



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en beter leefpatroon

Voorwoord

Het schrijven van een Bachelorproef is een werk dat met vallen en opstaan beter wordt. Wanneer je merkt bij het schrijven dat er mensen zijn die vertrouwen in je hebben en je steunen op de momenten dat het even niet lukt, zet je door. Aan deze mensen wil ik graag een persoonlijk dankwoord richten.

Allereerst aan mijn ouders, zusjes en Thom voor het luisteren naar ideeën, troosten wanneer het even tegenzat, maar vooral de onvoorwaardelijke steun en vertrouwen dat het een goed resultaat ging opleveren.

Daarnaast wil ik mijn dank uitspreken aan mevrouw Mattijs, mijn promotor. Voor het beantwoorden van al mijn vragen, de hulp die ze geboden heeft bij het verbeteren en het geven van goede en duidelijke feedback. Voor het vertrouwen dat ze me gegeven heeft en altijd heeft klaargestaan wanneer ik het nodig had.

Amanda Klein, directeur Bijzonder in Beweging, waar ik de mogelijkheid kreeg om dit onderzoek uit te voeren. De openheid, de ondersteuning en de vrijheid die ze mij gegeven heeft. Openheid en vrijheid leverde een fijne samenwerking op maar dit leverde ook het beste resultaat op. De vrijheid gaf mij vertrouwen in mijn kennen, kunnen en functioneren.

Mandy den Brok, Collega Bijzonder in Beweging. Voor het meedenken, meehelpen met opnemen van het videomateriaal en de mentale steun op het moment dat ik even niet meer het overzicht had. Op deze momenten kwam je altijd met een goed idee waardoor ik verder kon met het ontwikkelen.

De bewoners en begeleiders van het Thomashuis in Sint Joost voor het uitproberen van de activiteiten uit het beweegboek.

Als laatste alle mensen die de enquête hebben ingevuld om hun eerlijke mening te geven over de gang van zaken binnen de woongroepen.

Bovenstaande personen hebben een positieve bijdrage geleverd aan het werk waardoor het prettiger, leuker maar bovenal beter werd. Je presenteert beter wanneer je goed in je vel zit. Hopelijk kan Bijzonder in Beweging verder werken op de onderzochte onderdelen en kan dit helpen bij het verbeteren van de gezondheid van mensen met een beperking.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Inhoudsopgave	4
Inleiding	6
Tabellenlijst.....	7
1 Verkennend onderzoek	8
1.1 Oriënteren.....	8
1.1.1 Perspectiefwisseling	9
1.1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem	9
1.2 Richten.....	12
1.2.1 Bijzonder in Beweging	12
1.2.1 De formulering van het onderzoeksdoel.....	15
1.2.2 De onderzoeksvraag met deelvragen.....	15
1.2.2 De reikwijdte van de onderzoeksvraag	16
1.3 Plannen.....	17
1.3.1 De methode om data te verzamelen.....	17
1.3.2 De literatuurstudie	18
1.3.3 De literatuurstudie, het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag	18
1.3.4 Onderzoeksplan	19
1.3.5 Onderzoeksplan: De bevraging.....	20
1.4 Verzamelen en analyseren	21
1.4.1 Proces Bijzonder in Beweging	26
2 Ontwerpen	27
2.1 Wat zijn de soorten en maten van beperkingen?	27
2.2 Wat zijn dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking?	30
2.3 Hebben mensen met een beperking een vast eet en/of beweegpatroon? Zo nee, zijn er mogelijkheden om dit te realiseren?	32
2.4 Hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen voor cliënten te maken?	34
2.5 Kan bijzonder in beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?	36
3 Analyse en conclusie enquêteresultaten	37
3.1 Verloop opstellen enquête	37

3.1.1	Wat betekent een gezonde levensstijl voor uw cliënten	37
3.1.2	Noodzakelijkheid van vaste patronen in de dagelijkse structuur van mensen met een beperking.....	38
3.2	Sectie 2: beweegpatronen	38
3.2.1	Belang van sport en bewegen in het wekelijkse programma.....	38
3.2.2	Uitdagingen die men tegenkomt op het moment van organiseren van een sportactiviteit	38
3.2.3	Wordt er voldaan aan de Nederlandse beweegnorm?.....	39
3.2.4	Hoe wordt de beweegintensiteit ervaren wanneer men sport?	39
3.2.5	Worden er sportactiviteiten in de vrije tijd gedaan?	40
3.3	Voedingspatronen	41
3.3.1	Wie zorgt voor de voeding van de cliënten?	41
3.3.2	Wordt er gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde?	42
3.3.3	Staat men open voor een gezondheidsproject rondom het thema gezonde levensstijl, zo ja in welke vorm zou men dit graag terug zien	42
3.3.4	Zijn er cliënten die interesse hebben in een dagbesteding rondom sport en voeding ..	43
3.3.5	Op welke manier zou er interesse zijn in dagbesteding	43
3.3.6	Hoe ziet de ideale dagbesteding eruit?.....	44
3.3.7	Welke hulp zou er graag gezien worden om meer gericht te gaan werken met een gezondere levensstijl.....	45
3.3.8	Dingen die worden gezien als een belemmering.....	45
3.4	Conclusie uit enquêteresultaten.....	46
4	Het ontwerp: Bijzondere beweegboek	47
5	Het bijzondere beweegboek	48
5.1	Inhoudsopgave	51
5.1.1	Hoelang kun jij uit de handen blijven van de politie	15
5.1.2	Kun jij raden welk voorwerp er voor je ligt?	16
	Besluit	22
	Literatuurlijst	23
	Geraadpleegde werken.....	26
	Bijlagen	27

Inleiding

Bijzonder in Beweging is een stichting die sportactiviteiten aanbiedt voor mensen met een beperking. Wekelijks worden er 40 activiteiten georganiseerd waar in totaal ongeveer 500 mensen met een beperking deelnemen. De sportactiviteiten zijn heel wisselend van intensiteit en invulling. Zo is er een sportinstuif, spellen en activiteiten die op de dag zelf worden ingevuld. Zwemmen, dansen, biljarten zijn enkele voorbeelden van sportactiviteiten die worden georganiseerd. Het sociale aspect voor mensen met een beperking is vaak belangrijker dan het sportieve aspect echter vindt hier ook een probleem plaats. Overgewicht bij de doelgroep waarmee Bijzonder in Beweging werkt is aanzienlijk aanwezig. Men is op de hoogte van de effecten die overgewicht kan hebben op iemand. De effecten van overgewicht zijn negatieve effecten op het leven van een persoon.

Bijzonder in Beweging wil in de toekomst gaan uitbreiden naar meer deelnemers. Bij het uitbreiden willen ze meer aandacht gaan besteden aan de leefpatronen en het aspect om men gezonder te laten leven. Waar liggen mogelijkheden, kansen maar zeker ook wat zijn de bedreigingen om een nieuw concept op te stellen? Door de uitbreiding naar een groter aanbod kwam ook de vraag naar dit onderzoek. De kernwaarde van dit onderzoek is vooral het aanpassen van leefpatronen. De toekomstplannen om het ontwikkelen van een dagbesteding met daarin als twee belangrijke pijlers, voeding en sport. Is hier interesse in, is dit mogelijk om te ontwikkelen of kan dit toekomstplan beter vergeten worden? Wanneer dagbesteding geen mogelijkheid is zal er gericht gewerkt moeten worden naar een ander concept.

Hebben woongroep of dagbestedingsmedewerker voldoende kennis in het ontwikkelen van een gezond leefpatroon voor mensen met een beperking of dienen ze zelf bijgeschoold te worden op dit gebied? Kan er binnen de dagbesteding of op de woongroep iets geboden worden? Dit is de thuisbasis voor de cliënten.

De hypothese is dat er in de toekomst voor Bijzonder in Beweging meer mogelijkheden zijn dan voorafgaande aan het onderzoek verwacht worden. Leefpatronen aanpassen voor mensen met een beperking zal een uitdaging worden maar geen uitdaging die niet haalbaar is. De verwachting voor interesse in nieuwe initiatieven zal groot zijn maar hierbij zal duidelijke communicatie en geduld belangrijk zijn. Nieuwe dingen moeten de kans krijgen om te landen. Kansen die niet alleen vanuit de stichting geboden worden maar ook kansen die buiten de stichting komen zullen groeien doordat de naamsbekendheid gaat stijgen.

Tabellenlijst

- Tabel 1: Wekelijkse sportactiviteiten Pagina 30
- Tabel 2: Noodzakelijke structuren Pagina 31
- Tabel 3: Problemen bij het organiseren van sportactiviteiten Pagina 33
- Tabel 4: Voorbeeld aanpassen voedingspatroon Pagina 35
- Tabel 5: Dagbestedingsactiviteiten Pagina 36

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren

Voorafgaande aan de oriëntatie naar het onderzoeksonderwerp is er contact geweest met de externe partner Bijzonder in Beweging. In samenspraak is gekozen voor een passend onderwerp waarin beide partijen hun doelstelling kunnen behalen. De doelstelling hierin is een nieuwe activiteit waarin mensen met een beperking dagelijks meer sportactiviteiten kunnen beleven, een gezondere levensstijl gaan ontwikkelen en hierbij meer leren over de aspecten van voeding en beweging. De mogelijkheden en beperkingen die het geeft om een sportactiviteit op te zetten zijn weergegeven in een mindmap (bijlage 1). De literatuur die gebruikt is om de mindmap samen te stellen is verwerkt in een tabel (bijlage 2).

Betreft de doelgroep dient er veel gebruik gemaakt te moeten worden van differentiatie. Iedereen is anders en heeft te maken met de nodige aanpassingen, dit kan de situatie op sommige vlakken wat complex maken. Complexe situaties zullen het een uitdaging maken om het proces te laten slagen.

Dolen zin om men eens te laten voelen dat ze geen beperking hebben, maar een volledig persoon in de maatschappij kunnen zijn zonder de beperking die ze hebben. Waarin de belemmeringen van hun beperking even naar de achtergrond schuiven en leuke leerzame activiteiten kunnen worden beleefd.

1.1.1 Perspectiefwisseling

Het vooropgestelde praktijkprobleem dat gesteld wordt is dat woongroep begeleiders in de gehandicaptenzorg weinig tot geen kennis meekrijgen over sport en spelvormen die ze aan kunnen bieden binnen de woongroepen. Men leert vooral hoe om te gaan met de verzorging. Het zou goed zijn voor de cliënten om in hun huiselijke kring meer te doen aan beweegactiviteiten. Het inhuren van een bewegingsagoog¹ een keer in de week zou ze ook al wat kunnen brengen naar andere inzichten waarbij ze zelf ook kleine spelletjes gemakkelijker kunnen geven aan de cliënten. Natuurlijk heeft het verzorgende personeel een zeer hoge werkdruk en weinig tijd om nog dingen te organiseren in de trend van sportactiviteiten in de werkdiensten.

Wanneer er onderzoek gedaan wordt en de vakkenpakketten van de zorg en welzijn opleidingen komen de onderstaande vakken aan bod binnen deze opleiding.

- Afstemmen van de werkzaamheden en de behoefte van de cliënt
- Begeleiden van mensen die zorg nodig hebben
- Uitvoeren verpleegtechnische handelingen
- Ondersteunen dagelijkse bezigheden en het huishouden
- Helpen bij persoonlijke verzorging

Binnen dit vakkenpakket wordt er niks gedaan aan het onderdeel sport en beweging, er komen enkel onderdelen naar voren die bijdragen aan de dagelijkse verzorging van de cliënten.

Verzorgende van de cliënten

Na een gesprek in het Thomashuis (St. Joost) en Bij Dichterbij (Panningen) zijn de volgende problematieken naar voren gekomen

- Geen informatie gehad over beweegactiviteiten binnen de opleiding
- Geen budget om materialen aan te schaffen voor de cliënten
- De zorg voor de cliënten zoveel tijd in beslag neemt waardoor er geen tijd is voor de beweegactiviteit binnen het groepsverband op te zetten.
- Weinig mogelijkheden tot beweegplekken, G-teams vaak niet in de buurt of de G-sport spreekt ze niet aan. Door de beperking kan men niet mee in de reguliere sportorganisaties.

Gemeentelijke/ provinciale instanties

Bijzonder in Beweging is een non-profit organisatie waarbij subsidies vanuit gemeentelijke/provinciale instanties heel belangrijk zijn. Gemeentelijke en provinciale subsidies worden verdeeld aan de hand van de subsidie aanvragen die jaarlijks door de organisaties ingevuld dienen te worden.

1.1.2 Beschrijving van het praktijkprobleem

Toegepast wordt de 5xW+H methode. De 5xW+H-methode is de vraag: wat, wie, wanneer, waarom, waar, hoe. Om deze vragen te beantwoorden wordt de opgezochte en ingewonnen informatie nagekeken om te achterhalen wat het praktijkprobleem precies inhoudt.

¹ *Definitie bewegingsagoog: Een **bewegingsagoog** is iemand die zich bezighoudt met het organiseren, ontwikkelen en aanbieden van een sport- en bewegingsaanbod voor mensen met een beperking op lichamelijk, sociaal, emotioneel of cognitief gebied.

Wat is het praktijkprobleem: Bijzonder in Beweging is op zoek naar een dagbestedingsprogramma waar cliënten deel kunnen nemen aan sportactiviteiten. Vaak wordt dit wel gegeven in grote organisaties waar dat voldoende inkomen is om een bewegingsagoog aan te stellen. Enkel is de sportactiviteit die aangeboden wordt in de grote zorginstellingen vaak van korte duur, denk hierbij aan een half uurtje zwemmen in de week. Er wordt gemerkt dat een bewegingsagoog veel geld kost en vaak te duur is om aan te nemen. Bewegingsactiviteiten voor mensen met een beperking die woonachtig zijn in kleine zorginstellingen zijn daarom vaak niet in de mogelijkheid om deel te nemen aan sportdagbestedingsactiviteiten, omdat dit qua kosten niet haalbaar is voor een zelfstandige kleine zorginstelling. Echter heeft men te maken met een persoonsgebonden budget. Wanneer er recht is op dit budget gelden de volgende regels:

- Regel je zelf je zorg
- Huur je met dat budget eigen zorgverleners in
- Bepaal je zelf waar, wanneer en hoe je geholpen wordt
- Koop je zelf voorzieningen zoals een rolstoel
- Kies je voor eigen regie

Bijzonder in Beweging zou dit als een kans kunnen zien door beweegactiviteiten te organiseren binnen kleinschalige zorginstellingen

Wie heeft er met het probleem te kampen: Mensen met een beperking hebben vaak te kampen met het probleem. Ze hebben weinig tot geen mogelijkheden om te kunnen sporten, er zijn namelijk maar een aantal G-sport organisaties maar deze zijn niet voor iedereen bereikbaar. Omdat of het niveau dat men heeft bijvoorbeeld te laag is om hier aan deel te nemen of de sporten die ze interessant vinden niet wordt aangeboden in de vorm van G-sport. Bij Bijzonder in Beweging biedt men sportactiviteiten aan. Enkel dient er binnen een woongroep rekening gehouden te worden met meer dan een persoon dus soms is de combinatie tussen verschillende activiteiten niet mogelijk.

Wanneer treedt het probleem op: Het probleem treedt voornamelijk op binnen de kleinschalige zorginstellingen of woongroepen die zich buiten het terrein van de organisatie bevinden van de grootschalige zorginstellingen. Sport aanbieden aan mensen die een meervoudige of ernstige enkelvoudige handicap hebben is veel complexer dan wanneer dit aangeboden wordt aan iemand met een enkelvoudige handicap. Het probleem treedt ook op omdat men niet voldoende informatie heeft over sportactiviteiten die ze kunnen aanbieden aan mensen met een beperking.

Waarom is het een probleem? Voor zorginstellingen is het aannemen van een bewegingsagoog pas mogelijk wanneer er voldoende zorgpersoneel is en de mate van het inkomen voldoende hoog zijn om iemand aan te nemen zoals een bewegingsagoog. Bewegingsagogen zijn niet noodzakelijk in de dagelijkse verzorging van mensen met een beperking waardoor deze functie vaak wegvalt. Echter heeft men wel behoefte aan beweging om de energie kwijt te kunnen. Op het moment dat de mogelijkheid tot sport er niet is, zal men zijn/haar frustratie hierin niet kunnen uiten en dit bij zich houden. Deze frustraties kunnen uiteindelijk leiden tot woede-uitbarstingen. Verder zie je dat vele mensen met een beperking kampen met overgewicht. Wanneer er iemand wordt aangesteld die mensen met een beperking in beweging kan brengen kunnen ze zelf aangeven wat ze graag willen door hun zorgvraag in te dienen. Bovendien zou er een mogelijkheid zijn om te kijken naar het aanpassen van hun levensstijl om toch wat gewicht kwijt te kunnen raken. Hier zou je de groepsbegeleiders ook mee kunnen informeren zodat ze weten hoe ze dit aan moeten pakken. Simpele sport spelletjes aan woongroep begeleiders leren, waardoor ze mensen met overgewicht toch ook thuis aan het sporten krijgen in plaats van de hele dag televisiekijken of een boek lezen. Natuurlijk is het niet alleen goed voor het gewicht van de personen maar ook voor de (chronische) ziekte die je hiermee voorkomt of om de beperking

minder naar voor te laten komen door een gezonde leeftijd te blijven behouden en gewoon de normale dingen te kunnen blijven doen.

Waar doet het probleem zich voor: het probleem doet zich voor in woongroepen die geen bewegingsagoog in kunnen schakelen. Maar daarbuiten ook bij mensen die nog thuiswonend zijn en waarvan ouders niet weten waar ze het best hun zoon/dochter aan beweging kunnen laten doen. Verder heeft men vaak geen idee wat voor meerwaarde een bewegingsagoog heeft en wat een bewegingsagoog kan brengen binnen een gezinssituatie of woongroep. Daarnaast treedt het probleem op dat men niet weet waar ze een bewegingsagoog kunnen vinden.

Hoe is het probleem ontstaan: het probleem ontstaat doordat bewegingsagogen veel vragen krijgen over het gewicht van deelnemers binnen de sportactiviteiten. Woongroep begeleiders vragen de bewegingsagoog om hulp hoe ze dit het beste aan kunnen pakken. Verder wordt er door deelnemers binnen de bestaande sportinstuiven aangegeven dat ze meer sportactiviteiten zouden willen zien.

In het verleden is hier eigenlijk nooit iets voor geprobeerd. Vaak merkte je dat wanneer de economie kelderde, dit de dingen waren die als eerste afvielen. Nu Bijzonder in Beweging een zelfstandige ondernemer is die zich uitlevert aan zorginstellingen om dit te begeleiden, merk je dat dit voor de zorginstellingen druk afneemt. Bijzonder in Beweging is binnen de Nederlandse samenleving de enige organisatie die dit soort activiteiten organiseert voor mensen met een beperking. Hierdoor is er enkel in Limburg sportaanbod en binnen de andere provincies nog geen aanbod voor mensen met een beperking.

1.2 Richten

1.2.1 Bijzonder in Beweging

Kaderen Bijzonder in beweging: Bijzonder in Beweging is een stichting die wekelijks zorgt voor beweegactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking. Door de 40 activiteiten die georganiseerd worden krijgt Bijzonder in Beweging wekelijks 500 tot 600 mensen met een beperking in beweging. De stichting heeft bewegingsagogen in dienst die de activiteiten voor hun rekening nemen op locatie. Dit kunnen ze niet alleen: hiervoor hebben ze ongeveer 100 vrijwilligers die helpen met het ondersteunen en begeleiden van de activiteiten. De provincie en verschillende gemeenten ondersteunen onze activiteiten, er wordt samengewerkt met allemaal verschillende organisaties zoals, huis van de sport, iedereen kan sporten, gehandicaptensport Nederland, zorgpartners zoals: Daelzicht, Pergamijn, PSW en Radar, Sportpark de Haamen, CIOS, Jeugdfonds sport, Ecsplora, Dirk Kuyt foundation en vele andere. Bijzonder in Beweging heeft als doel gesteld om binnen 5 jaar uit te breiden naar een sportaanbod voor 1500 deelnemers.

