

De Krachten Gebundeld voor Gezond Leven

*Verspreidings- en Implementatie-impuls
(VIMP)*

Procesrapportage

Kristel Vlot-van Anrooij & Annelies Overwijk

Met inbreng van:

Thessa Hilgenkamp, Jenneken Naaldenberg, Annette van der Putten, Aly Waninge

Elske ten Vergert, Idske Meijer, Elles van der Meer, Mirjam Bijlsma, Peter Boneschanker,

Ichelle van der Zee

juli 2021



Gezond leven
de Krachten Gebundeld

Dit rapport is tot stand gekomen in samenwerking met:



En mede gefinancierd door een verspreidings- en implementatie-impuls van ZonMw.



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	3
1. Inleiding	4
1.1 Achtergrondinformatie.....	4
2. Implementatie van het leertraject en de omgevingsscan	5
2.1 Samenwerking rondom implementatie	5
2.2 PDCA Cyclus	5
2.3 Opstellen van rapport.....	6
3. Successen en knelpunten in plan-fase	7
4. Successen en knelpunten in do-fase	10
5. Successen en knelpunten in check-fase	12
6. Successen en knelpunten in act-fase	14
7. Aanbevelingen	15
7.1 Plan.....	15
7.2 Do.....	16
7.3 Check.....	17
7.4 Act.....	18
Literatuurlijst	19
Bijlagen	20
Bijlage 1: Informatie leertraject en omgevingsscan	21
Bijlage 2: Voor- en nadelen van volgorde van de producten.....	21
Bijlage 3: Overzicht implementatie De Krachten Gebundeld/ tijdinvestering deelnemers en trainers	23
Bijlage 4: Tijdinvestering kartrekker	24
Bijlage 5: Voorbeeld uitnodigingsmail voor deelnemers omgevingsscan.....	25



1. Inleiding

Dit rapport gaat over het implementatieproces van de producten van De Krachten Gebundeld. Deze producten zijn het leertraject voor begeleiders en een omgevingsscan voor woon- en dagbestedingslocaties (zie bijlage 1). Beide producten richten zich op het ondersteunen van een gezonde leefstijl voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking en zijn te vinden op de productenwebsite: dekrachtengebundeld.nl. Tijdens de implementatie is ondersteuning geboden aan 4 zorgorganisaties die de producten implementeerden in 2021 (looptijd project januari - juli). De ervaringen vanuit dit implementatieproces zijn samen met aandachtspunten gebundeld in dit rapport voor toekomstige kartrekkers vanuit zorgorganisaties.

1.1 Achtergrondinformatie

Een gezonde leefstijl geeft voor mensen met een verstandelijke beperking grote potentiële gezondheidswinst en meer mogelijkheden tot participatie in de maatschappij. Mensen met een verstandelijke beperking hebben voor een gezonde leefstijl ondersteuning nodig van professionele begeleiders en een gezonde leefomgeving die gezond gedrag stimuleren.

Vanuit het project De Krachten Gebundeld zijn praktijkproducten ontwikkeld die kunnen bijdragen aan een gezondheidsbevorderende omgeving gericht op gezonde voeding en voldoende beweging voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking;

1. Een leertraject voor begeleiders gericht op leerinterventies voor professionele begeleiders afgestemd op hun individuele behoeften.
2. Een omgevingsscan waarmee betrokkenen op een woon- of dagbestedingslocatie in kaart brengen hoe cliënten worden ondersteund bij gezond leven. Dit geeft een overzicht van wat nu al helpt en waar kansen liggen voor een gezondere leefomgeving.

Beide producten zijn wetenschappelijk onderbouwd, toegepast in de praktijk en geëvalueerd op uitvoerbaarheid en haalbaarheid. Meer achtergrondinformatie over de producten is te vinden in het [wetenschappelijk rapport](#) van De Krachten Gebundeld en de wetenschappelijke artikelen in de literatuurlijst.

Tijdens de implementatie is gebruik gemaakt van de PDCA cyclus, in dit rapport wordt in H2 uitleg gegeven over deze cyclus. Vervolgens worden in H3, H4, H5, en H6 per fase van de PDCA succes en knelpunten tijdens de implementatie beschreven. Tot slot worden in H7 aanbevelingen gegeven voor de implementatie van de producten van De Krachten Gebundeld.



2. Implementatie van het leertraject en de omgevingsscan

Begin 2021 zijn de producten van De Krachten Gebundeld geïmplementeerd bij vier verschillende zorgorganisaties in Nederland; 's Heeren Loo, Philadelphia, Ipse de Bruggen en Talant. Tijdens dit proces hebben de kartrekkers vanuit de zorgorganisaties ondersteuning ontvangen van implementatie adviseurs. De PDCA-cyclus werd gebruikt om alle stappen van implementatie te doorlopen.

2.1 Samenwerking rondom implementatie

Binnen dit project implementeerden vier organisaties de praktijkproducten. Per organisatie werd een kartrekker gezocht die het implementatieproces binnen de eigen organisatie begeleidde. Bij sommige organisaties waren dit meerdere personen. De meeste organisaties startten dit project begin 2021, maar bij Philadelphia duurde het wat langer voordat deelnemende locaties gevonden waren. De onderzoekers van De Krachten Gebundeld hielpen de kartrekkers in de rol van implementatie adviseurs. Zo overlegden zij regelmatig en gaven advies. Ook werden er drie intervisiebijeenkomsten georganiseerd om onderlinge uitwisseling van opgedane kennis rondom implementatie tussen de zorgorganisaties te stimuleren.

