

*Heb ik zicht op  
het alcoholgebruik bij cliënten?*

*Ben ik alert op (dreigende) valincidenten?*

*Hoe heb ik **Hoe bewegen de cliënten?**  
aandacht voor gezond gewicht?*

*Wat valt mij op bij cliënten die roken?*

*Hoe heb ik **Hebben we oog voor**  
aandacht voor psychisch **de krachten van cliënten?**  
welbevinden?*

## Aandacht voor (on)gezonde leefstijl in zorg en welzijn



Zakboekje voor medewerkers werkzaam in het welzijnswerk

Enkele ervaringen van welzijnswerkers die in Hoogeveen en Zwolle met enkele hulpmiddelen uit de werkmethode aan de slag zijn gegaan:

*"We worden geprikkeld om met een 'andere bril' naar onze dagelijkse contacten met cliënten te kijken. Ook realiseren we ons dat we snel handelen en (te?) snel met onze oplossing komen."*

*"Hebben we voldoende oog voor de krachten van mensen?"*

*"Het geeft mij ideeën hoe ik met de cliënt in gesprek kan gaan over wat ik signaleer."*

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

# Aandacht voor (on)gezonde leefstijl in zorg en welzijn

Voor medewerkers uit zorg en welzijn is een werkmethoediek opgesteld om in hun dagelijkse werk aandacht te hebben voor leefstijl. Deze werkmethoediek is voor het welzijn vooral geschikt voor welzijns werkers die individuele contacten met cliënten\* hebben. Voor je ligt het zakboekje met een beknopte weergave van de werkmethoediek.

Eén van de 8 bakens van 'Welzijn Nieuwe Stijl' is vraaggericht werken. We willen samen met cliënten komen tot uitvoering van activiteiten. Tevens willen we zorg en welzijn meer met elkaar verbinden. Maar hoe doe je dat nou? Hoe kom je tot een aanpak die aansluit op het perspectief van de cliënt? Hoe verbind je zorg en welzijn met elkaar? Hoe neem je aandacht voor (on)gezonde leefstijl op in je activiteiten met burgers?

Een praktisch handvat is de werkmethoediek 'Aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn', waarin in zeven stappen beschreven is hoe je aandacht kunt hebben voor preventie in zorg en welzijn, samen met je collega's en cliënten. Met dit zakboekje word je uitgenodigd om na te denken over toepassing van deze stappen in je dagelijkse praktijk.

\* in het welzijnswerk wordt gesproken over burgers, bewonersgroepen en cliënten. Vanwege de persoonsgerichte werkwijze is voor de werkmethoediek gekozen voor de term cliënt. Daar waar in dit zakboekje cliënt(en) staat kun je ook lezen bewoner(s) of burger(s).

# De zeven stappen van de werkmethodiek

In deze werkmethodiek staat het contact tussen de cliënt en de welzijnswerker centraal. De stappen die je daarbij als cliënt en welzijnswerker zet, zie je weergegeven rondom de oranje binnencirkel (cliënt en medewerker).

- signaleren
- bespreekbaar maken
- uitwisselen van afwegingen, motiveren
- kiezen

Om daadwerkelijk deze gesprekken te voeren en ook te blijven voeren is afstemming met je collega's van belang. De stappen die je samen met collega's zet, zie je weergegeven rondom de buitenste oranje cirkel (medewerker medewerker).

- prioriteit geven
- samenwerken
- evalueren, feedback, reflectie



## **Hoe werkt het zakboekje?**

Verderop in het zakboekje is per stap beschreven hoe je er mee aan de slag kunt gaan. Je ziet daarin ook gekleurde regels staan. Dit zijn de hulpmiddelen die je bij de stappen kunt gebruiken. Deze hulpmiddelen staan in de 'werkmethoediek aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn'. De citaten aan het eind van elke stap zijn ervaringen van welzijnswerkers uit Zwolle en Hoogeveen die hulpmiddelen van de werkmethoediek gebruikt hebben.

## **Hoe kun je aan de slag met de werkmethoediek?**

Ga als team met de zeven stappen aan de slag. Tijdens een teamoverleg kun je met elkaar in gesprek gaan over jullie huidige aanpak. Daarbij kun je verbeterpunten vaststellen en met deze verbeterpunten aan de slag gaan. Een methode om dit als team op te pakken is door middel van ontwikkeling in de praktijk. In de 'Toelichting bij de werkmethoediek' is uitgewerkt hoe je dat als team op kunt pakken.

## **Waar vind je de werkmethoediek?**

De 'werkmethoediek aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn' en de 'toelichting bij de werkmethoediek' vind je op [www.awtgezondheiddichtbij.nl](http://www.awtgezondheiddichtbij.nl).

