

# LEEFSTIJLAANPAK

(LEEV!STIJLAANPAK stap 1-6)



Kirsten Lamberts en Rianne Steenberg



Leefstijl en  
leefomgeving

**cosis**

hulp bij een verstandelijke  
of psychische beperking

# Agenda

- Kort voorstellen met huidige rol in verbeteren leefstijlaanpak

...een goede implementatie is de andere helft...

- LEEV! werkpakket 4: stappen 1-6 verbeteren leefstijlaanpak PLAN-fase
- Afsluiting

# Knijp je rol

- Rianne
- Mijn huidige rol in het verbeteren van de leefstijlaanpak binnen mijn organisatie?



# Knijp je rol

- Kirsten
- Mijn rol in het verbeteren van de leefstijlaanpak m.b.v. onderzoek:

Hoe geven zorgorganisaties de fase 'Plan' van het model Kwaliteitsverbetering van de leefstijlaanpak vorm middels actieve implementatie?

Wat zijn de belemmerende en bevorderende factoren per stap uit het Kwaliteitsmodel voor verbetering van de leefstijlaanpak volgens mensen met een verstandelijke beperking, hun naasten en zorgprofessionals?

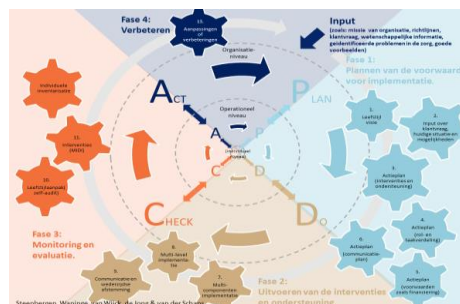
# Knijp je rol

- Jouw naam
- Kort: Wat is jouw huidige rol in het verbeteren van de leefstijlaanpak binnen jouw organisatie?
- Achterkant: waarom vind jij gezond leven belangrijk?





Enthousiast aan de slag met de ondersteuning van een gezonde leefstijl is het halve werk. Een goede implementatie hiervan is de andere helft...

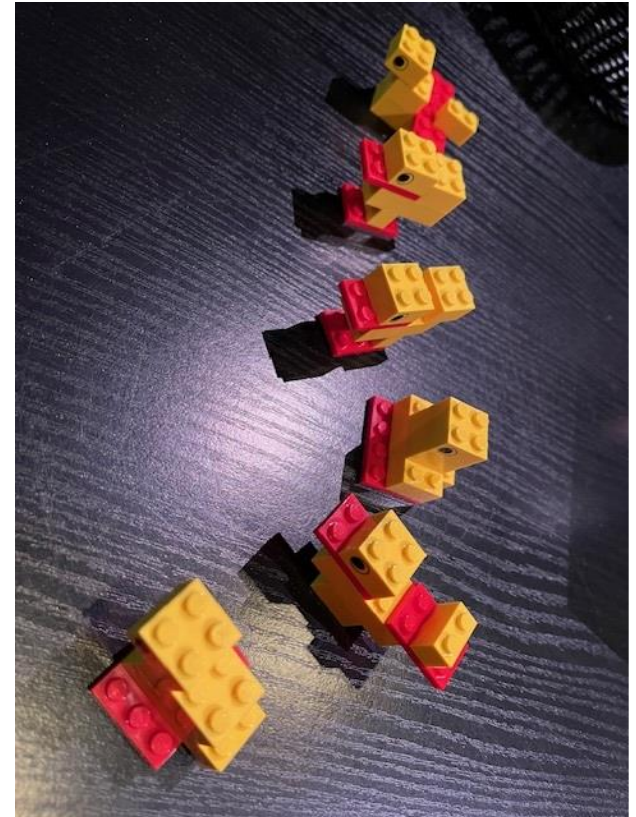


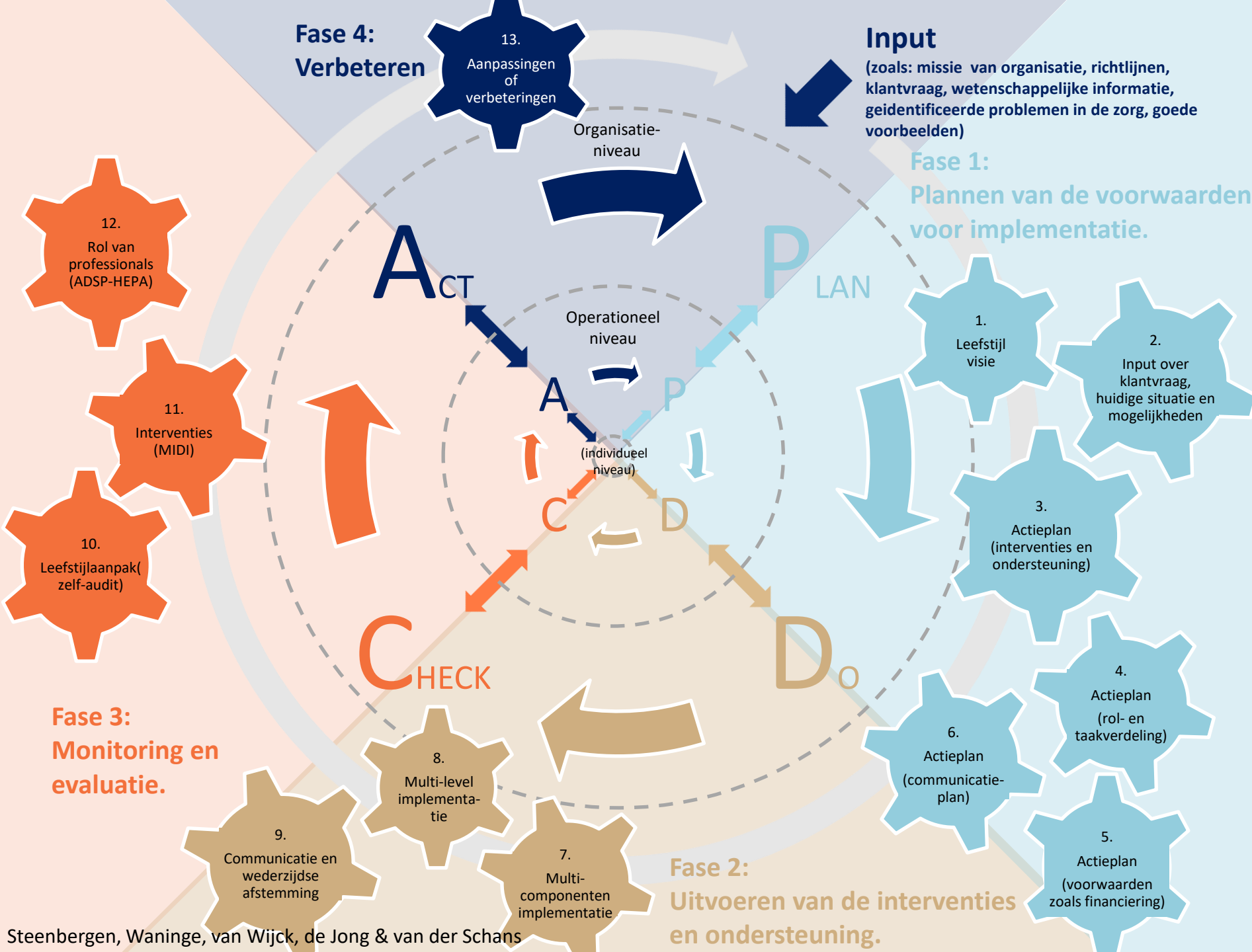


**Welke factoren hebben invloed op vasthouden van leefstijlondersteuning?**



**Zorgorganisaties kunnen hiermee hun eigen huidige leefstijlondersteuning aanvullen of verbeteren.**







# Methode - meetinstrumenten

1. Checklist leefstijlaanpak



2. Omgevingscan (DIHASID)

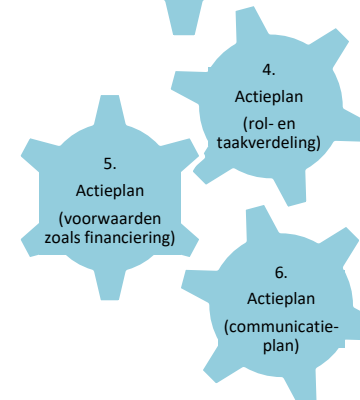
2. Vragenlijst houding professionals (ADSP HEPA & ADSP HENU) en stage of change

2. Checklist leefstijlaanpak

3 & 4 & 5. Omgevingscan (DIHASID) actiegesprekken

3 & 4 & 5. Checklist leefstijlaanpak

3 & 4 & 5. Project notes



6. Checklist leefstijlaanpak

6. Project notes

## LEEV ! PROJECT op De Deel

### In het kort

Bijna een jaar geleden zijn we op De Deel aangesloten bij het LEEV ! Project.



Dit is een samenwerking tussen hogescholen, universiteiten, zorgorganisaties die mensen met een verstandelijke beperking, ervaringsdeskundigen en anderen ondersteunen.

In deze nieuwsbrief bekijken we terug op wat we tot nu toe al hebben gedaan met gezonde leefstijl, wat we tot nu toe bereikt hebben en wat we nog gaan doen.

### Terugblik

Begin dit jaar zijn er interviews afgenomen met een aantal bewoners en begeleiders om te kijken hoe we nu al bezig zijn met gezonde leefstijl. Uit deze interviews kwamen de volgende doelen naar voren:

- gezonder eten;
- samen koken;
- een beweegtuintje;
- een gezond kookboek;
- meer variatie tussen gezond en ongezond eten;
- zelf kiezen wat je eet (en erover praten);
- informatie over gezond leven;
- samen fietsen of wandelen;



### Tot nu toe bereikt

We zijn trots op wat we tot nu toe al bereikt hebben:

- Op De Deel wordt al gekookt met recepten uit het gezonde kookboek.



- Er wordt ook samen met bewoners gekookt.
- Er is een hapjesclub.
- Al best veel bewoners sporten nu al, zoals wandelen, bewegen op muziek, zwemmen, paardrijden, voetbal, basketbal, tafeltennis.

- We hebben vlak voor de zomer een bootcamp gehad van Hink Slagter.
- Op De Deel staat geen suiker meer op tafel.
- Locatie De Deel is een van de goede doelen van de Kerst Pop-up Store in Siddeburen. Van de opbrengst willen we een duofiets gaan kopen.



- Meerdere begeleiders op De Deel zijn, doordat wij met het LEEV ! Project bezig zijn, gestopt met roken. Daar zijn we heel blij mee.



