



# NVD Toolbox

## *Overgewicht en obesitas*

Door Annemieke van de Riet, Jacqueline Langius, Wies van Balen en Isa de Roo

# Even voorstellen

---



**Annemieke van de Riet**



**Jacqueline Langius**



**Wies van Balen**



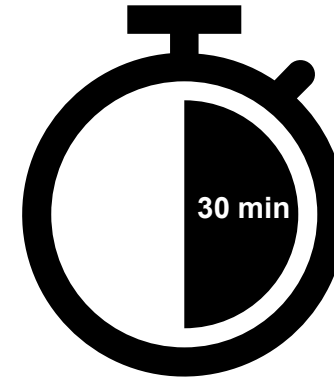
**Isa de Roo**

# Doel workshop: kennismaking toolbox

---

## Programma

- ▢ Achtergrond ontwikkeling toolbox
- ▢ Demo toolbox
- ▢ Zelf aan de slag met de toolbox
- ▢ Korte vooruitblik vervolg toolbox
- ▢ Ervaringen ophalen



# Achtergrond ontwikkeling toolbox

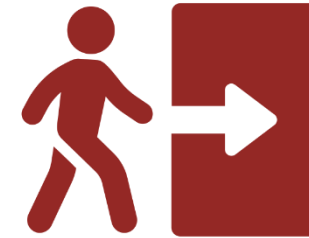
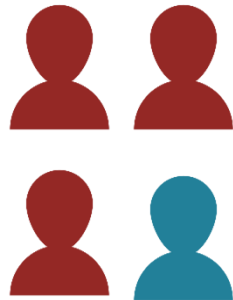
---



**Dietetics** **Building the Future**



# Achtergrond onderzoek



**Wat werkt voor wie, wanneer en waarom?**

# Fases onderzoek

**1. Data- & literatuur analyse**



**2. Interviews**



**3. Observaties**



**4. Cocreatie toolbox**




**5. E-learning**

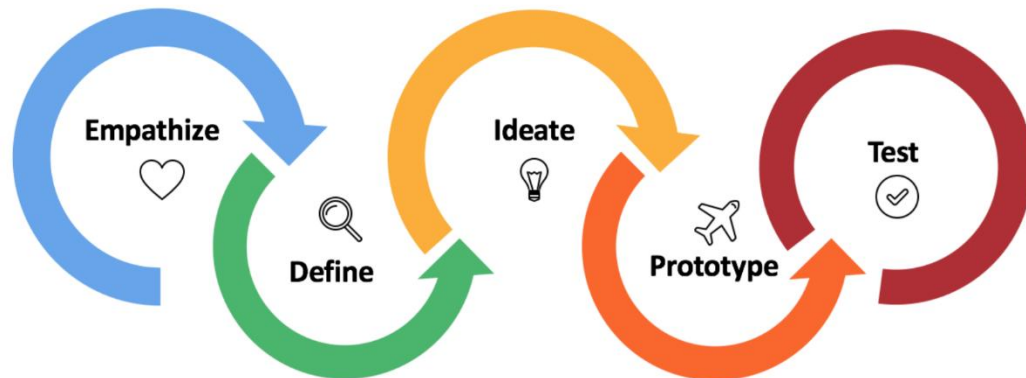


**6. Haalbaarheid toolbox**



# Co-creatie Toolbox - Aanpak

- 
- Doel: Toolbox ontwikkelen voor ondersteuning bij behandeling cliënten met obesitas
  - Verzamelplaats van handvatten voor behandeling cliënten met obesitas
  - Primaire gebruiker: diëtist
  - 'Design thinking' aanpak
  - Verschillende co-creatie processen met veel diëtisten



# Co-creatie Toolbox – Creatie & inventarisatie tools

- Vragenlijsten, tools intake
- Gedragsverandering
- Lage gezondheidsvaardigheden
- Verschillende culturele achtergronden
- Totaal: 240 tools

## Ik ga gezonder eten!

Ik ga gezonder eten omdat:

Ik ga minder nemen van:

Calorieën	Suiker	Zout	Verzadigd vet
<input type="checkbox"/> gezonde suivel	<input type="checkbox"/> gezonde suivel	<input type="checkbox"/> kaas	<input type="checkbox"/> volle suivel
<input type="checkbox"/> vlees(varen)	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers	<input type="checkbox"/> vlees(varen)	<input type="checkbox"/> vlees(varen)
<input type="checkbox"/> brood/gebak	<input type="checkbox"/> brood/gebak	<input type="checkbox"/> sauzen/smaakmakers	<input type="checkbox"/> brood/gebak
<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken	<input type="checkbox"/> suikerhoudende dranken	<input type="checkbox"/> hartige snacks	<input type="checkbox"/> harde vetten
<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> snoepgoed	<input type="checkbox"/> kanten klaar maaltijden	
<input type="checkbox"/> alcohol	<input type="checkbox"/> alcohol		

Mijn plan:  
 Als ik \_\_\_\_\_  
 dan neem ik \_\_\_\_\_  
 in plaats van \_\_\_\_\_

### Geloven in jezelf

**Waarom?**  
 Het is belangrijk om te geloven in wat je kan. Als je je goed voelt over jezelf, het makkelijker om doelen te halen en positief te blijven. Soms is het moeilijk om positief over jezelf te denken. De deze oefening kan je hierbij helpen.

