

Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking: 'De krachten gebundeld!'

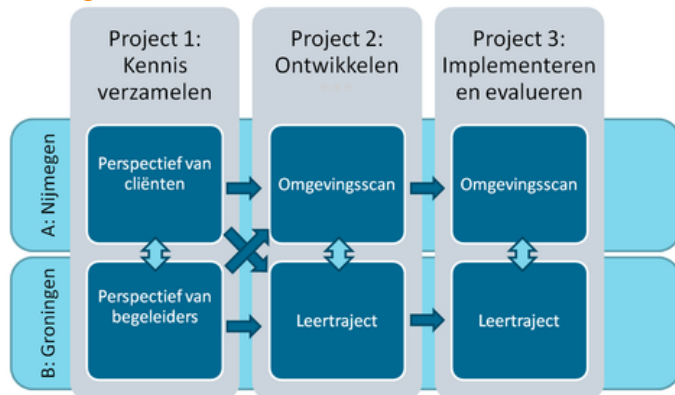
Op 14 februari hebben we een inspirerende ochtend gehad tijdens de kick-off van het onderzoek.

Bekijk hier de video van de kick-off.

Wat willen we?

Met de samenwerkende partners een gezondheidsbevorderende omgeving creëren voor mensen met een matige, ernstige of zeer ernstige verstandelijke beperking.

Hoe gaan we dit doen?



Start-event

Van 12 t/m 16 juni willen we een start-event organiseren in samenwerking met jullie om 'samen op weg' te gaan binnen dit onderzoeksproject.

Tijdens dit evenement worden sportactiviteiten georganiseerd, waar mensen met een verstandelijke beperking en hun begeleiders aan mee kunnen doen. Ieder beweegt op zijn eigen manier.

Waarom?

1. Aandacht creëren voor bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking;
2. Zichtbaarheid van ons project;
3. Verbinding en ruimte voor ontmoeten.

Doe je mee?

Per zorgorganisatie zijn we op zoek naar een contactpersoon die meedenkt in de projectgroep over het start-event. Aanmelden kan via Trudy Hummel: g.hummel-van.wezel@pl.hanze.nl Als je al een idee hebt voor het start-event, laat het weten!

Bekijk hier de video voor het start-event!

Vragen?

Neem gerust contact met ons op! Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

Volg ons via de website van het Kennisplein en Facebook

Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking: 'De krachten gebundeld!'

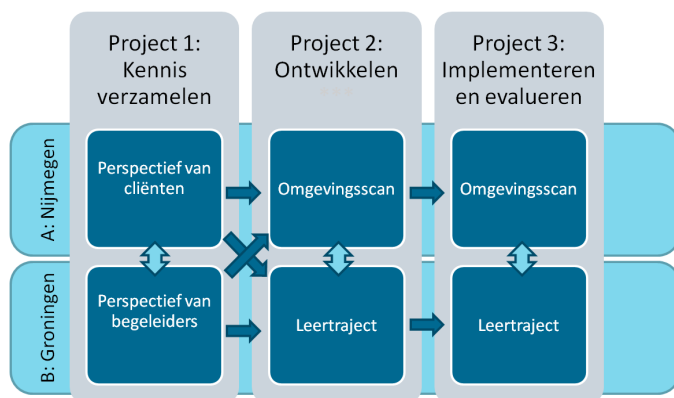
Op 14 februari hebben we een inspirerende ochtend gehad tijdens de kick-off van het onderzoek.

Bekijk hier de video van de kick-off.

Wat willen we?

Met de samenwerkende partners een gezondheidsbevorderende omgeving creëren voor mensen met een matige, ernstige of zeer ernstige verstandelijke beperking (VB).

Hoe gaan we dit doen?



Aanpak onderzoek gezonde leefstijl

Het onderzoek bestaat uit een set van 3 projecten:

1. Kennis verzamelen bij mensen met VB en hun professionele begeleiders over gezondheid, het belang van gezonde leefstijl en de benodigde ondersteuning in de omgeving.

2. Ontwikkelen van een leertraject voor de professionele begeleiders en een omgevingsscan voor de omgeving van mensen met VB in co-creatie met hen.

3. Implementeren en evalueren van het leertraject en de omgevingsscan.

Welke concrete producten levert het onderzoek op?

1. Een leertraject voor MBO- en HBO geschoolde professionele begeleiders van mensen met een matige en (zeer) ernstige VB. Het bestaat uit verschillende, op individuele behoeften afgestemde leerinterventies: online leren (met praktijksimulaties) en on the job het geleerde toepassen.

2. Een omgevingsscan; een hulpmiddel waarmee begeleiders kunnen beoordelen of de leef- en werkomgeving gezond gedrag van mensen met VB uitlokt.

Vragen?

Neem gerust contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

Volg ons via de website van het Kennisplein en Facebook

Bedankt voor jullie deelname aan het start-event: 'De Krachten Gebundeld voor Gezond Leven!'

Bedankt voor het delen van onze berichten!



Bedankt voor de organisatie!



Bedankt voor het twitteren!



Annelies Overwijk @AnneliesOverwyk 6d
#DKG2017 zit er op! 3 fantastische beweegdagen gehad bij alle organisaties! Dankjulliewel! #VB #leefstijl @Hanze_HA



Talant en 9 anderen

4 2



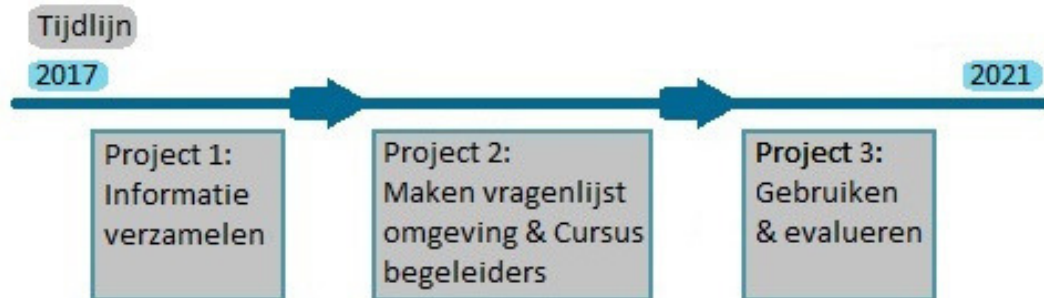
Volg ons via de website van het Kennisplein en Facebook

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

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

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

En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?



Project 1 uit Groningen

Meekijken

Eind 2017 en begin 2018 kijken we 3 keer met een camera mee met begeleiders. Bij de dagelijkse bezigheden kijken we hoe begeleiders ondersteunen bij een gezonde leefstijl.