Missie van Bijzonder in beweging

“Bijzonder in Beweging is dé aanbieder in Limburg die mensen met een verstandelijke beperking woonachtig in Limburg op een verantwoorde en professionele wijze laat deelnemen aan zinvolle bewegingsactiviteiten die op de mogelijkheden van de individuele deelnemer zijn afgestemd. Bijzonder in Beweging behartigt de belangen van mensen met een verstandelijke beperking op het vlak van sport en bewegen en zet zich in voor participatie van deze mensen in een vitale samenleving.” Bijzonder in Beweging. (2020)

Wat is het praktijkprobleem: Bijzonder in beweging is op zoek naar een dagbestedingsprogramma waar cliënten deel kunnen nemen aan sportactiviteiten. Vaak wordt dit wel gegeven in grote organisaties waar dat voldoende inkomen is om een bewegingsagoog aan te stellen. In kleine organisaties merk je dat een bewegingsagoog veel geld kost en vaak te duur is om aan te nemen voor bewegingsactiviteiten. Voor mensen met een beperking die woonachtig zijn in kleine zorginstellingen is het daarom vaak niet mogelijk om deel te nemen aan sportdagbestedingsactiviteiten omdat dit qua kosten niet haalbaar is voor een zelfstandige kleine zorginstelling.

Dit zou een kans kunnen zijn voor bijzonder in beweging dat als extern bedrijf iets zou kunnen betekenen om deelnemers/cliënten meer te laten bewegen. Er wordt gekeken naar de gekende problemen die via de literatuurstudie naar boven zijn gekomen. Het zijn veelal problemen kenmerkend naar bewoners. Cliënten wonend komen vrij veel aan in gewicht op het moment dat hun woonsituatie veranderd van thuiswonend naar wonend in een zorginstelling. Veel van de woonorganisaties hebben geen budget meer om zelf te koken maar laten eten komen uit een grootkeuken die ze alleen nog maar hoeven op te warmen in de avond. Waar thuis vaak veel controle is over de voeding die mensen binnen krijgen is er in zorginstellingen totaal geen zicht op wat men binnen krijgt. Kasten zijn vrij te betreden en etenswaar kan meegenomen worden naar de kamer, hier kunnen de cliënten ongezien snoep eten of frisdrank drinken. Het praktijkprobleem is gebonden met meerdere factoren, maar vooral over de financiën van de zorginstelling, wanneer de voeding die men binnenkrijgt niet voldoende goed is maar daartegen over geen extra beweging krijgt zal men vrij gemakkelijk aankomen. Je zal dus als woongroep een goede balans moeten vinden tussen voeding en beweging van de client. (artikel: Gordijn, J. (2016, 15 oktober). ‘Mijn verstandelijk beperkte zoon kwam in instelling 15 kilo aan’)

Wie heeft er met het probleem te kampen: Mensen die wonen in een zorginstelling hebben vaak te kampen met deze problemen. Enkel wanneer er mogelijkheden in de buurt zijn en er op de groep ruimte is in het programma kan iemand deelnemen aan bijvoorbeeld een g-sport team. Door de beperking is men niet bekwaam om deel te nemen aan sportactiviteiten. Doordat men niet bekwaam is voelt men zich vaak minder dan een ander. Voor een groep waar de deelnemers wonen is het ook vaak heel lastig om iedereen naar een andere sport te brengen en weer op te halen daarom kiezen veel woongroepen ervoor om niet aan sport te doen omdat dit vaak veel regelwerk is. De *Beweegwaaier*² zou kunnen helpen om mensen met een beperking aan het bewegen te krijgen. Het enige nadeel aan de beweegwaaier is dat er geen specifieke spellen of opdrachten instaan. Voor de woongroepen zou het gemakkelijker zijn wanneer er voorbeelden instaan en bijvoorbeeld een QR-code naar een YouTube filmpje. Er wordt gemerkt dat dit als een probleem wordt ervaren wanneer de cijfers worden vergeleken die gaan over overgewicht dat doorzet tot obesitas.

Wanneer treedt het probleem op: Het probleem treedt op bij kleinschalige woongroepen of bij woongroepen die zich niet bevinden op een terrein van de grote zorginstelling maar in bijvoorbeeld een ander dorp liggen. Eveneens zijn er mensen met een beperking die kunnen wonen in een zelfstandige woning maar hier wel hulp van externe krijgen. Tevens mogen we de mensen niet vergeten die gewoon nog in de thuissituatie wonen bij hun ouders. Voor hen is het lastig om op zoek te gaan naar een instelling om te kunnen gaan sporten. Vaak zie je dat dit optreedt op plekken waar mensen met een meervoudige of ernstige handicap zitten waardoor het aanbod in sport nog lager wordt of mensen die te zwak zijn om naar dagbesteding te gaan. Het probleem van de gekozen voeding die wordt geserveerd binnen een woongroep hangt af van de organisatie waaronder de woongroep valt. Wanneer de organisatie ervoor kiest om zelf te koken op de groep zullen de begeleiders dagelijks een extra taak hebben om voor het eten te zorgen. Grootkeukens zijn vaak gemakkelijke voeding die haalbaar is in grote porties. Cliënten leren door deze manier ook zelf niets bij over voeding. De frequentie van het praktijkprobleem treedt steeds vaker op omdat de keukens in zorginstellingen wegbezuinigd worden.

² De beweegwaaier is een boek waarin korte tips staan om men te laten bewegen. Vooral om meer aandacht te besteden om bestaande gewoonte actiever te maken.

Waarom is het een probleem? Voor zorginstellingen is het aannemen van een bewegingsagoog pas mogelijk wanneer er voldoende zorgpersoneel is en de mate van het inkomen voldoende hoog zijn om iemand aan te nemen zoals een bewegingsagoog. Bewegingsagogen zijn niet noodzakelijk in de dagelijkse verzorging van mensen met een beperking waardoor deze functie vaak wegvalt. Mensen met een beperking hebben vaak behoefte en energie die ze willen verleggen en interesses in bepaalde gebieden. Wanneer iemand niet de mogelijkheid heeft om te sporten kan dit tot conflicten op een woongroep opleveren omdat iemand zijn/ haar energie niet kwijt kan. Verder leven vele mensen met een beperking met overgewicht. Wanneer er iemand wordt aangesteld die mensen met een beperking in beweging kan brengen kunnen ze zelf aangeven wat ze graag willen door hun zorgvraag in te dienen. Ook zou er een mogelijkheid zijn om te kijken naar het aanpassen van hun levensstijl om toch wat gewicht kwijt te kunnen raken. Hier zou je de groepsbegeleiders ook mee kunnen informeren zodat ze weten hoe ze dit aan moeten pakken. Simpele sport spelletjes aan woongroep begeleiders leren waardoor ze mensen met dat overgewicht toch ook thuis aan het sporten krijgen in plaats van de hele dag televisiekijken of een boek lezen. Uit onderzoek van de GOUD-studie blijkt dat 38,2 procent van de mensen met een verstandelijke beperking kampt met overgewicht. De 38,2 komt overeen met het landelijke gemiddelde van overgewicht. Alleen als de cijfers van obesitas naast elkaar legt blijkt dat 26,5 procent van de cliënten obesitas heeft in vergelijking met 9,6 procent van de Nederlandse bevolking. Obesitas is zeker een gevolg wat komt op langere termijn wanneer men niet voldoende aan sport doet en hiernaast niet het juiste voedingspatroon heeft. (aatrikel: Jordaans, S. (2013, 27 juni). *Overgewicht bij mensen met een verstandelijke beperking*)

Waar doet het probleem zich voor: het probleem doet zich voor in woongroepen die geen bewegingsagoog in kunnen schakelen. Maar daarbuiten ook bij mensen die nog thuiswonend zijn en waarvan ouders niet weten waar ze het best hun zoon/dochter aan beweging kunnen laten doen. Het probleem van de juiste voeding doet zich voor in alle woongroep organisaties. Mensen met een beperking hebben vaak een mentale leeftijd tussen de 0 en 12 jaar. Het is lastig om iemand bewust te maken van de juiste voedingsstoffen. Een jongen van 48 met een mentale leeftijd van 8 jaar, die 5 euro vrij te besteden heeft in de week, geeft dit vrijwel vaak uit aan dezelfde dingen. Aangeleerd gedrag heeft hem geleerd om dit uit te geven aan frisdrank en chips. (artikel: Gordijn, J. (2016, 15 oktober). *'Mijn verstandelijk beperkte zoon kwam in instelling 15 kilo aan'*)

Hoe is het probleem ontstaan: het probleem is ontstaan doordat bewegingsagogen werkzaam binnen de stichting van Bijzonder in Beweging vragen kregen vanuit instellingen om mensen te helpen die kampen met overgewicht. Verder werd er aangegeven dat de deelnemers aangeven dat ze vinden dat er weinig sportactiviteiten zijn waar ze aan kunnen deelnemen die zich ook bevinden in de dagbesteding. Bij sommige instellingen werkt een diëtist die het gedrag van eten bij cliënten kan observeren en aan kan passen. Dit is een zeer groot probleem in de maatschappij dat er te weinig hulp is in de zorginstanties. Door te weinig personeel in de zorginstanties is de werk druk heel erg hoog en is het voor het personeel moeilijk om nog tijd te steken in extra dingen dan in de nodige zorg. Hierdoor is er vaak geen tijd om meer te bewegen met de cliënten.

In het verleden is hier eigenlijk nooit iets voor geprobeerd. Vaak merkte je dat wanneer de economie kelderde dat dit de dingen waren die als eerste afvielen. Nu Bijzonder in Beweging een zelfstandige ondernemer die zich uitlevert aan zorginstellingen om dit te begeleiden merk je dat voor de zorginstellingen de druk afneemt. (bijlage 3)

1.2.1 De formulering van het onderzoeksdoel

Het onderzoeksdoel voor dit onderzoek is om te onderzoeken hoe mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking leven en wat hun leefpatroon is, is dit patroon te veranderen om zo hun lichamelijke gesteldheid een vooruitgang te geven. Zijn er mogelijkheden om hier bijvoorbeeld een dagbestedingsactiviteit voor op te zetten of om voor de woongroepen een programma op te stellen om zich te kunnen verbeteren binnen huis.

1.2.2 De onderzoeksvraag met deelvragen

Vragenstorm

Benoemen verschillende deelaspecten en kernbegrippen:

- Sporten die binnen een zorginstelling gedaan worden
- Voedingspatronen
- Dagprogramma's
- Beweegpatronen
- Kennis over voeding
- Wat zijn dingen die ze belangrijk vinden in hun ritme?

Mogelijke onderzoeksvragen

- Hoe reageren mensen met een beperking op wisseling in voeding
- Wat zijn de sportmogelijkheden voor mensen met een beperking buiten G-sport
- Is er een mogelijkheid om mensen met een beperking meer bewust te maken van de effecten van sport en voeding op hun lichaam?
- Kun je leefpatronen van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?

Wanneer er gekeken gaat worden naar de belangrijkste punten die eruit springen zou de onderzoeksvraag als volgt klinken:

Kun je leefpatronen van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?

Deelvragen om mijn onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden:

- Welke soorten handicaps zijn er?
- Wat zijn de dagelijkse bezigheden van de mensen met een beperking?
- Hebben de mensen met een beperking vaste eet en beweegpatronen?
- Zijn er mogelijkheden om vaste eet en beweegpatronen in te plannen?
- Kennen de woongroep begeleiders voldoende van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen te maken?
- Kan Bijzonder In Beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?

1.2.2 De reikwijdte van de onderzoeksvraag

1.2.2.1 Inzoomen en uitzoomen

Onderzoeksvraag: *Kun je leefpatronen van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?*

Benoemen van verschillende componenten

- Uitvoerende rol: er zal een uitvoerende rol aangenomen worden en het onderzoek zal begeleid worden door middel van een samenwerking met Bijzonder in Beweging. De bewegingsagogen zouden samen met cliënten bepaalde toepassingen uit kunnen proberen.
- Doelgroep: zorginstellingen voor mensen met een beperking
- Kennis vaardigheden en attitudes: er zal op bepaalde gebieden kennis verworven moeten worden en toegepast kunnen worden om de juiste en passende resultaten te kunnen bereiken. Attitudes zijn belangrijk om op een snel moment juiste en passende reacties te kunnen geven op verschillende vragen vanuit de doelgroep.
- Beroepsmatig handelen: wanneer er contact opgenomen moet worden met zorginstellingen bijvoorbeeld is het belangrijk voor de organisatie.
- Ontwerp: Doormiddel van een programma op te stellen om 1 maal per week samen met mensen te sporten en men duidelijkheid te geven over bepaalde situaties. Ook zou dit mogelijk op een digitale manier kunnen waarbij men zelfstandig hiermee aan de slag kan. Dit is in deze fase van het onderzoek moeilijk te zeggen wat de juiste methode is om bepaalde zaken te kunnen verbeteren en wat hiervoor de juiste manier zal zijn.
- Context: het specifieke deel zal zich richten op het effect van sport en voeding op het lichaam.

Tabel 1: in- en uitzoomen

	Doelgroep	Beroepsmatig handelen	Kennis, vaardigheden en attitude	Context
Uitzoomen	Mensen met een beperking		De effecten van een leefpatroon op hun lichaam	Op hun leven en op hun woongroep
Kun je het leefpatroon van	Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking	Aanpassen	Zodat ze bewust gezonder	Kunnen gaan leven
Inzoomen	Mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking die woonachtig zijn in een woongroep			Op hun gewicht

De onderzoeksvraag juist opstellen wordt gedaan aan de hand van de 10 richtlijnen (bijlage 4)

1.3 Plannen

1.3.1 De methode om data te verzamelen

Op verschillende manieren zullen er antwoorden worden geformuleerd op de deelvragen. De methodes passen het beste bij het formuleren van correcte antwoorden op de deelvragen. Hieronder een schema met de beschrijving van de verschillende manieren waarop ik de deelvragen ga beantwoorden.

Deelvraag 1: Wat zijn de soorten en de maten van beperkingen?

Deelvraag 2: Wat zijn de dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking?

Deelvraag 3: Hebben de mensen met een beperking een vast eet en/of beweegpatroon zo nee, zijn er mogelijkheden toe om dit te realiseren?

Deelvraag 4: Hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen voor de cliënten te maken?

Deelvraag 5: Kan Bijzonder in Beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?

De manier waarop dat de data verzameld is wordt gedaan door een dataverzamelmethode (bijlage 5).

Onderstaand een planning voor het maken van de bachelor proef om een houvast te hebben om het project te ontwikkelen.

Tabel 2: tijdsplanningsschema

Deelvraag	Mei 2020	Sept. 2020	Okt. 2020	Nov 2020	Febr. 2021	Maart 2021	April 2021	Mei 2021
Deelvraag 1								
Deelvraag 2								
Deelvraag 3								
Deelvraag 4								
Deelvraag 5								
Inhoudsopgave								
Voorwoord								
Conclusie								

1.3.2 De literatuurstudie

Bijgevoegd bevindt zich de literatuur die is toegepast en onderzocht om een juist antwoord te formuleren op de onderzoeksvraag en de bijbehorende deelvragen. (Bijlage 6)

1.3.3 De literatuurstudie, het onderzoeksdoel en de onderzoeksvraag

Praktijkprobleem: Mensen met een beperking hebben vaak moeite met het vinden van een juiste sportorganisatie waarbij er ook nog komt kijken dat men vaak te kampen heeft met overgewicht. Hierbij is het voor de zorgverleners moeilijk om men te prikkelen om mee te doen aan sportactiviteiten.

Wat is er al over bekend? Mensen werkende binnen een woonzorginstelling hebben vaak geen oefenstof meegekregen om sportactiviteiten aan te kunnen bieden. Ze weten niet wat passende activiteiten zijn die gemakkelijk zonder al te veel materiaal aan te bieden zijn. Sportbelang is voor hun niet de eerste prioriteit maar de zorg voor de cliënten zelf staat voor hen op nummer een. Doordat de zorg op nummer een staat gaat dit soms ten koste van lichamelijke activiteiten van de cliënt.

Wat kan een oplossing zijn? Bevragen van woonzorg medewerkers over wat voor hen een bijdrage kan zijn in het werkveld om dit praktijkprobleem op te kunnen lossen. Een mogelijkheid om binnen Bijzonder in Beweging een nieuw concept te ontwikkelen om mensen te kunnen ondersteunen binnen hun dagdagelijkse bezigheden.

Onderzoeksdoel:

- 1) Mogelijkheid tot een nieuw concept binnen Bijzonder in Beweging
- 2) Onderzoeken of het mogelijk is om mensen binnen woonzorginstellingen gezonder te laten leven waardoor de obesitas onder de mensen met een beperking afneemt
- 3) Onderzoeken of we woonzorg begeleiders meer kennis kunnen geven over de gezondheidsnoden van mensen met een beperking

Onderzoeksvraag: In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?

Eindproduct: Het eindproduct dient invloed te hebben op de levensstijl van mensen met een beperking. De resultaten die uit het product komen dienen een positieve ontwikkeling te hebben voor de leefpatronen en het gewicht. Het product zou voor bijzonder in beweging een nieuw concept kunnen zijn om in de toekomst meer mensen met een beperking met overgewicht te kunnen helpen, sportiever te maken en meer bewust om te gaan met een gezonde leefstijl.

De resultaten zullen voortkomen uit bevestigingen aan personen die werkzaam zijn in de woonzorginstellingen voor mensen met een beperking. Zij komen dagelijks in aanmerking met de doelgroep en weten wat er speelt met de gezondheid van de cliënten.

- Hoe kunnen we beter inspelen op de leefwereld van mensen met een beperking om ze bewuster te laten leven in een gezondere leefstijl
- Hoe kunnen we woonzorg medewerkers helpen de doelen van de cliënten te realiseren?
- Hoe kunnen we als bijzonder in beweging een product afgeven en wat dienen wij hiervoor te doen?

1.3.4 Onderzoeksplan

Onderzoeksactiviteiten:

- Tekstbronnen bestuderen/ literatuurstudie
 - o Deelvraag 1
- Bevragingen
 - o Deelvraag 2 ,3 en 4. Doormiddel van een enquête naar mensen die werkzaam zijn in een woonzorg instelling voor mensen met een beperking.
- Metingen
 - o Deelvraag 5, metingen verrichten in verschillende vormen om zo een passend en werkend product te kunnen ontwerpen.

Literatuurstudie

Om bovenstaande opsommingen te specificeren in functie van het onderzoek is onderstaande tabel een overzicht op welke onderzoeksactiviteiten zich focussen om antwoord te vinden op deelvraag 1.

Tabel 3: literatuurstudie

Doel	Kernbegrip	Deelaspecten	Kijkpunten
Beantwoorden deelvraag 1 (wat zijn de soorten en mate van beperkingen)	Soorten beperkingen	Lichamelijke beperkingen	
		Geestelijke beperkingen	
		Meervoudige beperkingen	
	Cijfers mensen met een beperking	Gezondheidsproblematieken	Kunnen deze problematieken veroorzaakt worden door een slechte leefstijl?
		Hoeveelheid mensen met in beperking in de bevolking	

Bij het bestuderen van tekstbronnen wordt er opzoek gegaan naar bruikbare open tekstbronnen en zal er gebruik gemaakt worden van boeken. Met een open blik wordt er opzoek gegaan naar materiaal wat toepasbaar is op de onderzoeksvraag en relevant is om te gebruiken in de literatuurstudie.

Bevragingen

Om de antwoorden te formuleren op deelvragen 3,4 en 5 zullen er vragen gesteld moeten worden die gemakkelijk te beantwoorden zijn en daarna weer toepasbaar zijn in het onderzoek. (Bijlage 7)

Metingen

Doormiddel van metingen uit te voeren binnen zorginstellingen en aan de slag te gaan met de cliënten om doelen op te stellen. Hiervoor dient een concept opgestart te worden waarmee metingen gedaan kunnen worden. (Bijlage 8)

1.3.5 Onderzoeksplan: De bevraging

Voor de bevraging voor het beantwoorden van deelvraag 2, 3 en 4 is er een enquête verstuurd. Het uitsturen van de enquête heeft verschillende moeilijkheden met zich meegebracht. Bijzonder in Beweging heeft de enquête nagekeken en verschillende suggesties gedaan die aangepast zouden moeten worden. Naar meerdere malen aanpassingen te hebben gedaan is de enquête na ongeveer 3 weken verstuurd kunnen worden. Deze is gedeeld via verschillende sociaal mediakanalen waarop het bericht meer dan 50 keer gedeeld is geworden. Verder is de link van de enquête naar alle bij Bijzonder in Beweging aangesloten zorginstellingen verstuurd geworden.

De enquête is ingevuld geworden door zorginstellingen, het wordt ingevuld door personen die werkzaam zijn in woongroepen. Echter vult één persoon in de woongroep de enquête in en geldt dit voor alle bewoners van de woongroep.

Zie bijlage 9 voor de verstuurd enquête. Uitkomsten van de enquête zijn verwerkt in bovengenoemde deelvragen.