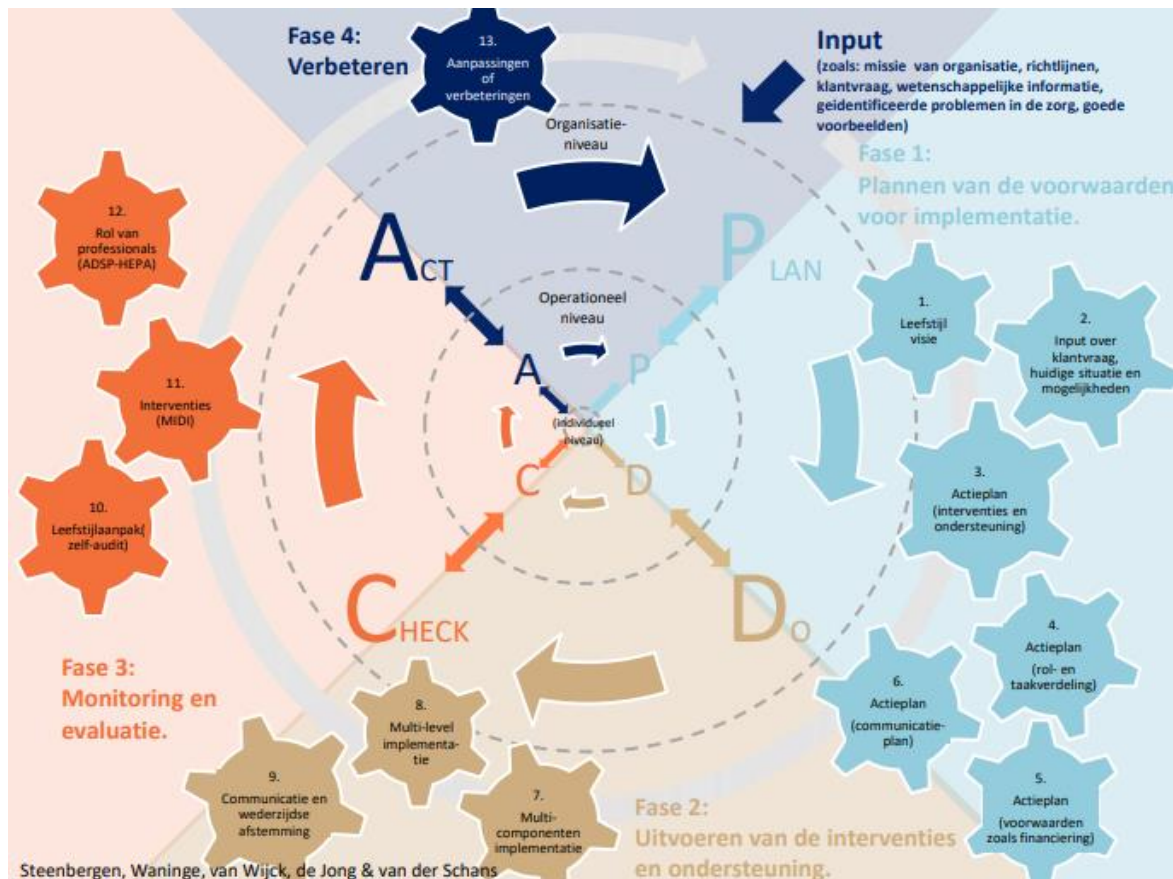
“Bij de eerste implementatie van de producten van De Krachten gebundeld is alles nieuw, het is fijn om dan met elkaar te sparren en te horen hoe het proces verloopt.”

2.2 PDCA Cyclus

De PDCA cyclus helpt bij de implementatie om leefstijlondersteuning. Het model bestaat uit de stappen Plan, Do, Check, en Act. Elke fase bestaat uit verschillende stappen die bijdragen aan het implementatie proces. Het model kan worden gebruikt voor een gestructureerde, systematische en stapsgewijze methode voor gezonde leefstijl implementatie. Dit is nodig om continu aandacht te blijven besteden aan het verbeteren van een gezonde leefstijl op zowel organisatie als uitvoerend niveau.*

*Steenbergen, H. A. (2020). *Healthy lifestyle of people with intellectual disabilities*. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.132702260>





Figuur 1: PDCA-cyclus voor implementatie*

2.3 Opstellen van rapport

Dit rapport is opgesteld door de implementatie adviseurs. Aantekeningen van de gesprekken met kartrekkers, intervisiebijeenkomsten en evaluatiegesprekken over het toepassen van de PDCA-cyclus vormen de basis van dit document. Het conceptrapport is vervolgens verder aangevuld door de kartrekkers van 's Heeren Loo, Philadelphia, Ipse de Bruggen en Talant. Echter was bij veel organisaties de PDCA-cyclus niet geheel doorlopen ten tijde van het opstellen van dit rapport.

*Steenbergen, H. A. (2020). *Healthy lifestyle of people with intellectual disabilities*. University of Groningen. <https://doi.org/10.33612/diss.132702260>



3. Successen en knelpunten in plan-fase

In de plan-fase van implementatie voer je activiteiten uit om de juiste voorwaarden voor de uitvoering te realiseren. Dit bestaat uit het vinden van een kartrekker en het verzamelen van de juiste mensen die de voorwaarden voor uitvoering kunnen realiseren. Denk hier aan een akkoord voor de uitvoering van de implementatie en bijbehorende tijd en financiën voor zowel de deelnemende locaties als trainers. Daarnaast is communicatie en een visie op de lange termijn belangrijk.

Algemeen

- + PDCA cyclus: dit geeft structuur en houvast bij de implementatie van de producten.
- Organisatiestructuur in relatie tot leefstijl: niet alle zorgorganisaties hebben een duidelijke structuur waarbinnen de implementatie van (extern ontwikkelde) leefstijlinterventies passen. Dit maakt het lastig om een akkoord te krijgen voor deelname en ureninzet van begeleiders en trainers.
- + Zicht op wat nodig is voor borging: vanaf het begin is gekeken hoe deze interventies passen binnen de organisatie, wie eigenaar wordt van de interventies en is bepaald wanneer dit implementatieproject een succes is.
- + Enthousiasme van kartrekker/projectteam: dit helpt om vol te houden als je hobbels in voorbereidingsproces tegenkomt zoals een akkoord voor deelname. Bij de introductie van de producten helpt het om te benadrukken wat het team al goed doet op het gebied van leefstijl, het team kan het gevoel krijgen dat ze het niet goed doen als er gezegd wordt dat deze producten gebruikt worden om verbeteringen door te voeren.
- Hoge werkdruk onder begeleiders en trainers (ook gezien de COVID-19 pandemie).

Deelnemende organisaties en locaties vinden

- + Deelname zorgorganisaties: veel zorgorganisaties reageerden enthousiast op de producten.
- + Deelname locaties: ondanks drukte op de werkvloer konden bij alle organisaties minstens twee teams gevonden worden die de producten graag wilden gaan gebruiken. Kartrekkers wisten locaties die behoefte hadden aan de interventies goed te vinden. De interventies sloten voor die teams aan op hun vraag en behoefte. Zo waren de teams intrinsiek gemotiveerd voor deelname.
- Akkoord deelname project: voor deelname is zowel vanuit managers van medewerkers op woon/dagbestedingslocaties als paramedische managers (waar vaak de trainers vandaan komen) een akkoord nodig. Bij sommige organisaties was het zoeken wie er een uiteindelijk akkoord moest geven. Dit leverde vertraging op. Het is belangrijk om een moment te plannen wanneer duidelijk moet zijn of een team wel of niet deelneemt.



