



Project Leefstijl in de Fysiotherapie

16 praktijken door heel Nederland

Lid van Het Gezonde Net

Resultaten werkopdracht

Toepassen van het VitaTrail programma binnen de fysiotherapeutische zorg
Coalitie Leefstijl in de Zorg

Deelnemende fysiotherapiepraktijken



deblaeij
actief & vitaal



FYSIOTHERAPIE
DE SCHOOTEN



UTTIE & VERMEER
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE EN MANUELE THERAPIE

FYSIOHUIS

fysiotherapie
GEZONDHEIDSCENTRUM CORLAER



FYSIOTHERAPIE
MUZENLAAN - CASSANDRAPLEIN



Fysiotherapie
Mulders



Fysiotherapie
OUDEWATER

**Fysiotherapie
Papegaaij &
Tegelaar**

DE GRAVEN ESCH
fysiotherapiepraktijk

A·D·F·Y·S·
Wij helpen u graag!

KL
VAN DE KAMP & LOKEMA

met fysie
fysiotherapie

**FYSIOCENTRUM
NIJMEGEN**

Fysiotherapie-Leusden.nl

**FYSIOTHERAPIE
HET OUDE BADHUIS**

Doel van het project

Leefstijl bespreekbaar maken binnen de fysiotherapeutische teams en de fysiotherapeutische zorg.

Vorbereiding

Naar aanleiding van de subsidiemogelijkheden van Coalitie Leefstijl in de Zorg is er een eerste idee uitgewerkt en gedeeld met alle praktijken van Het Gezonde Net. Aansluitend hebben is de aanvraag uitgewerkt in samenwerking met de praktijken. In overleg met de Coalitie Leefstijl in de Zorg is deze werkopdracht geschreven. Voor de werkopdracht hebben is een activiteitenplan en begroting uitgewerkt en voorgelegd aan de Coalitie. Ook zijn verschillende scholingspartners benaderd om de scholing te kunnen organiseren en is er een gesprek geweest met Hogeschool Rotterdam om de mogelijkheid voor het meetbaar maken van de resultaten in kaart te brengen.

Hoe is het project gestart

- ✔ Door de Hogeschool Rotterdam is een vragenlijst uitgezet om de inzet van 'actieve' leefstijl in de fysiotherapie in kaart te brengen. Hierbij zijn ook barrières en successen uitgevraagd en behoefte aan verdere scholing.
- ✔ Met de projectmanagers van de praktijken is een startbijeenkomst geweest om alle activiteiten van de planning door te nemen en af te spreken wie wat oppakt.
- ✔ Elk team heeft een startbijeenkomst gehad over het project en het belang van hun eigen leefstijl.
- ✔ De opleidingen VitaTrail leefstijlcoach en Motivational Interviewing zijn georganiseerd.

Vervolgstappen

- ✔ Elk projectteam heeft gekeken hoe leefstijl geïntegreerd kan worden binnen de organisatie op beleidsniveau, in de teamvergaderingen en in het HR-beleid. Ideeën hierover zijn onderling gedeeld.
- ✔ De medewerkers hebben de vragenlijst ingevuld en per praktijk is een overkoepelend rapport gemaakt. De praktijken hebben hier hun eigen aandachtspunten uitgehaald.
- ✔ Er zijn e-learnings beschikbaar gesteld aan de medewerkers over verschillende leefstijlfactoren en hoe zij zelf in hun eigen leefstijl verandering kunnen brengen.

