

Voel je goed! in Nijmegen

Praktijkvoorbeeld bij de interventie Voel je goed!

1 Algemene informatie

Voel je goed! is in 2020 in Nijmegen uitgevoerd door GGD Gelderland-Zuid, Medisch Centrum Anna en Stichting Lezen en Schrijven.

2 De situatie voor de interventie

Voel je goed! is aangeboden in Medisch Centrum Sint Anna. In de praktijk van onder andere huisarts Anneke Baltussen en praktijkverpleegkundige Annelies Hopman zijn veel patiënten die moeite hebben met lezen en schrijven. Het aanleren van gezondheidsvaardigheden blijkt lastig in de dagelijkse praktijk. De twee belangrijkste redenen voor hen om het project Voel je goed! binnen te halen, waren:

- het verzorgen van een eenvoudige uitleg;
- het aanbieden van persoonlijke begeleiding om gezondheidsvaardigheden aan te leren.

Voel je goed! is een aanpak voor volwassenen die willen werken aan een gezondere leefstijl, maar moeite hebben met taal en het verwerken van informatie. Daarnaast richt de cursus zich op het bereiken en behouden van een gezonder gevoel en gewicht. Voel je goed! bestaat uit twintig bijeenkomsten van maximaal drie uur. Er is plek voor acht deelnemers. De cursus wordt gegeven door een geschoolde vrijwilliger. Een diëtiste ondersteunt met adviezen.

3 Het verloop van de interventie

De huisartsenpraktijk stelde de ruimte voor de bijeenkomst beschikbaar en verzorgde de werving van de deelnemers. De lokale projectleider/vrijwilligerscoördinator van 'Voel je goed!' van GGD Gelderland-Zuid zorgde voor een getrainde vrijwilliger en Stichting Lezen en Schrijven voor het materiaal en advies. Medisch Centrum Sint Anna leverde de diëtiste.

Praktijkverpleegkundige Annelies Hopman: *"Het werven van deelnemers was nog een flinke klus, omdat niet iedereen hiervoor open stond. Uiteindelijk was er een vaste groep, die enthousiast bleef komen. De groep keek uit naar de bijeenkomsten en vond het erg jammer dat de cursus was afgelopen."*

Om deze aanpak aan te bieden in het Medisch Centrum is subsidie aangevraagd bij Stichting Achterstandsfondsen Nijmegen. Hiermee waren de huur van de ruimte en de uren van de



praktijkverpleegkundige gedekt. *“Zo heeft het ons geen geld gekost, maar wel veel opgeleverd!”*, aldus huisarts Anneke Baltussen. Overige kosten werden betaald uit GIDS- en Tel mee met Taal-gelden.

4 De situatie na de uitvoering van de interventie

Voel je goed! is een langer lopend traject. Daardoor kon de vrijwilliger de deelnemers goed leren kennen en hen ook met hun individuele vragen op weg helpen. Zo wilde één van de deelnemers meer weten over diabetes. Zij kreeg het boekje ‘Ik heb diabetes, wat kan ik doen?’ om thuis te lezen. Hierdoor begreep ze haar aandoening beter en nam ze de stap om een kookboek voor diabetespatiënten te kopen. Ze paste haar voedingspatroon op een gezonde manier aan en viel 3 kilo af.

Voel je goed! zorgde ook voor verbinding tussen het gezondheidscentrum en de wijk. Diëtiste Katrijn Graat verzorgde één bijeenkomst en ondersteunde de groep regelmatig bij vragen over voeding en diabetes. De deelnemers toonden daarnaast veel belangstelling voor beweeg- en sportactiviteiten. Daarom werden de buurtsportcoaches van de wijk uitgenodigd om over de mogelijkheden te vertellen. Hierbij sloot de praktijkverpleegkundige aan. Daardoor is zij nu nog breder geïnformeerd en kan zij haar patiënten naar bestaand aanbod toe leiden. Bovendien wordt ze na het beweegadviesgesprek tussen deelnemer en buurtsportcoach op de hoogte gebracht van de afspraken, zodat ze hier tijdens haar consulten op kan terugkomen. Ook is de verbinding tussen diëtist en buurtsportcoaches gelegd. Door deze invulling leverde het project niet alleen de deelnemers van Voel je goed! iets op, maar ook de praktijk.

“Een van de deelnemers wilde graag beter lezen en schrijven. Maar ze had geen idee hoe ze dat moest aanpakken. Zij is inmiddels bij een taalaanbieder voor taallessen aangemeld”, zegt vrijwilliger Jose Keetelaar.

Deelnemer Sprenkels: *“Ik ging vaak naar de snackbar, maar door de bijeenkomsten ben ik weer zelf gaan koken. Ik voel me fitter en ben zelfs een paar kilo afgevallen wat weer goed is voor mijn suiker.”*