



Workshop 1

Wat houdt de LEEV!-interventie in?





Inhoud

1. Hoe is de LEEV!-ondersteuning tot stand gekomen?
2. Overzicht van de LEEV!-ondersteuning
3. Wat vonden jullie ervan?



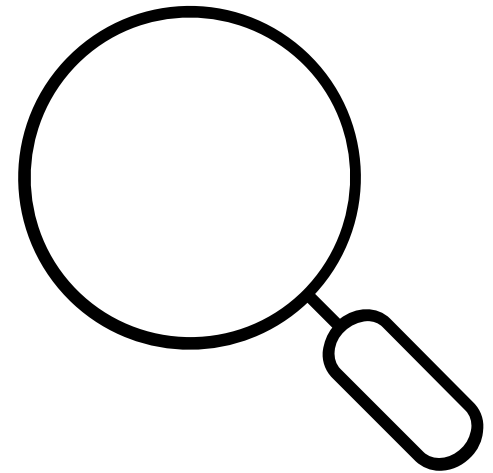
Aanleiding LEEV!-interventie

- **Een professional**
 - Is druk
 - Heeft de wens om de beste zorg en ondersteuning te bieden
 - Is op zoek naar de juiste balans tussen evidentie en personalisatie
- **Handelingsverlegenheid**
 - Welke effectieve interventies zijn er?
 - Hoe pas ik deze interventie toe in de praktijk?



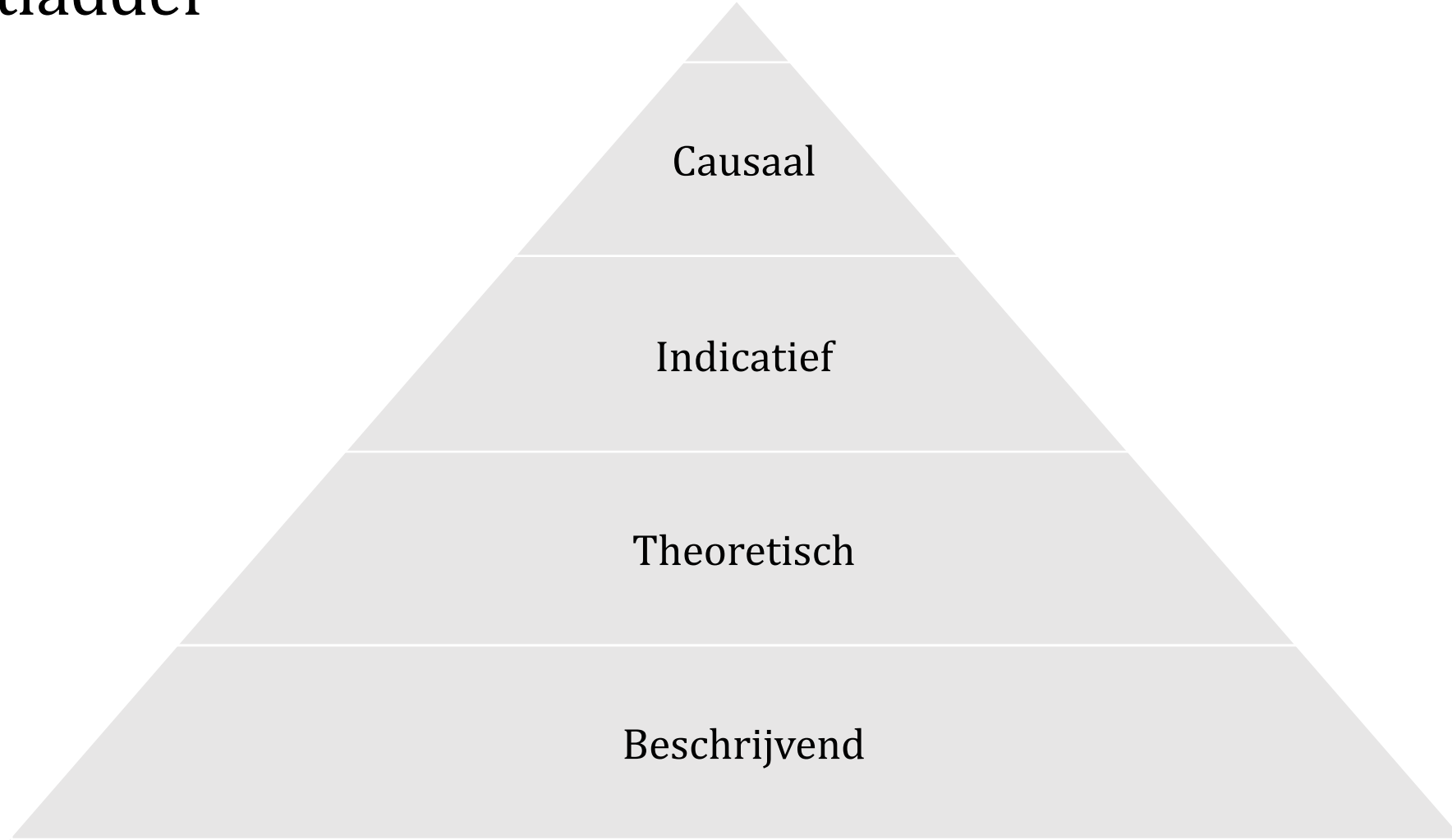
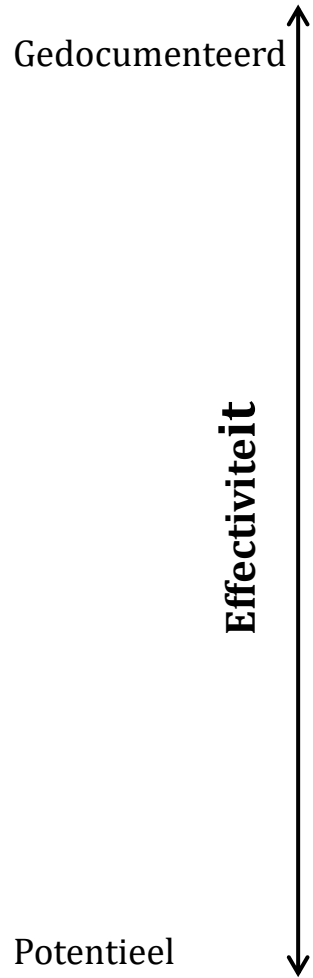
Hoe is de LEEV!-interventie tot stand gekomen? (1)

