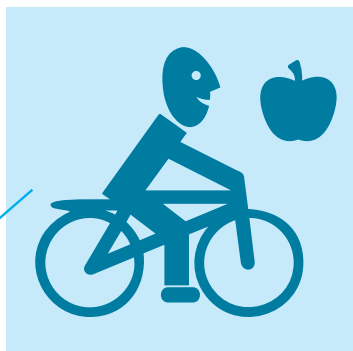


---

# Onderzoek over gezondheid voor iedereen makkelijk uitgelegd

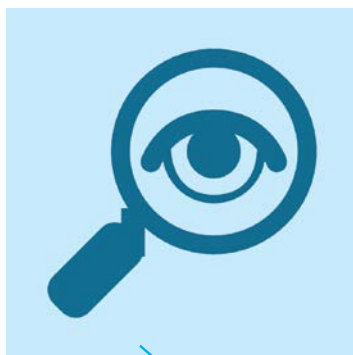
GEZONDHEID



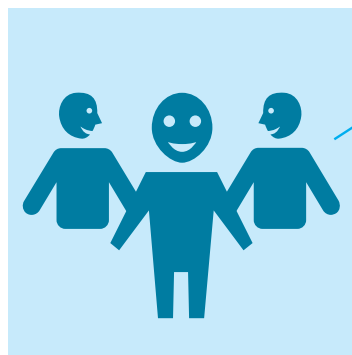
DOKTER



SAMEN  
WERKEN



ONDERZOEK



Sterker Op  
Eigen Benen

---

# Onderzoek over gezondheid voor iedereen makkelijk uitgelegd

Boekje met makkelijk te lezen  
samenvattingen van onderzoek  
over mensen met een verstandelijke  
beperking en hun gezondheid.

Dit boekje met makkelijk lezen samenvattingen is mogelijk  
gemaakt door de academische werkplaats Sterker op eigen benen,  
een samenwerking tussen het Radboudumc en zeven zorgorganisaties:  
Aveleijn, 's Heeren Loo, Driestroom, Dichterbij, Siza, Koraal en Philadelphia.





## Inhoudsopgave

Onderzoeken over gezondheid	4
Voorstellen van Anneke	6
Voorstellen van Henk	8
Samen delen van informatie met de huisarts over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking	10
Het maken van een gezondheidsvragenlijst voor mensen met een verstandelijke beperking	30
Beter maken van inclusief gezondheidsonderzoek	42
Gezond leven makkelijk maken voor mensen met een verstandelijke beperking	54
Avond, nacht en weekendzorg voor mensen met een verstandelijke beperking	74
Een gezonde leefomgeving voor mensen met een verstandelijke beperking	84
Verzamelen van gegevens over gezondheid	96
Makkelijk lezen coronaposters	101
Slotpagina	104

### Contactgegevens

Adres: Academische werkplaats Sterker op eigen benen is gevestigd op het terrein van het Radboudumc

Website: [www.sterkeropeigenbenen.nl](http://www.sterkeropeigenbenen.nl)

Emailadres: [sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl](mailto:sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl)

LinkedIn: [www.linkedin.com/company/academische-werkplaats-sterker-op-eigen-benen](https://www.linkedin.com/company/academische-werkplaats-sterker-op-eigen-benen)

# Onderzoeken over gezondheid



## Beste lezers,

In dit boekje lees je over onderzoeken over gezondheid. De onderzoeken gaan over mensen met een verstandelijke beperking. De onderzoekers zijn deel van Sterker op eigen benen. Sterker op eigen benen is een samenwerking tussen verschillende zorgorganisaties en het Radboudumc. Alles wat we leren uit de onderzoeken willen we ook delen met mensen met een verstandelijke beperking. Daarom maken we van elk onderzoek een makkelijk lezen samenvatting. Door de makkelijk lezen samenvatting weet iedereen waar het onderzoek over gaat.

Bij Sterker op eigen benen werken twee onderzoekers met een verstandelijke beperking. Zij werkten mee aan de makkelijk lezen samenvattingen die in dit boekje staan. De samenvattingen zijn niet alleen maar bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking. Ze zijn ook makkelijk voor verwanten, begeleiders en andere mensen die helpen in de zorg. De plaatjes in de samenvatting helpen bij het begrijpen van de tekst. De makkelijk lezen samenvatting zorgt ervoor dat mensen met een verstandelijke beperking betrokken kunnen zijn bij onderzoek. Maar het zorgt er ook voor dat ze meer kennis krijgen over wat belangrijk is in hun leven.



We krijgen veel goede en leuke berichten van andere mensen over de makkelijk lezen samenvattingen. Daarom hebben we in dit boekje alle samenvattingen bij elkaar gedaan. We hopen dat jullie er veel aan hebben.

Geraline Leusink



Hoogleraar Geneeskunde voor mensen met een verstandelijke beperking en directeur van Sterker op eigen benen

Anneke van der Crujisen



Onderzoeker bij Sterker op eigen benen

Jenneken Naaldenberg



Universitair hoofddocent gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking



VEEL  
LEESPLEZIER!

## Voorstellen van Anneke



### Wie ben je?

Mijn naam is Anneke van der Cruijssen.

Ik ben in 2013 afgestudeerd als ervaringsdeskundige.

Als ervaringsdeskundige leer je hoe je ervaringen en kennis kan inzetten.

Vanaf 2014 zet ik mijn kennis en ervaring in bij onderzoek van Sterker op eigen benen en bij zorgorganisatie Dichterbij.

### Wat doe je?

'Ik werk al vanaf 2014 als onderzoeker bij Sterker op eigen benen.

Hierdoor heb ik veel geleerd over onderzoek doen.

Wat het leuk maakt is dat elke week en elk onderzoek anders is.

Hierbij zet ik mijn eigen ervaringen en kennis in om het onderzoek beter toegankelijk te maken voor mensen met een verstandelijk beperking.

Dit doen we door de onderzoeken in makkelijk te lezen samenvattingen op te schrijven.

Hierdoor worden mensen uit de praktijk en uit beleid meer bewust van mensen met een verstandelijke beperking en krijgen ze meer kennis over wat ze nodig hebben.

Dan kan ook het beleid worden aangepast voor mensen met een verstandelijke beperking.

Dat vind ik mooi om te zien en daar haal ik voldoening uit.

### Wat vind je hier leuk aan?

Het is belangrijk om voor mensen met een verstandelijke beperking op te komen.

Ze kunnen niet altijd praten of aangeven wat ze willen.

Zelf vind ik het heel leuk om aan onderzoek mee te werken.

Ik neem nu zelf meer deel aan de samenleving, omdat ik samenwerk met mensen die geen verstandelijke beperking hebben.

En hierbij krijg ik toch de hulp die ik nodig heb.



Ik hoop nog lang onderzoek te mogen blijven doen en dat uitkomsten van onderzoek meer in de praktijk worden toegepast voor mensen met een verstandelijke beperking.

### Anneke van der Cruijssen



HET IS SOMS LASTIG  
UITZOEKEN WAT DE  
MAKKELIJKE  
WOORDEN ZIJN.



### Wat vind je hier lastig aan?

Sommige onderzoeken zijn wel lastig om bij mee te werken.

Je moet eerst zelf weten waar het onderzoek over gaat, voordat je anderen kunt helpen.

Er gaat wel wat tijd in zitten om dit goed te kunnen doen.

Ook omdat ik voor anderen moet nadenken over wat ze nodig hebben en wat belangrijk is.

Het is soms lastig uitzoeken wat de goede makkelijke woorden zijn om toe te passen voor mensen met een verstandelijke beperking.

Maar uiteindelijk levert het onderzoek daardoor wel meer op.



## Voorstellen van Henk

### Wie ben je?

Mijn naam is Henk Jansen.  
Net zoals Anneke, zet ik mijn kennis en ervaring in bij onderzoek van Sterker op eigen benen.  
Dit doe ik vanaf 2015.

### Wat doe je?

Ik ben onderzoeker bij Sterker op eigen benen.  
Dat is best bijzonder.  
Ik heb namelijk een verstandelijke beperking.  
Samen met onderzoekers zonder verstandelijke beperking werken we aan onderzoek.  
Ik denk mee bij het opzetten en het uitvoeren en het beschrijven van het onderzoek.  
Ook help ik mee bij het schrijven van de makkelijk lezen samenvattingen van de onderzoeken.

### Wat vind je hier leuk aan?

In het begin vond ik het best wel spannend om als onderzoeker te werken.  
k wist niet zo goed wat ik ervan moest denken.  
Ik houd van nieuwe dingen ondervinden.  
Onderzoek was voor mij weer een mooie nieuwe ervaring.  
Ik ben blij met de mensen waarmee ik samenwerk.  
Ik heb een goede band met ze en ze zijn erg betrokken.  
Ook vind ik het leuk om nieuwe onderwerpen te onderzoeken.  
Ik vond het eerst best lastig om presentaties te geven.  
Maar nu vind ik het wel leuk om te presenteren.  
Ik wil graag onderzoek blijven doen.  
Ook als ik met pensioen ben.



## Henk Jansen



### Wat vind je hier lastig aan?

Vaak was het heel leuk om samen te werken.  
Maar soms is het ook moeilijk.  
We moeten veel geduld hebben.  
Gelukkig zetten we altijd door.  
Daarom vind ik niks écht lastig aan onderzoek doen.  
Maar als ik iets zou moeten kiezen: het is moeilijk om aan anderen uit te leggen wat ik doe.

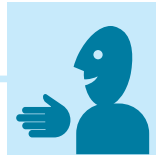
GELUKKIG ZETTEN WE  
ALTIJD DOOR.  
DAAROM VIND IK NIKS  
ECHT LASTIG AAN  
ONDERZOEK DOEN.





## Voorstellen van de onderzoeker

Mathilde Mastebroek is dokter voor mensen met een verstandelijke beperking (AVG-arts) bij zorgorganisatie Siza en bij de AVG-praktijk in Nijmegen.



## Mathilde Mastebroek



Vanaf 2011 werkt Mathilde ook als onderzoeker bij Sterker op eigen benen.

Mathilde heeft zich ook veel bezig gehouden met lesgeven aan studenten die dokter willen worden

Haar ervaringen als dokter zorgen ervoor dat zij het leuk vindt om onderzoek te doen.

Zo kan zij de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking beter maken.

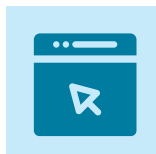
Het onderzoek dat beschreven staat in dit boekje gaat over het samen delen van gezondheidsinformatie.

Wil je weten wie er allemaal op onze afdeling werken?

[Klik dan hier](#)

of neem een kijkje op onze website:

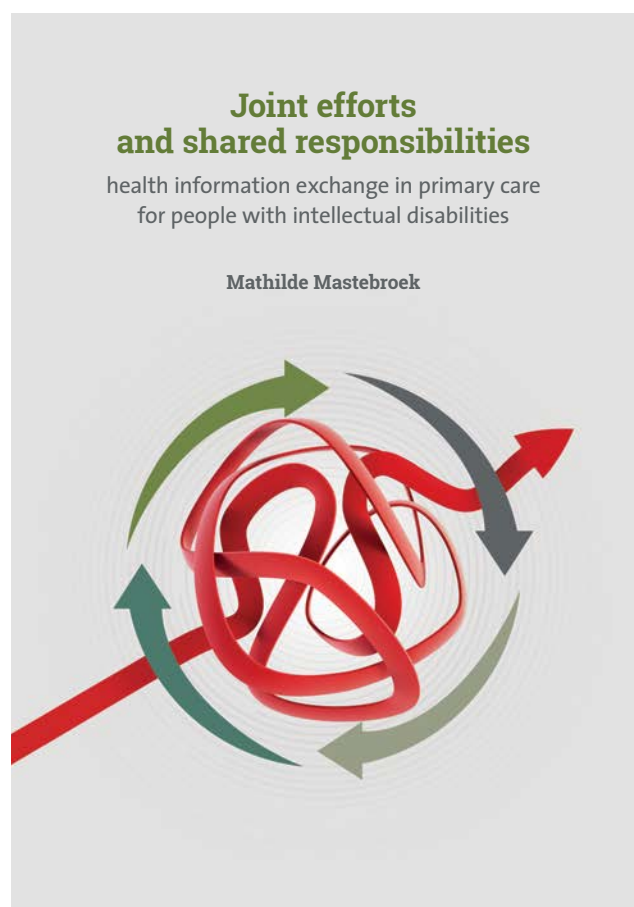
[www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij](http://www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij)





## Onderzoek 1

Samen delen van informatie met de huisarts  
over de gezondheid van mensen met een  
verstandelijke beperking



## Hoofdstuk 1:

**Samen delen van gezondheidsinformatie.  
Waar gaat deze samenvatting over?**

### Wat staat er in deze samenvatting?

In deze samenvatting staat een onderzoek opgeschreven.

Het onderzoek gaat over het samen delen van informatie over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking.

In dit onderzoek noemen we dit: gezondheidsinformatie.

Hiermee bedoelen we: informatie over hoe het met iemands gezondheid gaat. En over wat er met de huisarts is besproken.

### Waarom is dit onderzoek belangrijk?

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een slechtere gezondheid dan mensen zonder een verstandelijke beperking.

Het is belangrijk om te onderzoeken waar dat mee te maken heeft, want dan kan hier misschien iets tegen gedaan worden.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is het vaak lastiger om de eigen gezondheid in de gaten te houden. Of erover te praten met anderen:

- Je moet weten wat normaal is en wat niet.
- Je moet kunnen herkennen aan je lichaam dat er iets met je aan de hand is.
- Je moet het uit kunnen leggen aan andere mensen die je willen helpen, zoals een begeleider, je familie, de huisarts of de doktersassistente.





Daarnaast moeten de mensen die jou kunnen helpen ook goed met elkaar praten.

Zodat iedereen weet wat er gezegd en opgeschreven is.

Als dit allemaal minder goed gaat, dan kan het gebeuren dat er pas laat hulp komt.

En dat andere mensen minder goed kunnen helpen om je gezond te laten blijven of beter te laten worden.

Als de huisarts goede informatie heeft, kun je beter geholpen worden.

