

'De Krachten Gebundeld!': ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

In deze folder geven we jullie nieuws over het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'. Dit onderzoek gaat over: gezonde voeding en beweging (gezond leven) voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

Waar zijn de onderzoekers in Groningen en Nijmegen nu mee bezig? En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?

Project 1: Informatie verzamelen

Projecten uit Groningen

Gesprekken met begeleiders

We hebben met 28 begeleiders van 7 zorgorganisaties gepraat over wat er nodig is om mensen met VB te helpen bij gezond leven. Begeleiders zeggen dat de volgende vijf onderwerpen belangrijk zijn:

- (1) omgeving en hulpmiddelen,
- (2) op welke manier begeleiders helpen en hoe ze denken over gezond leven,
- (3) wie begeleiders helpen,
- (4) wat begeleiders kunnen, en
- (5) wat begeleiders weten over gezond leven.



Meekijken met begeleiders

Alle begeleiders gebruiken manieren om te helpen bij gezond leven voor mensen met een VB. De meest gebruikte manieren zijn:

- vertellen hoe iemand iets heeft gedaan,
- uitleggen hoe iemand iets kan doen,
- dat je iets samen doet,
- iets zeggen of geven nadat iemand iets goeds heeft gedaan,
- iets zeggen of geven om door te gaan waar iemand mee bezig is, en
- de begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen.

Projecten uit Nijmegen

Onderzoekers over de gezonde leefomgeving

Je leefomgeving kan het makkelijk maken om gezond te leven. Onderzoekers hebben nagedacht over de onderdelen van de leefomgeving. Hier zijn thema's uitgekomen die te maken hebben met:

mensen, plekken en voorwaarden voor gezond leven.

Bekijk dit [filmpje](#) voor uitleg over de thema's.

Groepsgesprekken over gezonde leefomgeving

Er is gepraat met mensen met VB, begeleiders en verwanten over: wat in de leefomgeving helpt om gezond te leven?

De plaatjes van thema's die bij de gezonde leefomgeving horen hielpen in deze gesprekken. Er werden 185 ideeën gegeven. De ideeën gingen veel over hoe mensen kunnen helpen bij gezond leven en hoe hulpmiddelen en faciliteiten in de buurt gezond leven makkelijk maken.

Ook kwam er een nieuw thema Naar voren. Klik [hier](#) voor de uitleg van de icoontjes.



Project 2: Maken vragenlijst omgeving en cursus begeleiders

Maken cursus voor begeleiders

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een cursus gemaakt om begeleiders handvaten te geven over gezond leven. De cursus bestaat uit een e-learning over gezond leven en 3 bijeenkomsten voor het team over:

- Hoe begeleiders denken over gezond leven en op welke manier ze hierbij helpen,
- Manieren om mensen met een VB te helpen,
- Hoe de omgeving en hulpmiddelen helpen bij gezond leven, en mensen die begeleiders helpen.

De cursus kan aangepast worden op wat de begeleiders en de mensen met een VB die ze begeleiden nodig hebben.

Maken vragenlijst gezonde leefomgeving

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een vragenlijst gemaakt. Mensen met VB, begeleiders en experts hebben geholpen bij het maken van een duidelijke en gebruiksvriendelijke vragenlijst. De vragenlijst is gemaakt om in kaart te brengen hoe mensen, plekken, plannen en geld op de locatie gezond leven ondersteunen. Het geeft een overzicht van kansen voor een gezonde leefomgeving.

Wil hier alvast mee aan de slag?

Download dan [de uitleg en het bespreekblad](#).