**Oefening**  
 Welke gezonde keuze(s) heb je onlangs gemaakt?

Hoe voelde je je hierna?

### Bewust eten oefenen

**Begin:** leg je eten op je bord of op een servetje

- Ga lekker zitten en adem rustig een paar keer diep in

**Zien:** kijk eens naar je eten.  
 bij op de structuur, kleur, vorm of andere kenmerken.  
 denken over hoe je het zou beschrijven aan iemand anders

**Drinken**  
 probeer de geur van je eten.  
 voor je neus en probeer het eten te ruiken.  
 voorbeeld zoet, fris, zuur, zout of scherp?  
 welke kruiden die zijn gebruikt?

**Sociale omgeving**  
 probeer van je eten op met je hand  
 hoe is de textuur?  
 glad, kruimelig of plakkerig?  
 tenkant of juist zacht?

**Begrijpen**  
 probeer te eten en luister naar de geluiden  
 wat is het geluid?  
 zacht of dof?  
 voor je mond zonder te kauwen  
 droog of juist vochtig?  
 na paar seconden  
 probeer te eten  
 ... of juist licht?  
 ... smaak hetzelfde of verandert het?  
 Waar merk je de smaak op in je mond?

Dit informatiemateriaal is afkomstig van \_\_\_\_\_

**Eten**

**Bewegen**

**Medicijnen**

**Stress**

**Drinken**

**Emoties**

**Gewicht**

**Sociale omgeving**

**Werk**

**Alcohol**

**Emoties**

**Gewicht**

**Dagpatroon**

**Begrijpen**

**Geld**

**Zelfbeeld**

**Klachten**

# De toolbox

Zoeken  Inforium | NVD Help [Login](#)

Toon eigen Inforiums Toon alle Inforiums  Sorteer op aantal keer verstuurd

- Ondersteuning dietistisch onderzoek
  - Uitleg ziektebeeld
  - Dieetadvies
  - Leefstijladvies
  - Gedragsverandering
  - Algemene info dietetiek
  - Bouwstenen behandeling
- Clientkenmerken ▾ Dieetadvies ▾ Dieetkenmerken ▾ Gebruiker ▾ Gedragsverandering ▾ Leefstijladvies ▾ Vorm materiaal ▾
- Ziektebeeld ▾ Bouwstenen behandeling ▾ Bron ▾

<b>Video's gezond en minder gezond eten (NL)</b> Inforium: 691490f623536 Bron: Eetstoplicht Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Productlijst Eetstoplicht</b> Inforium: 691490f623523 Bron: Eetstoplicht Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Dagmenu's Mediterraan dieet 1300 kcal</b> Inforium: 691490f6261e5 Bron: Erasmus MC Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Gesprekskaart voor patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden</b> Inforium: 691490f626ea4 Bron: Pharos Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>&gt;50 ACT-Oefeningen</b> Inforium: 691490f627a5d Bron: ACT in Actie
<b>Fotoboekje eten en drinken</b> Inforium: 691490f62856e Bron: ZienWetenEten Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Uitleg Koolhydraatbeperking bij diabetes</b> Inforium: 691490f62929c Bron: Voedingscentrum Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Sociale Maaltijdservice</b> Inforium: 691490f629ec3 Bron: Stichting Thuisgekookt Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Dagmenu's Mediterraan dieet 1500 kcal</b> Inforium: 691490f62aa34 Bron: Erasmus MC Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Vragenlijst Type eter</b> Inforium: 691490f62b596 Bron: Hogeschool van Amsterdam Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden
<b>Omgaan met stresseten</b> Inforium: 691490f62c0e2 Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Video's gezond en minder gezond eten (Arabisch)</b> Inforium: 691490f62cbbe Bron: Eetstoplicht Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Visuele recepten</b> Inforium: 691490f62d8a6 Bron: Cooktus Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Dagmenu's ca. 1700 -1900 kcal</b> Inforium: 691490f62e45f Bron: Voedingscentrum Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden	<b>Video uitleg afvallen en slaap</b> Inforium: 691490f62f008 Bron: Voeding & Beweging NU Voorbeeld <input type="checkbox"/> Verzenden
<b>Oefening: Bewust eten</b>	<b>Productlijst gezonde producten</b>	<b>Gewicht: Hormonen, schildklier en verborgen dikmakers</b>	<b>Portiegrootteboek</b>	<b>In kleine stappen je leefstijl veranderen</b>

# Lekker aan de slag!

---

## Doel: Kennismaken met de toolbox

### Opdracht (15 minuten):

1. Kies met je buur een casus die je aanspreekt
2. Ga naar: [NVD toolbox Overgewicht Obesitas](#)
3. Bespreek deze vragen:



- Hoe zoek je een passende tool?
- Bij welke tools kwam je uit?
- Wat vind je van deze tools?
- Welke ga je opsturen naar je client?

