

Duurzame leefstijlinterventies bij fysiotherapie Fy-fit voor preventieve gezondheidsbevordering Nijmegen-Dukenburg

Resultaten implementatievouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Het structureel versterken van leefstijlgerichte zorg in de wijk Dukenburg door kennisvergroting bij professionals, begrijpelijke informatie voor cliënten en betere samenwerking tussen zorg en sociaal domein.



Onderdeel 2: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Beperkte afstemming tussen zorgverleners en sociaal domein
- Informatie voor cliënten was vaak te complex of niet afgestemd op mensen met beperkte basisvaardigheden

Ná het project

- Professionals weten de weg naar het sociaal domein en maken vaker gebruik van het netwerk
- Begrijpelijke en visuele materialen zijn actief in gebruik in de begeleiding

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- **2e lijn:** leefstijlloketten en specialisten zijn geïnformeerd en soms betrokken bij doorverwijzing
- **1e lijn:** huisartspraktijk De Schakel, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches, diëtisten
- **Sociaal domein / thuis:** Bindkracht10, buurtsportcoaches, welzijn op recept, Beweeglab, gezondheidsmakelaar (GGD Gelderland – Zuid), Buurtteams Volwassenen

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Versterkt netwerk op wijkniveau rond leefstijl en preventie
- Kortere lijnen tussen zorg en welzijn → snellere doorverwijzing
- Meer vertrouwen en kennis bij professionals over passende verwijzingen
- Vergroot zelfvertrouwen bij cliënten om stappen te zetten richting gedragsverandering

Opdracht 2: Openstaan voor veranderingen

Doe de test

Een ongezonde leefstijl kan een negatief effect hebben op je lichaam en hoe je je voelt. Bij sommige mensen merk je dit snel, terwijl het bij anderen langer duurt voordat klachten zichtbaar worden. Misschien heb je al klachten, zoals vermoeidheid of stress, zonder dat je doorhebt dat deze door je leefstijl komen.

Met de volgende test willen we je laten zien welke lichamelijke klachten door een ongezonde leefstijl kunnen ontstaan. De test helpt je om na te denken over wat je kunt veranderen om je gezonder en beter te voelen.

Deel 1: Lichamelijke ongemakken

Geef punten voor elk van de onderstaande klachten:

- 0 punten = Ik heb hier nooit last van
- 2 punten = Ik heb hier soms last van
- 3 punten = Ik heb hier regelmatig last van
- 4 punten = Ik heb hier altijd last van

Vul de tabel in door een score (0-4) toe te wijzen aan elke klacht. Noteer eventuele opmerkingen in de laatste kolom. Tel daarna alle punten bij elkaar op en noteer je totaalscore onderaan. Bespreek deze score met je coach om te kijken welke klachten aandacht verdienen.



Tip

Je kunt ook een droevig gezicht voor altijd last :(en een lachend gezicht voor nooit last :) invullen.

Onderdeel 3: Wat merken patiënten ervan?

Voelt meer betrokken door:

- De persoonlijke aanpak met het werkboek.
- Heldere uitleg in eenvoudige taal
- Meer ruimte voor eigen inbreng in formuleren doelen

Verwijzingen van/naar

- Sociaal domein
- Eerstelijn: huisartsen
- Tweedelijn: leefstijlketten.

Leefstijlgesprek gehad

- Professionals durven met meer vertrouwen gesprek vaker aan te gaan
- Leefstijl wordt meer onderdeel van de reguliere zorg

Stap 3: Vul het schema in

Schrijf elke dag precies op wat en hoeveel je eet en drinkt. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je eet. Schrijf elke dag precies op wat en hoeveel je eet en drinkt. Dit helpt je om beter te begrijpen wat je eet.



Tip

Wees eerlijk en noteer alles, ook snacks of frisdrank.
Elk detail telt mee!

Voedingsmiddelen	Hoeveelheid	Opmerkingen
Groente	opscheplepels	
Fruit	stuks	
Brood	sneetjes	
Aardappelen/rijst/pasta/peulvruchten	opscheplepels	
Melk(producten)	ml	
Kaas	plak(ken)	
Vlees(waren), vis, kip, ei, vleesvervangers	gram	
Halvarine	gram	
Bak-, braad-, en frituurproducten, olie	eetlepel(s) of gram	
Dranken (incl. melk)	liter	

Onderdeel 4: De impact



De training heeft het hele team anders leren kijken naar cliënten met beperkte basis-vaardigheden, en dat zie je direct terug in het contact en de zorg.



Zorgverleners en partners in de wijk (sociale domein) weten elkaar sneller en beter te vinden: verwijzingen verlopen vlotter en cliënten ervaren een duidelijker vervolg.

Cliënten begrijpen hun leefstijltraject beter en zetten vaker zelf stappen dankzij begrijpelijke uitleg en visuele materialen.

Concreet voorbeeld

Versterkte samenwerking met het sociaal domein

Het bestaande beweegspreekuur – een samenwerking tussen huisartsen en fysiotherapeuten – is uitgebreid met een sociaal spreekuur. Hiermee wordt de verbinding gelegd met partners uit het sociaal domein.

