

Diane Buekers, diëtiste  
Clinical Director Health Promotion, Special Olympics Belgium



Diane Buekers

Special Olympics is een internationale organisatie, opgericht in 1968 door Eunice Kennedy Shriver (zus van John F. Kennedy) en organiseert sporttrainingen en -wedstrijden voor mensen met een verstandelijke beperking. Op 15 februari 1988 werd Special Olympics officieel erkend door het Internationaal Olympisch Comité.

Om de 4 jaar, net zoals de Olympische spelen, organiseert **Special Olympics International (SOI)** de Wereld Zomer- en Winterspelen.



Special Olympics is vertegenwoordigd over de hele wereld met:

- Meer dan 4,3 miljoen atleten
- 33 Olympische zomer- en wintersportdisciplines
- 227 Special Olympics-programma's in 178 landen
- Meer dan 750.000 vrijwilligers
- Meer dan 300.000 coaches
- Quasi 70.000 wedstrijden per jaar

### DOELSTELLINGEN VAN SPECIAL OLYMPICS OOK "SPECIAL"

Special Olympics is toegankelijk voor alle personen met een verstandelijke beperking en is totaal verschillend van Paralympics die spelen organiseren voor mensen met een lichamelijke beperking waarbij competitie en sportieve prestaties een doel zijn. De missie van Special Olympics is het leven van mensen met een verstandelijke beperking verbeteren dankzij sport. Het motto van de Special Olympics atleten is:

*"Ik strijd om te winnen  
En mocht ik niet winnen  
Moge mijn poging moedig zijn"*

#### Special Olympics



- Personen met een verstandelijke beperking
- Alle niveaus
- Regelmatige training
- Deelnemen is het belangrijkste
- Divisioning + rechtstreekse finales

#### Paralympics



- Personen met een fysieke beperking
- Elite
- Prestatie
- Winnen is het belangrijkste
- Kwalificaties

### EUROPESE EN NATIONALE INITIATIEVEN

De Special Olympics Europese Zomerspelen worden om de 4 jaar georganiseerd voor de regio **Special Olympics Europe / Eurasia (SOEE)**.

Antwerpen was gastheer bij de laatste editie in 2014. Er waren 58 delegaties uit Europe-Eurasia, 2000 atleten en 1000 coaches, 10 sporten (+aangepaste activiteiten), non-sport programma's – gezondheidsprogramma's, 4000 vrijwilligers, 300 officials, 300 medische coaches, 2500 familieleden en tot 40.000 toeschouwers. Het waren 12 dagen vol van vreugde en vriendschap.

**Special Olympics Belgium (SOB)** werd opgericht in 1979 en heeft vandaag 12.000 atleten onder haar vleugels. Volgens schattingen zijn er in ons land 165.000 personen met een verstandelijke beperking. SOB staat onder patronage van het B.O.I.C. en de Hoge Bescherming van Hunne Majesteiten de Koning en de Koningin. SOB kan een mooi palmares voorleggen:

- 23 zomer- en wintersporten georganiseerd
- 12.000 atleten en 6.000 vrijwilligers in België namen er aan deel
- Jaarlijkse Nationale Spelen (altijd tijdens Hemelvaartweekend)
- Lokale Spelen + Nationale activiteiten (Healthy Community Project)
- Internationale wedstrijden

Het doel van Special Olympics Belgium voor 2020 is om 20.000 atleten te kunnen bereiken. Dat zou een verhoging van 60 % betekenen. Daarom wil Special Olympics Belgium het taboe dat er vandaag nog bestaat rond mensen met een verstandelijke beperking doorbreken door regelmatige trainingen van zijn atleten, het ontwikkelen van de regionale activiteiten in scholen, sportverenigingen en instellingen die werken rond Unified sport. Het jaarlijkse orgelpunt is zonder twijfel de Nationale Spelen! Deze worden afwisselend georganiseerd in Wallonië en Vlaanderen en om de 5 jaar in Brussel. Duizenden vrijwilligers bundelen elk jaar opnieuw de krachten om van de Spelen een onvergetelijk moment te maken: een hoogtepunt op menselijk en sportief vlak. Facts Nationale Spelen 2016 bracht 3224 atleten in 19 sporten samen, 305 sportverenigingen en instellingen, 2930 vrijwilligers en >10 000 bezoekers.

