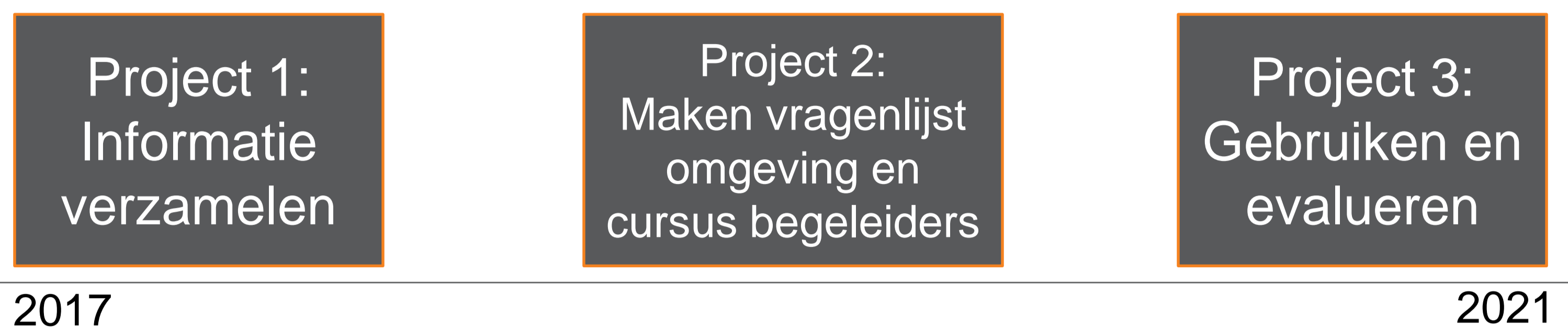


'De Krachten Gebundeld!': ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

In deze folder geven we jullie nieuws over het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'.

Dit onderzoek gaat over gezonde voeding en beweging 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 3: Gebruiken vragenlijst en cursus

In 2019 hebben 4 woon/ dagbestedingslocaties de vragenlijst en de cursus gebruikt.

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.

De cursus is gemaakt om begeleiders handvaten te geven over voeding en beweging bij mensen met een verstandelijke beperking.

Wat hebben we in 2019 gedaan?



1: Bijhouden eten, drinken en bewegen.

Door dit voor en na de cursus te doen, weten we of er iets verandert.

2: Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders hebben de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) ingevuld.

De samenvatting is besproken met de groep.

Hieruit komen kansen van de leefomgeving voor gezond leven naar voren.

Meer weten over wat belangrijk is in een gezonde leefomgeving of wil je vast aan de slag?

Bekijk hier de [vlog!](#)

3: Begeleiders hebben een cursus gevolgd waarin ze leren over het ondersteunen van mensen met een VB bij gezond eten, drinken en bewegen.

De cursus bestaat uit een e-learning en 3 bijeenkomsten voor het team.

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!](#)

4: Bijhouden eten, drinken en bewegen.

Ook waren er gesprekken met begeleiders over de cursus.

Zo weten we wat al goed is en wat nog beter kan.



Annelies



Kristel



Kristel en Annelies zijn momenteel druk bezig om alle uitkomsten op een rijtje te zetten.

Zo kijken we of er iets veranderd is in het eten, drinken en bewegen.

Ook kijken we of de vragenlijst en de cursus nog verbeterd moeten worden.

In **2021** komen de producten (de vragenlijst en de cursus) beschikbaar.

Houd hiervoor de website van het Kennisplein in de gaten!

Heb je onze Karavaanbijeenkomst voor de zomer gemist?

Hier gaven we een kijkje in de keuken van ons project. Bekijk [hier](#) de terugblik!

Meer weten?

Neem contact met ons op!

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

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