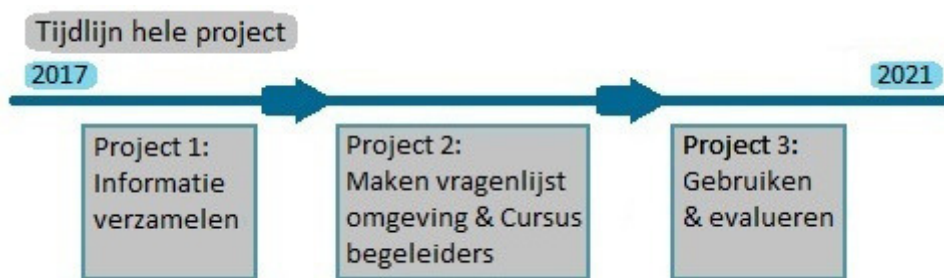


‘De Krachten Gebundeld!’: ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

In deze folder geven we jullie nieuws over het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'. Dit onderzoek wil mensen met een verstandelijke beperking (VB) helpen gezond te leven.

Waar zijn de onderzoekers in Nijmegen en Groningen nu mee bezig?

En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?



Project 1 uit Groningen

Meekijken

Vanaf 2017 kijken we met begeleiders mee en maken we filmpjes van wat ze doen.

We kijken de filmpjes terug en letten dan op wat begeleiders doen. We schrijven op hoe begeleiders mensen met een VB ondersteunen bij gezond eten en bewegen.

We hebben al mooie voorbeelden gezien.

Bijvoorbeeld hoe je met weinig spullen mensen in beweging kunt krijgen.

De eerste resultaten van dit onderzoek vertellen we op 1 juni 2018 op het congres Focus op Onderzoek.



Interviews

We hebben met 28 begeleiders gepraat. Begeleiders vertelden wat ze nodig hebben om mensen met een VB te helpen om gezond te eten en te bewegen.

Begeleiders vinden het soms moeilijk om mensen met een VB te helpen om gezond te eten en te bewegen.

Ook hebben begeleiders meer informatie nodig over gezond eten en beweegactiviteiten bij mensen met een VB.

Met de informatie van het meekijken en de interviews maken we nu een cursus voor begeleiders.





Onderzoeker:
Kristel Vlot-van Anrooij

Project 1 uit Nijmegen

Onderzoekers over de gezonde leefomgeving

Je leefomgeving kan het makkelijk maken om gezond te leven. In het eerste onderzoek hebben onderzoekers nagedacht over de onderdelen van de leefomgeving.

Dit leverde 13 thema's op die te maken hebben met: mensen, plekken en voorwaarden voor gezond leven.

Hier is een [filmpje](#) te vinden waarin we de thema's uitleggen!



Groepsgesprekken over gezond leefomgeving

In april 2018 zijn de groepsgesprekken van start gegaan.

We praten met mensen met een VB, begeleiders en verwanten over: Welke ondersteuning uit de leefomgeving is nodig om voldoende te bewegen en gezond te eten?

De thema's uit onderzoek 1 helpen bij deze gesprekken.

Vragen?

Neem gerust 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](#)