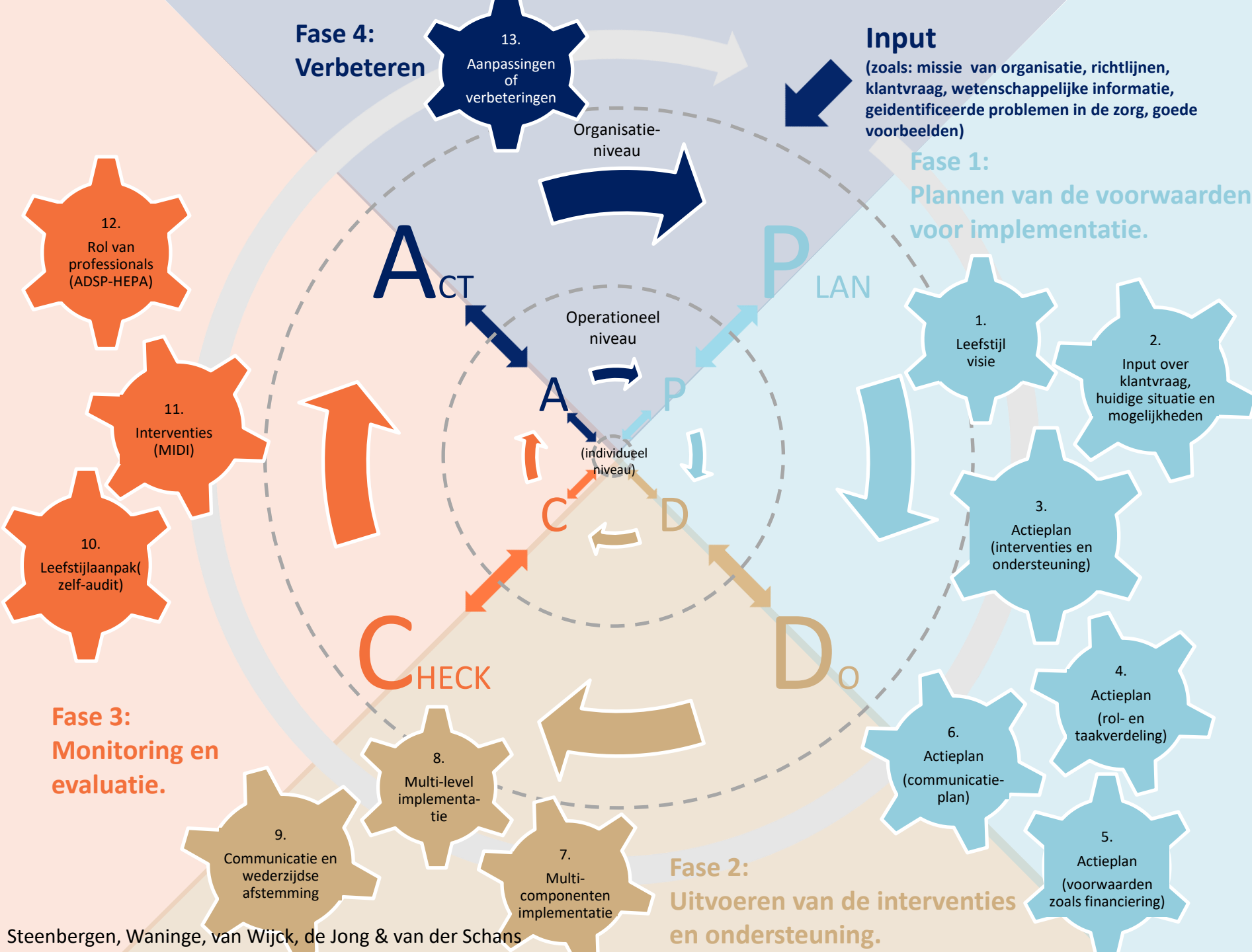
### Wat gaan we nog doen

- Vanaf januari 2024 wordt op iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de maand een bootcamp georganiseerd voor bewoners **en** verwanten!



- Vanaf januari 2024 heeft een begeleider van De Deel een **kook-sportdienst**. Tijdens deze dienst wordt gezond gekookt en wordt er gezamenlijk of alleen gesport.

**Kortom we gaan nog meer werken aan een gezonde leefstijl.**





## **Input**

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# *De bedoeling van Cosis*

- Wij helpen kwetsbare mensen met een verstandelijke en/of psychische beperking grip te krijgen op het leven.
- Samen maken we kleine stappen.



## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Visio

## Kwaliteit van leven door zelfvertrouwen en zelfstandigheid

Wij stimuleren mensen om hun mogelijkheden te ontdekken. Te kijken naar wat wél kan! Als slechtziende en blinde mensen (weer) in hun kracht kunnen gaan staan, worden zij, wie zij willen zijn.

*Een goed en waardevol bestaan; voor, volgens en met de mensen die we ondersteunen.*

- **Voor:** We dragen bij aan de kwaliteit van bestaan van alle mensen die bij Esdégé-Reigersdaal ondersteuning krijgen.
- **Volgens:** De ervaring en het perspectief van de persoon zelf, zijn uitgangspunt in het streven naar kwaliteit van bestaan.
- **Met:** Daar waar we zelf onderdeel zijn van het bestaan van de mensen die we ondersteunen, willen we het ook goed hebben met elkaar. Respectvolle, veilige en gelijkwaardige relaties waarin mensen zich gezien, gehoord, erkend en gewaardeerd voelen, vormen het hart van ons kwaliteitsdenken.

We realiseren ons dat goed leven en samenleven lang niet altijd makkelijk is. Soms is zo goed mogelijk en verr van lijden al heel veel. Dat neemt niet weg dat we onze missie steeds voor ogen houden.

## Mogelijkheden voor iedereen

### triade vitree

Wij geloven in de eigen kracht van mensen. Ieder mens, ieder kind en iedere situatie is uniek. Daarom is onze zorg en ondersteuning altijd op maat, of het nu gaat om (beschermd) wonen, pleegzorg, dagbesteding, begeleiding of behandeling. Samen zoeken we naar nieuwe mogelijkheden en nieuwe kansen. Samen kunnen we meer.

#### ONZE MISSIE:

#### het gewone leven ervaren

Bij ASVZ willen we dat mensen met een verstandelijke beperking het gewone leven ervaren. Met alles wat daarbij hoort: een menswaardige leefomgeving, sociale contacten, een betekenisvolle daginvulling

## Het gewone leven ervaren

#### ONZE VISIE:

#### iedereen heeft mogelijkheden

Bij ASVZ geloven we dat iedereen zijn eigen krachten en talenten heeft. Met een open blik kijken we naar wat wél kan. En dat pakken we samen aan.

## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Gezond leven met een beperking

*“Gezond leven is een recht”.*  
Ervaringsdeskundigen LVB  
Cosis



“Gezond leven is een recht”

“Het draagt bij aan grip”

“Een gezonde leefstijl is te vaak moeilijk”

gezond leven heeft nadrukkelijk  
aandacht nodig!



## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Wat vinden direct betrokkenen belangrijk/goede voorbeelden:

*“Wat voor mij heel erg werkt is de regie houden. De verantwoordelijkheid ligt bij de client of die het uiteindelijk wel of niet doet’.*

*Melissa, Ervaringsdeskundige LVB en Co-onderzoeker LEEV!*

*“Betrek ons en leg ons niets op’.*

*Clienten en medewerkers Cosis*

*“Geef als professional het goede voorbeeld en blijf niet stil zitten’.*

*Begeleider/leefstijlcoach Cosis*

*“Wees lief voor jezelf en heb doorzettingsvermogen’.*

*CCR Cosis*



## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Gezonde leefstijl is van belang!

Mensen met een verstandelijke beperking:

1. Hebben gezondheidsrisico's, deels aangeboren, deels leefstijlgerelateerd; vaak sprake van multimorbiditeit en kwetsbaarheid

*(van Timmeren et al., 2016; Hermans & Evenhuis, 2014; Schoufour et al., 2013; Oppewal et al., 2020)*

2. Hebben vaak geen gezonde leefstijl betreffende voeding en beweging

*(Hilgenkamp et al., 2012; Waninge et al., 2013; Winter et al., 2012)*

3. Vinden zelf (en/of hun naasten) gezond leven en gezondheid belangrijk

*(Kuijken, N.M., et al., 2015; Vlot-van Anrooij et al., 2020)*

4. Hebben ondersteuning nodig van anderen in hun omgeving, bijv. naasten, vrienden, professionals, organisatie

*(Bossink et al., 2019; Vlot-van Anrooij et al., 2020; Overwijk et al., 2021)*

5. Zorgorganisaties doen niet niets, maar vormgeven en vasthouden van leefstijlondersteuning is moeilijk.

*(Steenbergen et al., 2017)*

Deze punten komen grotendeels overeen met bevindingen uit onderzoek en praktijk m.b.t. mensen met een psychische beperking

*(Deenik, J. & Jorg F., 2022)*





## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Gezonde leefstijl is van belang!

## Veel voordelen:

- Ervaren dat je beter kunt blijven zorgen voor jezelf
- Je fitter voelen >>> beter meedoen

Draagt bij aan eigen kwaliteit van leven en gezond ouder worden.

Draagt bij aan een gezond milieu, lagere zorgkosten en een gezonde maatschappij.

# Dilemma's in de praktijk

## “Het patatje”



### Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

## “Mag je nog een patatje eten?”

Om gezonde keuzes te kunnen maken zijn nodig:



Motivatie



Ondersteunende omgeving



Kennis en vaardigheden

De ondersteunende omgeving gaat van direct om je heen tot in de wijk en verder:



Voorwaarden



Mensen



Plekken

(Michie et al., 2011 & Cane et al., 2012)

(Sallis et. Al., 2006, Vlot- Van Anrooij et. Al., 2021))

# Dilemma's in de praktijk

## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

## “De roltrap”



## “Mag je nog met de roltrap?”

Om gezonde keuzes te kunnen maken zijn nodig:



Motivatie



Ondersteunende omgeving



Kennis en vaardigheden

De ondersteunende omgeving gaat van direct om je heen tot in de wijk en verder:



Voorwaarden



Mensen



Plekken

(Michie et al., 2011 & Cane et al., 2012)

(Sallis et. Al., 2006, Vlot- Van Anrooij et. Al., 2021))

# Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Wat is een gezonde leefstijl?

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- LICHAAMSFUNCTIES**
  - Je gezond voelen
  - Fitheid
  - Klachten en pijn
  - Slapen
  - Eten
  - Conditie
  - Bewegen
- DAGELIJKS FUNCTIONEREN**
  - Zorgen voor jezelf
  - Je grenzen kennen
  - Kennis van gezondheid
  - Omgaan met tijd
  - Omgaan met geld
  - Kunnen werken
  - Hulp kunnen vragen
- MENTAAL WELBEVINDEN**
  - Onthouden
  - Concentreren
  - Communiceren
  - Vrolijk zijn
  - Jezelf accepteren
  - Omgaan met verandering
  - Gevoel van controle
- ZINGEVING**
  - Zinvol leven
  - Levenslust
  - Idealen willen bereiken
  - Vertrouwen hebben
  - Accepteren
  - Dankbaarheid
  - Blijven leren
- KWALITEIT VAN LEVEN**
  - Genieten
  - Gelukkig zijn
  - Lekker in je vel zitten
  - Balans
  - Je veilig voelen
  - Hoe je woont
  - Rondkomen met je geld
- MEEDOEN**
  - Sociale contacten
  - Serius genomen worden
  - Samen leuke dingen doen
  - Steun van anderen
  - Erbij horen
  - Zinvolle dingen doen
  - Interesse in de maatschappij

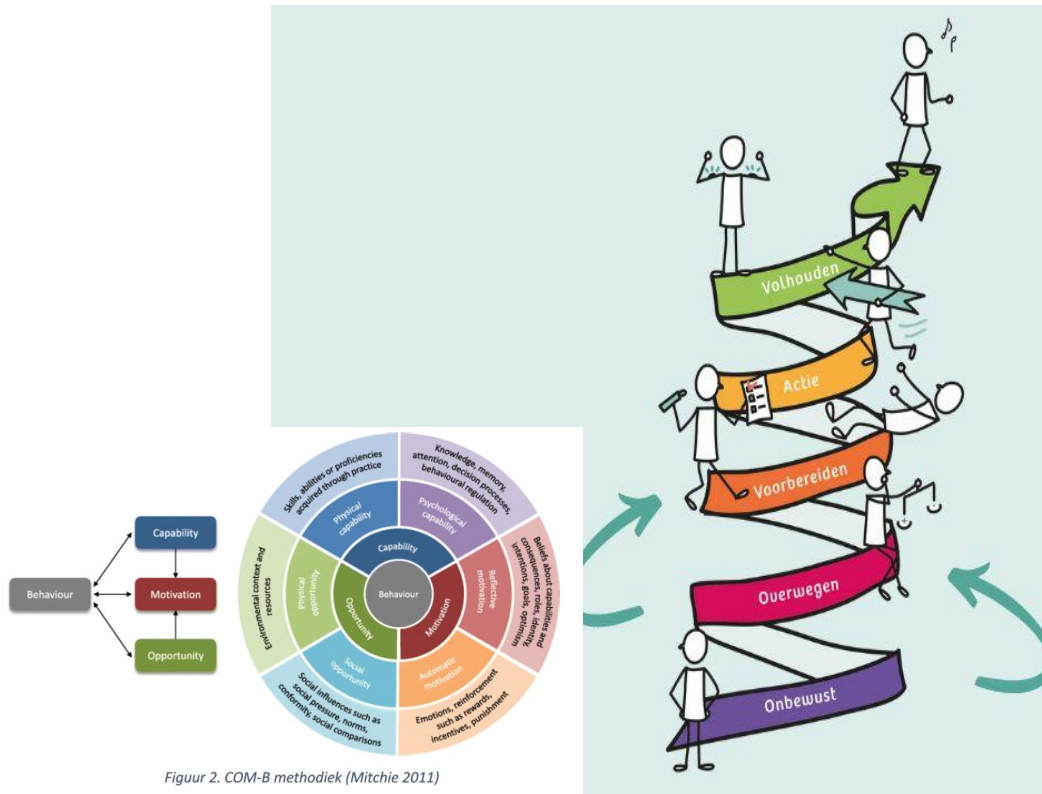


## samen werken aan een gezonde toekomst voor milieu, mens en maatschappij

## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Wat is een gezonde leefstijl?