Kartrekker en trainers vinden (eventueel uitgebreid tot projectteam)

- + Gemak kartrekker vinden: bij sommige organisaties was dit eenvoudig, bij grote organisaties was dit lastig.
- + Kartrekker heeft een helikopter-functie: kartrekker heeft een functie binnen de organisatie waardoor hij/zij goed zicht heeft op het gehele proces dat doorlopen moet worden om de interventie te implementeren en bij succes te borgen binnen de organisatie. Bijvoorbeeld een beleidsmedewerker.
- + Kartrekker wordt door de opdrachtgever in positie gezet: een directeur of Raad van Bestuur draagt de visie op leefstijl uit en helpt de kartrekker.
- + Uitvoering en draagvlak creëren: de samenwerking opzoeken met verschillende collega's (multidisciplinair) helpt bij de implementatie van de producten, samen kom je verder. Pioniers inzetten om teams en managers te enthousiasmeren.
- + Juiste medewerkers zijn betrokken in projectteam: medewerkers die nu betrokken zijn bij de uitvoer, maar die ook korte lijntjes hebben met de mensen die goedkeuring moeten geven en verdere borging kunnen ondersteunen. Soms kon aangesloten worden bij een bestaande projectstructuur gericht op leefstijl (Happy Fit van Ipse de Bruggen).
- + Trainers-duo leertraject selecteren: het trainersduo voor het leertraject zijn samen deskundig op de inhoud, het geven van trainingen en kennen de gang van zaken op de deelnemende locatie. Het duo kan elkaar aanvullen, zo is de één een goede trainer en de ander kent het team goed en kan de groep goed enthousiasmeren. Betrek de vakgroepen in het zoeken naar trainers.

Financiering en tijd vrijmaken van medewerkers:

- Tijdsinvestering kartrekker: de implementatie van de producten vraagt tijdsinvestering van de kartrekker, welke er niet altijd is waardoor prioriteiten moeten worden gesteld in de werkzaamheden.
- Tijd vrij krijgen voor trainers: gezien de werkdruk was het bij sommige organisaties lastig om te regelen dat medewerkers tijd konden besteden aan het geven van de training. Hiervoor was akkoord nodig van leidinggevenden van locatiegebonden trainers en leidinggevenden van paramedische trainers. Vanwege de tijdsinvestering van de implementatie en het eigen maken van de producten was het moeilijk om een gedragswetenschapper in te zetten als trainer.
- Hobbels om trainers en kartrekker beschikbaar te maken: dit heeft te maken met budget en medewerkers die er geen taak bij kunnen nemen.
- + Uren declaratie: het kan lastig zijn om budget vrij te maken om de uren van begeleiders te kunnen declareren. Bij één organisatie konden managers van begeleiders de uren declareren op een projectbudget rondom leefstijl. Bij één andere organisatie was het lastig om het scholingsbudget hiervoor in te zetten.



Communicatie

- + Rol en taakverdeling betrokkenen: heldere rol en taakverdeling van betrokkenen bij het implementeren van de producten. De kartrekker vertelt de trainer wat er van hem/haar wordt verwacht en hoeveel tijd nodig is voor de taken.
- + Heldere communicatie over tijdsinvestering: duidelijk overzicht wat deelname kost voor alle betrokkenen.
- + Nieuws in organisatie delen: nieuwsberichten binnen de zorgorganisatie over het project wekt de interesse van andere teams voor de producten.
- + Belang leefstijl: belang leefstijl uitleggen voor cliënt en medewerkers om enthousiasme te wekken bij teams.

Vorbereiding gebruik producten

- + Aansluiten bij huidige situatie locaties: vraag bij de introductie van de producten aan de teams wat ze al doen op het gebied van leefstijl. Dat maakt het concreet en hier kun je tijdens het gebruik van de producten weer op aansluiten.
- + Bepalen volgorde gebruik producten: elke zorgorganisatie heeft een keuze gemaakt in de volgorde van de uitvoering van de producten op basis van hun eigen situatie (zie bijlage 1 voor tips).
- + Inbedding e-learning: de e-learning kon gemakkelijk opgenomen worden in het eigen scholingssysteem van de zorgorganisatie.
- + Vorbereiding leertraject: trainers onderling laten afstemmen wie de trekkersrol heeft, taakverdeling laten inplannen en benoemen dat ze op tijd moeten beginnen met de voorbereiding op de cursus.

Inplannen van activiteiten deelnemers:

- Inplannen: vanwege drukte op de werkvloer, grootte teams en begeleiding die door moet gaan op de locaties was het lastig om groepsbijeenkomsten voor het leertraject en het actiegesprek in te plannen. Deze bijeenkomsten online houden maakte dit makkelijker bij sommige organisaties.
- + Leertraject plannen: kartrekkers/trainers moeten goed afwegen hoeveel tijd er tussen de cursusbijeenkomsten gepland moet worden.
- Omgevingscan: niet het hele team was betrokken bij de uitvoer.



4. Successen en knelpunten in do-fase

In de do-fase worden de gemaakte plannen uitgevoerd. Hierbij houd je in de gaten of de producten aansluiten bij de behoefte van de deelnemers. Daarbij houd je aandacht voor de communicatie tussen de betrokken stakeholders om ook van elkaar te leren.

Algemeen

- + Producten: de website en de handleidingen van de producten zijn duidelijk en goed beschreven. De website is gemakkelijk in gebruik.
- + Uitgangspunt producten: maak teams duidelijk dat je werkt aan kleine stapjes voor gezondheidsbevordering in de dagelijkse routine.
- + Rol kartrekker: kartrekker is procesbegeleider en ontzorgt de trainers en begeleid hen in de uitvoer.
- Werkdruk: de COVID-19 pandemie was een belemmerende factor voor de implementatie van de producten. Medewerkers hadden een heftige tijd achter de rug en ook tijdens de uitvoering was de werkdruk nog hoog wat tijd vrijmaken voor de uitvoering belemmerde.

