

*Ben ik alert op (dreigende) valincidenten?  
Heb ik zicht op  
het alcoholgebruik bij cliënten?*

*Hoe heb ik  
aandacht voor gezond  
gewicht?*

*Hoe bewegen de cliënten?*

*Wat valt mij op bij cliënten die roken?  
Hebben we oog voor  
de krachten van cliënten?*

*Hoe heb ik  
aandacht voor psychisch  
welbevinden?*

# Factsheet

## implementatie werkmethodek 'Aandacht voor leefstijl'

### Ouderen leven ongezond

- Een kwart van de ouderen beweegt te weinig.
  - Overgewicht komt voor bij meer dan de helft van de senioren.
  - Meer dan 20% van de senioren in Nederland heeft obesitas.
  - Het aantal ouderen dat alcohol gebruikt neemt toe. Dat geldt ook voor ouderen die "explosief" drinken.
  - Nieuwe generaties ouderen roken meer dan vorige generaties.
  - Slechts 1 op de 4 ouderen leeft gezond!
- 
- Door gezond gedrag te bevorderen is meer dan 50% van chronische ziekten te voorkomen.

Bevorderen van gezond gedrag beïnvloedt ook bij senioren gezondheid en sterfte. Tegelijkertijd weten we dat het heel moeilijk is om samen met senioren gezond gedrag te bevorderen. Inzicht in wat zij/hij verstaat onder gezond leven is belangrijk om de gezondheid te behouden of te versterken.

### Wat is gezond leven?

**Volgens ouderen:** Regelmatig eten en rusten, in beweging blijven en zoveel mogelijk zelf nog doen.

**Volgens professionals:** Niet te veel eten, drinken, meer bewegen, niet roken, niet vallen.

Volgens de professionals die werken met de werkmethodek: Gezondheidsrisico's beperken om op die manier de huidige gezondheidssituatie te behouden of te versterken.

### Kun je vanuit zorg en welzijn gezond leven stimuleren?

Professionals uit zorg en welzijn hebben ervaren dat de werkmethodek 'Aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn' hen helpt om gezond leven te stimuleren in bestaande contacten met cliënten en burgers. Kern van de werkmethodek is een andere aanpak van preventie. Een verschuiving van de focus op leefstijladvies en interventies naar een focus op het gesprek met de klant. Een gesprek dat de medewerker start over wat hij feitelijk hoort, ziet, ruikt en voelt rond (on) gezonde leefstijl. Vanuit het gesprek ontstaan in gezamenlijke besluitvorming mogelijke oplossingen. Kleine stapjes zijn daarbij van grote waarde.

## Werkmethodiek aandacht voor (on)gezonde leefstijl in zorg en welzijn:

- Doel:** Professionals ondersteunen bij het prioriteren, signaleren en bespreekbaar maken van ongezond gedrag bij hun oudere klanten.
- Doelgroep:** (Thuis)zorgmedewerkers en welzijnswerkers.
- Materialen:** Werkmethodiek met hulpmiddelen, Toelichting bij de werkmethode, Zakboekje voor professionals.

*"Ik dacht dat ik al veel aandacht had voor leefstijl maar door de werkmethode ben ik me ervan bewust geworden dat dit nog meer mogelijk is en weet ik ook beter hoe ik dat kan doen."*

## Aandacht voor leefstijl: de 7 stappen van de werkmethode

In de werkmethode staat het contact tussen de cliënt en de medewerker centraal. De stappen van cliënt en medewerkers staan rondom de oranje binnencirkel (cliënt en medewerker).

Cliënt - medewerker:

- signaleren van (on)gezond gedrag
- bespreekbaar maken met de cliënt
- uitwisselen van afwegingen/ motiveren
- kiezen: wel of niet tot actie over gaan

Afstemming met collega's is belangrijk. Deze stappen staan rondom de buitenste oranje cirkel (medewerker – medewerker):

- prioriteit geven aan leefstijlgerichte preventie
- samenwerken met directe collega's en andere professionals in de wijk
- evalueren/ feedback/ reflectie



## Implementatiestappen:

- (Project)structuur opzetten in regio, verbindende ambassadeurs.
- Werven (verbeter)teams, inspireren, voorkeuren peilen.
- Start met (verbeter)teams; eigen plannen maken, materialen verspreiden.
- (Verbeter)teambijeenkomsten met informatie, uitwisselen van ervaringen met opdrachten.
- Teamleden meten zelf hun kennis en activiteiten rond leefstijlgerichte preventie.
- Uitkomsten van metingen inspireren tot aanpassing van plannen.
- Teamleden evalueren ervaringen en vorderingen en geven feedback naar elkaar.