1.4 Verzamelen en analyseren

Onderzoeksvraag: Kun je leefpatronen van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?		
Deel van onderzoeksvraag	Geplande onderzoeksactiviteit (nummeren op deelvraag)	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Reflectie op dataverzameling ➔ Welk besluit komt uit deze dataverzameling ➔ Wat is belangrijk voor het verdere onderzoek? Moeten er aanpassingen gedaan worden aan de planning/onderzoek? Wat is de volgende stap? ➔ Wat wordt er uit deze dataverzameling mee genomen naar het ontwerp = ontwerpeisen? ➔ Welke opgedane informatie en ervaring kunnen zeker gebruikt worden bij het formuleren van een antwoord op de deelvraag?
Deelvraag 1 Wat zijn de soorten en mate van beperkingen?	Onderzoeksactiviteit Literatuurstudie en tekstbronnen bestuderen	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Gemakkelijk en veel informatie te vinden over de verschillende vormen en mate van een beperking. Dit gaf snel duidelijkheid over de vele aspecten waar rekening mee gehouden dient te worden ➔ Mijn besluit is dat er zo veel verschillende vormen en de mate van een beperking zijn dat ieder persoon met een beperking anders is dan een ander met dezelfde stempel ➔ Er zal rekening gehouden moeten worden wanneer er een product uitgetest gaat worden dat dit er voor elk individu anders zal moeten worden voorgesteld om het hem/haar duidelijk te maken (pictogrammen) ➔ De verschillende vormen van beperking zullen meespelen in het proces om ze iets bij te brengen. De een zal iets veel sneller begrijpen dan een ander waardoor je nooit weet hoeveel tijd iemand nodig zal hebben. ➔ Uit de opgedane informatie zal veel informatie gehaald worden om de deelvraag te kunnen beantwoorden. Voor de medische wereld zijn vele beperkingen nog heel erg onbekend, hiermee zal in de loop van het proces zeker rekening mee gehouden moeten worden.

<p>Deelvraag 2 Wat zijn de dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking</p>	<p>Onderzoeksactiviteit Doormiddel van enquête</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ De verzending van de enquête heeft meer tijd gekost dan vooraf was voorzien. Dit kwam doordat Bijzonder in Beweging inspraak wou hebben op de enquête waardoor de respons hierop soms wat lang duurde. Toen deze eenmaal goed gekeurd was door alle partijen is deze verzonden via de sociale kanalen (Facebook en LinkedIn). Verder is de enquête nog verstuurd naar alle aangesloten zorginstellingen via de mail. Hierop kwamen in totaal 38 reacties. Data voor beantwoording op deze deelvraag worden gehaald uit vragen 8 en 2. ➔ Men heeft overdag dagbestedingsactiviteiten, tussen deze activiteiten door hebben ze af en toe een beweegactiviteit. Verder zijn er mensen die buiten hun dagbesteding in de avonden nog aan sportactiviteiten doen. Deze sportactiviteiten verschillen heel erg per persoon. ➔ Er waren veel mensen die nog geen sportactiviteiten deden of hier geen interesse voor hadden. Hoe kunnen we bij deze mensen interesse opwekken en hoe kunnen we ze aan het sporten krijgen. ➔ Sportactiviteiten kunnen toevoegen in woongroepen, hierbij denk ik aan het maken van een simpel boekje om men het sporten aan huis te laten beleven. ➔ Er zal gebruikgemaakt worden van de antwoorden op de enquête en vraag gedaan worden naar deelnemers die ik speak om interesses te kunnen zien.
----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Deelvraag 3 Hebben mensen met een beperking een vast eet- en beweegpatroon? Zo nee, zijn er mogelijkheden om dit te realiseren</p>	<p>Onderzoeksactiviteit Doormiddel van enquête</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ De beantwoording op deze deelvraag wordt gehaald uit de antwoorden op de enquête. Hierop kwamen in totaal 38 reacties. Data voor beantwoording op deze deelvraag worden gehaald uit de vragen 2, 3, 6, 7 en 1 ➔ Men heeft veel nood aan een vaste structuur, deze structuur wordt ook verdergezet in het eet- en beweegpatroon. De vaste structuur zie je terug in het gehele dagelijkse maar ook wekelijkse patroon. Veranderingen zijn moeilijk toepasbaar. ➔ Voor het proces is het belangrijk dat er vasthouden wordt aan vaste patronen. Op het moment dat er nieuwe dingen worden uitprobeerde en hierbij ook nog belangrijke vaste gebruiken zullen veranderen. ➔ De eisen die door de enquête zijn gekomen om een goed product te kunnen ontwikkelen is vooral rekening houdend met het belang van vaste structuren in het dagprogramma ➔ Er zijn een aantal dingen die noodzakelijk zijn voor het beantwoorden van de deelvraag, hierbij zal veel rekening gehouden moeten worden met vaste structuren in de dagdagelijkse bezigheden.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Deelvraag 4 Hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde levensstijl om deze aanpassingen voor cliënten te maken?</p>	<p>Onderzoeksactiviteit Doormiddel van enquête</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ De enquête verzenden heeft redelijke lang geduurd, dit kwam doordat Bijzonder in Beweging inspraak wou hebben op de enquête waardoor de respons hierop soms wat lang duurde. Toen de deze eenmaal verzonden is geworden via de sociale kanalen (Facebook en LinkedIn). Verder is de enquête nog verstuurd naar alle aangesloten zorginstellingen via de mail. Hierop kwamen in totaal 38 reacties. De verzamelde data uit de enquête, specifiek vraag 4, 5, 9, 10, 11, 13 en 15 worden gebruikt voor beantwoording van deze deelvraag. ➔ Uit de antwoorden van de enquête is gebleken dat men zichzelf niet in staat acht om deze activiteiten zelfstandig uit te voeren. Ze hebben nood aan een training of cursus om zichzelf te verbeteren en zelf activiteiten uit te kunnen voeren. ➔ Het plan om iets te ontwerpen voor de cliënten veranderd hierin wel iets. Waarom is er geen mogelijkheid om iets te ontwerpen voor de begeleiding om ze hulp te bieden voor beweegactiviteiten te organiseren voor de cliënten in hun woongroep. ➔ Bij het ontwerpen wordt gedacht aan een ibook wat buiten digitaal ook op papier gebruikt kan worden zodat ze binnen het huis dit ook in hun handen kunnen nemen. ➔ Bij het beantwoorden van de deelvraag zal de enquête hulp bieden om hierop de juiste vragen te beantwoorden.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Deelvraag 5 Kan bijzonder in beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?</p>	<p>Onderzoeksactiviteit De onderzoeksactiviteiten die zijn gebruikt om deze deelvraag te beantwoorden zijn een enquête en een meting</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ De dataverzameling via een enquête is in het begin zeer moeizaam verlopen maar eenmaal op gang kwamen er snel veel reacties. De meting heb ik binnen het Thomashuis in Sint Joost uitgevoerd, hierop kwamen vele goede reacties en de cliënten wilden elke week de activiteiten doen die uitprobeerde werden. ➔ De dataverzameling die gedaan is geworden gaf een goed beeld naar de toekomst deelnemers zijn enthousiast enkel zal er gezorgd moeten worden dat de woongroep begeleiders geenthousiasmeerd worden om dit aan de cliënten aan te bieden. ➔ Door de ontwikkelingen die Bijzonder in Beweging heeft doormaakt zijn er veel stappen die verder ontwikkeld zouden kunnen worden al verder ontwikkeld. ➔ De ontwerpen die meegenomen worden zijn video's toevoegen in het beweegboek zodat iedereen de video's kan bekijken en dan ook zelfstandig de activiteiten kan uitvoeren. ➔ De opgedane informatie die gebruikt kan worden bij het formuleren van mijn deelvraag is vooral de informatie die uit enquête is gekomen en hierbij ook de informatie die opgedaan is tijdens de meting van het Bijzondere beweegboek.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

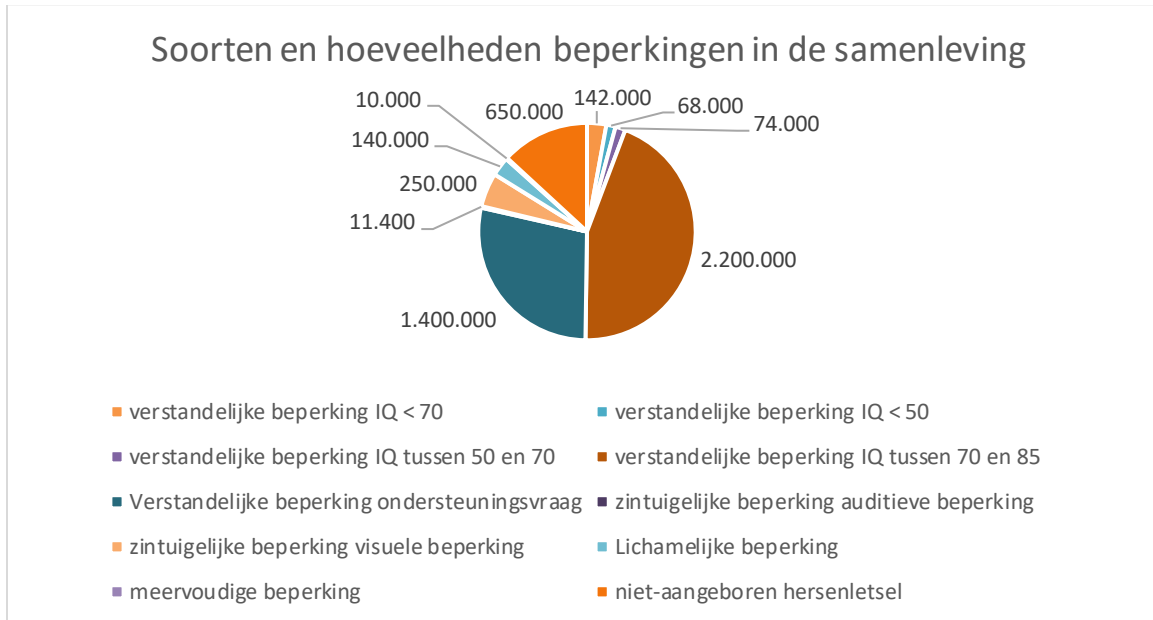
1.4.1 Proces Bijzonder in Beweging

Bijzonder in Beweging heeft in de periode van het onderzoek vele ontwikkelingen doorgevoerd. Zo is er een YouTube kanaal gestart ([bijzonder in beweging - YouTube](#)), een beweegprogramma gestart op de regionale televisie en is een samenwerking aangegaan met de Dirk Kuyt Foundation³. Door deze ontwikkelingen heeft Bijzonder in Beweging vele mensen met een beperking in de corona tijd aan het bewegen gebracht. Op het moment dat er besloten is door de overheid om alle zorginstellingen te sluiten. Hierdoor vielen in een klap ook alle beweegactiviteiten stil. Doormiddel van de enquête en vergaderingen door het personeel zijn er een aantal plannen op tafel gekomen. Uit de plannen zijn de bovengenoemde ontwikkelingen tot stand gekomen.

³ De Dirk Kuyt Foundation ondersteunt en (mede) organiseert inmiddels ca 175 sportevenementen door heel Nederland. Dit doen we in samenwerking met sportbonden, stichtingen, verenigingen en vrijwilligers waarbij we een financiële en/of organisatorische bijdrage bieden om sport stimulerende projecten te kunnen realiseren.

2 Ontwerpen

2.1 Wat zijn de soorten en maten van beperkingen?



Tabel 4: soorten beperkingen

Nederland telt **1,6 miljoen mensen** in de leeftijd van 12-79 jaar met een matige of ernstige lichamelijke beperking. Naar schatting hebben **142.000 mensen** een verstandelijke beperking waarvan ongeveer **68.000 mensen** een matige of ernstige verstandelijke beperking hebben. Het exacte aantal mensen met een beperking is lastig vast te stellen. Dat komt deels omdat er verschillende definities worden gebruikt. Bovendien bestaat er geen centrale registratie van mensen met een beperking in al hun verscheidenheid. De cijfers blijven daarmee schattingen. Dat is ook een verklaring waarom verschillende onderzoeken vaak uiteenlopende cijfers laten zien. (Duijf en Van den Berg, 2020)

Verstandelijke beperkingen komen voor op verschillende niveaus. Deze niveaus geven weer wanneer we spreken van een lichte, matig, ernstig of diepe verstandelijke beperking. Bij het diagnosticeren wordt gekeken naar intelligentiequotiënt (IQ⁴). De niveaus zijn als volgt ingedeeld:

- Lichtverstandelijke beperking, 75% van de mensen met een verstandelijke beperking behoort tot deze groep en heeft een IQ van 50 tot 70
- Matige verstandelijke beperking, 18% van de mensen met een verstandelijke beperking behoort tot deze groep en heeft een IQ van 35 tot 50
- Ernstige verstandelijke beperking, heeft een IQ van 20 tot 35 maar is daarnaast ook nog minimaal communicatief, een zwakke motorische ontwikkeling en heeft behoefte aan constante begeleiding

⁴ IQ: Het IQ is een genormaliseerd getal op een schaal waarvan het gemiddelde op 100 wordt gesteld met een standaardafwijking van 15. Intelligentietests worden zo ontworpen dat IQ-scores bij benadering normaal verdeeld zijn. Het gemeten IQ wordt daarbij gezien als een schatting van het ware, maar onbekende, IQ. (Wikipedia-bijdragers. (2020, 20 december). Intelligentiemeting. Wikipedia.)

- Diep verstandelijke beperking, komt slechts voor bij 1% van de gevallen en hebben een IQ van minder dan 20. Mensen die hieraan leiden hebben behoefte aan gestructureerde omgeving, zintuiglijke stimulatie en voortdurend toezicht. Zintuiglijke stimulatie kan gegeven worden door dingen te laten zien, horen en voelen. (*Care house, 2019*)

Naast verschillende maten van beperkingen zijn er ook verschillende soorten van beperkingen.

Mensen met een lichamelijke beperking worden onderverdeeld in vier groepen. Neurologische beperking, motorische beperking, orgaanbeperking en zintuiglijke beperking. Hieronder wordt kort elke beperking toegelicht om een beter beeld hierover te schetsen.

Neurologische beperkingen

De Neurologische beperking heeft te maken met onze hersenen en de belangrijkste zenuwbanen die vanuit de hersenen door het ruggenmerg naar de spieren en organen lopen. Bij een Neurologische beperking kun je op 3 verschillende manieren beperkt zijn:

- Aandoening aan de hersenen
- Aandoening aan het ruggenmerg
- Aandoening aan het centrale zenuwstelsel

Aandoeningen aan de hersenen kunnen we classificeren als niet-aangeboren hersenletsel, cerebrale parese, Parkinson en epilepsie.

Wanneer we spreken over aandoeningen in het ruggenmerg hebben we twee soorten aandoeningen die hier onder vallen. Een dwarslaesie en spina bifida, in de volksmond is dit ook wel een open rug. Verder hebben we nog aandoeningen van het totale centrale zenuwstelsel, dit is Multiple sclerose.

Bovenstaande beperkingen zijn maar enkele van mogelijke neurologische beperkingen. Verdere neurologische beperkingen zijn bijvoorbeeld

- ADHD
- ASD (autisme spectrum disorder)
- Leerstoornissen
- Psychische beperkingen
- Beperkingen aan geheugen
- Multi sclerose: wordt veroorzaakt door schade aan de zenuwcellen in de hersenen en ruggenmerg en kan sterke invloed hebben op alle zintuigen
- Epilepsie/ migraine

(*Sorber, 2021*)

Motorische beperking

Wanneer je motorisch beperkt bent heb je geen afwijking aan het centrale zenuwstelsel, hetgeen wat er speelt is dat het bewegingsapparaat niet naar behoren functioneert. We kunnen hier denken aan aandoeningen aan het houdings- en bewegingssysteem maar ook spierziekte vallen onder de motorische beperking. Aandoeningen aan het houdings-en bewegingsapparaat kent iedereen, je kan hierbij denken aan amputatie, reumatische aandoeningen, osteoporose en spierziektes.

Orgaanbeperking

Astma en diabetes mellitus zijn een belemmerend karakter, levensbedreigend karakter zoals een hartinfarct of kanker zijn onderdelen van een orgaanbeperking. Falende organen of organen die niet goed functioneren hebben een negatieve invloed op iemands conditie. Dit wordt daarom ook wel soms een conditionele beperking genoemd. Nierfalen is een voorbeeld van een orgaanbeperking.

Zintuigelijke beperking

Beperkingen aan je zintuigen zijn auditieve beperkingen en visuele beperkingen. Bij een auditieve beperking spreken we van iemand die niet of minder hoort ook wel doofheid of slechthorendheid. Een zintuigelijke beperking kan aangeboren zijn of zich op latere leeftijd ontwikkelen door: zuurstofgebrek, lawaai, ouderdom of een infectieziekte.

Een visuele beperking kan aangeboren zijn door erfelijke factoren of stoornissen tijdens de zwangerschap. Natuurlijk is het ook mogelijk dat deze zich in de loop der jaren ontwikkelen, bijvoorbeeld ongeval, hersenvliesontsteking, tumoren of suikerziekte. We kunnen bij visuele beperkingen ook onderscheid maken tussen verlies van gezichtsscherpte en van gezichtsveld.

(profi-leren, 2009)

2.2 Wat zijn dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking?

Men heeft overdag te maken met dagbestedingsactiviteiten. Per persoon is gekeken naar de interesse van de client wat het meest past bij de persoon. Zo zijn er heel erg veel verschillende mogelijkheden voor hen om dagelijks te doen.

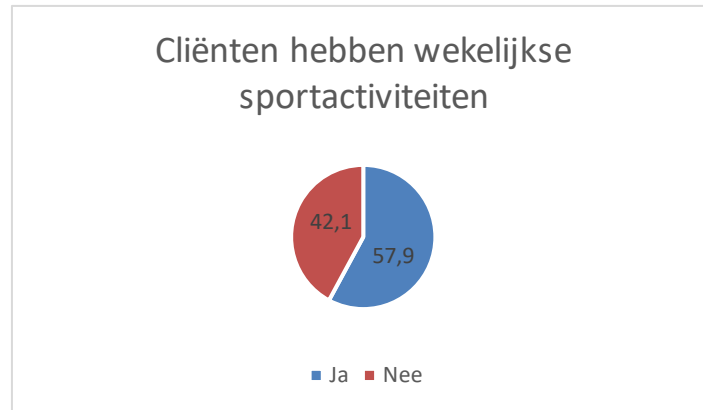
- Belevingsgerichte activiteiten, bij belevenis activiteiten kun je denken aan activiteiten die schilderen, breien, knutselen of bijvoorbeeld iets bakken. Taken uitvoeren onder de dagbesteding zitten er bij belevenis activiteiten ook in, hierbij kunt u denken aan sorteerwerk maar bijvoorbeeld ook het rondbrengen van de post. Deze activiteiten zijn geschikt voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Extra aandacht voor sfeer, geborgenheid, veiligheid, ritme en regelmaat.
- Ontwikkelingsgerichte activiteiten, ontwikkelingsgerichte activiteiten is het creatief bezig zijn, zoals handvaardigheid, schilderen en bloemschikken. Expressief bezig zijn zoals sport, beweging en muziek. Praktische vaardigheden ontwikkelen hierbij kunt u denken aan wassen, koken, computergebruik en taalontwikkeling, trainen van sociale vaardigheden en speciaal voor mensen met NAH⁵ training van het geheugen en communicatieve vaardigheden
- Buurtgerichte activiteiten, activiteiten die plaatsvinden in de buurt en zorgt voor verbinding met de buurt bewoners, bijvoorbeeld door het verzamelen van oud papier of het wegbrengen van glaswerk.
- Structuurgerichte activiteiten, activiteiten die structuur bieden in tijd, plaats, afspraken en personen. Hierbij kun je denken aan voortdurend dezelfde herhaling uit te voeren. Maak zakjes met in elk zakje 15 schroeven.
- Activiteiten voor ouderen, activiteiten voor ouderen zijn zeer uiteenlopend. Hierbij hoort bijvoorbeeld MBvO⁶. Bij MBvO wordt de bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid nagestreefd. Spelen van bordspellen maar vooral worden er herkenbare dingen vanuit vroeger gedaan zoals liedjes zingen, knutselen, bakken maar bijvoorbeeld ook wandelen. Vooral de sociale contacten staan centraal bij activiteiten voor ouderen.
- Bewegingsactiviteiten, beweegactiviteiten zijn verschillend qua omvang en intensiteit deze verschillen per persoon wat de mogelijkheden zijn voor de persoon individueel. De beweegactiviteiten zijn bijvoorbeeld zwemmen, paardrijden dit kan op verschillende manieren het zittend paardrijden maar ook huifbedrijven zijn mogelijkheden tot sportactiviteiten binnen een dagbesteding.
- Arbeidsmatige dagbesteding, eenvoudig productiewerk, dierenverzorging, kantinewerkzaamheden, kunstactiviteiten of bijvoorbeeld vakkenvullen in de supermarkt
- Fysio-, ergo-, logo- en muziektherapie
 - Fysiotherapie, helpt afwijkingen in spieren en gewrichten te verbeteren.
 - Ergotherapie, helpt het mogelijk maken en verbeteren van dagelijkse vaardigheden zoals veters strikken en aankleden.
 - Logopedie, behandeling van communicatie, stem, taal, spaak, gehoor en slikken.
 - Muziektherapie, dit is een manier om mensen doormiddel van muziek therapeutische sessies te verzorgen die de hulpvraag van de cliënt kunnen verbeteren.