Interviews

Ook vragen we aan begeleiders wat ze nodig hebben om mensen met een verstandelijke beperking (VB) te helpen met gezonde voeding en beweging.



Met deze informatie wordt een cursus ontwikkeld voor begeleiders.

Project 1 uit Nijmegen

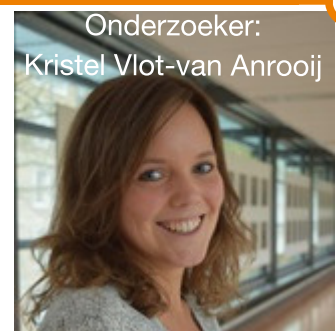
Ideeën verzamelen

We verzamelen ideeën over hoe de gezonde leefomgeving er uit ziet. 41 mensen met ervaring in onderzoek en praktijk denken mee. Er kwamen 100 ideeën.

Deze worden nu gesorteerd door de deelnemers.

Dit geeft ons een goed beeld van wat de gezonde leefomgeving is.

Zo kunnen we met mensen met een VB en hun verwanten praten over dit onderwerp.



Interviews

We praten met mensen met een VB en verwanten over: Welke ondersteuning uit de leefomgeving is nodig om gezond te leven? We starten in het voorjaar van 2018.

Met deze informatie ontwikkelen we een vragenlijst. De vragenlijst laat zien welke hulpbronnen er al zijn en wat nog nodig is voor een gezonde leefomgeving.



Van de co-onderzoekers

Elke maandag werken wij (Henk, Anneke en Kristel) samen aan het onderzoek de Gezonde Leefomgeving.

Waarom doen we dat?

- Co-onderzoekers denken vanuit eigen ervaring en kennis mee. Dit verbetert het onderzoek!
- Samenwerking tussen onderzoekers en co-onderzoekers levert veel op voor iedereen!

Wat doen we samen?

Stappen van onderzoek van tevoren bespreken, voorbereiden en uitvoeren.

Samenwerken met de klankbordgroep (mensen uit de praktijk die meedenken).

Informatie verspreiden over het onderzoek: teksten, filmpjes, blogs en presentaties.

Hoe doen we dat?

Veel samen praten, tekenen, opschrijven en nieuwe hulpmiddelen gebruiken.

Zo hebben we de onderzoeksklok gemaakt die de verschillende fases van onderzoek duidelijk maakt. Een mooi hulpmiddel wat ons geheugensteuntje is!



(co-)onderzoekers:
Kristel, Anneke en Henk



Vragen?

Neem gerust contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

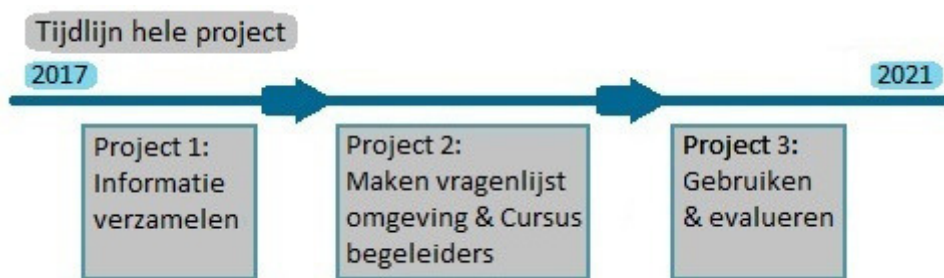
Volg ons via de website van het Kennisplein en Facebook

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

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

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

En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?



Project 1 uit Groningen

Meekijken

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

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

We hebben al mooie voorbeelden gezien.

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

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



Interviews

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

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

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

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





Onderzoeker:
Kristel Vlot-van Anrooij

Project 1 uit Nijmegen

Onderzoekers over de gezonde leefomgeving

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

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

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



Groepsgesprekken over gezond leefomgeving

In april 2018 zijn de groepsgesprekken van start gegaan.

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

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

Vragen?

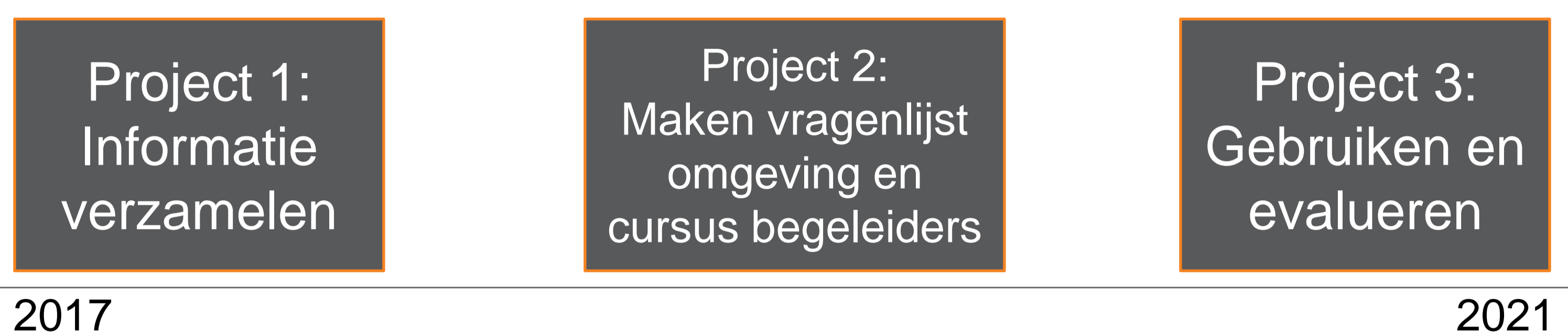
Neem gerust contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

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

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

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



Projecten uit Groningen: De eerste uitkomsten zijn er!

Project 1: Informatie verzamelen

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

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

Project 2: Maken cursus voor begeleiders

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



Annelies

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

Project 1:

Onderzoekers over gezonde leefomgeving:

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

Groepsgesprekken over gezonde leefomgeving:

We hebben met 51 mensen gepraat over de vraag: 'Wat in de leefomgeving helpt om gezond te eten en bewegen?' We praatten met groepen mensen met een matige VB en groepen vertegenwoordigers van mensen met een (zeer) ernstige VB. De plaatjes van thema's die bij de gezonde leefomgeving horen hielpen in deze gesprekken. Er werden wel 185 ideeën gegeven. De ideeën gingen veel over hoe mensen kunnen helpen bij gezond leven en hoe hulpmiddelen en faciliteiten in de buurt gezond leven makkelijk maken. Ook kwam er een nieuw thema naar voren: hoe het beleid van zorgorganisaties kan bijdragen aan gezond leven van cliënten.