En als jij en anderen goede informatie krijgen van de huisarts, kun je beter voor jezelf zorgen of laten zorgen.

### Wat waren de doelen van het onderzoek?

De doelen van het onderzoek waren:

- Beter begrijpen hoe een persoon met een verstandelijke beperking, de huisarts, begeleiders en familie informatie met elkaar kunnen delen.
- Beter begrijpen wat helpt en wat niet helpt om informatie met elkaar te delen.
- Ontdekken welke punten het belangrijkste worden gevonden bij het delen van informatie met elkaar.

Bij de belangrijke punten gaat het om dingen die mensen moeten doen. Het gaat ook over dingen die goed geregeld moeten zijn.

En goed uit te voeren in het dagelijks leven.



### Wat wilden we weten?

In ons onderzoek wilden we verschillende dingen weten:

1. Wat is er al door andere onderzoekers geschreven over dit onderwerp?
2. Wat merken mensen zelf als ze informatie met elkaar delen?  
Wat helpt en wat helpt niet bij het goed delen van informatie?

Dit vroegen we aan:

- Mensen met een verstandelijke beperking
- Begeleiders en familieleden
- Huisartsen en doktersassistenten

3. Welke punten vinden mensen het belangrijkste bij het delen van informatie met elkaar?  
Het gaat om dingen die mensen moeten doen en om dingen die goed geregeld moeten zijn.

Dit vroegen we aan:

- Begeleiders
- Huisartsen
- Speciale artsen voor mensen met een verstandelijke beperking (AVG-artsen)

4. Vinden deze mensen de belangrijkste punten ook goed uit te voeren in het dagelijks leven?



## Hoofdstuk 2:

### Wat hebben andere onderzoekers al geschreven over het samen delen van gezondheidsinformatie?

#### Wat wilden we weten?

Wat is er al door andere onderzoekers geschreven over het samen delen van informatie over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben gezocht in medische tijdschriften en boeken. Alle belangrijke stukken tekst over samen informatie delen hebben we onder elkaar gezet en met elkaar vergeleken.

#### Wat zijn we te weten gekomen?

Het samen delen van informatie heeft met 6 onderwerpen te maken:

1. Hoe goed mensen met elkaar kunnen praten  
Dit geldt niet alleen voor mensen met een verstandelijke beperking, maar ook voor huisartsen.
2. Opschrijven en opsturen van informatie  
Dit gaat over de informatie die begeleiders en huisartsen op moeten schrijven voor zichzelf en voor anderen die het willen lezen.
3. Om kunnen gaan met informatie en voor jezelf opkomen bij de huisarts  
Dit gaat over informatie die iemand van de huisarts krijgt en wat hij ermee doet:
  - Begrijpt iemand de woorden van de huisarts?
  - Durft hij de huisarts te vragen om het beter uit te leggen?
4. Kennis over mensen met een verstandelijke beperking



Dit gaat over wat familie, begeleiders en huisartsen weten over mensen met een verstandelijke beperking:

- Begeleiders weten soms te weinig over gezondheid en ziektes en hoe het met de persoon gaat die ziek is.
  - Huisartsen weten soms te weinig over welke ziektes vaker voorkomen bij mensen met een verstandelijke beperking. En over hoe je makkelijkere taal gebruikt.
5. Rollen van familie en begeleiders  
Dit gaat over wat familie en begeleiders kunnen doen om te helpen als iemand naar de huisarts gaat.  
Bijvoorbeeld:
- Helpen met uitleggen aan de huisarts waar je voor komt en wat er aan de hand is.
  - Na afloop helpen herinneren aan wat er is gezegd en afgesproken met de huisarts.
6. Het regelen van de zorg  
Dit gaat over wat er geregeld moet worden bij een bezoek aan de huisarts.  
Bijvoorbeeld:
- Zijn er voldoende begeleiders om mee te gaan?
  - Bespreek je van tevoren waarom je naar de huisarts wilt en wat je wilt vragen?



## Hoofdstuk 3:

### **Wat merken mensen met een verstandelijke beperking, familie en begeleiders als ze gezondheidsinformatie delen met anderen?**

#### **Wat wilden we weten?**

Wat merken mensen als ze informatie met elkaar delen over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking?

Wat helpt en wat helpt niet?

#### **Wat hebben we gedaan?**

We hebben gesprekken gehouden met mensen met een verstandelijke beperking, begeleiders en familieleden.

Alle belangrijke stukken tekst over het onderwerp hebben we onder elkaar gezet en met elkaar vergeleken.

#### **Wat zijn we te weten gekomen?**

Er zijn dingen die het makkelijker maken om informatie met elkaar te delen.

Er zijn ook dingen die het moeilijker maken.

Dat heeft te maken met 4 onderwerpen:

1. Zien wat iemand met een verstandelijke beperking nodig heeft bij de gezondheid

Dit gaat bijvoorbeeld over:

- Samen de gezondheid in de gaten houden van een persoon.
- Besluiten dat iemand naar de huisarts toe moet.



2. Mensen met een verstandelijke beperking en huisartsen praten niet goed met elkaar

Dit gaat bijvoorbeeld over:

- De huisarts gebruikt soms te moeilijke taal, of praat te snel of te veel.
- Een onbekende huisarts is moeilijker te begrijpen.
- Er is te weinig tijd bij de huisarts en mensen durven niet om meer tijd te vragen.

3. Familie en begeleiders helpen bij het praten met de huisarts

- Familie en begeleiders helpen bij het praten met de huisarts.
- Ze hebben soms geen tijd om mee te gaan naar de huisarts.
- Het kan helpen om een briefje mee te geven voor de huisarts.

4. Zelf bepalen en zelfstandig zijn

Dit gaat over:

- Zelf bepalen met wie je over jezelf praat en wat je vertelt.
- Wel of niet toestemming geven aan begeleiders om met anderen over jou te praten.
- Voor familie en begeleiders is het soms lastig:  
Ze willen mensen helpen dingen zelf te kunnen, met zo min mogelijk hulp.

Maar, ze willen ook goed voor de persoon met een verstandelijke beperking zorgen.

Hierdoor is het voor hen soms toch nodig om zich ermee te bemoeien.



## Hoofdstuk 4:

### Wat merken huisartsen en doktersassistenten als ze gezondheidsinformatie delen met anderen?

#### Wat wilden we weten?

Wat merken mensen als ze informatie met elkaar delen over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking?

Wat helpt en wat helpt niet?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben gesprekken gehouden met huisartsen en doktersassistenten. Alle belangrijke stukken tekst over het onderwerp hebben we onder elkaar gezet en met elkaar vergeleken.

#### Wat zijn we te weten gekomen?

Er zijn dingen die het makkelijker maken om informatie met elkaar te delen.

Er zijn ook dingen die het moeilijker maken.

#### Dat heeft te maken met 2 grote onderwerpen:

##### 1. Voor huisartsen is het moeilijk goede informatie te krijgen

Mensen met een verstandelijke beperking kunnen soms niet goed praten met de huisarts.

Begeleiders die mee gaan naar de huisarts weten soms niet wat er speelt.

De huisarts kan dan niet goed ontdekken wat er aan de hand is.

Ook is het moeilijker om samen een plan te maken over wat er moet gebeuren.

Hierdoor duurt het soms langer voordat de problemen duidelijk zijn en de persoon geholpen wordt.



### 2. Na afloop van het bezoek aan de huisarts kunnen nog veel dingen mis gaan

De informatie die de huisarts mee geeft komt niet goed bij iedereen terecht.

Er wordt dan thuis niet gedaan wat er met de huisarts is afgesproken.

Hierdoor wordt de persoon minder goed geholpen.

De huisartsen proberen extra dingen te doen om te helpen. Bijvoorbeeld:

- Meer tijd nemen
- Makkelijker taal
- Begeleiders of familie opbellen

De huisartsen verwachten dat begeleiders meer doen om de huisarts te helpen.

Bijvoorbeeld: mee komen naar de huisarts, of informatie van de huisarts goed opschrijven.

Ze willen dat begeleiders zich ook verantwoordelijk voelen voor het samen delen van alle informatie.



## Hoofdstuk 5:

### Wat vinden begeleiders en artsen het belangrijkste voor het samen delen van gezondheidsinformatie?

#### Wat wilden we weten?

Als mensen goed informatie met elkaar willen delen zijn er dingen die mensen moeten doen en dingen die goed geregeld moeten zijn.

Welke dingen vinden begeleiders en artsen het allerbelangrijkst om te doen of te regelen?

En vinden zij de belangrijkste punten ook goed uit te voeren in het dagelijks leven?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben deze vragen gesteld aan:

- Begeleiders
- Huisartsen
- Speciale artsen voor mensen met een verstandelijke beperking (AVG-artsen)

De vragen konden ze op de computer invullen.

#### Wat zijn we te weten gekomen?

De mensen die meededen vonden 22 dingen het allerbelangrijkst om te doen bij het delen van informatie.

Bijvoorbeeld:

- Ga je zonder een begeleider naar de huisarts? Praat dan van te voren samen over wat er aan de huisarts moet worden verteld en gevraagd.
- Aan het eind van het gesprek met de huisarts vraagt de huisarts, of een begeleider, of alles duidelijk genoeg was.



Verder vonden ze 8 dingen het allerbelangrijkst om geregeld te hebben.

Bijvoorbeeld:

- De zorgorganisatie zorgt ervoor dat begeleiders op een makkelijke manier informatie in de computer op kunnen schrijven. En terug kunnen vinden.
- Er zijn in ieder geval 2 begeleiders in het team die de persoon met een verstandelijke beperking al goed kennen.

De mensen die meededen vonden bijna alle punten goed uit te voeren in het dagelijks leven.

Verder noemden ze dat eigenlijk alles wat belangrijk is ook gedaan en geregeld moet worden. Het helpt niet om maar een paar dingen te doen of te regelen.

Ze zeggen:

- Je moet elke keer kijken wat er het hardst nodig is.
- Dit hangt vooral af van wat de persoon met een verstandelijke beperking zelf kan.
- En het hangt af van de plek waar begeleiders en artsen werken en hoe het daar geregeld is.



## Hoofdstuk 6:

### Alle hoofdstukken samen. Wat zijn we te weten gekomen?

#### Wat wilden we aan het begin van het onderzoek weten?

Met dit onderzoek wilden we beter begrijpen hoe een persoon met een verstandelijke beperking, de huisarts, begeleiders en familie gezondheidsinformatie met elkaar kunnen delen.

We wilden weten wat helpt en wat niet helpt om gezondheidsinformatie met elkaar te delen.

Daarnaast wilden we weten welke punten het belangrijkste worden gevonden bij het delen van informatie met elkaar.

En of het goed uit te voeren is in het dagelijks leven.

Dit wilden we weten, omdat het belangrijk is:

- Als de huisarts goede informatie heeft, kun je beter geholpen worden.
- En als jij en de mensen die jou ondersteunen goede informatie krijgen van de huisarts, kun je beter voor jezelf zorgen of laten zorgen.

#### Wat zijn we aan het eind van het onderzoek te weten gekomen?

Nu het onderzoek klaar is, weten we meer over het samen delen van gezondheidsinformatie.

#### Samen gezondheidsinformatie delen is ingewikkeld

Het samen delen van gezondheidsinformatie is ingewikkeld.

Het moet namelijk op verschillende momenten gebeuren.

En er zijn veel mensen mee bezig.

Hierdoor kan er snel iets mis gaan.

Bijvoorbeeld:

- Mensen weten niet dat ze iets hadden moeten doen om de informatie goed met elkaar te delen.



- Mensen voelen zich niet verantwoordelijk om het te doen.
- Er is een misverstand: de ene persoon dacht dat de andere persoon het wel zou regelen.
- De huisarts verwacht dat een begeleider meer kan vertellen over de persoon met een verstandelijke beperking.  
Maar de begeleider is net op vakantie geweest en heeft nog niet alles kunnen lezen.

Verder is het belangrijk dat iedereen afspreekt hoe ze informatie met elkaar willen delen.

Bijvoorbeeld: bellen, mailen, een briefje meegeven of altijd iemand meenemen naar de huisarts.

#### Wat helpt wel en wat helpt niet om informatie met elkaar te delen?

Hoe goed of minder goed het gaat hangt af van verschillende dingen: Het hangt af van wat de persoon met een verstandelijke beperking zelf kan.

Maar het hangt ook af van hoe goed anderen rekening houden met wat de persoon wel of niet zelf kan.

Familie, begeleiders en mensen uit de huisartsenpraktijk kunnen beter rekening houden met de persoon als ze hier zelf bij geholpen worden. Het helpt bijvoorbeeld als er genoeg tijd is bij de huisarts.

En als de huisarts het van iemand hoort als hij of zij te ingewikkeld praat. Het helpt ook als een begeleider en huisarts via de telefoon of de mail elkaar kunnen spreken.

Dit kan alleen als de persoon met een verstandelijke beperking hiervoor toestemming geeft.

En de huisarts moet ook weten wie hij of zij kan bellen om te overleggen.



### Belangrijke onderwerpen om verder over na te denken

We hebben 3 onderwerpen opgeschreven die belangrijk zijn om verder over na te denken:

#### *1. Zelf bepalen en zelfstandig zijn*

Voor iedereen is het belangrijk zelf dingen te kunnen bepalen en zelfstandig te zijn.

Dit geldt dus ook voor mensen met een verstandelijke beperking.

Voor mensen die willen helpen kan dit soms lastig zijn: soms nemen ze teveel over en soms doen ze juist te weinig.

#### *2. Samenwerken*

Mensen die een persoon met een verstandelijke beperking ondersteunen moeten goed samenwerken.

Ook als je niet hetzelfde beroep hebt, of als je elkaar weinig ziet of spreekt.

#### *3. Hoe huisartsen het beste hun werk kunnen regelen*

Huisartsen hebben het vaak erg druk.

Ze krijgen ook steeds meer patiënten die meer tijd nodig hebben.

Of patiënten voor wie extra dingen geregeld moeten worden.

Hoe kunnen zij het beste hun werk regelen?

