

Voel je goed!

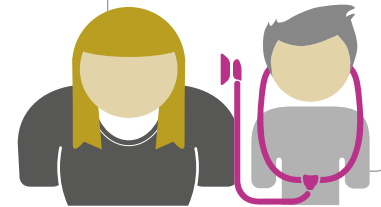
Wat **Voel je goed!** betekent voor Sabrina:

Sabrina is een alleenstaande moeder van 39 jaar, met twee tieners, laagopgeleid en werkloos, met lage gezondheidsvaardigheden, waaronder problemen met taal. Ze heeft veel last van haar knieën.

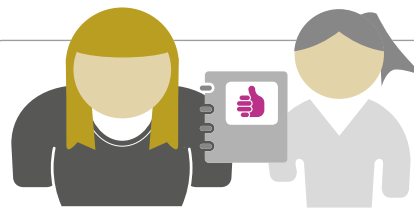


Ze begrijpt na een aantal consulten dat de oorzaak van haar kniepijn haar ongezonde eet- en beweegpatroon is, waardoor zij te veel weegt. Ook haar kinderen zijn te zwaar.

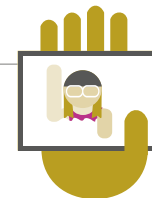
Ze bespreekt haar klachten met haar huisarts.



Ze wil leren gezonder te eten en meer te bewegen zodat haar kniepijn vermindert en ze klachten bij haar kinderen kan voorkomen. Haar huisarts verwijst haar door naar de diëtist.



Sabrina beantwoordt vragen over haar eet- en bewegsgewoonten en test haar taalvaardigheid. Vanwege haar taalproblemen motiveert haar diëtist Sabrina deel te nemen aan **Voel je goed!**.

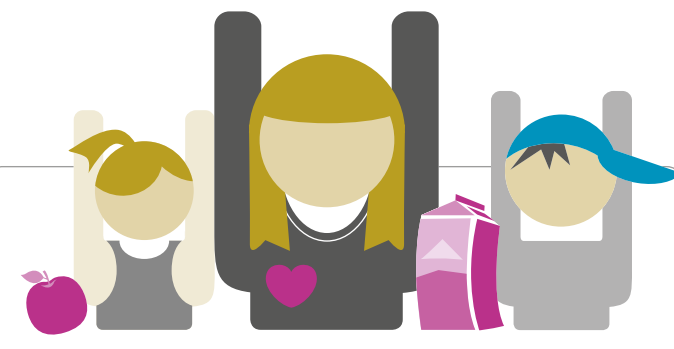
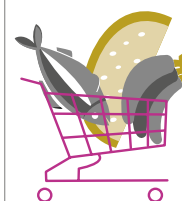


Sabrina kiest voor **Voel je goed!**, ontvangt eet- en beweegadviezen van haar diëtist.

Tussendoor krijgt ze les in gezondheidsvaardigheden van een vrijwilliger. Les in beter begrijpen wat gezonder eten en meer bewegen is en hoe je deze informatie toepast in het dagelijkse leven.



En Sabrina doet met haar groepje mee aan een supermarktrondeleiding van de diëtist, waardoor ze gezond eten leert inkopen.



Sabrina past na een half jaar succesvol de eet- en beweegadviezen toe in haar gezinsleven. Ze is afgevallen, heeft geen kniepijn meer en voelt zich gezonder. Door haar toegenomen gezondheidsvaardigheden zijn ook haar kinderen minder zwaar.