Project 2: Maken vragenlijst omgeving

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



Kristel

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

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

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



Vragen?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

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



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

Een onderzoek over gezonde voeding en beweging
voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

Wat zijn de plannen voor 2019?



Project 3: Gebruiken cursus en vragenlijst

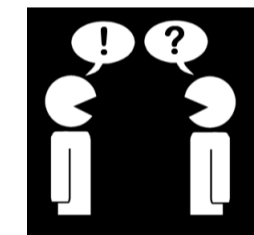
In ons laatste project gebruiken 4 woon/dagbestedinglocaties de vragenlijst en cursus.

De vragenlijst is gemaakt om in kaart te brengen hoe mensen, plekken, plannen en geld op de locatie gezond leven ondersteunen.

Het geeft een overzicht van kansen voor een gezonde leefomgeving.

De cursus is gemaakt om begeleiders handvaten te geven over voeding en beweging bij mensen met een verstandelijke beperking.

Wat gebeurt wanneer?



Januari-Februari: Bijhouden eten, drinken en bewegen

Begeleiders houden met mensen met een VB bij hoeveel ze bewegen en wat ze eten en drinken.

Door dit voor en na de cursus te doen, weten we of er iets verandert.

Maart-April: Vragenlijst + groepsgesprek

Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders vullen de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) in. Per locatie maken we een samenvatting en bespreken die met de groep. Hier komen kansen van de leefomgeving voor gezond leven naar voren.

April-Juni: Cursus begeleiders

Begeleiders doen een cursus waarin ze leren over het ondersteunen van mensen met een VB bij gezond eten, drinken en bewegen. De cursus bestaat uit een e-learning en 3 bijeenkomsten voor het team.

Augustus-Oktober: Bijhouden voeding/bewegen + evaluatie

Begeleiders houden met mensen met een VB bij hoeveel ze bewegen en wat ze eten en drinken.

We houden gesprekken met mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers en begeleiders over de cursus. Zo weten we wat al goed is en wat nog beter kan.

Meer weten?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

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

Kom je ook naar de Karavaanbijeenkomst van ‘De krachten gebundeld’?

Zet 24 juni vast in de agenda!

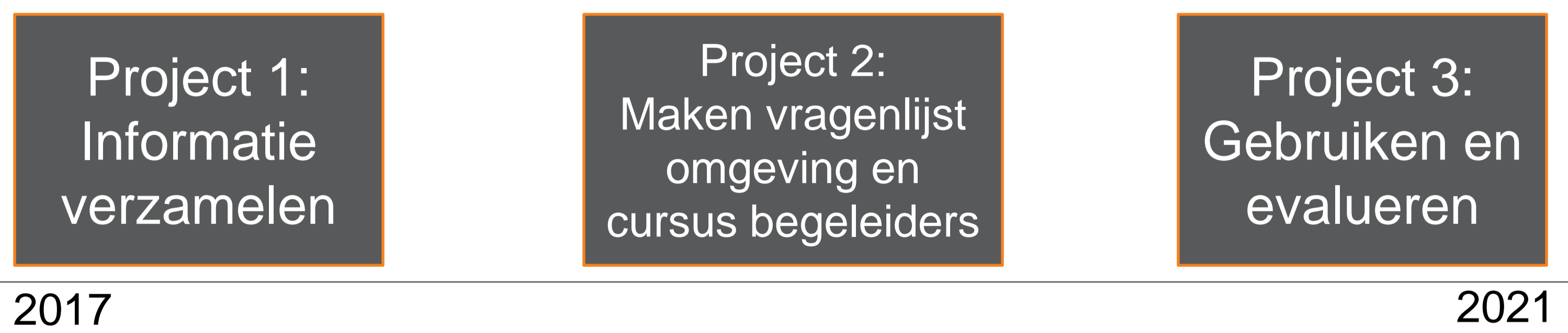
Dan geven we een kijkje in de keuken van ons project.

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

In deze folder geven we jullie nieuws over het onderzoek 'De Krachten Gebundeld!'.

Dit onderzoek gaat over gezonde voeding en beweging voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

Waar zijn de onderzoekers in Groningen en Nijmegen nu mee bezig? En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?



Project 3: Gebruiken vragenlijst en cursus

In 2019 hebben 4 woon/ dagbestedingslocaties de vragenlijst en de cursus gebruikt.

De vragenlijst is gemaakt om in kaart te brengen hoe mensen, plekken, plannen en geld op de locatie gezond leven ondersteunen.

Het geeft een overzicht van kansen voor een gezonde leefomgeving.

De cursus is gemaakt om begeleiders handvaten te geven over voeding en beweging bij mensen met een verstandelijke beperking.

Wat hebben we in 2019 gedaan?



1: Bijhouden eten, drinken en bewegen.

Door dit voor en na de cursus te doen, weten we of er iets verandert.

2: Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders hebben de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) ingevuld.

De samenvatting is besproken met de groep.

Hieruit komen kansen van de leefomgeving voor gezond leven naar voren.

Meer weten over wat belangrijk is in een gezonde leefomgeving of wil je vast aan de slag?

Bekijk hier de [vlog!](#)

3: Begeleiders hebben een cursus gevolgd waarin ze leren over het ondersteunen van mensen met een VB bij gezond eten, drinken en bewegen.

De cursus bestaat uit een e-learning en 3 bijeenkomsten voor het team.

Er zijn verschillende meningen over wat gezond eigenlijk is, hoe ga je hier mee om?

Wil je hier meer over weten? Bekijk hier de [vlog!](#)

4: Bijhouden eten, drinken en bewegen.

Ook waren er gesprekken met begeleiders over de cursus.

Zo weten we wat al goed is en wat nog beter kan.



Annelies



Kristel



Kristel en Annelies zijn momenteel druk bezig om alle uitkomsten op een rijtje te zetten.

Zo kijken we of er iets veranderd is in het eten, drinken en bewegen.

Ook kijken we of de vragenlijst en de cursus nog verbeterd moeten worden.

In **2021** komen de producten (de vragenlijst en de cursus) beschikbaar.

Houd hiervoor de website van het Kennisplein in de gaten!

Heb je onze Karavaanbijeenkomst voor de zomer gemist?

Hier gaven we een kijkje in de keuken van ons project. Bekijk [hier](#) de terugblik!

Meer weten?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

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

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

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

Waar zijn de onderzoekers in Groningen en Nijmegen nu mee bezig? En wat kunnen jullie binnenkort verwachten?