### **Tips en adviezen voor anderen**

#### Tips voor mensen die in de zorg werken

- Mensen met een verstandelijke beperking hebben extra tijd nodig bij de huisarts.
- Het helpt als ze zo veel mogelijk dezelfde huisarts hebben.
- Huisartsen moeten vragen stellen over wat de persoon met een verstandelijke beperking zelf kan en wat hij of zij nodig heeft bij het praten.
- Huisartsen moeten weten welke begeleiders en familieleden helpen bij de gezondheid van de persoon.



- Zorginstellingen moeten zo veel mogelijk zorgen voor vaste begeleiders. Begeleiders moeten genoeg tijd krijgen:
  - Om mee te kunnen naar de huisarts.
  - Om te bellen met familieleden en de huisartspraktijk.
  - Om met elkaar te praten.
  - Om alles goed op te schrijven en door te lezen.

#### Tips voor de opleiding van begeleiders en dokters

Begeleiders en dokters moeten goed leren samenwerken.

Dit kunnen ze leren als ze nog op school zitten of als ze een cursus volgen.

Ze moeten dan leren over:

- Wie wat moet doen bij het samen delen van informatie.
- Hoe je zorgt dat je hier samen goed afspraken over maakt.
- Wat voor hulp iemand met een verstandelijke beperking nodig heeft bij het praten met de huisarts.

Mensen met een verstandelijke beperking en hun familie kunnen ook dingen leren.

Bijvoorbeeld hoe je zorgt dat je goed weet wat je wilt zeggen en vragen bij de huisarts.

Het helpt als mensen hier thuis al mee kunnen oefenen, bijvoorbeeld met een spel op de computer.

#### Tips voor mensen die regels moeten maken voor organisaties

Huisartsen hebben het erg druk.

Andere mensen zouden de huisarts kunnen helpen om dingen te regelen voor mensen met een verstandelijke beperking.

Bijvoorbeeld speciale verpleegkundigen die werken bij de instelling waar de persoon met een verstandelijke beperking woont.



### Conclusies

Het samen delen van gezondheidsinformatie is ingewikkeld.

Hierdoor kan er snel iets mis gaan.

De gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking kan hierdoor slechter worden.

Hoe goed het lukt om samen informatie te delen hangt af van verschillende dingen:

- Het hangt af van wat de persoon met een verstandelijke beperking zelf kan.
- Het hangt ook af van hoe goed anderen rekening houden met wat de persoon wel of niet zelf kan.
- Familie, begeleiders en mensen uit de huisartsenpraktijk kunnen beter rekening houden met de persoon als ze hier zelf bij geholpen worden.

Het is belangrijk dat alles goed georganiseerd is. Begeleiders en huisartsen kunnen dan beter hun werk doen.

Verder is het heel belangrijk om goed met elkaar samen te werken.

Dat betekent vooral: opletten wat jijzelf kan doen en wat een ander kan doen om informatie goed te delen met elkaar.

En hierover praten met elkaar.



NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET EERSTE  
ONDERZOEK

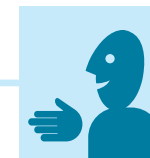






## Voorstellen van de onderzoeker

Esther Bakker- van Gijsstel is dokter voor mensen met een verstandelijke beperking (AVG-arts) bij zorgorganisatie Siza, bij de AVG-Praktijk en bij poli Zeldzaam in Nijmegen.



## Esther Bakker-van Gijsstel



In 2018 heeft Esther haar onderzoek afgerond. Daarna is zij als onderzoeker blijven werken bij Sterker op eigen benen. Zij vindt het een pluspunt dat zij niet alleen dokter is maar ook onderzoeker. Zo kan zij het leven voor mensen met een verstandelijke beperking beter en fijner maken. Het onderzoek dat beschreven staat in dit boekje gaat over het maken van een gezondheidsvragenlijst voor mensen met een verstandelijke beperking.

Wil je weten wie er allemaal op onze afdeling werken?

[Klik dan hier](#)

of neem een kijkje op onze website:

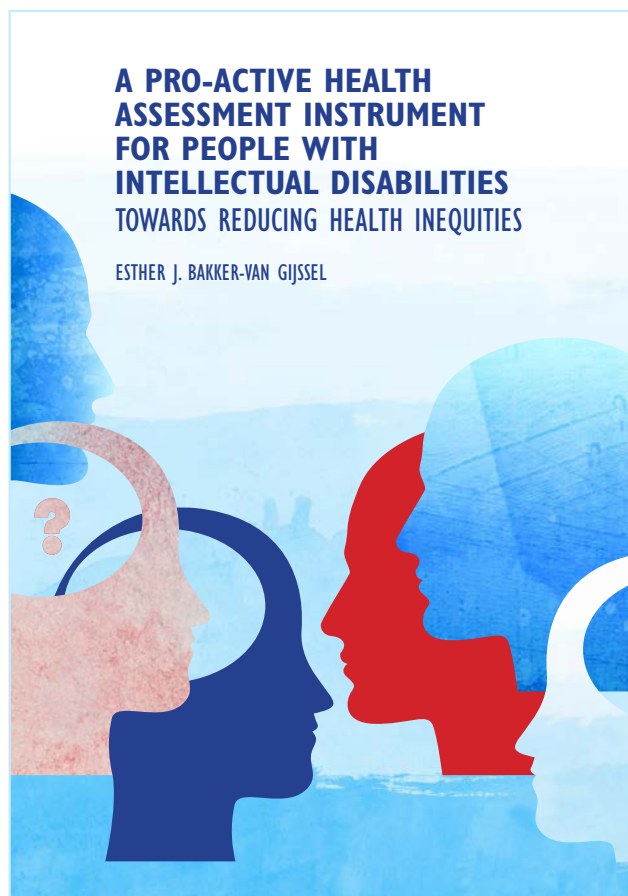
[www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij](http://www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij)





## Onderzoek 2

Het maken van een gezondheidsvragenlijst voor mensen met een verstandelijke beperking



## Hoofdstuk 1:

### Inleiding

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dit onderzoek gaat over mensen met VB</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensen met VB overlijden 20 jaar eerder dan andere mensen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensen met VB zijn twee keer zoveel ziek dan andere mensen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensen met VB krijgen vier keer zoveel pillen dan andere mensen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mensen met VB gaan vaker naar de huisarts</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>De huisarts vindt het soms lastig om goede zorg te geven.</li> <li>Veel ziektes bij mensen met VB komen minder vaak voor bij andere mensen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Een gezondheidsvragenlijst kan de ziektes van mensen met VB helpen vinden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>In Nederland hebben wij geen gezondheidsvragenlijst voor mensen met VB</li> </ul>



## Hoofdstuk 2:

### Literatuurstudie

	<ul style="list-style-type: none"> <li>We gingen op zoek naar alle gezondheidsvragenlijsten voor mensen VB</li> <li>We noemen dit een literatuurstudie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>We vonden 20 verschillende gezondheidsvragenlijsten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bij elke gezondheidsvragenlijst stelden we 4 vragen</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hoe is de vragenlijst gemaakt?</li> <li>Is de vragenlijst goed getest?</li> <li>Wat staat er allemaal in de vragenlijst?</li> <li>Worden er meer ziektes ontdekt als de vragenlijst gebruikt wordt?</li> </ol>
<p><b>1e vraag:</b> Hoe is de vragenlijst gemaakt?</p>	<p>Antwoord:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Van vier vragenlijsten weten we hoe ze gemaakt zijn</li> </ul>
<p><b>2e vraag:</b> Is de vragenlijst goed getest?</p>	<p>Antwoorden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Twee vragenlijsten zijn getest of ze goed en betrouwbaar zijn</li> <li>Bij twee vragenlijsten is getest of de patiënten ze goed vonden</li> <li>Bij twee vragenlijsten is getest of ze goed toepasbaar zijn in de praktijk</li> </ul>



<p><b>3e vraag:</b> Wat staat er allemaal in de vragenlijst?</p>	<p>Antwoorden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De vragen in de vragenlijst waren erg verschillend</li> <li>Sommige vragenlijsten waren lang en andere kort</li> <li>Bijna alle vragenlijsten stelden vragen over zien, horen en tandartscontrole</li> </ul>
<p><b>4e vraag:</b> Worden er meer ziektes ontdekt als de vragenlijst gebruikt wordt?</p>	<p>Antwoorden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drie vragenlijsten zijn goed onderzocht</li> <li>Bij twee vragenlijsten ontdekten ze meer ziektes en andere punten. Bijvoorbeeld beter op het gewicht letten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Twee vragenlijsten, de CHAP en de SWH-HRA, waren beter dan alle andere</li> </ul>



## Hoofdstuk 3:

### Focusgroepstudie

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen met groepen huisartsen gingen we praten over de medische zorg aan mensen met VB</li> <li>• We noemen dat een focusgroepstudie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoeksvraag: Wat vinden de huisartsen van een gezondheidsvragenlijst voor mensen met VB</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drie onderwerpen vonden de huisartsen belangrijk</li> </ul>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Huisartsen voelden zich verantwoordelijk voor patiënten met VB in hun praktijk</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Een gezondheidsvragenlijst voor mensen met VB kan helpen. De vragenlijst moet dan wel goed gemaakt zijn en voordeel opleveren voor mensen met VB</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Huisartsen zagen nog wel wat moeilijkheden op de weg om de gezondheidsvragenlijst te gaan gebruiken</li> </ol>



## Hoofdstuk 4:

### Delphi studie

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Met de computer, via de email, stuurden we vragen naar dokters</li> <li>• Dit noemen we een Delphi studie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We vroegen welke onderwerpen over gezondheid en ziekte bij mensen met VB, in de gezondheidsvragenlijst moesten komen</li> <li>• Als drie van de vier dokters het een goed onderwerp vond, dan kwam het in de gezondheidsvragenlijst</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huisartsen en artsen voor verstandelijk gehandicapten deden mee aan dit onderzoek</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De dokters kozen 64 onderwerpen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die onderwerpen gaan bijvoorbeeld over zien, horen, vallen en epilepsie/toevallen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichamelijk onderzoek is belangrijk,</li> <li>• De dokters kozen 18 onderwerpen . Bijvoorbeeld wegen en meten.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De dokters hadden ook een advies: De gezondheidsvragenlijst kan de patiënt alvast thuis samen met iemand invullen. Dit scheelt tijd in de huisartspraktijk</li> </ul>



## Hoofdstuk 5:

### Cognitieve interview studie

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We gingen praten met mensen met VB en hun verzorgers over de gezondheidsvragenlijst</li> <li>• Dit noemen we een cognitieve interview studie</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samen met mensen met VB wilden we de vragenlijst verbeteren</li> <li>• We willen dat iedereen de vragen begrijpt en goed kan beantwoorden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 mensen met VB deden er mee per ronde</li> <li>• Er waren 5 rondes</li> <li>• In totaal hebben we met 14 mensen met VB gepraat</li> </ul>
	<p>Zij hadden 363 tips In de 5e ronde waren er nog maar weinig tips over. Toen zijn we gestopt. We hebben op 316 punten de vragenlijst verbeterd</p>
	<p>De meeste tips gingen over moeilijke woorden en zinnen</p>
	<p>De gezondheidsvragenlijst is nu klaar. We hebben de vragenlijst ook nog in het Engels vertaald</p>



## Hoofdstuk 6:

### Discussie

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat hebben we geleerd van dit onderzoek?</li> <li>• Dit bespreek je in het discussie hoofdstuk</li> </ul>
<p><b>Vraag:</b> Is de vragenlijst goed getest?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deze vraag stelden we in de literatuur studie</li> <li>• Testen van gezondheidsvragenlijsten is moeilijk</li> <li>• 2 dingen moet je in ieder geval onderzoeken:             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hoe je de vragenlijst moet gebruiken in de huisartspraktijk</li> <li>✓ Vinden mensen met VB het gezondheidsonderzoek fijn en goed</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er zijn regels voor goed onderzoek doen</li> <li>• Ook bij onderzoek over/met mensen met VB moet je, je aan deze regels houden</li> <li>• De uitkomsten zijn dan betrouwbaarder</li> <li>• In ons onderzoek hebben we ons goed aan de regels gehouden</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samenwerken in onderzoek is belangrijk</li> <li>• Mensen met VB kunnen heel goed mee doen in onderzoek</li> <li>• Mensen met VB hebben in ons onderzoek geholpen de vragenlijst te verbeteren</li> <li>• Dit is nog nooit eerder gedaan</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De gezondheidsvragenlijst is nu klaar.</li> <li>• We noemen hem PGO-VB. Dit betekent Pro-actief GezondheidsOnderzoek – Verstandelijke Beperking</li> <li>• In het Engels heet de lijst PROSPER-ID.</li> </ul>



 <p><b>klaar?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We zijn nog NIET klaar met het onderzoek</li> <li>• We gaan onderzoeken hoe we de vragenlijst moeten gebruiken in de huisartspraktijk</li> <li>• We gaan onderzoeken of mensen met VB het gezondheidsonderzoek fijn en goed vinden</li> <li>• We gaan onderzoeken of we ook meer ziektes bij mensen met VB ontdekken als we PGO-VB gaan gebruiken.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• We hopen dat door het gebruik van de PGO-VB mensen met VB minder vaak ziek zijn.</li> </ul>

### Met dank aan :

Anneke van der Cruisen en Henk Jansen voor het kritisch meelesen van dit hoofdstuk

De picto's komen van de website: [www.sclera.be/nl/picto/overview](http://www.sclera.be/nl/picto/overview) of zijn gemaakt door Lorenza Stella, Gan Khoon Lay, Wilson Joseph, Michael Thompson, Mateus Dias Gomes, Eric Benoit, Okan Benn, Evan Shuster van het Noun project.



NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET TWEDE  
ONDERZOEK



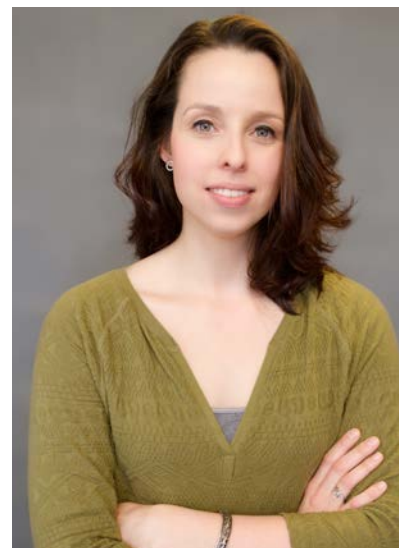


## Voorstellen van de onderzoeker

Tessa Frankena is in 2013 gestart met haar onderzoek bij Sterker op eigen benen.