# Vervolg Toolbox door NVD & E-learning

Nieuwe cliënt / Wijzig cliënt / Verwijder cliënt / Zoek / Zoek consulten

**Jansen, J. Jan (1) - BSN: 123456782** Wijzig persoonsgeg.

Adres: Ondernemingsweg 66 t 2404 HN Alphen aan den Rijn  
Geslacht: Man - Geb.datum: 01-01-1950 (75 jr.)  
Telefoon nr: 070-7771008 - Mobiel nr: - E-mailadres: helpdesk@evry.nl  
Huisarts: - Std. behand.: Johan de Ridder  
Aantekening: Dit is een automatisch gegenereerde test cliënt.

Overzicht | Consulten | Artikelen | Verwijzingen | Smart doelen | Verzekeringen | Aantekeningen | Voedingsberekeningen | Berekeningen | Documenten | Em  
Online aanmelding | ZorgDomein | Zorgmail | Actiepunten | DTD | Nivel | Klanttevredenheidsonderzoeken | e-Consulte (UZO) | **Inforum** | POR

Inforum  
Nieuw | Wijzig | Verwijder

Datum / tijd | E-mailadres | Informatie | Toegevoegd door

Kies e-mail adres

**Kies een e-mail adres om mee te verzenden vanaf Inforum**

helpdesk@evry.nl (Client)  
 helpdesk\_2@evry.nl (Contactpersoon)

OK Anuleer

<https://nvdietist.nl/informatie/toolbox-handleiding/>

## E-learning Toolbox Overgewicht en Obesitas

- Accreditatie is aangevraagd
- NVD-leden
- Ca. 90 min



<https://nvdietist.nl/e-learning/>

# Vervolg Toolbox door NVD

- Bezig met afstudeeronderzoek naar implementatie en borging van de Toolbox

## Denk mee en bouw mee!

Binnenkort kun jij als diëtist zelf materialen en inzichten toevoegen.

Zo maken we samen een toolbox die écht werkt in de praktijk.



Laat jouw  
stem horen

## Scan de QR-code en geef aan:

Wat jij nodig hebt in de toolbox

Welke materialen jij mist

Hoe jij de toolbox zou gebruiken

# Afronding

Nederlandse Vereniging van **Diëtisten** Inforium informatie op maat

Zoeken  Inforium | NVD Help [Login](#)

[Toon eigen Inforiums](#) [Toon alle Inforiums](#) [Sorteer op aantal keer verstuurd](#)

Ondersteuning dietistisch onderzoek

Uitleg ziektebeeld

Dietaadvies

Leefstijladvies

Gedragsverandering

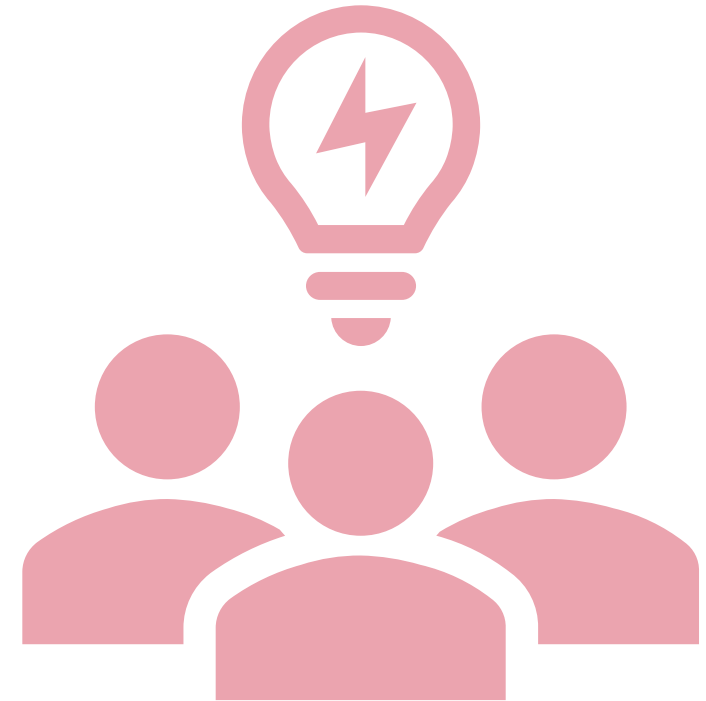
Algemene info dietietiek

Bouwstenen behandeling

Clientenkenmerken • Dietaadvies • Diectenkenmerken • Gebruiker • Gedragsverandering • Leefstijladvies • Vorm materiaal •