In 2017 gaat reeds de 35<sup>ste</sup> editie door van deze Nationale Spelen. Lommel is de gaststad van 24 tot en met 27 mei 2017.

## DE ROL VAN DIËTISTEN BINNEN HET HEALTHY ATHLETES PROGRAM (HAP)

Het Special Olympics Healthy Athletes Programma is een gezondheidsprogramma dat gratis en vrijblijvend wordt aangeboden aan de atleten en heeft als doel de lichamelijke gezondheid en de fysieke conditie van de atleten te evalueren. Het komt namelijk vaak voor dat bepaalde fysieke ongemakken niet onmiddellijk worden opgemerkt omwille van de verstandelijke beperking.

Het gezondheidsprogramma biedt gezondheidsscreenings aan binnen 7 domeinen tijdens de Nationale (en regionale) Spelen. Dit gebeurt op een leuke en speelse manier om de atleten zo te laten ervaren dat medische onderzoeken niet altijd onaangenaam moeten zijn. Het werkt drempelverlagend om de stap naar eventuele behandelingen te vergemakkelijken. Gezondheidsprofessionals (o.a. diëtisten) en studenten van verschillende hogescholen voeren deze screenings uit onder leiding van de Clinical Director(s) en signaleren eventuele gezondheidsproblemen aan de atleten. Ze geven verder gericht advies en verwijzen hen door naar een specialist indien nodig. Op het einde van elke screening krijgt elke atleet ook een leuk cadeautje mee!

## HEALTH PROMOTION (HP): SCREENING EN EDUCATIE



Health Promotion is één van de 7 domeinen binnen het gezondheidsprogramma HAP en staat voor Gezonde voeding en een Gezonde levensstijl. **Het is vooral in dit programma dat diëtisten een belangrijke rol spelen.**

Iedereen herinnert zich zonder twijfel de campagne van Special Olympics waar Kevin De Bruyne als atleet met het syndroom van Down werd afgebeeld. De Bruyne, net zoals Kim Gevaert en Jean-Michel Saive, maakte toen komaf met het taboe omtrent sporters met een verstandelijke beperking.



In het tweede luik van de mediacampagne van Special Olympics dagen verschillende Special Olympics-atleten bekende sporters, Moussa Dembélé, Greg Van Avermaet, Pieter Timmers, Yanina Wickmayer, Tomas Van Den Spiegel en de broers Borlée, uit via de sociale media voor een Unified-wedstrijd. Via de campagne willen ze sociale inclusie promoten door middel van unifiedsports. Special Olympics Belgium wil reguliere atleten en atleten met een verstandelijke beperking samen aan het sporten krijgen in hetzelfde team zodat ze hun trainingen en sportieve ervaringen kunnen delen. Het principe is simpel: samen trainen en sporten zorgt voor wederzijds begrip en wakkert vriendschappen aan. Unified spelen haalt het beste uit de atleet naar boven. Leert de ene iets bij over techniek, dan krijgt de andere een lesje in beleving en overgave.



Als Clinical Director is het mijn taak om:

1. Vrijwilligers te zoeken die de taken van elk onderdeel binnen dit domein uitvoeren. Dit zijn vooral studenten van de afdeling Voeding en Dieetkunde van verschillende Hogescholen in Vlaanderen, Wallonië en Brussel. Ze doen als vrijwilliger een enorme ervaring op, wat betreft het omgaan met personen met een beperking en ze leren voedingsinformatie door te geven op een eenvoudige manier. Daarnaast zijn er ook professionele vrijwilligers (diëtisten) nodig, vooral om de screenings juist uit te voeren.
2. Sponsoring te zoeken voor het bekomen van materiaal o.a. gadgets als beloning voor de atleten, educatief materiaal, info brochures, aankoop apparaten, ...
3. Uitwerken van elk onderdeel binnen Health Promotion (HP): screeningformulieren, werkinstructies voor de vrijwilligers, uitschrijven zodat de screenings correct verlopen, ...
4. Tijdens de Spelen de coördinatie, opbouw en aansturing van HP opnemen: voor de opening van het Healthy Athletes Program krijgen alle vrijwilligers een opleiding van 1 uur voor het correct uitvoeren van de taken.