⁵ NAH: Niet-aangeboren hersenletsel

⁶ MBvO: Meer Bewegen voor Ouderen

Naast de dagbestedingsactiviteiten heeft men vaak ook nog sportactiviteiten die ze uitvoeren. Sportactiviteiten zijn verschillend van elkaar maar ze hebben ook overeenkomsten met elkaar. Uit de enquête is gebleken dat men de volgende sporten wekelijks uitvoert

- Zwemmen
- Rolstoel hockey
- Paardrijden
- Fitness
- Wandelen
- Fietsen
- Voetbal
- Aqua gym
- Dansen
- Judo
- Tennis
- Badminton
- Hardlopen
- Zumba
- Karate
- Handbal



Tabel 1: Wekelijkse sportactiviteiten

Er is echter ook een groot deel wat buiten hun dagelijkse bezigheden geen sportactiviteiten onderneemt. Van de ingevulde enquêtes is er 42,1% die niet of niet wekelijks sportactiviteiten uitvoert. Wanneer er gekeken wordt vindt 55% het zeer belangrijk dat er wekelijks gesport wordt, een gedeelte van de ondervraagde vindt het belangrijk dat er gesport wordt maar er worden geen sportactiviteiten gedaan door de cliënten.

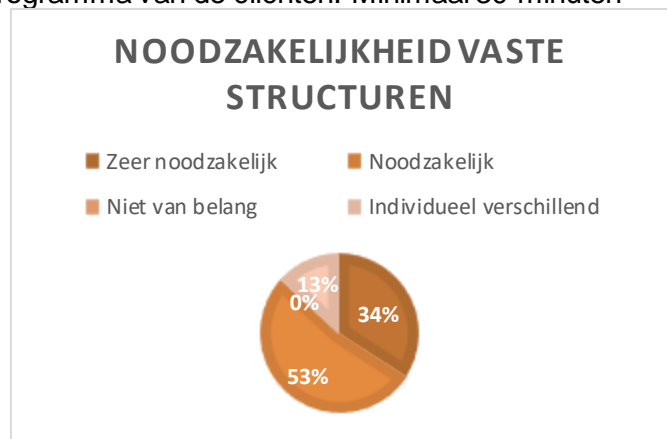
2.3 Hebben mensen met een beperking een vast eet en/of beweegpatroon? Zo nee, zijn er mogelijkheden om dit te realiseren?

Men heeft veel behoefte aan vaste patronen, vaak door het belang van hun beperking is er nood aan vaste routine en regelmaat in hun leven. Onderstaande tabel geeft weer hoe de enquêteresultaten uitkwamen. Hierin wordt duidelijk zichtbaar dat de vaste structuur voor veel personen zeer noodzakelijk is. Belang van sport en bewegen in het wekelijkse programma vindt men daarentegen ook zeer belangrijk dit wordt door 45% gezien als belangrijk en zelfs door 55% als zeer belangrijk.

Een gezonde levensstijl voor de cliënten ziet men zeer verschillend. Echter werd het merendeel ingevuld als dat er een vast ritme diende te zijn in het dagelijkse programma van de cliënten. Minimaal 30 minuten sporten per dag werd hierbij ook aangegeven dat dit werd gezien als een gezonde levensstijl. Om dagelijks te komen tot 30 minuten sporten zullen er aanpassingen gedaan moeten worden aan het dagelijkse programma om dit te kunnen bereiken. Vaste sportpatronen werden hier ook in aangegeven als belangrijk.

Wanneer men bezig is met sportactiviteiten is de intensiteit tijdens deze activiteit gemiddeld. Dit wil zeggen dat men kan praten onder het sporten en niet buiten adem is noch zweet (66%). Enkel 5,3% van de ondervraagde zweet en is buiten adem tijdens het uitvoeren van de sportactiviteiten.

Natuurlijk is het verschil tussen de sportactiviteiten die uitgevoerd worden zeer groot en de mate die men aankan door de beperking.



Tabel 2: noodzakelijke structuren

Structuur bieden heeft vele voordelen. Onderstaand zijn 5 pluspunten opgesomd.

1. Minder hoeft te onthouden en meer ruimte overhoudt in je hoofd voor andere belangrijke en plezierige dingen
2. Meer duidelijkheid en voorspelbaarheid hebt in je leven, waardoor je flexibeller wordt
3. Helpt om je veiliger te voelen midden in de chaotische wereld
4. Achteraf minder hoeft te verontschuldigen of schuldig te voelen als je iets vergeten bent
5. Je hebt minder kans op kritiek te krijgen van anderen

(Bron: Boxhoom, M (2020, 18 februari). *Waarom structuur een goed idee is. Autismecoach*)

Structuur is soms ook een patroon, patronen die je wil verbreken zijn oude patronen, je oude patroon is eigenlijk een strategie. Strategie is iets wat is aangeleerd en ooit bewust is ingesteld dus al lange tijd zo gedaan wordt. Patronen zijn vaak dingen die eenvoudig en vaak onderbewust aangeleerd worden. Patronen zijn ook af te leren, voor mensen met een beperking zal dit meer moeite kosten. Er zal meer tijd overheen gaan om gewend te raken aan veranderingen. Door onderstaande 4 stappen is het mogelijk om een patroon te verbreken.

1. Word bewust van ongewenste patronen, het brein is gek op herhalingen. Door dingen steeds op dezelfde manier aan te pakken geef je je brein rust wat zorgt voor een hoop meer energie. Let wel op; een patroon is namelijk niet zomaar te doorbreken of te vervangen door iets beters. Het is natuurlijk belangrijk dat je bewust bent van je herhaalde patroon, dit vereist zelfkennis en openheid. Mensen met een beperking zullen zelf deze patronen niet herkennen. Hierdoor is het zeer belangrijk dat de begeleiding en mensen waarmee ze dagelijks bezig zijn deze patronen herkennen.
2. Selecteer een patroon dat je wilt doorbreken. Je brein is het niet eens met het doorbreken van patronen. Alleen het gedeelte waarmee je bewust nadenkt over hoe geweldig je je leven gaat maken. Maar dit werkt tegen het gedeelte van je brein dat uiteindelijk verantwoordelijk is voor gewoontes en patronen. Je patronen van binnenuit veranderen kost aandacht en energie. Aandacht en energie zijn twee dingen waar je lichaam niet eindeloos met gevuld is. Je moet hierdoor niet te veel in een keer willen veranderen maar enkel een ding per keer.

3. Kies een nieuwe versie van jezelf, de eerste situatie gaat over wat doe ik of wat doe ik niet. De tweede situatie gaat over mijn identiteit. Het is wie ik denk te zijn, waardoor mijn trots erbij betrokken wordt. Kies een nieuwe identiteit.
4. Verander in kleine liefdevolle stappen, twee stappen vooruit, een stap terug. Dit is hoe het werkt om tot nieuwe dingen te komen. Groei en verandering zal nooit in een rechte lijn gaan maar zal gaan met vallen en opstaan.

(Bron: Hermus, J. (2018, 13 december). Ongewenste patronen doorbreken – 4 tips.)

Integreren van bewegingsactiviteiten binnen de woongroep kan doormiddel van spelvormen te koppelen aan vaste taken. Bijvoorbeeld taak opruimen, koppel hier een tijd aan lukt het binnen de tijd heb je gewonnen. Competitie koppelen werkt vaak stimulerend. Tijd koppelen gaat van slenteren dingen opruimen naar opruimen op een hoger tempo waarbij de hartslag zal stijgen in het aantal slagen per minuut.

Een patroon of nieuwe indeling van je dag aanleren is mogelijk. Echter zal dit voor mensen met een beperking meer energie kosten, niet alleen voor de persoon zelf maar ook voor de mensen die erom heen staan. De persoon zelf zal begeleiding nodig hebben en extrinsieke motivatie⁷. De intrinsieke motivatie⁸ voor mensen met een beperking is natuurlijk wel aanwezig maar ze hebben in hun dagelijkse leven veel sturing nodig waardoor ze bij het veranderen en aanpassen van dingen in hun dagelijkse behoefte begeleiding nodig zullen hebben.

Wanneer er gekeken wordt naar de Nederlandse beweegnorm is het voor 73% niet haalbaar, enkel voor 24,2% is dit regelmatig haalbaar en maar voor 2,7% lukt dit wekelijks. Men denkt gemakkelijk over het halen van de beweegnorm, echter is bij mensen met een beperking veel extrinsieke motivatie nodig. Hierbij zal er gemotiveerd personeel nodig zijn om de deelnemers te laten bewegen. Bovenstaande gegevens zijn gehaald uit de afgenomen enquête.

⁷ Extrinsieke motivatie, motivatie die van buiten het lichaam komt

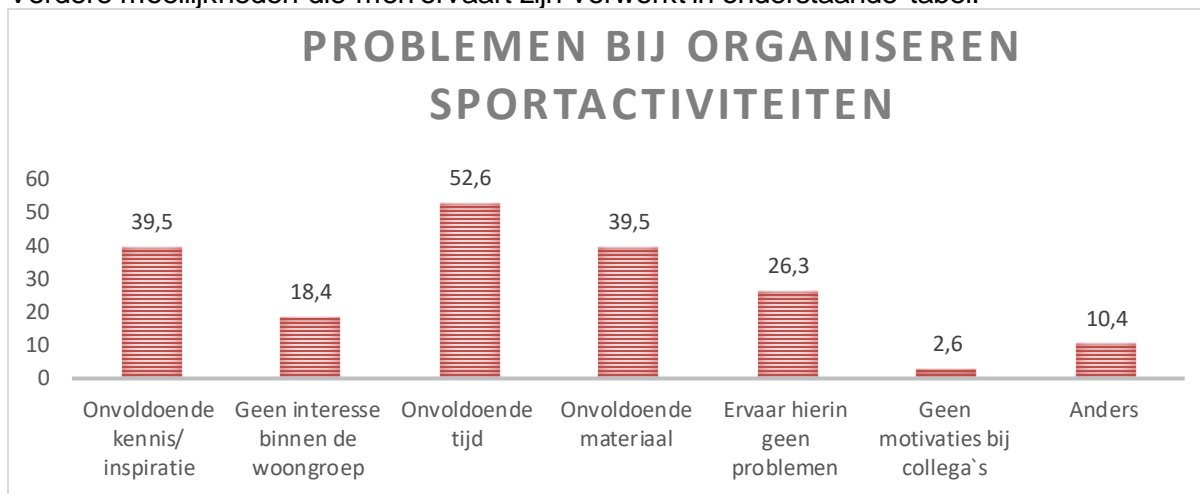
⁸ Intrinsieke motivatie, motivatie die van de persoon zelf komt

2.4 Hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen voor cliënten te maken?

Men komt binnen het organiseren verschillende uitdagingen tegen en door deze uitdagingen is het soms lastig om sportactiviteiten of gezonde voeding te voorzien voor de cliënten binnen de dagbesteding of op de woongroep. Men geeft onderstaande factoren aan die hen het meest tegenhoudt om een sportactiviteit te organiseren:

- Onvoldoende kennis/ inspiratie (39,5%)
- Onvoldoende tijd (52,6%)
- Geen interesse binnen de woongroep (18,4%)
- Onvoldoende materiaal (39,5%)

Verdere moeilijkheden die men ervaart zijn verwerkt in onderstaande tabel:



Tabel 3: problemen bij het organiseren van sportactiviteiten

Bovenstaande moeilijkheden zijn gemakkelijk weg te werken. Dit kan weggewerkt worden door bijvoorbeeld het organiseren van een Webinar of bijscholing in de vorm van sportactiviteiten. Waar men kennis op kan doen over het concept sport en beweging.

Binnen de woongroepen wordt er op verschillende manieren gezorgd dat de cliënten eten. Op verschillende groepen wordt er gekookt door de begeleiding (21,1%), Begeleiding die samen met de cliënten het eten verzorgd (28,9%), het eten wordt door een kok gemaakt (21,1%), het eten kan ook door een cateringbedrijf worden verzorgd (13,2%). Via de enquête zijn er nog andere antwoorden binnen gekomen die allemaal 2,6% van de bevroegde hebben ingevuld.

- Cliënten zelfstandig
- Binnen de dagbesteding krijgen de cliënten boterhammen en een keer in de week soep
- Mix daily fresh en begeleiding
- Begeleiding en catering
- Ouders

Naarmate dat de voeding op verschillende manieren verzorgd wordt door verschillende instanties zoals grootkeukens of cateringbedrijven wordt er door 47,7% gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde. Helaas wordt er op 34,2% van de locaties niet gekeken naar de wekelijkse voedingswaarden die de cliënten binnen krijgen. Heeft het mogelijk invloed op de voedingswaarde wanneer men vanuit een externe instantie de voeding aangeleverd krijgt? Daily fresh levert de voedingsmiddelen sous vide⁹ door deze manier blijven alle voedingsstoffen behouden blijven. Voeding wordt door Daily fresh naar de instellingen verzonden met de juiste voedingswaarde naar de woongroepen.

Binnen sommige zorginstellingen werkt een kok. De kok is er bewust van welke voedingswaarde men nodig heeft en zorgt voor de juiste voedingswaarde per persoon.

⁹ Proces waarbij in vacuümverpakte voedingswaren in water op vrij lage temperatuur verwarmd wordt.

Echter wordt er gemerkt op het moment dat er door de begeleiding of cliënten zelf gekookt wordt dat het houden aan de juiste voedingswaarde moeilijker is dan dit door een externe partij verzorgd wordt.

Aanpassen van een gezonde levensstijl kan enkel gebeuren in kleine aanpassingen. Begeleiding of ouders zullen zich moeten interesseren in het onderwerp. Kleine aanpassingen die gedaan kunnen worden om het leefpatroon te veranderen zijn onder andere

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Eet bewust en prop je mond niet vol
- Ga lopen of met de fiets

Naast kleine aanpassingen in de levensstijl kunnen er ook drastische maatregelen genomen worden om het bestaande patroon te doorbreken en een nieuwe levensstijl te ontwikkelen. Een drastische maatregel om je complete patroon aan te passen is om alles meteen te veranderen hoe je het graag wil zien in de toekomst. Veranderen van eetpatroon en dagelijkse bezigheden aan te passen. Echter is het zeer moeilijk om het vol te houden om het leefpatroon aan te passen. Bij mensen met een beperking is het niet alleen belangrijk dat alleen de persoon zelf dit volhoudt maar zeker net zo belangrijk dat de begeleider het doorzet.

Het vinden van de juiste balans tussen vrije tijd en werk kan het leefpatroon zeker bevorderen. Hierin kan begeleiding gemakkelijk hulp bieden aan de cliënt.

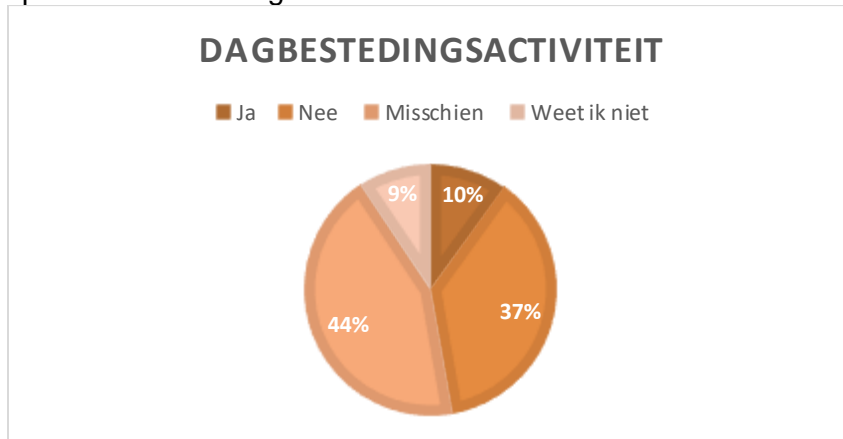
Een drastische maatregel kan bijvoorbeeld zijn door morgen het complete eetpatroon aan te passen. Onderstaande tabel geeft een voorbeeld weer van een nieuw eetpatroon

Soort maaltijd	Voorbeeld normale eetpatroon	Voorbeeld aangepast eetpatroon
Ontbijt	Brood met hagelslag	Griekse Yoghurt met frambozen
Tussendoortje	Koekje met chocolade	Appel
Lunch	Wit brood met chocoladepasta	Bruinbrood met kipfilet
Tussendoortje om 3 uur	Gebak met slagroom	Fruitsalade
Diner	Aardappelen met mayonaise 50 gram boontjes 500 gram varkensvlees	150 gram aardappelen 250 gram boontjes 150 gram rundvlees of kip

Tabel 4: Voorbeeld aanpassen voedingspatroon

2.5 Kan bijzonder in beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?

Meer dan 40 activiteiten worden er wekelijks georganiseerd door Bijzonder in Beweging. Door deze activiteiten worden er wekelijks 500 à 600 mensen aan het sporten gezet. Door de sportactiviteiten die georganiseerd worden zijn er wekelijks vele mensen aan het sporten. Enquêteresultaten wezen uit dat er veel interesse is in dagbesteding en dagbestedingsactiviteiten waarbij sportactiviteiten aangeboden worden.



Tabel 5: Dagbestedingsactiviteiten

De mogelijkheid om een dagbestedingsactiviteit op te zetten, of om meer activiteiten te gaan organiseren binnen de bestaande dagbesteding is een mogelijkheid om de leefpatronen van de cliënten te gaan veranderen. Echter zal het niet moeten beginnen met te kijken naar de cliënten, maar moeten beginnen met de woongroep medewerkers of de dagbestedingsmedewerkers. Wanneer deze twee groepen meer informatie en kennis opdoen over een gezondere levensstijl kunnen ze dit overbrengen naar de cliënten.

Men geeft aan zelf te weinig kennis hebben over het organiseren van beweegactiviteiten omdat ze hier te weinig kennis over hebben. Ook kwam vaak naar voren dat ze hier niet het juiste materiaal voor hadden. Echter is er geen materiaal nodig om leuke beweegactiviteiten te organiseren voor mensen met een beperking. (Zie hoofdstuk 1.8 voor de resultaten over het organiseren van beweegactiviteiten)

Een bijscholing over een gezonde levensstijl is in de toekomst een optie voor de woongroep begeleiders. Via de enquête gaven ze aan dat dit voor hen een mogelijke optie was om zichzelf bij te scholen over dit onderwerp. Dit doormiddel van een handboek of een bijscholing om ze te helpen met het organiseren van bewegingsactiviteiten maar ook om verder ontwikkeling voor een gezondere leefstijl binnen de woongroep of dagbesteding.

De ontwikkelingen van het personeel zullen bijdragen aan een gezondere levensstijl voor zichzelf maar uiteindelijk ook voor de client. De bewustwording van een gezondere levensstijl zal niet binnen een dag veranderen maar zal een proces van langere tijd zijn. Hierdoor zal er niet een werknemer een bijscholing moeten volgen maar hier zullen meerdere werknemers achter de bijscholing moeten staan om zo de levensstijl te kunnen veranderen.

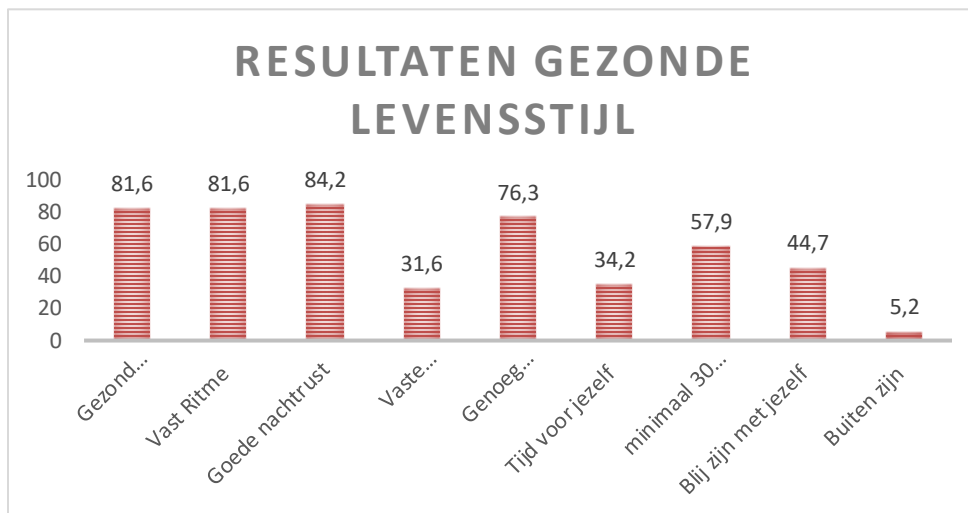
3 Analyse en conclusie enquêteresultaten

3.1 Verloop opstellen enquête

Uit het verloop van de enquête die verstuurd is geworden naar 34 zorginstellingen, op facebook 47 keer gedeeld is geworden en op LinkedIn 3 interesses heeft gekregen is uiteindelijk 38 keer ingevuld geworden. Echter wanneer de enquête ingevuld wordt door een persoon werkend op de woongroep betekent dit dat dit voor meerdere personen is ingevuld omdat er meerdere mensen wonen binnen een woongroep. De enquête is op verschillende manieren naar buiten gebracht doormiddel van een mail naar alle woongroepen en gedeeld via verschillende social mediakanalen (Facebook en LinkedIn).