Project 1: Informatie verzamelen

Projecten uit Groningen

Gesprekken met begeleiders

We hebben met 28 begeleiders van 7 zorgorganisaties gepraat over wat er nodig is om mensen met VB te helpen bij gezond leven. Begeleiders zeggen dat de volgende vijf onderwerpen belangrijk zijn:

- (1) omgeving en hulpmiddelen,
- (2) op welke manier begeleiders helpen en hoe ze denken over gezond leven,
- (3) wie begeleiders helpen,
- (4) wat begeleiders kunnen, en
- (5) wat begeleiders weten over gezond leven.



Meekijken met begeleiders

Alle begeleiders gebruiken manieren om te helpen bij gezond leven voor mensen met een VB. De meest gebruikte manieren zijn:

- vertellen hoe iemand iets heeft gedaan,
- uitleggen hoe iemand iets kan doen,
- dat je iets samen doet,
- iets zeggen of geven nadat iemand iets goeds heeft gedaan,
- iets zeggen of geven om door te gaan waar iemand mee bezig is, en
- de begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen.

Projecten uit Nijmegen

Onderzoekers over de gezonde leefomgeving

Je leefomgeving kan het makkelijk maken om gezond te leven. Onderzoekers hebben nagedacht over de onderdelen van de leefomgeving. Hier zijn thema's uitgekomen die te maken hebben met:

mensen, plekken en voorwaarden voor gezond leven.

Bekijk dit [filmpje](#) voor uitleg over de thema's.

Groepsgesprekken over gezonde leefomgeving

Er is gepraat met mensen met VB, begeleiders en verwanten over: wat in de leefomgeving helpt om gezond te leven?

De plaatjes van thema's die bij de gezonde leefomgeving horen hielpen in deze gesprekken. Er werden 185 ideeën gegeven. De ideeën gingen veel over hoe mensen kunnen helpen bij gezond leven en hoe hulpmiddelen en faciliteiten in de buurt gezond leven makkelijk maken.

Ook kwam er een nieuw thema Naar voren. Klik [hier](#) voor de uitleg van de icoontjes.



Project 2: Maken vragenlijst omgeving en cursus begeleiders

Maken cursus voor begeleiders

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een cursus gemaakt om begeleiders handvaten te geven over gezond leven. De cursus bestaat uit een e-learning over gezond leven en 3 bijeenkomsten voor het team over:

- Hoe begeleiders denken over gezond leven en op welke manier ze hierbij helpen,
- Manieren om mensen met een VB te helpen,
- Hoe de omgeving en hulpmiddelen helpen bij gezond leven, en mensen die begeleiders helpen.

De cursus kan aangepast worden op wat de begeleiders en de mensen met een VB die ze begeleiden nodig hebben.

Maken vragenlijst gezonde leefomgeving

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een vragenlijst gemaakt. Mensen met VB, begeleiders en experts hebben geholpen bij het maken van een duidelijke en gebruiksvriendelijke vragenlijst. De vragenlijst is gemaakt om in kaart te brengen hoe mensen, plekken, plannen en geld op de locatie gezond leven ondersteunen. Het geeft een overzicht van kansen voor een gezonde leefomgeving.

Wil hier alvast mee aan de slag?

Download dan [de uitleg en het bespreekblad](#).

Project 3: Gebruiken en evalueren

Gebruiken en evalueren cursus

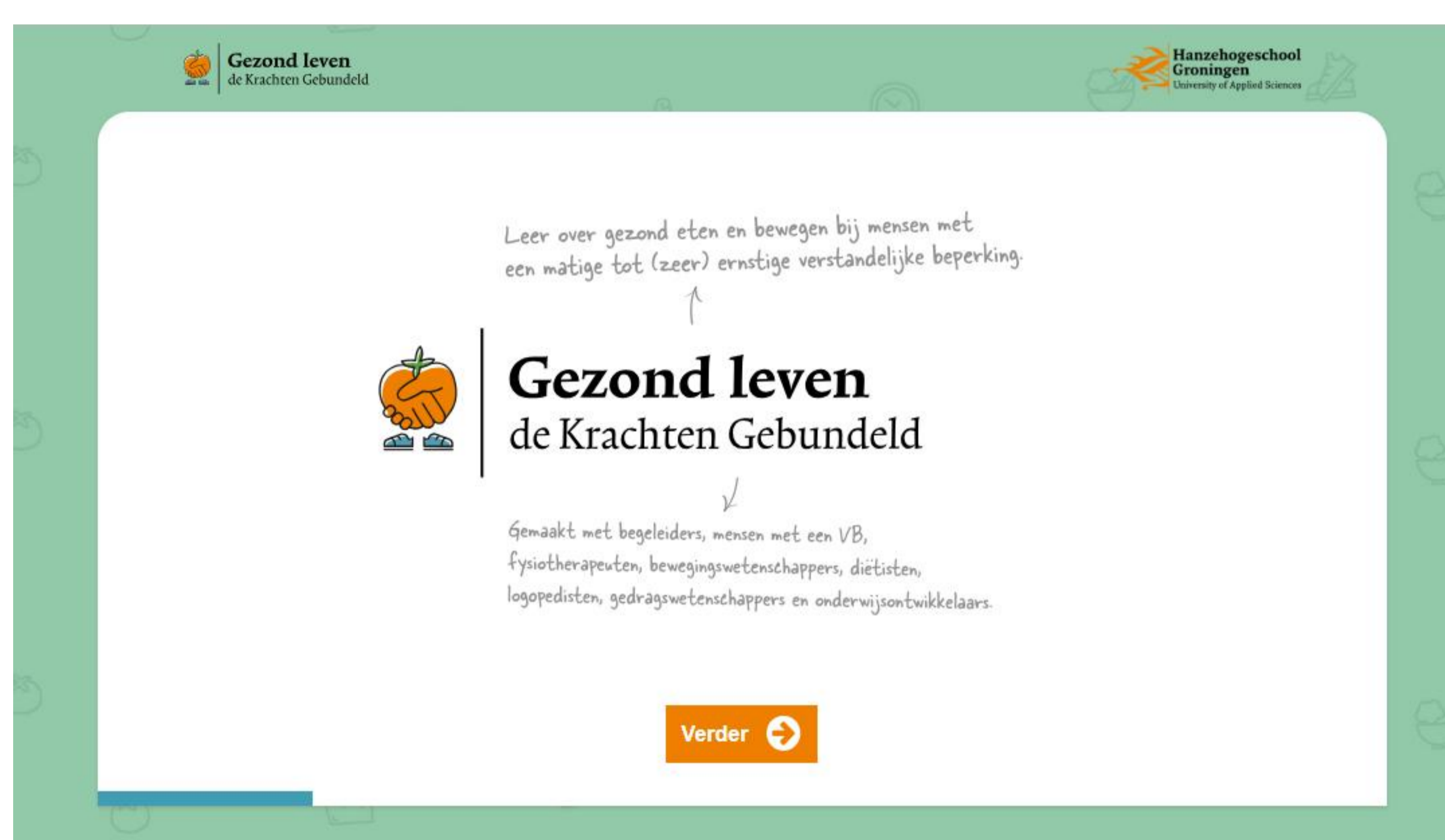
In 2019 is de cursus op 4 woon/dagbestedingslocaties gebruikt en geëvalueerd.

