

# Het gebruiken van een cursus voor begeleiders om mensen met een verstandelijke beperking te helpen bij gezond leven

## Waar gaat dit onderzoek over?

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

Met gezond leven bedoelen we: gezond eten, drinken en bewegen.

Een cursus kan begeleiders helpen om goede hulp te geven.

Er is een cursus gemaakt om te helpen bij gezond leven.

In dit onderzoek wordt deze cursus gebruikt.

En er wordt gekeken of de cursus goed werkt.

## Wat hebben we gedaan?

De cursus bestaat uit twee stappen:

1. Informatie over gezond eten, drinken en bewegen via de computer.
2. Cursusbijeenkomsten met een team van begeleiders over:
  - Hoe begeleiders denken over gezond leven en op welke manier ze hierbij helpen,
  - Manieren om mensen met een verstandelijke beperking te helpen,
  - Hoe de omgeving en hulpmiddelen helpen bij gezond leven, en mensen die begeleiders helpen, denk hierbij aan: familie of andere medewerkers.

De cursus is gebruikt bij 4 zorgorganisaties.

We hebben gekeken hoe dit is gegaan.

Bijvoorbeeld hoe begeleiders denken en voelen over een gezond leven.

Ook hebben we gekeken of mensen met een verstandelijke beperking gezonder zijn gaan leven.



## Wat hebben we gezien?

Het is gelukt om de cursus bij 4 zorgorganisaties te geven.

De cursus is gebruikt zoals is bedacht.

De doelen van de cursus zijn gehaald.

Hoe begeleiders denken en voelen over gezond leven is beter na de cursus.

Begeleiders vertellen dat de cursus past bij wat ze nodig hebben om te helpen bij gezond leven.

Mensen met een verstandelijke beperking zijn gezonder gaan eten en drinken na de cursus.

Voor beweging zijn er geen verschillen gevonden.

Begeleiders vinden wel dat de cursus veel tijd neemt.

Het is ook belangrijk om voor de cursus te weten wat er in de cursus zit.

## Tot slot:

De cursus kan worden gebruikt.

We hebben ontdekt dat de cursus begeleiders veel kan helpen bij gezond leven voor mensen met een verstandelijke beperking.

Na de cursus gaat het beter bij begeleiders en mensen met een verstandelijke beperking.

De cursus kan meerdere keren worden gebruikt, ook in een kortere vorm.

Bijvoorbeeld als er nieuwe begeleiders op een groep zijn.

*Deze makkelijk lezen samenvatting is gemaakt vanuit het volgende onderzoek:*

Overwijk A, Hilgenkamp TIM, Schans CP, Krijnen WP, Vlot-van Anrooij K, Putten AAJ, Waninge A. Implementation of a program to support direct support professionals to promote a healthy lifestyle for people with moderate to profound intellectual disabilities. Online gepubliceerd in BMC Health Services Research. 2022. <https://doi.org/10.1186/s12913-021-07389-x>

