



# Spelinstructie escaperoom 'Gewichtige uitdagingen'

## Doel van de escaperoom

Er wordt vaak gedacht dat mensen met overgewicht 'gewoon' teveel eten en te weinig bewegen. Het is weinig bekend dat het juist een veel complexer proces is. Dit spel heeft daarom als doel om bewustzijn te creëren over de complexiteit rond het ontstaan van overgewicht en leefstijl. Het gaat primair niet om kennisoverdracht, maar het is bedoeld om op speelse wijze kennis te maken met de vele oorzaken die bij kunnen dragen aan het ontstaan en in stand houden van overgewicht.

## Spelinstructie

- De speelduur is ongeveer 1,5-2 uur. Door de escaperoom met een team van 3-5 deelnemers te spelen, maak je gebruik van elkaars puzzelkwaliteiten en kan het tegelijk een leuke teamactiviteit zijn.
- Ga naar de website: <https://overgewicht-en-leefstijl-in-zorgopleidingen.nl/>  
Deelnemers registreren met hun eigen emailadres en vullen als code 'uitdaging' in. Zorg dat het geluid aanstaat. Daarmee kan het spel starten!
- Tijdens het spel kunnen hints gevraagd worden (aan de onderkant van de pagina). Indien je er echt niet uitkomt kan je helemaal onderaan het antwoord vinden en daarmee doorgaan naar het volgende spel. Maar een beetje creatief puzzelen en nadenken is natuurlijk wel de bedoeling!
- Na elk spel volgt kort en bondig uitleg over het aan overgewicht gerelateerde onderwerp dat aan bod kwam.
- Na het doorlopen van het spel volgt een pagina waarop alle belangrijke informatie met betrekking tot overgewicht en leefstijl is samengevat. Dit is te downloaden als PDF om te gebruiken als naslagwerk of startpunt voor bijvoorbeeld een les of scholing. Mocht je verder geïnteresseerd zijn in het onderwerp, dan vind je hier ook links naar aanvullende bronnen.

We wensen je veel plezier met de online escaperoom 'Gewichtige uitdagingen'!

De escaperoom is ontwikkeld vanuit het project Overgewicht & Leefstijl in Zorgopleidingen. Het project wordt door Alliantie Voeding in de Zorg (AVZ), Partnerschap Overgewicht Nederland (PON) en Hogeschool Utrecht (HU) uitgevoerd, in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en maakt deel uit van het Nationaal Preventieakkoord (2018).