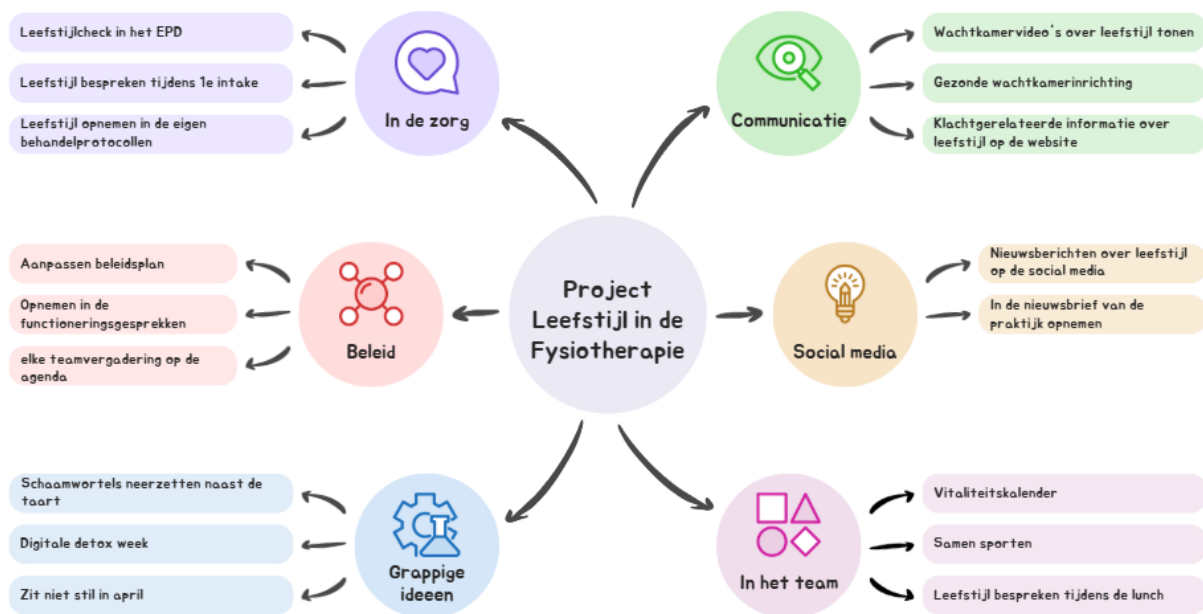
- ✔ Er is per praktijk een samenwerkingsoverzicht gemaakt om patiënten door te verwijzen op verschillende leefstijlthema's
- ✔ De opleidingen van VitaTrail leefstijlcoach en Motivational Interviewing zijn doorlopen
- ✔ Er is geoefend op het leefstijlgesprek met patiënten door de therapeuten die de opleiding hebben gevolgd
- ✔ Er is geoefend met het leefstijlspel binnen de teams door middel van het Leefstijlspel van Vereniging Arts en Leefstijl
- ✔ Er is een themaweek georganiseerd met aandacht voor leefstijl door middel van challenges, nieuwsberichten en een Strava-groep
- ✔ Elke praktijk heeft een vitaliteitskalender gemaakt.
- ✔ Er zijn meerdere bijeenkomsten geweest met de projectmanagers en de projectleider vanuit Het Gezonde Net om de verschillende onderdelen te bespreken en vervolgstappen te maken.
- ✔ Er zijn gesprekken gevoerd met een EPD-systeem waar de meeste praktijken mee werken en Vereniging Arts en Leefstijl om de Leefstijlcheck in het EPD in te bouwen.

Laatste stap

- ✔ Er is een eindevaluatie uitgevoerd bij degene die de opleiding hebben gevolgd over het leefstijlgesprek
- ✔ De vragenlijst wordt nog 3x ingevuld (juni 2026, december 2026 en juni 2027) Van elke vragenlijst wordt een rapport gemaakt op praktijk en overkoepelend niveau en een benchmark t.o.v. eerdere rapporten.
- ✔ Er volgen nog workshops op het gebied van leefstijl.
- ✔ Er is per team een eindbijeenkomst waarin ook de uitkomsten van de vragenlijsten worden gedeeld en de vervolgstappen van elk team worden besproken.

Welke impact heeft het gemaakt?

Binnen de teams is leefstijl onderdeel van gesprek tijdens de lunchpauzes en is er structureel aandacht voor leefstijl tijdens de teamvergaderingen. Ook worden er verschillende activiteiten georganiseerd rondom leefstijl. Van challenges, sportactiviteiten tot workshops door collega's of samenwerkingspartners. In de zorg wordt vaker het leefstijlgesprek gevoerd en ervaren patiënten een bredere betrokkenheid bij hun zorg.



Wat merken patiënten ervan?