Communicatie

- + Heldere communicatielijnen: kartrekker houdt in de uitvoerfase nauw contact met de trainers en managers van deelnemende locaties. Via hen wordt gecommuniceerd met de deelnemers. Via teamleider communiceren naar deelnemers draagt bij aan hoe belangrijk het gevonden wordt.

Online bijeenkomsten

- + Online afspreken: vanuit huis deelnemen aan de bijeenkomsten was laagdrempelig voor medewerkers.
- + Online interactie: kijk tijdens de bijeenkomsten wat online werkt voor het team, welke manieren ze al kennen voor interactie en sluit hierop aan. Laat ze bijvoorbeeld in de chat reageren met duimpjes. Tijdens opdrachten kun je de camera even uit laten zetten en weer aan als ze klaar zijn.
- + Creativiteit: online bijeenkomsten vragen extra creativiteit van de trainers om de opdrachten uit te voeren en begeleiders te betrekken tijdens de bijeenkomsten (zie tips op pagina 17 in de aanbevelingen en in de handleidingen van de producten).

Omgevingsscan

- Betrekken cliënten: voor een aantal cliënten is dit moeilijk. Voor cliënten die weinig met taal kunnen is het belangrijk om te kijken hoe je met het invullen van de omgevingsscan omgaat, betrek je een verwant of vul je de lijst samen in?



Cursus

- + Betrokkenheid: begeleiders zijn erg betrokken tijdens de cursusbijeenkomsten. Het helpt hierbij om vooraf een EHBL (eerste hulp bij leren) doosje naar begeleiders te sturen met pennen en post-its.
- + Trainers kennen elkaar: het werkt als de trainers tijdens de cursus elkaar kennen en daardoor makkelijk op elkaar kunnen afstemmen. Dit heeft ook met de ervaring van de trainer te maken. Een gezamenlijke voorbereiding draagt hier ook aan bij.
- + Aanwezigheid stakeholders cursus: het is behulpzaam de teammanager en de gedragswetenschapper bij de cursus aanwezig zijn, zij kunnen het team ondersteunen bij het vastleggen van acties en hierop terugkomen tijdens vergaderingen.
- + Terugkoppeling van voorbereidende opdrachten: werkt enthousiasmerend om in cursus de uitkomsten van de voorbereidende opdrachten terug te koppelen.
- Ervaringen met e-learning: begeleiders kunnen de e-learning niet vinden in het onderwijssysteem van de zorgorganisatie.
- Aansluiting producten: tijdens de cursus kan een team erachter komen dat het product niet aansluit op de behoefte, dan verlopen de bijeenkomsten stroef.
- + Verbinding team: als je het team opsplijt tijdens de cursus bijeenkomsten i.v.m. de grootte van het team, denk dan met het team na over hoe je verbinding met elkaar houdt. Bijvoorbeeld door in teamvergaderingen de uitkomsten van de cursus met elkaar te bespreken.



5. Successen en knelpunten in check-fase

In de check-fase kijk je of de plannen uitgevoerd zijn zoals bedacht. Daarbij check je wat de opbrengsten zijn voor de deelnemers.

Enthousiasme deelnemers

- + Uitvoering opdrachten en deelname bijeenkomsten: de meeste deelnemers waren nieuwsgierig en hebben de omgevingsscan ingevuld.
- + Enthousiasme omgevingsscan: de omgevingsscan en het actiegesprek zijn leuk om te doen. Het team heeft het account voor de omgevingsscan aangemaakt, hierdoor zijn ze meer betrokken.
- + Ervaringen deelnemers: team is positief over de interventies en wil verder aan de slag met leefstijl. De teambijeenkomsten van het leertraject worden als leuk en leerzaam ervaren. De behoeftes uit de omgevingsscan zijn concreet en direct om te zetten in acties wat energie geeft.

Uitkomsten naar aanleiding van gebruik producten

- + Aandacht voor leefstijl: er is meer aandacht voor leefstijl, het thema staat in de spotlight. De producten leveren wat op in het denken en doen voor een gezonde leefstijl. Hierbij gaan begeleiders ook nadenken over wat ze zelf kunnen doen. Daarbij komt meer inzicht in wat er al gedaan wordt, bijvoorbeeld een inventarisatie van beweegmateriaal en waar staat dat? Het zorgt voor acties en verbinding in en buiten het team. Begeleiders krijgen een stukje kennis en vaardigheden over een gezonde leefstijl.
- + Kennis toepassen: tussen de cursusbijeenkomsten gaan begeleiders al bezig met extra beweegmomenten. De kennis vanuit de e-learning zakt snel weg, waardoor hier tijdens de cursus weinig op teruggegrepen kan worden. De e-learning kan als eenvoudig worden ervaren door de basiskennis die wordt gegeven.
- + Uitkomsten producten: wees bewust dat de uitkomsten ook gericht zijn op de houding van begeleiders (attitude) om veranderingen teweeg te brengen. Door de attitude-lijst voor en na het leertraject in te laten vullen wordt inzichtelijk hoe de attitudes van begeleiders veranderd zijn.
- + Neven uitkomsten: teambijeenkomsten hebben een verbindende functie. Zeker als het vanuit de trainers ook ingezet wordt als een oppep moment voor het team waarin teambuilding centraal staat.



Gebruik producten

- + Aansluiten behoeften team: de cursusbijeenkomst liep goed door naast het format van De Krachten Gebundeld ook aan te sluiten op de behoefte van het team.
- Uitvoering opdrachten: begeleiders hebben moeite om de voorbereidingsopdrachten uit te voeren, dit lukt niet qua tijd en hoeveelheid, terwijl dit juist een belangrijke voorwaarde is om direct tijdens de cursusbijeenkomsten aan de slag te kunnen en te kunnen verdiepen. Doordat de voorbereiding op de cursusbijeenkomsten niet gedaan zijn, zijn de verwachtingen van de bijeenkomsten onduidelijk waardoor het minder goed op het team aangesloten kan worden, men niet op één lijn zit, en de uitkomst minder goed aansluit. De toepassingopdrachten worden veelal niet door de begeleiders uitgevoerd in verband met de tijdinvestering of dit wordt vergeten.



6. Successen en knelpunten in act-fase

In de act-fase kijk je of er aanpassingen of verbeteringen nodig zijn op basis van de resultaten vanuit de check-fase. Daarbij kijk je wat er verder nodig is voor borging in zowel het team als de organisatie.