*“Ik haal mijn kroketten nu lopend i.p.v. op de fiets”.*

*Deelnemer programma Voeding en Beweging*

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Maak een eetwissel.

Om gezonde keuzes te kunnen maken zijn nodig:



Motivatie



Ondersteunende omgeving



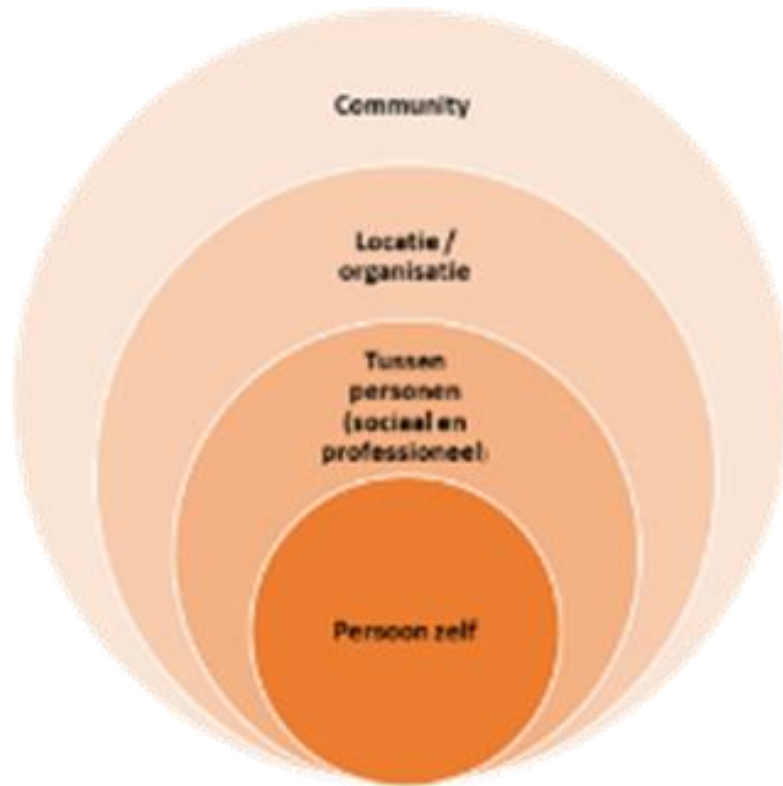
Kennis en vaardigheden

**cosis**

## Input

(zoals: missie van organisatie, richtlijnen, klantvraag, wetenschappelijke informatie, geïdentificeerde problemen in de zorg, goede voorbeelden)

# Wat is een gezonde leefstijl?



*“Ik haal mijn kroketten nu lopend i.p.v. op de fiets”.*

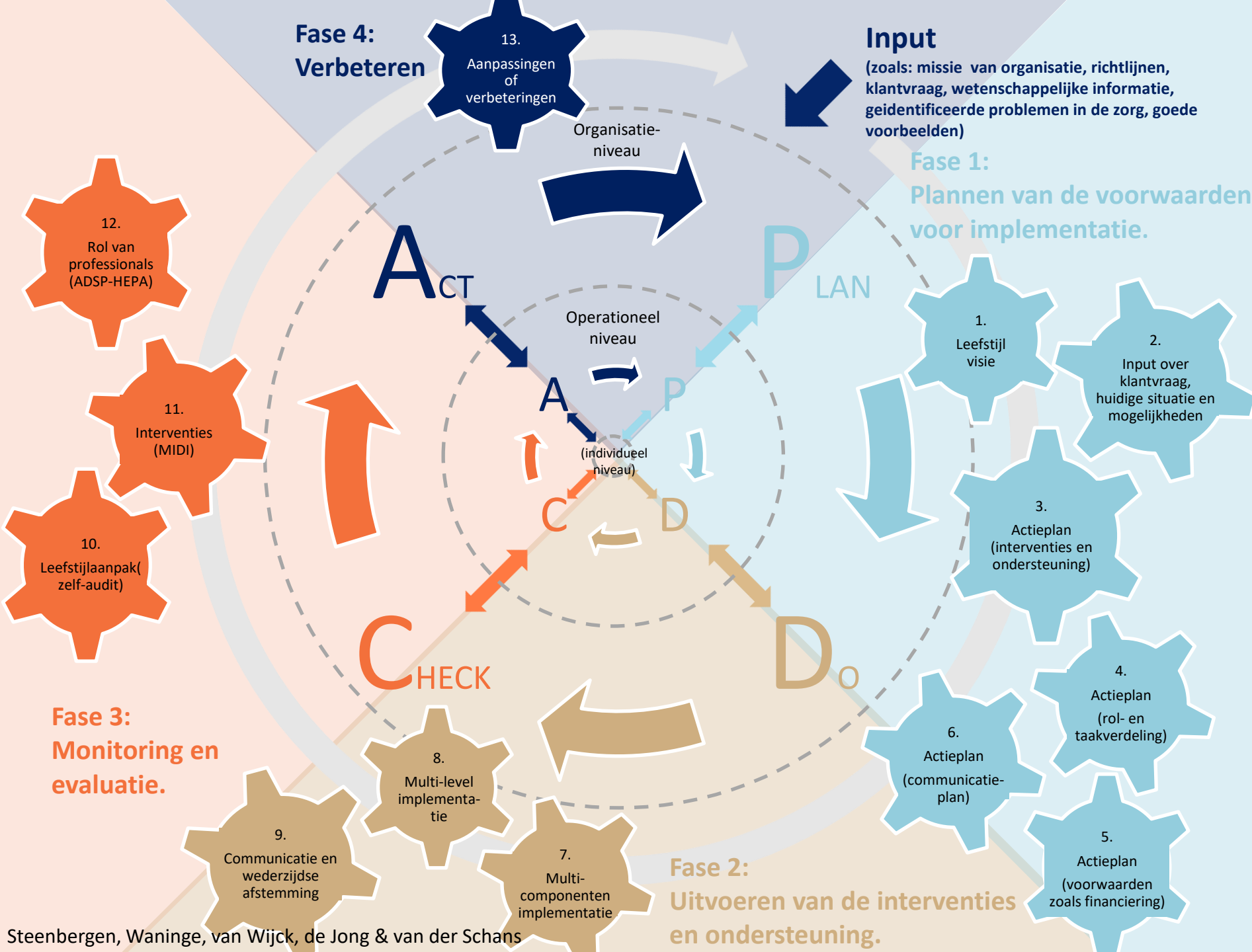
*Deelnemer programma Voeding en Beweging*

Gedrag is altijd in een context met ander gedrag van hetzelfde individu en/of andere individuen.


**Gedrag is onderdeel van systeem.**

De ondersteunende omgeving gaat van direct om je heen tot in de wijk en verder:

-  Voorwaarden
-  Mensen
-  Plekken







1.

Leefstijl  
visie



### *Stap 1. Visie op leefstijl*

- Leefstijl visie aanwezig en bekend (richtlijnen bewegen, voeding, gedragsverandering, ondersteunende omgeving)?

# geen vraag te gek

Wij luisteren naar je, kijken naar je en zien je. Odion zoekt samen met jou de antwoorden op jouw vragen. Hierbij is geen vraag te gek.

*Een goed en waardevol bestaan; voor, volgens en met de mensen die we ondersteunen.*

- *Voor:* We dragen bij aan de kwaliteit van bestaan van alle mensen die bij Esdégé-Reigersdaal ondersteuning krijgen.
- *Volgens:* De ervaring en het perspectief van de persoon zelf, zijn uitgangspunt in het streven naar kwaliteit van bestaan.
- *Met:* Daar waar we zelf onderdeel zijn van het bestaan van de mensen die we ondersteunen, willen we het ook goed hebben met elkaar. Respectvolle, veilige en gelijkwaardige relaties waarin mensen zich gezien, gehoord, erkend en gewaardeerd voelen, vormen het hart van ons kwaliteitsdenken.

We realiseren ons dat goed leven en samenleven lang niet altijd makkelijk is. Soms is zo goed mogelijk en vermindering van lijden al heel veel. Dat neemt niet weg dat we onze missie steeds voor ogen houden.

## Mogelijkheden voor iedereen triade vitree

Wij geloven in de eigen kracht van mensen. Ieder mens, ieder kind en iedere situatie is uniek. Daarom is onze zorg en ondersteuning altijd op maat, of het nu gaat om (beschermd) wonen, pleegzorg, dagbesteding, begeleiding of behandeling. Samen zoeken we naar nieuwe mogelijkheden en nieuwe kansen. Samen kunnen we meer.

## Het gewone leven ervaren

### het gewone leven ervaren

Bij ASVZ willen we dat mensen met een verstandelijke beperking het gewone leven ervaren. Met alles wat daarbij hoort: een menswaardige leefomgeving, sociale contacten, een betekenisvolle daginvulling of werk, en de ruimte om zelf keuzes te maken.

### De bedoeling van Cosis



Wij helpen kwetsbare mensen met een verstandelijke en/of psychische beperking grip te krijgen op het leven.



Samen maken we kleine stappen.

### ONZE VISIE:

**Iedereen heeft mogelijkheden**

Bij ASVZ geloven we dat iedereen zijn eigen krachten en talenten heeft. Met een open blik kijken we naar wat wél kan. En dat pakken we samen aan.



