

Academische Werkplaats EMB

## De Krachten Gebundeld voor een Gezonde Leefstijl!

Ondersteuning van een gezonde leefstijl van mensen met  
een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking

Onderzoek van Annelies Overwijk

Waar kennis uit praktijk, ervaring  
en wetenschap samenkomt

Wat hebben begeleiders nodig om de doelgroep te helpen bij een gezonde leefstijl?



## Inleiding

Iedereen heeft recht op een gezonde leefstijl, ook mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking. Met een gezonde leefstijl bedoelen we: gezond eten, drinken en bewegen.

Maar: hoe kun je gezond leven, als je in het dagelijks leven ondersteuning nodig hebt van mensen om je heen? Voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking \*) zijn dit vaak begeleiders van wonen en dagbesteding. Daar richt dit onderzoek zich op.

In deze brochure krijgt u meer informatie over het onderzoek dat Annelies Overwijk heeft gedaan naar een gezonde leefstijl bij deze doelgroep. Het onderzoek richt zich op de begeleiders en de ondersteuning die ze bieden bij een gezonde leefstijl. Wat doen deze professionals al, en wat hebben ze nog nodig?

### Over Annelies Overwijk en het promotie-onderzoek

Annelies Overwijk werkt als docent-onderzoeker bij de Hanzehogeschool Groningen (opleiding Sociaal Werk) en is werkzaam als implementatiefunctaris onderwijs bij de Academische Werkplaats voor mensen met (zeer) ernstige verstandelijke en meervoudige beperkingen (EMB).

### Dit project bestaat uit twee delen:

- (1) de ontwikkeling van een leertraject
- (2) de ontwikkeling van een omgevingsscan.

Deze brochure gaat over het onderzoek dat zich richtte op de ontwikkeling van het leertraject. Dit promotieonderzoek is gedaan vanuit het Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing van de Hanzehogeschool Groningen en vanuit de Academische Werkplaats EMB. Het onderzoek was onderdeel van het Nationaal Programma Gehandicapten, Gewoon Bijzonder van Zon/Mw: 'Ondersteunen van een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking: de krachten gebundeld!'

Annelies Overwijk heeft het onderzoek uitgevoerd in samenwerking met Cees van der Schans, Annette van der Putten, Thessa Hilgenkamp en Aly Waninge.

\*) In verband met de leesbaarheid van de tekst spreken we hierna ook over 'deze doelgroep' als we het hebben over de groep mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking.

## Aanleiding: waarom dit onderzoek?

Mensen worden steeds ouder, maar het aantal jaren dat mensen in goede gezondheid leven neemt af. Mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking hebben voor alle aspecten van hun leven ondersteuning nodig van anderen. Dit geldt ook voor het hebben van een gezonde leefstijl. Deze doelgroep beweegt vaak weinig en eet en drinkt ongezond. Door ongezond te leven zijn er vaker problemen op het gebied van gezondheid, zoals onder- en overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

### Een gezonde leefstijl heeft veel voordelen, zoals:

- Langer gezond blijven
- Beter kunnen omgaan met je gevoelens
- Betere alertheid
- Je lekkerder voelen

### Wie of wat kan helpen bij een gezonde leefstijl:

- Mensen dicht bij de persoon, zoals familie en begeleiders
- Zorgorganisaties
- De maatschappij
- Regels

Begeleiders helpen vaak bij een gezonde leefstijl, daarom hebben zij een belangrijke rol voor deze doelgroep. Begeleiders geven aan dat ze niet genoeg weten en kunnen om te helpen bij een gezonde leefstijl. Begeleiders hebben wel kennis nodig over een gezonde leefstijl om hiermee te kunnen helpen. Hierbij is het ook belangrijk hoe begeleiders zelf denken en voelen over een gezonde leefstijl.