## Tessa Frankena



Dit onderzoek gaat over hoe onderzoekers in gezondheidsonderzoek kunnen samenwerken met mensen met een verstandelijke beperking. Anneke en Henk hebben een makkelijk lezen versie van haar hele onderzoek gemaakt.

De makkelijk lezen samenvattingen van het onderzoek van Tessa zijn in dit boekje te vinden.

In 2019 heeft Tessa haar onderzoek goed afgerond.

Vaak was het heel leuk om samen te werken.

In 2020 hebben Tessa, Anneke en Henk met hun onderzoek de Ds. Visscherprijs gewonnen.

Deze prijs wordt gewonnen door iemand die een heel goed onderzoek heeft gedaan naar mensen met een verstandelijke beperking.

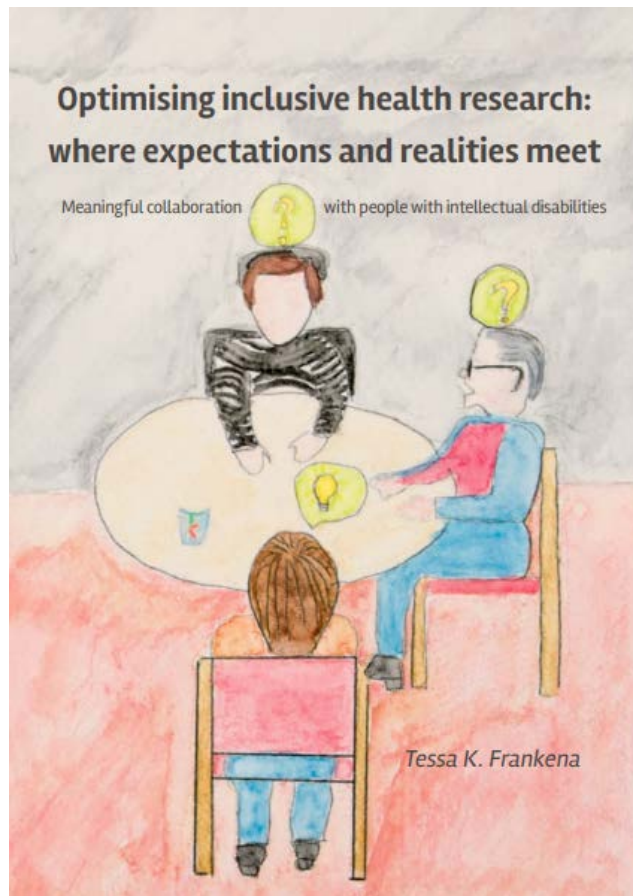
Door dit onderzoek kan beter worden samen gewerkt met mensen met een verstandelijke beperking in onderzoek.

Hierdoor doen mensen met een verstandelijke beperking ook mee in andere onderzoeken'.



## Onderzoek 3

### Beter maken van inclusief gezondheidsonderzoek



## Hoofdstuk 1:

### Inleiding

- Deze samenvatting gaat over inclusief gezondheidsonderzoek.
- Inclusief onderzoek = wanneer mensen met een verstandelijke beperking en onderzoekers samenwerken.
- Inclusief gezondheidsonderzoek = wanneer inclusief onderzoek over de *gezondheid* van mensen met een verstandelijke beperking gaat.
- Bijvoorbeeld over iemands lichamelijke of emotionele gezondheid.
- Bij inclusief gezondheidsonderzoek zijn mensen met een verstandelijke beperking bij elke stap betrokken.

Dit onderzoek wilde 3 vragen beantwoorden:

1. Hoe denken mensen over inclusief gezondheidsonderzoek?
2. Wat gebeurt er in het echt in inclusief gezondheidsonderzoek?
3. Hoe kunnen teams hun inclusief gezondheidsonderzoek zo goed mogelijk maken?

We hebben een makkelijk lezen versie gemaakt van dit hele onderzoek. Deze kan je opvragen de academische werkplaats Sterker op eigen benen: [www.sterkeropeigenbenen.nl](http://www.sterkeropeigenbenen.nl).





## Hoofdstuk 2:

### Literatuuronderzoek

	<p>We hebben een literatuur onderzoek gedaan. We hebben naar 24 artikelen over inclusief gezondheidsonderzoek gekeken.</p>
	<p>Wat we geleerd hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We hebben dingen die goed gingen en dingen die niet goed gingen gevonden. Dit hebben we ingedeeld in: voorbereiden, uitvoeren en afmaken van het onderzoek.</li> <li>• Voordat men onderzoek ging doen, wilde ze samenwerken met mensen met een verstandelijke beperking omdat het moest van beleid en geldschietters.</li> <li>• Door samen te werken met mensen met een verstandelijke beperking, zagen onderzoekers dat het project beter werd.</li> </ul>
<p>4</p>	<p>We hebben 4 tips voor mensen die inclusief gezondheidsonderzoek willen doen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pas je aan, aan het onderzoek</li> <li>2. Pas je aan, aan de mensen die meedoen</li> <li>3. Bedenk wat echt nodig, en wat niet</li> <li>4. Laat anderen zien wat je gedaan hebt</li> </ol>



## Hoofdstuk 3:

### Vragenlijst onderzoek

	<p>We hebben een vragenlijst onderzoek gedaan. 508 mensen met een verstandelijke beperking hebben onze vragenlijst ingevuld.</p>
	<p>De vragen in de vragenlijst waren:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Heb je wel eens meegedaan aan onderzoek?</li> <li>2. Hoe vaak heb je meegedaan aan onderzoek?</li> <li>3. Hoe heb je meegedaan aan onderzoek?</li> <li>4. Waarom heb je meegedaan aan onderzoek?</li> <li>5. Wat zou je willen weten over de uitkomsten van het onderzoek?</li> </ol>
	<p>Wat we hebben geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veel deelnemers vonden het leuk en belangrijk om mee te doen aan onderzoek.</li> <li>• Weinig mensen met een verstandelijke beperking deden mee aan onderzoek.</li> <li>• Een deel van de deelnemers wilde de uitkomst van het onderzoek weten. Zo konden ze vergelijken, leren en informatie delen.</li> </ul>



## Hoofdstuk 4:

### Delphi studie

	<p>We hebben een Delphi studie gedaan. Hiervoor hebben we vragenlijsten afgenomen bij 24 onderzoekers. Daarna hebben we interviews gedaan met 10 onderzoekers.</p>
	<p>De vragenlijsten en interviews gingen over:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manieren van inclusief gezondheidsonderzoek doen</li> <li>2. Belangrijkste punten in inclusief gezondheidsonderzoek</li> <li>3. Uitkomsten van inclusief gezondheidsonderzoek</li> </ol>
	<p>Onderzoekers vonden 3 dingen belangrijk:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hoe je samenwerkt moet passen bij het onderzoek</li> <li>2. Toegang en makkelijk maken van onderzoek</li> <li>3. Uitkomsten van inclusief gezondheidsonderzoek voor mensen met een verstandelijke beperking en gezondheidszorg</li> </ol>
	<p>Wat we hebben geleerd: In de interviews zeiden onderzoekers dat ze graag een hulpmiddel willen voor inclusief gezondheidsonderzoek. Bijvoorbeeld een richtlijn.</p>



## Hoofdstuk 5:

### Casus studie

	<p>We hebben een Casus studie gedaan. We hebben met 4 teams in Ierland en Nederland gesproken die inclusief onderzoek deden.</p>
	<p>Wat we graag wilden weten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Waarom ze samen onderzoek deden?</li> <li>2. Wat belangrijk is bij samen onderzoek doen?</li> <li>3. Wat de uitkomsten van samen onderzoek doen waren?</li> </ol>
	<p>Wat we hebben geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoeksteams hadden praktische en persoonlijke redenen om samen onderzoek te doen.</li> <li>• Het was heel belangrijk om de juiste manier van denken te hebben over samenwerken.</li> </ul>



## Hoofdstuk 6:

### Onderzoek naar samenwerking

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Henk, Anneke (co-onderzoekers) en Tessa (onderzoeker) hebben 4 jaar samengewerkt.</li> <li>• We hebben onze eigen samenwerking onderzocht.</li> </ul>
	<p>We hebben gesproken met collega's, managers en onderling.</p>
	<p>Wat we geleerd hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We hebben heel veel verschillende rollen gevonden in onze samenwerking.</li> <li>• Onderzoekers met en zonder verstandelijke beperking zijn verschillend, maar vullen elkaar aan.</li> </ul>



## Hoofdstuk 7:

### Richtlijn inclusief onderzoek

	<p>We hebben een richtlijn over inclusief gezondheidsonderzoek geschreven.</p>
	<p>57 experts met en zonder verstandelijke beperking hebben ons geholpen.</p>
	<p>De richtlijn geeft onderzoekers hulp bij het opzetten en uitvoeren van inclusief gezondheidsonderzoek.</p>



## Hoofdstuk 8:

### Conclusie

Drie onderwerpen waren belangrijk in dit boek:

	<p>1. Hoe doe je goed inclusief gezondheidsonderzoek?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er moet meer gekeken worden naar hoe je goed inclusief gezondheidsonderzoek doet.</li> <li>• Er moeten afspraken komen over hoe je het goed doet.</li> <li>• De richtlijn kan hierbij helpen.</li> </ul>
	<p>2. Wie doet wat tijdens inclusief gezondheidsonderzoek?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderzoekers met en zonder verstandelijke beperking vullen elkaar aan.</li> <li>• Er moet meer onderzoek gedaan worden naar wie wat doet.</li> </ul>
	<p>3. Wie kan er nog meer leren van dit boek? Wat we geleerd hebben in dit boek kan handig zijn voor andere projecten waarbij samen wordt gewerkt met de doelgroep.</p>



NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET DERDE  
ONDERZOEK





## Voorstellen van de onderzoeker

Noortje Kuijken is in 2012 begonnen met haar onderzoek bij Sterker op eigen benen.



## Noortje Kuijken

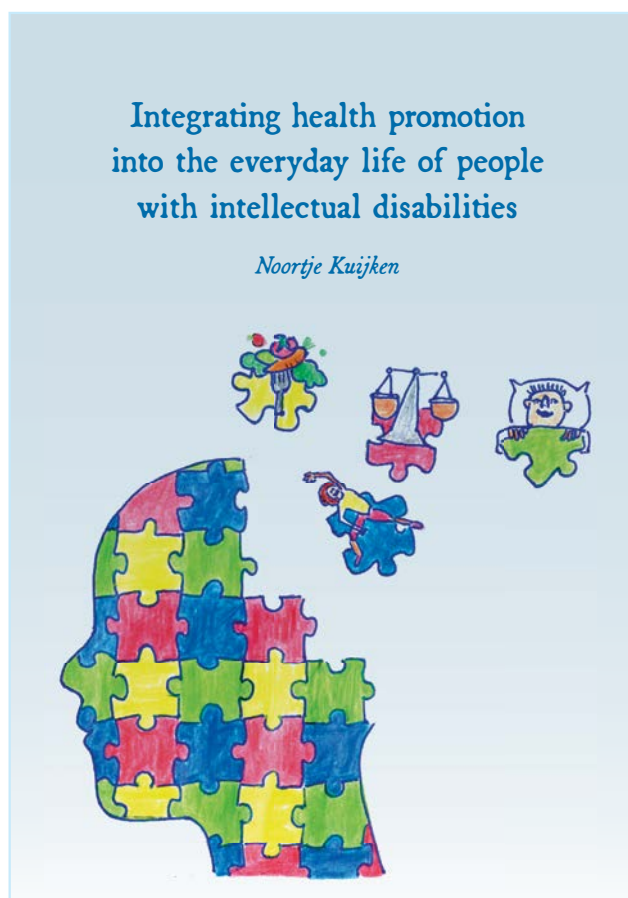


Dit onderzoek gaat over gezond leven. Gezond leven is belangrijk, maar helemaal niet makkelijk. Zeker niet voor mensen met een verstandelijke beperking. Met haar onderzoek heeft Noortje een hulpmiddel gemaakt om mensen met een verstandelijke beperking meer te laten bewegen. De makkelijk lezen samenvattingen van dit onderzoek zijn in dit boekje te vinden. In 2019 heeft Noortje haar onderzoek afgerond.



## Onderzoek 4

Gezond leven makkelijk maken voor mensen met een verstandelijke beperking



## Hoofdstuk 1:

**Gezond leven makkelijk maken voor mensen met een verstandelijke beperking. Waar gaat dit boek over?**

### Wat staat er in dit boek?

In dit boek staat een onderzoek opgeschreven. Het onderzoek gaat over hoe we gezond leven makkelijk kunnen maken voor mensen met een verstandelijke beperking. In dit onderzoek noemen we dit: gezondheidsbevordering. Hiermee bedoelen we: mensen helpen om gezond te eten en meer te bewegen.

### Waarom is dit onderzoek belangrijk?

Mensen met een verstandelijke beperking hebben een slechtere gezondheid dan mensen zonder een verstandelijke beperking. Veel mensen met een verstandelijke beperking leven niet zo gezond: ze bewegen weinig, zitten veel en eten ongezond. Door gezond te leven kan je problemen met je gezondheid voorkomen. Of de problemen met je gezondheid verminderen. Het is belangrijk om te onderzoeken hoe we gezond leven makkelijk kunnen maken voor mensen met een verstandelijke beperking.

Voor mensen met een verstandelijke beperking is het vaak lastiger om gezond te leven. Aan bestaande activiteiten om gezond te leven kunnen zij niet altijd goed meedoen. Ook hebben ze vaak anderen nodig om hen te helpen gezond te leven. Maar anderen weten vaak niet wat mensen met een verstandelijke beperking nodig hebben, leuk vinden en kunnen.



