

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

In deze folder geven we jullie een overzicht van de resultaten van het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'. Dit onderzoek is uitgevoerd van 2017 tot 2021 en gaat over: gezonde voeding en beweging (gezond leven) voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

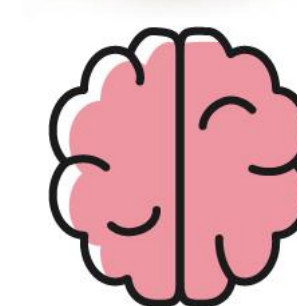
Project 1: Informatie verzamelen

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,
- iets samen doen,
- 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 hielpen bij het maken van een duidelijke en gebruiksvriendelijke vragenlijst 'de omgevingsscan'. Hiermee...

- Denken gebruikers van een locatie na over wat nodig is voor een gezondere leefomgeving
- Vullen cliënten, vertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders vragen in over; Wat is aanwezig? Wat vind je ervan? Wat zijn dromen en ideeën voor verbetering?
- Wordt een overzicht gemaakt van hoe, mensen, plekken, plannen en geld gezond leven ondersteunen op een locatie. Ook geeft het inzicht in kansen voor verbeteringen.

Project 3: Gebruiken en evalueren

Gebruiken en evalueren cursus

In 2019 is de cursus op 4 woon/dagbestedingslocaties gebruikt en is er gekeken of er iets veranderd is.

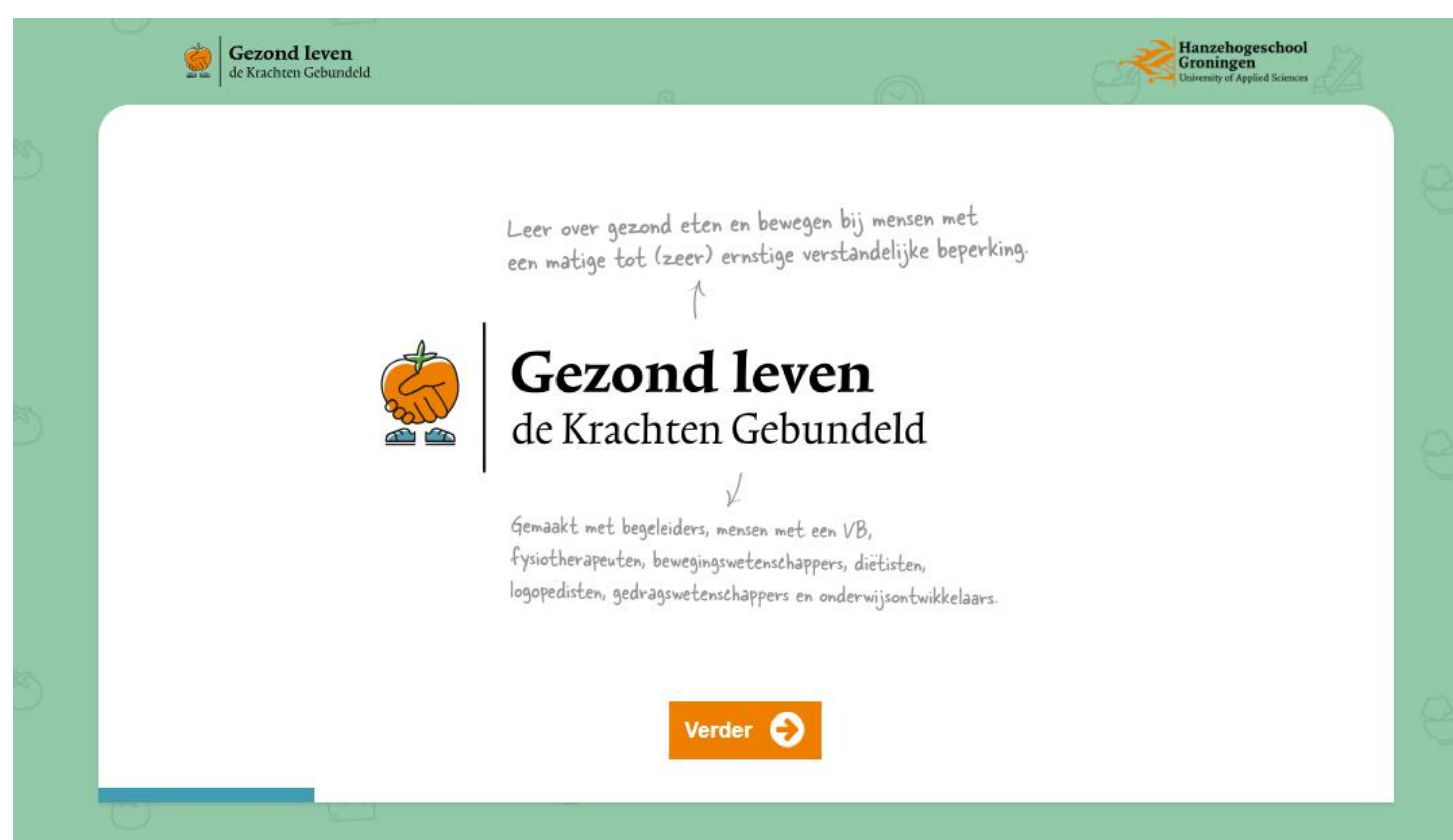
Hieruit weten we dat:

- ✓ De cursus is gebruikt zoals bedoeld, de doelen zijn behaald.
- ✓ Begeleiders raadden de cursus aan voor collega's.
- ✓ Hoe begeleiders denken over voeding en beweging is verbeterd.
- ✓ Er is een verschil in eten en drinken vanuit de Schijf van Vijf voor mensen met een verstandelijke beperking.
- ✓ Er is geen verschil in bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking.

