



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

Een onderzoek over gezonde voeding en beweging
voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

Wat zijn de plannen voor 2019?



Project 3: Gebruiken cursus en vragenlijst

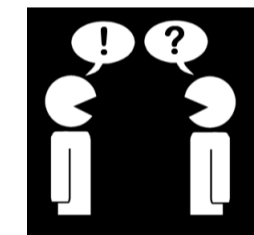
In ons laatste project gebruiken 4 woon/dagbestedinglocaties de vragenlijst en cursus.

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 gebeurt wanneer?



Januari-Februari: Bijhouden eten, drinken en bewegen

Begeleiders houden met mensen met een VB bij hoeveel ze bewegen en wat ze eten en drinken.

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

Maart-April: Vragenlijst + groepsgesprek

Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders vullen de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) in. Per locatie maken we een samenvatting en bespreken die met de groep. Hier komen kansen van de leefomgeving voor gezond leven naar voren.

April-Juni: Cursus begeleiders

Begeleiders doen een cursus 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.

Augustus-Oktober: Bijhouden voeding/bewegen + evaluatie

Begeleiders houden met mensen met een VB bij hoeveel ze bewegen en wat ze eten en drinken.

We houden gesprekken met mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers en begeleiders over de cursus. Zo weten we wat al goed is en wat nog beter kan.

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](#)

Kom je ook naar de Karavaanbijeenkomst van ‘De krachten gebundeld’?

Zet 24 juni vast in de agenda!

Dan geven we een kijkje in de keuken van ons project.