



## De droom

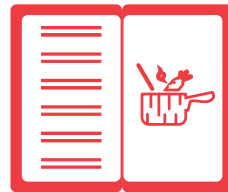
Humanitas DMH wil streven naar continuïteit en gelijkwaardigheid tussen mens en volwaardig meedoen aan de maatschappij. Met deze gedachte mochten cliënten een wensenlijst insturen waarin ze nog wilde leren en verbeteren. In de top 10 van deze lijst kwam naar boven dat cliënten, zelf, gezond willen kunnen koken. Een wens die Humanitas graag waar wilde maken, om de simpele reden dat ieder mens, dus wij allemaal, genieten van lekker eten in gezelschap.

Daarnaast is het belangrijk dat cliënten in een steeds technischer wordende wereld, aangehaakt blijven in deze samenleving. Technologie speelt hierin vandaag de dag een belangrijke rol en zo kwam het idee om een kook app te ontwikkelen. Een kook app die het mogelijk maakt om mensen die nu niet zelf kunnen koken, technische en digitale tools te geven om dat in de toekomst wel te kunnen doen.

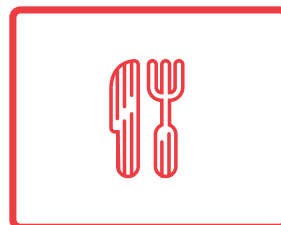
## De app

Uit onderzoek is gebleken dat cliënten moeite hebben met zelfstandig koken, omdat ze het overzicht niet kunnen bewaren en moeite hebben met structureren. Ook de hoeveelheid aan informatie die beschikbaar is maakt het voor de cliënten moeilijk om een recept te kiezen. Daarom biedt de app vijf recepten per seizoen aan. Hierbij is ook rekening gehouden met budget van €4,20 per dag.

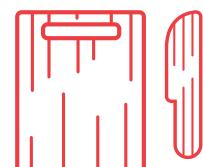
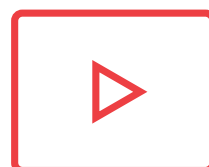
Wanneer de gebruiker een recept heeft gekozen komt er een boodschappenlijst tevoorschijn met afvink boxjes achter ieder product. Bovenin kan de cliënt invoeren met hoeveel personen er wordt gegeten, waarbij de hoeveelheden van de ingrediënten aanpassen. Voordat de cliënt naar de winkel gaat kan hij/zij kijken welke producten al in huis zijn en deze vast afvinken. Vervolgens kunnen de overige boodschappen gedaan worden.



Enmaal thuis met de boodschappen volgen er twee schermen waarbij eerst al het kookgerei wordt klaargezet, is deze lijst afgevinkt, dan volgt de lijst met boodschappen nog een keer, zodat ook de producten die al in huis waren niet worden vergeten. Het voorbereiden kan nu beginnen en de kok wordt stap voor stap begeleid.



Indien de cliënt iets niet begrijpt kan het toegevoegde filmpje geraadpleegd worden. Deze laat bijvoorbeeld zien hoe je een ui moet snipperen. Na het voorbereiden (snijden, wegen en afmeten) staat alles klaar om te gaan koken. De kok hoeft niet meer van zijn of haar plaats af en behoudt hiermee de focus op het koken.



## De effecten

Uit onderzoek is bewezen dat online tools de zelfredzaamheid van mensen met een lichtverstandelijke beperking verbeterd. Dit heeft niet alleen effect op het zelfvertrouwen, maar ook op de gezondheid. Onder mensen met een verstandelijke beperking bevindt zich een fors percentage met obesitas. Zelfredzaamheid levert een positieve bijdrage aan de gezondheid van de mens, evenals sociale relaties. Deze hebben zowel een beschermend effect als een verminderend effect op gezondheidsproblemen. Dat is niet alleen prettig voor de persoon in kwestie, maar ook voor het in perken houden van de zorgkosten.

Tevens geeft deze app de mogelijkheid om hun toch al kleinere sociale netwerk beter te onderhouden. Als neveneffect worden de begeleiders van deze doelgroep ontlast in de begeleiding doordat de cliënten technologisch worden ondersteund en alles via de app zelf unnen uitzoeken. Begeleiders kunnen hierdoor doen waarom ze dit beroep hebben gekozen, namelijk het begeleiden van mensen en ze zo zelfstandig mogelijk te laten acteren in plaats van onder hoge druk alles voor de doelgroep te moeten doen.

## De toekomst

In de toekomst zien wij de app uitgroeien tot een app voor meerdere doelgroepen. Het kookproces is zo ingedeeld dat ook kinderen of de minder goede koks van Nederland kan ondersteunen om op eenvoudige wijze, lekkere en gezonde recepten op tafel te zetten.

Daarnaast zien wij ook mogelijkheden om extra functies toe te voegen aan de app, zoals een digitale kookwekker, de mogelijkheid om vrienden en familie uit te nodigen voor een etentje aan de hand van een recept, het koppelen van medische tools, zoals een BMI meter of het toevoegen van een moeilijkheidsgraad.

## Cijfers en feitjes

*Ongeveer 150.000 mensen in Nederland hebben een licht verstandelijke beperking.*

*Ongeveer 1,2 miljoen mensen in Nederland zijn zwakbegaafd.*

*De doelgroep zelf vraagt om ondersteuning bij het zelf kunnen koken van hun maaltijd en krijgt deze door middel van de app.*

*Zelf kunnen koken, met gezonde ingrediënten zorgt voor gezondere voeding (gaat Obesitas tegen, zorgt voor meer energie, vitamines, mineralen en een verbeterde weerstand).*

*Zelf een maaltijd hebben bereid, maakt trots.*

*Zelf koken voor familie en vrienden zorgt voor verbinding en maakt de 'kok' meer onderdeel van het leven van alle dag.*

*Zelf kunnen zorgen voor een lekker gezonde maaltijd geeft regie terug aan de cliënt, dus meer kwaliteit van leven.*