### Doelgroep

De doelgroep van dit onderzoek heeft een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking. Ze hebben vaak ook andere beperkingen, bijvoorbeeld problemen bij het bewegen, moeilijk verstaanbaar gedrag, slechtziendheid, slechthorendheid en gezondheidsproblemen zoals obstipatie en epilepsie. Deze beperkingen versterken elkaar en zorgen ervoor dat deze mensen sterk afhankelijk zijn van hun omgeving, zoals hun naasten en professionals, in het ondernemen van dagelijkse activiteiten. Ondersteuning is ook nodig voor een gezonde leefstijl.

### Doel

Het doel van dit onderzoek is het bevorderen van een gezonde leefstijl van mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking door de leefstijlondersteuning van begeleiders te verbeteren.

### Dit onderzoek is gedaan in vijf stappen:

- 1 **Wat hebben begeleiders nodig om de doelgroep te helpen bij een gezonde leefstijl?**
- 2 **Wat doen begeleiders om de doelgroep te helpen bij een gezonde leefstijl?**
- 3 **Een vragenlijst maken over hoe begeleiders denken en voelen over gezonde voeding voor de doelgroep.**
- 4 **Een leertraject maken voor begeleiders over een gezonde leefstijl.**
- 5 **Het leertraject is tenslotte gebruikt door begeleiders om de doelgroep te helpen bij een gezonde leefstijl.**

Deze stappen zijn hierna beschreven.

## Stap 1: wat hebben begeleiders nodig?

In de eerste stap is onderzocht wat begeleiders nodig hebben om de doelgroep te helpen. Uit gesprekken met 28 begeleiders blijkt dat ze ondersteuning nodig hebben op 5 gebieden:

### 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 een gezonde leefstijl.
- Aandacht: Soms is er vanuit de zorgorganisatie niet genoeg aandacht voor een gezonde leefstijl.

### 2. De eigen professionele rol bij leefstijlondersteuning

- Hoe ga je om met wat andere begeleiders vinden van een gezonde leefstijl?
- Wie moet keuzes maken over een gezonde leefstijl? De doelgroep zelf of de begeleider?

### 3. Sociale omgeving

- Hoe kunnen begeleiders samenwerken met familie van de persoon en anderen?  
Bijvoorbeeld: vrijwilligers of andere begeleiders.

### 4. Vaardigheden van begeleiders

- Hoe kunnen we de doelgroep aanmoedigen om gezonder te leven?
- Hoe kunnen we dat zo doen dat het past bij wat iemand wil en nodig heeft?

### 5. Kennis bij begeleiders

- Kennis over een gezonde leefstijl voor de doelgroep.

## Stap 2: wat doen begeleiders al?

Er zijn verschillende manieren om de doelgroep aan te moedigen bij een gezonde leefstijl. Dit noemen we gedragsveranderingstechnieken. Er bestaan 40 gedragsveranderingstechnieken voor gezonde voeding en beweging voor mensen zonder een verstandelijke beperking (zie bijlage 1 voor een aantal technieken). Een voorbeeld hiervan is: uitleggen hoe iemand iets kan doen.

In observaties hebben we gekeken hoe begeleiders helpen bij een gezonde leefstijl. De bestaande gedragsveranderingstechnieken zijn hiervoor aangepast voor de doelgroep. Dit was nodig omdat mensen met een verstandelijke beperking meer ondersteuning nodig hebben en sommige dingen daarom met of voor ze worden gedaan.

**Uit de observaties blijkt dat alle begeleiders gedragsveranderingstechnieken gebruiken om te helpen bij een gezonde leefstijl. De technieken die het meest gebruikt zijn:**

- Feedback geven op hoe iemand iets heeft gedaan.
- Uitleggen hoe iemand iets kan doen.
- Iets samendoen.
- Belonen nadat iemand iets goeds heeft gedaan.
- Belonen 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 een gezonde leefstijl bedenken en doen.
- Gezond leven samen oefenen.
- Gezond leven voordoen.