Gezond leven gaat makkelijker als:

- je aan bestaande activiteiten om gezond te leven beter mee kan doen;
- anderen goed weten wat jij nodig hebt, leuk vindt en goed kan;
- anderen goed weten wat zij kunnen en moeten doen om jou te helpen gezond te leven.

### Wat was het doel van het onderzoek?

Het doel van dit onderzoek was:

Gezondheidsbevordering beter aan laten sluiten op wat mensen met een verstandelijke beperking nodig hebben, leuk vinden en kunnen.

### Wat wilden we weten?

In ons onderzoek wilden we verschillende dingen weten:

1. Wat wordt er al gedaan aan gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking?

We hebben gekeken naar:

- wat zorgorganisaties al doen om gezond leven makkelijk te maken;
- wat er al in onderzoek is geschreven over gezondheidsbevordering.

2. Wat vinden mensen zelf van gezond leven en gezondheidsbevordering?

Dit vroegen we aan:

- mensen met een verstandelijke beperking;
- allerlei andere mensen, bijvoorbeeld begeleiders, familieleden, fysiotherapeuten, diëtisten, artsen voor verstandelijk gehandicapten en managers.

3. We hebben samen een hulpmiddel om gezond te leven gemaakt en getest. Wat kunnen we hiervan leren?



# Hoofdstuk 2:

## Wat hebben andere onderzoekers al geschreven over gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking?

### Wat wilden we weten?

- Wat is er al door andere onderzoekers geschreven over het makkelijk maken van gezond leven voor mensen met een verstandelijke beperking?

### Wat hebben we gedaan?

We hebben gezocht in medische tijdschriften.

We hebben 25 stukken tekst gevonden die gaan over activiteiten om gezond te leven.

Deze hebben we onder elkaar gezet en met elkaar vergeleken.

### Wat zijn we te weten gekomen?

- Veel activiteiten om gezond te leven gaan over meer bewegen, of over meer bewegen en gezond eten samen.
- Onderzoek doen naar activiteiten om gezond te leven voor mensen met een verstandelijke beperking is moeilijk:
  - het uitvoeren van de activiteiten is vaak lastig
  - manieren om te meten of iets goed werkt, passen niet altijd goed
  - de uitkomsten die onderzoekers gebruiken zijn niet altijd belangrijk

### Dit onderzoek laat zien:

- Mensen met een verstandelijke beperking en hun omgeving moeten meer betrokken worden bij onderzoek naar gezondheidsbevordering.
- Er is meer onderzoek nodig om goede manieren om te meten te vinden.
- We moeten meer samenwerken met onderzoekers die kijken naar gezondheidsbevordering voor mensen zonder verstandelijke beperking.



## Hoofdstuk 3:

### Wat doen zorgorganisaties al om gezond leven makkelijk te maken voor mensen met een verstandelijke beperking?

#### Wat wilden we weten?

- Wat doen zorgorganisaties in het dagelijks leven om gezond leven makkelijk te maken voor mensen met een verstandelijke beperking?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben via de telefoon met 44 mensen gesproken die werken bij zorgorganisaties.

We hebben gesproken met **begeleiders, fysiotherapeuten, diëtisten en managers**.

We vroegen of zij activiteiten kennen die helpen om gezond te leven. Het maakte niet uit of het een uitgebreide activiteit was, of juist iets kleins. We vroegen naar activiteiten die helpen om meer te bewegen. En naar activiteiten die helpen om gezond te eten.

#### Wat zijn we te weten gekomen?

- We hebben 47 activiteiten gevonden.
- De meesten activiteiten helpen om meer te bewegen.
- Veel activiteiten worden 1x per week aangeboden.
- Er is niet de hele dag aandacht voor gezond leven.
- Vooral dagelijks begeleiders voeren de activiteiten uit.
- De activiteiten houden veel rekening met de deelnemers, bijvoorbeeld wat iemand kan.
- De activiteiten houden minder rekening met de organisatie. Bijvoorbeeld hoeveel tijd en geld er nodig is voor een activiteit. Ook is er weinig informatie voor medewerkers over de activiteiten.



### Dit onderzoek laat zien:

Gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking kunnen we verbeteren door:

- Meer aandacht voor beweging en gezonde voeding in het dagelijks leven.
- Fysiotherapeuten en diëtisten meer betrekken bij gezondheidsbevordering.
- Begeleiders meer les geven over hoe zij mensen met een verstandelijke beperking kunnen helpen om gezond te leven.





## Hoofdstuk 4:

### Hoe denken mensen met een verstandelijke beperking zelf over gezond leven en hoe we dit makkelijk kunnen maken?

#### Wat wilden we weten?

- Wat vinden mensen met een verstandelijke beperking van gezond leven?
- Wat helpt om dit makkelijk te maken en wat niet?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben 5 groeps gesprekken gehouden met mensen met een verstandelijke beperking.

In iedere groep zaten 4 of 5 mensen.

In totaal hebben er 21 mensen meegedaan.

We hebben gepraat over:

1. Hoe gezond vind je jezelf?
2. Wat is gezond leven volgens jullie?
3. Wat maakt het makkelijk of moeilijk om gezond te leven?

Alles waar we over hebben gepraat, is uitgetypt.

We hebben alle antwoorden uitgezocht.

#### Wat zijn we te weten gekomen?

Bij gezond leven hoort volgens mensen met een verstandelijke beperking:

- gezonde voeding;
- voldoende bewegen;
- je gezond voelen;
- gelukkig zijn;
- sommige dingen zelfstandig kunnen doen (of met een beetje hulp).

Wat het makkelijk of moeilijk maakt om gezond te leven is:

- wel/geen motivatie hebben;
- wel/geen ondersteuning van anderen hebben;



- wel/geen informatie over gezond leven krijgen uit je omgeving;
- wat er bij je woning of werk in de buurt is om gezond te leven, bijvoorbeeld:
  - wel/geen sportschool in de buurt;
  - je moet veel trappen lopen (of niet);
  - je woont te ver van je werk om er naartoe te fietsen en je moet daarom met de bus.

#### Dit onderzoek laat zien:

- Mensen met een verstandelijke beperking weten best goed wat wel en niet gezond is.
- Het is voor hun vaak wel moeilijk om de gezonde dingen echt te gaan doen.
- Ze zijn hierbij vaak afhankelijk van andere mensen.
- De hulp die mensen krijgen om gezond te leven, moet aangepast worden op wat zij zelf leuk vinden en graag willen doen.
- Ook moeten we rekening houden met de lichamelijke beperkingen die iemand heeft.
- En met wat iemand nodig heeft in zijn omgeving om gezond te kunnen leven.



## Hoofdstuk 5:

**Wie is belangrijk om gezond leven makkelijk te maken en hoe denken zij over gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking?**

### Wat wilden we weten?

- Wie is belangrijk om gezond leven makkelijk te maken?
- Wat zijn de ervaringen van deze mensen om gezond leven makkelijk te maken?

### Wat hebben we gedaan?

Dit onderzoek bestond uit twee delen:

In **deel 1** hebben we gekeken naar wie belangrijk is om gezond leven makkelijk te maken voor mensen met een verstandelijke beperking.

We hebben daarvoor 4 groepsgesprekken gehouden met de mensen van onze vaste klankbordgroep.

Deze klankbordgroep bestond onder andere uit: mensen met een verstandelijke beperking, familie, begeleiders, een arts, een fysiotherapeut en een diëtiste.

In **deel 2** hebben we 29 gesprekken gehouden met de mensen die we in deel 1 hebben gevonden. We spraken met onder andere **begeleiders, familieleden, fysiotherapeuten, diëtisten, artsen voor verstandelijk gehandicapten** en **managers**.

We vroegen:

Wat verwachtten jullie van gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking?



Wat doen jullie zelf binnen de activiteiten en wat wordt er van jullie verwacht?

Wat maakt het makkelijk of moeilijk om mensen te helpen gezond te leven?

### Wat zijn we te weten gekomen?

- Woonbegeleiders en werkbegeleiders zijn het belangrijkste om mensen te helpen gezond te leven.
- Maar zij leren op hun opleiding niet veel over hoe ze dat moeten doen.
- Deelnemers noemden ook dingen die het lastig maken om gezond leven te ondersteunen. Ze noemden dan vooral dingen die met de persoon met een verstandelijke beperking te maken hebben.
- Bijvoorbeeld wat iemand begrijpt, niet zelf naar de sportschool kunnen en geen motivatie hebben om gezond te leven.
- Volgens de deelnemers hebben mensen met een verstandelijke beperking hulp nodig om gezond te leven.
- Maar de deelnemers weten niet goed wat zij hierin kunnen doen.

### Dit onderzoek laat zien:

- Mensen uit de zorg moeten anders gaan denken over gezond leven:
- iedereen moet het gewoon vinden dat mensen elke dag gezond leven. En iedereen moet hierbij helpen.
- Mensen met een verstandelijke beperking moeten wel hun eigen keuzes blijven maken.
- Maar de omgeving moet hen zo goed mogelijk helpen om gezonde keuzes te maken.
- Het is daarom belangrijk dat alle betrokkenen weten wat zij kunnen doen.
- Organisaties moeten duidelijk zeggen wie wat moet doen.



## Hoofdstuk 6:

### Dromen, ontdekken en doen! Een hulpmiddel om meer te bewegen in je dagelijks leven.

#### Wat wilden we weten?

- Kan het hulpmiddel helpen om meer te bewegen in het dagelijks leven?
- Kan het hulpmiddel goed gebruikt worden binnen woongroepen van mensen met een verstandelijke beperking?
- Kunnen we goed testen of het hulpmiddel werkt?

#### Wat hebben we gedaan?

We hebben de uitkomsten van alle hoofdstukken onder elkaar gezet. Hiermee hebben we een hulpmiddel gemaakt dat helpt om meer te bewegen in het dagelijks leven.

Dit hulpmiddel heet: *Dromen, ontdekken en doen! Meer bewegen in je dagelijks leven.*

Het hulpmiddel bestaat uit een groepsgesprek waarin een beweegposter wordt gemaakt.

Mensen met een verstandelijke beperking praten met hun begeleiders en fysiotherapeut over wat zij al doen om te bewegen in het dagelijks leven. En over wat zij meer zouden willen en kunnen doen aan beweging.

Dit vullen ze in op de beweegposter.

We hebben het hulpmiddel getest binnen 5 woongroepen.

In totaal deden **47 bewoners, 20 begeleiders** en **3 fysiotherapeuten** mee.

We vroegen hen wat ze van het hulpmiddel vonden en wat ze van het onderzoek vonden.

Ook vroegen we of ze konden vertellen op welke manieren je kan bewegen.

Bewoners droegen stappentellers om te kijken hoeveel zij bewogen.

Ze droegen de stappentellers voor en na het groepsgesprek.



### Wat zijn we te weten gekomen?

- De deelnemers vonden het hulpmiddel een goed hulpmiddel.
- De begeleiders en fysiotherapeuten zeiden dat de bewoners meer waren gaan bewegen.
- Bewoners en begeleiders konden na het groepsgesprek meer manieren vertellen om te bewegen in het dagelijks leven.
- Dit waren vooral dingen die je in en om het huis kunt doen.
- De stappentellers lieten zien dat bewoners na het groepsgesprek minder stil zaten.
- We kunnen het hulpmiddel goed gebruiken binnen woongroepen.
- Het doen van onderzoek met vragenlijsten en stappentellers is lastig bij mensen met een verstandelijke beperking.
- Sommige vragen waren te moeilijk.
- Ook duurde het onderzoek voor sommige mensen te lang.
- En sommige mensen vonden het lastig om de stappentellers een paar dagen achter elkaar te dragen.

#### Dit onderzoek laat zien:

- Het hulpmiddel kan helpen om meer te bewegen in het dagelijks leven.
- Maar we moeten meer onderzoek doen om te testen of het hulpmiddel echt goed werkt.
- Na een paar aanpassingen, kunnen we het hulpmiddel nog beter gebruiken en zal het hulpmiddel nog beter werken.
- Als andere onderzoekers vragenlijsten en stappentellers gebruiken bij mensen met een verstandelijke beperking, moeten ze op de volgende dingen letten:
  - zorg dat het stellen van vragen niet te lang duurt;
  - wees voorzichtig met vragenlijsten die niet speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking zijn;
  - 7 dagen een stappenteller dragen is erg lang: 4 dagen is waarschijnlijk ook genoeg.



## Hoofdstuk 7:

### Alle hoofdstukken samen. Wat zijn we te weten gekomen?

#### Wat wilden we aan het begin van het onderzoek weten?

We wilden onderzoeken hoe we gezond leven makkelijker kunnen maken voor mensen met een verstandelijke beperking.

We wilden weten wat er al gedaan wordt aan gezondheidsbevordering voor mensen met een verstandelijke beperking.

In dit onderzoek bedoelen we hiermee: mensen helpen om gezond te eten en meer te bewegen.

Daarnaast wilden we weten wat mensen zelf vinden van gezond leven en gezondheidsbevordering.

Ook hebben we samen een hulpmiddel om meer te bewegen gemaakt en getest.

We wilden weten: wat kunnen we hiervan leren?

Dit wilden we weten, omdat het belangrijk is om te gezond leven.

Veel mensen met een verstandelijke beperking leven niet zo gezond: ze bewegen weinig, zitten veel en eten ongezond.

Door gezond te leven kan je problemen met je gezondheid voorkomen.

Of de problemen met je gezondheid verminderen.

Daarom wilden we onderzoeken hoe we gezond leven makkelijker kunnen maken voor mensen met een verstandelijke beperking.

#### Wat hebben we geleerd van dit onderzoek?

**Drie onderwerpen zijn belangrijk om gezond leven makkelijker te maken voor mensen met een verstandelijke beperking:**

1. gezond leven in wat je dagelijks doet;
2. een gezonde leefomgeving;
3. kijken naar het denken en de gewoontes van mensen.



### 1. Gezond leven in wat je dagelijks doet

Mensen met een verstandelijke beperking weten best goed wat wel en niet gezond is.

Het is voor hun vaak lastig om de gezonde dingen echt te gaan doen.

