

## Ondersteunen gezonde leefstijl: De Krachten Gebundeld!

Dit project wil voor mensen met een verstandelijke beperking (VB) een omgeving maken die hen helpt om gezond te leven.

### Wat onderzoeken we en waarom?

Genoeg bewegen en gezond eten is belangrijk voor iedereen. Dit onderzoek richt zich op mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben hulp van begeleiders nodig om te bewegen en gezond te eten.

Het is belangrijk dat je begeleider je helpt bij het maken van gezonde keuzes.

Voor begeleiders kan het lastig zijn om goede hulp te geven.

In dit onderzoek kijken we naar wat begeleiders nodig hebben en maken we voor hen een cursus.



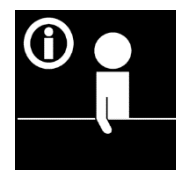
### Hoe doen we dat?

Het onderzoek bestaat uit 3 projecten:

#### Project 1: Informatie verzamelen - praten en kijken

We gaan praten met begeleiders van mensen met VB over wat ze nodig hebben om goede hulp te geven.

Ook gaan we kijken hoe het op de werkvloer gaat.



#### Project 2: Cursus voor begeleiders

Hier maken we een cursus voor begeleiders met informatie uit project 1.

Deze cursus past bij wat begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking nodig hebben.



#### Project 3: Gebruiken cursus voor begeleiders

Als laatste wordt de cursus gebruikt.

Met de begeleiders bespreken we:

Weten begeleiders nu meer over gezond leven?

Helpen begeleiders beter bij gezond leven?

Vinden mensen met een verstandelijke beperking dat ze nu betere hulp krijgen?