Bij mensen met een ernstigere verstandelijke beperking die meer ondersteuning nodig hebben worden ook andere gedragsveranderingstechnieken gebruikt zoals samen iets doen. De technieken die begeleiders inzetten worden mogelijk onbewust gebruikt. Door het bewust en doelgericht inzetten van deze technieken en dit met elkaar te delen kunnen begeleiders betere leefstijlondersteuning geven. Daarnaast hebben begeleiders vaardigheden nodig om meer verschillende technieken in te zetten. We weten nog niet of de gedragsveranderingstechnieken ook goed werken voor de doelgroep. Begeleiders inzicht geven in welke gedragsveranderingstechnieken ze gebruiken kan hun zelfvertrouwen vergroten bij de leefstijlondersteuning die ze geven.

**Begeleiders gebruiken gedragsveranderingstechnieken om te helpen bij een gezonde leefstijl.**



## Stap 3: een vragenlijst over hoe begeleiders denken en voelen over gezonde voeding

Hoe begeleiders denken en voelen over een gezonde leefstijl heeft invloed op hun gedrag en op de ondersteuning die ze bieden. Bijvoorbeeld hoe belangrijk ze een gezonde leefstijl vinden voor de doelgroep en of ze zich hierin ondersteund voelen door hun leidinggevenden. Inzicht hierin kan helpen. Er is een vragenlijst gemaakt en gekeken hoe begeleiders denken en voelen over gezonde voeding. Hiervoor is een bestaande vragenlijst over beweging aangepast voor gezonde voeding.

Het blijkt dat de vragenlijst goed te gebruiken is. De vragenlijst is kort en kan gemakkelijk worden gebruikt voor evaluatie, en voor het ontwikkelen, verbeteren of aanpassen van bijvoorbeeld cursussen aan de behoefte van begeleiders. Er is wel meer onderzoek naar de vragenlijst nodig. Wil je weten hoe jij denkt over gezonde voeding voor de doelgroep? Vul dan de vragenlijst in (zie bijlage 2). De vragenlijst kan ook door je collega's worden ingevuld om te kijken hoe jullie als team denken en voelen over gezonde voeding voor de doelgroep. Met de uitkomsten van de vragenlijst kun je kijken waar nog meer aandacht voor nodig is in het team. Is er bijvoorbeeld meer kennis nodig over gezonde voeding? Dan kun je de e-learning op de productenwebsite volgen: [www.dekrachtengebundeld.nl](http://www.dekrachtengebundeld.nl)

## Stap 4 en 5: het leertraject maken en gebruiken

Op basis van de voorgaande onderzoeken is een leertraject gemaakt over leefstijlondersteuning voor begeleiders. Dit is samen gedaan met: de doelgroep zelf, verwanten, begeleiders, docenten, studenten, onderwijsontwikkelaars en zorgprofessionals.

### Het leertraject bestaat uit twee stappen:

1. Informatie over gezond eten, drinken en bewegen via een e-learning.
2. Cursusbijeenkomsten met een team van begeleiders over:
  - Hoe begeleiders denken over een gezonde leefstijl en op welke manier ze hierbij helpen.
  - Gedragsveranderingstechnieken om de doelgroep te helpen.
  - Hoe de omgeving en hulpmiddelen helpen bij een gezonde leefstijl en de sociale invloed, denk hierbij aan: familie of andere collega's.

Het leertraject kan aangepast worden aan wat de begeleiders en de doelgroep die ze begeleiden nodig hebben. Vervolgens is het leertraject gebruikt bij vier zorgorganisaties. Daarbij is gekeken wat goed ging en wat verbeterd kan worden. Het leertraject is te vinden op: [www.dekrachtengebundeld.nl](http://www.dekrachtengebundeld.nl).