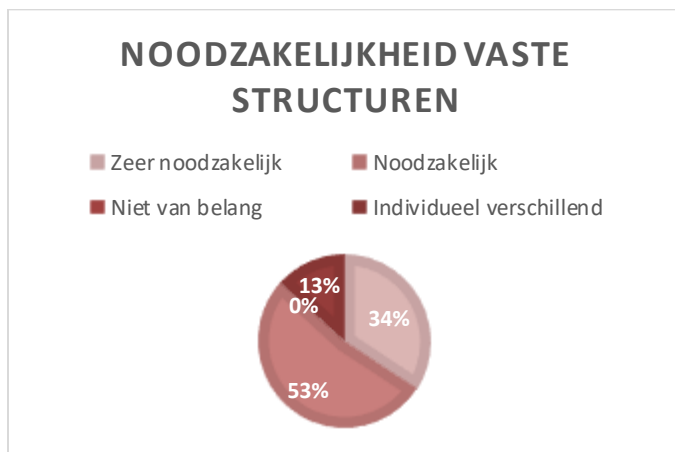
3.1.1 Wat betekent een gezonde levensstijl voor uw cliënten

De vraag is ingevuld door 38 personen dit betekent een percentage van 100%. De reacties zijn zeer gespreid ingevuld. Bij deze vraag was het mogelijk om meerdere antwoorden in te vullen vandaar dat het percentage anders staat omschreven.



3.1.2 Noodzakelijkheid van vaste patronen in de dagelijkse structuur van mensen met een beperking

De bevraging heeft de onderstaande antwoorden opgeleverd, deze antwoorden zijn ingevuld door 100% van de bevroagde. Zoals te zien in het cirkeldiagram wordt er door de bevroagden belang gehecht aan een vaste structuur in de dag. Het is daarom zaak om in het aanbieden van sport- en beweegactiviteiten structuur aan te brengen zodat het onderdeel kan worden van een nieuw patroon.



3.2 Sectie 2: beweegpatronen

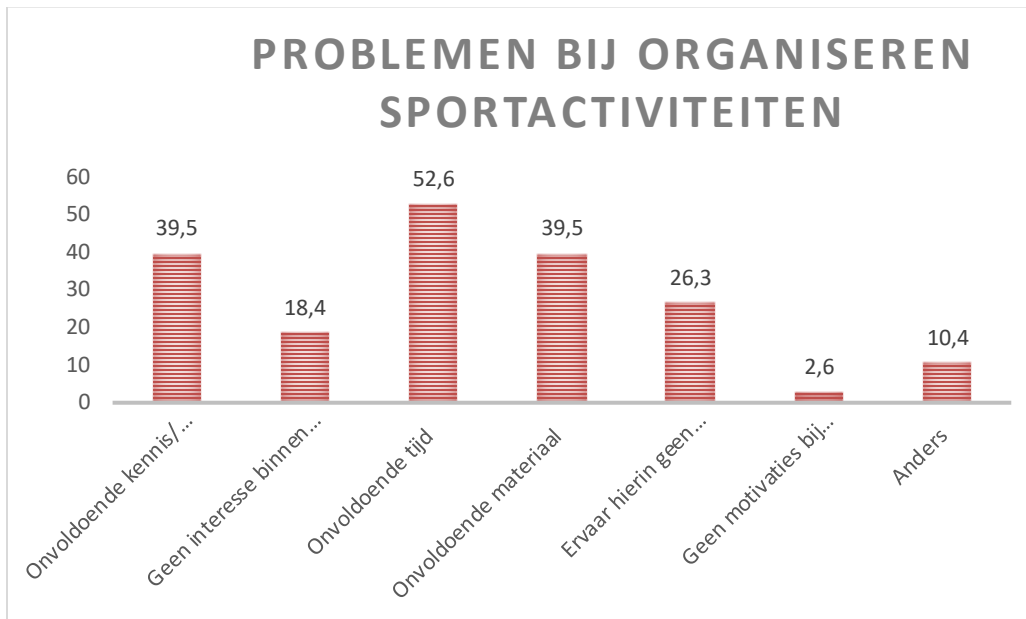
3.2.1 Belang van sport en bewegen in het wekelijkse programma

Beweegpatronen zijn voor veel mensen belangrijk in het dagelijkse leven, maar betekent dit dat dit ook belangrijk is voor mensen met een beperking? Ingevuld door 100% van de bevroagde met zeer dicht bij elkaar liggende antwoorden.



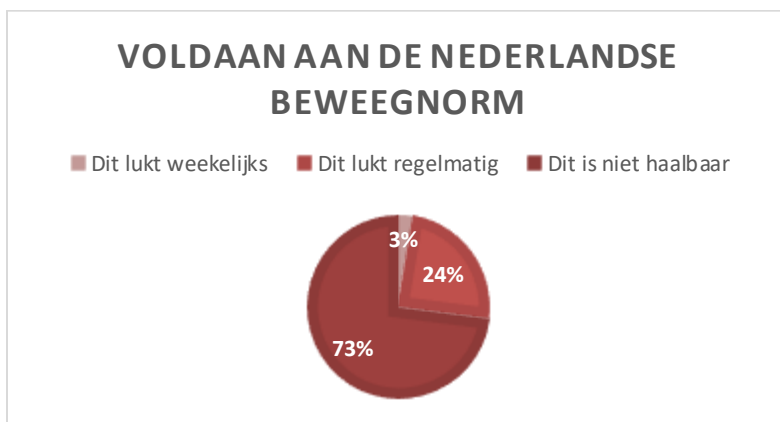
3.2.2 Uitdagingen die men tegenkomt op het moment van organiseren van een sportactiviteit

Veel verschillende en uiteen liggende antwoorden ingevuld door 100% van de bevroagde.



3.2.3 Wordt er voldaan aan de Nederlandse beweegnorm?

Deze vraag is door 37 van de 38 personen die de bevraging hebben ingevuld beantwoord. Dit houdt in dat een percentage van 97,37% deze vraag heeft ingevuld. In de cirkeldiagram zie je dat het voor 73% niet haalbaar is om aan de Nederlandse beweegnorm te doen. De conclusie hieruit is dat men te wekelijks te weinig beweging krijgt.

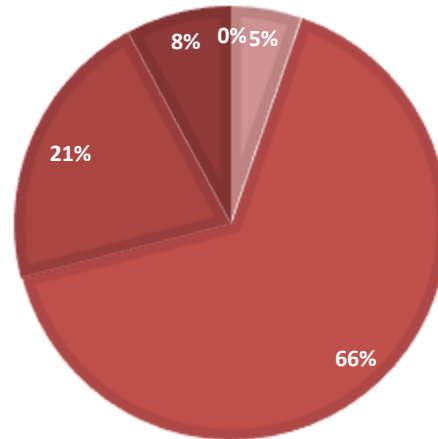


3.2.4 Hoe wordt de beweegintensiteit ervaren wanneer men sport?

De bewegingsintensiteit wordt door de meerderheid van de bevragee beantwoord met 'intensiteit is gemiddeld'. Echter wordt er door 7,9% ingevuld dat de beweegintensiteit zeer laag is en dat er enkel uit noodzaak beweging bij deze personen plaatsvindt. Deze conclusie is zeer beangstigend dat er door personen niet tot zeer weinig wordt bewogen. Enkel 5,3% geeft aan dat men buiten adem is wanneer men bezig is met sportactiviteiten, deze hoeveelheid is echter zeer laag.

BEWEGINGSINTENSITEIT BIJ SPORTACTIVITEITEN

■ intensiteit is zeer hoog ■ intensiteit is hoog ■ intensiteit is gemiddeld ■ intensiteit is laag ■ intensiteit is zeer laag

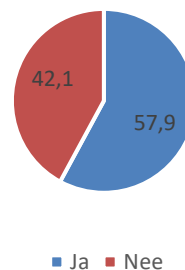


3.2.5 Worden er sportactiviteiten in de vrije tijd gedaan?

- Door 22 bevroagden (57,9%) werd deze vraag beantwoord met ja, dit betekent dat de meerderheid van deze cliënten in de vrijetijd nog bezig is met sportieve activiteiten. Deze zijn zeer wisselend qua activiteit. Onderstaand een opsomming van de activiteiten die ondernomen worden door deze cliënten.

- Zwemmen
- Rolstoel hockey
- Paardrijden
- Fitness
- Wandelen
- Fietsen
- Voetbal
- Aqua gym
- Dansen
- Judo
- Tennis
- Badminton
- Hardlopen
- Zumba
- Karate
- Handbal

Clinten hebben wekelijkse sportactiviteiten



3.3 Voedingspatronen

3.3.1 Wie zorgt voor de voeding van de cliënten?

Deze vraag is zeer wisselvallig ingevuld door de bevroagde, de meerderheid maakt gebruik van een kok (21,1%), kookt zelf (21,1%) of kookt zelf samen met de cliënten (28,9%). 13,2% verkiest een catering voor de maaltijdverzorging van de cliënten.



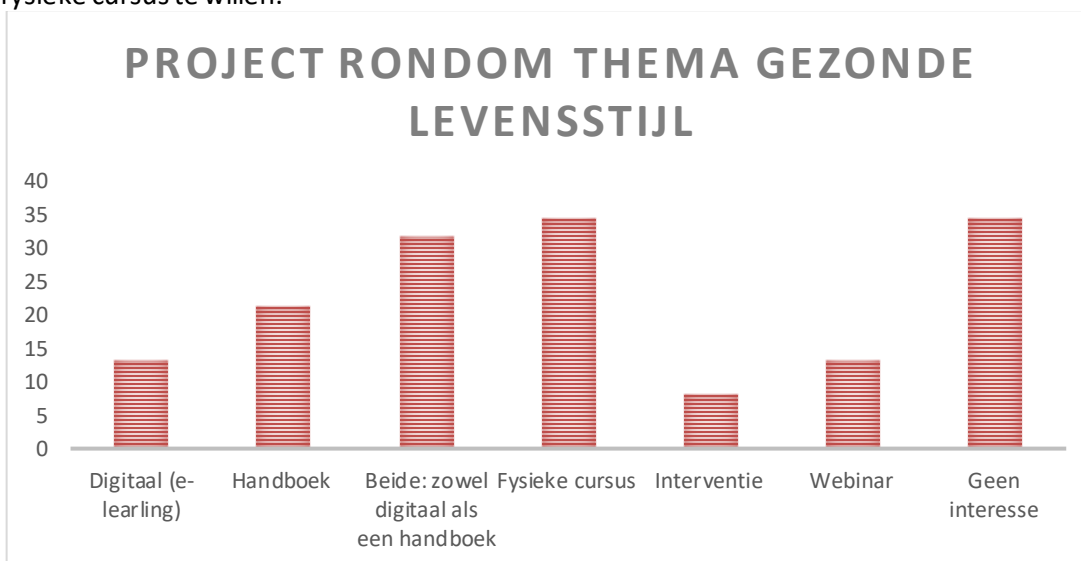
3.3.2 Wordt er gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde?

Bij deze vraag wordt er door de meerderheid van de bevroagde beantwoord met ja (47,4%), door 34,2% wordt er beantwoord met nee, verder worden er nog veel verschillende antwoorden gegeven door de bevroagde die aanvullingen hadden op de standaardvraag. Er wordt op de meeste plekken (45%) gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde die men b innen dient te krijgen. Helaas wordt er op (35%) niet gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde



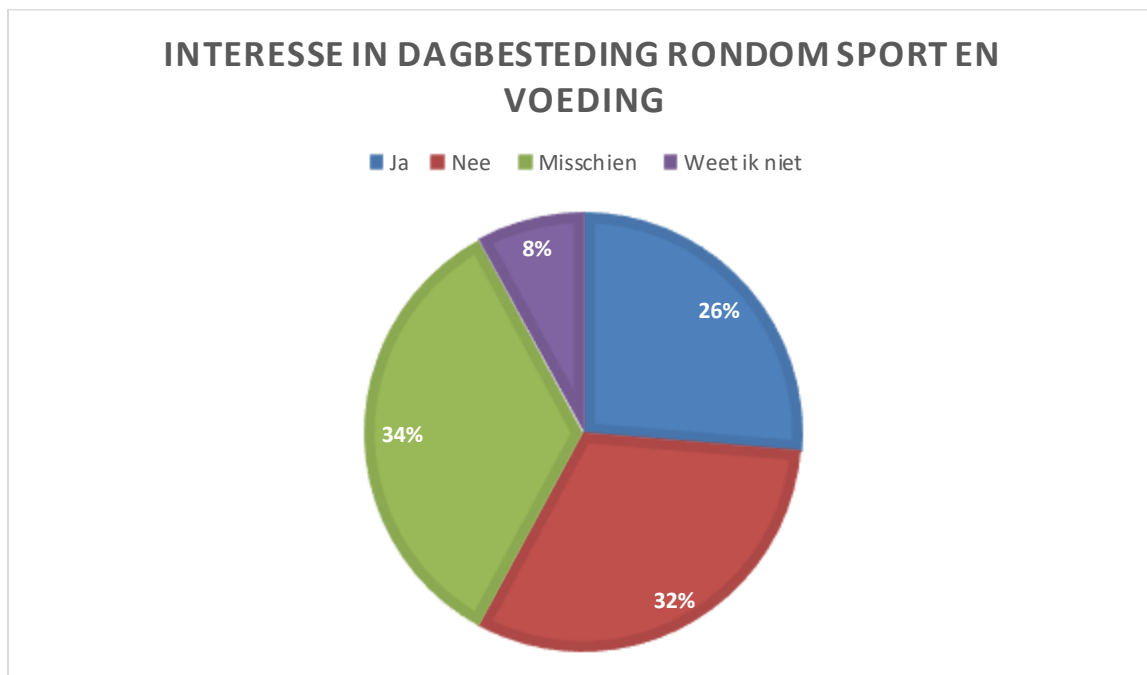
3.3.3 Staat men open voor een gezondheidsproject rondom het thema gezonde levensstijl, zo ja in welke vorm zou men dit graag terug zien

Meer personen dan verwacht hebben geantwoord interesse te hebben voor een project rondom een gezonde levensstijl. Een gedeelte van de personen die geantwoord hebben op de vraag hebben geen interesse in een project rondom bovenstaand thema. De meerderheid van de mensen gaf aan interesse te hebben in een project rondom gezonde levensstijl. Dit kan mogelijk gemaakt worden door verschillende vormen de meerderheid gaf aan hierin een fysieke cursus te willen.



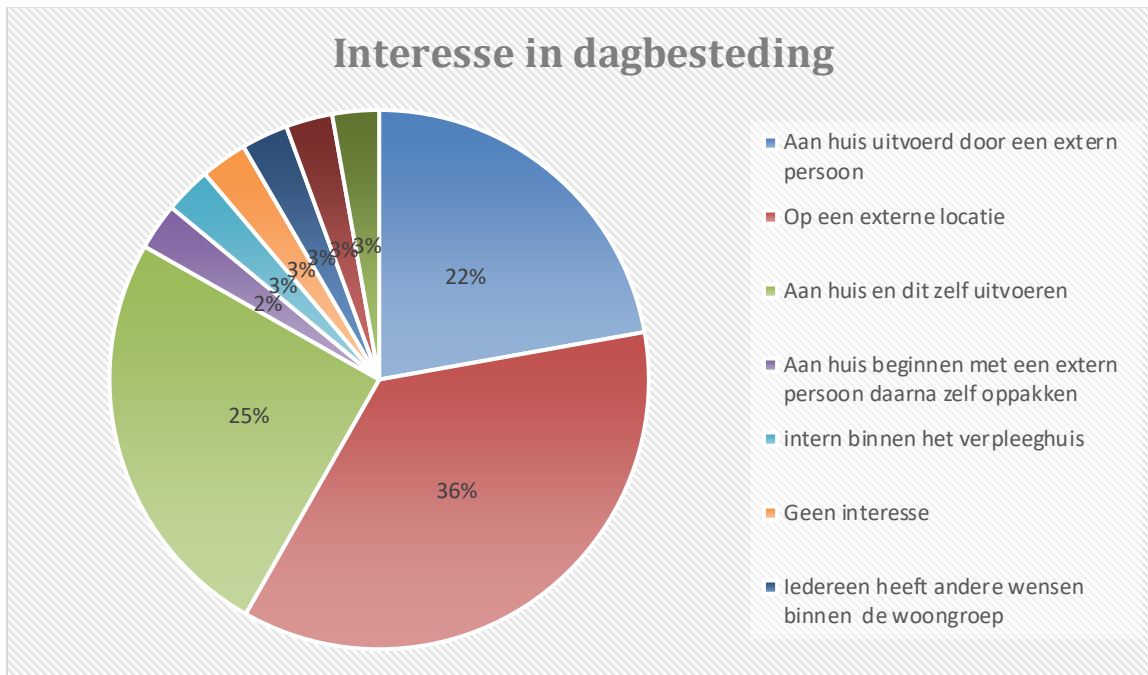
3.3.4 Zijn er cliënten die interesse hebben in een dagbesteding rondom sport en voeding

Doordat er veel overgewicht is onder de mensen met een beperking is het zeer belangrijk dat er wat gedaan wordt aan het overgewicht van mensen met een beperking. Je merkt dat sommige personen totaal geen interesse hebben in sportactiviteiten. Desondanks zijn er toch veel personen die hebben ingevuld dat hun cliënten hier geen interesse in zullen hebben.



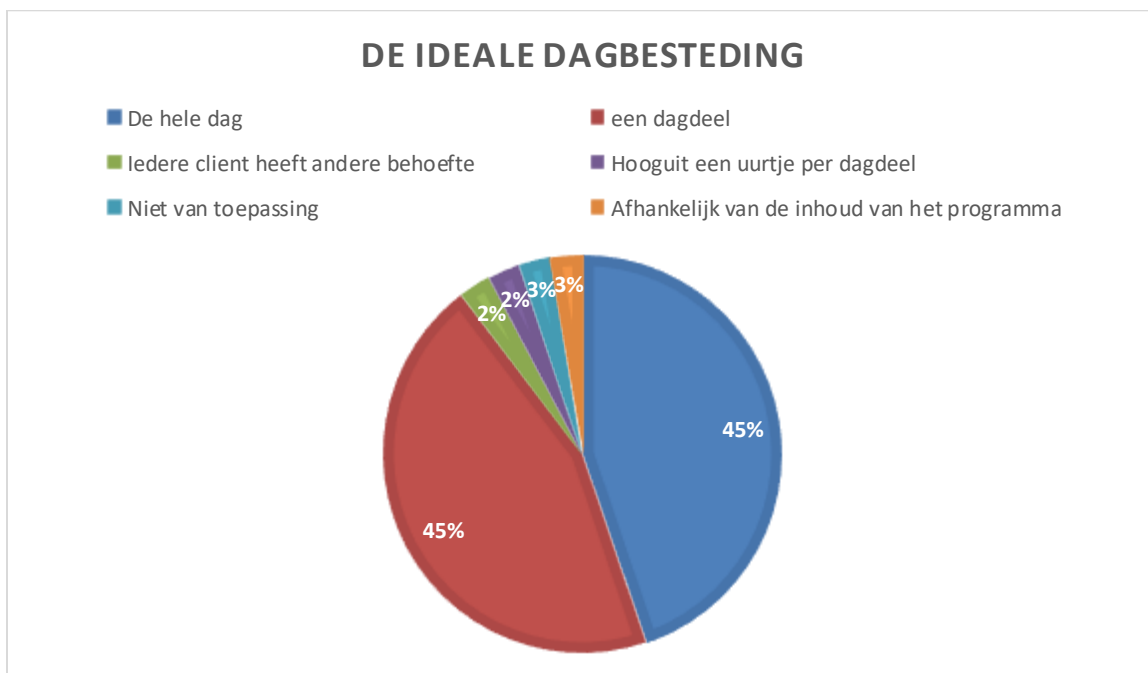
3.3.5 Op welke manier zou er interesse zijn in dagbesteding

Er zijn veel verschillende soorten manieren waarop men ideeën heeft om het gedeelte sport in hun wekelijkse programma te integreren. Door de vele verschillende manieren waarop dit kan worden ingevoerd zijn er veel mogelijkheden voor Bijzonder in Beweging om hier nieuw aanbod aan te bieden naar de zorginstellingen om hen te kunnen laten sporten.