Visie en borging

- + Borging in teams: het team kan zelf kiezen waar ze na het leertraject en de omgevingsscan verder mee aan de slag willen t.a.v. leefstijl. Het actieplan dat vanuit de omgevingsscan geformuleerd wordt zou hierbij kunnen helpen. Ook helpt de [Huddle werkvorm](#) om actie erin te houden en praktisch aan de slag te zijn met leefstijl. Een idee is om vanuit het actieplan een contentkalender te maken waardoor er elke maand één thema in de spotlight staat met een klein haalbaar actiepunt.
- + Inbedding leefstijl in visie en organisatiestructuur: als de visie op leefstijl duidelijk is in de organisatie helpt dit om de producten te positioneren. Als leefstijl verder nog niet is ingebed in de organisatie en de uitvoering van het beleid versnipperd is, is het niet duidelijk waar dit thema thuis hoort en waar je je als medewerker moet positioneren. Er wordt verspreid aandacht aan het thema besteed vanuit verschillende disciplines (leefstijlcoaches, diëtisten, art etc.). Hierdoor is het ook moeilijk te bepalen wie de implementatie gaat trekken en om tijd vrij te krijgen om met implementatie van producten aan de slag te gaan.
- + De evaluatie van de producten en vervolgplan wordt meegenomen in het jaarplan van de organisatie. Tip: begin klein en met een concreet vervolgplan.
- + Duurzame financiering: op basis van de ervaringen met de producten wordt gekeken hoe het leertraject duurzaam gefinancierd kan worden. Bijvoorbeeld vanuit het scholingsbudget van begeleiders.

Rollen

- Rol kartrekker: vanuit één zorgorganisatie kwam aan bod dat het moeilijk is om een dubbelrol als kartrekker en trainer te hebben. Doordat de producten nog niet eigen zijn gaat hier meer aandacht naar uit dan de verdere borging in de organisatie.
- Trainers: aandachtspunt is om tijd vrij te spelen van mensen uit hun gewone functies. Een idee kan zijn om een vaste trainer te hebben en bij elke locatie één locatiegebonden trainer te zoeken. Zo heeft één trainer het geven van de training in zijn taakomschrijving staan, wordt aangesloten bij lokale behoeften en breidt de groep trainers zich steeds verder uit.



7. Aanbevelingen

“Implementeren vraagt om een continue investering van mensen in samenhangende acties in een dynamische context.”

Vanuit de knelpunten en successen worden in dit hoofdstuk de aanbevelingen geven voor het implementeren van de producten van De Krachten Gebundeld voor Gezond Leven (zie: dekrachtengebundeld.nl).

7.1 Plan

Verzamelen juiste mensen

- De kartrekker heeft een positie waarmee hij/zij zicht heeft op het proces dat doorlopen moet worden voor implementatie bij de pilot locaties en bij succes te borgen binnen de organisatie.
- Een kartrekker heeft toegekende ruimte voor de pilotfase en borging. Deze taak kan ook gedeeld worden, zodat de tijdsinvestering per persoon minder is en bij uitval of vakantie het project gedragen blijft.
- Betrek relevante stakeholders in het project: voor zowel de pilotfase als de borging. Betrek een multidisciplinaire groep medewerkers die enthousiast is voor leefstijl. Betrek de locatiemanager en de gedragswetenschapper die verbonden zijn aan deelnemende pilot locaties. Maak tijdsinvestering zichtbaar voor alle betrokkenen.
- Werven locaties: maak een medewerker die korte lijntjes met locaties heeft verantwoordelijk voor de werving, zoals leefstijlcoaches. Maak duidelijk wat deelname kost en oplevert. En communiceer helder over wanneer de betrokkenen bij de locatie een besluit moeten maken voor deelname. Zo kun je snel aan de slag met enthousiaste teams. Denk na over hoe en welke teams je betreft om de producten uit te voeren. Bedenk of je actief gaat werven, dat je wacht op een vraag vanuit het team of dat je teams laat doorverwijzen. Een enthousiast team kan voordelen hebben, een deel van het team kan een ander deel dan overtuigen.
- Werven trainers: Betrek de vakgroepen in het zoeken naar trainers. Let er op dat er voldoende ervaring is in lesgeven. Tijdens een cursusbijeenkomst gebeurt er veel, houd ook rekening met de dynamiek in het team. De cursusbijeenkomsten vragen flexibiliteit en aanpassingsvermogen, en soms (bij)sturen naar het doel van de bijeenkomst. Geef de cursus met twee trainers, een procesbewaker en een expert op het gebied van leefstijl/gedrag. Zoek uit welke expert het team het meest nodig heeft.



Vorbereiding voor uitvoer

- Ureninzet deelnemers en trainers: neem tijd voor gesprekken en bedenktijd van begeleiders en managers om tot een akkoord te komen voor deelname en ureninzet van begeleiders en trainers.
- Inplannen bijeenkomsten: plan met de juiste betrokkenen de bijeenkomsten voor zowel de omgevingsscan als de cursus. Zorg dat iedereen betrokken is, ook als niet het gehele team aanwezig kan zijn.
- Inlezen en wederzijdse verwachtingen afstemmen: lees alle informatie over de producten, kijk wat er bereikt kan worden en check of dit past bij het team. Check of het team open staat voor veranderingen op het gebied van leefstijl. Bespreek vooraf de voorwaarden voor deelname. Waarom wil het team dit doen en past dit bij de doelen van de producten? Bespreek ook de verwachtingen en de tijdsinvestering om teleurstelling te voorkomen.
- Commitment: zorg voor balans tussen de tijd van het enthousiasmeren van het team en de daadwerkelijke start met de producten. Zorg voor commitment, maar wacht niet te lang met de start zodat het team nog enthousiast is.
- Stem af op behoeftes van deelnemers: bedenk hoe je de inzet van de producten in steekt, afhankelijk van waar de vraag op het gebied van leefstijl vandaan komt (vanuit het team, de locatiemanager, of ...?), zodat het team niet het gevoel krijgt dat ze het niet goed doen. Geef ook aandacht aan waar het al goed gaat, ga vooraf na wat het team belangrijk vindt op het gebied van leefstijl en sluit daarop aan. Houd deelnemers enthousiast en zorg dat duidelijk is waarom bepaalde stappen zijn genomen in het proces. Houd rekening met wisselingen van begeleiders in de teams. Maak hierover afspraken met het team en de manager. Blijf enthousiaste medewerkers (sleutelmedewerkers) betrekken en houd leefstijl in de spotlight. Beloon begeleiders na de cursus met een certificaat vanuit de zorgorganisaties.