We kijken nu wat er goed ging en wat er nog beter kan om de cursus te verbeteren.

Er zijn verschillende meningen over wat gezond eigenlijk is, hoe ga je hier mee om?

Wil je hier meer over weten? Bekijk hier de [vlog!](#)

Het startscherm van de e-learning:

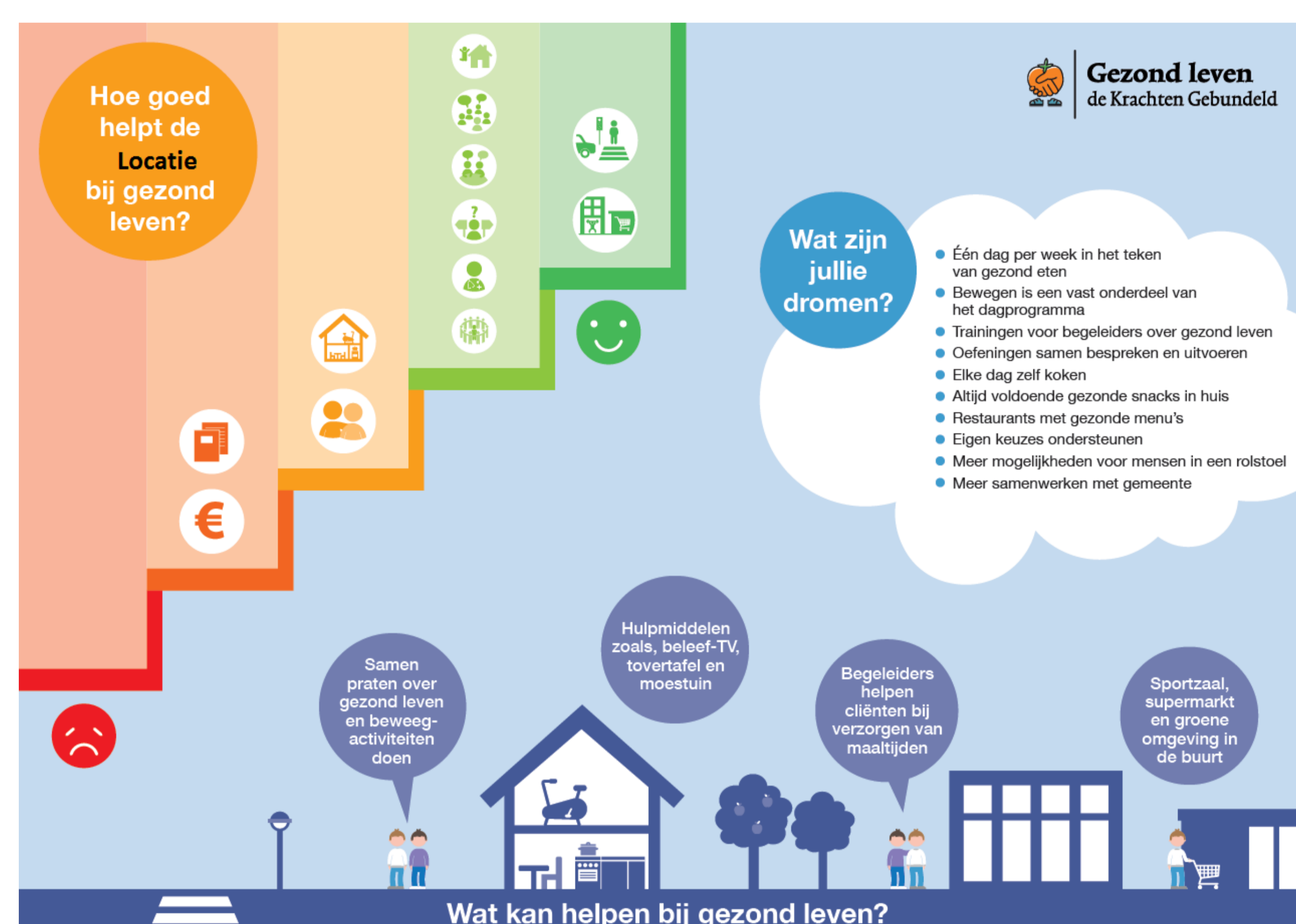


Gebruiken en evalueren vragenlijst

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

Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders hebben de vragenlijst gezonde leefomgeving (omgevingsscan) ingevuld. De samenvatting is besproken met de groep. De vragenlijst wordt nu gebruiksklaar gemaakt voor in de dagelijkse praktijk.

Voorbeeld samenvatting:



Kom naar het slotsymposium!

Benieuwd naar de producten die zijn ontwikkeld binnen De Krachten Gebundeld?

Kom dan naar het slotsymposium op 27 november 2020 van 9.30-13.30 in Zwolle!

Dit symposium is bedoeld voor professionals werkzaam in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, beleidsmedewerkers, onderzoekers en andere geïnteresseerden voor het onderwerp leefstijl. Binnen De Krachten Gebundeld zijn praktijkproducten ontwikkeld ter ondersteuning van een gezonde leefstijl. Tijdens het symposium wordt een overzicht gegeven van de belangrijkste resultaten. Daarnaast worden er workshops gegeven ter verdieping, er worden ook workshops gegeven over andere ontwikkelingen, interventies en producten op het gebied van gezond leven van mensen met een verstandelijke beperking.

Meer informatie volgt via onze Facebookpagina.

Meer weten?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

Krijg je deze folder op papier? Bekijk de digitale versie via:

<http://www.facebook.com/groups/krachtengebundeld/>



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

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



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



Implementatiesubsidie ontvangen

Sinds 2017 doen we onderzoek naar ondersteuning van een gezonde leefstijl bij mensen met matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB). Dit heeft twee praktijkproducten opgeleverd:



Leertraject: cursus voor begeleiders over het ondersteunen van mensen met een VB bij gezond eten, drinken en bewegen. De cursus bestaat uit een e-learning en 3 teambijeenkomsten.



Omgevingsscan: cliënten(vertegenwoordigers), begeleiders en teamleiders brengen samen kansen in de leefomgeving voor gezonde voeding en beweging naar voren. Door het invullen van een vragenlijst brengen ze in kaart wat er op de locatie is, wat ze ervan vinden en wat dromen voor verbeteringen zijn.