Het helpt om gezond te leven in wat je dagelijks al doet. Bijvoorbeeld:

- op de fiets naar je werk gaan;
- uitstappen bij een bushalte verder, zodat je een extra stuk kunt lopen;
- het huis stofzuigen;
- lopend naar de winkel gaan om boodschappen te doen.

### 2. Een gezonde leefomgeving

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak hulp van hun omgeving nodig om gezond te leven.

Het is dus belangrijk om niet alleen naar de persoon met een verstandelijke beperking zelf te kijken.

Maar juist ook de omgeving waarin mensen leven. Dus bijvoorbeeld ook begeleiders en familie helpen.

We kijken naar:

- de omgeving waar je woont;
- de omgeving waar je werkt;
- de omgeving waar je ontspant.

In iedere omgeving kijken we naar:

- om welke mensen gaat het?
- wat doen de mensen in deze omgeving?
- wat voor hulp hebben deze mensen nodig om gezond te leven?
- hoe ziet de omgeving eruit en hoe kan deze omgeving helpen om gezond te leven?



### 3. Kijken naar het denken en de gewoontes van mensen

Verschillende mensen zijn belangrijk in het leven van mensen met een verstandelijke beperking.

Veel van hen kunnen mensen met een verstandelijke beperking helpen om gezond te leven.

Maar deze mensen vinden niet altijd hetzelfde belangrijk of 'goed'.

Sommige begeleiders vinden het belangrijk dat je gezond eet.

Andere begeleiders vinden het belangrijker dat je geniet van het eten.

Zij vinden het minder belangrijk of het gezond is of niet.

Ook je familie of je huisgenoten kunnen hier anders over denken.

Of de mensen die de regels maken voor organisaties.

Zij vinden het misschien belangrijker dat het allemaal niet teveel geld kost.

Of dat het eten veilig klaargemaakt kan worden.

Om verandering makkelijker te maken, kunnen we kijken naar wat verschillende mensen belangrijk vinden.

En wat verschillende mensen doen en hoe ze dat iedere dag doen. Dat noem je normen, waarden en gewoontes.

Als je weet wat de normen, waarden en gewoontes zijn, kun je makkelijker dingen veranderen.

Bijvoorbeeld: als de begeleiding en de bewoners van een woongroep het niet belangrijk vinden dat er gezond eten gekookt wordt, moet je eerst zorgen dat ze dat wel belangrijk vinden.

Daarna kun je makkelijker de gewoontes veranderen: dus het kiezen van het eten, de boodschappen doen en het koken zelf.



### Tips en adviezen

We hebben tips en adviezen voor:

- familie en mensen die in de zorg werken;
- mensen die de regels maken voor organisaties;
- de opleiding van begeleiders.

### Tips voor familie en mensen die in de zorg werken

Een gezonde leefomgeving helpt om gezond te leven.

Samen kunnen we de omgeving gezonder maken, zodat mensen met een verstandelijke beperking makkelijker gezonde keuzes kunnen maken.

Het is daarbij belangrijk om mensen met een verstandelijke beperking te helpen, zoveel mogelijk zelf te kiezen wat zij willen doen om gezond te leven.

Wat hierbij helpt is, dat familie en mensen die in de zorg werken:

- zelf het goede voorbeeld geven;
- mensen met een verstandelijke beperking helpen om zelf gezonde keuzes te maken;
- mensen met een verstandelijke beperking aanmoedigen om het samen met iemand anders te doen;
- mensen met een verstandelijke beperking aanmoedigen om hulp te vragen als ze dit nodig hebben.



### Tips voor mensen die de regels maken voor organisaties

Voor organisaties die mensen met een verstandelijke beperking begeleiden, is het belangrijk dat:

- zij zeggen en opschrijven dat ze het ondersteunen van gezond leven belangrijk vinden;
- zij duidelijke regels maken over het ondersteunen van gezond leven;
- zij zorgen dat het ondersteunen van gezond leven in het persoonlijk plan van iedere cliënt staat;
- zij aangeven wie wat doet in het ondersteunen van gezond leven;
- zij aangeven hoeveel tijd en geld er besteed moet worden aan het ondersteunen van gezond leven;
- zij aandacht geven aan de normen, waarden en gewoontes binnen de organisatie en deze zo nodig veranderen.

### Tips voor de opleiding van begeleiders

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak hulp van hun omgeving nodig om gezond te leven.

Vooral de begeleiders kunnen daar veel bij helpen.

Op hun opleiding leren ze nog niet goed genoeg hoe ze dit moeten doen. Dit onderzoek laat zien dat het belangrijk is om begeleiders beter te leren hoe ze gezond leven kunnen ondersteunen.

In de opleiding van nieuwe begeleiders moet aandacht zijn voor hoe je gezond leven kunt ondersteunen.

Begeleiders die al aan het werk zijn, zouden een cursus op de werkplek moeten krijgen.

Begeleiders in dit onderzoek zagen vaak vooral hoe moeilijk het is om gezond leven te ondersteunen.

In deze opleidingen leren de begeleiders ook om positief te denken: wat kun je wél doen om gezond leven te ondersteunen?



NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET VIERDE  
ONDERZOEK





## Voorstellen van de onderzoeker

Marloes Heutmekers is in 2013 begonnen met haar onderzoek bij Sterker op eigen benen.



### Marloes Heutmekers



Dit onderzoek gaat over de avond, nacht en weekendzorg voor mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens haar onderzoek is Marloes ook dokter voor mensen met een verstandelijke beperking (AVG-arts) geworden. In 2020 heeft zij haar onderzoek afgerond. Nu werkt zij als dokter bij de AVG-Praktijk in Nijmegen en doet zij nog onderzoek bij Sterker op eigen benen. Ook houdt zij zich bezig met het onderwijs in het Radboudumc. Zij zorgt er voor dat nieuwe dokters meer weten over mensen met een verstandelijke beperking.

Wil je weten wie er allemaal op onze afdeling werken?

[Klik dan hier](#)

of neem een kijkje op onze website:

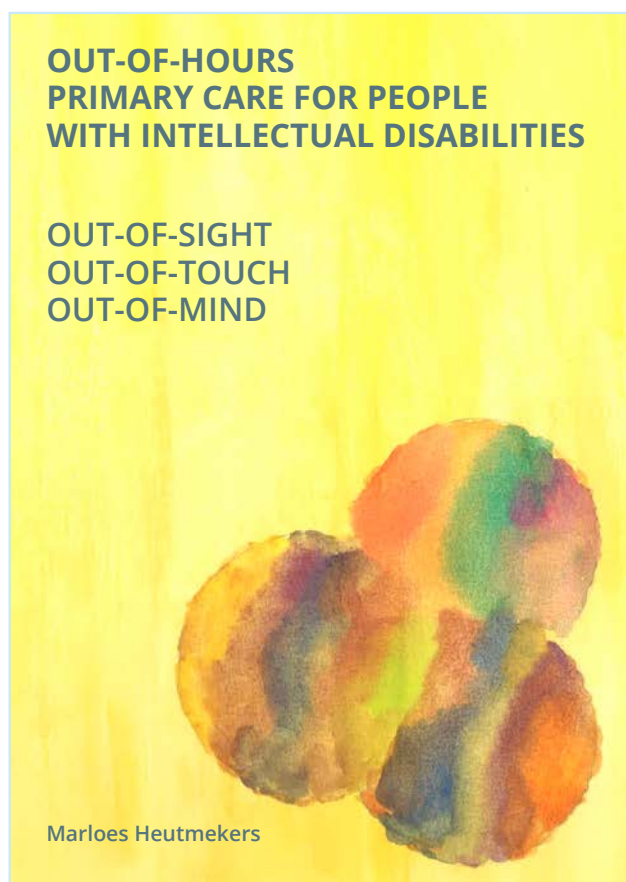
[www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij](http://www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij)





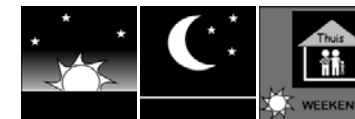
## Onderzoek 5

Avond, nacht en weekendzorg voor mensen met een verstandelijke beperking



## Hoofdstuk 1:

### Inleiding



- Dit boek gaat over de zorg in de avond, nacht en weekenden voor mensen met verstandelijke beperkingen.
- Het gaat over eerstelijnszorg: dat is alle medische hulp die meteen toegankelijk is voor iedereen met een zorgvraag.
- Mensen zonder verstandelijke beperkingen gaan in de avond, nacht en weekenden meestal naar de huisartsenpost met een zorgvraag.
- Voor mensen met verstandelijke beperkingen die wonen binnen zorgorganisaties is de zorg in de avond, nacht en weekenden vaak anders geregeld.
- Op de huisartsenpost is de zorg goed en er gebeurt veel onderzoek naar hoe het nog beter kan.
- We weten niet goed hoe de zorg voor mensen met verstandelijke beperkingen in de avond, nacht en weekenden in elkaar zit en of het veilig is.
- Daarover doen we onderzoek.

We kijken naar 3 dingen:

- Omgeving: over hoe de zorg geregeld is.
- Inhoud: over wat de zorgvraag is.
- Ervaring: over wat zorgverleners ervan vinden.

Dit onderzoek wil 4 vragen beantwoorden over de zorg over mensen met verstandelijke beperkingen in de avond, nacht en weekenden:

1. Hoofdstuk 1 - Hoe is de zorg geregeld?
2. Hoofdstuk 2 - Hoe vaak gaan ze naar de huisartsenpost?
3. Hoofdstuk 3 - Voor welke gezondheidsproblemen gaan ze naar de huisartsenpost?
4. Hoofdstuk 4 - Hoe denken de zorgverleners over de zorg?





## Hoofdstuk 2:

### Omgeving

	<p>We hebben onderzoek gedaan met een vragenlijst. We hebben 68 zorginstellingen gesproken. We onderzochten hoe de zorg geregeld is in de avond, nacht en weekenden.</p>
	<p>Wat we geleerd hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De zorg in de avond, nacht en weekenden binnen zorgorganisaties is overal anders geregeld.</li> <li>• Vaak zijn er huisartsen betrokken en soms artsen voor verstandelijk gehandicapten.</li> <li>• Er zijn medewerkers betrokken zonder medische opleiding.</li> <li>• Het is vaak onduidelijk wie waarvoor verantwoordelijk is.</li> </ul>
	<p>Er is meer onderzoek nodig om te kijken of de zorg voor mensen met verstandelijke beperkingen wel veilig is. Zorgverleners moeten beter samenwerken in de avond, nacht en weekenden.</p>



## Hoofdstuk 3:

### Inhoud

	<p>We hebben onderzoek gedaan met gegevens van de huisartsenpost. Er zijn gegevens van mensen met en zonder verstandelijke beperkingen. De gegevens gaan over hoe vaak iemand belt en hoe dringend de vraag is. We onderzochten hoe vaak mensen met verstandelijke beperkingen gebruik maken van de huisartsenpost.</p>
	<p>Wat hebben 2 dingen geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensen met verstandelijke beperkingen die wonen binnen zorginstellingen gaan vaker naar de huisartsenpost.</li> <li>• De vragen van mensen met verstandelijke beperkingen zijn minder dringend.</li> </ul>
	<p>Het is onduidelijk of de huisartsenpost goed kan inschatten hoe dringend de vragen zijn bij mensen met verstandelijke beperkingen. Het is ook onduidelijk of de minder dringende vragen in de avond, nacht en weekenden onnodig zijn.</p>



## Hoofdstuk 4:

### Inhoud

	<p>We hebben onderzoek gedaan met gegevens van de huisartsenpost. Er zijn gegevens van mensen met en zonder verstandelijke beperkingen. De gegevens gaan over waarmee iemand naar de huisartsenpost belt. We onderzochten voor welke gezondheidsproblemen mensen met verstandelijke beperkingen gebruik maken van de zorg in de avond, nacht en weekenden.</p>
	<p>Wat we geleerd hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensen met verstandelijke beperkingen die wonen binnen zorginstellingen hebben vaker vragen over epilepsie, medicijnen en bijwerkingen.</li> <li>• De gezondheidsproblemen van mensen met verstandelijke beperkingen zijn verder niet zo anders dan die van de mensen zonder verstandelijke beperkingen.</li> </ul>
<p><small>Created by richard from Noun Project</small></p>	
	<p>De huisartsenpost heeft weinig ervaring met epilepsie en er is scholing nodig. Zorginstellingen moeten afspraken maken over medicijnen en er is scholing nodig voor begeleiders.</p>



## Hoofdstuk 5:

### Ervaring

	<p>We hebben interviews gedaan. We hebben huisartsen, doktersassistenten en woonbegeleiders gesproken. We onderzochten hoe zij denken over de zorg voor mensen met verstandelijke beperkingen in de avond, nacht en weekenden.</p>
<p>4</p>	<p>We hebben 4 dingen geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het is moeilijk te weten hoe dringend een vraag is bij mensen met verstandelijke beperkingen.</li> <li>• Er zijn geen duidelijke afspraken tussen de zorginstelling en huisartsenpost.</li> <li>• Zorgverleners moet zich aanpassen wanneer iemand met een verstandelijke beperking ziek is.</li> <li>• Er is veel onduidelijk over wie welke beslissingen neemt.</li> </ul>
	<p>Afspraken tussen de zorginstelling en huisartsenpost zijn nodig. Zodat zorgverleners beter kunnen samenwerken in de avond, nacht en weekenden.</p>



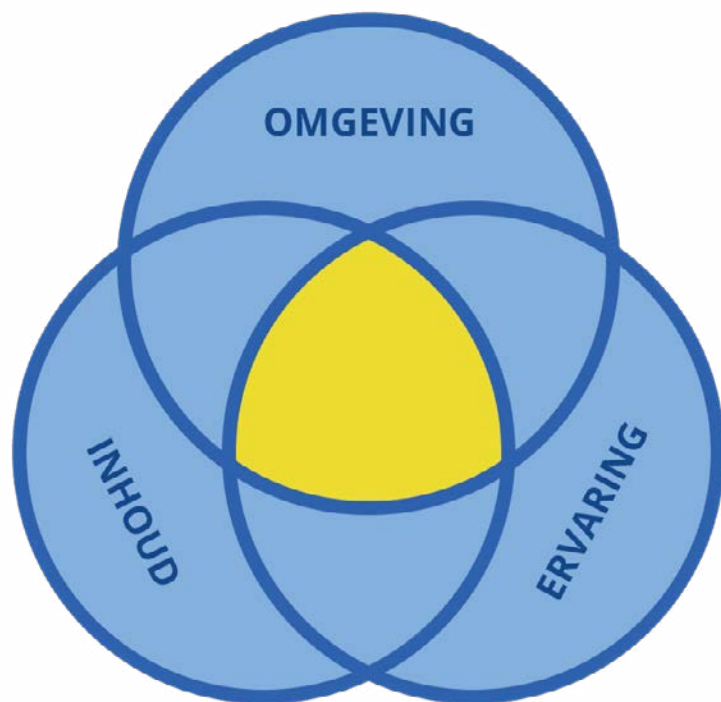
## Hoofdstuk 6:

### Discussie

In dit hoofdstuk bespreken we wat we geleerd hebben van dit onderzoek.