Volgorde producten

- Zie bijlage 2 voor afwegingen die je maakt in de keuze van de volgorde waarin je de producten implementeert.

7.2 Do

Taken kartrekker:

- Communicatie: houd alle betrokkenen op de hoogte van de vorderingen. Breng benodigde acties van betrokkenen onder de aandacht. Zorg ervoor dat de trainers voldoende tijd inplannen voor de voorbereiding van het leertraject.
- Stapsgewijze aanpak: start met implementeren bij een aantal pilot locaties, kijk daarna hoe je dit verder inbed in de organisatie.



Online werkvormen

- Tips voor online werkvormen: stuur vooraf een EHBL kit (Eerste Hulp Bij Leren, voorbeeld: surprise doosje, bekertje etc.), pas digitale werkvormen aan wat het team kent, doe een check-in: hoe zit iedereen erbij? Zet camera's aan, zorg voor veel interactie, doe een beweegactiviteit tussendoor en neem voldoende pauze, werk in break-out rooms, houd tussendoor in de gaten of iedereen nog aangehaakt is, evalueer na de 1^e bijeenkomst kort om voor de volgende bijeenkomst hierop aan te sluiten.

Cursus en opdrachten

- Volg het format: wijk niet teveel af van de voorbereidingen en inhoud van de cursusbijeenkomsten, het geheel zit zo in elkaar dat het theoretisch en praktisch klopt. Sluit echter wel aan op de doelgroep en de behoeften vanuit het team.
- Uitvoeren opdrachten: kijk wat helpt voor het team om de voorbereidingsopdrachten uit te voeren, ook als de voorbereiding en opdrachten bij de cursusbijeenkomst niet haalbaar zijn. Willen het team de opdrachten op papier ontvangen of juist digitaal invullen? Of helpt het om opdracht op te knippen en één voor één te maken. Plan bijvoorbeeld de voorbereiding en toepassingsopdrachten in vooraf en na de cursusbijeenkomsten zodat er concreet ruimte is om er mee aan de slag te gaan. Zijn toepassingsopdrachten niet gemaakt? Vraag dan vooraf of in de bijeenkomst wat er is gedaan en wat werkte. Stuur op een casus die aansluit bij het thema van de cursusbijeenkomst.

Omgevingsscan

- Betrekken cliënten: kijk voor cliënten die weinig met taal kunnen hoe je met het invullen van de omgevingsscan omgaat. Betrek je een verwant of vul je de lijst samen in?
- Planning: geef deelnemers minstens twee weken tijd voor het invullen van de omgevingsscan. En plan tijd in voor de gespreksleider om aan de hand van de samenvatting en handleiding van het actiegesprek de bijeenkomst voor te bereiden.

7.3 Check

Maak opbrengsten inzichtelijk:

- Breng in kaart op welke gebieden de producten opbrengsten hebben gebracht: denk aan verandering in attitude begeleiders, aanpassingen in de leefomgeving, maar ook aan bredere thema's als teambuilding en aandacht voor leefstijl.
- Communiceer over opbrengsten: bedenk daarbij welke opbrengsten voor wie relevant zijn. Leg bijvoorbeeld in communicatie naar het bestuur de relatie tussen de opbrengsten van het project en belangrijke aandachtspunten in het beleid van de organisatie.



7.4 Act

Plek van leefstijl binnen de zorgorganisatie

- Leefstijl als speerpunt op de agenda bij de zorgorganisatie: de visie en uitvoering van het beleid op leefstijl moeten duidelijk zijn om hier tijd en geld voor vrij te maken in de organisatie. Zorg dat de verschillende interventies op dit gebied duidelijk zijn en maak dit bekend in de organisatie, zo kan er vanuit vraag en aanbod de juiste interventie ingezet worden. Blijf in gesprek met de verschillende stakeholders in de organisatie als platform voor de producten. Nieuwe projecten als De Krachten Gebundeld kunnen vervolgens aanhaken bij initiatieven die er al in de organisatie zijn.
- Borging in organisatie: houd resultaten bij en koppel die terug aan de betrokkenen en leidinggevende. Laat enthousiaste medewerkers hun verhaal delen. Betrek leidinggevenden vanaf de start en stel samen vast wanneer het project een succes is.
- Borging organisatiebreed: betrek verschillende stakeholders voor de verdere borging: (nieuwe) begeleiders en houd contact met de locatiemanager, en andere stakeholders in de organisatie. Gebruik bijvoorbeeld de evaluatie van De Krachten Gebundeld om in het jaarplan een vervolg te formuleren en hierop akkoord te vragen vanuit de Raad van Bestuur.
- Borging in begeleiding cliënten: borg de uitkomsten van de producten door het te vertalen naar de zorgplannen van de cliënten. Beschrijf doelen SMART. Houd verbinding na afronding van de producten, sluit bijvoorbeeld nog een keer aan bij teambijeenkomsten: wat leeft er nog?
- Borging op locatieniveau: gebruik het actieplan vanuit de omgevingsscan om na de cursus de aandacht voor leefstijl te behouden. Er kan bijvoorbeeld gekozen worden voor een contentkalender. Hierbij staat elke maand een thema centraal dat terugkomt in teamoverleggen. Ook kan een gedragswetenschapper aansluiten bij team overleggen en bewaken dat er aandacht blijft voor leefstijl.



