

Op weg naar een gezondere
leefstijl in Kennemerland;
*hoe Positieve Gezondheid en
Leefstijlroer elkaar kunnen
versterken*

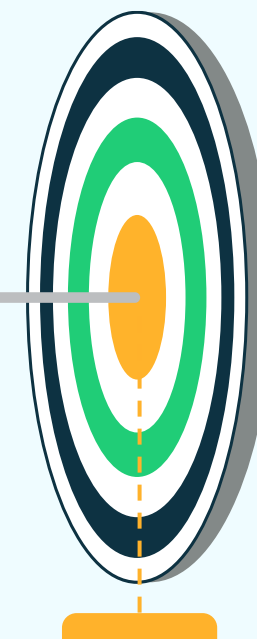
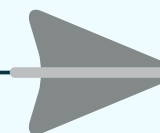
TopzorgGroep locatie CareworX

Positief Gezond Leven

Resultaten implementatievouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Leefstijl wordt een vanzelfsprekendheid onderdeel van de behandeling van geschoolde professionals
&
Kruisbestuivingen met ontwikkelingen in de regio en het inspireren van wijkbewoners en informele zorg leiden tot een ecosysteem van leefstijl



- Training Positieve Gezondheid (PG) en Leefstijlroer paramedici en leefstijlcoaches
- E-learning PG samenwerkingspartners
- Gesprekken met inwoners tijdens Hartcheckdagen
- Kernteam Vitaler Velsen (VV) sluit aan bij stakeholdersoverleg Participatiehub Kennemerland

- Inspiratie halen (Coalitiedagen, pitches & coaching) en brengen (Gemeente Velsen Leefstijl Netwerk)
- Planvorming actieonderzoek 'Ervaren Gezondheid Velsen'
- Ontwikkelen website PG Kennemerland
- Ontwerpen huisstijl/logo/flyer

- Mede-ontwikkelen digitaal platform Viviv
- Pitch mobiel leefstijlloket bij Rotary Club
- Inspiratiebijeen-komst cliënten en wijkbewoners 6/6 Week vd Mentale Gezondheid

- Borging; Kernteam gaat actieonderzoek Participatiehub 2027 uitvoeren
- Leefstijl verbinden aan Natuur op Recept
- Samenwerken met Wandelgroepen in bos
- Verkennen Nature for Health mogelijkheden

- Andere mindset bij zowel professional als cliënt
- Implementeren Very Brief Advice (VBA)
- Mooie gesprekken met cliënten & inwoners

Onderdeel 2: Wat merken cliënten ervan?

Voelt meer betrokken

Door dit gesprek ben ik wel wakker geschud, ik moet zelf aan de gang en de regie weer in eigen handen nemen

Beter verwezen

Ik moet en wil vooruit en niet blijven hangen, ik heb beter inzicht in waar ik zelf aan kan werken en waar ik een professional bij nodig heb

Leefstijlgesprek gehad

Dit gesprek stimuleert om mijn persoonlijke doelen te formuleren en bewustere keuzes te maken

“

*Het spinnenweb geeft me meer inzicht in mezelf...
Het gaat eigenlijk best goed met mij als ik zo naar mijn cijfers kijk...
(cliënt)*

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Focus op beperkingen
- Kijken naar gezondheid als wel of niet ziek zijn
- Regie m.n. bij professional vanuit behandelstructuur
- De professional werkt vanuit zijn eigen kennis en kunde
- Waar heeft de inwoner behoefte aan en waar liggen zijn mogelijkheden?
- Inwoner is niet goed op de hoogte van mogelijkheden in zijn wijk/gemeente
- Diverse projecten gericht op gezondheid, welzijn & leefstijl, allemaal werkend los van elkaar

Ná het project

- Focus op mogelijkheden
- Breder en persoonlijker kijken naar gezondheid
- Regie bij cliënt vanuit inzicht en eigen uitspraken
- Samenwerking vanuit gemeenschappelijke taal
- Behoeften/wensen van wijkbewoners in kaart gebracht tijdens twee Hartcheckdagen
- Door aangaan van gesprek met Spinnenweb en Leefstijlroer zijn inwoners geïnformeerd over vrijwilligerswerk, activiteiten in bos, bibliotheek of buurthuis
- Paramedici leren elkaar en elkaars werkwijze kennen tijdens de training

“
Het gesprek met de zorgverlener verschuift de focus op de klacht naar wat voor mij belangrijk is... Ik realiseer mij voor het eerst dat ik mijn herstel tot nu toe nog niet gevierd heb...
(cliënt)
”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

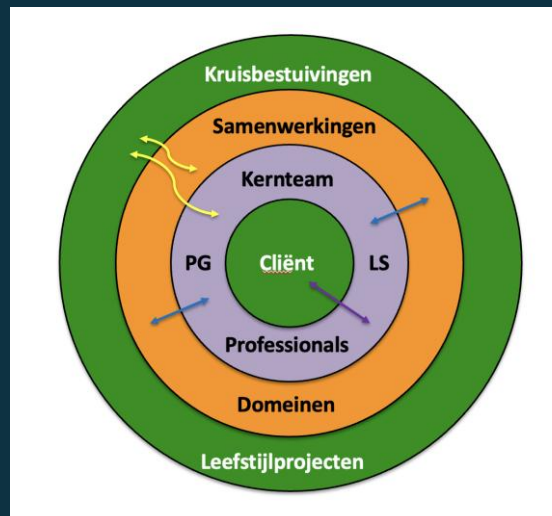
Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?

