

# RICHTLIJNEN VOEDINGSVISIE VOOR DE GGZ

Een gezond voedingsaanbod en een gezonde leefomgeving zijn belangrijk voor cliënten en medewerkers binnen de GGz. Deze voedingsvisie geeft een overzicht voor het implementeren van een gezond voedingsaanbod in GGz instellingen. Het Integraal Zorgakkoord, ondertekent door de GGz, is gebaseerd op gezonde voeding. Daarnaast vormt deze visie een basis en eerste stap om aan deze richtlijnen te voldoen en is daarom geschikt voor de meeste GGz instellingen.



Goede zorg  
proef je

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord

de  
Nederlandse  
ggz



## Educatie

Voor cliënten en medewerkers

Door medewerkers te informeren over een gezonde eetomgeving zullen zij dit zelf ook toepassen en overdragen aan de cliënten. Daarnaast is educatie bij de cliënt van belang zodat er meer motivatie ontstaat, en het belang van gezonde voeding zal worden ingezien. Educatie kan onder andere door middel van samen koken actief worden gestimuleerd bij zowel medewerkers als cliënten.

Stappen:

- Laat een diëtist een les of workshop geven aan de medewerkers over de belangen van eten volgens de Schijf van Vijf.
- Laat een ervaringsdeskundige een les geven aan de cliënten over het belang van gezonde voeding en de problemen/obstakels rondom voeding in de GGz.
- Ontwikkel een kookboek met eenvoudige en goedkope recepten voor medewerkers en cliënten.

## Cliëntparticipatie

Cliënt staat centraal

Cliënten mee laten denken over de maaltijden zorgt ervoor dat cliënten het gevoel krijgen van betrokkenheid. Het uiteindelijke doel is een cliëntenraad waarbij zo goed mogelijk de mening van de cliënt wordt gewaarborgd.

Stappen:

- Laat cliënten meebeslissen over wat ze willen eten. Begin met het laten meebeslissen over tussendoortjes, later kan dit ook op het avondeten worden toegepast.
- Laat cliënten meehelpen met dagelijkse activiteiten zoals de tafel dekken of de afwas doen.
- Laat cliënten (en medewerkers) samen eten.

## Voorbeeldrol medewerker

Meegaan met beleid

De medewerkers geven het voorbeeld door zelf zo veel mogelijk mee te eten; zich te houden aan het gezonde voedingsaanbod; en een gezonde leefstijl te hanteren. Ze zullen de cliënten begeleiden in het ongeremde eten (als bijwerking van medicatie) en cliënten stimuleren tot het maken van de gezonde keuzes.

Stappen:

- Geef de medewerkers educatie. Hierdoor zullen zij het gewenste gedrag indirect doorgeven aan de cliënt. (Zie ook kopje 'educatie').
- Creëer meer bewustzijn en hulp over bijvoorbeeld de bijwerkingen van medicatie en de effecten van voeding (gewichtstoename) op de cliënt.
- Leg de focus op kleine gedragsveranderingen. Bijvoorbeeld door alleen gezonde snacks/maaltijden te eten in zicht van de cliënt.

# Gezond voedingsaanbod

Bij deze doelgroep is ook extra aandacht nodig voor voeding rijk aan vitamine D en B, zink en omega 3.

Stappen die hierin gemaakt kunnen worden:

- Gebruik volkoren producten en groente & fruit.
- Biedt gezonde snackmomenten aan.
- Zorg dat gezond eten in het zicht ligt en makkelijk te pakken is, en ongezond eten meer op de achtergrond ligt.
- Blijf af en toe flexibel. Een iets ongezondere maaltijd of snack zou bijv. in het weekend geoorloofd zijn.
- Leg de focus op beperken en niet op verbieden
- Presenteer het eten op mooi servies en gedekte tafels.

## Cliënt begeleiding

Met behulp van een diëtist

Het verhogen van kwaliteit van leven bij de cliënten zal sneller gaan wanneer cliënten goed begeleid worden. Het uiteindelijke doel is een afgestemd dieet per cliënt, waarbij per cliënt de gezondheidstoestand rondom voeding en medicijngebruik wordt gemonitord. Extra personeel zoals lifestyle coaches en kok coaches kunnen hierbij helpen. Daarnaast is het van belang de tevredenheid periodiek te evalueren zodat aan de wensen en behoeften van de cliënten wordt voldaan.

Stappen:

- Plan met elke cliënt minimaal één afspraak in met een diëtist, ook wanneer het niet nodig lijkt.
- Laat de diëtist de verschillende afdelingen regelmatig bezoeken. Bijvoorbeeld door te participeren en observeren tijdens het samen koken.
- Maak meer ruimte en tijd vrij voor personeel, zoals lifestyle en kok coaches. Het is belangrijk dat de visie van deze medewerkers ook worden mee genomen in besluiten binnen de instelling.

## Voorbeeld uit de praktijk: samen koken

Een goed voorbeeld uit de praktijk is het samen koken met de cliënten waarbij de cliënten waar mogelijk worden meegenomen in het hele proces. Hieronder valt beslissen wat er gegeten wordt; helpen met inkopen; voorbereidingen (groente snijden etc.); koken; en tafeldekken. Neem als medewerker ook de tijd om samen met de cliënten te eten of erbij te zitten. Dit geeft de cliënten het gevoel dat ze erbij horen. Het samen koken helpt cliënten om zelfredzaam te worden en het leert hen hoe ze gezond moeten eten. Hiervoor is het van belang dat de medewerkers de juiste training krijgen om de cliënten te begeleiden.

## Leefstijl

Structuur, bewegen, roken

Naast een gezond voedingsaanbod, draagt een gezonde leefstijl bij aan de algehele gezondheid en kwaliteit van leven van de cliënt. Een combinatie van meerdere factoren speelt hierin een rol.

Stappen:

- Laat cliënten tussentijds vaker bewegen door bijvoorbeeld na het eten een rondje te gaan wandelen.
- Geef cliënten voldoende nachtrust en bijvoorbeeld wat ongestoorde tijd na het eten te geven.