- STAP 1: 100 interventiestudies gescoord op:
 - Kwaliteit
 - Persoon karakteristieken
 - Mate van bewijs





Effectladder



Causaal

Indicatief

Theoretisch

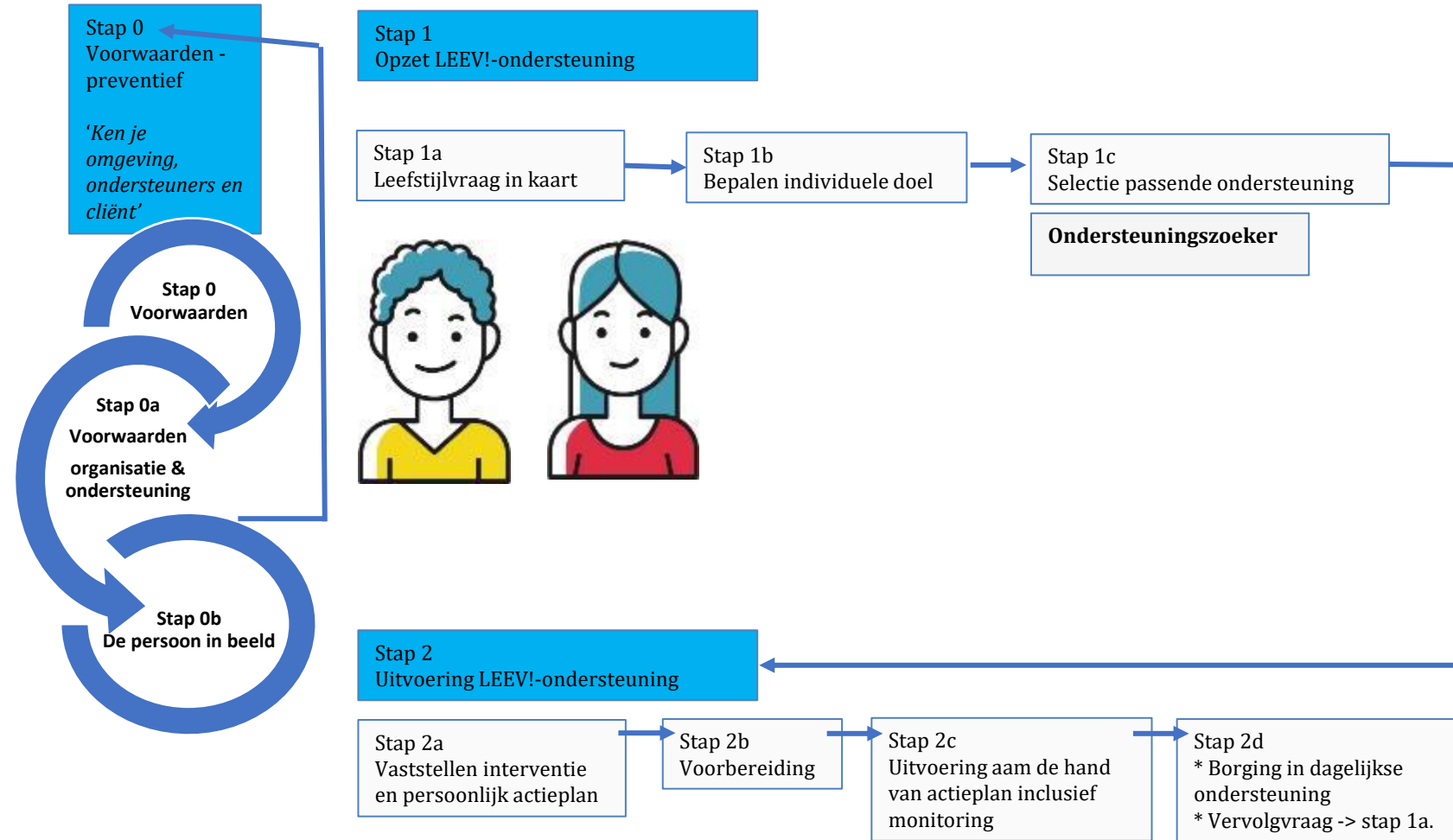
Beschrijvend



Hoe is de LEEV!-interventie tot stand gekomen? (2)

- STAP 2: 100 interventiestudies gescoord op
 - Toepasbaarheid
 - Contra-indicaties
 - Benodigde materialen
 - Inzet van professionals
 - Organisatorische kenmerken
- STAP 3: De gebruiker ontvangt (= *'work in progress'*)
 - Voeding- en beweegplan
 - Protocol (stappenplan uitvoering van de interventie)
 - Aanvullende informatie met praktijktips verworven uit focusgroepen

Overzicht LEEV!-interventie





Wat gaan we doen?

- Twee groepen
- Invullen stappen LEEV! ondersteuning
- Invullen ondersteuningszoeker

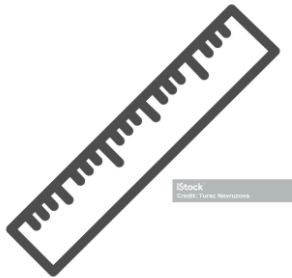


Persoon in beeld



Martin

- 45 jaar oud
- Rijdt zelf rolstoel
- Gaat naar dagverblijf, sinds corona ½ dag
- Sociaal, houdt van mensen