- Hechte samenwerking Kernteam VV fysiotherapie, ergotherapie, herborist, yogadocent, leefstijlcoach, bestuurslid Stichting Wortels enzo, Rookvrij & Fitter coach en vitaliteitscoach
- Training professionals heeft gezorgd voor elkaar kennen, van elkaar leren en aan elkaar verwijzen
- Gemeenschappelijke taal PG & leefstijl
- Samenwerking en planvorming actieonderzoek Participatiehub Kennemerland; uitvoering 26-27
- Samenwerking inspiratiebijeenkomst 6/6 met andere professionals; uitbreiding ecosysteem

Wat heeft de samenwerking opgeleverd

- Start ecosysteem leefstijl door kruisbestuivingen binnen gezondheid-welzijn-natuur-inwoner
- Korte lijntjes binnen paramedische samenwerking, anders kijken naar ziekte en gezondheid en meer regie laten bij de cliënt
- Cliënt raakt bekend met leefstijl
- Verbinding met 'groene' bewonersinitiatieven' als Stadmakers en Duintuinen
- Mobiel Leefstijlloket is in ontwikkeling om meer inwoners te bereiken

“



”

Onderdeel 4: Gemaakte stappen

Hoe hebben jullie het project aangepakt?

Twee bewezen methoden; 'werken met Positieve Gezondheid' en 'eigen regie met het Leefstijlroer' zijn ingezet als fundament van ons project.

Een zaadje planten, enthousiasmeren ipv overtuigen en zelf laten ondervinden wat een kleine verandering (in begeleiding of toepassen leefstijl) kan brengen, vormen de schakel tussen professional, stakeholders en cliënt of inwoner.

12 Professionals zijn in drie dagdelen getraind in het werken met Positieve Gezondheid en Leefstijlroer; een combinatie van fysio's uit de eigen praktijk en ergo's en leefstijlcoach. Daarnaast hebben 8 samenwerkingspartners de e-learning Positieve Gezondheid gevolgd.

Tijdens hartcheckdagen in de plaatselijke bibliotheek zijn met ca 40 inwoners gesprekken gevoerd over 'wat is gezond leven voor u' mbv spinnenweb en/of leefstijlroer. Dit gaat een vervolg krijgen met een actieonderzoek ism de Participatiehub Kennemerland.

We zijn in gesprek gegaan met de gemeente voor de ontwikkeling van een (mobiel) leefstijlloket en hebben een pitch daarvoor gegeven bij de plaatselijke Rotary Club. We hopen op een positief vervolg.

We organiseren een inspiratiebijeenkomst op 6 juni voor cliënten en inwoners in de week van de Mentale Gezondheid, waarbij we de verbinding maken tussen vitaliteit-leefstijl-natuur voor (mentale) gezondheid.

We vieren successen met elkaar!

“

*Ik word erg blij van
de training; het
verrijkt me echt
(ergotherapeut)*

”

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

- Als klein project lastig aan tafel komen bij de gemeente
- Veranderend beleid bij de gemeente na wisselen wethouder, verminderde focus op Positieve Gezondheid en vitaliteit
- Doorbreken van gewoonten kost meer tijd dan een half jaar. Tijd die veel professionals niet hebben



Succesfactoren

- Gemeenschappelijk doel; actief bij willen dragen aan benodigde veranderingen in de zorg
- Helder fundament van Positieve Gezondheid en Leefstijlroer; heeft zich al bewezen
- Elkaar enthousiasmeren, op zoek blijven naar waar de energie zit
- Verbinding maken met wat er al is/waar raakvlakken zijn/waar mensen komen, zoals Participatiehub of Hartcheckdagen



Neveneffecten

- De aanvraag van Participatiehub Kennemerland is in behandeling bij ZonMW, waarbij ons Kernteam een actieonderzoek gaat uitvoeren
- We zijn in gesprek over het voortzetten van wandelgroepen in het bos vanuit onze samenwerking fysio-ergo-leefstijl
- Start gemaakt met Beweging Positieve Gezondheid Kennemerland
- Bekendheid van Leefstijlroer (bij kanker) bij samenwerkingspartners, bijv Cancer Care Center

Onderdeel 4: De impact in cijfers



Inwoners
bereikt bij twee
Hartcheck dagen:

40



Aantal
zorgverleners
getraind

20



Leefstijl staat
vanzelfsprekend
'op het menu' van
de professional



Leefstijl als
bindmiddel om
elkaar te vinden
en aan elkaar te
verwijzen

Opvallend resultaat

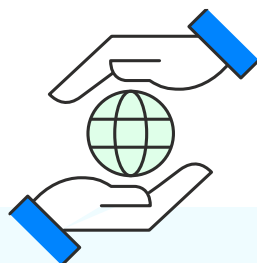
Bij de Hartcheckdagen
wilden mensen graag in
gesprek over 'Wat is
gezond leven voor u'

Veel genoemde wens:
'sociale contacten'
'iets voor een ander
betekenen'
'vrijwilligerswerk'
'mijn dingen kunnen
blijven doen'
(Leefstijlcoach)

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Solide samenwerking Kernteam, oprichting Beweging Positieve Gezondheid Kennemerland
- Leefstijlgesprekken door getrainde professionals
- Start ecosysteem leefstijl door samenwerking tussen professionals en met Participatiehub Kennemerland



Wordt het uitgebreid?

- Onderzoeken stichting als rechtsvorm voor Kernteam
- Trainen van professionals, bijv binnen platform Paramedie Kennemerland en andere domeinen
- Organiseren van workshops voor inwoners
- Actieonderzoek 'ervaren gezondheid'



Wie blijft verantwoordelijk?

- Projectbegeleider/Kernteam