We hebben gekeken naar 3 dingen:

- Omgeving: over hoe de zorg geregeld is.
- Inhoud: over wat de zorgvraag is.
- Ervaring: over wat zorgverleners ervan vinden.



In het midden van het plaatje komen de 3 dingen samen.



Het is belangrijk altijd te kijken naar de omgeving, inhoud en de ervaringen.

Vanuit daar kun je de zorg verbeteren.

Tips om de zorg te verbeteren:

- Hou er rekening mee dat de zorg steeds verandert.
- Hou er rekening mee dat de omgeving, inhoud en ervaringen met elkaar te maken hebben.
- Betrek mensen met verstandelijke beperkingen en hun naasten.
- Zorg dat er meer gegevens verzameld worden over mensen met verstandelijke beperkingen.

De picto's – op één na – komen van [www.sclera.be/nl/picto/overview](http://www.sclera.be/nl/picto/overview).

Voor die ene andere picto gaat onze dank uit naar:

<https://thenounproject.com/>

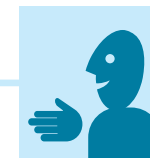
NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET VIJFDE  
ONDERZOEK





## Voorstellen van de onderzoeker

Kristel Vlot- van Anrooij is in 2017 begonnen met haar onderzoek bij Sterker op eigen benen.



### Kristel Vlot – van Anrooij



Dit onderzoek gaat over het maken van een gezonde leefomgeving voor mensen met een verstandelijke beperking. In dit onderzoek wordt een omgevingscan gemaakt. Deze omgevingscan moet ervoor zorgen dat mensen meer kennis krijgen over hoe gezond de omgeving is van mensen met een verstandelijke beperking. Dit hele onderzoek is nog niet klaar. Maar er zijn al wel wat hoofdstukken klaar. Van deze hoofdstukken zijn makkelijk lezen samenvattingen gemaakt die in dit boekje te vinden zijn.

Wil je weten wie er allemaal op onze afdeling werken?

[Klik dan hier](#)

of neem een kijkje op onze website:

[www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij](http://www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij)





## Onderzoek 6

Een gezonde leefomgeving voor mensen met een verstandelijke beperking



Kristel Vlot-van Anrooij  
over haar onderzoek naar  
een gezonde leefomgeving

Wil je het filmpje over het onderzoek van Kristel bekijken?

klik dan hier

[www.youtube.com/watch?v=mmsihKgKm8A](https://www.youtube.com/watch?v=mmsihKgKm8A)



## Hoofdstuk 1:

<p><small>Created by Lil Squid from Noun Project</small></p>	<p>Dit onderzoek gaat over de leefomgeving van mensen met een verstandelijke beperking. Je leefomgeving zijn de plekken waar je woont, werkt en ontspant. Een gezonde leefomgeving maakt het makkelijk om gezond te leven. Bijvoorbeeld een sportschool in de buurt maakt bewegen makkelijk.</p>
<p><small>Created by Berkah Icon from Noun Project</small></p>	<p>De vraag van dit onderzoek was; Wat is een gezonde leefomgeving?</p>
<p><small>Created by Oksana Lafysheva from Noun Project</small></p>	<p>41 onderzoekers deden mee met;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ideeën verzamelen</li> <li>2. Ideeën sorteren in onderwerpen</li> </ol>
<p><small>Created by SUHYEON JUNG from Noun Project</small></p>	<p>We vonden 13 onderwerpen over: mensen, plekken en andere dingen die nodig zijn in de leefomgeving voor gezond leven.</p>



<p><b>Mensen</b></p>	<p>Onderwerpen die met mensen te maken hebben zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mensen om je heen; dat zijn mensen om je heen die je kent en jou helpen om gezond te leven.</li> <li>2. Hulp van anderen; anderen kunnen het jou makkelijk maken om gezond te leven. Dat kan door aanmoedigen, samen iets doen, luisteren en advies geven.</li> <li>3. Keuzes maken over gezond leven; Je mag je eigen keuzes maken. Anderen helpen jou om dat te doen.</li> <li>4. Praten over gezond leven; in een gesprek met iemand kun je alles bespreken over je gezondheid. Je wordt serieus genomen.</li> <li>5. Denken over gezond leven; hoe mensen om je heen denken over gezond leven.</li> </ol>
<p><b>Plekken</b></p>	<p>Onderwerpen die met plekken te maken hebben zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Een fijn thuis; een huis en mensen om je heen waar je je veilig en fijn bij voelt.</li> <li>7. Gezond thuis; in jouw huis zijn dingen die je helpen om gezond te leven.</li> <li>8. Plekken voor gezonde activiteiten; plekken in de buurt die het makkelijk maken om gezond te eten en te bewegen.</li> <li>9. Gemak onderweg; ik kan makkelijk daar komen waar ik wil.</li> <li>10. Omgeving op maat; hoe goed de omgeving past bij wat jij nodig hebt.</li> </ol>
<p><b>Voorwaarden</b></p>	<p>Andere onderwerpen die nodig zijn voor gezond leven zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Geld voor gezond leven; voldoende geld voor gezond eten, hulpmiddelen en om gezonde dingen te doen.</li> <li>12. Gezondheidszorg; dokters geven je de zorg die je nodig hebt, om beter te worden als je ziek bent. Ook helpen ze om gezond te blijven.</li> <li>13. Meedoen; je krijgt de kans om mee te doen. Iedereen is gelijk. Je maakt zelf keuzes en doet de dingen die je wilt.</li> </ol>



<p><small>Created by Stepan Vlasov from Noun Project</small></p>	<p>Wat hebben we geleerd: Er zijn veel onderwerpen die te maken hebben met een gezonde leefomgeving. <b>Klik hier</b> voor ons filmpje hierover: <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=mmsihKgKm8A">www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=mmsihKgKm8A</a></p> <p>Voor mensen met een verstandelijke beperking is extra belangrijk;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toegankelijke plekken</li> <li>• Steun van begeleiders bij gezond leven</li> <li>• Aandacht van zorgorganisaties voor gezond leven</li> <li>• Meedoen in de buurt.</li> </ul>
--	--



## Hoofdstuk 2:

 <p><small>Created by Lil Squid from Noun Project</small></p>	<p>Dit onderzoek gaat over de leefomgeving van mensen met een verstandelijke beperking. Je leefomgeving is de plek waar je woont, de plek waar je werkt en de plek waar je ontspant. Een gezonde leefomgeving maakt het makkelijk om gezond te leven. Bijvoorbeeld een sportschool in de buurt maakt bewegen makkelijk.</p>
 <p><small>Created by Lisa van Nieuwen from Noun Project</small> <small>Created by Lynn from Noun Project</small></p>	<p>De vraag van dit onderzoek was; Wat in je leefomgeving helpt jou om gezond te leven? Met gezond leven bedoelen we: voldoende bewegen en gezond eten.</p>
 <p><small>Created by Jessica Lock from Noun Project</small></p>	<p>We hebben gepraat met 21 mensen met een verstandelijke beperking en 30 vertegenwoordigers. Vertegenwoordigers zijn; begeleiders, familie of kennissen die iemand met een verstandelijke beperking goed kennen.</p>
 <p><small>Created by Biondysymbols from Noun Project</small></p>	<p>We hebben gepraat met 21 mensen met een verstandelijke beperking en 30 vertegenwoordigers. Vertegenwoordigers zijn; begeleiders, familie of kennissen die iemand met een verstandelijke beperking goed kennen.</p>



   	<p>Veel mensen kunnen helpen bij gezond leven: begeleiders, familie en andere cliënten. Het is fijn als de groep mensen die iemand helpt bij gezond leven niet steeds verandert. En dat ze hetzelfde denken over gezond leven.</p> <p>Om te helpen bij gezond leven zijn tijd, kennis en vaardigheden nodig.</p> <p>Helpen kan door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tips geven,</li> <li>• praten over gezond leven,</li> <li>• het goede voorbeeld geven,</li> <li>• aanmoedigen,</li> <li>• je naar een activiteit brengen,</li> <li>• samen dingen doen die te maken hebben met gezond leven, bijvoorbeeld wandelen, en</li> <li>• anderen helpen bij kiezen.</li> </ul> <p>Kiezen wat je lekker vindt EN wat gezond is. Dat is soms lastig.</p>
   	<p>Hulpmiddelen en plekken in de buurt kunnen helpen om gezond te leven. Bij hulpmiddelen kun je denken aan een Wii-spelcomputer, driewieler, moestuin, snoezelruimte en voelmuur.</p> <p>Plekken in de buurt die helpen bij gezond leven: zwembad, supermarkt, sportcentrum, speeltuin en bos. Het is fijn als je makkelijk bij plekken in de buurt kunt komen. Bijvoorbeeld als er een fijn en veilig voetpad is zodat je kunt lopen naar je dagbesteding.</p> <p>Het is belangrijk dat de hulpmiddelen en plekken passen bij wat je nodig hebt. Bijvoorbeeld: iemand in een rolstoel heeft een tillift nodig om in het zwembad te komen. En het zwembad is open als je er heen wilt.</p>



	<p>Andere dingen die kunnen helpen bij gezond leven zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geld van jezelf en van de organisatie voor gezond eten, hulpmiddelen en tijd van medewerkers.</li> <li>• Hulp van dokters en mensen die veel weten over gezond leven voor cliënten en medewerkers. Bijvoorbeeld hulp van een fysiotherapeut of diëtist.</li> <li>• De organisatie heeft aandacht en tijd voor gezond leven. Bijvoorbeeld: gezond leven wordt besproken in je ontwikkelingsplan.</li> </ul>
	<p>Wat hebben we geleerd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We weten wat belangrijk is voor een gezonde leefomgeving.</li> <li>• Veel ideeën hebben met elkaar te maken. Soms heb je hulp van mensen nodig om een hulpmiddel te gebruiken.</li> <li>• Zorgorganisaties die gezond leven willen ondersteunen kunnen veel doen, zoals:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begeleiders cursussen geven over gezond leven.</li> <li>2. Geld uitgeven aan hulpmiddelen en plekken die helpen om gezond te leven.</li> <li>3. Gezond leven belangrijker maken voor iedereen binnen de organisatie.</li> </ol> </li> </ul>



## Hoofdstuk 3:


	<p>Jouw woonomgeving of dagbestedingsplek kan gezond leven makkelijk maken. Gezond leven is bewegen, gezond eten en drinken. Bij de omgeving kun je denken aan mensen om je heen, plekken en hulpmiddelen. Voorbeeld; een Wii-spelcomputer in huis die je gebruikt om te spelen en bewegen.  <b>Meer hierover hoor je in ons filmpje.</b>  <a href="http://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=mmsihKgKm8A">www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=mmsihKgKm8A</a></p>
	<p>Cliënten en begeleiders kunnen samen een overzicht maken van wat op een woon- of dagbestedingsplek helpt bij gezond leven. Zo weet je waar je gebruikt van kunt maken. Ook kun je nadenken over wat nog meer kan helpen. Dat helpt om jouw omgeving nog gezonder te maken. Om dat overzicht te maken hebben we een vragenlijst gemaakt.</p>
	<p>In dit onderzoek hebben 30 mensen geholpen bij het maken van een vragenlijst;             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) over belangrijke onderwerpen die te maken hebben met een gezonde leefomgeving,</li> <li>2) waarin duidelijke vragen staan, en</li> <li>3) die makkelijk te gebruiken is.</li> </ol> </p>
	<p>We praatten met cliënten, vertegenwoordigers van cliënten, begeleiders en mensen die veel weten over gezond leven. Ook is de vragenlijst uitgetoetst op 3 woon- of dagbestedingsplekken.</p>





	<p>Met alle tips maakten we de vragenlijst beter. De mensen die de vragenlijst uitprobeerden vonden hem goed te gebruiken. Ze vonden dat de vragenlijst helpt om na te denken. Na te denken over wat allemaal kan helpen bij gezond leven.</p>
	<p>De vragenlijst is bedoeld voor cliënten, begeleiders en vertegenwoordigers van cliënten van één woon- of dagbestedingsplek. Voor veel cliënten is het fijn als iemand hen helpt. Als dat te moeilijk is kan een vertegenwoordiger van de cliënt de vragenlijst voor de cliënt invullen. De vragenlijst invullen duurt een half uur.</p> <p>De vragen gaan over de thema's;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hoe helpen mensen bij gezond leven,</li> <li>• hoe helpen plekken en hulpmiddelen bij gezond leven, en</li> <li>• hoe helpen plannen en geld bij gezond leven.</li> </ul> <p>Voor elk thema zijn er vragen over;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is er aanwezig?,</li> <li>• Wat vind ik ervan?, en</li> <li>• Wat zijn jouw dromen, tips of ideeën?</li> </ul>



 <p><small>Created by Beemlymbols from Noun Project</small></p>	<p>Locaties krijgen een samenvatting van de antwoorden op de vragenlijst. Een samenvatting van;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wat er op een woon- of dagbestedingsplek kan helpen bij gezond leven.</li> <li>• wat cliënten en begeleiders daarvan vinden.</li> <li>• tips of ideeën voor een gezonde leefomgeving op maat.</li> </ul> <p>De samenvatting kan helpen om dingen te veranderen. Het is belangrijk om dat samen te doen. Bijvoorbeeld met cliënten, begeleiders en mensen die plannen maken binnen de organisatie.</p>
--	--

NU BEN JE  
 AAN HET EINDE  
 VAN HET ZESDE  
 ONDERZOEK





## Voorstellen van de onderzoeker

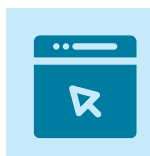
Joep Tummers is in 2018 begonnen met zijn onderzoek bij Sterker op eigen benen.