## Open deuren?

De beschrijvingen bij de stappen en bij hulpmiddelen lijken soms open deuren. Je zult bij het lezen af en toe denken 'maar dat doen we toch al?'. Bij de ontwikkeling van de stappen en de hulpmiddelen kwam echter naar voren dat we vaak 'denken dat we het doen' zonder dat we het ook 'echt doen'. Dit klinkt waarschijnlijk nog wat vaag. We geven enkele voorbeelden.

### **Wat zijn de behoeften van mijn cliënten?**

We zijn ons er allemaal van bewust dat we met de activiteiten die we samen met de cliënten uitvoeren bij willen dragen aan het versterken van de eigen kracht van cliënten. We willen daarbij ook uitgaan van de behoeften van de cliënten. Maar weet je ook echt wat de persoonlijke behoeften van de cliënt daarbij zijn? Hoe weet je dat dan? Weet je dit omdat je dat gevraagd hebt? Of denk je dit te weten op basis van je ervaringen met andere cliënten? De 7 stappen prikkelen je als medewerker of team om bewuster bij het perspectief van de cliënt stil te staan.

## **Reparatiereflex**

Vaak is het voor ons als medewerkers heel duidelijk wat het probleem bij de cliënt is. We komen als medewerkers ook al snel met oplossingen voor de cliënt. Maar is er in de beleving van de cliënt ook sprake van een probleem? Wat is in de beleving van de cliënt dan het probleem? Komt het probleem van de cliënt overeen met het probleem van de medewerker? De 7 stappen stimuleren je om hierover na te denken. Hiervoor zijn bij de stappen de principes van gedeelde besluitvorming gebruikt.

## **Wiens afspraak is het?**

Soms doen cliënten niet wat er afgesproken is. Herken jij dat ook? Wanneer cliënten afspraken niet nakomen, kun je dan ook aangeven wiens afspraak het is? Weet je ook nog hoe de afspraak tot stand gekomen is? Welke afspraak heeft de cliënt met jou?

Is de afspraak ontstaan na uitwisseling van afwegingen tussen cliënt en medewerker? Heb je als medewerker samen met de cliënt verschillende oplossingen verkend? Of is de afspraak vooral voortgekomen uit jouw advies, waarbij jij jouw advies tot afspraak hebt gemaakt? De 7 stappen dagen je uit om kritisch te kijken naar je eigen manier van werken.

## Een voorbeeld uit de praktijk

Een meneer voelt zich eenzaam. Hij heeft weinig familie en geen mantelzorgers om zich heen.

Medewerkers van verpleging & verzorging van de thuiszorg komen dagelijks bij meneer over de vloer en pikken zijn signalen van eenzaamheid op. De verpleegkundige gaat hierover in gesprek met meneer. In dit gesprek besluiten meneer en de verpleegkundige om contact op

### ► **Prioriteit geven**

Geef je als team prioriteit aan aandacht voor (on)gezonde leefstijl waaronder psychisch welbevinden?

### ► **Samenwerken**

Ben je er als team op gericht om met de cliënt samen te werken?

Heb je als medewerker en als team inzicht in de beschikbare mogelijkheden in de wijk?

### ► **Signaleren**

Ben je als welzijnswerker alert op signalen van (on)gezonde leefstijl en/of ben je bereid om aan de slag te gaan met signalen via andere professionals?

### ► **Bespreekbaar maken**

Lukt het je om over bijvoorbeeld eenzaamheid in gesprek te komen met cliënten?



te nemen met het welzijnswerk. Op verzoek van meneer en de verpleegkundige neemt de welzijnswerker contact op en gaat bij meneer op bezoek. De welzijnswerker bespreekt samen met meneer wat diens wensen en verwachtingen zijn. Hieruit komt naar voren dat meneer graag wil wandelen en graag samen wil eten. Meneer maakt samen met de welzijnswerker de keuze om af en toe een wandeling te gaan maken en aan te sluiten bij een maaltijdgroep in het verzorgingshuis in de buurt.

### ► **Uitwisselen van afwegingen/motiveren**

Wat zijn de afwegingen van meneer? Worden de persoonlijke afwegingen van meneer en de welzijnswerker met elkaar uitgewisseld? Is meneer gemotiveerd tot actie?

### ► **Kiezen**

Wat zijn de beschikbare mogelijkheden? Lukt het om tot een gezamenlijke keuze te komen?

### ► **Evalueren**

Zijn er tussen meneer en de welzijnswerker afspraken gemaakt over de manier waarop de gekozen acties geëvalueerd worden en op welk moment?

