

Documenten Basalt

Digitools

Zoeken op intranet...

Afdelingen Kwaliteitscommissies Expertgroepen Projecten Leren Services Contact

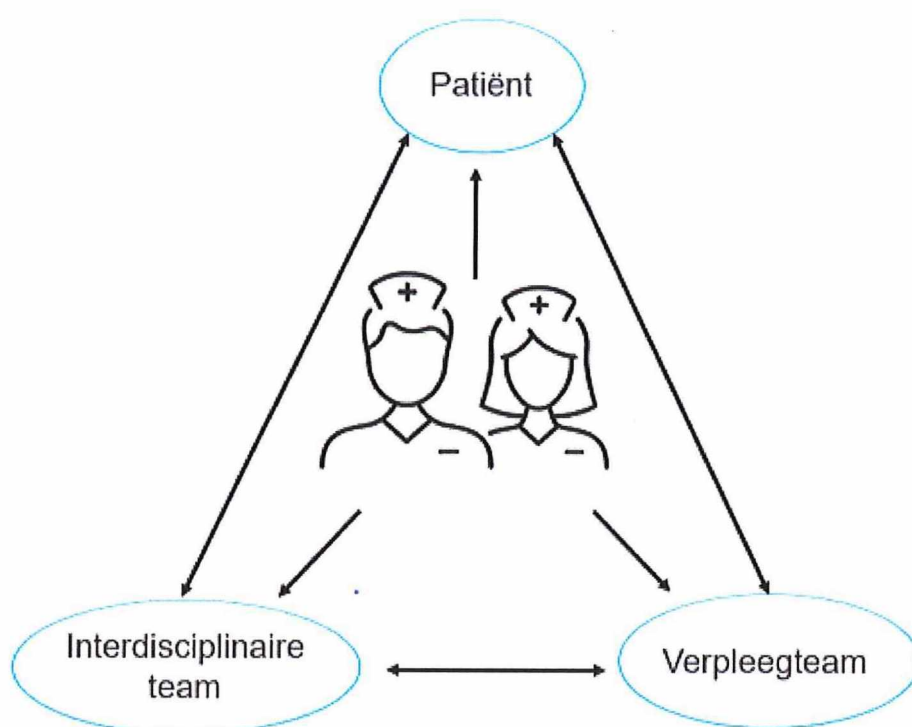
< Samen de zorg verbeteren: Basalt in Beweging

23 september 2024



Het is onomstotelijk aangetoond dat bewegen goed is voor revalidanten: ze voelen zich fitter en herstellen beter en sneller. Toch blijkt het voor veel patiënten een uitdaging om voldoende te (blijven) bewegen tijdens en na de revalidatie. Het onderzoeksprogramma 'Basalt in Beweging' dat in september 2021 van start ging, wil daar verandering in brengen en zoekt daarbij nadrukkelijk de samenwerking met de zorgpraktijk.

"De kracht van 'Basalt in Beweging' is dat we het onderzoek in co-creatie met patiënten en behandelaars doen", vertelt projectleider Aleid de Rooij. De afgelopen periode is er veel samen gewerkt met CVA-patiënten en behandelaars op drie gebieden: ondersteuning van verpleegkundigen, ontwikkelen van een beweegconsult en ontwikkelen van een interventie.



Ondersteuning van verpleegkundigen

"Bij een actieve leefstijl denken we vaak aan meer bewegen", vertelt Åsa Mennema die als promovendus bij het onderzoek betrokken is. "En dat roept bij patiënten die revalideren na een beroerte vaak weerstand op. Je ziet ze denken 'Hoe dan? Dat kan ik helemaal niet!!!' Maar een actieve leefstijl gaat ook om het regelmatig onderbreken van zitten en liggen, ook buiten de therapieën om." En dan komt de rol van de verpleegkundigen om de hoek kijken, want zij zien de patiënt 24 uur per dag." Volgens Åsa hoeft je patiënten en verpleegkundigen niet te vertellen dat bewegen gezond is. "De vraag is vooral: hoe kunnen we de patiënt ook buiten de therapieën en oefeningen om stimuleren om actief te zijn? Ook dat gebeurt al. De volgende stap is dat we verpleegkundigen meer bewust maken van

hoe zij patiënten kunnen motiveren en hen strategieën geven om gedrag blijvend te veranderen."

De praktijk

Verpleegkundige Monique Stootman werkte mee aan de focusgroepen. "Ik vind onderzoek over onze rol belangrijk om te laten zien wat onze meerwaarde is, vooral omdat we dagelijks de meeste tijd met patiënten doorbrengen. Meedoen aan zo'n onderzoek zorgt ook voor bewustzijn: dat bewegen belangrijk is en dat het niet genoeg is dat patiënten alleen tijdens de therapieën actief zijn. Patiënten zuchten soms als we over bewegen beginnen. Maar we merken wel dat, als we structuur bieden, het makkelijker wordt en overgaat in een gewoonte. Die structuur boden we al, maar we gaan er nu alerter mee om."