## In België worden er 7 gezondheidsprogramma's aangeboden:

	<p><b>Fit Feet:</b> onderzoek van de voeten (stand en functie)            Bevinding :            32% teenafwijkingen            31% schimmelinfecties            56% verkeerde schoenmaat</p>
	<p><b>Fun Fitness:</b> onderzoek van het evenwicht en de lenigheid, kracht en uithouding            Bevinding :            52% verminderde kracht            49% evenwichtsproblemen            48% verminderde bewegingssnelheid</p>
	<p><b>Health Promotion:</b> screening/educatie rond voeding en gezonde levensstijl            Bevinding :            30% overgewicht, 27% obees en 14% ondergewicht            62% hypotensie            33% verlaagde botdensiteit            64% doorverwijzing naar arts o.w.v. bloeddruk, gewicht of botdensiteit</p>
	<p><b>Healthy Body:</b> osteopathisch onderzoek: alle lichaamsstructuren en juiste positie            Bevinding :            Problemen op verschillende niveaus :            50% spieren, beenderen, gewrichten            33% organen, bindweefsels            17% schedelbeenderen, membranen, ...</p>
	<p><b>Healthy Hearing:</b> onderzoek van de oren en het gehoor            Bevinding :            37% overtollig oorsmeer            35% gehoorproblemen (13% permanent gehoorverlies)            34% middenoorproblemen</p>
	<p><b>Opening Eyes:</b> onderzoek van de ogen en het zicht            Bevinding :            47% verminderde visus            28% strabisme            10% kleurenblindheid</p>
	<p><b>Special Smiles:</b> onderzoek van de mondholte            Bevinding :            45% tandvleesontsteking            26% tandbederf            15% pijn in mond/aan tanden</p>

## In het HP programma worden 4 screenings uitgevoerd:

### 1. BMI:

- *meten van lichaamsgewicht en lengte*
- *berekening BMI*
- *beoordeling BMI*



### 2. Bloeddruk:

- *meten van bloeddruk*
- *beoordelen van bloeddruk*

### 3. Botmeting:

- *meten van botdensiteit met het SAHARA-apparaat (ultrasone machine)*



## 4. Bevraging gezonde eetgewoontes op basis van de Actieve Voedingsdriehoek:



Alle gegevens worden in de database van SOI opgeslagen om eventueel later op te nemen in studies of projecten. Enkele resultaten van 2016 kan u hierboven terugvinden.

Daarnaast is er ook een educatief gedeelte waarbij er aandacht wordt geschonken aan gezonde voeding en hydratatie, rookgedrag, zonbescherming, fysieke activiteiten en handhygiëne.

Daarnaast is er ook een educatief gedeelte, op een speelse manier, waarbij er aandacht wordt geschonken aan:

- Gezonde voeding: met de voedingsdriehoek, voelboxen (raden welke voeding er in zit), spel, ...
- Hydratatie: aanleren om voldoende te drinken, vooral tijdens en na de sport. Doormiddel van de kleur van de urine kan de atleet afleiden of hij/zij voldoende heeft gedronken
- Rookgedrag: indien men met een rietje in de mond ademt, kan men voelen hoe een roker veel moeilijker voldoende zuurstof kan opnemen.
- Zonbescherming: de atleet aanleren hoe hij/zij zich kan beschermen tegen de zon: welke lichaamsdelen insmeren (foto – spel), petje, schaduw opzoeken, ...
- Fysieke activiteiten: met een dobbelsteen werpen, op elke zijde staat een sport om ter plaatse uit te beelden
- Handhygiëne: met een speciale gel en een black-light kan men duidelijk zien of men de handen goed heeft gewassen.



## ONZE ERVARINGEN ALS DIËTISTE

**Diane Buekers** studeerde af in 1987 aan de Regaschool te Leuven, werkt als diëtiste - Coördinator Voeding in Ter Heide (Limburg) sinds 1995 en werd in 2016 aangesteld als Clinical Director Health Promotion bij SOB. Ze is voorzitter van de commissie Diëtisten in Gehandicaptenzorg DGZ (VBVD) sinds 2011, lid DVG Nederland sinds 2001 en spreker op studiedagen, hogescholen, organisaties, met als thema 'Voeding in de gehandicaptenzorg'.