*"Ik word er enthousiast van. Ik merk dat als ik de signalen bespreekbaar maak, er aandacht voor heb en er op terug kom, dat dit iets doet met de klant. Klanten gaan er over nadenken en daarbij kom ik ook zeker defensieve reacties tegen. Doordat ik al langer bij mensen kom, heb ik een band en durf ik het bespreekbaar te maken, want ik vind het onderdeel van mijn vak. We nemen de afspraken op in het zorgplan."*

## Practice Development

- Een persoonsgerichte zorg- en werkcultuur.
- Het faciliteren van de (verbeter)teamleden.
- Echtheid van de betrokkenen.
- Waardering van verschillende persoonlijke kwaliteiten.
- Stimuleren van actief leren, geen informatie op een dienblaadje.
- Het veranderen van individuen en dus ook veranderende praktijken.

## Leefstijl bespreken: gezamenlijke besluitvorming (shared decision making):

- Cliënt en professional weten samen het best wat past.
- Informeren naar de beleving van cliënt en diens omgeving over de leefstijl van de cliënt.
- Informeren naar wat cliënt en diens omgeving weten over leefstijl.
- Informeren naar het hoe, wat en waarom van ongezond gedrag.
- Vraag naar persoonlijke doelen en waarden.
- Vraag of de cliënt open staat voor gezonde alternatieven.
- Wissel uit: voor- en nadelen van ongezond gedrag.
- Wissel uit: voor- en nadelen van gezond gedrag.
- Respecteer: (Nog) niet kiezen is ook een keuze.
- Houd rekening met fysieke omgeving van cliënt.
- Betrek naasten bij de besprekingen tenzij dat ongepast is.

## Wat werkt?

- Luisteren naar elkaar.
- Stel duidelijke doelen.
- Stel realistische doelen.
- Zet kleine maar concrete stappen.
- Houd rekening met motivatieverschillen binnen een team.
- Speel in op opleidingsverschillen binnen een team.
- Maak bereikte doelen zichtbaar en vier ze.
- Zorg voor steun op organisatieniveau.
- Verbind aandacht voor leefstijl aan koers van de organisatie/ visie op zorg.
- Oog voor eigen kracht en mogelijkheden van cliënten.
- Maak gebruik van cultuurverschillen tussen zorg en welzijn.
- Neem de tijd.

## Beren op de weg;

- Beperkte reflectie bij teamleden: We doen dit al!
- Acties niet opvolgen, feedback vergeten.
- Ervaren tijdgebrek.
- Vooroordeel van teamleden over motivatie van cliënten (niet gemotiveerd, rigide).
- Angst voor schenden privacy van de cliënt.

## Ook aan de slag met aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn?

Wilt u met uw organisatie ook aan de slag met aandacht voor leefstijl? Heeft u daarbij behoefte aan ondersteuning? Vilans, CBO en Windesheim onderzoeken de mogelijkheden om ondersteuning aan te bieden aan organisaties die de werkmethode willen gebruiken.

Vilans: b.degroen@vilans.nl  
CBO: j.bakx@cbo.nl  
Windesheim: CHM.smits@windesheim.nl  
              TLS.Visscher@windesheim.nl

Meer informatie: (mailadressen, websites)

[www.awtgezondheiddichtbij.nl](http://www.awtgezondheiddichtbij.nl) (projecten: aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn)

[www.vilans.nl](http://www.vilans.nl) (communiceren; preventie bij ouderen; risicogroepen van kwetsbare ouderen)

[www.zelfmanagement.com](http://www.zelfmanagement.com) (shared decision making)

[www.nationaalkompas.nl](http://www.nationaalkompas.nl)

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl)

### Verantwoording

Dit factsheet is tot stand gekomen vanuit de Verspreidings- en Implementatie Impuls van het project Leefstijl gerichte preventie ingebed in zorg en welzijn. Met een cliëntgerichte aanpak het bereik vergroten.

Ontwikkelaar: Stichting Icare en Christelijke Hogeschool Windesheim vanuit de AWT Gezondheid Dichtbij. In samenwerking met Travers Welzijn, Driezorg Wonen, Welzijn & Zorg en Stichting Welzijnswerk Hoogeveen.



Dit project is financieel mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