Subsidieverstrekker ZonMw is enthousiast over de relevantie van deze producten voor de praktijk. Zij hebben ons recentelijk een implementatiesubsidie toegekend. Hiermee kunnen we de producten een laatste verbeterslag geven en breed beschikbaar maken. Hier gaan we in 2 fasen mee aan de slag.

Fase 1: Producten beschikbaar maken en extra praktische tools

In fase 1 (mei-november 2020) breiden we het aanbod van producten uit:

- 1) **Webapplicatie** waarmee gebruikers van een locatie eenvoudig de omgevingsscan kunnen invullen en een automatische samenvatting ontvangen.
- 2) **Handleiding actiegesprek** voor het voeren van een gesprek met stakeholders op een locatie om actiepunten voor een gezondere omgeving te bepalen.
- 3) **Train-de trainer handleiding** voor het geven van de teambijeenkomsten voor begeleiders over ondersteuning bij gezond leven.
- 4) **Job-aids** om opgedane kennis uit cursus toe te passen in de dagelijkse ondersteuning.

De producten komen vrij beschikbaar op de projectwebsite. Deze lanceren we op het **slotsymposium** van De Krachten Gebundeld van 27 november 2020. Gezien de omstandigheden wordt dit een online symposium.

Fase 2: Ondersteuning bij implementatie producten

Wilt u gebruik gaan maken van deze producten?

In fase 2 (januari-juli 2021) ondersteunen we zorgorganisaties die de producten structureel willen implementeren. Wilt u met ons in gesprek over de producten of hoe we u ondersteuning kunnen bieden bij implementatie? Neem dan contact met ons op (tot 16 juli met Kristel, na 16 juli met Annelies)!

Meer weten?

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

Krijg je deze folder op papier? Bekijk de digitale versie via:

<http://www.facebook.com/groups/krachtengebundeld/>



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

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

Dit onderzoek gaat over gezonde voeding en beweging voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking (VB).

We mogen praktijktools ontwikkelen voor de cursus Gezond Leven voor begeleiders!

Onze vraag aan jou:

Wat vind jij handig om op je werkplek te hebben zodat je mensen met een matige tot zeer ernstige VB beter kunt ondersteunen bij gezonde voeding en beweging?

Hierbij kun je denken aan kaarten voor in de praktijk met daarop informatie over wat bijvoorbeeld gezond broodbeleg is, ideeën voor beweegactiviteiten of het stimuleren bij gezonde voeding:



Wat is gezond broodbeleg?

Wel	Niet
<p>Tomaat Groente en fruit zitten in de Schijf van Vijf.</p>	<p>48+ kaas 48+ kaas bevat veel zout. Een verstandigere keuze is 20+ of 30+ kaas, licht zuivelspreid of 20+ smeerkaas.</p>
<p>Notenpasta Hier is geen zout of suiker aan toegevoegd en dus een gezonde keuze.</p>	<p>Jam Zoet beleg is niet altijd even gezond, er zit soms veel suiker in en bevat vaak weinig andere voedingsstoffen. Wil je dit broodbeleg wel kiezen, doe dit dan niet meer dan één keer per dag.</p>
<p>Ei Advies is 2-3 keer per week, in ei zit namelijk cholesterol.</p>	<p>Vruchtenhagel Zoet beleg is niet altijd even gezond, er zit soms veel suiker in en bevat vaak weinig andere voedingsstoffen. Wil je dit broodbeleg wel kiezen, doe dit dan niet meer dan één keer per dag.</p>
<p>Pindakaas Met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker is een gezonde keuze. Bijvoorbeeld 100% pindakaas met stukjes pinda. 100% pindakaas bevat veel kcal, let hierop bij overgewicht.</p>	

Gedrag van cliënten kan op verschillende manieren veranderd worden, hiervoor bestaan gedragsveranderingstechnieken. Je kunt bijvoorbeeld het volgende doen:

Geef feedback op de uitvoering van het leefstijlgedrag.

Bijvoorbeeld: 'Goed gedaan' of 'dit broodbeleg is beter voor jou' Of als snel eet: 'probeer eens goed te proeven wat je eet'.

Je moedigt aan om leefstijlgedrag (samen) te oefenen.

Bijvoorbeeld: 'Toe maar, drink je beker maar leeg' Of 'Neem nog maar een hapje komkommer'.

Je beloont voor vooruitgang richting het doel.

Bijvoorbeeld: 'Goed zo, alweer een slok gehad. De beker is bijna leeg!' Of 'Je hebt alweer wat gezonds uitgekozen, wat goed!'.

• Werk in kleine stapjes, wat lukt wel? (zoals thee of koffie drinken zonder suiker)

Beweegactiviteiten bij mensen met VB

Mensen met motorische beperkingen

Voor sommigen is bewegen niet vanzelfsprekend. Ook voor mensen voor wie bewegen niet vanzelfsprekend is, is bewegen wel belangrijk. Bewegen is ook aan- en uitkleden, wassen en verzorgen, eten en drinken, veranderen van houding(en), voortbewegen en verplaatsen. Denk in kleine dingen, elk stapje is er één!

- Wat vindt de persoon met VB het leukste om te doen? Combineer dit met beweging.
- Kijk naar wat de persoon met VB zelf kan; kan hij/zij zelf rollen of zijn benen optillen? Laat hem/haar dit dan doen!
- Kijk waar je kunt bewegen tijdens de dagelijkse activiteiten. Kun je bijvoorbeeld samen in een pan roeren? Of zet de thee iets verder weg op tafel, zodat de persoon met VB wat meer moet bewegen om het kopje te pakken.
- Kan de persoon met VB zijn armen bewegen? Geef eens zittend een bal over of gooi een ballon over. Lukt het bewegen van de armen niet, dan kun je dit ook samen met de persoon met VB doen.
- Kan de persoon met VB zijn benen bewegen? Stamp dan eens mee op de maat van de muziek. Dit kun je ook samen met de persoon met VB doen door zijn/haar benen heen en weer te bewegen.
- Wat voor spullen heb je in je omgeving om bewegen te stimuleren? Wat kun je er mee doen en gebruik je ze wel eens?

Bij twijfel of een beweegactiviteit wel geschikt is; vraag advies aan een fysiotherapeut of bewegingsagoog.



Heb je ideeën en wil je meedenken?

Neem contact op met Annelies!

a.overwijk@pl.hanze.nl

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

Sfeerimpressie slotsymposium 'De Krachten Gebundeld!'

Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

Resultaten van het project

Op 23 april 2021 hebben Kristel en Annelies op het slotsymposium de resultaten vanuit hun onderzoeken gepresenteerd, wil je hier meer over weten? Bekijk dan de [factsheet](#) die hierover gaat.