Voelt meer betrokken? 45%

Patiënten ervaren dat leefstijl een vast onderdeel is van de intake en behandeling. Er wordt breder gekeken dan alleen de medische kant. Hierdoor voelen patiënten zich beter gehoord en gezien. Ze krijgen zelf meer inzichten en vergroten hun eigen regie op gezondheid en herstel. Patiënten gaan meer zelf nadenken welke factoren van invloed zijn op hun herstel. Ze beslissen zelf of ze het over leefstijl willen hebben.

Beter verwezen 27%

Er wordt meer aandacht besteed aan zorg rondom leefstijl en bij wie ze het best op hun plek zijn. Doordat leefstijl besproken wordt en er daardoor inzicht is in de hulpvraag van de patiënt kan er gericht actie uitgezet en gezocht worden. Patiënten worden sneller doorverwezen en er zijn minder doorverwijs-stappen nodig. Daarnaast stromen patiënten beter door naar aanbod binnen en buiten onze praktijk. Belangrijk is wel dat andere zorgverleners hier wel ook voor openstaan.

Leefstijlgesprek gehad 42%

Meer collega's zijn gestart met het leefstijlgesprek bij patiënten, dit is nog in de beginnende fase. Leefstijl komt vaker terug in intake, behandelplan of evaluatie. Wanneer leefstijl relevant is, wordt dit uitgebreid besproken met de patiënt en een passend plan gemaakt. Bij het gesprek worden concrete handvatten gegeven om een gezonde leefstijl na te streven of kritische vragen gesteld over de gezondheid.

Patiënten staan open voor verandering en zien in dat de leefstijl bijdraagt aan het herstel en voorkomen van hun klachten

Quotes

- ✔ Ik merk dat ik met vragen over mijn algehele gezondheid terecht kan bij mijn therapeut.
- ✔ Ik weet dat ik moet oefenen en bewegen, ik ga daarom een alarm op mijn telefoon instellen zodat ik het niet vergeet.
- ✔ Als mijn rugklachten over zijn wil ik graag advies van je over sport en hiermee starten om mijn rug sterker te maken.
- ✔ Ik ben blij dat je hebt doorgevraagd over mijn slaap. Nu ik weet hoe belangrijk dit is voor het verminderen van mijn klachten, ben ik hier actief mee aan de slag gegaan.
- ✔ Gezond(er) leven voelt nu haalbaar.

Wat is er veranderd in de zorg?

Voor het project

Voor aanvang van het project speelde leefstijl niet bij therapeuten en was het geen onderdeel van de behandeling. Er werd veel lokaal naar de klacht gekeken en minder naar de context waaronder leefstijlfactoren. De behandelingen waren vooral gericht op bewegen en belasting/belastbaarheid. Gesprekken over leefstijl werden vooral gevoerd door collega's die een leefstijl gerelateerd scholing gevolgd hadden. Als het gesprek gevoerd werd, dan werd er weinig gedaan met de uitkomsten en er werd niet effectief doorverwezen. In de gesprekken brachten de therapeuten de oplossingen aan.

De therapeuten hadden te weinig kennis over leefstijl en het voeren van het leefstijlgesprek. Er was geen aanbod voor zelfzorg. De collega's hadden vooral minder kennis over de invloed van slaap, voeding en het metabool syndroom.

Na het project

Leefstijl is meer een vast onderdeel geworden van de behandeling. De drempel om dit gesprek te voeren is lager geworden. Er wordt sneller het gesprek aangegaan over herstel belemmerende factoren waardoor er minder lang onnodig wordt doorbehandeld. Gezondheid wordt meer als een geheel gezien bij klachten. We merken allemaal dat we ons bewust zijn van onze 'hulpverleners reflex' en proberen wat meer de mensen zelf de oplossing laten geven. Een groot deel van de zorgvraag

buiten bewegingsapparaat kan met coachingsvaardigheden al op weg worden geholpen.

Aansluitend aan een behandeling wordt een vervolg traject aangeboden om verder te werken aan vitaliteit. Met concrete verwijzingen en samenwerkingen vergemakkelijkt het de weg voor de patiënt om de juiste zorg op de juiste plek te krijgen.

Leefstijl leeft meer bij de therapeuten en ze hebben meer kennis van leefstijl.

Onderling is er meer aandacht voor leefstijl in de praktijk.

