

Happy Weight Stippenplan: Weet wat je eet met Stip!

Het Happy Weight Stippenplan is een programma voor kinderen en volwassenen die niet passen in de reguliere behandelprogramma's. Het is als interventie en als tool in te zetten bij eet- en/of gewichtsproblemen bij mensen met een bijzondere achtergrond, zoals een verstandelijke beperking in combinatie met ASS, een psychiatrische stoornis of andere complexe problematiek.

Het Stippenplan is ooit gemaakt voor mensen met het Prader Willi Syndroom (PWS), dat wordt gekenmerkt door een lichte verstandelijke beperking, een verstoord eetregulatiesysteem in de hersenen, eetdwang en een extra zuinige stofwisseling. Deze combinatie leidt tot overgewicht en obesitas, wanneer de intake aan calorieën niet wordt begrensd. Ook is er bij PWS sprake van autistische kenmerken en 25% van de mensen met PWS heeft de diagnose ASS. Inmiddels is er al 20 jaar ervaring met het Stippenplan en wordt het breed ingezet bij erfelijke obesitas. Het programma wordt regelmatig aangepast aan de hand van tips en wensen van de gebruikers.

Samen met de diëtist

Elke cliënt krijgt via een diëtist VG (Verstandelijk Gehandicaptenzorg), en na verwijzing door een arts, een Stippenplan Advies Op Maat! In het Stippenplan wordt gewerkt met plaatjes van producten en het aantal stippen daarbij, in kleur. Naast informatie over voeding is er ook aandacht voor beweging, gedrag en betrokkenheid van de omgeving. Het Stippenplan is geschikt als interventie bij overgewicht, bij ondergewicht en bij het constant houden van gewicht. Het leert mensen iets over gezonde voeding, over regelmatig over de dag eten en drinken en over normale porties en hoeveelheden. Wanneer iemand plaatjes kan herkennen, kleuren kan onderscheiden en tot 10 kan tellen, kan hij of zij zelf werken met het Stippenplan. Voor kinderen en volwassenen die dat niet zelf kunnen, kan het programma door ouders of de omgeving worden gebruikt.

De webapplicatie van het Stippenplan biedt de diëtist de mogelijkheid om cliënten en hun omgeving efficiënt en op afstand te adviseren en te begeleiden. Voordeel voor de cliënt: een bezoek aan de diëtist kan digitaal!



ER IS OOK EEN DIGITALE VERSIE VAN HET STIPPENPLAN. DEZE WEBAPPLICATIE IS FLEXIBELER, BIEDT MEER FUNCTIES DAN DE MAP EN SPELT IN OP DE EIGENTIJDSE WENS TE KUNNEN WERKEN MET PC OF TABLET. DAT GELDT VOOR DE DEELNEMERS ZELF, MAAR OOK VOOR HUN OUDERS EN OMGEVING. DE WEBVERSIE IS ONTWERPEN DOOR STIPPENCOACH.

Het Stippenplan kent 4 elementen: voeding, beweging, gedrag en participatie van de omgeving. Het is een visueel programma over voeding (plaatjes) en calorieën (stippen). Over wat gezond is (groene stippen) en minder gezond (oranje stippen) om te eten en te drinken. Het Stippenplan geeft duidelijkheid en structuur. Kiezen mag, niets wordt verboden, maar de calorieën per dag zijn begrensd, doordat het aantal stippen per dag vastligt. Alles mag, zolang het past binnen het toegestane aantal stippen per dag. Er is ruimte voor zelfregie, binnen duidelijke grenzen.

Meer weten?

Neem een kijkje op de websites:
Happyweightstippenplan.nl
en Dietistvg.nl



DOOR: JOSÉ VEEN-ROELOFS



DE DEELNEMERSMAP VAN HET STIPPENPLAN EN EEN VOORBEELD VAN EEN PRODUCTKAART, IN DIT GEVAL 'BROOD'. DE MAP WORDT UITGEGEVEN DOOR UMS MEDIA.

Over de auteur:

José Veen-Roelofs maakt deel uit van de Expertgroep Autisme en Verstandelijke Beperking. Zij is moeder van een volwassen dochter met ASS van normaal niveau, maar door haar werk met de doelgroep VB heeft zij juist ook daar ruime ervaring mee. Om mensen met een VB iets duidelijk te kunnen maken als het gaat om voeding, calorieën en gezonde keuzes, heeft zij het Happy Weight Stippenplan ontwikkeld in samenwerking met een orthopedagoog. José heeft als kinderdiëtist en diëtist VG een gespecialiseerde landelijke polikliniek voor eet- en gewichtsproblemen bij het expertisecentrum Advisium van 's Heeren Loo, in Wekerom. Iedereen met ASS en een eet- en/of gewichtsprobleem kan daar terecht voor advies en begeleiding.