- Inactiever: past niet meer in z'n rolstoel, snel moe, last van obstipatie en minder alert.



- Minder fysiek actief
- Gewicht (en BMI) zijn toegenomen
- Conditie is afgenomen
- Minder momenten op de dag alert

Voorbeeld 1



Stap 0
Voorwaarden -
preventief

'Ken je
omgeving,
ondersteuners en
cliënt'

Omgeving aandachtspunten
-> Materialen en personen oké
-> Geen leefstijlvisie
-> Attitude begeleiders kan beter
-> Wensen: meer bewegen en
gezonder eten

-> Leefstijlvisie
-> Doelen:
1. cliënten +1 beweegmoment
2. gezonde tussendoortjes
-> Leertraject DKG

Martin
- 45 jaar oud
- rijdt zelf rolstoel
- gaat naar dagverblijf, sinds
corona ½ dag
- sociaal, houdt van mensen
- inactiever; past niet meer in z'n
rolstoel, snel moe, minder alert

- Minder fysiek actief
- Gewicht (en BMI) zijn
toegenomen
- Kracht en conditie afgenomen

Stap 1
Opzet LEEV!-ondersteuning

**Stap 1a
Leefstijlvraag**
Hoe kan Martin zijn
fysieke fitheid
verbeteren, d.w.z. zijn
armen sterker maken,
zijn ademhaling
verbeteren en zijn
gewicht verminderen?