Leefstijl is geïmplementeerd in ICT-systemen van de praktijk en ook binnen de HR-cyclus is leefstijl inmiddels een vast onderdeel.

Hoe ziet de samenwerking eruit

Er is een samenwerkingsoverzicht gemaakt per praktijk waarin doorverwijsmogelijkheden zijn vastgelegd per leefstijlonderdeel, zodat de therapeut overzicht heeft naar welke partners er verwezen kan worden. Zo is dit vastgelegd voor bewegen, voeding, slaap, stress en het sociaal domein. Er is samenwerking ontstaan met gemeentes en buurtsportcoaches, maar ook met buurtcentra voor sociale ondersteuning. Als een therapeut een patiënt heeft waar leefstijl meer op de voorgrond staat wordt er gekeken hoe de patiënt het beste geholpen kan worden en of er samengewerkt kan worden binnen de praktijk of beter kan worden verwezen naar een samenwerkingspartner. Belangrijk uitgangspunt hierbij is korte lijnen en warm verwijzen waar nodig. Ook is er meer oog voor de thuissituatie en haalbaarheid om met leefstijl aan de slag te gaan.

Alle ideeën zijn verzameld en in een inspiratiedocument opgenomen voor andere zorgverleners.

Wat heeft de samenwerking opgeleverd.

Het project heeft de multidisciplinaire samenwerking bevorderd. De lijnen tussen fysiotherapeuten en andere zorg- en dienstverleners zijn korter geworden (informeler). Door de samenwerking kunnen we de patiënt een breed pakket aanbieden, wat we zelf niet kunnen, kunnen we met goed vertrouwen naar onze samenwerkingspartners verwijzen. Ook als zorg niet noodzakelijk is, kunnen we een alternatief bieden. Het is duidelijker wie wanneer ingeschakeld kan worden. De samenwerkingspartners zijn op de hoogte en kunnen gericht verwijzen.

Samenwerking met sociaal domein is waardevol gebleken. Fysiotherapeuten screenen nu veel beter op zaken zoals eenzaamheid en schulden.

Clënten zijn blij met de doorverwijzing om zo meer uit hun gezondheid te kunnen halen. De samenwerking helpt om leefstijl niet alleen te bespreken, maar ook

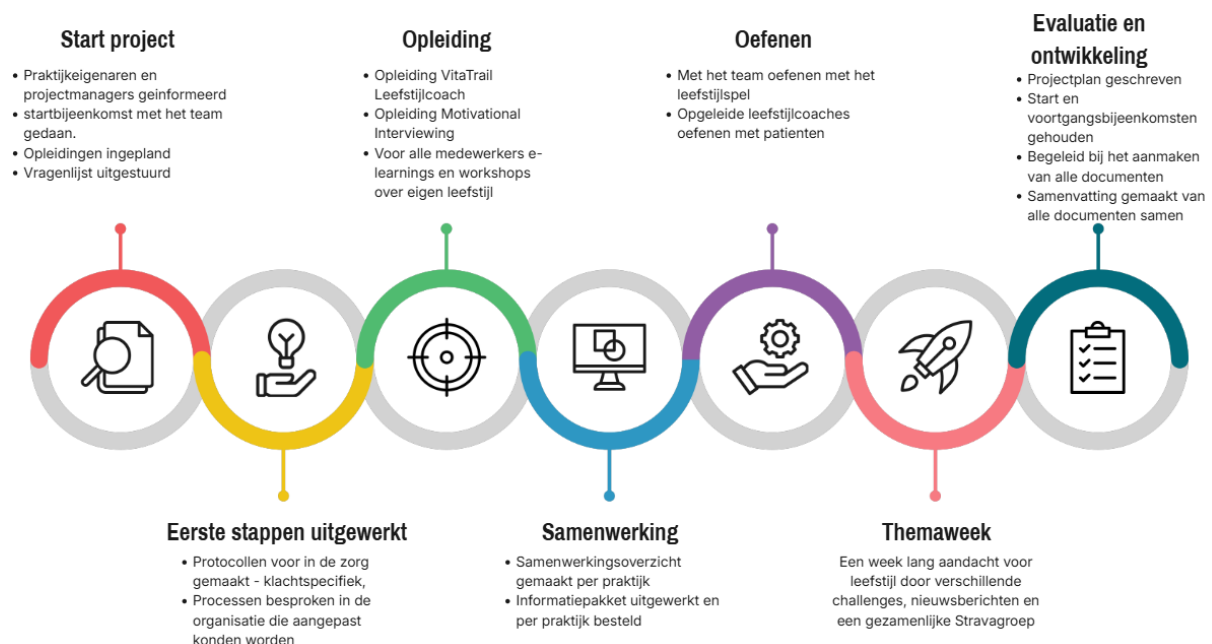
praktisch opvolgbaar te maken. In de fysiotherapie is er nu meer aandacht voor preventie en zelfmanagement.

