



# Kansrijke Start

Wat kan jij doen?

Doe mee met Kansrijke Start!

Doktersassistenten geven tips  
hoe jij ouders en kinderen kunt helpen  
met een kansrijke start!

# KERNELEMENTEN VOOR EEN KANS- RIJKE START



## Tips and tricks voor doktersassistenten, van doktersassistenten

De eerste 1.000 dagen, van bevruchting tot 2-jarige leeftijd, zijn cruciaal voor de ontwikkeling van een kind. Toch is het vaak een stressvolle periode voor ouders waarbij ze vaker dan gemiddeld bij de huisarts komen.

Doktersassistenten geven tips hoe jij ouders en kinderen kunt helpen met een kansrijke start!



# KANSRIJKE START

## 5 KERNELEMENTEN

Gezonde voeding van (aanstaande) ouders en kinderen is de beste basis voor gezondheid.

### Tips

- Vraag hoe het gaat met voeding en ondersteun de ambitie om gezond(er) te eten.
- Geef kaartjes/ folders met goede voedingsadviezen (verwijzen naar websites).
- Adviseer en ondersteun de wens om borstvoeding te geven.
- Adviseer bij kinderwens over gezonde voeding/ foliumzuur.

### Wat kan structureel veranderen?

- Vraag en bespreek leefstijl en voeding. Meet eventueel lengte en gewicht.
- Noem bij signaleren van ondergewicht/overgewicht dat er hulp mogelijk is (bijvoorbeeld POH-S).
- Durf ondergewicht/ overgewicht te bespreken met de ouders.
- Bel de patiënt bij een zwangerschapsmelding van verloskundige: feliciteer, vraag naar voeding en geef adviezen.
- Bel in kraamtijd om te vragen hoe het gaat.
- Werk samen met de verloskundige op het gebied van preventie/ voorlichting.

### Wat kan er in de praktijk veranderen?

- Gebruik polders/poster in de wachtkamer over gezonde verse voeding, met ideeën, tips en (betaalbare) recepten/ gezonde voedingsopties.
- Zet een fruitmand in de wachtkamer.

Maak van  
elk eetmoment  
een rustmoment

### Hoe kan de doktersassistent zich ontwikkelen?

- Volg een scholing over voedingsadviezen.





## KANSRIJKE START 5 KERNELEMENTEN

Gezonde ouders zijn nodig voor gezonde kinderen.

### Tips

- Vraag naar de mentale gezondheid van (aanstaande) ouders.
- Geef complimenten over goede leefstijl.
- Vraag naar rookstatus, ook die van een partner (volgens Very Brief Advice methode: 3 vragen in 30 seconden).
- Geef laagdrempelig leefstijladviezen (meer bewegen, gezonde voeding, goed slapen, rookvrij zijn).
- Vraag (ook na langere tijd) na stoppen met roken hoe het volhouden gaat (of n.a.v. andere gegeven adviezen).
- Laat laagdrempelig mensen komen voor controle van bloeddruk en gewicht.

### Wat kan structureel veranderen?

- Bel bij zwangerschapsbericht van de verloskundige de patiënt, feliciteer en vraag naar roken, voeding, hulp nodig etc.
- Vraag of een zwangerschap gewenst is.
- Ga het gesprek aan met ouders die vaak (onnodig) komen. Wat zijn hun zorgen?

### Wat kan er in de praktijk veranderen?

- Leg folders in de wachtruimte over (gratis) bewegingsprogramma's (voor kinderen), over buurtboerderijen en andere buurtinitiatieven die gezondheid bevorderen.

### Hoe kan de doktersassistent zich ontwikkelen?

- Wees op de hoogte van de sociale kaart en welke (gratis) gezondheidsbevorderende programma's er zijn in de omgeving.



Gezondheid,  
wat kan jij doen?



# KANSRIJKE START

## 5 KERNELEMENTEN

Het ouderschap is mooi en moeilijk. De meeste ouders vinden het ouderschap pittig en durven niet altijd om hulp te vragen. Toch is het belangrijk dat te doen, voordat je als ouder uit balans bent.

### Tips

- Wijs ouders op de oudertelefoon.
- Bespreek met collega's/huisarts als je een 'niet-pluis'-gevoel hebt.
- Houd een open houding aan, bied een luisterend oor en oordeel niet.
- Laat merken dat je iemand serieus neemt.
- Wijs mensen op de geheimhouding van de doktersassistent en ander personeel.
- Durf door te vragen over de thuissituatie.
- Kijk goed naar een kind dat de praktijk bezoekt, kijk naar ouder kind relatie/ reactie.
- Let op alarmsignalen van kindermishandeling, zoals vaak ongelukken/aparte zorgvragen.
- Laat ouders weten dat ze er niet alleen voor staan; er is veel hulp te krijgen.
- Stimuleer de patiënt om hulp te vragen aan familie/mensen in omgeving.

### Wat kan structureel veranderen?

- Vraag hoe het thuis gaat met kleine kinderen na de bevalling.
- Bespreek met ouders plekken waar ze terecht kunnen voor hulp (psychische hulp/ hulp bij opvoeden/schuldhelpverlening).
- Houd vinger aan de pols bij probleemgezinnen, maak laagdrempelig afspraken om terug te bellen hoe het gaat.
- Deel folders uit over een veilig huis (traphekjes etc.) en Gifwijzer.

Elke ouder heeft af en toe hulp nodig.





## KANSRIJKE START

### 5 KERNELEMENTEN

Liefdevolle aandacht is één van de belangrijkste elementen in de opvoeding van een kind. Als ouders goed in hun vel zitten, kan de liefde makkelijker stromen.