### Bij het gebruik van het leertraject is gebleken dat:

- Het leertraject gebruikt is zoals bedacht.
- De doelen van het leertraject zijn gehaald.
- Begeleiders positiever denken en voelen over voeding en beweging na het leertraject.
- Het leertraject past bij wat begeleiders nodig hebben om te helpen bij een gezonde leefstijl.
- Mensen met een verstandelijke beperking gezonder zijn gaan eten en drinken na het leertraject.
- Er voor beweging geen verschillen gevonden zijn na het leertraject bij mensen met een verstandelijke beperking.
- Het leertraject wel tijd kost.
- Het belangrijk is om vooraf het leertraject goed af te stemmen op de wensen van het team.

### Conclusie

Het leertraject kan begeleiders helpen bij het ondersteunen van een gezonde leefstijl bij de doelgroep.

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



Foto door Max Alvares Vega

## Conclusies, aanbevelingen en wensen voor de toekomst

Uit dit onderzoek blijkt dat begeleiders vooral ondersteuning vanuit de omgeving en hulpmiddelen nodig hebben om een gezonde leefstijl te begeleiden. Daarnaast gebruiken begeleiders (onbewust) negen gedragsveranderingstechnieken het meest om een gezonde leefstijl te stimuleren. Voor de inbedding van leefstijlondersteuning kunnen de gedachten en gevoelens van begeleiders over een gezonde leefstijl, nu ook met behulp van de vragenlijst gericht op voeding gemeten worden. Op basis van de ondersteuningsbehoefte van begeleiders is een leertraject ontwikkeld. Dit leertraject is een veelbelovende interventie om de leefstijlondersteuning die begeleiders geven te verbeteren.

### Aanbevelingen en wensen voor de toekomst

- Het leertraject dat ontwikkeld is in dit project dient een onderdeel te worden van de opleiding die begeleiders krijgen, omdat begeleiders nog onvoldoende kennis en vaardigheden hebben om een gezonde leefstijl te ondersteunen voor de doelgroep.
- Gedragsveranderingstechnieken kunnen onderdeel worden van gezond leefstijl onderwijs. Deze technieken zijn effectief voor mensen zonder verstandelijke beperking, maar kunnen ook ingezet worden bij de doelgroep.
- Hoe begeleiders denken en voelen met betrekking tot voeding kan geëvalueerd worden met een vragenlijst. Op basis van de uitkomsten kunnen interventies worden aangeboden en aangepast op de behoefte van begeleiders. De vragenlijst kan worden afgenomen als onderdeel van een continue verbetering van de kwaliteit van gezonde leefstijl ondersteuning.
- Gedragswetenschappers, bewegingsagogen, fysiotherapeuten, diëtisten en artsen voor verstandelijk gehandicapten kunnen samen met begeleiders kennis delen over hoe bijvoorbeeld beweging ondersteund kan worden. Hierbij kan ook de inzet van gedragsveranderingstechnieken afgestemd worden om een gezonde leefstijl te ondersteunen. Het op deze wijze interprofessioneel samenwerken kan helpen bij het effectief en efficiënt ondersteunen op het gebied van een gezonde leefstijl.

- Begeleiders die leefstijlondersteuning bieden, moeten ook ondersteund worden. Vanuit het project 'De Krachten Gebundeld' is daarom ook een omgevingsscan ontwikkeld om in kaart te brengen hoe een gezonde leefstijl van de doelgroep ondersteund wordt vanuit de omgeving. De omgevingsscan kan worden ingezet om inzicht te krijgen in de sociale, fysieke, financiële en organisatorische middelen voor beweging en voeding. De omgevingsscan kan samen met het leertraject worden ingezet om een gezonde leefstijl te ondersteunen. De producten zijn te vinden op: [www.dekrachtengebundeld.nl](http://www.dekrachtengebundeld.nl)
- Verder onderzoek is nodig naar de effectiviteit van gedragsveranderingstechnieken bij de doelgroep. Daarnaast is het van belang om de effectiviteit van het leertraject te bepalen binnen een gepersonaliseerde interventie die zich richt op de omgeving die invloed heeft op gezond leefstijlgedrag, bijvoorbeeld begeleiders, familie en de zorgorganisaties.