**Wij willen mensen grip geven op gezondheid.  
Daarom willen we een gezonde leefstijl vanzelfsprekend  
maken:**

**Gewoon, gemakkelijk, leuk en lekker.**

**Iedereen heeft de mogelijkheid om gezonde keuzes te maken.**

Een gezonde leefstijl draagt bij aan:

- **kwaliteit van leven**
- **gezond ouder worden**
- **gezond milieu**
- **lagere zorgkosten**
- **gezonde maatschappij**



# Samen werken aan gezond leven:

Bij een gezonde leefstijl horen gezonde keuzes in:



Bewegen



Ontspanning



Voeding



Middelen gebruik



Slaap



Sociale contacten

Om gezonde keuzes te kunnen maken zijn nodig:



Motivatie



Ondersteunende omgeving



Kennis en vaardigheden

De ondersteunende omgeving gaat van direct om je heen tot in de wijk en verder:



Voorwaarden



Mensen



Plekken

# Gedragen door en communicatie vanuit verschillende niveaus



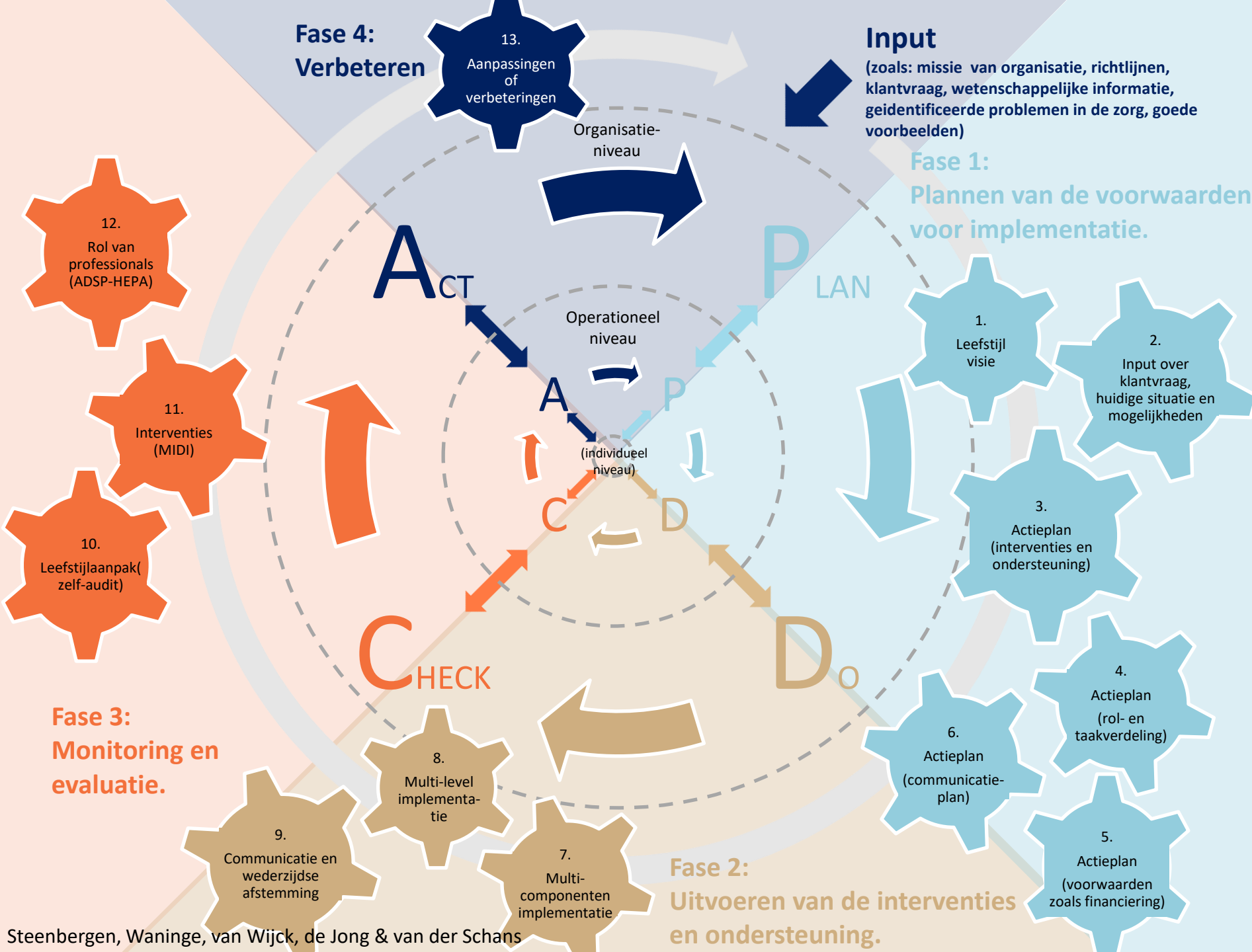


# Voorlopige inzichten



Voorlopige resultaten 4 locaties:

Locatie	Visie	Richtlijnen bekend	Locatie doelen	Leefstijl budget
1	Orange	Orange	Orange	Orange
2	Orange	Orange	Orange	Green
3	Orange	Orange	Green	Orange
4	Green	Green	Green	Green








2.

Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden



2.  
Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden

## *Stap 2. Input van 'klant', de huidige situatie en mogelijkheden*

- Wat zijn de vragen, doelen van cliënten, naasten, professionals, managers?
- Hoe is de huidige situatie, wat wil de 'klant' veranderd zien?
- Wat zijn de mogelijkheden?

## Waarom vind jij gezond leven belangrijk?



# Waarom vind jij gezond leven belangrijk?



*"Verbetering **kwaliteit van leven, beheersbare zorgkosten**"*

*"Gezonde en actieve samenleving"*

*"Betere wereld, milieu"*

*"Plezier - vitaal – lekker in je lijf - conditie – afvallen – zelfvertrouwen – meedoen – stress regulatie – schoonheid"*

*"Ik kan gemakkelijker uit de auto stappen", "ik kan mijn eigen haren blijven kammen", "Ik wil 's nachts kunnen slapen zodat ik overdag niet moe ben en kan meedoen", .....*

*"Omdat we met z'n allen zijn en dat maakt het een stuk leuker om te sporten en bewegen: Ik voel me na het sporten een stuk beter, krijg er energie van en kan mijn hoofd leeg maken'.*

*Hendrik, bewoner Kornalijn.*



[https://www.youtube.com/watch?v=znba\\_wMG3qU](https://www.youtube.com/watch?v=znba_wMG3qU)

**cosis**

# Wat vinden direct betrokkenen belangrijk:



*“Gezond leven is een recht’.  
Ervaringsdeskundigen LVB Cosis*

*“Betrek ons en leg ons niets op’.  
Clienten en medewerkers Cosis*

*“Wat voor mij heel erg werkt is de regie houden. De  
verantwoordelijkheid ligt bij de client of die het  
uiteindelijke wel of niet doet’.  
Melissa, Ervaringsdeskundige LVB en Co-onderzoeker  
LEEV!*

*“Wees lief voor jezelf en heb  
doorzettingsvermogen’.  
CCR Cosis*

*“Geef het goede voorbeeld en blijf niet stil  
zitten’.  
Begeleider/leefstijlcoach Cosis*

# Omgevingscan

## Samen werken aan een locatie die een gezonde leefstijl stimuleert!

Met de omgevingscan breng je in kaart hoe cliënten op jouw locatie ondersteund worden bij gezond leven. Samen vul je de vragenlijst in. De samenvatting en het actiegesprek helpen om een plan op te stellen voor jouw locatie.

### Met de omgevingscan:

- ✓ Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders vullen de vragenlijst gezonde leefomgeving in. Zie voor onderwerpen het document 'Thema's omgevingscan'.
- ✓ Jullie ontvangen een samenvatting en infographic. Dit


2.

Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden


Inloggen


 Omgevingscan

### Documenten

 Thema's omgevingscan

 Voorbeeld infographic

 Voorbeeld groepssamenvatting

 Handleiding actiegesprek



## Dromen voor nóg gezonder

- De map van de Cursus Gezonde Voeding erbij pakken (met smileys). Zelf koken, kookles
- Fitnessruimte, sporttoestel buiten, stoelgymnastiek, sportief uitstapje 1x per jaar
- Een plek op locatie om te bewegen. Bak met sportattributen zoals ballen of kegels
- Duofiets, beweegactiviteit op tv, sportavond, hulp bij keuze sportactiviteit
- Meer vrijwilligers om mee te gaan sporten; Bewegen op muziek, zwemmen, wandelen
- Meer geld voor gezonde hapjes en eten. Samen koken

Tuin waarin je kunt bewegen

Binnen genoeg ruimte om te bewegen

Advies geven als gezond eten moeilijk is

Beweegactiviteiten

Begeleiders

Hulp bij kiezen van eten en drinken.

Supermarkt

Winkels

# Voorlopige inzichten



2.

Input over  
klantvraag, huidige  
situatie en  
mogelijkheden

## Voorlopige resultaten 4 locaties:

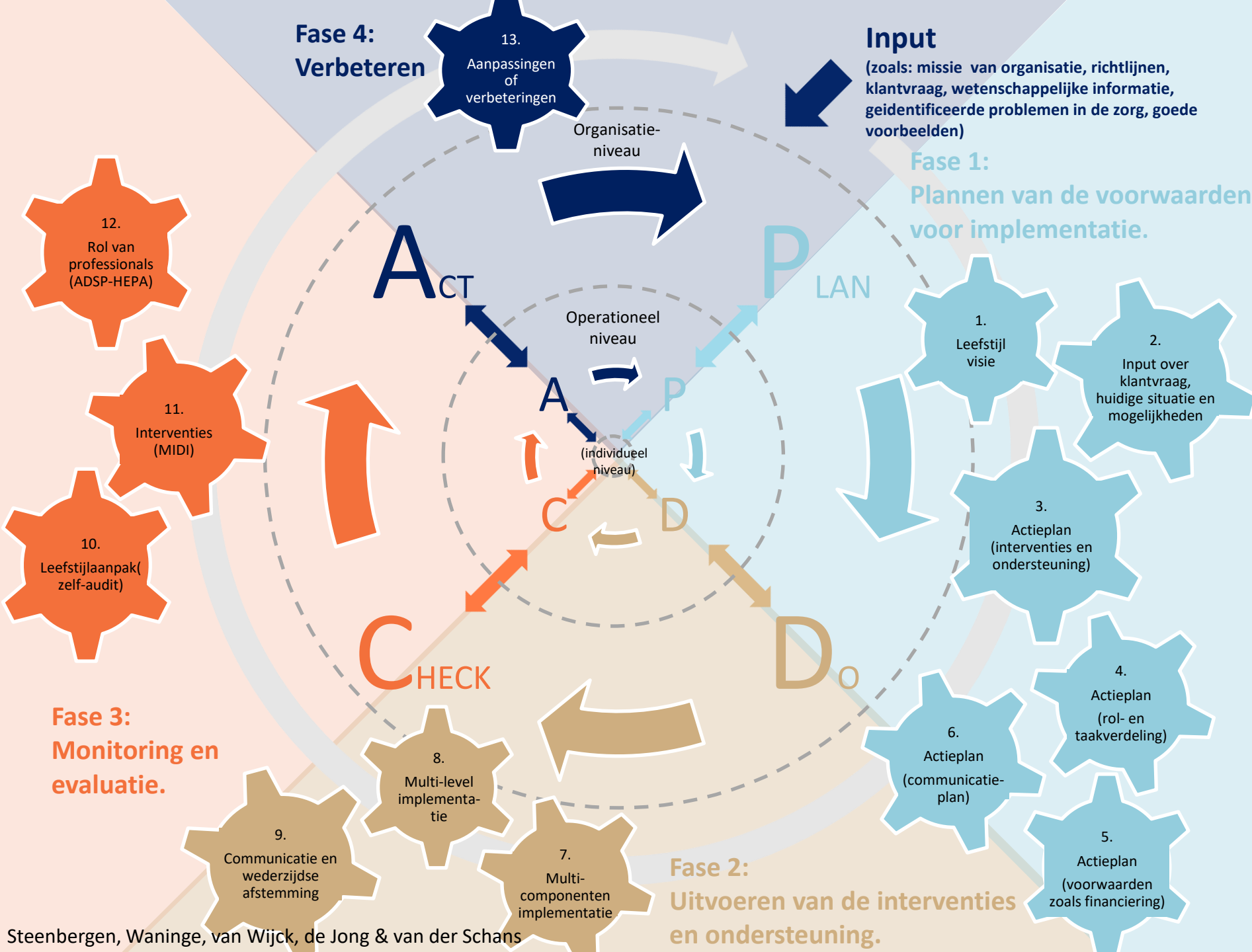
### Bevorderende factoren:

- Veel wandelinitiatieven
- Er wordt samen gekookt

### Belemmerende factoren:

- Cliënten worden snel overvraagd
- Hulpmiddelen zijn niet laagdrempelig en worden (daardoor) niet gebruikt







2.

Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden



12.

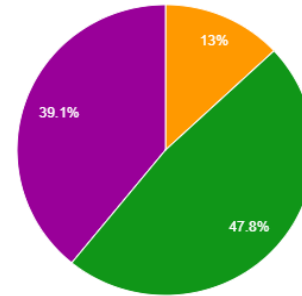
Rol van  
professionals  
(ADSP-HEPA)



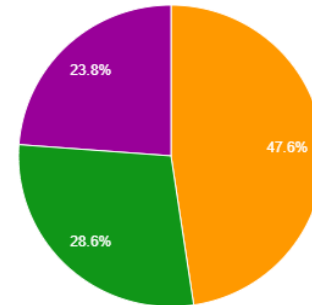
### *Stap 12. Check van de attitude ADSP-HEPA vragenlijst*

- De attitude ten aanzien van bewegen en voeding van begeleiders kan eenvoudig met een korte vragenlijst met 6 vragen beoordeeld worden (ADSP-HEPA). Deze aan het begin en aan het einde in laten vullen door hele team.