Literatuurlijst

- Overwijk, A., Hilgenkamp, T. I. M., Van der Schans, C. P., Van der Putten, A. A. J., & Waninge, A. (n.d.). Needs of direct support professionals to support people with intellectual disabilities in leading a healthy lifestyle. *Accepted for Publication*.
- Overwijk, A., Van der Putten, A. A. J., Van der Schans, C. P., Willems, M., Hilgenkamp, T. I. M., & Waninge, A. (2021). Use of behaviour change techniques by direct support professionals to support healthy lifestyle behaviour for people with moderate to profound intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *34*(4), 1048–1056. <https://doi.org/10.1111/jar.12845>
- Overwijk, A., Krijnen, W. P., Hilgenkamp, T. I. M., Van der Schans, C. P., Van der Putten, A. A. J., & Waninge, A. (n.d.). Direct support professionals' attitude towards healthy nutrition of people with intellectual disabilities: A psychometric evaluation. *Submitted*.
- Overwijk, Annelies, Hilgenkamp, T. I. M., Schans, C. Van Der, Putten, A. A. J. Van Der, & Waninge, A. (n.d.). Development of a Dutch training/education program for a healthy lifestyle of people with intellectual disabilities. *Under Review*.
- Overwijk, A., Hilgenkamp, T. I. M., Van der Schans, C. P., Vlot-van Anrooij, K., Van der Putten, A. A. J., & Waninge, A. (n.d.). Implementation of a program to support direct support professionals to promote a healthy lifestyle for people with moderate to profound intellectual disabilities. *Submitted*.
- Vlot-van Anrooij, K.; Naaldenberg, J.; Hilgenkamp, T.I.M.; Overwijk, A.; van der Velden, K.; Leusink, G.L. (2021) Gaining actionable knowledge to improve local health-promoting capacities in long-term care support settings for people with intellectual disabilities. Patient education and counselling doi.org/10.1016/j.pec.2021.05.033
- Vlot-van Anrooij, K.; Hilgenkamp, T.I.M.; Leusink, G.L.; van der Crujisen, A.; Jansen, H.; Naaldenberg, J.; van der Velden, K. (2020) Improving Environmental Capacities for Health Promotion in Support Settings for People with Intellectual Disabilities: Inclusive Design of the DIHASID Tool. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, [doi:10.3390/ijerph17030794](https://doi.org/10.3390/ijerph17030794).
- Vlot-van Anrooij, K.; Koks-Leensen, M.C.J.; van der Crujisen, A.; Jansen, H.; van der Velden, K.; Leusink, G.L.; Hilgenkamp, T.I.M. Naaldenberg, J. (2020) How can care settings for people with Intellectual disabilities embed health promotion? *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, [doi:10.1111/jar.12776](https://doi.org/10.1111/jar.12776)
- Vlot-van Anrooij, K.; Naaldenberg, J.; Hilgenkamp, T.I.M.; Vaandrager, L.; van der Velden, K.; Leusink, G.L. (2019) Towards healthy settings for people with intellectual disabilities. *Health Promotion International*, [doi:10.1093/heapro/daz054](https://doi.org/10.1093/heapro/daz054).



Bijlagen



Bijlage 1: Informatie leertraject en omgevingscan

Met voldoende bewegen en gezonde voeding zit je lekker in je vel en zorg je goed voor je gezondheid en je lichaam. De producten van De Krachten



Gebundeld helpen bij het creëren van een gezonde omgeving die een gezonde leefstijl van mensen met een verstandelijke beperking ondersteunt.

Leertraject



Het leertraject bestaat uit een e-learning en drie teambijeenkomsten. Met de e-learning doe je kennis op over het ondersteunen van voldoende bewegen en gezonde voeding. Het is een voorbereiding op de drie teambijeenkomsten. In de drie bijeenkomsten ga je als team aan de slag met verschillende thema's. Na de bijeenkomsten zijn er toepassingsopdrachten om de opgedane kennis te gebruiken voor verbeteringen in de praktijk.

Met het leertraject:

- ✓ Doe je kennis op over het ondersteunen van gezonde voeding en beweging, en hoe je gezond gedrag kunt stimuleren.
- ✓ Leer je als team over overtuigingen als professional en autonomie van mensen met VB.
- ✓ Leer je over het belang van sociale factoren en hoe de omgeving gezond leven kan ondersteunen.

Omgevingscan



Samen werken aan een locatie die een gezonde leefstijl stimuleert! Met de omgevingscan breng je in kaart hoe cliënten op jouw locatie ondersteund worden bij gezond leven. Samen vul je de vragenlijst in. De samenvatting en het actiesprek helpen om een plan op te stellen voor jouw locatie.

Met de omgevingscan:

- ✓ Mensen met VB, cliëntvertegenwoordigers, begeleiders en teamleiders vullen de vragenlijst gezonde leefomgeving in. Zie voor onderwerpen het document '[Thema's omgevingscan](#)'.
- ✓ Jullie ontvangen een samenvatting en infographic. Dit geeft een overzicht van wat nu al helpt en waar kansen liggen voor een gezondere omgeving. Kijk op de website voor voorbeelden.
- ✓ De handleiding actiesprek helpt om met betrokkenen van een locatie een actieplan op te stellen.

Voor meer informatie en voorbeelden: www.dekrachtengebundeld.nl



Bijlage 2: Voor- en nadelen van volgorde van de producten

Leertraject vooraf aan Omgevingsscan:

- + Deelnemers hebben eerst een vrij afgebakend traject en daarna alle tijd/ruimte om het actieplan op te stellen en uit te voeren.
- + De omgevingsscan kan na de 3e cursusbijeenkomst worden gedaan, deze bijeenkomst is ook gericht op de omgeving. Mogelijk is de meerwaarde van het betrekken van de omgeving dan duidelijker.
- De trainer en deelnemers kunnen de inzichten vanuit de omgevingsscan niet gebruiken in het leertraject. De trainer kan dit bijvoorbeeld gebruiken om de context van de deelnemers beter te begrijpen en delen/wensen vanuit de scan kunnen al gebruikt worden in het leertraject.

Omgevingsscan vooraf aan Leertraject:

- + Er wordt eerst met een brede blik gekeken naar wat nodig is voor een gezonde omgeving, en daarna wordt toegespitst op kennis en vaardigheden van begeleiders (je zou dit kunnen zien als 1 van de punten van het uit te voeren actieplan).
- + De trainers weten voorafgaand aan het leertraject waar de behoeften van het team liggen en kunnen hierop aansluiten in de training.
- Het uitvoeren van het actieplan naar aanleiding van de omgevingsscan kan veel tijd in beslag nemen. Dat kan het voor begeleiders lastig maken om voldoende tijd te hebben voor zowel het plan als het leertraject.



Bijlage 3: Overzicht implementatie De Krachten Gebundeld/ tijdinvestering deelnemers en trainers

De producten van De Krachten Gebundeld helpen bij de ondersteuning van een gezonde leefstijl voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige verstandelijke beperking. De producten zijn gebaseerd op een vierjarig onderzoek waarin kennis is opgedaan over ondersteuningsbehoefte in de praktijk bij gezonde voeding en beweging en is omgezet in de praktijk producten: leertraject en omgevingscan. De producten zijn klaar en zorgorganisaties kunnen zelfstandig aan de slag met deze producten. Hieronder een kort overzicht van de producten en tijdsindicatie voor de uitvoer. De communicatie over, organisatie van gebruik en inbedding van de producten binnen de zorgorganisatie kunnen door een implementatie-medewerker van de organisatie uitgevoerd worden.

