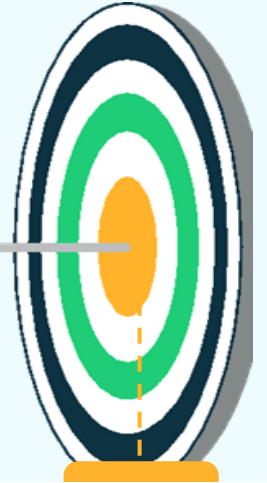


Stappen naar herstel: uit bed is beter. Rotterdam Stroke Service

Resultaten implementatie vouchers

Onderdeel 1: Doel van het project

Binnen 12 maanden is bewegen een vanzelfsprekend onderdeel van de dagelijkse zorg, waarbij patiënten zo vroeg mogelijk mobiliseren, actief betrokken zijn bij hun herstel en gestimuleerd worden tot bewegen. Zorgprofessionals, patiënten en mantelzorgers werken hierbij samen vanuit een gezamenlijke aanpak: stappen naar herstel want uit bed is beter. Bewegen als medicijn!



Uitzoeken van informatie over bewegen in het ziekenhuis

Formuleren van een heldere boodschap: *Bewegen is medicijn, herstel begint met stappen*

Starten met klein en zichtbaar maken van de aanpak, door te beginnen op één afdeling binnen twee ziekenhuizen (n=2)

Opstellen van een menukaart met beweegmogelijkheden op basis van best practices (n=30)

Betrekken van medewerkers door vormen van werkgroepen: brede projectgroep, change agents, CVA-nazorgverpleegkundigen en de werkgroep BeweegBewustzijnBorden

Opstellen van het document *Beweegziekenhuizen RSS* met best practices in Nederland

Voorleggen van een menukaart met praktische beweegmogelijkheden (n=30) aan de werkgroepen

Ontwikkelen van interviewvragen gericht op best practices vanuit ervaringsdeskundigen

Ontwikkelen van een beweegboekje voor de CVA-nazorg

Uitwerken van keuzes vanuit werkgroepen op basis van menukaart: posters op gang, BeweegBewustzijnsBorden, en beweegboekjes met oefeningen

Ontwerpen en implementeren BeweegBewustzijnsBorden (opgehangen op de afdeling), beweegboekjes (ontwikkeld en uitgedeeld) en posters

Uitwerken van idee voor webpagina op de RSS-website met beweegmogelijkheden voor naasten en professionals

Uitvoeren van interviews met ervaringsdeskundigen over best practices

Betrekken van CVA-nazorgverpleegkundigen bij het project door middel van uitleg en verspreiding van het beweegboekje

Implementeren van de BeweegBewustzijnsborden

Ophangen van posters op de afdeling

Uitwerken en analyseren van interviews en verwerken van de resultaten

Organiseren en geven van onderwijs aan CVA-nazorgverpleegkundigen over positieve gezondheid

Opnemen van een film met SBS6, gericht op het bouwen aan de toekomst

Evalueren van de BeweegBewustzijnsBorden en de interviews en deze verwerken tot een advies voor andere ziekenhuizen

Opstellen van een onepager om de resultaten te verspreiden

Pleenaire presentatie op RSS symposium

Opschaling van het project naar 3 andere ziekenhuizen van de RSS

Nieuwe subsidieaanvraag VOOR opschaling

Onderdeel 2: Wat merken patiënten ervan?

Belang Bewegen

Bewegen wordt als essentieel gezien, maar gebeurt niet vanzelf.



Mindset

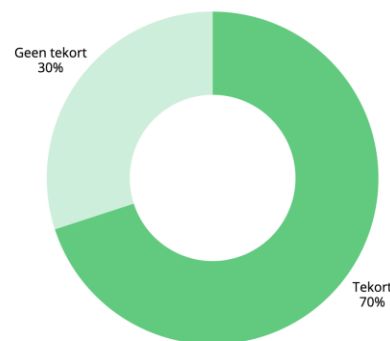
Motivatie en mindset zijn bepalend voor herstel en activiteit:

De rol van **intrinsieke motivatie en mentale houding** komt sterk terug als succesfactor voor herstel.