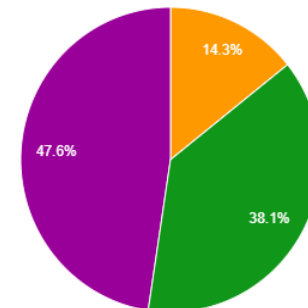
**Ik vind het ondersteunen van gezonde voeding een leuk onderdeel van mijn werk**



**Ik vind bewegen zo belangrijk dat ik er heel veel voor over heb om bewegen in te plannen in het dagprogramma van mijn cliënten**



**Ik vind het ondersteunen van beweegactiviteiten een leuk onderdeel van mijn werk**





## Attitudevragenlijst Bewegen (invultijd: 4 min)

Deze attitudevragenlijst gaat over hoe mensen denken over het stimuleren en motiveren van gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking die zij begeleiden. De vragenlijst gaat over het thema bewegen.

Instructies: Deze vragenlijst bestaat uit 6 stellingen die gaan over hoe jij denkt en voelt over het stimuleren en motiveren van bewegen van mensen met een verstandelijke beperking die jij begeleidt. De stellingen gaan over je eigen gevoel of mening. Antwoorden zijn dus niet goed of fout. Daarna volgen 2 meerkeuzevragen.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 4 minuten.

Score:

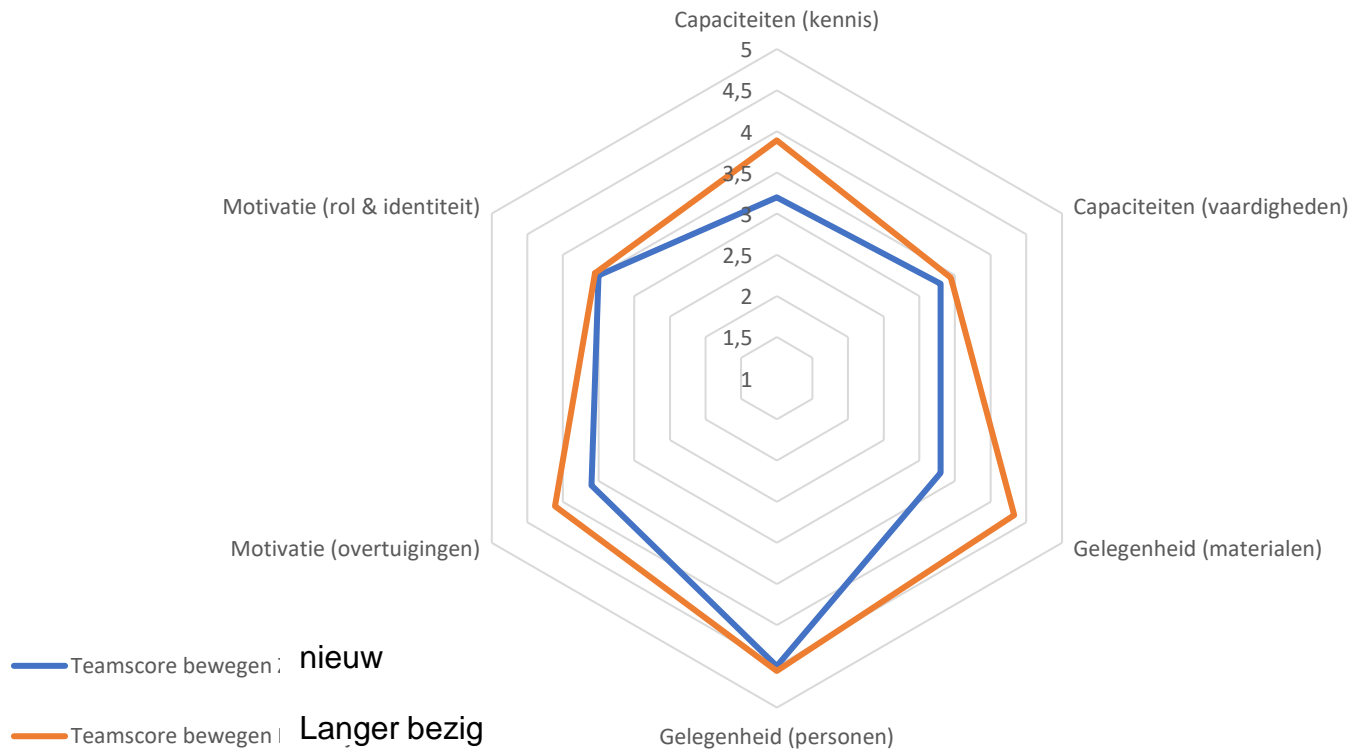
Je kunt op de stellingen je mening geven met:

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

1.	Ik vind dat ik goed op de hoogte ben van de beweegrichtlijn voor mijn cliënten.
2.	Ik vind het ondersteunen van beweegactiviteiten een leuk onderdeel van mijn werk
3.	Ik vind dat ik voldoende praktische kennis en ideeën heb om beweegactiviteiten op te zetten en uit te voeren.
4.	Ik vind dat ik voldoende (spel)materialen heb om beweegactiviteiten uit te voeren.
5.	Bij het stimuleren van cliënten om voldoende te bewegen voel ik me ondersteund door mijn leidinggevenden.
6.	Ik vind bewegen zo belangrijk dat ik er heel veel voor over heb om bewegen in te plannen in het dagprogramma van mijn cliënten.

# Houding van team nieuw vs team langer bezig t.o.v. ondersteunen bewegen

## Teamscore houding t.o.v. ondersteunen gezonde leefstijl





### Ondersteunende omgeving

**Voeding:**

Beschikbare materialen – score: ●●●●●

Ondersteuning door collega's – score: ●●●●●

**Beweging:**

Beschikbare materialen – score: ●●●●○

Ondersteuning door collega's – score: ●●●●●

### Kennis en vaardigheden

**Voeding:**

Kennis – score: ●●●●○

Vaardigheden – score: ●●●●○

**Beweging:**

Kennis – score: ●●●●○

Vaardigheden – score: ●●●●○



### Motivatie

**Voeding:**

Motivatie – score: ●●●●○

Belang – score: ●●●●○

**Beweging:**

Motivatie – score: ●●●●○

Belang – score: ●●●●○



Om gezonde keuzes te kunnen maken zijn nodig:

Motivatie

Ondersteunende omgeving

Kennis en vaardigheden

## Voorlopige inzichten en vooruitblik



2.

Input over  
klantvraag, huidige  
situatie en  
mogelijkheden

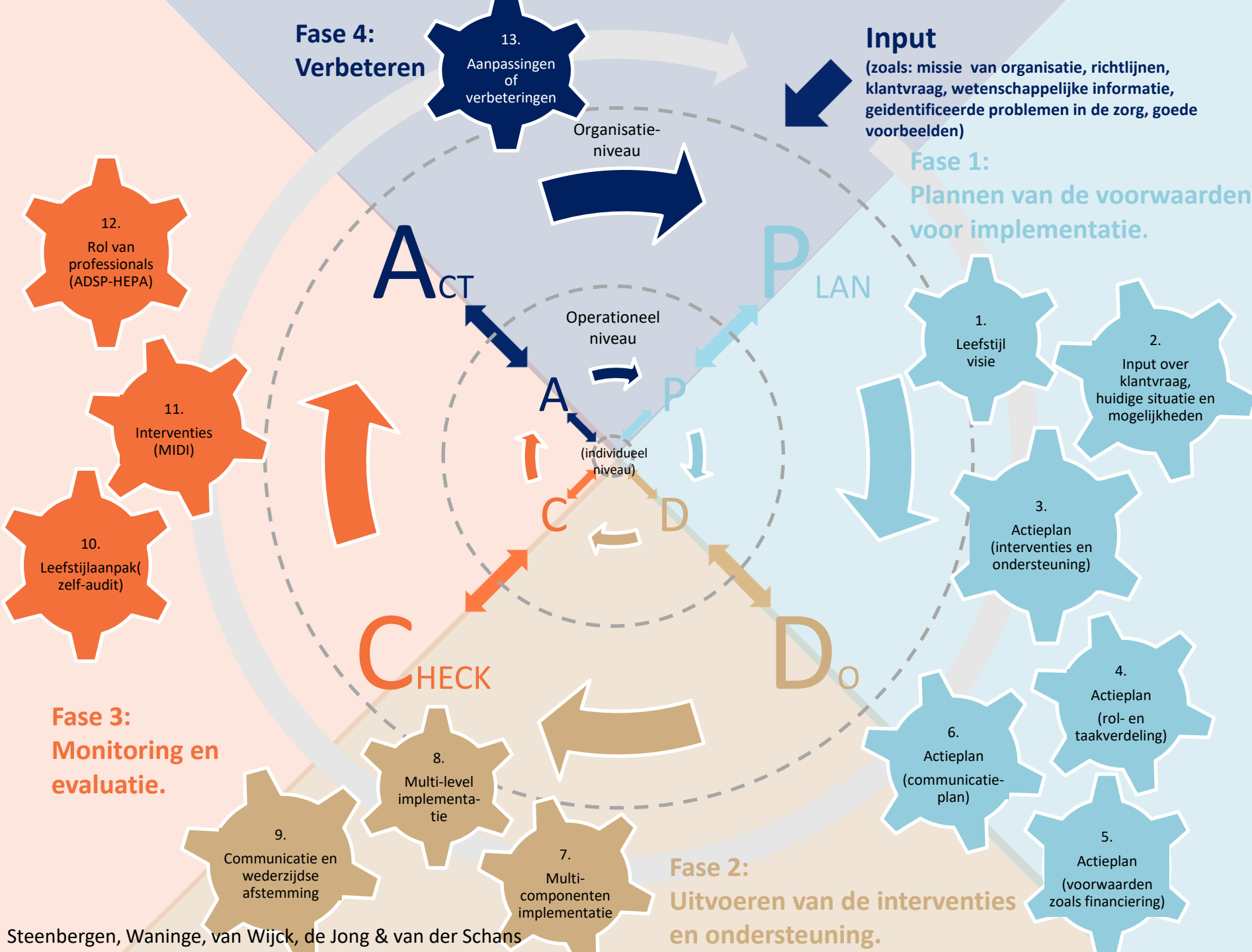
## Voorlopige resultaten 4 locaties:

- Ontbreken kennis, inzichten gezond leven op alle niveaus
- Behoefte aan kennis en samenwerking om gedeelde visie te hebben t.a.v. gezond leven
- Behoefte aan tijd om te activeren en motiveren van begeleiders en cliënten
- Motivatie, houding mogelijk gerelateerd aan kennis, voorwaarden (tijd en ruimte) omtrent leefstijlondersteuning

## Vooruitblik Readiness studie:

Zijn verschillende betrokkenen er klaar voor?







2.

Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden

2. Input over klantvraag, huidige situatie en mogelijkheden



sporten/bewegen, gezond eten, voldoende slaap, niet roken, geen drugs en alcohol met mate.

Ben je tevreden over je gezondheid op dit moment?



Zou je je gezondheid willen verbeteren?

- ✦ Ja, ik wil graag mijn gezondheid verbeteren
- ✦ Ja, ik wil graag mijn gezondheid verbeteren maar weet niet hoe ik dat kan doen
- ✦ Ja, ik wil graag mijn gezondheid verbeteren. Hierbij heb ik hulp nodig
- ✦ Nee, ik vind het goed zo als het is

wat is voor jou belangrijk in en gezonde leefstijl?

- ✦ Eigen keuzes maken wat ik wel en niet wil doen
- ✦ Per nacht .... uur slapen
- ✦ Een goede conditie hebben
- ✦ Sporten: ... uur per dag / ... uur per week
- ✦ Werken: ... dagen per week
- ✦ Hobby's uitvoeren
- ✦ Gevarieerd eten & drinken
- ✦ Anders: .....

wat zou je willen doen om jou gezonde leefstijl te verbeteren?