## Producten

Het project De Krachten Gebundeld heeft de volgende producten opgeleverd:

- Een leertraject bestaande uit:
  - Een e-learning.
  - Drie teambijeenkomsten.
  - Vier Job-aids (tools om in de dagelijkse begeleiding in te zetten).
- De omgevingsscan met een actieplan.

De producten zijn te vinden op: [www.dekrachtengebundeld.nl](http://www.dekrachtengebundeld.nl)



**Gezond leven**  
de Krachten Gebundeld

## Meer informatie

In dit onderzoek werkten kenniscentra (het Radboudumc, Erasmus MC, Rijkuniversiteit Groningen, Alfa-college en de Hanzehogeschool Groningen) samen met mensen met een verstandelijke beperking, hun vertegenwoordigers en 19 zorgorganisaties.

### Wilt u meer over dit onderzoeken weten of lezen?

Kijk dan op de websites van het project of neem contact op met Annelies Overwijk via:

[a.overwijk@pl.hanze.nl](mailto:a.overwijk@pl.hanze.nl)

[www.dekrachtengebundeld.nl](http://www.dekrachtengebundeld.nl)

[www.aw-emb.nl/onderzoek/de-krachten-gebundeld-voor-een-gezonde-leefstijl](http://www.aw-emb.nl/onderzoek/de-krachten-gebundeld-voor-een-gezonde-leefstijl)



Hoe kunnen begeleiders de doelgroep aanmoedigen voor een gezonde leefstijl?



Foto door Max Alvares Vega

## Bijlage 1. Gedragsveranderingstechnieken

### **Geef feedback op de uitvoering van het leefstijlgedrag.**

Bijvoorbeeld: 'Wat heb je goed broodbeleg gekozen' of 'dit broodbeleg is beter voor jou'. Of als je cliënt 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'. Je kunt samen met je cliënt een beker leeg drinken. Of stel dat het doel is 'wekelijks een gezonde maaltijd koken', dan moedigt je je cliënt aan om te gaan oefenen met gezond koken of gezonde producten zelf uit te kiezen.

### **Je belooft voor vooruitgang richting het doel.**

Bijvoorbeeld: 'Goed zo, alweer een slok gehad. De beker is bijna leeg!' Of Stel dat het doel is 'wekelijks een gezonde maaltijd koken', dan krijgt je cliënt een beloning (kan ook een compliment zijn) als er een gezond recept/product is gekozen voor de maaltijd.

### **Je lokt uit om deelstappen voor leefstijlgedrag (samen) uit te voeren. Of je moedigt aan om deeltaken voor leefstijlgedrag (samen) te bedenken/ uit te voeren.**

Bijvoorbeeld: 'Til eerst je hoofd maar op, dan leg ik je arm goed en kun je daarna gaan omdraaien'. Of als je cliënt de tafel mag afruimen, dan moedigt je hem/haar aan om zelf/samen deeltaken te bedenken, zoals eerst de borden opstapelen, dan het bestek erop en dan dit naar de keuken brengen.

### **Je laat voelen hoe het leefstijlgedrag moet worden uitgevoerd. Of je legt uit hoe het leefstijlgedrag moet worden uitgevoerd/je voert het samen uit.**

Bijvoorbeeld: 'Je mag je arm even omhoog doen. Welke wil je eerst?' (je begeleidt eerst de ene arm en vervolgens de andere omhoog). Of als je in de woonkamer beweegoefeningen doet met je cliënt: 'Je mag nu opstaan en weer gaan zitten'.

