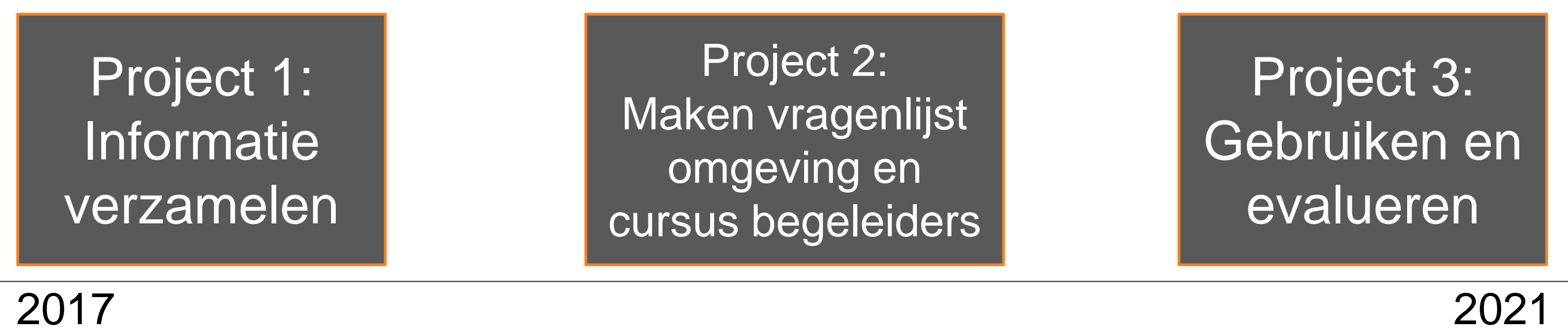


'De Krachten Gebundeld!': ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

In deze folder geven we jullie nieuws over het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'. Dit onderzoek wil mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB) helpen gezond te leven. Waar zijn de onderzoekers in Groningen en Nijmegen nu mee bezig? En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?



Projecten uit Groningen: De eerste uitkomsten zijn er!

Project 1: Informatie verzamelen

We hebben met 28 begeleiders van 7 zorgorganisaties gepraat over de hulp die nodig is om mensen met VB te ondersteunen bij gezond eten en bewegen. Begeleiders zeggen dat de volgende vijf gebieden belangrijk zijn: (1) omgeving en hulpmiddelen, (2) normen en waarden als professional, (3) sociale invloed van familie en anderen, (4) vaardigheden om aan te sluiten op de persoon met VB en te motiveren en (5) kennis over voeding en beweging.

De eerste uitkomsten van de observaties zijn er ook! Bij de eerste begeleiders hebben we gezien dat er manieren worden gebruikt om mensen met een VB te helpen om te bewegen en gezond te eten. Manieren die begeleiders bijvoorbeeld gebruiken zijn: reageren op hoe het gedrag uitgevoerd is en het gedrag uitleggen. We willen door de cursus begeleiders bewuster maken van het toepassen van deze manieren om gedrag te veranderen.

Project 2: Maken cursus voor begeleiders

We zijn nog tot maart 2019 bezig met het maken van de cursus voor begeleiders. Dit doen we met cliënten, verwanten, begeleiders, experts (fysiotherapeuten, diëtisten, bewegingsagogen, gedragswetenschappers en een logopedist), de betrokken zorgorganisaties en onderwijsontwikkelaars.



Projecten uit Nijmegen: Veel ideeën verzameld over de gezonde leefomgeving!

Project 1:

Onderzoekers over gezonde leefomgeving:

Onderzoekers brachten 13 thema's naar voren die belangrijk zijn voor een gezonde leefomgeving. Eerder lieten we jullie al een [vlog](#) over de uitkomsten zien. ZonMw schreef over onze resultaten en hoe we in dit onderzoek samenwerken met mensen met een verstandelijke beperking. Klik [hier](#) om het te lezen.

Groepsgesprekken over gezonde leefomgeving:

We hebben met 51 mensen gepraat over de vraag: 'Wat in de leefomgeving helpt om gezond te eten en bewegen?' We praatten met groepen mensen met een matige VB en groepen vertegenwoordigers van mensen met een (zeer) ernstige VB. De plaatjes van thema's die bij de gezonde leefomgeving horen hielpen in deze gesprekken. Er werden wel 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: hoe het beleid van zorgorganisaties kan bijdragen aan gezond leven van cliënten.

Project 2: Maken vragenlijst omgeving

Met de uitkomsten uit project 1 zijn we nu een vragenlijst aan het maken. Cliënten, begeleiders en experts helpen bij het maken van een duidelijke en gebruiksvriendelijke vragenlijst. In november/december gaan we de vragenlijst uitproberen op 2 locaties.



Project 3 uit Groningen en Nijmegen: Gebruiken en evalueren cursus en vragenlijst

De cursus en de vragenlijst zijn nog niet af, maar we beginnen al wel met het werven van teams die mee willen doen aan het 3^e project: het gebruiken en evalueren van de producten. Twee teams in Noord-Nederland en twee teams in Midden/Zuid-Nederland doen mee.

We hebben al twee enthousiaste teams! Vanaf januari 2019 begint het laatste project van 'De Krachten Gebundeld', dit project duurt tot na de zomer van 2019.



Vragen?

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](#)