3.3.6 Hoe ziet de ideale dagbesteding eruit?

Er zijn verschillende mogelijkheden die de vorige vraag overkoepelen, hierdoor verschillen de antwoorden bij deze vraag. Het is van belang dat de deelnemers een korte concentratie boog hebben en structuren die hun weekprogramma nu bevatten soms moeilijk aan te passen zijn. Hierdoor is het van belang dat de deelnemers hierin een vaste structuur gaan krijgen.



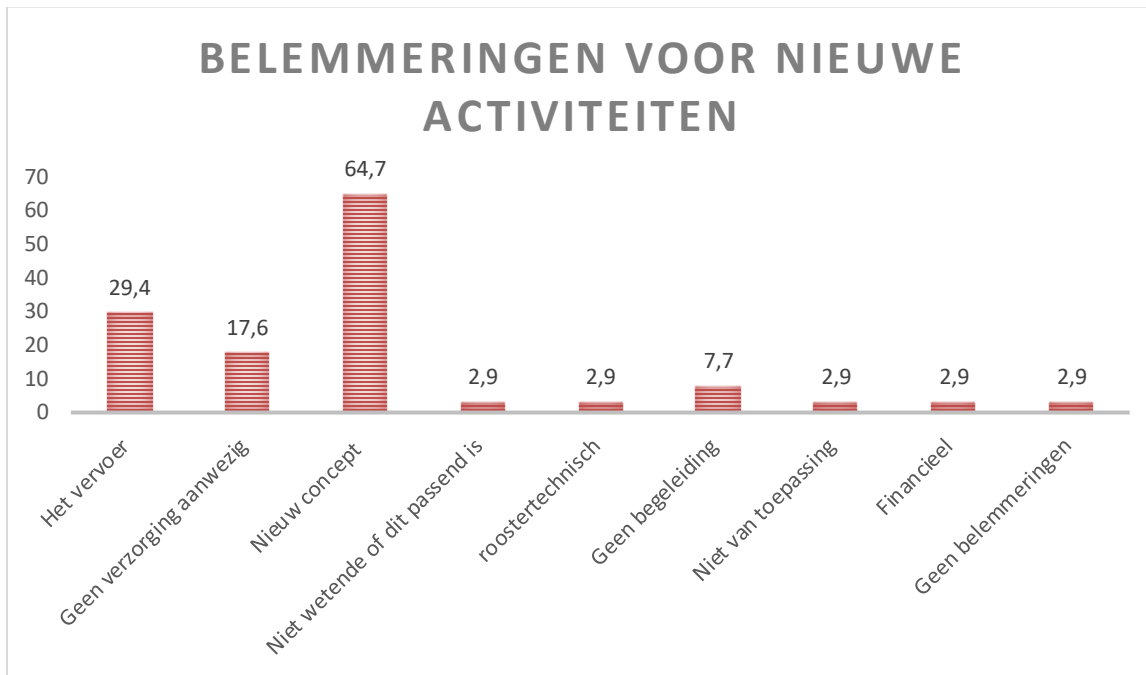
3.3.7 Welke hulp zou er graag gezien worden om meer gericht te gaan werken met een gezondere levensstijl

Er wordt op verschillende manieren gedacht over hoe om te gaan met een werking op een gezondere levensstijl. Men denkt op verschillende manieren over een gezondere levensstijl. Het zijn verschillende soorten activiteiten die men zou willen zien die uiteindelijk allemaal voor de organisatie Bijzonder in Beweging haalbaar zullen zijn om verschillende soorten organisaties te kunnen helpen.



3.3.8 Dingen die worden gezien als een belemmering

Door de verschillende personen worden er verschillende belemmeringen gezien om verschillende activiteiten uit te voeren. Door deze belemmeringen vooraf te weten kan Bijzonder in Beweging actie ondernemen om deze bezorgdheden weg te nemen om men hier op voorhand over te kunnen informeren om een bepaalde nieuwe activiteit met een betere voorbereiding aan te kunnen bieden aan bestaande of nieuwe deelnemers.



3.4 Conclusie uit enquêteresultaten

De resultaten die voortkomen uit de enquête zijn toegepast op de literatuur. De antwoorden geven een goed beeld naar wat men graag zou willen zien in de toekomst. Het biedt veel perspectief en mogelijkheden voor de stichting. Door de resultaten om te gaan zetten naar activiteiten kan men op verschillende plaatsen nieuwe activiteiten uitvoeren en aanbieden waardoor er meer mensen aan beweging kunnen komen. Ondanks dat sommige cliënten geen interesse tonen in sportactiviteiten zijn de begeleiders wel enthousiast om zich te verdiepen in het kunnen aanbieden van sportactiviteiten voor mensen met een beperking. Wanneer de begeleider enthousiast is kan dit natuurlijk overgebracht worden naar de cliënt. Op het moment dat er extrinsieke motivatie gebruikt wordt zal men meer gestimuleerd en gemotiveerd worden om aan beweging te gaan doen. De mogelijkheden om het leefpatroon te veranderen is natuurlijk belangrijk maar hierom is het belangrijk dat de begeleiding open staat voor de nieuwe mogelijkheden om zich te verbeteren.

4 Het ontwerp: Bijzondere beweegboek

Het bijzondere beweegboek kan gebruikt worden om korte simpele beweegspellen aan te bieden binnen de woonzorginstellingen en dagbestedingsactiviteiten. Bij het ontwerpen is de hulp ingeroepen van woonzorginstellingen om de activiteiten die in het beweegboek staan uitgetest worden. Zodat de haalbaarheid van de activiteit.

De activiteiten die uitgevoerd kunnen worden met twee personen hebben enkel een QR-code gekregen dit omdat er rekening gehouden diende te worden met de hoeveelheid bezoekers die aan huis ontvangen mochten worden door de COVID-19 maatregelen. Binnen de woongroepen waar de activiteiten uitgetest zijn geworden gelden privacy maatregelen waarbij men niet in beeld gebracht mag worden. Om deze reden is hier dan ook geen beeldmateriaal van. Bij het uittesten binnen de woonzorginstellingen kwam er veel enthousiasme omhoog bij zowel de deelnemers als de begeleiding. Door het enthousiasme gaf aan dat men het fijn vond om bezig te zijn met de activiteiten die aangeboden werden binnen de woongroep. Keren nadat de activiteiten getest werden werd gevraagd of activiteiten herhaald konden worden omdat deze als leuk ervaren werden.

5 Het bijzondere bewegboek





Voor de opleiding lichamelijke opvoeding en bewegingsrecreatie aan hogeschool PXL in Hasselt wordt er verplicht gesteld een eindwerk te maken. Voor het eindwerk is de interesse in sport voor mensen met een beperking naar voren gekomen. Dit allereerste omdat het me erg interesseert wat hierin omgaat en welke ontwikkelingen hierin plaats vinden. De ontwikkelingen in de sportwereld maken grote sprongen en worden jaarlijks aangepast naar een betere ontwikkeling van de sport. G-sport is in grote en snelle ontwikkeling alleen is dit helaas niet haalbaar voor iedereen. Mensen met een ernstige beperking of een beperking waarbij men niet zelfstandig kan functioneren en begeleiding nodig heeft bij deze uitstappen.

De kennis binnen de woongroepen over het aanboden van sportactiviteiten is zwak. Hierdoor is het aanbieden van het beweegboek aan de zorginstellingen prettig om gemakkelijke activiteiten zelfstandig aan te bieden binnen de woongroep of de dagbesteding.

Ik hoop dat u dankzij dit activiteitenboek uw cliënten meer in beweging kunt brengen, het plezier in de sport kunt meegeven en hier zelf ook voldoening uthaalt.

Anke Rademakers, 2021

5.1 Inhoudsopgave

Instructies	5
Na-apen	6
Zoek en vind	7
Doorgeven	8
Kegelen	9
De bom	10
Roven	11
Fopbal	12
Waterdragers	13
Flessenvoetbal	14
Piratenschip veroveren	15
Voorwerp raden	16
Lummelen	17
Vies lekker	18
Vuilnis dumpen	19
Links rechts	20
Dobbelfitness	21

Instructies

Moeilijkheidsgraad

De moeilijkheidsgraad staat in de rechterbovenhoek. Deze is aangegeven in de vorm van gekleurde bolletjes. Hoe blauwer de bolletjes hoe gemakkelijker de oefeningen zijn



Gemakkelijk



Gemiddeld



Moeilijk

Uitleg van de activiteiten

De uitleg van de activiteit staat omschreven onder de activiteit. Hier staat enkel niet alleen de uitleg maar ook aanpassingen om de activiteit te kunnen doen op elk niveau en dat iedereen mee kan doen aan de activiteit.

Verder is er de mogelijkheid er om een QR-code te scannen om een fragment te bekijken over de vorm en filmpje,

Hoe scan ik een QR-Code?

- ♦ Android: download de QR-scanner in de Play store.
- ♦ IOS: open uw camera en scan de QR-code. Er verschijnt boven in uw scherm een balkje, klik hierop en u komt uit bij het juiste fragment

Hoe stel je het materiaal op?

Onder elke activiteit staat een tekening van de activiteit hoe deze het beste opgesteld kan worden. Echter is de ruimte niet altijd geschikt voor een activiteit uit te voeren en zal de opstelling aangepast moeten worden naar de ideale situatie. Voor iedereen kan het anders opgesteld worden, de tekening van de opstelling is enkel een voorbeeld. Zorg ervoor dat de situatie gemaakt wordt naar een gepaste opstelling binnen uw situatie.

Na-apen



Probeer de persoon die voor doet zo goed mogelijk na te doen

Doelgroep:

- ◆ Mensen met een verstandelijke beperking mensen met lichte lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- ◆ Stoel

Omschrijving activiteit:

De aap geeft voorbeelden aan de rest van de groep. Kun jij de aap nadoen? Gaat de aap zitten gaat de rest ook zitten, gaat de aap achter de stoel staan doet de rest dit ook.

Gaan de handen van de aap de lucht in, doe jij ook je handen de lucht in.

Aanpassingen:

Gemakkelijker:

- ◆ Rolstoelgebruikers: Blijven zitten en gebruiken enkel bewegingen die ze vanuit hun stoel kunnen maken

Moeilijker:

- ◆ Gebruik meerdere voorwerpen, zoals een flesje, pen of bijvoorbeeld een boek. Wissel deze van volgorde inclusief jezelf

Variatie:

Geef geen voorbeelden meer in wat er gedaan moet worden maar zeg enkel wat de ander moet doen

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit Na-apen



Opstellingsvoorbeeld





Zoek en vind

Kun jij de verschillende soorten en vormen vinden en deze aanraken?

Doelgroep

- ◆ Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigdheden

- ◆ Stopwatch

Omschrijving activiteit

De spelleider geeft de opdracht om ronde voorwerpen te zoeken. De deelnemer gaat in een minuut zo snel mogelijk ronde voorwerpen zoeken. Wie kan in de tijd de meeste voorwerpen zoeken met de juiste vorm. (Vorm naar eigen keuze te bepalen)

Spelvorm 2: verstop een voorwerp voor de deelnemer en de deelnemer dient het verstopte voorwerp te zoeken.

Aanpassingen

Gemakkelijker:

Zoek een bepaalde kleur, ga opzoek naar voorwerpen die de kleur rood bevatten (kleur naar eigen keuze te bepalen)

Moeilijker:

- ◆ Zoek een voorafgaand aantal bepaalde voorwerpen of elementen die een bepaalde kleur bevatten. Bijvoorbeeld: zoek 3 ronde voorwerpen
- ◆ Bepaald voorwerp vinden met een aangewezen kleur. Bijvoorbeeld: zoek 3 rode ronde voorwerpen

Tip

Zet er een tijdslimiet op waardoor de deelnemer druk voelt om in een kortere tijd te presteren om zo meer vaart uit het spel te halen

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit Zoek en vind



Doorgeven

Wie geeft het snelste de voorwerpen door aan de ander

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigheden:

- Een voorwerp wat doorgegeven kan worden (bal, kussen, knuffel)

Omschrijving activiteit

Stel de deelnemers in een rij achter elkaar op. De voorste heeft een voorwerp en ze proberen het voorwerp door te geven naar de achterste persoon. Wanneer deze persoon het voorwerp heeft doorgegeven sluit hij/zij achteraan in de rij aan om het voorwerp hier weer aan te nemen. Wie krijgt het snelste het voorwerp waan de overkant?

Aanpassingen:

Gemakkelijker:

Deelnemers staan in een rondje en het voorwerp wordt bijvoorbeeld 3 rondes doorgegeven. Hierdoor hoeft je enkel naar links of rechts te draaien.

Moeilijker:

Maak twee teams, zorg voor een competitie-element. Welk team haalt als eerste de finish?

Tip:

Neem een voorwerp wat gemakkelijk hanteerbaar is om door te geven

Voorbeeld opstelling



Kegelen

Lukt het jou om alle kegels om te gooien?

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

Benodigheden:

- 10 grote flessen gevuld met water
- Bal

Omschrijving activiteit

Zet de flessen neer in een opstelling van 1,2,3en4. Hier vorm je dan ook een driehoek mee. Ga op een afstand van de driehoek staan. Rol de bal naar de kegels en probeer zoveel mogelijk kegels om te gooien.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Ga dichterbij staan zodat de afstand die je moet overbruggen minder groot is.

Moeilijker

Bal niet rollen maar de bal gooien, doordat er gerichter gegooid dient te worden zal de oefening moeilijker worden

Tip

Vul enkel de bodem van de fles zodat deze rechtop blijft staan. Hierdoor is de fles minder zwaar en zal gemakkelijker omvallen op het moment dat deze geraakt wordt.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit kegelen



Voorbeeld opstelling





De bom

Zorg dat je de bom niet vast hebt op het moment dat deze afgaat

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking

Benodigdheden:

- Een hanteerbaar voorwerp
- Timer

Omschrijving activiteit:

Gain een cirkel staan en geef het voorwerp door naar de persoon links van je. Op het moment dat het voorwerp doorgegeven wordt start de timer. Gaat de timer af en heb je de bom in de handen ben je af en mag je uit de kring stappen. Lukt het jou om zo lang mogelijk in de kring te staan?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Ga zitten op een stoel en voer de oefening vanuit deze stand uit

Moeilijker

Doe een opdracht voorafgaande aan dat je de bom doorgeeft. Dus wanneer je de bom hebt raak de grond aan en geef dan pas de bom door.

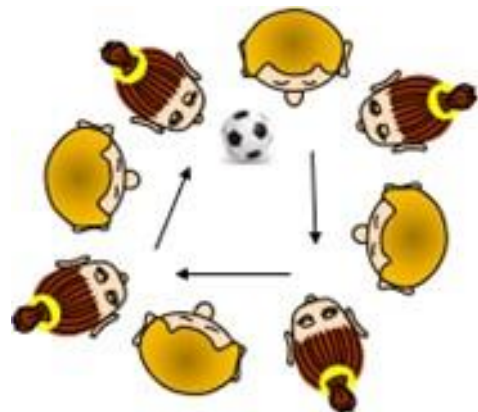
Tip:

Zet muziek aan in plaats van een timer. Wanneer de muziek stopt gaat de bom af.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit de bom

Voorbeeldopstelling





Roven

Kun jij alle voorwerpen die je nodig hebt roven?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Veel verschillende soorten attributen in verschillende vormen en maten
- Twee maten stoelen

Omschrijving activiteit:

Maak twee teams, verdeel de attributen door de ruimte. Op het start signaal mogen de deelnemers zo snel mogelijk zoveel mogelijk attributen verzamelen. Wanneer alle attributen verzameld zijn wordt er een stopsignaal gegeven. En gaat iedereen bij zijn/haar basis staan (de stoel).

Iedereen gaat vanuit zijn/haar thuisbasis staan, vanaf nu ga je proberen om de attributen te stelen van het andere team. Word je getikt en je hebt een attribuut in je handen moet je het attribuut teruggeven en de thuisbasis aantikken voordat je opnieuw mag beginnen met het roven. Kun jij alle voorwerpen van de andere partij roven?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Verover de attributen van de andere deelnemers maar er mag niet getikt worden

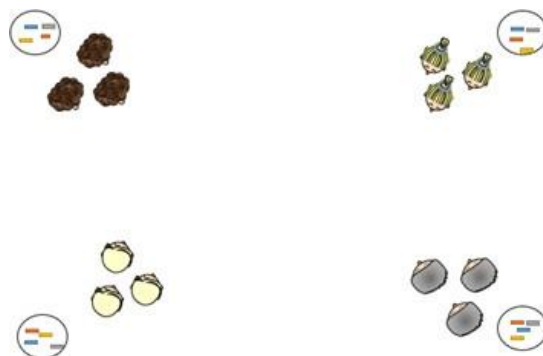
Moeilijker

Verstop de voorwerpen zodat de deelnemers deze eerst moeten zoeken.

Tip:

De attributen die gebruikt worden in 4 verschillende soorten, verzamel steeds bijvoorbeeld alle ronde voorwerpen.

Voorbeeld opstelling



Fopbal



Hoelang duurt het voordat jij voor de gek wordt gehouden?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Bal

Omschrijving activiteit:

Iedereen gaat in een kring staan met de handen op de rug. 1 persoon gaat met de bal in de handen in het midden van de kring staan. De persoon in het midden gaat proberen je te foppen door de bal naar je toe te gooien of dit juist niet te doen. Op het moment dat de persoon de bal gooit probeer je de bal te vangen. Als de persoon in het midden de bal nep gooit moet je zorgen dat de handen op de rug blijven want je mag er niet in trappen.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Wanneer de bal gegooid wordt maar je kan de bal niet vangen omdat dit te moeilijk is is het voldoende als je de handen achter de rug uithaalt en probeert om de bal te vangen. Je krijgt een extra punt als het lukt om de bal te vangen.

Moeilijker

Kring wordt kleiner gemaakt, waardoor dat de bal minder lang onderweg zal zijn. Hierdoor heb je minder tijd om te reageren tot de bal aankomt.

Tip

Wanneer je dit zittend doet kun je de handen op de knieën leggen. Op het moment dat de handen opgetild worden geeft hetzelfde effect als de handen van de rug halen.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit fopbal



Voorbeeld opstelling





Waterdragers

Kun jij jouw emmer het snelste vullen?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- 2 emmers
- Bak gevuld met water
- Bekers

Omschrijving activiteit:

Maak twee teams. Vul je beker met water en breng de beker naar de overkant en schud hem om in de emmer. Wie vult de emmer het volste?

Stel een tijd in en kijk wie er na deze tijd de emmer het meeste gevuld heeft

Aanpassingen

Gemakkelijker

Leg iets op de beker waardoor er minder water verloren gaat bij het lopen naar de emmer toe.

Moelijker

Oefening niet wandelend uitvoeren maar rennend.

Tip:

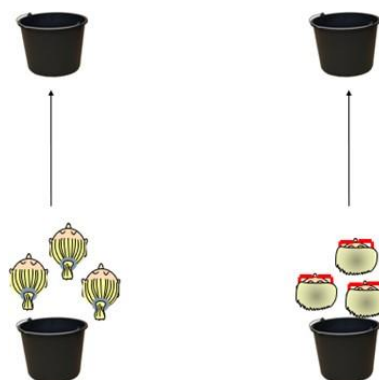
Wanneer het te koud is kun je bijvoorbeeld de emmer met zand vullen. Waardoor dat niemand nat wordt.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit waterdragers



Voorbeeld opstelling





Flessenvoetbal

Blijft jouw fles het langste gevuld met water?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Flessen gevuld met water zonder dop
- Voetbal

Omschrijving activiteit:

Iedereen heeft een fles gevuld met water. Laat iedereen een eigen plek bedenken waar ze de flessen neerzetten. Baken een gebied af zodat het speelveld niet te groot wordt, dit kan door bijvoorbeeld pannen op de hoeken van het veld te zetten. Gooi de bal in het veld. Iedereen moet zorgen dat zijn/haar eigen fles niet omgetrapt wordt. Dus verdedig je eigen fles en probeer de fles van een ander met de bal om te schoppen.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Ga in een rondje staan, en zet de flessen voor je neer. Probeer de fles van iemand om te schoppen.

Moeilijker

Gooi twee of meer voetballen in het veld.