- ✦ Meer sporten/bewegen
- ✦ Gezonder eten
- ✦ Beter slapen
- ✦ Stoppen / minderen met roken
- ✦ Stoppen met drugs gebruik
- ✦ (Meer) sociale contacten hebben
- ✦ Een beter balans hebben in ontspanning
- ✦ Anders: .....

## Meer sporten/bewegen (volwassenen)

Waarom is sporten belangrijk:

- Het geeft je meer energie
- Het verkleint de kans op allerlei ziekten
- Het maakt je stress bestendiger
- Het bevordert je slaap
- Extra: je gaat er beter uit zien

hoeveel moet je bewegen om gezond te blijven?

- Bewegen is goed, meer bewegen
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensiever bewegen, verspreid over verschillende dagen. Dit is ongeveer 20 minuten per dag

Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheids voordeel.

- Doe minstens 2x per week spier versterkende activiteiten

*Je hebt aan gegeven dat je graag meer wilt sporten/bewegen wat heb je hiervoor nodig om jou doel te behalen?*

Hoe tevreden ben je nu over jou manier van sporten/bewegen



Wat zou je graag willen?

- ✦ Meer hulp/begeleiding tijdens het sporten/bewegen
- ✦ Meer verschil in het sporten/bewegen
- ✦ Meer motivatie hebben om te gaan sporten/bewegen
- ✦ Meer kennis hebben waarom sporten/bewegen belangrijk is
- ✦ Een sport/bewegen maatje zo dat het makkelijker en gezelliger is

*Hoe tevreden wil je zijn over jou manier van sporten/bewegen*



2.  
Input over  
klantvraag,  
huidige situatie en  
mogelijkheden



# Vooruitblik LEEV!



2.

Input over  
klantvraag, huidige  
situatie en  
mogelijkheden

## Haalbaarheidsstudie:

Ondersteuningszoeker (workshop 1: Bas en Aly)



## LEEV! interventie

Doel: LEEV! Gepersonaliseerde integrale leefstijlinterventie



- Integraal: voeding en beweging;
- Innovatief: digitale keuzewijzer voor professionals



Persoonlijke doelen:  
participatie en gezondheid



Begeleiders: leertraject



Locatie: omgevingsscan

- Methode<sup>1</sup> - stap voorafgaand aan guidelines Medical Research Council

1. O' Cathain et al. 2019 Guidance on how to develop complex interventions to improve health and healthcare

12-10-2023

share your talent. move the world.

### 4. Uitleg LEEV!



Stap 0:

Ken de persoon

Ken de locatie



share your talent. move the world.

### 4. Stappen LEEV!

Start:

Wat is de vraag?



share your talent. move the world.

### 4. Stappen LEEV!



Stap 1:

A. In kaart brengen van beweging en voeding



share your talent. move the world.

### 4. Stappen LEEV!



Stap 1:

B. Wat is het doel?



share your talent. move the world.

### 4. Stappen LEEV!

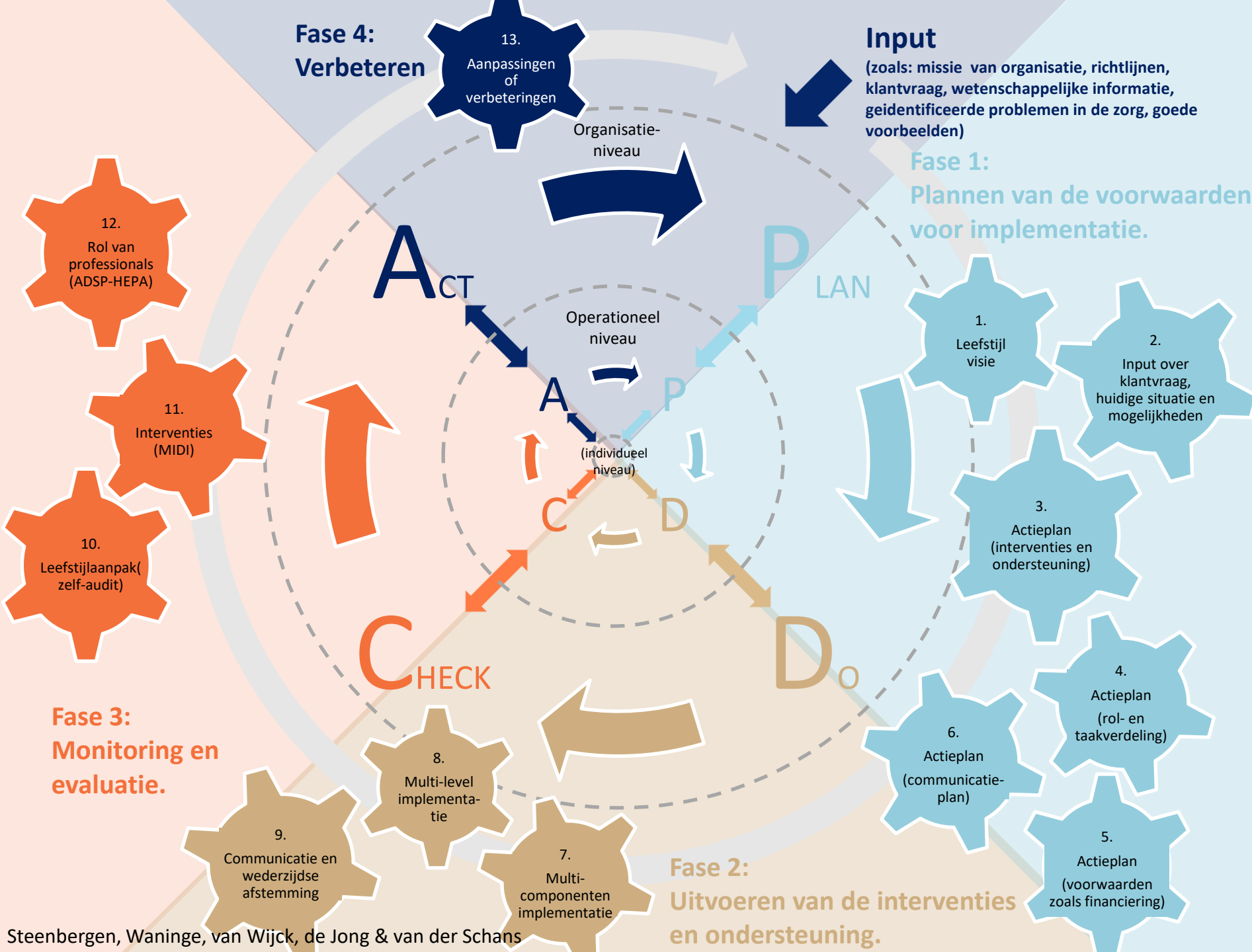


Stap 1:

C. De keuzetool

<https://redcap.aiaade.nl/surveys/2/-MHC3HJMMARAPNF>

share your talent. move the world.







3.

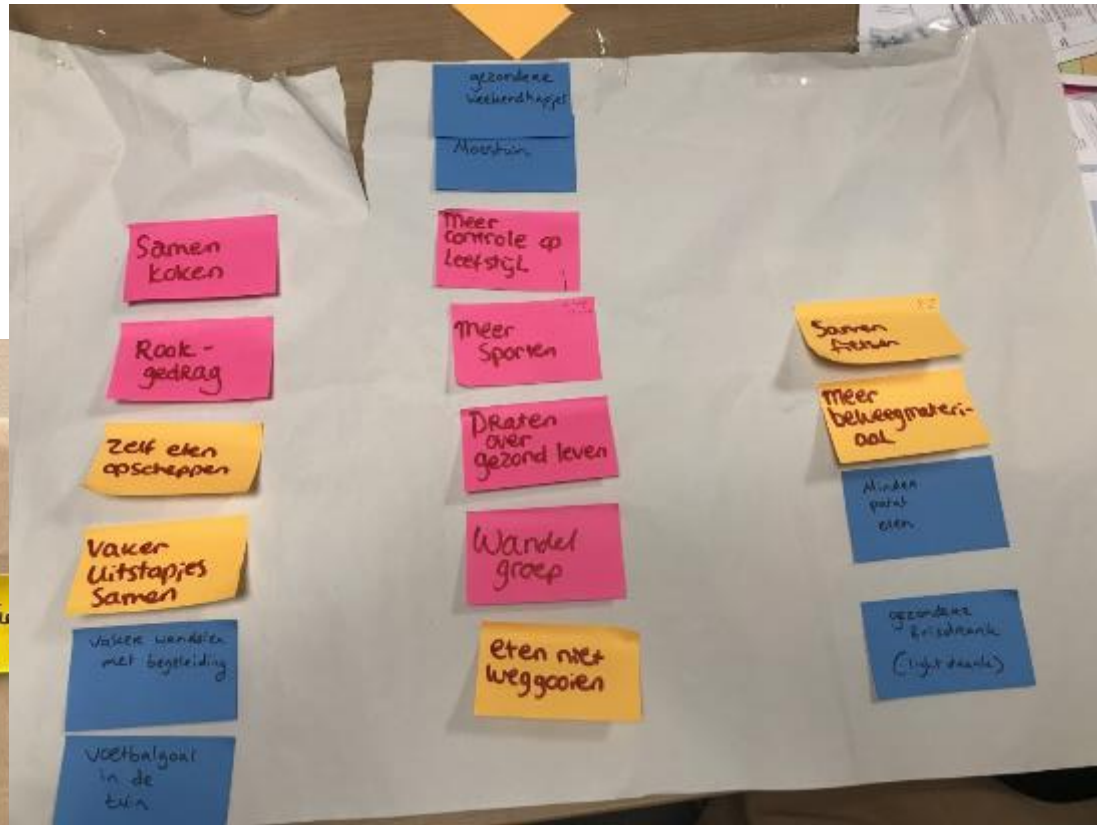
Actieplan  
(interventies en  
ondersteuning)



### *Stap 3. Actie plan (Product/initiatief en ondersteuning)*

- Beschrijf de doelen, kies bijbehorende producten / initiatieven, welke ondersteuning is nodig?

3.  
Actieplan  
(interventies en  
ondersteuning)





#### Dromen cliënten – beweging:

- Meer kunnen bewegen
- Sportactiviteiten na het eten
- Meer fietsen (duofiets)

#### Dromen begeleiding – beweging:

- Beweegtoestellen voor buiten
- Sportmateriaal voor binnen en buiten gebruik
- Tijd en ruimte om met cliënten te bewegen en/of activiteiten op te zetten.



#### Dromen cliënten – voeding:

- Gezonde hapjes
- Samen boodschappen doen
- Samen koken

#### Dromen begeleiding – voeding:

- Training/scholing krijgen van professionals
- Samen gezonde hapjes maken en vaker gezonde tussendoortjes
- Meer variatie



### Ondersteunende omgeving

**Voeding:**  
Beschikbare materialen – score: ●●●●●  
Ondersteuning door collega's – score: ●●●●●

**Beweging:**  
Beschikbare materialen – score: ●●●●○  
Ondersteuning door collega's – score: ●●●●●

### Ondersteunende omgeving

*Doel:*

*Voor de volgende COV heeft Jantje drie beweeg oefeningen gevonden die door de cliënten uitgevoerd kunnen worden met de materialen die we al hebben.*

### Kennis en vaardigheden

**Voeding:**  
Kennis – score: ●●●●○  
Vaardigheden – score: ●●●●○

**Beweging:**  
Kennis – score: ●●●●○  
Vaardigheden – score: ●●●●○



### Kennis en vaardigheden

*Doelen:*



### Motivatie

**Voeding:**  
Motivatie – score: ●●●●○  
Belang – score: ●●●●○

**Beweging:**  
Motivatie – score: ●●●●○  
Belang – score: ●●●●○

### Motivatie

*Doelen:*

Start met kleine veranderingen in dagelijks leven. Onderdeel van **alle ondersteuning**. Zo **breed mogelijk draagvlak** is gewenst.