Kristel

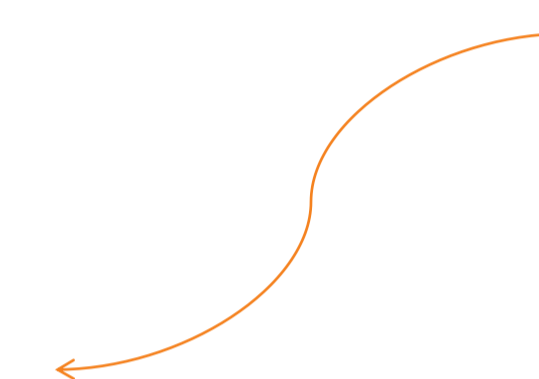


Annelies

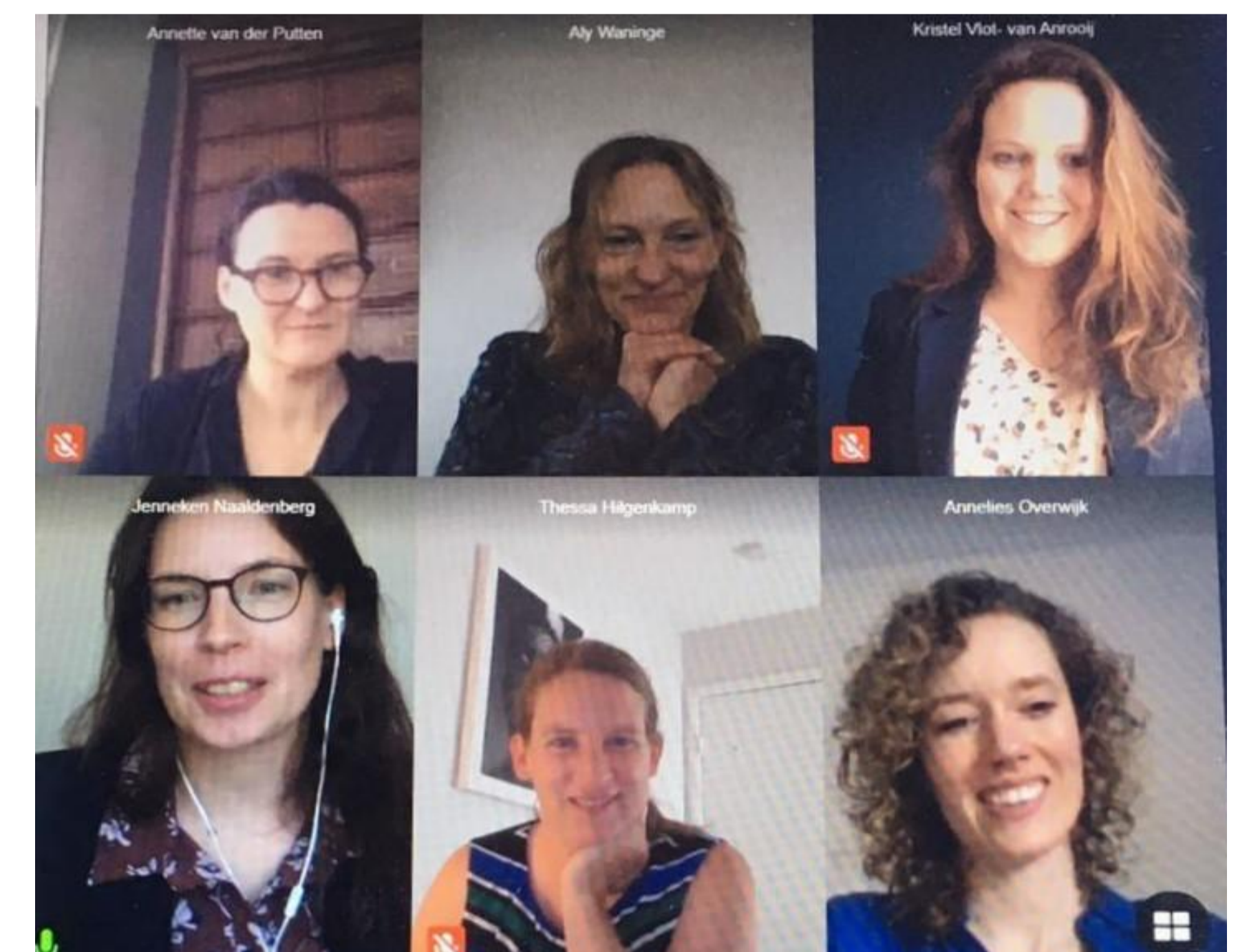
'Aan de slag gaan met een gezonde leefstijl start met: bewustwording.'



Lancering van de projectwebsite



'Mooi hoe jullie niet alleen ingaan op je eigen onderzoek, maar ook echt de verbinding zoeken met partijen die er mee aan de slag kunnen/moeten.'



Een geslaagd slotsymposium!

Het programma was interactief en tussendoor was er tijd om te netwerken. Zowel de deelnemers als de organisatie kijken terug op een geslaagd slotsymposium! Tijdens het symposium is de grote bal waarmee Kristel en Annelies tijdens het [start-event](#) op pad zijn geweest, met een prijsvraag, weer terug gegeven aan het werkveld.

'Waardevol symposium, nu ligt de bal in het werkveld om verder uit te rollen!'

Afronding De Krachten Gebundeld

Het onderzoeksproject 'De Krachten Gebundeld' is nu afgerond.

De praktijkproducten zijn terug te vinden op de [projectwebsite](#). Aan de wetenschappelijke publicaties wordt nog gewerkt. De data van de verdedigingen worden later bekend gemaakt.

'Het zit in kleine stapjes zetten naar een gezondere leefstijl.'

Sfeerimpressie slotsymposium 'De Krachten Gebundeld!' Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking

'Een gezonde leefstijl heeft een enorme impact op mijn dochter, maar ook op ons als gezin.'

Diverse workshops!

Naast de presentatie vanuit het onderzoeksnetwerk van De Krachten Gebundeld zijn er ook verschillende workshops gegeven:

Ontwikkeling omgevingsscan: Hier werd een inkijkje gegeven in de omgevingsscan, maar men kwam ook te weten hoe de scan is ontwikkeld, verder werden er tips gegeven voor het gebruik. Nieuwsgierig? Bekijk de omgevingsscan op de [projectwebsite](#).