#### Tips

- Complimenteer ouders over aandacht die ze aan kinderen geven.
- Adviseer over leuke (gratis) dingen die je kunt ondernemen met je kind, bijvoorbeeld de kinderboerderij.
- Begroet kinderen bij naam.
- Geef uitleg aan ouders over het belang van hechting van kinderen.
- Glimlach naar een kind of geef het een aai over zijn bol.
- Signaleer hoe ouders met het kind omgaan.
- Houd de gezinssituatie in de gaten.
- Leg geen taboe op hoe lastig het ouderschap kan zijn.
- Geef tips and tricks over het contact met kinderen (niet op telefoon kijken bijvoorbeeld).
- Vertel ouders dat de POH jeugd ook kan helpen bij opvoedingsproblemen.

#### Wat kan structureel veranderen?

- Geef aandacht en neem de tijd voor ouders en kinderen.
- Toon belangstelling in kinderen als ze op het spreekuur komen.



Echte aandacht  
voor kind en ouder(s)



# KANSRIJKE START

## 5 KERNELEMENTEN

Kinderen leren razendsnel. Stimuleren door te wijzen, te spelen, te zingen en te praten zijn belangrijke bouwstenen voor de ontwikkeling van elk kind.

### Tips

- Complimenteer ouders en beaam dat opvoeding/ ouderschap niet altijd makkelijk is.
- Geef advies/ tips over spelen met kinderen, voorlezen en zingen.
- Geef ouders complimenten over opvoeding/ omgang met kinderen.
- Complimenteer ouders die hulp zoeken voor gedrag van hun kind.
- Praat tegen het kind en niet alleen tegen de ouder.
- Adviseer over hulpinstanties (bijvoorbeeld de oudertelefoon).
- Stel open vragen aan (alleenstaande) ouders of ze ergens hulp bij nodig hebben.

### Wat kan structureel/ grotere project, kost meer tijd

- Bel ouders na die een moeilijke periode hebben in de thuissituatie/ met kinderen.

### Wat kan structureel veranderen?

- Leg boekjes in de wachtkamer.
- Leg uitdagend speelgoed in de wachtkamer.
- Leg meeneem/ inruil boekjes in de wachtkamer.
- Leg folders over buurtinitiatieven in de wachtkamer.
- Laat de huisarts een kraambezoek afleggen of bellen (of doktersassistent).

Stimuleer  
kind en ouder(s)

### Hoe kan de doktersassistent zich ontwikkelen?

- Ken buurtinitiatieven voor kinderen (voorleesdagen in de bibliotheek, knutseldagen, etc.).
- Ken hulpinstanties voor ouders (en weet of er kosten zijn).



# RELEVANTE WEBSITES

## Voor zwangerschap

- Kansrijke Start [www.kansrijkestart.nl](http://www.kansrijkestart.nl)
- Hulp beschikbaar per gemeente, 17 zorgpaden, medisch en niet-medisch [www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl](http://www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl)
- Rookvrije Start [www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders](http://www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders)
- [www.strakswangerworden.nl](http://www.strakswangerworden.nl)
- Programma over een open en eerlijk gesprek over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie [www.nunietzwanger.nl](http://www.nunietzwanger.nl)
- Preconceptie Indicatie Lijst [www.preconceptieindicatielijst.nl](http://www.preconceptieindicatielijst.nl)
- Thuisarts.nl [www.thuisarts.nl/zwanger-worden](http://www.thuisarts.nl/zwanger-worden)

## Tijdens zwangerschap

- Kansrijke Start [www.kansrijkestart.nl](http://www.kansrijkestart.nl)
- Hulp beschikbaar per gemeente, 17 zorgpaden, medisch en niet-medisch [www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl](http://www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl)
- Rookvrije Start [www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders](http://www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders)
- [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)
- ZwangerHap app voeding in zwangerschap [www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/zwangerschap-app-zwangerhap.aspx)
- Groepsgewijze verloskundige zorg [www.centeringzorg.nl/centeringpregnancy](http://www.centeringzorg.nl/centeringpregnancy)
- Thuisarts.nl [www.thuisarts.nl/zwanger/ik-ben-zwanger-belangrijke-adviezen](http://www.thuisarts.nl/zwanger/ik-ben-zwanger-belangrijke-adviezen)

## Na geboorte

- Kansrijke Start [www.kansrijkestart.nl](http://www.kansrijkestart.nl)
- Hulp beschikbaar per gemeente, 17 zorgpaden, medisch en niet-medisch [www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl](http://www.zorgpadenkansrijkestart.pharos.nl)
- Oudertelefoon [www.oudertelefoon.nl](http://www.oudertelefoon.nl)
- Rookvrije Start [www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders](http://www.trimbos.nl/aanbod/rookvrije-start/rookvrije-ouders)
- Steunouder [www.steunouder.nl](http://www.steunouder.nl)
- Buurtgezinnen [www.buurtgezinnen.nl](http://www.buurtgezinnen.nl)
- Veilig Thuis [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl)

## Meer informatie

- Gezonde generatie [www.gezondegeneratie.nl/eerste-1000-dagen](http://www.gezondegeneratie.nl/eerste-1000-dagen)
- Gelijk goed beginnen [www.gelijkgoedbeginnen.nl](http://www.gelijkgoedbeginnen.nl)

## Contact

NVDA

T: (085) 482 44 00

E: [secretariaat@nvda.nl](mailto:secretariaat@nvda.nl)

I : [www.nvda.nl](http://www.nvda.nl)

Deze brochure is ontwikkeld in samenwerking met Linda de Boer-Hendriks (Aesculaap medische Assistentie), Tessa Roseboom (Amsterdam UMC) en Marjette Koot (Amsterdam UMC).