

Stippencoach

Mét Stip naar een gezond gewicht

Stippencoach is een interventie en een tool die in te zetten is bij eet- en/of gewichtsproblemen bij kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking (VB), een syndroomachtergrond, autisme (ASS) en/of een psychiatrische stoornis. Ook mensen met een beperkte taalvaardigheid of andere complexe problematiek kunnen hier goed mee werken.

Het is zeer geschikt voor mensen die niet passen in de reguliere behandelprogramma's.

Het werkt voor zowel over- als ondergewicht. De cliënt krijgt na verwijzing door een arts, een op maat gemaakt stippenadvies.

Stippencoach kent vier elementen: voeding, beweging, gedrag en participatie van de omgeving. Het is een visueel programma over voeding en calorieën (stippen), over wat gezond (groene stippen) of minder gezond (oranje stippen) is om te eten of te drinken. **Stippencoach** is visueel en geeft duidelijkheid en structuur. Kiezen mag, er wordt niets verboden, maar de calorieën per dag zijn duidelijk begrensd, want het aantal stippen per dag ligt vast. Niets is verboden zo lang het past binnen het aantal toegestane stippen per dag. Er is ruimte voor zelfregie, binnen duidelijke grenzen.

Groene stip = gezond

Oranje stip = minder gezond

Blaue stip = voor speciale gelegenheid

Grijze stip = voor zelf aangemaakte producten (alleen digitaal)



Middageten			
2 Sneeetjes volkorenbrood		70 gram	●●●●●●
2 Dieet halvarine		10 gram	●●
1 Plakje kaas 20+ of 30+		20 gram	●●
1 Appelstroop		15 gram	●
1 Glas halfvolle melk		125 ml	●●●
1 Kop thee		150 ml	
Tussendoor 2			
1 Sinaasappel		120 gram	●●
1 Rijstwafel		5 gram	●
1 Kop koffie		125 ml	
1 glas water of mineraal		150 ml	

voorbeeld gedeelte dagmenu

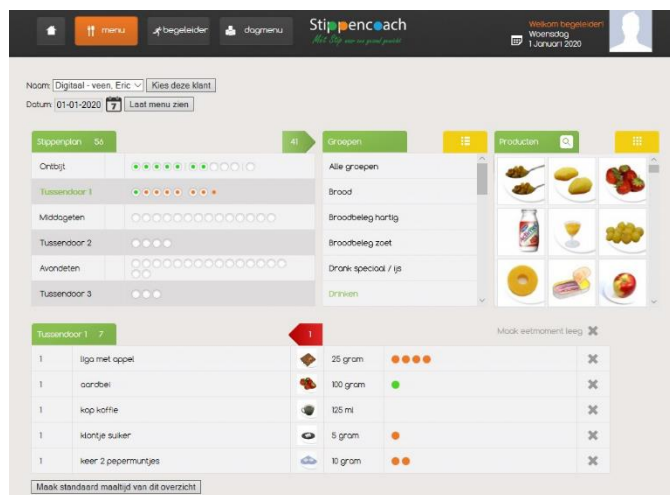
 120 gram 1 appel	 90 gram 1 banaan	 60 gram 1 mandarijn	 120 gram 1 sinaasappel
 100 gram druiven	 80 gram 2 pruimen	 140 gram 1 wilde perzik	 120 gram 1 peer
 125 gram fruit op sap	 1/2 grapefruit	 90 gram 1 schijf ananas	 75 gram 1 kiwi
 100 gram kersen	 100 gram 1 nectarine	 100 gram aardbeien	 100 gram watermeloen

voorbeeld nieuwe productkaart met foto's

Men moet de voedingsplaatjes kunnen herkennen, kleuren kunnen onderscheiden, tot 10 kunnen tellen en zelf keuzes leren maken in wat en hoeveel te eten en te drinken. Voor kinderen en volwassenen die dit niet helemaal zelf kunnen, is het programma door de begeleider te gebruiken.

Naast de schriftelijke versie is er ook een webapplicatie beschikbaar voor PC, laptop en tablet: www.stippencoach.nl. Deze digitale versie is flexibeler en biedt meer functies dan het boek. Het speelt in op de eigentijdse wens te kunnen werken met PC, laptop of tablet. Kinderen en volwassenen kunnen er zelf mee werken en het is ook voor ouders/begeleiders erg handig. Zo is er ook via chat de mogelijkheid om vragen te stellen aan de diëtist. Het biedt de diëtist de mogelijkheid om cliënten en hun omgeving efficiënt en op afstand te adviseren en te begeleiden.

In **Stippencoach** digitaal wordt naar keuze gewerkt met plaatjes of tekst van de producten en het aantal stippen wordt per product in kleur aangegeven.



Beschikbaar in boekvorm is er een *Methode* voor professionals, een *Werkboek* voor gebruikers en begeleiders/ouders en er is een *Stippenboek* met informatie over voedingsmiddelen met de bijbehorende stippen.



Stippencoach, voorheen Happy Weight Stippenplan, is ontwikkeld door José Veen (kinderdiëtist en diëtist VG). Van oorsprong is het gemaakt voor mensen met het Prader Willi Syndroom (PWS). Een syndroom wat gekenmerkt wordt door een verstoord eetregulatie systeem in de hersenen, eetdwang en een extra zuinige stofwisseling. Deze combinatie leidt tot overgewicht en obesitas als 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.

Er is inmiddels 30 jaar ervaring met deze methode (bij een brede doelgroep) en heel veel mensen zijn enthousiast over het werken met stippen. De methode wordt voortdurend aangepast aan de wensen en tips van de gebruikers.

Ook de nieuwste versie (2020) wordt gemaakt door José Veen in samenwerking met:

Jiske van der Meulen (diëtist VG / gezondheidswetenschapper),
Naomi Smits (diëtist VG) en Jacqueline Heeren (autisme coach).



José Veen

Meer informatie

Stippencoach Methode, Werkboek en Stippenboek worden uitgegeven door Stippencoach BV. Zij beheren ook de website www.stippencoach.nl.

De nieuwste versie is per 1 Januari 2020 beschikbaar.

Neem eens een kijkje op de website www.stippencoach.nl of mail ons voor meer informatie: info@stippencoach.nl