Quotes

- ✔ Door deze doorverwijzing kan deze cliënt nu het sporten betalen en is ze erg blij om in beweging te kunnen zijn.
- ✔ Huisarts: goed om te weten dat jullie inzetten op leefstijl. Wij hebben daar ook een project van lopen. Samenwerking is belangrijk
- ✔ De secretaresse wees mij op WandelFit, nu wandel ik iedere week mee met de groep, goed voor mijn lijf en nog gezellig ook!
- ✔ Doordat mensen al in de praktijk zijn voor andere klachten maken ze makkelijker de stap om zich in te schrijven voor de cursus mindfulness
- ✔ De zorg sluit nu beter aan door korte lijnen.
- ✔ De samenwerking met het sociaal domein biedt bij complexe casuïstiek vaak de sleutel tot oplossingen.

Welke stappen hebben we gezet (methode)

Hoe hebben jullie het project aangepakt



Quotes

- ✔ Ik merk nu dat ik niet alleen bij vage klachten aan leefstijl denk, maar eigenlijk bij elke intake bespreek ik al een stukje leefstijl.
- ✔ Ambivalentie is geen obstakel dat je moet oplossen, maar juist iets wat ruimte biedt voor beweging.

- ✔ De workshop stressmanagement was ontzettend leerzaam, ik zal vaker stilstaan bij wat ik voel.
- ✔ Door open vragen te stellen over leefstijl komt er meer resultaat in mijn behandeling
- ✔ Ben er nu bewuster mee bezig om wanneer de patiënten zelf een ingang geven m.b.t. leefstijl er ook dieper op in te gaan
- ✔ Heel leuk, die opdrachtjes op jullie whiteboard

Wat werkte goed – en wat minder

Barrières

In de directe zorg

- ✔ Niet elke patiënt staat er open voor. Ze komen met een andere verwachting binnen
- ✔ Tijd tijdens de behandeling maken voor het gesprek over leefstijl.
- ✔ Taalbarrière

In de organisatie

- ✔ In het begin was het moeilijk de collega's in beweging te krijgen om tijdens een behandeling het te gaan hebben over leefstijl met een patiënt, dit voelde voor hun niet comfortabel.
- ✔ Er was niet bij alle therapeuten evenveel interesse over leefstijl aanwezig
- ✔ Hebben collega's voldoende tools om het leefstijl gesprek aan te gaan en te voeren (zowel kennis als gespreksvaardigheden)
- ✔ Door de waan van de dag van een drukke praktijk lukt het niet altijd om de tijd te nemen om ideeën uit te werken tot actieplannen.
- ✔ Lastig om in kaart te krijgen wie nou precies wat doet en wanneer verwijzen we door; wat houden we hier en wat verwijzen we?
- ✔ Structureel vastleggen en opvolgen moet nog verder inslijten.
- ✔ Inloggen portaal e-learnings lukte niet bij iedereen
- ✔ Weerstand tegen verandering of extra taken

Succesfactoren

In de directe zorg

- ✔ Door leefstijl uiteindelijk toch na te vragen bij patiënten, kwamen de therapeuten erachter dat de patiënten het helemaal niet raar vinden als je het over leefstijl hebt en juist wel als prettig ervaren. Dit maakte het toepassen makkelijker!

- ✔ Mondjesmaat ook de patiënten erin betrekken. Dus niet overladen met informatie, maar voeg steeds meer leefstijl dingen toe in de praktijk. De patiënten zijn hier super nieuwsgierig naar.
- ✔ Begin klein en sluit aan bij de hulpvraag van de patiënt.
- ✔ Gebruik de vertrouwensrelatie van de fysiotherapeut als ingang voor gedragsverandering.
- ✔ Maak het concreet: één haalbare stap is beter dan een groot algemeen advies.

