

Makkelijk lezen samenvatting onderzoek 2

 <p>Created by Lil Squid from Noun Project</p>	<p>Dit onderzoek gaat over de leefomgeving van mensen met een verstandelijke beperking.</p> <p>Je leefomgeving is de plek waar je woont, de plek waar je werkt en de plek waar je ontspant.</p> <p>Een gezonde leefomgeving maakt het makkelijk om gezond te leven.</p> <p>Bijvoorbeeld een sportschool in de buurt maakt bewegen makkelijk.</p>
 <p>Created by Andrew Newman from Noun Project</p> <p>Created by Lily from Noun Project</p>	<p>De vraag van dit onderzoek was;</p> <p>Wat in je leefomgeving helpt jou om gezond te leven?</p> <p>Met gezond leven bedoelen we:</p> <p>voldoende bewegen en gezond eten.</p>
 <p>Created by Jessica Lock from Noun Project</p>	<p>We hebben gepraat met 21 mensen met een verstandelijke beperking en 30 vertegenwoordigers.</p> <p>Vertegenwoordigers zijn; begeleiders, familie of kennissen die iemand met een verstandelijke beperking goed kennen.</p>
 <p>Created by Berrysymbols from Noun Project</p>	<p>Deze mensen noemden 185 ideeën over hoe mensen, plekken en andere dingen in de leefomgeving kunnen helpen bij gezond leven.</p>
	<p>Veel mensen kunnen helpen bij gezond leven: begeleiders, familie en andere cliënten.</p> <p>Het is fijn als de groep mensen die iemand helpt bij gezond leven niet steeds verandert.</p> <p>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">• tips geven,• praten over gezond leven,

	<ul style="list-style-type: none"> • het goede voorbeeld geven, • aanmoedigen, • je naar een activiteit brengen, • samen dingen doen die te maken hebben met gezond leven, bijvoorbeeld wandelen, en • anderen helpen bij kiezen. <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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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"> • Geld van jezelf en van de organisatie voor gezond eten, hulpmiddelen en tijd van medewerkers. • Hulp van dokters en mensen die veel weten over gezond leven voor cliënten en medewerkers. Bijvoorbeeld hulp van een fysiotherapeut of diëtist. • De organisatie heeft aandacht en tijd voor gezond leven. Bijvoorbeeld: gezond leven wordt besproken in je ontwikkelingsplan.



Created by Stepan Voevodin
from Noun Project

Wat hebben we geleerd:

- We weten wat belangrijk is voor een gezonde leefomgeving.
- Veel ideeën hebben met elkaar te maken. Soms heb je hulp van mensen nodig om een hulpmiddel te gebruiken.
- Zorgorganisaties die gezond leven willen ondersteunen kunnen veel doen, zoals:
 1. Begeleiders cursussen geven over gezond leven.
 2. Geld uitgeven aan hulpmiddelen en plekken die helpen om gezond te leven.
 3. Gezond leven belangrijker maken voor iedereen binnen de organisatie.