**Stap 1b Individuele
doel**
Martin is overdag minder
moe en alerter.

Ondersteuningszoeker

**Stap 1c
Selectie passende
ondersteuning**
B: Beweegprogramma voor
mensen met EMB (Uit eigen
beweging): stimulatie tijdens
activiteiten van het dagelijks
leven en extra 2-3 fysieke
activiteiten.

V: Eiwitrijk voedsel en eten
volgens de richtlijnen 'Schijf
van vijf'

Stap 2
Uitvoering LEEV!-ondersteuning

**Stap 2a
Persoonlijk actieplan**
- Actief tijdens ADL +
schommelen hangmat,
zwemmen en 45 minuten lang
een rolstoelcircuit doen.
- Persoonlijk advies diëtiste
- Martin maakt samen met
een begeleider een
'beweegafpraak' met een
maatje via de tool 'Fit met
Steffie'

**Stap 2b
Voorbereiding**
- Iedereen aangehaakt
- Leertraject DKG
- Multidisciplinaire
educatie van programma
Uit eigen beweging
- Familie betrokken

**Stap 2c
Uitvoeringen
monitoring
actieplan**
- Veel verjaardagen, hoe
daarmee om te gaan?
-> workshop gezonde
hapjes maken diëtist.

**Stap 2d
Afsluiting**
- Veel teamleden weg:
educatie opnieuw
- Groepsgeenoot ook
programma, Martin
wordt buddy.
- Nieuw doel, stap 1a.

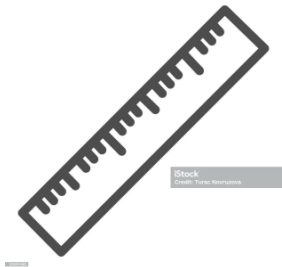


Wat gaan we doen?



Helen

- 20 jaar oud
- Danst graag
- Werkt in atelier
- Zelfstandiger, zelf naar supermarkt
- Komt aan -> onzeker
- Lichte verstandelijke beperking



- Overdag onvoldoende beweging, teveel zitte
- Veel tussendoortjes uit de supermarkt
- Gewicht (en BMI) zijn toegenomen
- Fysieke fitheid is afgenomen

Voorbeeld 2



Stap 0
Voorwaarden -
preventief

*'Ken je
omgeving,
ondersteuners en
cliënt'*

Stap 1
Opzet LEEV!-ondersteuning

Stap 1a
Leefstijlvraag

Hoe kan Helen haar fysieke fitheid verbeteren, d.w.z. meer lichamelijk actief zijn, en haar gewicht verminderen?

Stap 1b **Individuele doel**

Helen heeft meer zelfvertrouwen door meer lichaamsbeweging en een lager gewicht.

Ondersteuningszoeker

Stap 1c
Selectie passende ondersteuning

B: 2-wekelijks beweegprogramma samen met anderen, volgens het GOUD-programma.

V: Het 'stippendieet' en het educatieprogramma GOUD. Zij en haar begeleiders krijgen instructies hoe ze gezonde boodschappen kunnen doen ('supermarktsafari').

Stap 2
Uitvoering LEEV!-ondersteuning

Stap 2a
Persoonlijk actieplan

- 2x p week beweegprogramma GOUD samen met anderen;
- Atelier: Kleine klusjes om regelmatig te staan en te lopen.
- 'stippendieet' en educatieprogramma GOUD.
- Instructies gezonde boodschappen
- Vrijwilliger dansevenement gaat.

Stap 2b
Vorbereiding

- Iedereen aangehaakt
- E-learning motiveren inclusief ouders

Stap 2c
Uitvoeringen monitoring actieplan

- Minder gemotiveerd
- > nieuw doel
- > workshop gezond koken
- > hele groep doet mee.

Stap 2d
Afsluiting

- Succesvol
- Persoonlijke - en leefstijldoel behaald
- Bewegen kan meer; stap 1 a opnieuw.





Hartelijk dank

Contact

Bas Valentin, via b.valentin@hva.nl

Aly Waninge, via a.waninge@pl.hanze.nl