In de organisatie

- ✔ Het moet een onderdeel zijn van je missie/visie anders verwaterd het weer snel. Verder ook opnemen in het beleid en de HR-cyclus
- ✔ De Vitaliteitskalender vind ik een succes, dit heeft collega's erg betrokken gemaakt bij het thema leefstijl. En op deze manier ben je het hele jaar door bezig met leefstijl en vitaliteit, zonder dat het teveel wordt.
- ✔ De visiemiddag was een succes, dit heeft veel input gegenereerd vanuit de medewerkers.
- ✔ Vanaf begin strakke planning; ledere week echt tijd reserveren voor het project en deze ook aanhouden
- ✔ Ieder overleg collega's meenemen in waar we staan op dit moment
- ✔ Gebruik maken van een coach voor de praktijk om het proces te begeleiden.
- ✔ Bespreek voorbeelden in het team, zodat iedereen dezelfde taal gaat gebruiken.
- ✔ Borg afspraken direct in de dagelijkse werkwijze.
- ✔ In de wachtkamer leefstijl al zichtbaar maken, dit verlaagt de weerstand om over leefstijl te praten
- ✔ Veel met collega's over leefstijl praten, waardoor het in de praktijk echt leeft.
- ✔ De quiz en social media zorgen ervoor dat mensen ook echt enthousiast en nieuwsgierig worden naar leefstijl.
- ✔ Korte lijnen met samenwerkingspartners
- ✔ Goede begeleiding vanuit Het Gezonde Net
- ✔ Scholing op het gebied van leefstijl en gespreksvoering en praktische training (zoals leefstijlgesprekken)
- ✔ Laagdrempelige tools (zoals vragenlijsten en e-learnings)
- ✔ De combinatie van scholing, aandacht voor eigen leefstijl en implementatie in de zorg.

Neveneffecten

In de directe zorg

- ✔ Fysiotherapeuten kunnen nu beter omgaan met cliënten die vroeger eindeloos behandeld werden door gebrek aan inzicht over de herstel belemmerende factoren
- ✔ Soms niet altijd positieve reacties van mensen. Niet iedereen staat open voor verandering. Goed proberen aan te vullen bij wie je het “zaadje” m.b.t. leefstijl kan planten
- ✔ Patiënten herkennen beter dat herstel breder is dan alleen de klacht.
- ✔ Patiënten die zelf om leefstijladvies vragen
- ✔ Patiënten nemen actiever regie over hun gezondheid

In de organisatie

- ✔ Het brengt een positief gevoel in de praktijk. Medewerkers sturen uit zichzelf leuke appjes over iets actiefs wat ze gedaan hebben, of over bijvoorbeeld een gezonde lunch. Hiermee verbetert het werkplezier en stimuleren ze elkaar om met gezondheid bezig te zijn.
- ✔ Door de tijd die in het project zit, minder tijd om patiënten te zien (minder omzet)
- ✔ Vergroten van onze eigen kennis over verschillende factoren van leefstijl.
- ✔ Meer bewustwording binnen het team over preventie en eigen regie.
- ✔ Meer kansen voor samenwerking in het team en met huisarts, POH, welzijn en beweegaanbod.
- ✔ Thuis wordt het gesprek nu ook gevoerd
- ✔ Leefstijl collega's verbeterd

De impact in cijfers



Aantal
patiënten
bereikt:

