

ACHTERGROND

Leefstijl wordt steeds belangrijker in de gezondheidszorg. Het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) en Tolbrug Specialistische Revalidatie leggen de focus steeds meer op gezondheid in plaats van ziekte.[1]

De Knowledge Brokers van beide instellingen hebben de samenwerking opgezocht om het bewegen te stimuleren bij mensen die een beroerte hebben gehad.

Wongergem et al. benoemt in het RISE-onderzoek.[2] dat beweeggedrag bestaat uit slaapgedrag, sedentair gedrag en fysieke activiteiten. Uit dit onderzoek blijkt dat sedentair gedrag bij CVA-patiënten een groot gezondheidsrisico vormt wanneer dit langer is dan 30 minuten en +9,5 uur per dag.

DOELSTELLING

Zowel patiënt als medewerker zijn op de hoogte en begrijpen de negatieve effecten van sedentair gedrag. De patiënt neemt (waar mogelijk) zelf de regie om het gedrag duurzaam te veranderen. Hierdoor neemt het risico op een recidief of andere co-morbiditeiten af en neemt de kwaliteit van leven toe.

Subdoelen

- De medewerkers en patiënten hebben inzicht in het beweeggedrag van mensen die een beroerte hebben gehad en begrijpen hoe doorbreken van sedentair gedrag na een beroerte de levensverwachting en de kwaliteit van hun leven positief beïnvloedt.
- De patiënten laten een hoger activiteitsniveau zien tijdens de klinische opname, mede doordat de omgeving stimuleert tot beweging.

METHODE EN OPZET

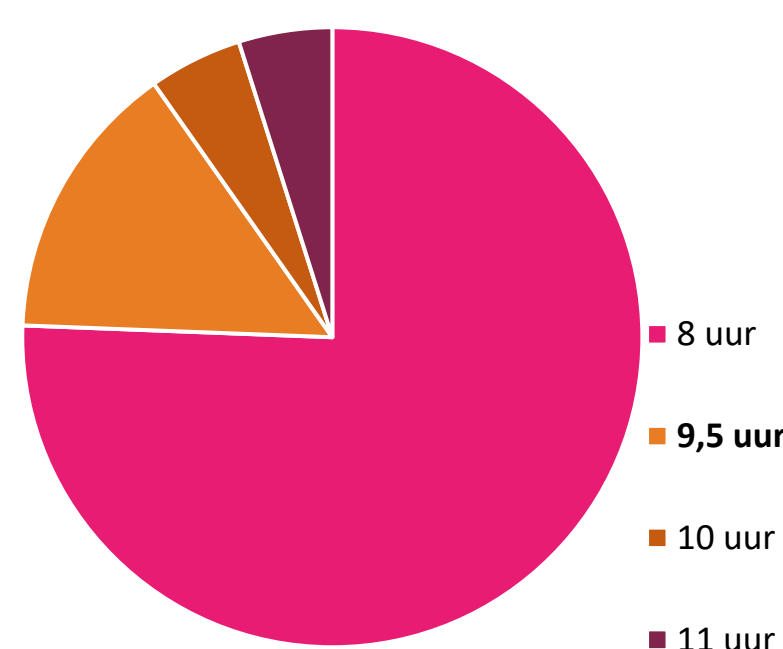
Samenwerking

Maandelijks vindt er gezamenlijk overleg plaats tussen JBZ en Tolbrug, waarin een vertaalslag wordt gemaakt naar de eigen afdeling. Een gezamenlijke visie zorgt ervoor dat een eenduidige boodschap en herhalings-effect de patiënt gestimuleerd tot gedragsverandering.

