

Wat doen 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.

- Begeleiders hebben gezegd dat ze het moeilijk vinden om mensen met een verstandelijke beperking aan te moedigen om gezond te leven.
- Er zijn verschillende manieren om te helpen.
Dit noemen we gedragsveranderingstechnieken.
Er bestaan 40 gedragsveranderingstechnieken.
Een voorbeeld hiervan is: uitleggen hoe iemand iets kan doen.
- Begeleiders gebruiken de manieren om aan te moedigen nog niet altijd.
Ook zijn de manieren om te helpen misschien moeilijk voor mensen met een verstandelijke beperking.
- We weten nog niet of de manieren van helpen ook gebruikt kunnen worden bij mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking.

Wat hebben we gedaan?

We hebben gekeken hoe begeleiders helpen bij gezond leven.

De begeleiders werken bij verschillende zorgorganisaties.

We hebben begeleiders gefilmd op drie verschillende dagen.

We hebben de films teruggekeken en geteld welke manieren om aan te moedigen werden gebruikt.

Wat hebben we gezien?

Alle begeleiders gebruiken manieren om te helpen bij gezond leven.

Van alle manieren die er zijn om bij gezond leven te helpen hebben begeleiders de meeste gebruikt.



Er is ook gekeken naar twee andere manieren om te helpen:

- 'Dat je iets samen doet', en
- 'De begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen'.
Voorwerpen zoals: een beker op een dienblad.

Deze manieren zijn het meest gebruikt:

- Vertellen hoe iemand iets heeft gedaan.
- Uitleggen hoe iemand iets kan doen.
- Dat je iets samendoet.
- Iets zeggen of geven nadat iemand iets goeds heeft gedaan.
- Iets zeggen of geven om door te gaan waar iemand mee bezig is.
- De begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen.
Voorwerpen zoals: een beker op een dienblad.
- Kleine stappen voor gezond leven bedenken en doen.
- Gezond leven samen oefenen.
- Gezond leven voordoen.

Tot slot:

Begeleiders gebruiken verschillende manieren om te helpen bij gezond leven.

9 manieren worden het meest gebruikt.

Mensen die meer hulp nodig hebben krijgen ook andere hulp bij gezond leven.

Bijvoorbeeld:

- 'Dat je iets samen doet', en
- 'De begeleider verplaatst iemand zelf of voorwerpen'.
Voorwerpen zoals: een beker op een dienblad.

Het kan begeleiders helpen om ze te vertellen dat ze al veel goed doen.

Dit geeft ook vertrouwen.

Zeker omdat we weten dat begeleiders het moeilijk vinden om mensen met een verstandelijke beperking te helpen bij gezond leven.

We weten nog niet of deze manieren om te helpen bij gezond leven ook goed werken.

Dat moeten we nog onderzoeken.

Deze makkelijk lezen samenvatting is gemaakt vanuit het volgende onderzoek:

Overwijk A, Putten AA, Schans CP, Willems M, Hilgenkamp TI, Waninge A. Use of behaviour change techniques by direct support professionals to support healthy lifestyle behaviour for people with moderate to profound intellectual disabilities. *J Appl Res Intellect Disabil*. 2020. <https://doi.org/10.1111/jar.12845>