Ontwikkeling van een sociaal spreekuur

In dit spreekuur fungeert een professional uit het sociaal domein als poortwachter. Inwoners met uiteenlopende vraagstukken, zoals financiële zorgen, eenzaamheid of behoefte aan beweegondersteuning, worden direct verder geholpen.

Laagdrempelige toegang tot leefstijl en preventie

Doordat het sociaal spreekuur plaatsvindt in de huisartsenpraktijk, is de drempel laag. Ook mensen zonder aanvullende verzekering komen hierdoor in beeld en krijgen passende ondersteuning (verkleinen van gezondheidsverschillen). Leefstijl en preventie worden zo onderdeel van een bredere ketenaanpak.

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Succesfactoren

- Workshop en praktische training met acteurs: directe toepassing in de spreekkamer, herkenbare situaties, zorgprofessionals werden zich bewust van hun eigen communicatie.
- Visueel en eenvoudig werkboek: hielp cliënten écht mee in het begrijpen van leefstijlthema's en bevordert eigen regie en betrokkenheid.
- Wandellunches en Veel-hoek overleggen: gaven een impuls aan onderlinge samenwerking en wederzijds begrip tussen zorg en sociaal domein.
- Betrokkenheid van het hele team (leefstijlcoaches en fysiotherapeuten): versterkte de interne samenhang en consistentie in communicatie naar cliënten.



Leerpunten

- Eénmalige training is niet genoeg: behoefte aan herhaling en verdieping om gedrag en bewustzijn structureel te borgen.
- Implementatie vraagt tijd: drukte in de praktijk (jaaroorgang) zorgde voor vertraging in verspreiding en gebruik van materialen.
- Niet iedereen voelt zich meteen vaardig: sommige collega's hebben meer ondersteuning nodig bij gespreksvoering met laaggeletterde of anderstalige cliënten.
- Website, informatievoorziening én zorg-inhoudelijke begeleiding zijn nog niet afgestemd op beperkte basisvaardigheden (zoals uitleg-video's via e-healthprogramma's). We hebben een lijst met adviezen gekregen van de taalambassadeurs. Dit is daarom opgenomen in een nieuwe vervolgsubsidieaanvraag gericht op begrijpelijke en meertalige zorgcommunicatie.



Concreet voorbeeld

Adviezen gekregen van taalambassadeurs voor onze organisatie

Omdat er regelmatig nieuw personeel instroomt, is het belangrijk om het thema beperkte basisvaardigheden structureel te borgen. Concreet kan dit door:

- Het thema op te nemen in het inwerkprogramma voor nieuwe medewerkers.
- Medewerkers de mogelijkheid te geven de e-learning *Aanpak van laaggeletterdheid* van Stichting Lezen en Schrijven te volgen.
- Het thema regelmatig terug te laten komen in de praktijknieuwsbrief, zodat het levendig blijft binnen het team.

Specifieke adviezen

- Maak gebruik van het aanbod van de HAN
- Zet in op beeld en meertaligheid
- Analyseer de intakeprocedure
- Versimpel de vragenlijsten waar mogelijk

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Het werkboek wordt structureel ingezet binnen leefstijlbegeleiding door leefstijlcoaches
- Deelname aan structurele overleggen met sociale domein (veel-hoek)
- Professionals weten de weg naar het sociaal domein en verwijzen vaker door.
- De basis voor structurele wijkgerichte samenwerking is gelegd: netwerkcontacten, overlegmomenten en gezamenlijke acties worden voortgezet, ook buiten dit project.



Wordt het uitgebreid?

Naar aanleiding van de adviezen van de taalambassadeurs voor onze organisatie, is een vervolgsubsidie-aanvraag gedaan om:

- De website en digitale informatievoorziening begrijpelijker en visueler te maken.
- Meertalig in te zetten binnen e-healthprogramma's.
- Daarnaast wordt inmiddels ook samengewerkt in andere projecten rond preventie en het verkleinen van gezondheidsverschillen, waarbij dit leefstijlproject als voorbeeld en ingang dient (zie voorbeeld sociaal spreekuur)



Tips voor toekomstig initiatieven

Investeer in toegankelijke communicatie vanaf de start

In lage SES-wijken hebben relatief veel bewoners beperkte basisvaardigheden. Daarom is het belangrijk om materialen rondom leefstijlbegeleiding en zorg direct visueel, eenvoudig en meertalig te ontwikkelen. Dit voorkomt dat er achteraf aanpassingen nodig zijn, wat tijd en middelen bespaart. Bovendien vermindert het frustratie bij bewoners en zorgt het ervoor dat de doelgroep zich sneller aangesproken en betrokken voelt.

Zoek actief de samenwerking met het sociaal domein

Gezondheidsvraagstukken hangen vaak samen met bredere problemen, zoals financiën, huisvesting of eenzaamheid. Door vroegtijdig partners uit het sociaal domein te betrekken, zoals buurtsportcoaches, gezondheidsmakelaars of sociaal werkers, ontstaat er een warme overdracht en een veel duurzamer effect. Daarbij geldt dat leefstijl en preventie momenteel vaak nog niet tot de vergoede zorg behoren. Juist daarom is samenwerking met partners uit het sociaal domein essentieel om duurzame verandering te realiseren en te borgen.