Ziektebeeld • Bouwstenen behandeling • Bron •

<b>Video's gezond en minder gezond eten (NL)</b> Inforium: 6949062836 Bron: Eetstoplicht Voorbeeld Verzenden	<b>Productlijst Eetstoplicht</b> Inforium: 6949062823 Bron: Eetstoplicht Voorbeeld Verzenden	<b>Dagmenu's Mediterraan dieet 1300 kcal</b> Inforium: 6949062815 Bron: Erasmus MC Voorbeeld Verzenden	<b>Gesprekskaart voor patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden</b> Inforium: 6949062664 Bron: Phanos Voorbeeld Verzenden	<b>&gt;50 ACT-Oefeningen</b> Inforium: 6949062743d Bron: ACT in Actie
<b>Fotoboekje eten en drinken</b> Inforium: 6949062856 Bron: ZienWetenEten Voorbeeld Verzenden	<b>Uitleg Koolhydraatbeperking bij diabetes</b> Inforium: 6949062929c Bron: Voedingcentrum Voorbeeld Verzenden	<b>Sociale Maaltijdservice</b> Inforium: 69490629c3 Bron: Sochtng Thuisgekoekt Voorbeeld Verzenden	<b>Dagmenu's Mediterraan dieet 1500 kcal</b> Inforium: 6949062a34 Bron: Erasmus MC Voorbeeld Verzenden	<b>Vragenlijst Type eter</b> Inforium: 6949062996 Bron: Hogeschool van Amsterdam Voorbeeld Verzenden
<b>Omgaan met stresseten</b> Inforium: 69490628d Bron: Vlaams Instituut Gezond Leven Voorbeeld Verzenden	<b>Video's gezond en minder gezond eten (Arabisch)</b> Inforium: 69490628be Bron: Eetstoplicht Voorbeeld Verzenden	<b>Visuele recepten</b> Inforium: 6949062866 Bron: Cooktus Voorbeeld Verzenden	<b>Dagmenu's ca. 1700 -1900 kcal</b> Inforium: 6949062e4f Bron: Voedingcentrum Voorbeeld Verzenden	<b>Video uitleg afvallen en slaap</b> Inforium: 6949062808 Bron: Voeding & Beweging NU Voorbeeld Verzenden
<b>Oefening: Bewust eten</b>	<b>Productlijst gezonde producten</b>	<b>Gewicht: Hormonen, schildklier en verborgen dikmakers</b>	<b>Portiegrootboek</b>	<b>In kleine stappen je leefstijl veranderen</b>



# Dank jullie wel!



Vragen? Mail ons!



[annemieke.vanderiet@wur.nl](mailto:annemieke.vanderiet@wur.nl)



[ideroo@nvdiëtist.nl](mailto:ideroo@nvdiëtist.nl)



[j.a.e.langius@hhs.nl](mailto:j.a.e.langius@hhs.nl)



Volg het onderzoek op LinkedIn!



DE **HAAGSE**  
HOGESCHOOL

**HAN** UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

**Erasmus MC**  
Universitair Medisch Centrum Rotterdam



 Hogeschool  
van Amsterdam

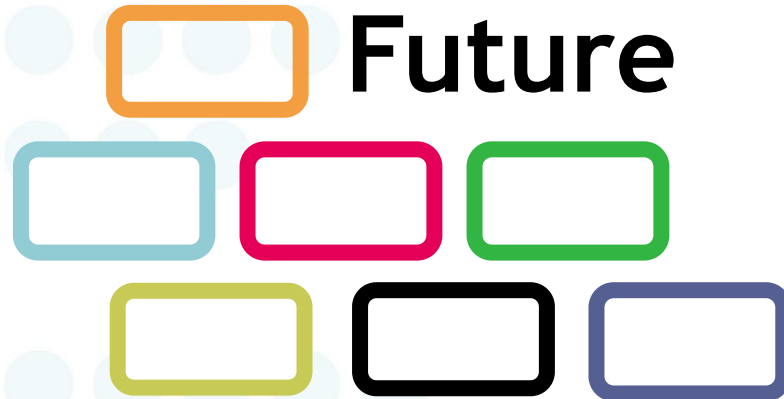
 **Hanze**

 **WAGENINGEN**  
UNIVERSITY & RESEARCH

Dietetics



Building the  
Future



DE **H/AAGSE**  
HOOGESCHOOL