Paneldiscussie beleidsrapport: Er is een beleidsrapport geschreven naar aanleiding van de resultaten van het onderzoek. Vanuit verschillende invalshoeken werd er gesproken over hoe een gezonde leefstijl het beste ondersteund kan worden; dit is een zoektocht waarin samenwerking tussen verschillende betrokkenen belangrijk is! Het beleidsrapport wordt nu aangepast, deze wordt voor de zomer beschikbaar gesteld.

Plan-do-check-act: implementatie leefstijlaanpak. Hoe zet je leefstijlinitiatieven duurzaam in? Met behulp van de PDCA cyclus werden de stappen doorlopen die gezet kunnen worden aan de hand van concrete voorbeelden vanuit de dagelijkse praktijk.

Ervaringen met implementatie van producten door Talant. In deze workshop vertelden de leefstijlcoaches van Talant hoe zij de implementatie van de producten van De Krachten Gebundeld tot nu toe hebben ervaren. Ze gingen hierbij in wat er tot nu toe is gedaan en wat daarbij de uitdagingen zijn.

Methodisch handelen door diëtisten. In deze workshop is ingegaan op wat er bij diëtisten speelt bij het methodisch handelen bij mensen met een verstandelijke beperking. Een onderwerp waar diëtisten graag onderzoek naar willen is: ondervoeding. Tijdens de workshop is een praktische vertaalslag gemaakt naar een screeningsinstrument: de PG-SGA.

Voedingsapp: Hoe organiseer je het avondeten op een woongroep of voor een individu zodat dit leuk, lekker en gezond is? Tijdens de workshop is uitgelegd hoe De Kookapp kan helpen bij planning, inkoop en bereiding van de avondmaaltijd.

Leertraject De Krachten Gebundeld. De begeleiding van gezonde voeding en beweging bij mensen met een verstandelijke beperking kan een uitdaging zijn. Het is moeilijk om mensen met een verstandelijke beperking te stimuleren. In deze workshop is een stukje van het leertraject uitgevoerd waarbij werd verteld wat je kunt doen om gezond leven te stimuleren. Aan de slag met het leertraject? Kijk op de [projectwebsite](#).

Supermarkt Safari: tijdens de workshop zijn verschillende onderdelen gedaan uit de Supermarkt Safari. Dit is een interventie die mensen met een licht verstandelijke beperking helpt bij het maken van gezondere keuzes met een laag budget in de supermarkt.

Interprofessioneel opleiden: versterken healthy ageing. In deze workshop werd een inkijkje gegeven in een unieke minor waarbij studenten met verschillende opleidingsachtergronden en –niveaus (MBO, HBO, WO) leren interprofessioneel samen te werken rondom mensen met een verstandelijke beperking en complexe zorgvragen.



Leer over gezond eten en bewegen bij mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking.



Gezond leven
de Krachten Gebundeld

Gemaakt met begeleiders, mensen met een VB, fysiotherapeuten, bewegingswetenschappers, diëtisten, logopedisten, gedragswetenschappers en onderwijsontwikkelaars.

Verder →

Bekijk vanaf nu de [projectwebsite](#) met daarop de praktijkproducten!

Meer weten?

Neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl of Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl

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

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

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

Project 1: Informatie verzamelen

Projecten uit Groningen

Gesprekken met begeleiders

We hebben met 28 begeleiders van 7 zorgorganisaties gepraat over wat er nodig is om mensen met VB te helpen bij gezond leven. Begeleiders zeggen dat de volgende vijf onderwerpen belangrijk zijn:

- (1) omgeving en hulpmiddelen,
- (2) op welke manier begeleiders helpen en hoe ze denken over gezond leven,
- (3) wie begeleiders helpen,
- (4) wat begeleiders kunnen, en
- (5) wat begeleiders weten over gezond leven.



Meekijken met begeleiders

Alle begeleiders gebruiken manieren om te helpen bij gezond leven voor mensen met een VB. De meest gebruikte manieren zijn:

- vertellen hoe iemand iets heeft gedaan,
- uitleggen hoe iemand iets kan doen,
- iets samen doen,
- iets zeggen of geven nadat iemand iets goeds heeft gedaan,
- iets zeggen of geven om door te gaan waar iemand mee bezig is, en
- de begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen.

Projecten uit Nijmegen

Onderzoekers over de gezonde leefomgeving

Je leefomgeving kan het makkelijk maken om gezond te leven. Onderzoekers hebben nagedacht over de onderdelen van de leefomgeving. Hier zijn thema's uitgekomen die te maken hebben met:

mensen, plekken en voorwaarden voor gezond leven.

Bekijk dit [filmpje](#) voor uitleg over de thema's.

Groepsgesprekken over gezonde leefomgeving

Er is gepraat met mensen met VB, begeleiders en verwanten over: wat in de leefomgeving helpt om gezond te leven?

De plaatjes van thema's die bij de gezonde leefomgeving horen hielpen in deze gesprekken. Er werden 185 ideeën gegeven. De ideeën gingen veel over hoe mensen kunnen helpen bij gezond leven en hoe hulpmiddelen en faciliteiten in de buurt gezond leven makkelijk maken.

Ook kwam er een nieuw thema Naar voren. Klik [hier](#) voor de uitleg van de icoontjes.



Project 2: Maken vragenlijst omgeving en cursus begeleiders

Maken cursus voor begeleiders

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een cursus gemaakt om begeleiders handvaten te geven over gezond leven. De cursus bestaat uit een e-learning over gezond leven en 3 bijeenkomsten voor het team over:

- Hoe begeleiders denken over gezond leven en op welke manier ze hierbij helpen,
- Manieren om mensen met een VB te helpen,
- Hoe de omgeving en hulpmiddelen helpen bij gezond leven, en mensen die begeleiders helpen.

De cursus kan aangepast worden op wat de begeleiders en de mensen met een VB die ze begeleiden nodig hebben.

Maken vragenlijst gezonde leefomgeving

Met de uitkomsten uit de eerste onderzoeken is een vragenlijst gemaakt. Mensen met VB, begeleiders en experts hielpen bij het maken van een duidelijke en gebruiksvriendelijke vragenlijst 'de omgevingsscan'. Hiermee...

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

Project 3: Gebruiken en evalueren

Gebruiken en evalueren cursus

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

Hieruit weten we dat:

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

Aandachtspunten:

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

De cursus is veelbelovend om begeleiders te scholen.



Gebruiken en evalueren vragenlijst

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

Hieruit weten we dat:

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

Er mee aan de slag? Via de projectwebsite:

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

Voorbeeld infographic:



Meer weten?

Kijk voor onze producten op onze projectwebsite:

www.dekrachtengebundeld.nl

Of neem contact met ons op!

Annelies: a.overwijk@pl.hanze.nl

Kristel: kristel.vananrooij@radboudumc.nl



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