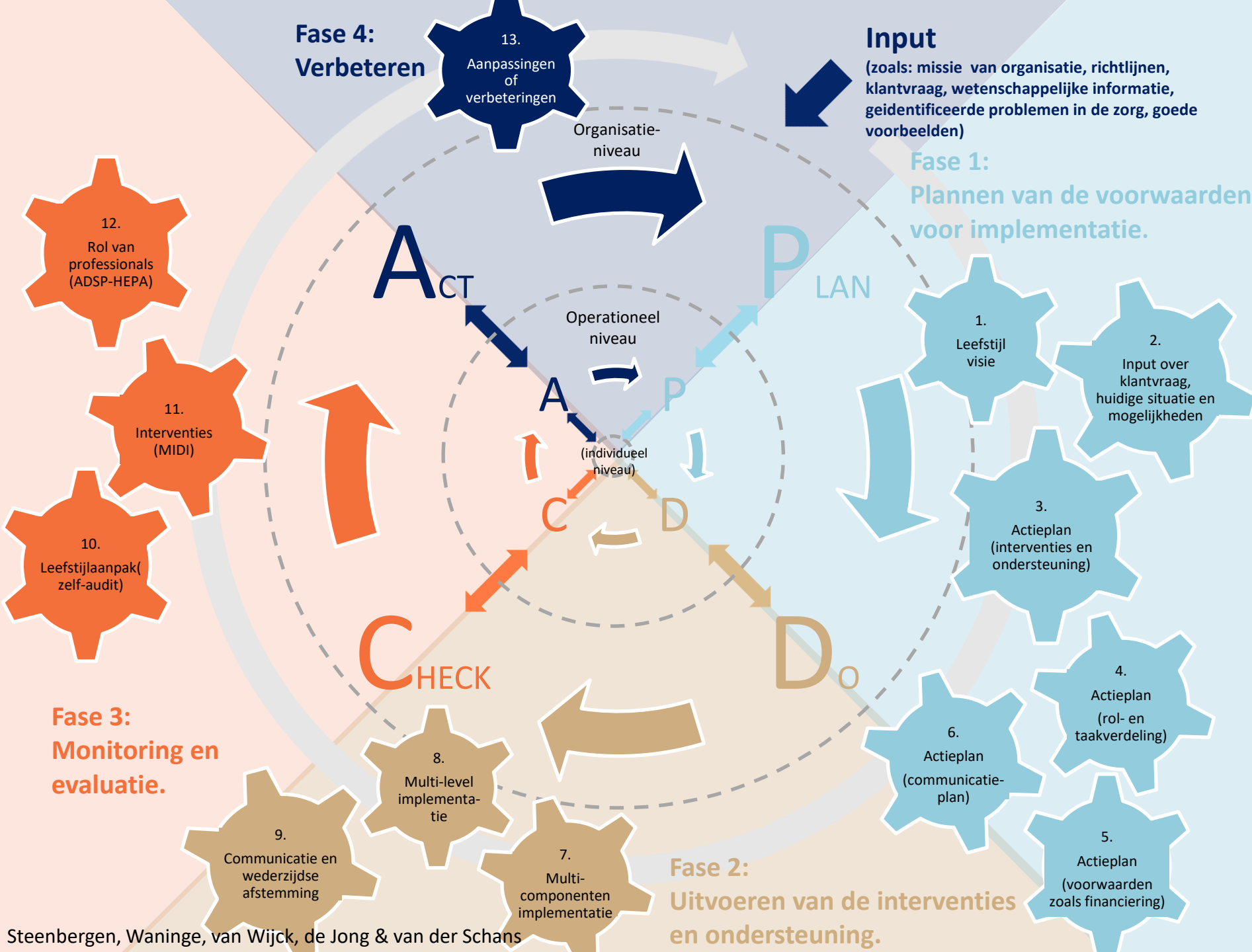


<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/wp-content/uploads/2019/12/Infographic-bewegen-voor-mensen-met-een-verstandelijke-beperking.pdf>



<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>







4.

Actieplan

(rol- en  
taakverdeling)





#### *Stap 4. Actie Plan (Rol en taakverdeling per product / initiatief)*

- Wie doet wat rondom product / initiatief? Denk aan: naasten, paramedici, sportleraren, cliëntbegeleiders, coördinatoren, vrijwilligers.





5.

Actieplan

(voorwaarden  
zoals financiering)



5.  
Actieplan  
(voorwaarden  
zoals financiering)

*Stap 5. Actie Plan (Voorwaarden per product / initiatief)*

- Welke voorwaarden in de zin van beschikbaarheid personeel, materialen en faciliteiten zijn nodig en hoe wordt hierin voorzien?

5.  
Actieplan  
(voorwaarden  
zoals financiering)



lent. **move** the world.



# Voorlopige inzichten

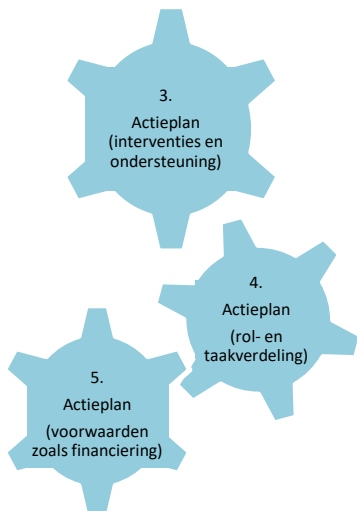
## Voorlopige resultaten 4 locaties:

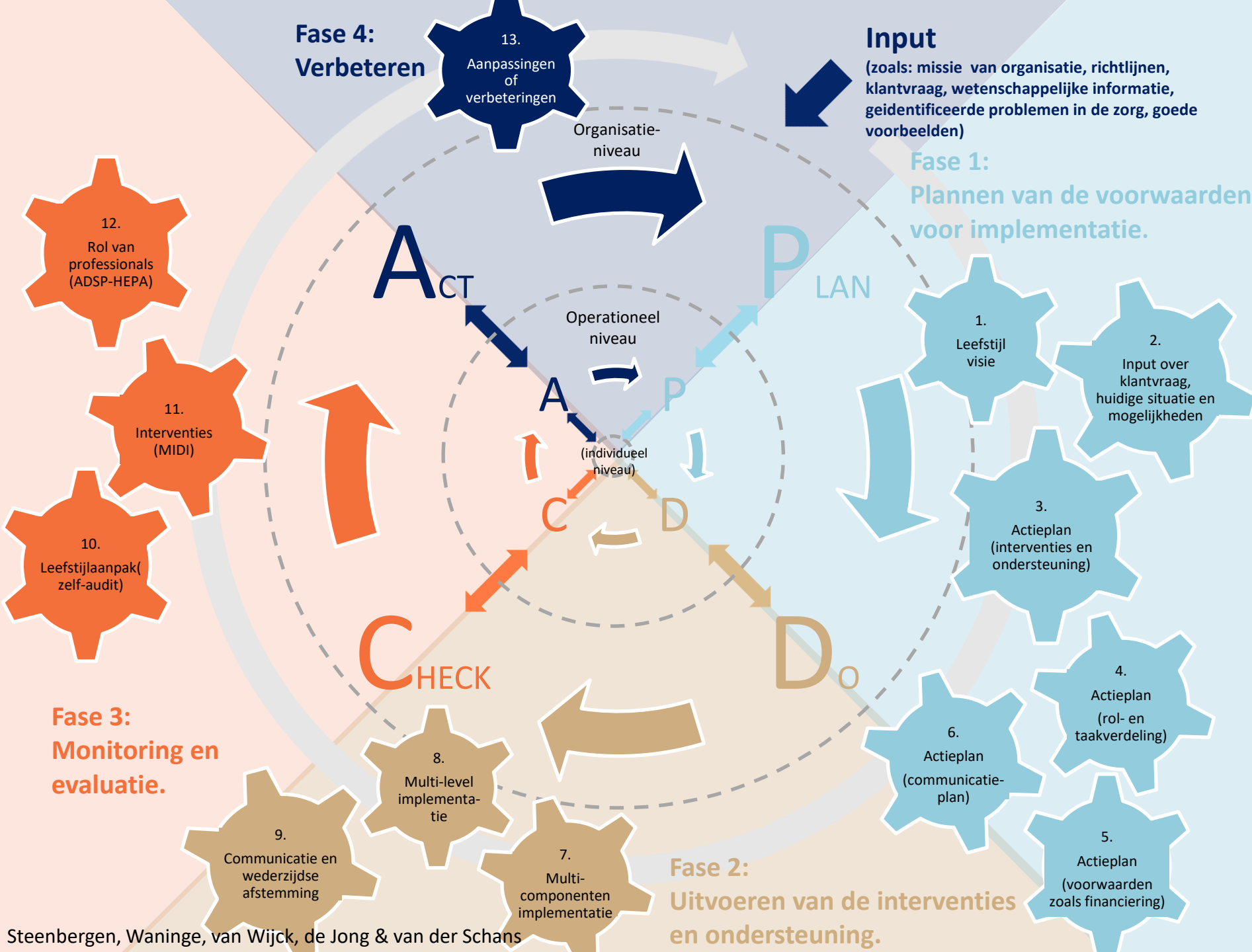
### Bevorderende factoren:

- Leefstijlondersteuning wordt ingezet bij blessures en gezondheidsrisico's, dan multidisciplinaire samenwerking (en goede taakverdeling)
- Ouder vervoert bewoners naar sportactiviteit
- Leefstijlactiviteiten worden gekoppeld aan affiniteit en expertise van begeleiders
- Leefstijlondersteuning geborgd door koppeling aan werkljsten begeleiders

### Belemmerende factoren:

- Tekort aan vrijwilligers, ouder wordende verwanten die eerder een rol hadden in vrijetijdsbesteding
- Budget voor vervoer en voeding (inflatie)
- Verschillende indicaties waardoor geen toegang tot paramedici met kennis van VB
- Personeelskrapte
- Eigen leefstijl en opvattingen begeleiders niet passend bij behoeften client







6.

Actieplan

(communicatie-  
plan)





## *Stap 6. Actie Plan (Communicatie per product / initiatief)*

- Hoe vindt communicatie plaats? Hoe wordt en blijven alle betrokkenen (zie stap 4) geïnformeerd over het begin, de voortgang en resultaten? Hoe blijft iedereen betrokken?

Met welke doelgroepen hebben we op welke manier te maken



doelgroepen	Doelgroep intern	Beïnvloeders Intern en extern	Bestuurders Intern en extern	Verketenpartners organisatie onderaan
betrokkenheid	Wie zijn binnen de organisatie betrokken?	Wie hebben invloed of kunnen beïnvloeden?	Welke bestuurders zijn betrokken?	
<b>vitaal</b> Zonder deze groep gebeurt er niets	- werkgroep Rookvrij	- medezeggenschap - wetgever - preventieakkoord	- RvB Cosis - DT	- financieel. zorgkantoor gemeente (WMO) - arbodienst
<b>Noodzakelijk</b> Om verder te komen moet deze groep betrokken worden	- cliënten VG woonlocatie - cliënten GGZ woonlocatie - cliënten WDL - cliënten ambulante - medewerkers clusters - medewerkers ondersteuning - vrijwilligers	- naastbetrokkenen	- RvT's	
<b>Goed</b> Het is goed om deze groep mee te nemen	- nieuwe cliënten - nieuwe medewerkers	- partners/huisgenoten van medewerkers		- Expertisegroep rookvrije gehandicaptenzorg - Rookvrije GGZ (Anton van Balkom) - VNN Alliantie Nederland Rookvrij / Robert van de Graaf
<b>Netjes</b> Deze groep speelt niet direct een rol, maar het is netjes om ze mee te nemen	- sollicitanten	- huisartsen e.d. - leveranciers, - schoonmakers e.d.		Overige ketenpartners VG/GGZ



## Strategie

We werken toe naar een specifieke datum, gericht op beleidsverandering. Dit doen we gefaseerd a.d.h.v. mijlpalen. Daarbij gaat het om de volgende benadering:

- Het gaat in de eerste instantie om gezondheid van je medemensen, in de eerste plaats de generatie die nu opgroeit
- We uitgaan van het perspectief van de niet-roker: van roken worden andere mensen ziek (roken is dodelijk, meer roken is dodelijk).
- Het gaat om een rookvrije organisatie (in en om gebouwen en terrein van Cosis wordt niet gerookt) uitgaande van sociaal-ecologische aspecten. Mensen hoeven niet te stoppen met roken, we moedigen het wel aan en Cosis biedt ondersteuning. Iedereen heeft daarbij recht op een bij hen passende stop-ondersteuning. Waar nodig verwijzen we door.
- Ga het gesprek aan met elkaar. Wat als je niet meer kunt roken tijdens je werk? Wat heb je dan nodig?
- We sluiten met de communicatie zoveel mogelijk aan bij andere activiteiten en communicatiemomenten in de organisatie en daarbuiten.
- Rookvrij worden is vooral een proces, we blijven inspireren!