Over de huidige samenstelling van de expertgroep ASS&VB:

- Bertien van der Sluis (moeder van een kind met autisme)
- Willem Mulder (grootvader van een kind met autisme)
- Tom van Son (orthopedagoog, forensisch psycholoog en coördinator bij het CCE)
- Suzanne Agterberg (autismespecialist, eigenaar Spectrumvisie - Autismepaspoort, leerkracht VSO ZMLK)
- Peter Stallenberg (vader van een kind met autisme, teamleider kleinschalige behandelgroep, pleegzorgbegeleider)
- Nannie Kruissel (moeder van 2 zoons met autisme, actief binnen de NVA)
- José Veen-Roelofs (diëtist verstandelijk gehandicaptenzorg)
- Mandy Langbroek (psychomotorisch therapeut)
- Petra Lahr (orthopedagoog)
- Stance Venderbosch (beleidsmedewerker NVA)

Contact met de Expertgroep kan via mail:

expertgroepvb@autisme.nl

Meer informatie:

autisme.nl/verstandelijkebeperking

DOOR: LINDA VAN DER NIET

Mooi meisje



Linda van der Niet (1975) heeft samen met haar man André 2 dochters: Daniëlle en Debbi. Daniëlle is de oudste. Zij heeft klassiek autisme en een verstandelijke beperking en bezoekt dagelijks een school voor ZMLK. Reacties: linda.van.der.niet@hetnet.nl

Ongeveer 7 ordners vol papier heb ik over Daniëlle. Ik pak er een-tje en zie tabbladen met 'diagnose' en daarachter rapportages over 'disharmonische IQ-verdeling', 'sensorische integratie fysio', 'SON-R'. Wat een psychiatrische vaktermen heb ik de afgelopen jaren geleerd zeg. En heel wat vragenlijsten ingevuld. Veel verslagen van instellingen kom ik tegen. Ze beginnen meestal met 'Daniëlle is een mooi meisje van zoveel komma zoveel jaar. Het mooiste meisje van de klas was ze zelfs. Dat is niet zo moeilijk, alleen al omdat de groepen klein zijn en overwegend uit jongens bestaan. Meisjes met autisme en een verstandelijke beperking zijn zeldzamer.

Ik blader door. Handlingsplannen, onderzoeksgegevens, verslagen van teamvergaderingen over Daniëlle waaraan ik deelnam op het medisch kleuterdagverblijf. Mijn naam erin, met daarachter mijn functie: 'moeder'. Nu zijn er veel soorten moeders, en ik ben er zo eentje die zich niet de les laat lezen. Ik bedoel, ik heb lang genoeg op school gezeten, kan me goed inleven en begrijp autisme. Zat ik aan tafel met 10 man: jeugdartsen, psychologen, orthopedagogen. Variërend van stagiair tot bijna-met-pensioen. Vast allemaal met de beste intenties. Best jammer dat je opvoeding zo onder een vergrootglas ligt. Ouders met niet-gehandicapte kinderen lijken vrij spel te hebben. Krijgen volgens mij hooguit een berispinkje van het Consultatiebureau als hun kinderen leven op Fristi en chips.

Ik lees verder en zie woorden als 'aanpak', 'training' en 'structuur'. Tegendraads werd ik daar weleens van. Het klinkt allemaal zo streng. We hadden het met z'n allen niet over een hond ofzo, maar over een kleuter met handicaps en het gezin waarin zij opgroeit. Structuur noem ik bijvoorbeeld liever 'ordering' of 'overzicht'. En ze wilden altijd zoveel, in die vergaderingen. Overall was wel een leerdoel of actiepoint voor te verzinnen. Terwijl wij degenen waren die haar echt kenden. En ik vertegenwoordigde niet alleen Daan, maar ons hele gezin. Eerst jezelf goed en veilig voelen, zodat je van daaruit kunt groeien: daar stond en sta ik voor. En het gaat goed met ons. Het papierwerk blijft, het hoort erbij. En ze is nog steeds een mooie meid. Van alweer 16,8 jaar.