1541



Aantal
zorgverleners
getraind

202



Aantal consulten
waarvan leefstijl
'vast' onderdeel is

522



Aantal
verwijzingen

111

Opvallend resultaat

In de directe zorg

- ✔ 1 op de 3 patiënten past het leefstijl advies toe in zijn dagelijks leven
- ✔ Het wordt als makkelijker ervaren om mensen daadwerkelijk aan het sporten te krijgen bij de sportschool.
- ✔ De helft van de mensen ging meer bewegen, zodat zij aan de NNGB voldoen.
- ✔ Bij 12 patiënten bleek er naast het beweeggedrag ook andere leefstijlfactoren van invloed te zijn op het herstel.
- ✔ Heb meerdere mensen bewust kunnen maken van het nut en effect van een goede nachtrust en de impact van stress. Mensen voelen zich door de adviezen en uitvoering daarvan snel energiever en vitaler
- ✔ Leefstijl is een vanzelfsprekender onderdeel geworden van het fysiotherapeutisch gesprek. Patiënten krijgen niet alleen behandeling voor hun klacht, maar ook meer inzicht in wat zij zelf kunnen doen om herstel vast te houden.
- ✔ Dagelijkse reactie van patiënten die blij zijn dat wij het totaalbeeld van de mens zien.
- ✔ Binnen de beweegprogramma's zien wij een afname in medicatiegebruik bij zowel reumapatiënten als DM2-patiënten. Daarnaast is de sportfrequentie

binnen de beweegprogramma's toegenomen van gemiddeld 1 naar 1,9 keer per week bij 410 patiënten.

In de organisatie

- ✔ Zit niet stil in april was een groot succes! In totaal werden er 51 beweegfoto's en -filmpjes gedeeld.
- ✔ Leefstijl leeft nu bij alle therapeuten!
- ✔ Elke dag wordt kort met collega's over leefstijl gesproken in de pauzes
- ✔ Social media zorgden voor het meeste bereik

Hoe gaat het nu verder

Wat is geborgd

In de directe zorg

- ✔ Via EPD is leefstijl geborgd in de intake/behandeling
- ✔ Algemene aandacht voor leefstijl bij patiënten en medewerkers
- ✔ Het bevragen van leefstijl tijdens intakes en behandelingen.
- ✔ Het concreet verwijzen naar collega's in andere disciplines.

In de organisatie

- ✔ Via ons KMS systeem wordt voortgang geborgd door opname in de HR-cyclus, het beleidsplan en de teamvergaderingen.
- ✔ Het opzetten van een leefstijlteam in de praktijk.
- ✔ Samenwerkingskaart
- ✔ De vitaliteitskalender is nu vast onderdeel van onze jaarplanning.
- ✔ Nieuwe collega's en stagiairs worden meegenomen in deze manier van werken.

Wordt het uitgebreid

In de directe zorg

- ✔ Leefstijlcheck van arts & leefstijl komt op behandelkamers en op prikbord
- ✔ Leefstijl wordt een thema op de beeldschermen
- ✔ De website wordt vernieuwd
- ✔ Verdere koppeling met beweegprogramma's, preventie en begeleiding bij langdurige gedragsverandering.

In de organisatie

- ✔ Kennis en ontwikkeling door middel van scholingen en cursussen

- ✔ Leefstijl coaching en mindfulness buiten de zorg aan gaan bieden richting consumenten en bedrijven.
- ✔ Workshops ontwikkelen met verschillende thema's
- ✔ Het uitbreiden van de samenwerkingspartners door de specialisaties van verschillende aanbieders nog sterker in kaart te brengen.
- ✔ Meer 'challenges' doen over leefstijl. Zoals: wie loopt de meeste kilometers in een week, of het zichtbaar maken van je slaaphygiëne, etc.

Wie blijft verantwoordelijk.

- ✔ Praktijkeigenaar
- ✔ Leefstijlcoaches
- ✔ Projectmanager
- ✔ Ondersteuning vanuit Het Gezonde Net over visievorming en kansen op het gebied van leefstijl in de zorg.

Conclusie

Dit project is een succes geworden, ondanks de korte periode waarin alle stappen uitgevoerd moesten worden. Het grootste succes zat in mogelijkheid om zowel opleiding, implementatie en het verbeteren van de leefstijl van de zorgverleners zelf aan te pakken. Hierdoor ontstond bewustzijn rondom leefstijl en empowerment om dit project tot een mooi einde te brengen. Dit project was niet mogelijk geweest zonder de subsidie en fijne begeleiding van Coalitie Leefstijl in de Zorg. Leefstijl zal een vervolg krijgen in het opleiden van nieuwe coaches, het verder uitbreiden van leefstijl binnen de deelnemende praktijken, maar ook nieuwe praktijken. Leefstijl leeft en zal verder groeien!