

De behandeling met SMARTsize is gericht op het verkleinen van porties en de hoeveelheid calorieën per portie en het aanpakken van omgevingsfactoren die onbewust verleiden tot te veel eten. SMARTsize is geen dieet, maar bedoeld om duurzame veranderingen in eetgewoontes te ontwikkelen die volgehouden kunnen worden. Cliënten maken gedurende 12 weken gebruik van de verschillende onderdelen van het SMARTsize programma (boek, website, homescreener en een kookcursus van 3 bijeenkomsten). In deze periode ontdekt de cliënt zelf waar de knelpunten in zijn/haar voeding zitten en worden veranderingen in gang gezet. Een verandering beginnen is stap 1, de uitdaging is het volhouden van deze veranderingen.



## Onderzoeksdoelen

1. Factoren in kaart brengen die van invloed zijn op evidence-based werken voor diëtisten om gedragsstrategieën voor gewichtsmanagement te implementeren?
2. SMARTsize integreren in huidige werkwijze van de diëtist
3. Kan de diëtist ingezet worden bij gedragsbehoud?
4. Het bevorderen van evidence-based werken op het gebied van gedragsverandering

## Wie hebben we bereikt?

Ruim 300 diëtisten hebben deelgenomen aan de vragenlijststudie. Daaruit blijkt dat circa 89% de intentie heeft om evidence-based voedingsadviezen te gebruiken en circa 76% de intentie heeft om evidence-based gedragsveranderingsstrategieën toe te passen.

43 diëtisten zijn getraind en gebruiken het programma SMARTsize in hun praktijk en ruim 200 patiënten hebben meegedaan aan SMARTsize en het onderzoek.

### Quote van een diëtist

“ja, toen die eerste drie maanden dat ze eigenlijk zelf met het boek aan de slag moesten, dat moesten wij eigenlijk een beetje onze handen ervan af houden. Dat was best wel lastig, want je bent al heel snel geneigd om je eigen invulling daarin te geven, maar goed. Dat werkt uiteindelijk ook wel hoor.”

Diëtisten waren positief over het werken met SMARTsize, het gaf ze nieuwe inzichten en een andere manier om de patiënten zelf aan het werk te zetten. Echter waren er wel een aantal uitdagingen zoals dat het niet voor elke patiënt geschikt is, werving van nieuwe patiënten tijd kost en daarnaast de financiering voor de kooklessen een rol speelt.

### Quote van een diëtist

“Want qua urenvergoeding als ik eerst met hen de standaardbehandeling had gedaan en ze hadden nu terug moeten komen, dan waren de behandeling-uren op geweest. Dan had je moeten zeggen nou, het is vervelend dat het nu moeilijk gaat.”

### Hoe gaan we verder?

Meer regels en richtlijnen voor het werken met evidence based gedragsverandering strategieën worden ontwikkeld.

Het programma SMARTsize verder uitrollen in Nederland, waarbij efficiënter werken wordt ondersteund tussen de diëtist en praktijk ondersteuner. Daarnaast is het belangrijk dat het SMARTsize programma wordt doorontwikkeld om toepassingsmogelijkheden te verruimen (werksetting, gezinsaanpak, mensen met lage gezondheidsvaardigheden).

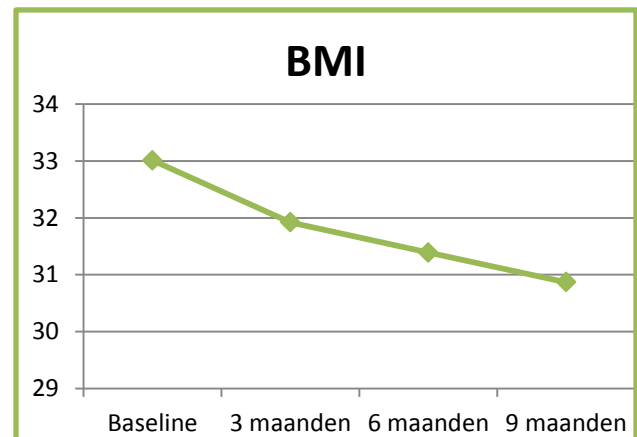
Het is belangrijk om interventietools optioneel aan te bieden als schriftelijke of digitale versie om het bereik en gebruik te bevorderen.

Financiering van de kooklessen moet worden geregeld.

### Wat vonden de patiënten?

Patiënten hebben de verschillende onderdelen van SMARTsize een cijfer gegeven:

Onderdeel	cijfer
website	7,1
homescreener	7,2
boek	7,9
kookcursus	8,0
counseling door diëtist	7,8



Smartsized is een erkende interventie door Loket gezond leven. Klik [hier](#) om naar de website te gaan.

### Contact

Ingrid Steenhuis  
Willemieke Kroeze  
[smartsized@vu.nl](mailto:smartsized@vu.nl)  
[smartsized.nl](http://smartsized.nl)  
[portiecoaching.nl](http://portiecoaching.nl)