Doel

Een gezonde omgeving creëren voor mensen met een matige tot zeer ernstige verstandelijke beperking.

Producten

Activiteit	Wat?	Tijdsindicatie
Omgevingscan	Cliënten(vertegenwoordigers), begeleiders en teamleiders brengen samen kansen in de leefomgeving voor gezonde voeding en beweging naar voren. Door het invullen van een vragenlijst brengen ze in kaart wat er op de locatie is, wat ze ervan vinden en wat dromen voor verbeteringen zijn.	c.a. 30 minuten per deelnemer
Actiegesprek	Een groepsgesprek om toe te werken naar een gezonde(re) leefomgeving voor cliënten op een locatie. In het gesprek bespreken deelnemers waar ze verandering willen zien, welke stappen hiervoor nodig zijn en welke acties ingezet gaan worden.	Gespreksleider (c.a. 5 uur) en deelnemers (c.a. 2-3 uur)
Leertraject		
E-learning	Kennis over gezond leven.	1 uur per begeleider
Cursusbijeenkomsten	In 3 teambijeenkomsten voor begeleiders van een woon- of dagbestedingslocatie leren ze over: (1) Overtuigingen als professional en autonomie van mensen met VB, (2) Vaardigheden, en (3) Sociale invloed, omgeving en hulpmiddelen. Na de bijeenkomsten krijgen begeleiders toepassingsopdrachten mee om de opgedane kennis te gebruiken voor verbeteringen in de praktijk.	10 uur per begeleider 12 uur per trainer (2 trainers nodig, bv. een gedragswetenschapper, bewegingsagoog, fysiotherapeut, of diëtist)



Bijlage 4: Tijdinvestering kartrekker

Taak	Tijd opstart	Tijd per locatie
Inlees traject om project eigen te maken	4 uur	
Communicatie over producten		
Bekendheid genereren over producten vooraf en tussentijds op locatie* die meedoet en andere locaties van de zorgorganisatie middels nieuwsbrieven, intranet, social media etc. Of; informatie aanleveren aan communicatiemedewerkers voor nieuwsberichten + reminders/ vinger aan de pols.	1 uur; samenvatting van project aanleveren aan afdeling communicatie 2 uur; communicatie voor verspreiding	2 uur; tussentijds nieuws delen (bv. over start cursus of invullen scan)
Teams werven voor gebruik producten.		4 uur
Organisatie gebruik		
Indien nodig: e-learning in scholingsportal laten zetten via de ICT afdeling.	2 uur	
Organisatie 3 teambijeenkomsten (data/tijden in overleg met team/trainers, eventueel locatie en materiaal voor bijeenkomsten).		2 uur, incl. eventuele samenwerking met secretaresse
Regelen 2 trainers voor teambijeenkomsten (met verschillende achtergrond; bv. 1 persoon die betrokken is bij het team + 1 procesbegeleider).		2 uur
Teams en trainer voorzien van benodigde informatie om leertraject uit te voeren/ deel te nemen. Trainer instrueren over leertraject en indien nodig reminders sturen naar deelnemers voor uit te voeren voorbereiding/opdrachten (of dit door trainer laten doen).		4 uur overleg met trainers; project in hoofdlijnen overdragen
Coördinatie omgevingscan: online account aanmaken, herinneringen sturen, samenvatting downloaden.		1 uur
Omgevingscan gespreksleider voor actiegesprek (ca. 5 uur) of gespreksleider zoeken; in kaart brengen wat de kaders van organisatie zijn + coördineren uitvoering actieplan.		1 uur voor zoeken gespreksleider
Vinger aan de pols houden over verloop leertraject en omgevingscan. Aan begin wat intensiever dan aan einde van de implementatie.		1 uur per maand, totaal ca. 6 uur
Verdere inbedding		
Indien nodig: stokje overdragen aan collega('s) voor verdere inbedding.	2 uur	
Totale tijd	11 uur	22 uur
*een locatie is één woongroep of één dagbestedingsgroep		

Bijlage 5: Voorbeeld uitnodigingsmail voor deelnemers omgevingsscan

Vanuit het locatie-account van *dekrachtengebundeld.nl* verstuurt u de uitnodigingsmails. Naast de onderstaande basistekst, kunt u een persoonlijke tekst toevoegen. Een voorbeeld van de persoonlijke tekst ziet u hieronder.

Basistekst mail

Beste deelnemer,

U bent uitgenodigd om deel te nemen aan de omgevingsscan van zorgorganisatie <naam die door u is ingevuld>. Met deze omgevingsscan brengen we in kaart hoe cliënten op uw locatie ondersteund worden bij gezond leven. Om vanuit daar een plan op te stellen om dit te verbeteren.

Met uw antwoorden en die van de andere deelnemers wordt een automatische samenvatting gemaakt van de locatie. Het is daarop niet zichtbaar welke antwoorden van u zijn. De samenvatting zal de manager na afloop naar u sturen. U kunt de vragenlijst in delen invullen en op elk moment weer hervatten.

Voorbeeld persoonlijke tekst

Beste allemaal,

Op <naam locatie> maken we een omgevingsscan. Het invullen van de vragenlijst duurt zo'n 30 minuten. De vragenlijst bestaat uit 4 delen:

1. Vragen over jou (of de persoon/personen die je vertegenwoordigd)
2. Hoe mensen helpen bij gezond leven.
3. Hoe plekken helpen bij gezond leven.
4. Hoe plannen en geld van de organisatie helpen bij gezond leven.

Voor begeleiders die cliënten ondersteunen bij het invullen: Het is mogelijk om de vragenlijst uit te printen en op een later moment de antwoorden online in te vullen. Maak gebruik van de plaatjes in de vragenlijst bij het stellen van de vragen.

Voor vertegenwoordigers van cliënten: Het is belangrijk dat u uzelf bij het invullen van de vragenlijst verplaatst in de leefwereld van de cliënt die u vertegenwoordigd. Wat is voor hem/haar belangrijk?

Alle antwoorden worden meegenomen in een samenvatting.

De samenvatting laat zien wat er helpt bij gezond leven en wat dromen voor verbetering zijn.

Deze samenvatting wordt op <datum> besproken.

Er wordt dan een actieplan gemaakt voor de locatie.

Vriendelijke groet,
<naam>





Gezond leven de Krachten Gebundeld