



Stichting  
Special Heroes  
Nederland



## Integraal leefstijlprogramma ziekenhuizen & revalidatiecentra

### Een gezonde, actieve leefstijl, als medicijn

Mensen met een chronische ziekte of een beperking hebben baat bij een gezonde, actieve leefstijl. Steeds meer onderzoeken tonen dit aan. Bij deze groeiende doelgroep is het van groot belang om in te zetten op gezonde leefstijl als medicijn. Door de maatregelen rond Corona is het welzijn nog meer onder druk komen te staan. Special Heroes Nederland heeft voor ziekenhuizen en revalidatiecentra een integraal leefstijlprogramma ontwikkeld om leefstijl als medicijn te introduceren bij hun cliënten of patiënten en zo te werken aan een gezonde en actieve leefstijl.

### Integraal leefstijlprogramma

Het integrale programma bestaat uit interventies die specifiek ontwikkeld zijn voor zorgaanbieders die mensen met een beperking en chronische ziekte begeleiden bij hun herstel. Daarnaast hebben wij diverse scholingen een ondersteunen wij zorgaanbieders bij het worden van een "gezonde" zorgorganisatie. Het aanbod bestaat uit activiteiten verdeeld over onderstaande vier pijlers.



Figuur 1. Integraal leefstijlprogramma

#### 1. Voorlichting & educatie over leefstijlfactoren

Gezonde voeding, meer bewegen, genoeg slapen en zingevende activiteiten hebben een positieve invloed op de mens. Kennis over deze thema's, specifiek voor mensen met een beperking en chronische ziekte is onvoldoende voor handen. Dit ontwikkelen wij met partners en ontsluiten wij voor de doelgroep en professionals.

#### 2. Signalering & ondersteuning professionals en omgeving van de doelgroep

Begeleiding van mensen met een beperking en een chronische ziekte vraagt om aangepaste methodieken en specifieke kennis en vaardigheden. Wij hebben methodieken, materialen en scholingen ontwikkeld voor professionals waardoor zij de doelgroep en hun omgeving de juiste ondersteuning kunnen bieden.

#### 3. Leef- en werkomstandigheden

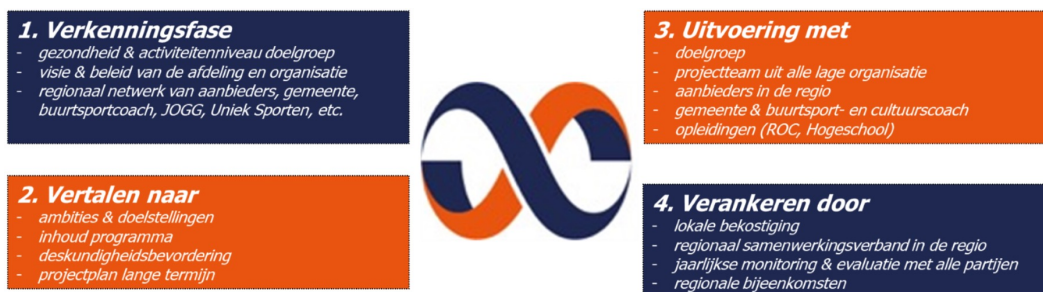
De omgeving is van grote invloed op onze gezondheid. Wij ondersteunen zorgaanbieders bij het "gezonder" inrichten van een organisatie. Daarnaast werken wij aan een stimulerende, inclusieve maatschappij. Wij ondersteunen en scholen sport- en cultuuraanbieders en (leer)werkplekken, zodat de doelgroep veilig en met plezier mee kan doen met activiteiten.

#### 4. Beleid en regelgeving

Met één enkele organisatie heb je geen invloed op landelijk beleid en regelgeving. Door samen te werken met meerdere centra en gezamenlijk te monitoring tonen we effectiviteit aan. Door samen te werken met andere landelijke partijen zoals brancheorganisaties, zorgverzekeraars en partners uit het preventieakkoord hebben we invloed op het landelijke beleid.

## Werkwijze

We jagen aan en ondersteunen het projectteam bij de interne implementatie van het programma en de verankering in een regionaal netwerk van leefstijlaanbieders en sport-, beweeg, cultuur en (leer)werkaanbieders. Figuur 2 geeft weer hoe dit er in de praktijk uitziet.



Figuur 2. Werkwijze Special Heroes Nederland

## Basis menukaart

Hoe ziet deze ondersteuning er uit? Onderstaande menukaart vormt de basis van het integrale programma: op alle pijlers actief. Daarnaast kunnen zorgorganisaties verschillende producten als optie er bij kiezen.

- kennisplatform met up to date informatie over alle leefstijlthema's per doelgroep;
- beschikbaar stellen van erkende methodieken & materialen en deze blijven vernieuwen;
- ondersteuning van de leefstijlwerkgroep met medewerkers uit alle lagen van de organisatie;
- deskundigheidsbevordering en kennisuitwisseling voor zorg- en leefstijlprofessionals;
- initiëren en adviseren in de ontwikkeling van een regionaal leefstijlnetwerk van aanbieders;
- jaarlijks een landelijke en regionale bijeenkomst om innovaties op te halen en kennis te delen;
- verzamelen van data bij de centra en het jaarlijks opleveren van een landelijke rapportage;
- initiëren van onderzoek met deze data, zodat de impact op de doelgroep zichtbaar is;
- nieuwe inzichten uit onderzoek leiden tot een gezamenlijke innovatieagenda & verbeteringen.

## Als extra opties:

- Healthy Habits: het faciliteren van een leefstijl webinar (van 90 min) voor jouw doelgroep, met een scholing voor dagvoorzitter (ervaringsdeskundige) & sprekers uit jullie organisatie;
- Extra in company scholing in COM-B methodiek en Motivational Interviewing. Eén dagdeel van 3-4 uur) voor 4 tot max 8 deelnemers;
- Get in Motion (GIM): het faciliteren van extra coaching op afstand voor jouw doelgroep, met een scholing voor ervaringsdeskundigen of studenten uit jullie organisatie;
- Extra scholing in implementatie van Leefstijl=Medicijn concept bij jullie in de organisatie, op basis van [beweestappenplan.nl](http://beweestappenplan.nl)
- Samen met centra en bedrijven in de regio werkplekken ontwikkelen voor jongeren volgens het concept van [Team 12](#)

## Neem contact op!

Op basis van een intake wordt een samenwerkingsovereenkomst op maat gemaakt. Bovenstaande kunnen we organisatie breed oppakken. Daar waar meer ondersteuning nodig is in de organisatie of in de regio kunnen wij met een projectleider ondersteunen in de implementatie. Op basis van de behoefte worden de kosten besproken.

Wil je meer toelichting of wil je gebruik maken van dit aanbod? Neem dan contact op ons leefstijlteam via [leefstijl@specialheroes.nl](mailto:leefstijl@specialheroes.nl).

Wij maken graag een afspraak met jullie.