Worden aandachtspunten uit evaluaties ook gedeeld met de andere professionals die bij meneer komen? Wie neemt daartoe het initiatief?

# Prioriteit geven

**Niveau:**  
**medewerker - medewerker**



## Doel

Ik heb in mijn dagelijkse werk aandacht voor het bevorderen van een gezonde leefstijl van cliënten op een manier die aansluit bij de doelen en waarden van de cliënt.

## Vragen

In hoeverre:

- vindt ons team het belangrijk om aandacht te hebben voor leefstijl en doelen en waarden van onze cliënten?
- vinden onze cliënten het belangrijk dat wij aandacht hebben voor leefstijl?
- hebben we op dit moment daadwerkelijk aandacht voor leefstijl?
- beschikken we over de juiste kennis en vaardigheden?

## Hoe prioriteer je aandacht voor leefstijl binnen het team?

Er zijn verschillende mogelijkheden om het draagvlak voor aandacht voor leefstijl te vergroten. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van verschillende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven).

- Met elkaar bespreken welke thema's je als team onder aandacht voor leefstijl vindt vallen. Thema's kunnen zijn: bewegen, roken, alcohol, voeding, ondergewicht, overgewicht, psychisch welbevinden en vallen.

- Stimuleren van de aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn (agendasetting).
- **Workshop ‘Aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn’**
- Verhelderen van de meningen van de afzonderlijke teamleden.
- **Claims (krachten), concerns (zorgen) en issues (vraagstukken)**
- Gezamenlijke doelbepaling.
- **Het verhelderen van waarden en overtuigingen**
- In kaart brengen van de leefstijlthema's die spelen bij de cliënten.
- **Vragenlijst leefstijlgerichte preventie in zorg en welzijn (versie cliënten)**
- In kaart brengen van de mate waarin welzijnswerkers ervaren dat zij in hun dagelijks werk aandacht hebben voor leefstijl.
- **Vragenlijst leefstijlgerichte preventie in zorg en welzijn (versie medewerkers)**

*“Door de claims, concerns en issues en het invullen van de cliëntenvragenlijsten zijn we met elkaar in gesprek gekomen over aandacht voor leefstijl. Het heeft mij er bewuster van gemaakt dat ik weer geprikkeld word om na te denken over waarom ik de dingen doe die ik doe. Dat vind ik erg leuk. Ik realiseer me ook dat ik meer aandacht voor leefstijl kan hebben terwijl ik dacht dat ik er wel aandacht voor had.”*

# Samenwerken

**Niveau:**  
**medewerker - medewerker**

## Doel

Ik weet:

- welke professionals/vrijwilligers betrokken zijn bij de zorg en het welzijn voor mijn cliënten;
- wie welke rol heeft;
- hoe wij informatie delen met elkaar;
- welke professionals van andere organisaties belangrijk (kunnen) zijn voor mijn cliënten.

## Vragen

- Hoe hebben we als team contact met de andere professionals en vrijwilligers die naast ons betrokken zijn bij onze cliënten?
- Wanneer vinden we dat er sprake is van samenwerking?
- Wat verwachten we in de samenwerking van elkaar als team en van de andere betrokkenen waarmee we samenwerken?



## Hoe aandacht voor samenwerken?

Om zicht te krijgen op de manier van samenwerken kan gebruik gemaakt worden van verschillende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven).

- Met elkaar bespreken wat onder samenwerking verstaan wordt.

- **Basisprincipes van samenwerken**

- Het inzichtelijk maken van de bestaande samenwerkingscontacten.

- **Netwerkanalyse**

*“Door in de cirkel in te vullen met wie ik allemaal contact heb, realiseer ik me dat ik inmiddels veel contacten in de wijk heb opgebouwd. De contacten zijn heel divers, niet alleen met welzijn, maar ook met wonen en zorg. Ik heb ook de niet professionele samenwerkingspartners in kaart gebracht aangezien zij veelal belangrijke sleutelfiguren zijn.”*

# Signaleren

## Niveau:

- medewerker - medewerker
- cliënt en medewerker

## Doel

Ik herken:

- (on)gezond gedrag bij mijn cliënten;
- de context waarbinnen dit gedrag plaats vindt.

## Vragen

- Weet ik op welke signalen ik alert kan zijn om (on)gezonde leefstijl te signaleren?
- Deel ik signalen die ik tegenkom met mijn collega's?
- Krijg ik input van mijn collega's over de signalen die zij ervaren?
- Leren we als team ook van de signalen die we tegenkomen en wat we er mee kunnen doen?

