

# Gezond leven: wat hebben begeleiders nodig om mensen met een verstandelijke beperking te helpen?

## Waar gaat dit onderzoek over?

Mensen met een verstandelijke beperking eten vaak ongezond en bewegen te weinig.

Ze hebben hulp nodig van begeleiders bij gezond leven.

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

Om mensen met een verstandelijke beperking goed te kunnen helpen hebben begeleiders ook hulp nodig.

In dit onderzoek praten we met begeleiders over: wat heb je nodig om anderen te helpen bij gezond leven?

## Wat hebben begeleiders gezegd?

We hebben gepraat met 28 begeleiders.

Begeleiders zeggen dat ze de volgende onderwerpen lastig vinden:

### 1. Omgeving en hulpmiddelen

- Het weer: hoe beweeg je als het regent? Hoe eet je gezond als het warm is?
- Tijd: er is weinig tijd om te helpen bij gezond leven.
- Aandacht: soms is er vanuit de zorgorganisatie niet genoeg aandacht voor gezond leven.

### 2. Op welke manier begeleiders helpen bij gezond leven en hoe ze denken over gezond leven

- Hoe ga je om met wat andere begeleiders vinden van gezond leven?
- Wie moet keuzes maken over gezond leven? Mensen met een verstandelijke beperking zelf of de begeleider?

### 3. Wie begeleiders helpen

- Hoe kunnen begeleiders samenwerken met familie van mensen met een verstandelijke beperking en anderen.  
Bijvoorbeeld: vrijwilligers of andere begeleiders.



#### 4. Wat begeleiders kunnen

- Hoe kunnen we mensen met een verstandelijke beperking aanmoedigen om gezond te leven?
- Hoe kunnen we hulp geven zodat het past bij wat iemand wil en nodig heeft?

#### 5. Wat begeleiders weten

- Kennis over gezond leven voor mensen met een verstandelijke beperking.

#### Tot slot:

Begeleiders hebben een belangrijke rol bij het helpen van mensen met een verstandelijke beperking.

De meeste hulp is nodig in de omgeving.

Voor gezond leven is hulp nodig in:

- Tijd voor gezond leven.
- Omgaan met het weer.
- Dat zorgorganisaties opschrijven hoe ze helpen bij gezond leven.

Een cursus kan begeleiders helpen in de ondersteuning van mensen met een verstandelijke beperking.

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

Overwijk A, Hilgenkamp TIM, Van der Schans CP, Van der Putten AAJ, Waninge A. Needs of Direct Support Professionals to Support People With Intellectual Disabilities in Leading a Healthy Lifestyle. *J Policy Pract Intellect Disabil*. Published online 2021. doi:<http://doi.org/10.1111/jppi.12383>

