

# Happy Weight Stippenplan

## Eten en Drinken **Met Stip!**

**H**appy Weight stippenplan is een praktisch hulpmiddel bij de behandeling/begeleiding van Eet- en Gewichtsproblemen bij de doelgroep (licht)verstandelijk beperkte mensen.

Ook blijkt het een *last resort* (laatste redmiddel) te zijn voor kinderen en volwassenen die niet passen binnen de reguliere behandelprogramma's, zoals mensen met een syndromale, chromosomale vorm van obesitas en een normaal niveau (IQ). Maar ook is het een handig hulpmiddel voor mensen met overgewicht en een autismespectrumstoornis, een ontwikkelings- dan wel gedragsstoornis of een psychiatrische stoornis.

Het stippenplan kent vier elementen: voeding, beweging, gedrag en participatie van de omgeving. Het is een visueel programma over voeding en calorieën en over wat gezond dan wel minder gezond is om te eten of te drinken. Het biedt duidelijkheid en structuur. Kiezen mag, er wordt niets verboden, maar de kcal. per dag zijn wel duidelijk begrensd.

Het stippenplan als interventie is aan de hand van de input van gebruikers door de jaren heen aangepast en geworden tot wat het nu is. Het is *practice based*. Door de keuzes die zijn ingebouwd, niets is verboden om te eten of te drinken, is het ethische dilemma (niet betuttelen, maar ruimte geven voor zelfregie) gecancelled en is de insteek positief! Er is een deelnemersmap voor gebruikers en een handleiding voor professionals, in print ([www.happyweight.nl](http://www.happyweight.nl)).



In samenwerking met de Erasmus Universiteit Rotterdam, Intellectual Disability Medicine, is recent gestart met de voorbereiding van wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van het stippenplan. Ook de webapplicatie, een eigentijdse digitale versie van het stippenplan, zal worden getest en meegenomen in het onderzoek. Informatie over deze nieuwe variant is te vinden op [www.happyweight-stippenplan.nl](http://www.happyweight-stippenplan.nl).

Op de landelijke Polikliniek Eetproblemen van 's Heerenloo, locatie Ede/Wekerom, is men vanuit het hele land van harte welkom voor behandeling en/of begeleiding. Meer informatie: e-mail: [jose.veen@sheerenloo.nl](mailto:jose.veen@sheerenloo.nl) of [polikliniek.zuid-veluwe@sheerenloo.nl](mailto:polikliniek.zuid-veluwe@sheerenloo.nl).

*José Veen-Roelofs, kinderdietist, dietist VG*