## Hoe aandacht voor signaleren?

Om bewuster te signaleren kan gebruik gemaakt worden van verschillende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven).



Op teamniveau (medewerker - medewerker):

- Stimuleren van het bewust kijken naar een leefstijlthema.
  - **Boekenlegger met een leefstijlthema (bv. bewegen, psychisch welbevinden)**
  - **Themacampagne gekoppeld aan een leefstijlthema**
  - **Spiekbriefje voor casuïstiekbespreking aandacht voor leefstijl**

Op cliëntniveau:

- Stimuleren van het bewust signaleren van een leefstijlthema/risico's.
  - **Vragenlijst Leefstijlgerichte preventie in zorg en welzijn (versie cliënten)**
  - **Hoe kun jij gezondheidsrisico's beperken?**
  - **Signalen niet pluisgedrag**
  - **Screening verhoogd valrisico**
  - **Snaq**
  - **Bureaublad Zorgprogramma Gezond gewicht senioren**

*“Door met elkaar in gesprek te gaan over wat we signaleren en hoe we signaleren, ben ik me ervan bewust geworden dat ik vanuit mijn professionele blik signaleer. Ik zie iets, haal daar de risico's uit en denk al na over wat daarmee te doen. Het is een uitdaging om vooral stil te staan bij wat ik feitelijk hoor, zie, ruik en voel.”*

# Bespreekbaar maken

## Niveau: cliënt en medewerker

### Doel

Ik bespreek samen met mijn cliënten de signalen van (on)gezonde leefstijl. Ik sluit daarbij aan bij de doelen en waarden van de cliënt.

### Vragen

- Wat maakt dat ik het belangrijk vind om dit signaal met mijn cliënten te bespreken?
- Wat is de beleving van de cliënt bij dit signaal?

### Hoe kun je leefstijl bespreekbaar maken?

Om leefstijl bespreekbaar te kunnen maken is het van belang om op een respectvolle wijze het gesprek met de cliënt aan te gaan. Benoem wat je gesignaleerd hebt en nodig de cliënt uit om aan te geven wat hij of zij van de situatie vindt.





Hiervoor zijn enkele ondersteunende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven) mogelijk.

- Inzicht in de fase van gedragsverandering van de cliënt en van jezelf ten opzichte van het leefstijlthema.

- **Voorlichtingspijl**

- De cliënt uitnodigen om over leefstijlthema('s) in gesprek te gaan; cliënt inzicht geven in de thema's die bespreekbaar zijn en uitnodigen om hun vragen te stellen.

- **Spiekbriefje bespreekbaar maken**

- **Bespreekbaar maken psychisch welbevinden**

- **Placemat**

- **Smoezenboekenlegger**

# Uitwisselen van afwegingen/ motiveren

**Niveau:**  
**cliënt en medewerker**

## Doel

Ik werk samen met mijn cliënten aan hun motivatie om hun leefstijl te veranderen. Ik sluit daarbij aan bij de doelen en afwegingen van de cliënt.

## Vragen

- Sta ik open voor gedeelde besluitvorming met de cliënt?
- Heb ik aandacht voor de wijze waarop de cliënt de situatie ervaart?
- Nodig ik mijn cliënten uit tot het benoemen van diens wensen, behoeften en afwegingen?

## Hoe heb ik aandacht voor het uitwisselen van afwegingen?

Om met de cliënt over diens afwegingen in gesprek te gaan heb je basale gesprekstechnieken nodig. Zoals luisteren, samenvatten en reflecteren. Er zijn een aantal ondersteunende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven) mogelijk.



- Verkennen van ambivalentie ('ik wil wel – ik wil niet') van de cliënt.
  - **Voor- en nadelenoverzicht**
  - **Liniaal (scaling)**
- Reflectie op de gesprekstechnieken die je als medewerker toepast.
  - **Spiekbrieftje Motiverende Gespreksvoering**
- Vergroten van de eigen gespreksvaardigheden als medewerker.
  - **Informatie over gedeelde besluitvorming**
  - **Informatie Motivational Interviewing**
  - **Training individuele voorlichting op maat**

# Kiezen

## Niveau: cliënt en medewerker

### Doel

Ik bespreek met mijn cliënten zijn of haar keuzemogelijkheden, voorkeuren en afwegingen voor een eventuele aanpak van leefstijl. Zodat we tot een gezamenlijk gedragen aanpak komen.