Tekort

Er wordt een tekort ervaren in begeleiding en informatie, vooral in het ziekenhuis en revalidatie



“

Use it or lose it. Het is eigenlijk heel makkelijk.... Als je niks doet, dan knap je ook niet op en daar valt bewegen zeker onder.

”

Onderdeel 3.1: Wat is er veranderd in de zorg?

Vóór het project

- Is beweegbewustzijn nog beperkt onder verpleegkundigen, artsen, patiënten en naasten.
- Wordt gedacht dat in het ziekenhuis liggen betekent dat je ziek bent.
- Wordt bewegen stimuleren alleen gezien als werk van de therapeut.
- Bestaat angst bij patiënten en naasten om te bewegen, omdat zij net een beroerte hebben doorgemaakt.

Ná het project

- Maken we de BeweegBewustzijnBorden in de kamers visueel duidelijk voor patiënten, naasten, verpleegkundigen en artsen hoe bewegen standaard onderdeel is van de dagroutine in het ziekenhuis.
- Worden posters zichtbaar geplaatst in de algemene ruimten van de ziekenhuisafdeling.
- Gaat de CVA-nazorgverpleegkundige met behulp van de beweegboekjes actief thuis het gesprek aan over bewegen en positieve gezondheid.
- Zijn beweegboekjes verspreid in een aantal revalidatie-instellingen.
- Wordt het beweegboekje in een online versie beschikbaar gemaakt voor de website van de RSS, hersenletselcentrum en hersenletsel.nl

“

Verpleegkundige Mirjam; naaste komt vragen of patiënt zijn beweegdoelen heeft gehaald!

”

Onderdeel 3.2: Wat is er veranderd in de zorg?

Hoe ziet de samenwerking (keten) eruit?



Wat heeft de samenwerking opgeleverd?

Delen van kennis en intensiveren van samenwerking tussen neurologie-afdelingen Erasmus MC en Ikazia

Vergroten van bewustwording: bewegen en leefstijl na een beroerte begint in het ziekenhuis

Intensiveren van samenwerking RSS met Hersenletsel.nl en Hersenstichting op gebied van positieve gezondheid

Ontwikkelen van verschillende producten over stimuleren van bewegen

“

Bianca:

Door deze voucher was het mogelijk om intensief op projectbasis samen te werken aan het belangrijke thema: Stappen naar herstel, uit bed is beter. Bewegen is medicijn!

”

Stappen naar herstel: uit bed is beter

Onderdeel 4: Welke stappen naar herstel hebben wij gezet ?

 **Stappen naar herstel: bewegen is beter!**
Samen bewegen is leuker!
Vandaag is een goede dag om te starten met stappen!



 **Marcheren op de plaats**
Sta of zit rechtop en beweeg om de beurt de knieën omhoog, alsof u rustig marcheert.
Herhaal: 20-30 seconden



Beweegoefenboekje

Blijf in beweging
Ook tijdens uw ziekenhuisopname zijn er genoeg mogelijkheden om actief te blijven. Blijf in beweging en werk zo tijdens je opname al aan je herstel

Ikazia

FIT VANUIT ZIT

BEWEGEN OP BED

STERK IN STAND

GA DOOR MET BEWEGEN

OOK NA ONTSLAG

Blijf in beweging



Poster Ikazia

Stappen naar herstel
Patiënten na een beroerte bewust maken om meer te bewegen, zowel tijdens opname in het ziekenhuis als thuis

Proces
Voucher ontvangen: 25.000

Overleg met:
Algemene groep
Change Agents
Beweegborden groep

Interviews
ervaringdeskundigen

“Het belangrijkste is bewust worden van bewegen”

“Bewegen is geen extraatje, maar een vast onderdeel van de zorg”

“Beweging is medicijn – herstel begint met stappen.”

Wat hebben we ontwikkeld

Menukaart

Beweegboekje

Thuisoefeningen

Beweegborden

11 & 12 april
SB&G uitzending



Infographic

Onderdeel 5: Wat werkte goed – en wat minder?