Project 3: Gebruiken en evalueren

Gebruiken en evalueren cursus

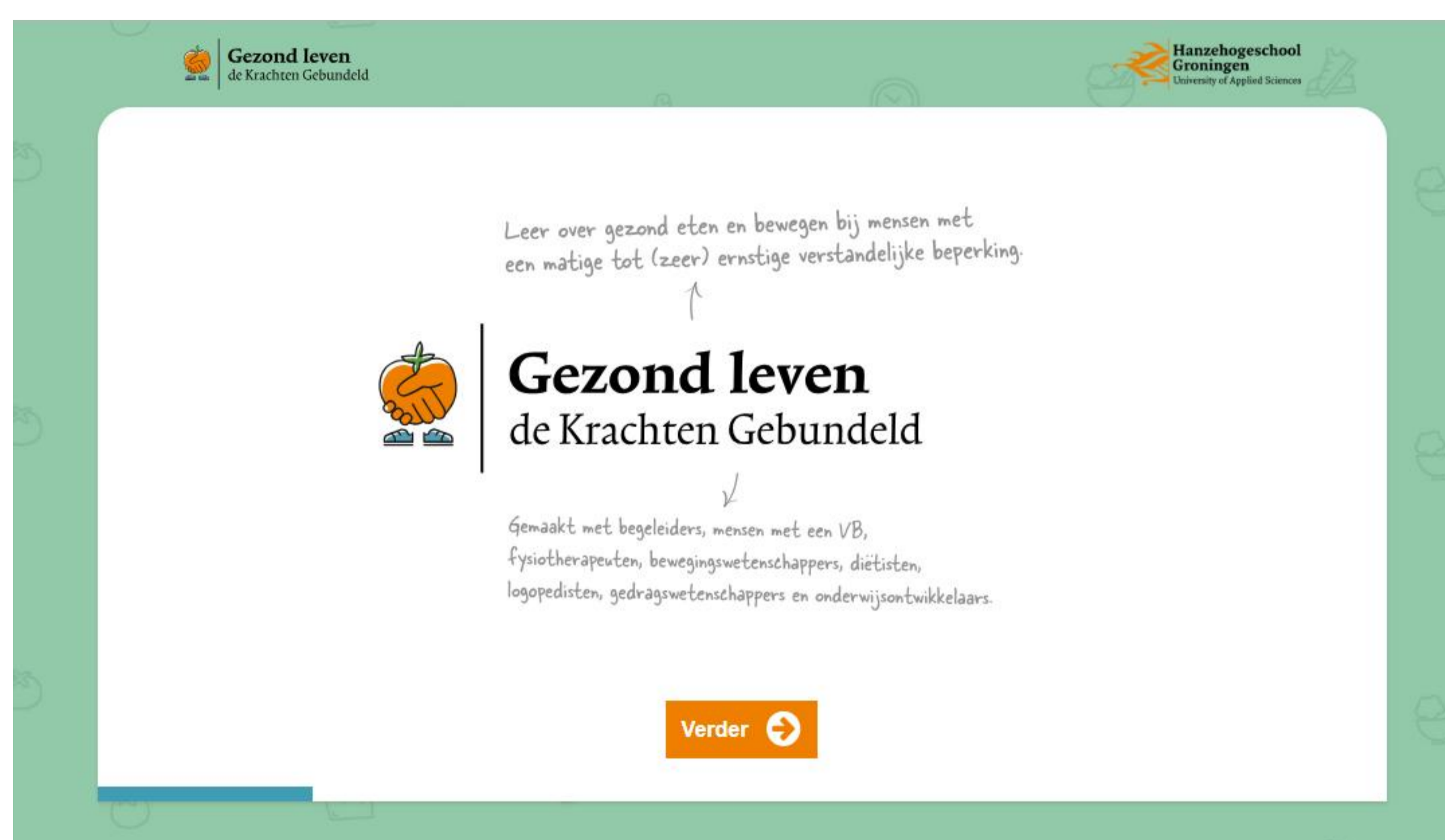
In 2019 is de cursus op 4 woon/dagbestedingslocaties gebruikt en geëvalueerd.

We kijken nu wat er goed ging en wat er nog beter kan om de cursus te verbeteren.

Er zijn verschillende meningen over wat gezond eigenlijk is, hoe ga je hier mee om?

Wil je hier meer over weten? Bekijk hier de [vlog!](#)

Het startscherm van de e-learning:



Gebruiken en evalueren vragenlijst

In 2019 is de vragenlijst op 4 woon/dagbestedingslocaties gebruikt en geëvalueerd.

Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders hebben de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) ingevuld. De samenvatting is besproken met de groep. De vragenlijst wordt nu gebruiksklaar gemaakt voor in de dagelijkse praktijk.

Voorbeeld samenvatting:



Kom naar het slotsymposium!

Benieuwd naar de producten die zijn ontwikkeld binnen De Krachten Gebundeld?

Kom dan naar het slotsymposium op 27 november 2020 van 9.30-13.30 in Zwolle!

Dit symposium is bedoeld voor professionals werkzaam in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, beleidsmedewerkers, onderzoekers en andere geïnteresseerden voor het onderwerp leefstijl. Binnen De Krachten Gebundeld zijn praktijkproducten ontwikkeld ter ondersteuning van een gezonde leefstijl. Tijdens het symposium wordt een overzicht gegeven van de belangrijkste resultaten. Daarnaast worden er workshops gegeven ter verdieping, er worden ook workshops gegeven over andere ontwikkelingen, interventies en producten op het gebied van gezond leven van mensen met een verstandelijke beperking.

Meer informatie volgt via onze Facebookpagina.

Meer weten?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

Krijg je deze folder op papier? Bekijk de digitale versie via:

<http://www.facebook.com/groups/krachtengebundeld/>



Volg ons via de website van het [Kennisplein](#) en [Facebook](#)