

SMART size

Informatiefolder

Voor mensen met overgewicht of obesitas



Een leven lang op dieet is niet goed voor u en zorgt niet voor blijvend resultaat. Uw eetgedrag en beweggedrag op een manier verbeteren zodat u het kan volhouden is beter! SMARTsize is een leuk en makkelijk programma waarmee u zelf én met uw diëtist stap voor stap uw gedrag aanpast.



Versie: 19 mei 2021

Waar bestaat het SMARTsize programma uit?

Eerste gesprek met uw diëtist

Tijdens het eerste gesprek vraagt uw diëtist een aantal gegevens na. Uw diëtist zal ook een paar keer metingen van uw lengte en gewicht uitvoeren. U ontvangt een vragenlijst om in te vullen. Ook krijgt u inloggegevens voor de SMARTsize website en ontvangt u de uitnodiging de kookworkshops.

Oefeningen maken op de SMARTsize website

Na het eerste gesprek met uw diëtist begint u met het maken van oefeningen op de SMARTsize website. Op deze website leert u wat normale porties zijn. Door filmpjes te kijken en oefeningen te maken leert u makkelijk wat u kunt verbeteren. Ook is er een Homescreener! In de Homescreener leert u hoe uw leefomgeving ervoor kan zorgen dat u ongezond eet en hoe u dit kunt veranderen. De Homescreener legt bijvoorbeeld uit hoe u uw eetvoorraad kan aanpassen. Ook krijgt u tips om de indeling van uw voorraadkast te verbeteren.

Kookworkshops

Uw diëtist zal u uitnodigen voor drie kookworkshops. U kunt in uw buurt meedoen aan de workshops. Samen met andere mensen die meedoen aan SMARTsize gaat u maaltijden koken. Ook komt u te weten hoe u recepten met minder energie kan maken, die ook nog eens erg lekker zijn!

Gesprekken met uw diëtist

In gesprekken met uw diëtist komt u te weten hoe u beter kan eten en bewegen. Dat doet u door samen oefeningen te maken waarin u ontdekt hoe u beter kunt eten en meer kunt bewegen. Ook bedenkt u samen makkelijke plannen om dit te gaan doen. Stapje voor stapje! Deze plannen passen bij u en uw leven en ze zijn daardoor goed vol te houden. In de laatste gesprekken hebben jullie het over hoe u uw nieuwe gedrag kan volhouden. En hoe u kunt voorkomen dat het mis gaat. Dit helpt u om nog meer af te vallen en om daarna op een gezond gewicht te blijven.



Waarom SMARTsize?

Steeds meer mensen in Nederland hebben overgewicht. Mensen krijgen overgewicht doordat ze meer energie binnenkrijgen dan ze opmaken. Het lichaam slaat dit teveel aan energie op in de vorm van vet. Dit zorgt ervoor dat mensen aankomen. Om niet verder aan te komen of af te vallen, is het belangrijk om minder energie binnen te krijgen.

Wie kunnen er mee doen?

SMARTsize is bedoeld voor mensen met overgewicht en obesitas die gezonder willen eten en bewegen. Als uw BMI hoger is dan 25 kunt u zich aanmelden. U kunt ook meedoen als u een chronische ziekte zoals suikerziekte type 2 of hypercholesterolemie heeft of als u hoge bloeddruk of apneu heeft.

U kunt niet meedoen als u: een eetstoornis heeft, als u meer dan 2x per dag insuline gebruikt, als u een verminderde nierfunctie of hartfalen heeft. Ook kunt u niet meedoen als u zwanger bent, of als u niet kunt lezen. Uw diëtist of verwijzer zal goed met u bespreken of u kunt meedoen.

Wat zijn de voor- en nadelen van SMARTsize voor u?

Door mee te doen aan SMARTsize leert u wat gezond eetgedrag en beweggedrag voor u is. SMARTsize is geen dieet, maar door kleinere porties te eten en meer te bewegen kunt u afvallen. Een gezonder gewicht kan er voor zorgen dat u meer energie hebt en lekkerder in uw vel zit. Ook is er dan minder kans dat u ziek wordt. Dan bedoelen we bijvoorbeeld diabetes, hartziektes en vaatziektes.

In SMARTsize leert u hoe u uw eetgedrag en beweggedrag kan veranderen voor een lange tijd. Verder leert u om doelen te stellen en te weten hoe u die kan halen. De verbeteringen in uw eetgedrag en beweggedrag kunnen zo een onderdeel worden van uw leven.

Om mee te doen aan de kookworkshops vraagt uw diëtist u misschien een klein bedrag voor de boodschappen. U eet de gerechten die u gemaakt heeft ook zelf op.



Wat vonden andere mensen die meededen aan SMARTsize?

“Zelfs met een druk gezin kun je de SMARTsize tips gemakkelijk toepassen. En je wordt er niet chagrijnig van. Je kunt het eindeloos volhouden en je krijgt niet het gevoel dat je faalt” Lisanne

“Ik ben geen mens om te lijnen maar dit zit goed in elkaar en er is voor iedereen wel iets uit te halen” Peter

“Het met elkaar koken, ervaringen delen, ja dat is wat mensen heel erg stimuleert.” SMARTsize diëtist

Wat vragen we u als u meedoet?

Als u meedoet, vragen we u aan het begin en einde van het programma om vragenlijsten in te vullen. De vragen gaan onder andere over uw gezondheid en eetgedrag. Aan het einde van SMARTsize vragen we ook uw mening over het programma. Ook willen we met een paar mensen die hebben meegedaan in gesprek.

Na één en na twee jaar vragen we u om weer een vragenlijst in te vullen. Wij doen dit omdat we willen weten hoe het dan met u gaat. Dat is voor ons erg belangrijk om te weten. We kunnen SMARTsize dan nog beter maken voor mensen die later zullen meedoen aan het programma.

Wij gaan voorzichtig om met uw persoonlijke antwoorden op de vragenlijsten.

Wat krijgt u als u meedoet?

Uw basiszorgverzekering vergoedt de gesprekken met uw diëtist. U moet wel een eigen risico betalen voor de basiszorgverzekering. Vraag uw diëtist om meer informatie over hoeveel uw zorgverzekering vergoedt.

Ook krijgt u gratis toegang tot de SMARTsize website waar handige filmpjes op staan en waar u oefeningen op kunt maken.

Naast het eventueel kleine bedrag voor de boodschappen van de kookworkshops, hoeft u er verder niet voor te betalen.

Meer informatie

Op de website www.smartsizeme.nl kunt u meer lezen over SMARTsize. Als u na het lezen van deze folder meer informatie wilt over de metingen en vragenlijsten, dan kunt u contact opnemen met mevrouw Roxanne van Oeveren. Zij werkt bij de Vrije Universiteit Amsterdam. Het SMARTsize programma is gemaakt door de Vrije Universiteit Amsterdam. U kunt haar bellen op telefoonnummer: +31 (0)20 59 85798 of mailen via smartsizeme@vu.nl

Doet u mee?

Meld u dan aan bij een SMARTsize diëtist! U kunt het e-mailadres en telefoonnummer van de SMARTsize diëtist vinden op de website www.smartsizeme.nl onder ‘Contactgegevens SMARTsize zorgprofessionals’.