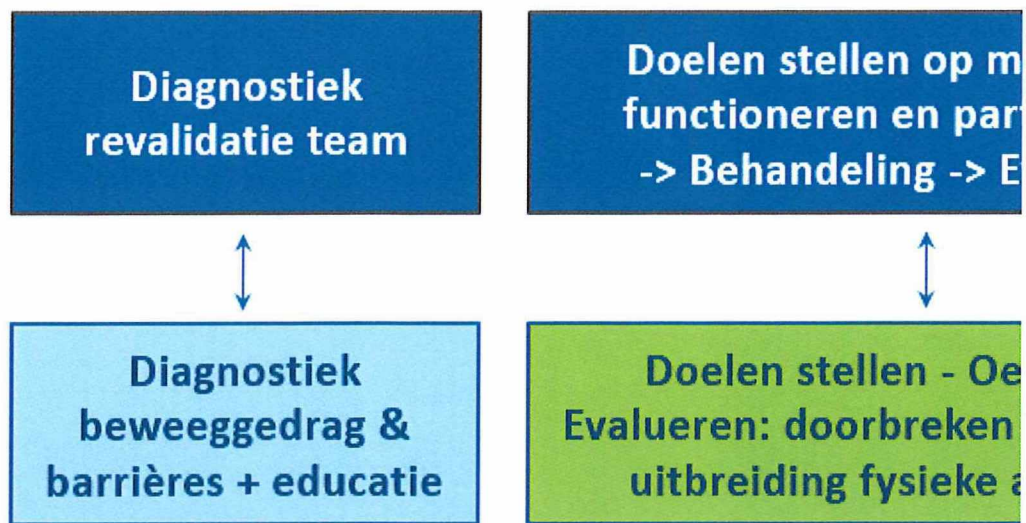
Beweegconsult

Hoe ga je het gesprek aan met een patiënt over zijn of haar beweeggedrag en helpt een beweeg- en gedragsprofiel hierbij? Het promotieonderzoek van Desi Stokman-Meiland, revalidatiearts én promovendus bij Basalt, zoomt in op deze vraag. "Mensen kunnen vaak niet goed vertellen hoeveel en op welke momenten ze bewegen en stilzitten", legt Desi uit. "Daarom is het belangrijk om het beweeggedrag in kaart te brengen. Dat doen we een week lang met een beweegsensor én we nemen een vragenlijst af die barrières voor lichaamsbeweging in kaart brengt." Het eindresultaat is een beweeg- en gedragsprofiel dat de behandelaar met de patiënt bespreekt. "Samen bekijken ze welke doelen ze kunnen stellen om hun beweeggedrag te verbeteren of gezond beweeggedrag vol te houden."



De praktijk

4/5



Opzet interventie

Interventie

Het onderzoek van Desi eindigt met een bewegconsult waar onder andere de barrières om in beweging te komen worden besproken. Maar om patiënten meer en blijvend in beweging te krijgen, is daarnaast maatwerk én ondersteuning nodig. Daarom ontwikkelt Lisenka te Lindert voor haar promotieonderzoek een interventie voor poliklinische patiënten. Daarvoor is het belangrijk te weten welke factoren van invloed zijn op het beweggedrag van patiënten. “Er is in de literatuur veel te vinden over die factoren, maar dat moet nog wel afgestemd worden op de praktijk bij Basalt”, legt Lisenka uit. “Daarom hebben we, naast het literatuuronderzoek, ook workshops georganiseerd met behandelaars, patiënten en hun naasten. Die co-creatie is belangrijk. Enerzijds om als onderzoeker een goed beeld te krijgen van de praktijk en anderzijds om de mensen wie het betreft te betrekken en mee te laten denken bij wat er gaat veranderen en waarom. Het is ook waardevol én leuk dat iedereen enthousiast meedenkt.

De praktijk

Revalidatiearts Roel Straathof deed mee met de workshops van Lisenka. “We hadden o.a. een workshop met patiënten en behandelaars. Op basis van de theorie kun je best voorspellen wat belemmeringen zijn. Maar het is heel waardevol om dat direct van patiënten te horen. Ik heb die ervaringen direct kunnen gebruiken in de spreekkamer. Een voorbeeld: een sportschool kan overweldigend zijn voor patiënten die niet te veel prikkels aan kunnen. De een zoekt er een oplossing voor, de ander gaat na een eerste bezoek nooit meer. Geeft een patiënt aan naar de sportschool te willen om te bewegen? Dan kaart ik aan welke (over)prikkeling ze mogelijk te wachten staan en wat ze daaraan kunnen doen. Op een ander tijdstip gaan sporten bijvoorbeeld. Of bij een andere sportschool. En ja, dat gaat soms om voordehand liggende dingen die je gewoon even moet zeggen.”