Tip:

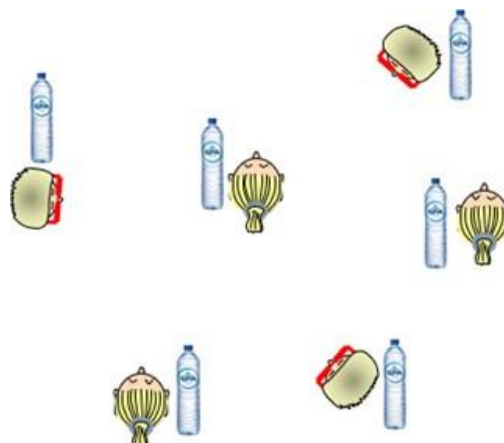
Wanneer het te koud is om water te gebruiken, doe de doppen op de flessen waardoor er geen water vrijkomt

Instructiefilmpje

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit flessenvoetbal



Voorbeeld opstelling





Piratenschip veroveren

5.1.1 Hoelang kun jij uit de handen blijven van de politie

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Materiaal om een gebied af te bakenen (lint, pannen)

Omschrijving activiteit:

Een persoon staat in het midden van het veld. Je gaat proberen het schip over te steken zonder dat je getikt wordt. Wanneer je over het schip heen bent ben je vrij en wacht je tot de rest van de rovers ook over het schip heen is gekomen. Ben je getikt geworden ga je aan de kant wachten tot er een winnaar is. Je kan alleen maar getikt worden op het moment dat je op het schip bent. Het schip is afgebakend waardoor het duidelijk is wat het schip is.

Aanpassingen

Gemakkelijker

Zet twee schippers op het schip. Hierdoor is het voor de tikkers gemakkelijker om de andere te kunnen tikken.

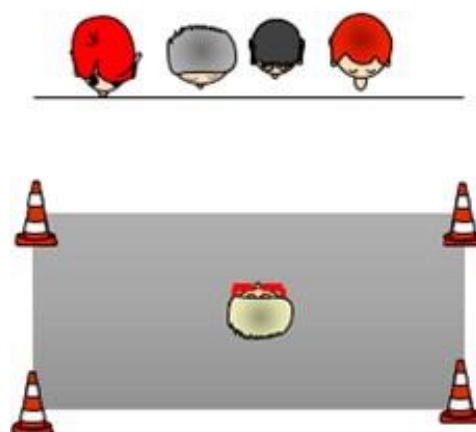
Moelijker

Maak het schip kleiner waardoor het moeilijker wordt om het schip over te steken

Tip:

Start met oversteken op hetzelfde moment, geef een signaal op het moment dat je over mag steken

Voorbeeld opstelling





Voorwerp raden

5.1.2 Kun jij raden welk voorwerp er voor je ligt?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Handdoek
- Verschillende voorwerpen met andere vormen en van andere materialen

Omschrijving activiteit:

Leg onder de handdoek een voorwerp neer. Door te voelen aan het voorwerp moet je proberen te raden wat er onder de handdoek ligt.

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Neem herkenbare voorwerpen, spullen die bijvoorbeeld van de persoon zelf zijn.

Moeilijker

Zet een timer aan, waardoor de persoon het voorwerp binnen de ingestelde tijd dient te raden.

Tip:

Wanneer je iedereen hetzelfde voorwerp wilt laten voelen leg het voorwerp verder weg waardoor ze er naartoe moeten wandelen om dit te voelen

5.1.2.1 Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit voorwerp raden



Lummelen



Hoelang blijft de bal uit de handen van de lummel?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Bal

Omschrijving activiteit:

Ga in een kring staan, een persoon staat in het midden van de kring. De persoon in het midden van de kring is de lummel en moet proberen om de bal af te pakken van de andere personen. Dit kan wanneer hij of zij de bal onderschept.

Wanneer de bal onderschept wordt gaat de persoon die de bal gooide in het midden staan en wordt de nieuwe lummel.

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Lummel blijft staan en er wordt geteld hoe vaak hij/zij de bal kan onderscheppen in een bepaalde tijd. Bijvoorbeeld hoe vaak kun je de bal onderscheppen binnen een minuut?

Moelijker

Wanneer je de bal in je handen hebt en je wordt getikt ben je af en dit betekent dat je direct de lummel bent en in het midden van de kring mag gaan staan.

Tip:

Door de personen een vaste plek te geven breng je structuur aan

Voorbeeld opstelling



Vies lekker

Wat vind jij vies of lekker om te eten?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigheden:

- 2 eindvakken

Omschrijving activiteit:

Persoon staat in het midden, deze persoon is de tikker. Hij/zij roept een etenswaren op. Een vak is het lekkere vak het andere vak is het vieze vak. Vind jij de voeding die genoemd wordt lekker gaje in het vak staan van lekker, vind je het eten vies ga je in het vak vies staan. Op het moment dat je uit het vak bent mag je getikt worden. Ben je getikt ga je in het midden staan.

Aanpassingen:

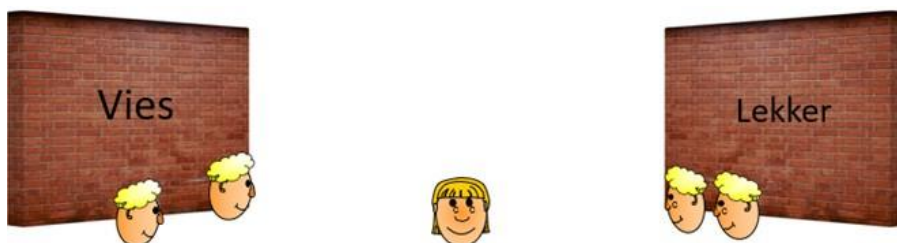
Gemakkelijker

Laat iemand anders het etenswaren zeggen zodat de tikker dit niet zelf hoeft te bedenken.

Tip:

Wanneer het met voedingswaarde te moeilijk is of alles is benoemd kun je ook films, steden of iets anders gebruiken

Voorbeeld opstelling





Vuilnis dumpen

Hoeveel vuilnis gooi jij raak in de vuilnisbak?

Doelgroep:

Mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

Benodigdheden:

- Vuilnisbak
- Propjes papier

Omschrijving activiteit:

Zet de prullenbak neer en probeer zoveel mogelijk propjes in de prullenbak te gooien, wie gooit de meeste propjes raak?

Aanpassingen:

Gemakkelijker

Pak een grotere bak of zet de persoon dichterbij de prullenbak

Tip:

Gebruik een lege doos zodat je niet de propjes uit de prullenbak hoeft te halen.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit vuilnis dumpen

**Opstellingsvoorbeeld**



Links Rechts

Waar kom jij uit?

Doelgroep:

Mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Navigatie of wegenkaart
- Timer

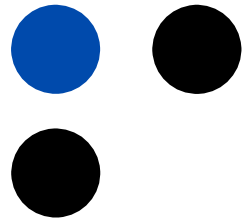
Omschrijving activiteit:

Bepaal de tijd die je wil gaan wandelen. Vertrek vanuit huis en laat bij elk kruispunt iemand bepalen welke kant er opgelopen gaat worden. Laat iedereen om de beurt bepalen welke kant eruit wordt gelopen, Waar kom je uit als de timer afgaat?

Tip:

Neem eten mee en ga picknicken op het moment dat de timer afgaat.





Dobbelfitness

Hoeveel dobbel jij? En welke oefening moet jij hier bij doen?

Doelgroep:

Mensen met een lichte verstandelijke beperking

Benodigheden:

- Dobbelsteen
- Blad met oefeningen

Omschrijving activiteit

Dobbel om de beurt met de dobbelsteen. Het getal dat gegooid wordt is gekoppeld aan een oefening die gedaan moet worden. Bijvoorbeeld wanneer er een gegooid wordt ga je 10 keer zitten op een stoel en sta je weer op.

Voorbeeld van oefeningen (kunnen naar eigen inbreng aangepast worden)

1. 10 keer gaan zitten op je stoel en weer opstaan
2. 10 Keer de grond aantikken met je handen
3. Spring 5 keer omhoog
4. Klap 10 keer in je handen boven je hoofd
5. Sta 10 seconden op 1 been
6. Hef 5 keer je knieën omhoog

Aanpassingen:

Oefening zijn geheel naar eigen inbreng in te vullen. Hierdoor kun je voor iedereen een eigen oefeningen blad maken waardoor iedereen alle oefeningen uit zou kunnen voeren

Tip:

Activiteit kan als thema activiteit gehouden worden.

Instructiefilmpje:

Scan de QR-code voor een voorbeeld van de activiteit dobbelfitness

**Opstellingsvoorbeeld**

Besluit

Om het leefpatroon van mensen met een beperking aan te passen zullen er aanpassingen gedaan moeten worden aan de vaste patronen. Vaste patronen zijn te veranderen, echter is het voor mensen met een beperking moeilijker om aanpassingen te doen aan vaste patronen. Dit wil dus zeggen dat er meer tijd nodig is om dit te realiseren. Men is niet zelfstandig genoeg om zelfstandig nieuwe patronen door te voeren. Hier zullen begeleiders of ouders begeleiding moeten bieden.

Op het moment dat er goede begeleiding geboden wordt is het mogelijk om het leefpatroon aan te passen. Dit biedt Bijzonder in Beweging veel kansen en mogelijkheden, de resultaten die uit de enquête zijn voortgekomen kunnen zorgen voor meer werkgelegenheid. Niet alleen de werkgelegenheid is belangrijk maar ook dat leefpatronen gezonder zullen worden door de ontwikkelingen die Bijzonder in Beweging door kan voeren.

Mogelijke activiteiten die doorgevoerd kunnen worden is het opstarten van een dagbesteding. Het aanbieden van sportactiviteiten aan huis een product wat aangeboden kan worden en waar vele mensen actievere activiteiten door uit kunnen voeren. Mogelijkheid tot het opstarten van een programma binnen de bestaande dagbesteding bestaat al binnen Bijzonder in Beweging maar dit is een concept waar veel meer vraag naar is. In de toekomst kan er nog meer gewerkt worden aan een cursus voor de medewerkers uit de zorg om ze meer informatie te geven over sportactiviteiten die ze zelfstandig kunnen uitvoeren binnen de woongroep. Deze mogelijkheden kunnen bijdragen aan het realiseren van een gezondere levensstijl.

Literatuurlijst

✓ De leukste gymspellen en sport spellen op beeld voor je gymles! (2020, 9 mei). SportenSpeLXL.
<https://sportenspelxl.nl/>

Alles over sport. (z.d.). *115 overgewicht, verstandelijke beperking, autisme en ouderbetrokkenheid items gevonden*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.allesoversport.nl/?cdp-tag=overgewicht,verstandelijke%20beperking,autisme,ouderbetrokkenheid&sort=-article-count&sort-order=asc>

Annastaal in leefstijl. (2020, 20 september). *Een gezond leefpatroon is niet eenvoudig*. InfoNu.
<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/lifestyle/122439-een-gezond-leefpatroon-is-niet-eenvoudig.html>

Bijzonder in Beweging. (2020, 16 maart). *Home*. Geraadpleegd van <https://bijzonderinbeweging.nl/>

Daily Fresh Food. (z.d.). *Daily Fresh Food - better food, better life*. Geraadpleegd op 2 juni 2021, van https://www.dailyfreshfood.nl/nl/sous-vide/page/20190802_122127

DimenceTube. (2016, 12 september). *Muziektherapie bij ggz-instelling Dimence -#8*. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=fstMwHOx5dI>

Dool, R. (2018, 11 september). *3 redenen lage sportdeelname mensen met een beperking | Gehandicaptensport Nederland*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://www.gehandicaptensport.nl/actueel/nieuws/711/3-redenen-lage-sportdeelname-mensen-met-een-beperking>

Duijf, M. (2020, 27 februari). *Effecten van sport en bewegen voor mensen met een beperking*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sport-en-bewegen-voor-mensen-met-een-beperking/>

Echten, C. (2012). *Beweegwaaier*. Geraadpleegd van <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/docs/KNP/KNP%20GS/Instrumenten/Beweegwaaier%20zo%20kan%20het%20ook!.pdf>

Elas. (2010, 6 november). *Diverse balspelletjes voor kinderen*. InfoNu.
<https://sport.infonu.nl/sportieve-activiteiten/31275-diverse-balspelletjes-voor-kinderen.html>

Elas. (2016, 19 mei). *Diverse spelletjes voor kinderen*. InfoNu. <https://sport.infonu.nl/sportieve-activiteiten/30985-diverse-spelletjes-voor-kinderen.html>

GGZ. (2019, 13 maart). *Sporten geeft mensen met een lichamelijke beperking voldoening*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://zorgkrant.nl/ggz/9947-sporten-geeft-mensen-met-een-lichamelijke-beperking-voldoening>

Gordijn, J. (2016, 15 oktober). *'Mijn verstandelijk beperkte zoon kwam in instelling 15 kilo aan'*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://demonitor.kro-ncrv.nl/artikelen/mijn-verstandelijk-beperkte-zoon-kwam-in-instelling-15-kilo-aan>

Hamming, T. (2005, 9 maart). *'Zweedse zorg toont valkuilen WMO'*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.zorgwelzijn.nl/zweedse-zorg-toont-valkuilen-wmo-zwz012367w/>

Hermus, J. (2018, 13 december). *Ongewenste patronen doorbreken – 4 tips*. SoChicken. <https://sochicken.nl/patronen-doorbreken#:~:text=%20Altijd%20hetzelfde%20liedje%20Ongewenste%20patronen%20doorbreken%20-,jezelf.%20Ik%20ben%20jaren%20bezig%20geweest...%20More%20>

IQ uitleg - Bing. (z.d.). Bing. Geraadpleegd op 10 mei 2021, van <https://www.bing.com/search?q=IQ+uitleg&qsn=&form=QBRE&sp=-1&ghc=2&pq=iq+uitleg&sc=3-8&sk=&cvid=2493CA1EEBF94E3DA1BC6985E0EF5D8D>

Jordaans, S. (2013, 27 juni). *Overgewicht bij mensen met een verstandelijke beperking*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van https://www.voedingnu.nl/algemeen/nieuws/2013/06/overgewicht-bij-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-10110368?_ga=2.232697627.58620503.1586873445-1257778493.1586873445

Koraal groep. (z.d.). *Ontspannen*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.koraal.nl/gehandicaptenzorg/wat-maakt-ons-bijzonder/zinvolle-en-leuke-dagbesteding/ontspannen>

Mama liefde. (z.d.). *Peuter en kleuter activiteiten*. Www.Mamaliefde.Nl. Geraadpleegd op 16 februari 2021, van <https://www.mamaliefde.nl/peuter-activiteiten-spelletjes-kleuter-actieve-ontwikkelingsgericht-educatieve/>

Mulier instituut, & kenniscentrum sport. (2018). *Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking* (okt 2017). Geraadpleegd van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8155&m=1507803768&action=file.download>

Nederland, G. (z.d.). *Sporten | Gehandicaptensport Nederland*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://www.gehandicaptensport.nl/sporten/>

NOC*NSF, & van den Berg, L. (2020, 5 februari). *Sporten met een handicap: een overzicht van het aanbod*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/sporten-met-een-beperking-een-overzicht-van-het-aanbod/>

Persaldo. (2020, 3 maart). *Het persoonsgebonden budget (pgb) | Per Saldo*. Per Saldo | pgb. <https://www.pgb.nl/pgb/>

Redactie Spraakmakers. (2019, 10 september). *Verstandelijk beperkt, hulpbehoevend en te dik*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.nporadio1.nl/gezondheid/18488-verstandelijk-beperkt-hulpbehoevend-en-te-dik>

Redactie Zorg+Welzijn. (2004, 21 juli). *Toename in sport voor mensen met een verstandelijke handicap*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://www.zorgwelzijn.nl/toename-in-sport-voor-mensen-met-een-verstandelijke-handicap-zwz013037w/>

Roeleveld, M., & Bosman, M. (2008). *Moderne dementie zorg*. Geraadpleegd van <https://modernedementiezorg.nl/upl/activiteiten/dagbesteding.pdf>

S. (2021). *Sport en Spel Activiteiten - SpelActief*. Spelactief.

<https://www.spelactief.nl/activiteiten/sport-spel>

Severs, A. (2019, 25 maart). 'Voedingszorg voor mensen met een verstandelijke beperking is een vak apart'. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.nieuwsvoordietisten.nl/voedingszorg-voor-mensen-met-een-verstandelijk-beperking-is-een-vak-apart/>

Spruit, L., & Schutjens, J. (2015, 1 juli). *Dagbesteding onder de loep - SURFsharekit*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://surfsharekit.nl/publiek/fontys/45718cac-b058-473f-a290-64b1d61b8055>

Stichting Accessibility. (2021, 10 juni). *Cognitieve of neurologische beperking*. Accessibility.nl.

<https://www.accessibility.nl/verschillende-beperkingen/cognitieve-neurologische-beperking#:~:text=%20Voorbeelden%20van%20cognitieve%20en%20neurologische%20beperking en%20, intelligentie%2C%20langzamer%20leren%20of%20meer%20moeite...%20More%20>

Transmissie. (2020, 3 januari). *Ontwikkelen van kleinschalige zorg*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.transmissie.nl/kleinschalige-zorg/>

Vanden Berg, L. (z.d.). *Meer lezen over sporten, bewegen en mensen met een beperking*.

Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://tools.kenniscentrumsportenbewegen.nl/scan-en-match/hoofdstuk/meer-lezen-over-sporten-bewegen-en-mensen-met-een-beperking/>

Vanden Berg, L. (2019, 22 december). *Tips voor mensen met een verstandelijke handicap om meer te bewegen*. Geraadpleegd op 14 april 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/tips-voor-mensen-met-een-verstandelijke-handicap-om-meer-te-bewegen/>

Van der Slot, B. (2017, 2 juni). *Sporten voor mensen met een handicap is ontzettend belangrijk*.

Geraadpleegd op 8 april 2020, van

<http://www.opiniestukken.nl/opiniestukken/artikel/1469/Sporten-voor-mensen-met-een-handicap-is-ontzettend-belangrijk>

Wikipedia-bijdragers. (2020, 20 december). *Intelligentiëmeting*. Wikipedia.

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Intelligentiëmeting#:~:text=Het%20IQ%20is%20een%20ge-normaliseerd%20getal%20op%20een,een%20schatting%20van%20het%20ware%2C%20maar%20onbekende%2C%20IQ.>

Geraadpleegde werken

Maes, M. (2017). *De integratie optimaliseren van een sporter met een verstandelijke beperking die overstapt van een G-sportclub naar een reguliere sportclub in Limburg. Onderzoek naar de noodzaak van een gestructureerd stappenplan*. Onuitgegeven verhandeling, Hogeschool PXL, PXL-Education.

Gevonden op 03/05/2021 op

<http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8215c86dfb7015c8729e04910d2>.

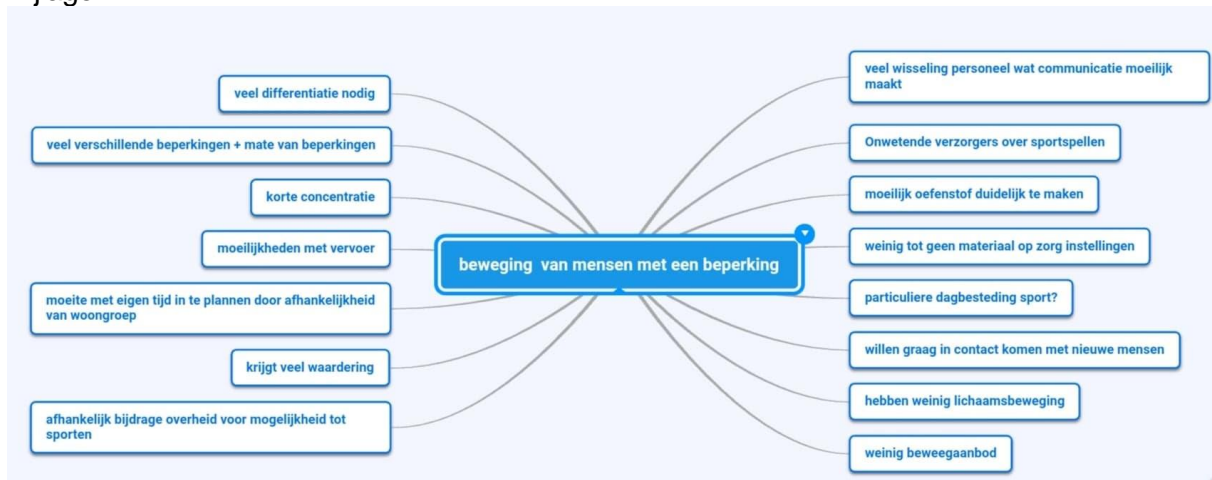
Valvekens, L., Hilven, S. (2015). *Kookadvies en consult op maat in functie van zelfstandigheid in koken voor mensen met een beperking. Een terreinverkennd onderzoek*. Onuitgegeven verhandeling, Hogeschool PXL, PXL-Healthcare.