### **Voor ZEVb: Je verandert de omgeving zodat het gedrag beter uitgevoerd kan worden.**

Bijvoorbeeld: Je rijdt de rolstoel van je cliënt dichterbij, zodat hij/zij met een bal beter de lege flessen kan omgooien. Of als je cliënt de bestekbak van de vaatwasser vult met vies bestek en nog een handdoek vast heeft, dan leg je de handdoek weg, zodat hij/zij de bestekbak gemakkelijker kan vullen. Of je legt je cliënt op de zij, zodat hij/zij met de bovenliggende arm met de bal heen en weer kan rollen.

## Bijlage 2. Vragenlijst

Voor het evalueren van hoe begeleiders denken en voelen over gezonde voeding van mensen met een verstandelijke beperking.

### Doel:

Deze vragenlijst bestaande uit zes items meet hoe begeleiders denken over het stimuleren en motiveren van gezonde voeding van mensen met een verstandelijke beperking die ze begeleiden.

### Doelgroep:

Begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking.

### Instructies voor begeleider:

Deze vragenlijst bestaat uit verschillende stellingen over hoe je denkt en voelt over het stimuleren en motiveren van gezonde voeding van mensen met een verstandelijke beperking die je begeleidt. De vragen gaan over je eigen gevoel of mening, antwoorden zijn dus niet goed of fout. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 2 minuten.

### Score:

Je kunt op de volgende 6 stellingen je mening geven met:

'Volledig oneens' | 'Gedeeltelijk oneens' | 'Neutraal' | 'Gedeeltelijk eens' | 'Volledig eens'.

### Instructies onderzoeker:

Na het invullen van de vragenlijst door een begeleider kan de totaalscore worden berekend door alle zes scores op te tellen.

		1 punt	2 punten	3 punten	4 punten	5 punten
		volledig oneens	gedeeltelijk oneens	neutraal	gedeeltelijk eens	volledig mee eens
1	Ik vind dat ik goed op de hoogte ben van de voedingsrichtlijn voor mijn cliënten.					
2	Ik vind het ondersteunen van gezonde voeding een leuk onderdeel van mijn werk.					
3	Ik vind dat ik voldoende praktische kennis en ideeën heb om activiteiten voor gezonde voeding op te zetten en uit te voeren.					
4	Ik vind dat ik voldoende (keuken)materialen en gezonde producten heb om een gezonde voeding van mijn cliënten te ondersteunen.					
5	Bij het stimuleren van een gezonde voeding bij cliënten voel ik me ondersteund door mijn leidinggevenden.					
6	Ik vind gezonde voeding zo belangrijk dat ik er heel veel voor over heb om tijd te maken voor gezonde voeding voor mijn cliënten.					

\*De minimaal mogelijke totaalscore is 6, de maximale score is 30. Hoe hoger de score, hoe positiever de begeleiders denken over het stimuleren en motiveren van gezonde voeding voor mensen met een verstandelijke beperking die ze begeleiden.

Totaalscore: \*

Publicatie: februari 2022

# Alstublieft!

Deze brochure is een product van de Academische Werkplaats EMB.  
Waar praktijk, ervaring en wetenschap bij elkaar komt.

## **Over Academische Werkplaats EMB**

De Academische Werkplaats Ernstig Meervoudige Beperkingen (EMB) is een samenwerking tussen de Rijksuniversiteit Groningen, 's Heeren Loo, Hanzehogeschool Groningen en Koninklijke Visio.

De Academische Werkplaats EMB wil een bijdrage leveren aan een verbetering in de kwaliteit van bestaan van kinderen en volwassenen met een (zeer) ernstige verstandelijke en meervoudige beperking (EMB) en hun gezinnen. Dat doen we door praktijk, ervaring en wetenschap bij elkaar te brengen.

Meer weten over ons? Op [www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl) vindt u:

- Lopende onderzoeken
- Nieuws
- Verhalen
- Producten
- Onze medewerkers en hun motivatie



## [www.aw-emb.nl](http://www.aw-emb.nl)

© Februari 2022, Academische Werkplaats EMB | Auteur en promovendus: Annelies Overwijk