Aandachtspunten:

- Genoeg tijd voor de cursus.
- Uitvoeren van de voorbereidingen voor de teambijeenkomsten.
- Afstemming van verwachtingen over de cursus.

De cursus is veelbelovend om begeleiders te scholen.



Gebruiken en evalueren vragenlijst

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

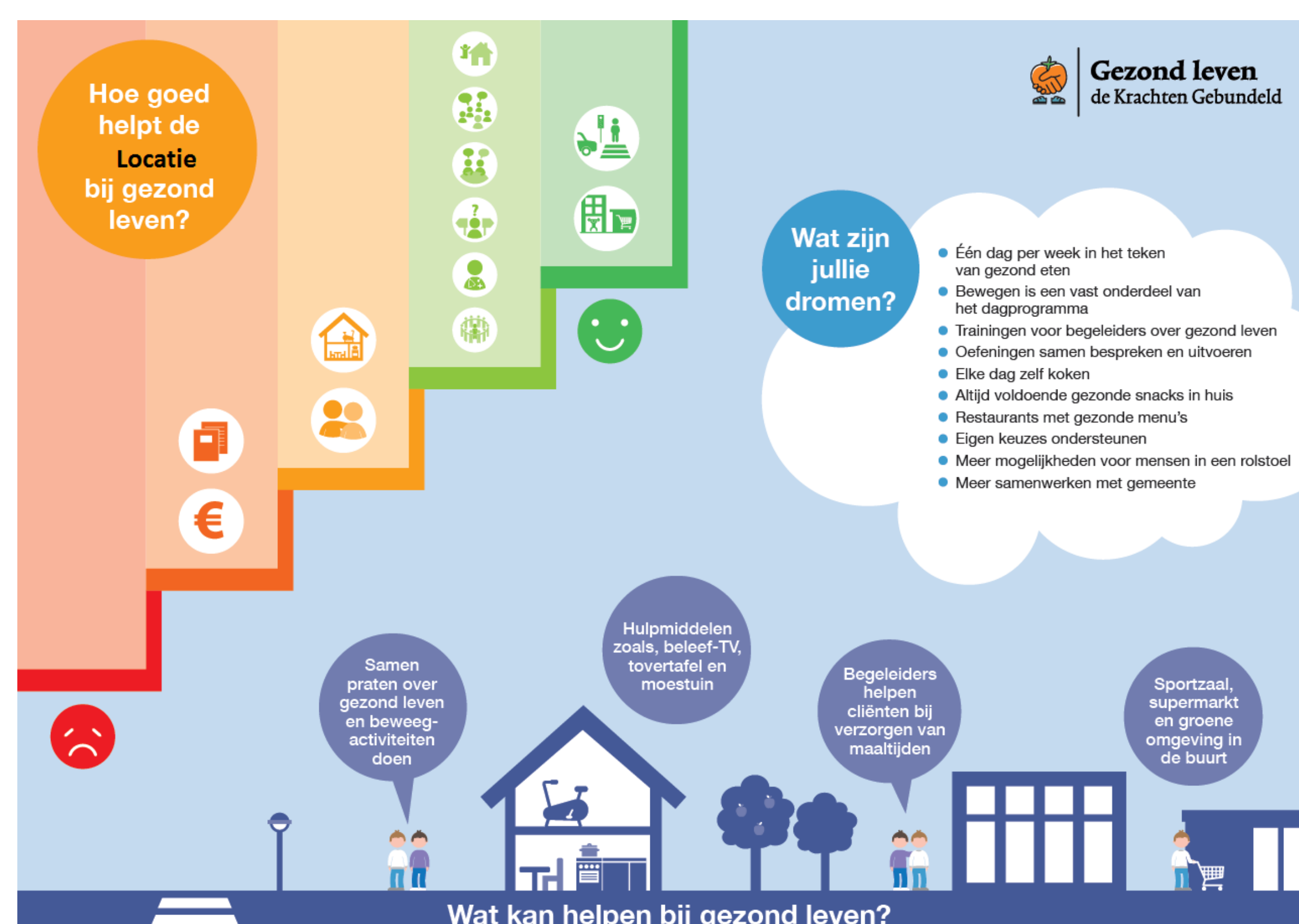
Hieruit weten we dat:

- ✓ Het invullen van de omgevingsscan creëert bij gebruikers bewustwording van het belang en de invloed van de omgeving op leefstijl.
- ✓ De resultaten van de omgevingsscan geven een goed overzicht van aanwezige hulpbronnen op een locatie en hoe die worden ervaren.
- ✓ De resultaten leveren ook ideeën op die je direct kan omzetten in acties.

Er mee aan de slag? Via de projectwebsite:

- Maak je voor een locatie een account aan en verstuur je de online omgevingsscan.
- Krijg je met 1 druk op de knop een samenvatting en infographic van de resultaten.
- Vind je een handleiding voor een actiesprek; een stappenplan om de resultaten om te zetten in een actieplan.

Voorbeeld infographic:



Meer weten?

Kijk voor onze producten op onze projectwebsite:

www.dekrachtengebundeld.nl

Of neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl

Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl



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