### Vragen

- Nodig ik mijn cliënten uit om te verkennen welke mogelijkheden er zijn om te gaan werken aan hun leefstijl?
- Nodig ik mijn cliënten uit om te benoemen wat de beelden en verwachtingen zijn van de verschillende mogelijkheden?
- Kan ik mijn eigen persoonlijke en professionele voorkeur neutraal voorleggen?
- Kom ik samen met mijn cliënt tot een gezamenlijk gedragen aanpak?

### Hoe heb ik aandacht voor kiezen?

Om vanuit gezamenlijke besluitvorming aandacht te hebben voor de stap 'kiezen' is het belangrijk om als medewerker de cliënt te stimuleren om mogelijke activiteiten te gaan verkennen. Hierbij kunnen verschillende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven) ondersteunend zijn.



- Concretiseren van de keuze.
  - **Werkblad voor een veranderplan**
  - **Persoonlijk voorlichtingsplan**
- Inzicht in beschikbare activiteiten in de regio.
  - **Cursusfolders**
  - **Sociale kaart leefstijlgerichte interventies voor ouderen**
  - **Periodieke nieuwsberichten met agenda van interventies**

*Meneer, alleenstaand, heeft een chronische aandoening. Meneer heeft geen baan meer. Zijn leefstijl is ongezond en hij onderhoudt zijn huishouding slecht. Meneer heeft geen doel meer en zit veel binnen.*

*De wijkverpleegkundige gaat met deze meneer in gesprek. Na het bespreken van de signalen en het uitwisselen van de afwegingen blijkt dat deze meneer graag een vrijwilligersfunctie wil vervullen. Door samenwerking met medewerkers van het welzijn lukt het om met deze meneer een passende rol te vinden. Meneer participeert nu actief in het wijkcentrum.*

# Evalueren/ feedback

## Niveau:

- medewerker - medewerkers
- cliënt en medewerker



## Doel

Ik bespreek/evalueer:

- met mijn collega's hoe we activiteiten om aandacht te hebben voor leefstijl inpassen in ons dagelijks handelen;
- met mijn cliënten het verloop van de eventuele acties.

## Vragen

- Kom ik samen met mijn cliënt terug op eventuele acties die besproken zijn? Wisselen we onderling uit wat we daarbij ervaren hebben?
- Deel ik mijn succesverhalen en/of leerpunten met mijn collega's?
- Hoor ik van collega's welke sterke punten of verbeterpunten zij ervaren bij aandacht voor leefstijl met hun cliënten?

## Hoe aandacht voor evalueren en feedback naar elkaar

Er zijn verschillende mogelijkheden om te evalueren en feedback met de cliënt en met collega's te stimuleren. Hierbij kan gebruik gemaakt worden van de verschillende hulpmiddelen (zie gekleurd weergegeven).

Op het niveau van cliënt en medewerker:

- Stem verwachtingen tussen cliënt en medewerker met elkaar af.
- **Delen van ervaringen/waarderingen van de ingezette acties**

Op teamniveau:

- (Opnieuw) in kaart brengen van de leefstijlthema's die spelen bij de huidige cliënten.

- **Vragenlijst leefstijlgerichte preventie in zorg en welzijn (versie cliënt)**

- (Opnieuw) in kaart brengen van de mate waarin welzijnswerkers ervaren dat zij in hun dagelijkse werk aandacht hebben voor leefstijl.

- **Vragenlijst leefstijlgerichte preventie in zorg en welzijn (versie medewerker)**

- Evalueren van de acties die in gang gezet zijn.

- **Delen van ervaringen/waarderingen van de ingezette acties**

- **Jubelmuur en klaagmuur**

*“Door het invullen van de vragenlijsten werden we ons bewuster van de leefstijlthema's die spelen bij cliënten. We ontdekten dat er thema's zijn waarvoor we al aandacht hadden. Maar het gaf ons ook inzicht in leefstijlthema's waarvoor we nog geen aandacht hadden. Uit de resultaten van de vragenlijsten hebben we verbeterpunten gehaald waar we vervolgens mee aan de slag zijn gegaan.”*

*“Goed om na een bepaalde periode opnieuw de vragenlijsten in te vullen. En heel mooi om dan te kijken naar de verschillen.”*

Dit zakboekje is ontwikkeld door Stichting Icare in samenwerking met Christelijke Hogeschool Windesheim, Travers Welzijn, Driezorg Wonen, Welzijn & Zorg en Stichting Welzijnswerk Hoogeveen.

Het zakboekje is, met de werkmethodek 'Aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn' en de toelichting bij de werkmethodek, eindproduct van het project 'Aandacht voor leefstijl in zorg en welzijn'.

Dit project is financieel mede mogelijk gemaakt door ZonMw.

**Versie augustus 2012**