

RJNDAM VERBAAS JEZELF

Successen en uitdagingen rondom voeding en beweging

Bij interdisciplinair samenwerken in de MSR

Irene Kagei – verpleegkundige
Iris van Leeuwen – fysiotherapeut en leefstijlcoach

14-04-2023

1

RJNDAM VERBAAS JEZELF

Vandaag...

Delen van ervaringen, successen en uitdagingen:

- Klinische revalidatie (MSR)
- Neurorevalidatie

Hopen we jullie hiermee te inspireren ☺

2

Een patientperspectief; het verhaal van Jan



RJNDAM

3

Is onze afdeling ingericht op het verkrijgen of behouden van een gezonde leefstijl op het gebied van voeding?

RJNDAM

4

Huidige situatie

- Voedingsaanbod:
 - Ontbijt - brood
 - Woensdag snackdag
 - Avondeten schijf van vijf?
 - Eiwitgehalte
 - Nachtkastje schijf van -5
- Rot diëtiste:
 - Aanwezig bij slikproblemen en/of sondevoeding
 - Tijdelijk iedereen intakegesprek
 - Tijdgebrek
 - Geen onderdeel van het team
 - Intenties & plannen
- Rol verpleging en rest van het team
- Bij wie ligt welke verantwoordelijkheid

RJNDAM

5

Is onze afdeling ingericht op het verkrijgen of behouden van een gezonde leefstijl op het gebied van beweging?

RJNDAM

6

Huidige situatie

- Fysiotherapeut specialist bewegedrag
 - Educatie richtlijnen bewegen
 - Adviseren vs. coachen
 - Afspraken zelfstandig oefenen/onder toezicht
 - Beweeg- & fitnessprogramma
- Verpleegkundige medebehandelaar
 - Wisselend per persoon
 - Rol krijgen en pakken
 - Tijdgebrek
- Eigen regie patient • naasten: 'wachtklimaat'
- Invloed cognitieve problemen
- Omgevingsfactoren afdeling
- Module gezonde leefstijl polikliniek

RJNDAM

7

Conclusie: er is nog een weg te bewandelen

RJNDAM

8

Uitdaging & wensen

- Module gezonde leefstijl
- Is coaching mogelijk binnen MSR?
- Eenduidigheid beweeg- en fitnessprogramma
- Rijnham en gehele team zelfde visie
- Revalidatieklimaat gedragen door team EN patiënt
- Zelfstandig bewegen & zelfstandig oefenen
- Stimulerende & uitnodigende omgeving

RJNDAM

9

Welke taak ligt bij wie?

RJNDAM

10

Visie

- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Regie bij patient vs. verantwoordelijkheid instelling
- Signaleren, verwijzen, begeleiden
- Iedere discipline kan daar een rol in spelen > mogelijkheden vanuit jouw rol
- Aandacht voor totaalplaatje > balans is belangrijk
- Verweven in DNA afdeling/instelling
- Mogelijkheden patient en netwerk > meeloopdag(deel)

RJNDAM

11

Ideën

- Leefstijlroer / positieve gezondheid als tool
- Afspraken in team qua rolverdeling
- Meeloopdagen/avonden naasten
- Omgeving nodigt uit:
 - Gezonde keuze - de makkelijkste keuze
 - Rookvrij beleid
 - Slaapeducatie
 - Workshops organiseren zoals gezamenlijk lekker en gezonde koken of 'Mediteren kun je leren'
 - Wandel/beweeggroepen organiseren
 - Pubquiz in de hal of filmavond, of Klefspot op tafel > nodigt patiënten uit om uit bed te komen
 - Beweegkaart verstrekken > zelfstandig en meer bewegen
 - Posters ophangen

RJNDAM

12

Gedragsverandering

- Fasen van gedragsverandering; patiënt & instelling
- Kost tijd
- Eigen ervaring?
- Kleine stapjes, grote veranderingen >>>>>>

RJNDAM

13

En nu...

RJNDAM

14

Mensen kopiëren gedrag

Dus practice what you preach!

RJNDAM

15

Opdracht

Brainstorm met je groepje over:

- Wat zou je in je eigen instelling kunnen verbeteren?
- Wat ga je komende week als je aan het werk gaat anders doen?
- Wat is de eerste stap die je nu zou kunnen zetten?

RJNDAM

16

Afronding

RJNDAM

17