Wil je weten wie er allemaal op onze afdeling werken?

[Klik dan hier](#)

of neem een kijkje op onze website:

[www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij](http://www.sterkeropeigenbenen.nl/wie-zijn-wij)



## Joep Tummers

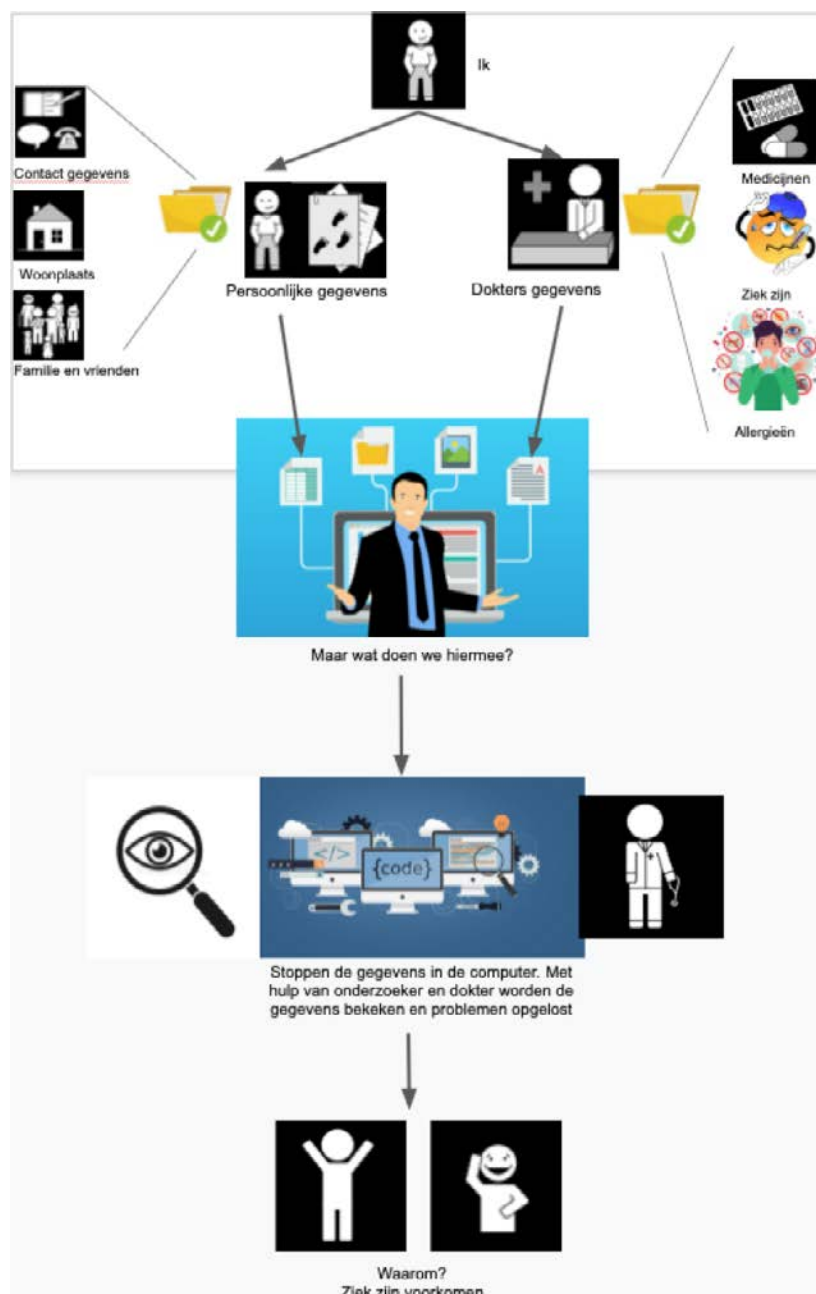


Dit onderzoek gaat over het verzamelen van gegevens over de gezondheid van mensen met een verstandelijke beperking. Deze gegevens worden verzameld bij zorgorganisaties. Met deze gegevens wordt gekeken naar een goede oplossing voor problemen met de gezondheid die mensen met een verstandelijke beperking vaak hebben. In dit onderzoek wordt een slim computerprogramma gemaakt om naar deze gegevens kijken. Met dit computerprogramma kunnen dingen worden ontdekt. Dingen die er voor zorgen dat mensen met een verstandelijke beperking minder vaak ziek worden en gezonder kunnen leven. Dit hele onderzoek is nog niet klaar. Maar er zijn al wel wat hoofdstukken klaar. Van deze hoofdstukken zijn makkelijk lezen samenvattingen gemaakt die in dit boekje te vinden zijn.



## Onderzoek 7

### Verzamelen van gegevens over gezondheid



### Wat gaat Joep in zijn onderzoek doen?

Er worden veel gegevens verzameld over jezelf. Deze gegevens worden bijvoorbeeld verzameld door huisartsen, begeleiders en andere die voor jou zorgen. Persoonlijke gegevens zoals je naam, je geboortedatum en je woonplaats worden allemaal opgeslagen in de computer. Maar ook het plan van jezelf met je doelen, wensen, wat je nodig hebt aan begeleiding en andere gegevens worden in de computer opgeslagen. Dit om jou een goede dag te geven. Verschillende artsen die om jou heen staan zetten ook gegevens in de computer, zoals bijvoorbeeld de dokter of huisarts. Bijvoorbeeld pillen die belangrijk voor jou zijn.

Zoals je leest worden er heel veel gegevens over jou opgeslagen in de computer. Zijn deze gegevens allemaal wel nodig? Alles wordt opgeslagen in de computer, ook als het heel persoonlijk is over jezelf. Jij zegt ook dingen in vertrouwen, maar die worden soms ook in de computer opgeslagen. Zonder dat gevraagd wordt of jij en verwanten dat willen. Het is niet altijd duidelijk wie bij deze gegevens kan komen of kan veranderen.

Het is belangrijk dat iedereen bij jouw basisgegevens kan om zo goede zorg te geven. Als jij bijvoorbeeld niet tegen pillen kunt, is het belangrijk dat dit in de computer wordt opgeslagen.



Dit moet wel vaak bijgehouden worden, zodat medewerkers en iedereen die met je te maken heeft je basisgegevens makkelijk terug kunnen vinden in de computer.

Zodat niemand voor onverwachte dingen komt te staan.

In dit onderzoek worden de gegevens die hier worden genoemd verzameld.

Met deze gegevens wordt gekeken naar een goede oplossing voor veel voorkomende problemen.

Jouw persoonlijke gegevens, zoals je naam en adres, worden niet in het onderzoek gebruikt.

Wij kijken niet naar jou persoonlijk, maar naar groepen mensen.

Ook gegevens van andere zorg organisaties worden samengevoegd tot één gegevensbestand in de computer.

Joep heeft gekeken welke gegevens er al zijn en welke gegevens nog ontbreken in de computer.

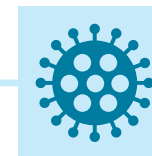
Joep is nu bezig met het maken van een slim computerprogramma om naar deze gegevens kijken.

Met dit computerprogramma willen wij dingen gaan ontdekken die er voor zorgen dat jij minder vaak ziek wordt en gezonder kunt leven.

Dit computerprogramma maakt Joep in samenwerking met zorgorganisaties, artsen, en onderzoekers.

Zodat iedereen er straks mee kan werken.

NU BEN JE  
AAN HET EINDE  
VAN HET ZEVENDE  
ONDERZOEK



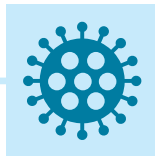
# Makkelijk lezen coronaposters

**Op de volgende pagina's geven we nog wat informatie over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.**

Onderzoekers van Sterker op eigen benen zijn samen met zorgorganisaties in Nederland gaan bijhouden hoeveel mensen met een verstandelijke beperking ziek zijn geworden door het coronavirus en welke klachten zij hadden.

De onderzoekers doen dit vanaf maart 2020 in opdracht van de overheid.

Op de volgende pagina's zijn in posters de uitkomsten te lezen van het onderzoek naar het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.



## Wat doet het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking?

Versie: 1/1020 - Publicatiedatum: 19-10-2020

1. Dit onderzoek gaat over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking die wonen bij zorgorganisaties.
2. Deze poster laat de uitkomsten van het onderzoek zien.
3. Met deze uitkomsten willen onderzoekers meer bekendheid geven over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.

4. Door de uitkomsten van het onderzoek kunnen dokters en andere mensen in de zorg je beter helpen.
5. Je kan altijd om hulp vragen bij het begrijpen van dit onderzoek, bijvoorbeeld aan je begeleider!



### Waarom dit onderzoek?

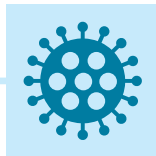
- In Nederland willen we meer te weten komen over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.
- Onderzoekers van de afdeling Sterker op eigen benen van het Radboudumc zijn samen met de zorgorganisaties in Nederland gaan bijhouden hoeveel mensen met een verstandelijke beperking ziek zijn geworden en welke klachten zij hadden.
- Onderzoekers doen het onderzoek in opdracht van de overheid.
- Onderzoekers doen het onderzoek sinds maart 2020.
- Onderzoekers hebben zorgorganisaties gevraagd om informatie in te voeren in de computer over mensen met een verstandelijke beperking die coronaklachten hadden.
- Deze poster geeft meer informatie over de uitkomsten van onderzoek naar het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.

### Mensen met een verstandelijke beperking en het coronavirus hebben vaak last van:

- koorts
- hoesten
- moe zijn
- te weinig adem
- buikproblemen
- niezen, verstopte neus of loopneus

### Wat weten we uit het onderzoek bij mensen met een verstandelijke beperking?

- 72** zorgorganisaties hebben geholpen met het verzamelen van informatie.
- 3087** mensen met een verstandelijke beperking hadden klachten die de dokter vond lijken op de klachten van het coronavirus.
- 566** mensen met een verstandelijke beperking hebben ook echt het coronavirus gehad.
- Er waren **meer mannen** dan vrouwen met een verstandelijke beperking ziek door het coronavirus.
- De meeste mensen met een verstandelijke beperking die het coronavirus hadden, **wonden met anderen samen in één huis.**
- De meeste mensen met een verstandelijke beperking die het coronavirus hebben gekregen **zijn jonger** dan de mensen in de rest van Nederland.
- 65** mensen met een verstandelijke beperking zijn overleden door het coronavirus.



## Wat doet het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking?

Versie: 2/1200 - Publicatiedatum: 11-12-2020

1. Dit onderzoek gaat over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking die wonen bij zorgorganisaties.
2. Deze poster laat de uitkomsten van het onderzoek zien.
3. Met deze uitkomsten willen onderzoekers meer bekendheid geven over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.

4. Door de uitkomsten van het onderzoek kunnen dokters en andere mensen in de zorg je beter helpen.
5. Je kan altijd om hulp vragen bij het begrijpen van dit onderzoek, bijvoorbeeld aan je begeleider!



### Waarom dit onderzoek?

- In Nederland willen we meer te weten komen over het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.
- Onderzoekers van de afdeling Sterker op eigen benen van het Radboudumc zijn samen met de zorgorganisaties in Nederland gaan bijhouden hoeveel mensen met een verstandelijke beperking ziek zijn geworden en welke klachten zij hadden.
- Onderzoekers doen het onderzoek in opdracht van de overheid.
- Onderzoekers doen het onderzoek sinds maart 2020.
- Onderzoekers hebben zorgorganisaties gevraagd om informatie in te voeren in de computer over mensen met een verstandelijke beperking die coronaklachten hadden.
- Deze poster geeft meer informatie over de uitkomsten van onderzoek naar het coronavirus bij mensen met een verstandelijke beperking.

### Mensen met een verstandelijke beperking en het coronavirus hebben vaak last van:

- koorts
- hoesten
- moe zijn
- te weinig adem
- buikproblemen
- niezen, verstopte neus of loopneus

### Wat weten we uit het onderzoek bij mensen met een verstandelijke beperking?

- 72** zorgorganisaties hebben geholpen met het verzamelen van informatie.
- 5728** mensen met een verstandelijke beperking hadden klachten die de dokter vond lijken op de klachten van het coronavirus.
- 1127** mensen met een verstandelijke beperking hebben ook echt het coronavirus gehad.
- Er waren **meer mannen** dan vrouwen met een verstandelijke beperking ziek door het coronavirus.
- De meeste mensen met een verstandelijke beperking die het coronavirus hadden, **wonden met anderen samen in één huis.**
- De mensen met een verstandelijke beperking die zijn overleden door het coronavirus **zijn jonger** dan de mensen in de rest van Nederland.
- 78** mensen met een verstandelijke beperking zijn overleden door het coronavirus.



---

## Slotpagina



Fijn dat je dit boekje hebt gelezen!

We hopen dat je er iets van hebt kunnen leren.

Wil je meer weten of wil je contact met ons?

Kijk dan op onze website, volg ons op LinkedIn of stuur ons een email!

### Onze socials:

Website: [www.sterkeropeigenbenen.nl](http://www.sterkeropeigenbenen.nl)

Emailadres: [sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl](mailto:sterkeropeigenbenen@radboudumc.nl)

LinkedIn: [www.linkedin.com/company/academische-werkplaats-sterker-op-eigen-benen](http://www.linkedin.com/company/academische-werkplaats-sterker-op-eigen-benen)

### Adres:

Academische werkplaats Sterker op eigen benen is gevestigd op het terrein van het Radboudumc



### Vormgeving:

Dit boekje is vormgegeven door Bureau Ketel in Nijmegen.

We hebben de pictogrammen gebruikt van the NounProject.

---

JE BENT NU  
AAN HET EINDE  
VAN DIT BOEKJE  
GEKOMEN