Gevonden op 11/6/2021 op

<http://doks.pxl.be/doks/do/record/Get?dispatch=view&recordId=SEtd8ab2a8214b78acca014c3272470f2988>.

Bijlagen

Bijlage 1



Bijlage 2

Kernbegrip	Deelaspect	Bronnen	Toelichting
Mensen met een beperking in de sport	Dagbesteding	Spruit, L., & Schutjens, J. (2015, 1 juli). <i>Dagbesteding onder de loep - SURFsharekit</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Over het fout gebruiken van de budgetten en het niet aanvoelen van sociale isolatie wanneer men naar een dagbesteding kan.
	Hoe belangrijk is sport voor mensen met een beperking?	mulier instituut , & kenniscentrum sport. (2018). <i>Sport en bewegen voor mensen met een verstandelijke beperking</i> (okt 2017). Geraadpleegd van	Stimuleren van sporten en bewegen en hoe je het beste de doelgroep kunt bereiken
		van den berg , L. (z.d.). <i>Meer lezen over sporten, bewegen en mensen met een beperking</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Informatie over beleid en uitvoering
		Nederland, G. (z.d.). <i>Sporten Gehandicaptensport Nederland</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Soorten sporten en organisaties waar dat je kunt g-sporten
		Duijf, M. (2020, 27 februari). <i>Effecten van sport en bewegen voor mensen met een beperking</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Soorten onderwijs clusters, effecten van sport op bepaalde doelgroepen
		van der slot, B. (2017, 2 juni). <i>Sporten voor mensen met een handicap is ontzettend belangrijk</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Belang van sporten voor mensen met een beperking
		Redactie Zorg+Welzijn. (2004, 21 juli). <i>Toename in sport voor mensen met een verstandelijke handicap</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Stijging sportaanbod voor mensen met een beperking
		Wat zijn redenen waarom mensen niet veel aan sport doen?	Dool, R. (2018, 11 september). <i>3 redenen lage sportdeelname mensen met een beperking Gehandicaptensport Nederland</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020
	Wat zijn redenen om wel aan sport te doen?	GGZ. (2019, 13 maart). <i>Sporten geeft mensen met een lichamelijke beperking voldoening</i> . Geraadpleegd op 8 april 2020	Plezier en voldoening om aan sport te doen en de reden om zich hierbij goed te voelen.

Bijlage 3

Kernbegrip	Deelaspect	Bronnen	Toelichting
Dag vulling van mensen met een beperking	Sportaanbod voor mensen met een beperking	Koraal groep. (z.d.). <i>Ontspannen</i>	Dagbesteding binnen een grote organisatie
		Roeleveld, M., & Bosman, M. (2008). <i>Moderne dementie zorg</i>	Paper over dagbesteding voor mensen met dementie
		Van den Berg, L. (2019, 22 december). <i>Tips voor mensen met een verstandelijke handicap om meer te bewegen.</i>	Tips voor meer beweging
		NOC*NSF, & van den Berg, L. (2020, 5 februari). <i>Sporten met een handicap: een overzicht van het aanbod</i>	Sportaanbod g-sport
	Voedingspatroon mensen met een beperking	Gordijn, J. (2016, 15 oktober). <i>'Mijn verstandelijk beperkte zoon kwam in instelling 15 kilo aan'</i>	Verhaal van moeder, zoon kwam aan na intrek instelling
		Alles oversport. (z.d.). <i>115 overgewicht, verstandelijke beperking, autisme en ouderbetrokkenheid items gevonden.</i>	Veel aparte artikels te vinden
		Redactie Spraakmakers. (2019, 10 september). <i>Verstandelijk beperkt, hulpbehoevend en te dik.</i>	Onderzoek leefstijl mensen met een beperking
	Sportaanbod voor in de zorginstellingen	Echten, C. (2012). <i>Beweegwaaier.</i>	Beweegwaaier
	Begeleiding in zorginstellingen	transmissie. (2020, 3 januari). <i>Ontwikkelen van kleinschalige zorg.</i>	Hoe zet ik zelf een zorginstelling op

1. Bijlage 4 Een vraagzin formuleren
Kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?
2. Een open vraag formuleren
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder leefpatroon?
3. Scherp en eenduidig formuleren, waarbij de kernbegrippen gedefinieerd zijn
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
4. Een enkelvoudige vraag formuleren
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
5. Niet vragen naar de bekende weg
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
6. Geen foute veronderstellingen opnemen
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
7. Alleen aannames in de vraag opnemen als je deze kan onderbouwen
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
8. Een acceptabele vraag stellen
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezondere en betere leefstijl?
9. Een aansprekende vraag stellen die relevant is voor de onderwijspraktijk
In hoeverre kun je het leefpatroon van mensen met een beperking aanpassen naar een gezonder en betere leefstijl
10. De antwoorden op de deelvragen moeten leiden tot het antwoord op de hoofdvraag
 - Welke soorten handicaps zijn er?
 - Wat zijn de dagelijkse bezigheden van de mensen met een beperking?
 - Hebben de mensen met een beperking vaste eet en beweegpatronen?
 - Zijn er mogelijkheden om vaste eet en beweegpatronen in te plannen?
 - Kennen de woongroep begeleiders voldoende van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen te maken?
 - Kan Bijzonder In Beweging wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen?

Literatuurstudie/ bestuderen van tekstbronnen			
Tekstbronnen die antwoord zullen moeten geven op deelvraag 1 (<i>Wat zijn de soorten en de maten van beperkingen?</i>) zullen de volgende context moeten bevatten om hierop een juist antwoord op te kunnen formuleren:			
<ul style="list-style-type: none"> - Welke soorten handicaps zijn er? <ol style="list-style-type: none"> 1) Wat is de mate van een handicap 2) Uitleg over verschillende soorten handicaps 3) Verschil tussen verstandelijke, lichamelijke of meervoudige beperking 			
Hier zouden de volgende tekstbronnen bij van toepassing kunnen zijn:			
A. Zobegaafd redactie. (2019, 17 mei). <i>Verstandelijke beperking</i> . Geraadpleegd van https://www.zobegaafd.nl/verstandelijke-beperking/			
B. Profi-leren, & edu actief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein.			
C. Prinsen stichting. (z.d.). <i>Niveaus en syndromen</i> . Geraadpleegd van https://www.prinsenstichting.nl/ori%C3%ABnteren/niveaus-en-syndromen/			
Bevragen			
Bevragingen zullen het antwoord moeten geven op deelvraag 2 (<i>wat zijn dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking?</i>)			
<ul style="list-style-type: none"> - Mogelijkheden tot eventuele vragen <ol style="list-style-type: none"> 1) Wat zijn de dag activiteiten van de cliënten? 2) Hoe vaak per week vinden er beweegactiviteiten plaats? 3) Zijn er in de avond vaak activiteiten gepland? 			
Bevragingen zullen antwoord moeten geven op deelvraag 3 (<i>Hebben mensen met een beperking een vast patroon? Zo nee, zijn er mogelijkheden om dit te realiseren?</i>)			
<ul style="list-style-type: none"> - Mogelijkheden tot eventuele vragen <ol style="list-style-type: none"> 1) Hebben de cliënten vaste dag/weekpatronen? 2) Zo ja, zijn er mogelijkheden om deze aan te passen? 			
Bevragingen zullen antwoord moeten geven op deelvraag 4 (<i>hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde leefstijl om deze aanpassingen voor de cliënten te maken?</i>)			
<ul style="list-style-type: none"> - Mogelijke vragen voor bevraging <ol style="list-style-type: none"> 1) Denk je dat je voldoende kennis hebt om beweegactiviteiten op te starten voor de cliënten? 2) Zo nee, zou je meer kennis hierover willen hebben? 			
Meting verrichten			
Een meting zal antwoord moeten geven op deelvraag 5 (<i>Kan bijzonder in beweging wat toevoegen om het leefpatroon te veranderen</i>)			
<ul style="list-style-type: none"> - Mogelijkheden voor een meting <ol style="list-style-type: none"> 1) Verschillende mensen volgen ander concept proberen 2) Een concept maken en dit op verschillende mensen testen wonende in dezelfde woning 3) Een concept maken en dit op verschillende mensen testen wonende in verschillende woningen 			

Bijlage 6

Kernbegrip	Deelaspect	Bronnen	Toelichting
------------	------------	---------	-------------

Verschillende soorten van beperking	Neurologische beperking	profi-leren, & edu actief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein	Soorten beperkingen en uitleg over beperkingen (p. 431)
		Stichting Accessibility. (z.d.). <i>Cognitive beperking</i> . Geraadpleegd van https://www.accessibility.nl/over-toegankelijkheid/handicaps/cognitieve-beperking	Voorbeelden mogelijke drempels voor mensen met neurologische beperking
		Nederlandse vereniging voor neurologische klachten. (z.d.). <i>NVN - Nederlandse Vereniging voor Neurologie :: Overzicht folders</i> . Geraadpleegd van https://www.neurologie.nl/publiek/overzicht-folders/	Soorten neurologische beperkingen
	Verstandelijke beperkingen	Zobegaafd redactie. (2019, 17 mei). <i>Verstandelijke beperking</i> . Geraadpleegd van https://www.zobegaafd.nl/verstandelijke-beperking/	Artikel over hoe mensen met een verstandelijke beperking zich voelen
		prinsen stichting. (z.d.). <i>Niveaus en syndromen</i> . Geraadpleegd van https://www.prinsenstichting.nl/ori%C3%ABnteren/niveaus-en-syndromen/	Soorten verstandelijke beperkingen
		profi-leren, & edu actief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein .	Soorten beperkingen en uitleg over beperkingen (p. 529)
		Didden, H. C. M., Duker, P., Duker, P., & Seys, D. M. (2003). <i>Gedraganalyse en -therapie bij mensen met een verstandelijke beperking</i> . Geraadpleegd van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=uEJ8a16KtSwC&oi=fnd&pg=PA9&dq=soorten+verstandelijke+beperkingen&ots=ykQx05XiXG&sig=qo4PI7FDW_ipYoAa06cOIEI_UPI#v=onepage&q&f=false	Boek over gedragingen van mensen met een verstandelijke beperking
	Zintuiglijke beperking	profi-leren, & edu actief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein .	Soorten beperkingen en uitleg over beperkingen (p. 509)
		HandicapNL. (2020, 25 februari). <i>Wat is een zintuiglijke beperking?</i> Geraadpleegd van https://handicap.nl/wat-is-een-zintuiglijke-beperking/	Verschillende soorten zintuiglijke beperkingen
		Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2019, 3 juli). <i>Zintuiglijk gehandicaptenzorg (Zvw)</i> . Geraadpleegd van https://www.zorginstituutnederland.nl/Verzekerde+zorg/zintuiglijk-gehandicaptenzorg-zvw	Wanneer spreek je van zintuiglijke beperking

Kernbegrip	Deelaspect	Bronnen	Toelichting
		profi-leren, & edu actief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein	Soorten beperkingen en uitleg over

Verschillen de soorten van beperking	Pervasieve ontwikkelingsstoornissen		beperkingen (p. 707)
		J. (2011, 2 december). <i>Pervasieve ontwikkelingsstoornissen: inleiding</i> . Geraadpleegd van https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/87672-pervasieve-ontwikkelingsstoornissen-inleiding.html	Uitleg over verschillen de soorten van beperkingen en extra informatie hierover
		<i>Jeugdpsychiatrie.nl: Jeugdpsychiatrie in beeld</i> . (z.d.). Geraadpleegd van http://www.jeugdpsychiatrie.nl/pdd-nos	Informatie over pdd-nos
	Meervoudige beperking	<i>Meervoudige beperking</i> . (z.d.). Geraadpleegd van https://www.heliomare.nl/ho-kunnen-we-u-helpen/beperkingen/meervoudige-handicap/	Wat is een meervoudige beperking
		's heere loo. (2019, 8 november). <i>EMB – ernstig meervoudig beperkt</i> . Geraadpleegd van https://www.sheerenloo.nl/voor-je-familie/voor-wie-zijn-we-er/emb-ernstig-meervoudig-beperkt	Verhaal over iemand met meervoudige beperking
	Lichamelijke beperking/ Motorische beperking	Gehandicaptensport nederland. (z.d.). <i>Wanneer heeft iemand een lichamelijke beperking? Gehandicaptensport Nederland</i> . Geraadpleegd van https://www.gehandicaptensport.nl/actueel/nieuws/696/wanneer-heeft-iemand-een-lichamelijke-beperking	Wanneer iemand een lichamelijke beperking heeft
		profi-leren, & educatief. (2012). <i>Bewegingsagoog - SB 4</i> (1ste editie). Arnhem, Nederland: Angerenstein.	Soorten beperkingen en uitleg hierover (p. 407)
		Ensie. (2016, 22 maart). <i>Lichamelijke beperking - de betekenis volgens Redactie Ensie</i> . Geraadpleegd van https://www.ensie.nl/redactie-ensie/lichamelijke-beperking	Wat is een lichamelijke beperking
		HandicapNL. (2020a, 25 februari). <i>Wat is een motorische beperking?</i> Geraadpleegd van https://handicap.nl/wat-is-een-motorische-beperking/	Betekenis en wat houdt het in

Bijlage 7

Doel van de enquête	Kernbegrip	Deelaspect	Stellingen
<p>Beantwoorden deelvraag 2 <i>(wat zijn dagelijkse bezigheden van mensen met een beperking?)</i></p> <p>Na de enquête heb ik data waar ik de dagelijkse bezigheden van iemand met een beperking kan visualiseren.</p>	Dagbestedingsactiviteiten	Veel beweging binnen de activiteit	- Mensen werkzaam binnen dagbestedingsactiviteiten kunnen mijn hierbij helpen.
		Wat voor soort dagbesteding?	- Werknemers van woongroepen weten naar wat voor dagbesteding hun cliënten gaan.
	Bewegingsactiviteiten	Intensiteit van de beweegactiviteit	- Bewegen de cliënten voldoende tijdens een dagbestedingsactiviteit - Wat is de mogelijkheid tot beweging binnen een dagbestedingsactiviteit
<p>Beantwoorden deelvraag 3 <i>(hebben mensen met een beperking een vast beweegpatroon? Zo nee, wat zijn er mogelijkheden toe om dit te realiseren?)</i></p> <p>Na de enquête heb ik data verzameld over de vaste patronen van mensen met een beperking</p>	Dag/week programma	Hebben de cliënten een vast dag/Week programma?	- Deze programma's zijn elke dag hetzelfde en er kan een vast programma opgesteld worden.
	Veranderen vast patronen	Mogelijkheid tot afwijken van vaste patronen	- Deze vast patronen kunnen we doorbreken door er een nieuw vast patroon terug te brengen.

Doel van de Enquête	Kernbegrip	Deelaspecten	Stellingen
<p>Beantwoorden deelvraag 4 (<i>hebben woongroep begeleiders voldoende kennis van een gezonde levensstijl om deze aanpassingen voor de cliënten te maken?</i>)</p> <p>Doormiddel van de enquête hoop ik meer duidelijkheid te krijgen over de vakken die studies verzorgende aangeboden krijgen.</p>	Studiepakket	Wat zijn de vakken en stof wat men heeft meegekregen vanuit de studie	- Deze studie geeft men geen duidelijkheid over beweegactiviteiten die men kan aanbieden aan de cliënten
	Cursussen	Wat zijn de mogelijkheden tot cursussen over beweegactiviteiten	- De zorggroep medewerkers hebben mogelijkheden tot een cursus

Bijlage 8

Doel	Methode	Deelaspecten	Mogelijke knelpunten
<p>Het beantwoorden van deelvraag 5 (<i>kan bijzonder in beweging</i> wat toevoegen om de leefpatronen te veranderen)</p>	<p>Programma van 5 weken opstarten. Om te kijken of het voor men haalbaar is om een bepaalde tijd nieuwe gewoonte te ontwikkelen en dit na die 5 weken verder door te zetten</p>	<p>Verschillende personen gebruiken om testen op uit te voeren in verschillende situaties. Hiermee kan ik kijken of de methode in verschillende woonsituaties verschil kan brengen, Hier zou ik eventueel een programma kunnen maken en dit aan de groep over kunnen laten waarbij ik een pre en post test uitvoer.</p>	<p>Niet binnen mogen in woonzorg centra vanwege de maatregelen vanwege het COVID-19 virus.</p>
	<p>Spelvormen ontwikkelen waarbij cliënten kennis kunnen op doen over verschillende soorten voeding en beweging</p>	<p>Bij deze test zal de afname gedaan moeten worden in het bij zijn van iemand. Er kan hierbij geen pre en posttest gedaan worden omdat er tussen de testen niets zal veranderen. Deze optie is daarom ook moeilijk om resultaten te beoordelen.</p>	

Enquête

1. Wat betekent een gezonde levensstijl voor uw cliënten? Meerdere antwoorden mogelijk.
 - Gezond voedingspatroon
 - Vast ritme
 - Goede nachtrust
 - Vaste sportpatronen
 - Genoeg ontspanning
 - Tijd voor jezelf
 - Minimaal 30 minuten bewegen
 - Blij zijn met jezelf
 - Anders

2. Hoe noodzakelijk is een vaste structuur voor uw cliënten?
 - Zeer noodzakelijk
 - Noodzakelijk
 - Niet van belang
 - Individueel verschillend

3. Hoe belangrijk vindt u sport en bewegen in het wekelijks programma?
 - Zeer belangrijk
 - Belangrijk
 - Helemaal niet belangrijk

4. Welke uitdagen komt u tegen bij het organiseren van een sportactiviteit? Meerdere antwoorden mogelijk
 - Onvoldoende kennis/inspiratie
 - Onvoldoende tijd
 - Geen interesse binnen de woongroep
 - Onvoldoende materiaal
 - Ervaar hierin geen problemen
 - Anders

5. Voldoen uw cliënten aan de Nederlandse beweegnorm? Dit omvat 2,5 uur per week bewegen en 2 keer per week intensieve spier en botversterkende oefeningen
 - Dit lukt wekelijks
 - Dit lukt regelmatig
 - Dit is niet haalbaar

6. Hoe ervaart u de beweegintensiteit als ze sporten?
 - Intensiteit zeer hoog (buiten adem en zweten)
 - Intensiteit is hoog (enkel buiten adem)
 - Intensiteit is gemiddeld (er kan onder de activiteit gepraat worden)
 - Intensiteit is laag (beweegt iets eer dan nodig)
 - Intensiteit is zeer laag (beweegt enkel uit noodzaak)

7. Zijn er cliënten die in hun vrije tijd aan sportactiviteiten meedoen?
 - Ja
 - Nee, ga door met vraag 9

8. Welke sport doen de cliënten in hun vrije tijd?

-
9. Wie kookt er voor de cliënten?
- Begeleiding
 - Begeleiding + cliënten
 - Kok
 - Catering
 - Anders
10. Wordt er gekeken naar de wekelijkse voedingswaarde?
- Ja
 - Nee
 - Anders
11. Staat u open voor een gezondheidsproject rondom dit thema? Zo ja, in welke vorm zou wenselijk zijn? Meerdere antwoorden mogelijk
- Digitaal (e-learning)
 - Handbal
 - Beide: zowel digitaal als een handboek
 - Doormiddel van een fysieke cursus
 - Interventie
 - Webinar
 - Hier heb ik geen interesse in
 - Anders
12. Zijn er cliënten bij u in de woongroep die interesse zouden hebben in een dagbesteding rondom sport en voeding?
- Ja
 - Nee
 - Misschien
 - Weet ik niet
13. Op welke manier zou u interesse hebben in een dagbesteding?
- Aan huis uitgevoerd door een externe persoon
 - Op een externe locatie
 - Aan huis en dit zelf doen
 - Anders
14. Hoe ziet de ideale dagbesteding eruit?
- De hele dag
 - Een dagdeel
15. Wat voor soort hulp zou u graag zien om meer gericht om te gaan met een gezondere levensstijl?
- Dagbesteding
 - Cursus voor personeel
 - Hulp aan huis, binnen de woongroep
 - Digitale hulp
16. Zijn er dingen die u ziet als een belemmering? Meerdere antwoorden mogelijk
- Het vervoer

- Geen verzorging aanwezig
- Nieuw concept (niet weten wat te verwachten)
- Anders

Gegevens

Uw naam

.....

Organisatie waarvoor u werkzaam bent

.....

Uw functie binnen de organisatie

.....

E-mailadres

.....

17. Zijn er voor u nog onduidelijkheden waarvoor u nog contact met Bijzonder in Beweging wil?
- Ja
 - Nee