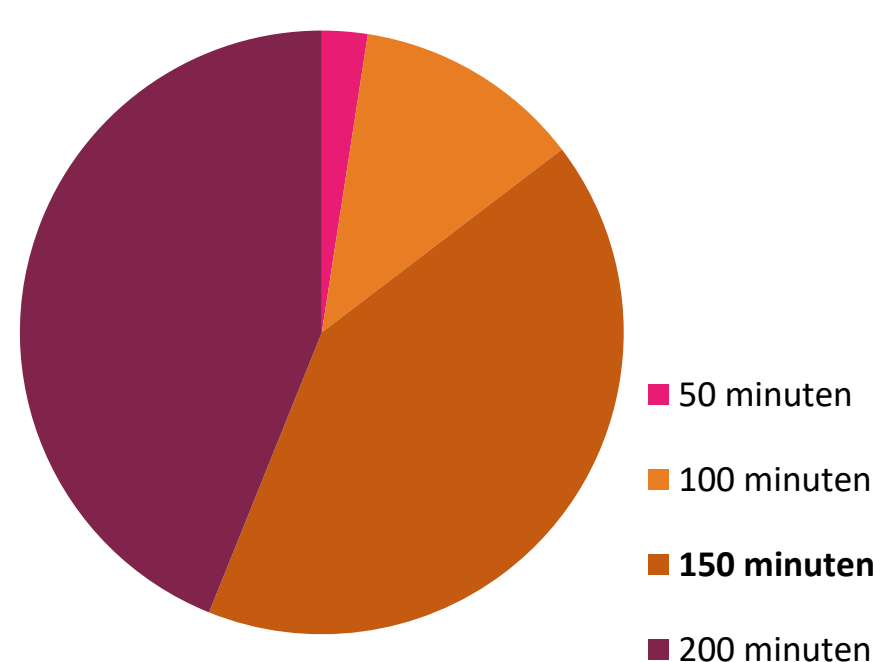
Onderzoek

- Enquête: 39 medewerkers van JBZ en Tolbrug hebben een enquête ingevuld. Er werd geen significant verschil in de uitkomsten gezien tussen de twee instellingen. Er is gevraagd naar kennis over sedentair gedrag, de beweegnorm en welke risico's bij sedentair gedrag horen.

Hoeveel uur zitten is schadelijk?



Hoeveel minuten per week moet iemand matig intensief bewegen volgens de beweegnorm?



- Interview revalidanten: een groep revalidanten werd gevraagd naar hun beweeggedrag. Van hieruit kwamen er ideeën om vooral in de avonden en weekenden activiteiten te ontwikkelen.
- Fitbits: Het beweeggedrag van 10 revalidanten is in kaart gebracht doormiddel van het dragen van een fitbit. Hierdoor is bevestigd dat het bewegen in de avond en het weekend aandacht nodig heeft.

ACTIES

Scholing

- Webinar/workshop voor scholing medewerkers in samenwerking met Fontys Hoge school; RISE-onderzoek
- Vlog: Elke beweging telt!
<https://youtu.be/00qiiYAzWM8>

Acties

- Informatieflyers ontwikkeld
- Aanschaf beweegtrackers
- Ludieke acties; Wekkers/bloemen buiten zetten,
- Feestje: bewegen op muziek
- Ontwikkelen Beweegroute
- Informatie in Persoonlijke Informatie Map
- Poster met activiteiten
- Pilot oefengroep
- Gezamenlijke folder



DISCUSSIE EN PLANNEN 2022

- De aandacht in de komende periode gaat uit naar het inbedden van het doorbreken van sedentair gedrag. Bijvoorbeeld door het maken van een persoonlijk beweegplan.
- Het project wordt naar 2022 doorgetrokken naar GRZ, polikliniek en eerste lijn. De ambitie is om dit project in de hele keten te implementeren.

REFERENTIES

1. Jeroen Bosch ziekenhuis. *hier staan wij voor*. Opgeroepen op mei 13, 2021, van Jeroenboschziekenhuis: <https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/hier-staan-wij-voor>
2. Wongergem, R., Pisters, M., Heijmans, M., Wouters, E., de Bie, R., Veenhof, C., & Visser-Meily, J. (2020). Movement behavior remains stable in stroke survivors within the first two months after returning home. *PLOS ONE*, 1-19.