Met communicatie worden mensen geïnformeerd. Als ze voldoende kennis bezitten is daarmee de basis gelegd voor de verandering van de houding in de gewenste richting. En als mensen een positieve attitude hebben, zullen ze geneigd zijn het gewenste gedrag aan te nemen. Doelstelling in de fases die de doelgroepen doorlopen bij het overschakelen naar het gewenste gedrag gaan we uit van het COM-B model: Capaciteit, Omgeving en Motivatie leiden tot Gedrag (Behaviour).

- ✓ **Capaciteit:** doelgroepen weten dat en vanaf 2025 gebouwen en terreinen van Cosis rookvrij zijn en waarom. Daarnaast zijn zij in staat zich hieraan te houden : ze hebben de kennis en vaardigheden om zich hiernaar te gedragen.
- ✓ **Omgeving:** Doelgroepen worden door de sociale omgeving gesteund om niet te roken in en om gebouwen van Cosis. Daarnaast is de fysieke omgeving ondersteunend door alle triggers en faciliteiten weg te nemen.
- ✓ **Motivatie:** Doelgroepen voelen zich gemotiveerd om niet te roken in en om gebouwen en terreinen van Cosis. (Voorbeeld: je hebt zin in een sigaret, maar je weet ook dat je anderen daarmee triggert, dus kies je voor een andere afleiding).

DT en hoofden geven het goede voorbeeld en zijn uitvoerder van beleid.

# Heel Cosis Kookt groot succes!

Op woensdagavond 7 juni werd er door een groot aantal collega's en vrijwilligers een heerlijk diner gekookt onder begeleiding van een professionele kok tijdens Heel Cosis Kookt. Er werd hierbij gebruik van gezonde producten van het seizoen. #Zomermak...

Raad van Bestuur & Directie

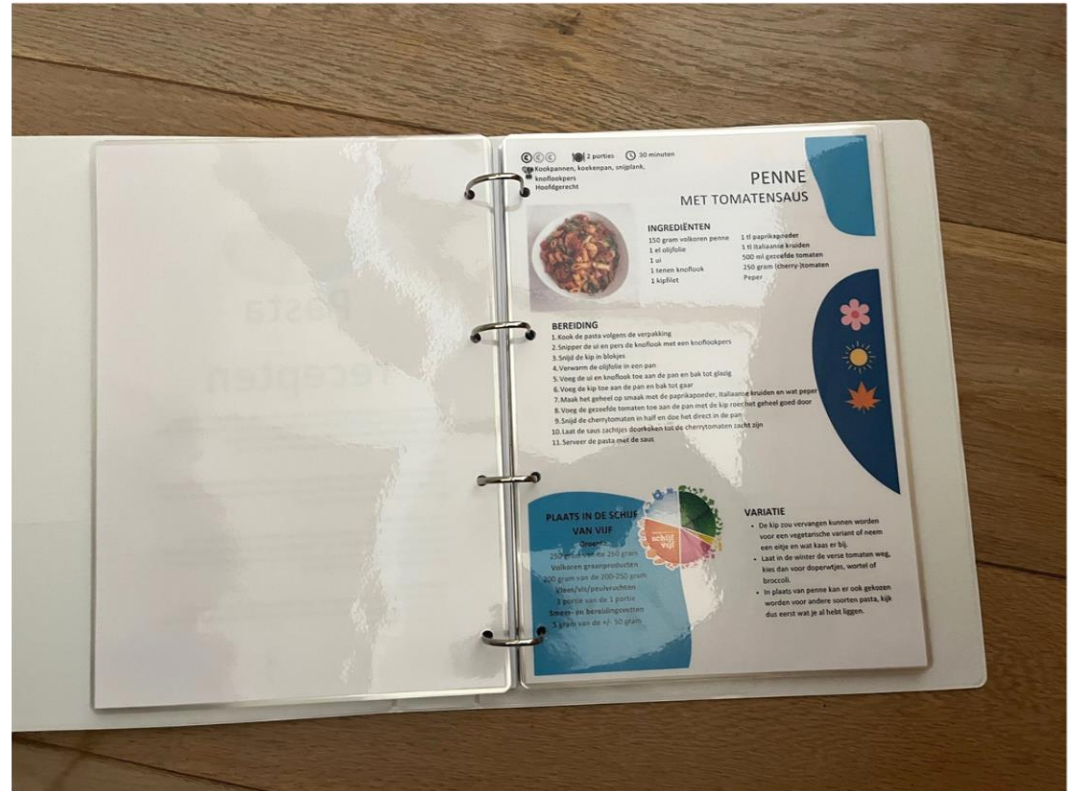
28 3 82



"10 bewoners zijn elke week een uur extra gaan bewegen tijdens de clinics op de sportavond. Een van onze bewoners was eerst helemaal niet te porren voor bewegen en sporten, nu heeft deze bewoner met het boksen meegedaan!"  
Jort Oldenhof, locatiehoofd Zonnelaan

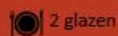
"Begeleiders hebben een cruciale rol in leefstijlondersteuning. We weten uit onderzoek dat de houding van begeleiders over het ondersteunen van bewegen en gezonde voeding verbetert wanneer zij scholing ontvangen. In de praktijk zien we verband tussen een hogere attitude en meer leefstijlondersteuning van cliënten (vastgelegd in plannen en vormgegeven in dagelijkse ondersteuning en aanvullende activiteiten)."  
Rianne Steenbergen, leefstijlonderzoeker en adviseur leefstijl

# Studenten helpen ons





# Peer kaneel smoothie



Blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 1 banaan
- Halve theelepel kaneel
- 100 ml melk of plantaardige variant

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de peer en verwijder het klokhuis, schil de banaan
2. Snijd de peer en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender
4. Mix tot een gladde smoothie

### TIP!

Gebruik een bevroren banaan voor een verfrissende smoothie.



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

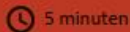
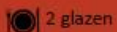
Fruit

1 portie van de 2 porties

Zuivel

Halve portie van de 2-3 porties

# Mandarijn smoothie



Schilmes, blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

- 4 mandarijnen
- 1 appel
- 1 banaan

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appel, banaan en mandarijnen, verwijder het klokhuis
2. Snijd de appel en banaan in grote stukken
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en mix tot een gladde smoothie

### TIP!

Vervang de mandarijnen met een sinaasappel om er een lekkere lente smoothie van te maken



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

2 porties van de 2 porties







NO  
NO

NO  
NO

Lopend, rollend of skatend





## LEEV ! PROJECT op De Deel

### In het kort

Bijna een jaar geleden zijn we op De Deel aangesloten bij het LEEV ! Project.



Dit is een samenwerking tussen hogescholen, universiteiten, zorgorganisaties die mensen met een verstandelijke beperking, ervaringsdeskundigen en anderen ondersteunen.

In deze nieuwsbrief bekijken we terug op wat we tot nu toe al hebben gedaan met gezonde leefstijl, wat we tot nu toe bereikt hebben en wat we nog gaan doen.

### Terugblik

Begin dit jaar zijn er interviews afgenomen met een aantal bewoners en begeleiders om te kijken hoe we nu al bezig zijn met gezonde leefstijl. Uit deze interviews kwamen de volgende doelen naar voren:

- gezonder eten;
- samen koken;
- een beweegtuin;
- een gezond kookboek;
- meer variatie tussen gezond en ongezond eten;
- zelf kiezen wat je eet (en erover praten);
- informatie over gezond leven;
- samen fietsen of wandelen;



### Tot nu toe bereikt

We zijn trots op wat we tot nu toe al bereikt hebben:

- Op De Deel wordt al gekookt met recepten uit het gezonde kookboek.



- Er wordt ook samen met bewoners gekookt.
- Er is een hapjesclub.
- Al best veel bewoners sporten nu al, zoals wandelen, bewegen op muziek, zwemmen, paardrijden, voetbal, basketbal, tafeltennis.

- We hebben vlak voor de zomer een bootcamp gehad van Hink Slagter.
- Op De Deel staat geen suiker meer op tafel.
- Locatie De Deel is een van de goede doelen van de Kerst Pop-up Store in Siddeburen. Van de opbrengst willen we een duofiets gaan kopen.



- Meerdere begeleiders op De Deel zijn, doordat wij met het LEEV ! Project bezig zijn, gestopt met roken. Daar zijn we heel blij mee.



### Wat gaan we nog doen

- Vanaf januari 2024 wordt op iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de maand een bootcamp georganiseerd voor bewoners **en** verwanten!



- Vanaf januari 2024 heeft een begeleider van De Deel een **kook-sportdienst**. Tijdens deze dienst wordt gezond gekookt en wordt er gezamenlijk of alleen gesport.

**Kortom we gaan nog meer werken aan een gezonde leefstijl.**

# Terugblik 4Mijl4You

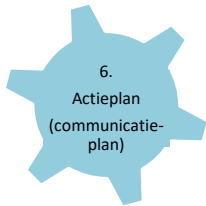
Afgelopen weekend deden veel collega's en cliënten van Cosis weer mee aan de 4Mijl4You.

Onder andere de woonlocaties in Hoogkerk, de Confiance en woon-werkboerderij Peest deden mee. Niets was te gek en alles mocht!

Een quote van een van de collega's van woonlocatie Hoogkerk: *'We hebben een enorm leuke, gezellige en sportieve avond gehad. Bewoners hebben genoten en het was een feest! Een bewoner vertelde dat ze zich gezien voelde en de saamhorigheid kon waarderen. Dit heeft haar goed gedaan!'*

Hieronder een aantal foto's.





# Voorlopige inzichten

## Voorlopige resultaten 4 locaties:

### Bevorderende factoren:

- Nieuwsbrieven aan cliënten, verwanten en professionals
- Terugkerend onderwerp in bewoners- en teamvergaderingen
- Flyers aan bewoners op locaties
- Jaarlijks terugkerende sportactiviteiten, o.a. door cliënten zelf opgezet

### Belemmerende factoren:

- Onvoldoende ervaren tijd om betrokkenen blijvend te informeren
- Samenwerking en afstemming ontbreekt deels met familie
- Binnen de informatieverstrekking heeft leefstijl geen prioriteit

# Aan de slag : samen kleine stappen maken

› Neuzen zelfde kant op (visie), in gesprek (alle betrokkenen)

› Doelen, wensen en mogelijkheden in kaart brengen (per bewoner, medewerker, locatie, ...)

› Plan maken (acties incl. mensen, plekken en voorwaarden)

› Doen (kleine stappen)

› Checken

› Aanpassen

› Enz..



# Korte afsluiting



Bedankt voor jullie aandacht!

**Samen maken we kleine stappen!**

Rianne Steenbergen  
[r.steenbergen@cosis.nu](mailto:r.steenbergen@cosis.nu)

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing  
Cosis, afdeling Kennis, Kwaliteit en Onderzoek, Cosis Expertise Centrum

share your talent. move the world.