"Sinds meer dan 21 jaar werk ik als diëtiste – Coördinator voeding in Ter Heide. Dit is een organisatie die opvang voorziet voor ~440 personen met een ernstige, meervoudige beperking op 4 locaties in Midden- en Zuid-Limburg. Zie [www.terheide.be](http://www.terheide.be). Hier deed ik heel wat kennis en ervaring op wat betreft de specifieke voedingszorg voor personen met een meervoudige beperking. Door het uitwerken van een referentiekader Voedingszorg kreeg 'voeding' een belangrijke plaats binnen deze organisatie.

Ook via de beroepsverenigingen voor diëtisten in de Gehandicaptenzorg, zowel in Nederland – DVG (Diëtisten Verstandelijke Gehandicaptenzorg) als in België - DGZ (Diëtisten Gehandicaptenzorg) werd het mogelijk kennis en ervaringen te delen. Zo heb ik samen met gemotiveerde collega's uit deze sector de commissie DGZ, binnen de VBVD, kunnen oprichten.

In 2015 kreeg ik de vraag van SOB of ik interesse had om als diëtiste mee te werken aan het gezondheidsprogramma rond Voeding en een gezonde leefstijl. Dit wekte zeker mijn interesse aangezien het erg aansluit bij het werk wat ik reeds deed.

Zo kreeg ik de kans een buitenlandse opleiding te volgen en de functie van Clinical Director Health Promotion SOB op te nemen. In januari 2016, tijdens de pré-games van de Wereld Winterspelen Special Olympics te Graz (Oostenrijk), kreeg ik een theoretische en praktische opleiding.

Daarna ging ik de uitdaging aan om Health Promotion, tijdens de Nationale Spelen te La Louvière van 4 mei tot 7 mei 2016, op te bouwen en uit te werken. Dankzij een sterk team van SOB en meer dan 100 vrijwilligers (studenten, professionele vrijwilligers en geïnteresseerden) konden er ~380 atleten gescreend worden en werden deze resultaten opgenomen in de database van SOI.

Samen met SOB zullen er ook in de toekomst nog projecten, Regionale Spelen, ... georganiseerd worden waarbij sport/beweging en voeding een belangrijke rol spelen.

Voeding in de gehandicaptenzorg vergt heel wat specifieke aandachtspunten en kennis waarbij een (gespecialiseerde) diëtiste de begeleiding/adviezen kan geven. Personen met een beper-

king (en hun begeleiding/netwerk) hebben nood aan de juiste informatie wat betreft voedingsbehoeften, klinische voeding, voedingspreparaten, gewijzigde consistenties, productkennis, ..."

### OPROEP

We kijken uit naar toekomstige, geïnteresseerde diëtisten in deze sector. De volgende Special Olympics Belgium Nationale Spelen (2017) zullen doorgaan te **Lommel** van **woensdag 24 mei tot zaterdag 27 mei 2017**. (Hemelvaartweekend)

De stad Lommel alsook de provincie Limburg verwelkomen vol enthousiasme de duizenden atleten, begeleiders, coaches, toeschouwers en vrijwilligers voor 4 dagen vol plezier, emotie en onvergetelijke momenten. Het provinciaal Domein Dommelhof in Neerpelt wordt ter beschikking gesteld.

Indien u interesse heeft om deel te nemen als vrijwilliger - professionele diëtiste of student(e) - binnen het gezondheidsprogramma Health Promotion (Voeding en gezonde levensstijl), twijfel dan niet om u te informeren en contact te nemen met: **Diane Buekers**. Clinical Director Health Promotion, Special Olympics Belgium.

Email: [diane.buekers@specialolympics.be](mailto:diane.buekers@specialolympics.be)

Tel: +32 (0) 2/774.24.28

Av. Van der Meerschenlaan 166 B - 1150 Bruxelles /Brussel

<http://www.specialolympics.be>

[facebook.com/SpecialOlympics.be](https://facebook.com/SpecialOlympics.be)