Barrières

Hanteren van een snelle doorlooptijd van 6 maanden; het kostte tijd om professionals op te warmen en te enthousiasmeren en het moest ook van henzelf worden en niet alleen van de hoofdprojectgroep

Omgaan met de grootte van werkgroepen: veel professionals op een afdeling die erin mee moesten

Ervaren van werkdruk bij zorgprofessionals

Doorlopen van veel schijven in een groot ziekenhuis bij aanpassingen en projecten, waardoor het veel tijd kost om toestemming te krijgen

Vergen van tijd: leefstijlverandering vraagt tijd



Succesfactoren

Benutten van tijdsdruk om toch grote stappen te kunnen maken

Klein houden van doelen: in plaats van een menukaart van n=30, per afdeling n=3 keuzes laten maken en betrokken afdelingen zelf laten kiezen uit de menukaart, zodat het van henzelf wordt: creëren draagvlak en eigenaarschap

Vergroten van inzicht bij zorgprofessionals: de patiënt heeft al genoeg fysiotherapie, maar wat kan hij/zij zelf nog ondernemen aan extra beweging



Neveneffecten

Vergroten van awareness in Nederland door de filmopname bij SBS6: Bouwen aan de toekomst

Versterken van samenwerking tussen de neurologieafdelingen van het Erasmus MC en Ikazia

Tonen van enthousiasme bij revalidatie-instellingen, ondanks dat zij buiten beschouwing zijn gelaten in dit project, en vraag naar de beweegboekjes

Overschrijden van verwachtingen door het succes van de beweegboekjes

Onderdeel 4: De impact in cijfers



**Aantal
BeweegBewustzijnsBorden:
Ikazia: 12
ErasmusMC: 10**



**Hoeveel
nazorgverpleegkundigen:
23**



**Hoeveel beweegboekjes
zijn er uitgedeeld:
1500**



**Hoeveel afdelingen:
2 (met verpleegkundigen, fysiotherapeuten,
artsen, patiënten en naasten die betrokken
zijn)**

Opvallend resultaat

BeweegBewustzijnsBorden
op de kamers. Je kan er niet
omheen, ze hangen direct in
het zicht

Stappen naar herstel: uit bed is beter

Bij elke patiënt een individueel bord

Stappen naar herstel

Beweegbewustzijnsbord

		Aantal herhalingen	Aantal keer per dag
Oefeningen			
Lopen			
Opzitten			
In en uit bed			
ADL			
Logopedie			



Voorlopige ontslagdatum:

Naam:

BEWEEGBORD
NEUROKLINIEKEN

IN EN UIT BED
UIT BED MET
2 PERSONEN

HULPMIDDEL
PASSIEVE LIFT

LOPEN
NIET LOPEN

LOOPAFSTAND

OVERIGEN
OEFENZAAL

11.30 uur.

BEWEGINGSADVIES : Met passieve lift in de stoel 2x daags zie dag-
ontslagbestemming : Nader te bepalen.
INGEVULD OP (initialen) : Emily DAG: 20/4 TIJD:
IS FYSIOTHERAPIE BETROKKEN? : JA ☒ NEE ☐
BEWEGEN MET BEZOEK? : JA ☒ NEE ☐

LOPEN IN DE
KAMER

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Onderdeel 6: Hoe gaat het nu verder?

Wat is geborgd?

- Ophangen van BeweegBewustzijnsBorden op de kamers op de afdelingen
- Verspreiden van de beweegboekjes en bijna toe zijn aan de 3e druk = totaal n=3000
- Borgen van kennis over beweegbewustzijn en samenwerking binnen de RSS, onder andere via verschillende activiteiten zoals bijeenkomsten
- Voorbereiden van opschaling na de zomer van 2026



Wordt het uitgebreid?

- Opschalen naar andere ziekenhuizen binnen RSS: Franciscus Gasthuis, Franciscus Vlietland en IJsselland
- Ontwikkelen van verschillende nieuwe posters
- Terug laten komen van het item in een presentatie op het symposium van de RSS op 3 november 2026
- Nieuwe subsidieaanvraag VOOR opschaling



Wie blijft verantwoordelijk?

- De groep change agents met leden van Ikazia en Erasmus MC blijft verantwoordelijk
- De financiële borgstelling ligt bij de RSS

