbeeld:

- sport- en beweegactiviteiten (informatie over mogelijkheden bij de Sportraad, gemeente of ouderenorganisatie)
- fysiotherapeut bij beweegproblemen of beweegangst
- diëtist voor gezonde voeding
- huisarts
- persoonlijke coach voor gedragsverandering (info o.a. via huisarts)

3.2.7 Evaluatie en afsluiting

Doel

De deelnemers:

- Hebben te kennen kunnen geven wat ze geleerd hebben.
- Hebben hun mening over de workshop kunnen geven

Werkwijze

De evaluatie van de workshop vindt op groepsniveau plaats

- Geef een afsluiting aan de hand van de gemaakte opmerkingen. Benoem eventuele vragen en geef aan of en wanneer u hier op terugkomt.
- Bedank de deelnemers voor hun komst en inzet

Inhoud

De workshopleider vult na afloop het evaluatieformulier in bijlage2 in. Op de achterzijde daarvan staan de vragen die aan de groep gesteld moeten worden:

Bij handopsteking antwoorden de deelnemers met ja of nee op de opmerking:

- Na deze workshop weet ik enkele aandachtspunten die van belang zijn voor een gezonde leefstijl.

Vervolgens vraagt de workshopleider

- enkele punten te noemen die de deelnemers hebben opgestoken van de workshop
- en hoe de deelnemers de organisatie vonden.

4 Bijlagen

4.1 Bijlage 1: Tekst met informatie vooraf over de workshop.

Workshop 'Gezonde Leefstijl voor Ouderen'

In deze workshop leert u waarom een gezonde leefstijl van belang is voor ouderen. U hoort wat de nieuwste inzichten over een gezonde leefstijl zijn. Maar vooral leert u wat een gezonde leefstijl eigenlijk is. Wat moet u daarvoor doen of laten? U doet onder begeleiding van de begeleider een test naar uw eigen leefstijl. Daardoor krijgt u inzicht in hoe gezond u nu al leeft. U leert of het slim is om daar iets in te veranderen. En zo ja, wat kunt u dan doen.

4.2 Bijlage 2: Deelnemersmateriaal

Per deelnemer nodig:

- Diabetesrisicotest (Diabetesfonds: www.kijkopdiabetes.nl)
- Schijf van Vijf (Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl)
- Eventueel lokaal materiaal met bijvoorbeeld beweegmogelijkheden in de buurt.

Evaluatievragen (mondelinge evaluatie door docent/cursusleider)

1. Na deze workshop weet ik enkele aandachtspunten die van belang zijn voor een gezonde leefstijl.

..... keer Ja

..... keer Nee

2. Van deze workshop heb ik het volgende opgestoken. (enkele punten geven die de groep benoemt)

3. Opmerkingen van de workshopleider bijvoorbeeld over de organisatie

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

Losse citaten van deelnemers over de workshop:

.....
.....

4.4 Bijlage 4: Aanbevolen hoeveelheid voedingsmiddelen voor ouderen.

Aanbevolen hoeveelheden per persoon volgens de Schijf van Vijf

De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

	19 - 50 jaar	51- 70 jaar	70 jaar e.o
Groente	200 g 4 opscheplepels	200 g 4 opscheplepels	150 g 3 opscheplepels
Fruit	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks	200 g 2 stuks
Brood	210-245 g 6-7 sneetjes	175-210 g 5-6 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	200-250 g 4-5 aardappelen/op-scheplepels	150-200 g 3-4 aardappelen/op-scheplepels	100-200 g 2-4 aardappelen/op-scheplepels
Melk(producten)	450 ml	500 ml	650 ml
Kaas	1 ½ plak (30 g)	1 ½ plak (30 g)	1 plak (20)
Vlees(waren), vis*, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 g	100 - 125 g	100 - 125 g
Halvarine	30-35 g 5 g/sneetje	25-30 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje
Bak-, braad- en frituurproducten, olie	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel	15 g 1 eetlepel
Dranken (inclusief melk)	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter	1 ½ -2 liter

* Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis.

4.5 Bijlage 5 : Bespreekplaten



