

Duurzaam gezond beweggedrag

Blijf In Beweging
Ondersteuning Zorgprofessionals



1

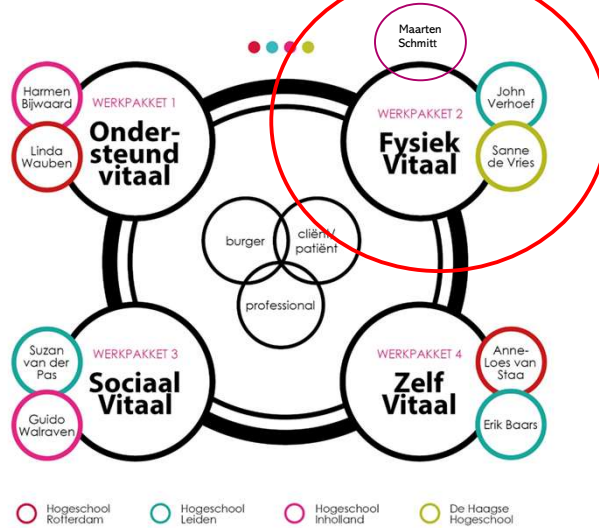
Programma



- **Welkom** Lector Dr. John Verhoef
- **BiBoZ-methode:** ontwikkeling en uitleg over de methode Dr. Arlette Hesselink
- Een **fysiotherapeut** aan het woord over de BiBoZ-methode Sofie van der Heijden MSc
- Geleerde lessen **samenwerking** drie Vitale Delta Hogescholen Dr. Anita Feleus
- BiBoZ-methode: **hoe gaan we verder** in de praktijk? Dr. Gitte Kloek
- **Afsluiting** Lector Dr. John Verhoef

2

Werkpakketten Vitale Delta



DE HAAGSE
HOGESCHOOL



holland
hogeschool



3

Waarom een nieuw project?



'50-90% deelnemers aan beweginginterventies valt terug in oude ongezonde beweeggedrag'

Duurzame gedragsverandering?

- Oplossingen bedacht door professionals en onderzoekers
- Context cliënt niet betrokken
- Pas laat in de interventie aandacht voor bestendiging gedrag

4

Het BiBoZ project

BiBoZ = Blijf in Beweging ondersteuning Zorgprofessionals

Door drie Vitale Delta hogescholen

RAAK-Publiek van mei 2019 – mei 2021

Doel: ontwikkelen van een methode waarmee zorgprofessionals tijdens een consult hun cliënten op maat kunnen ondersteunen in het bereiken van duurzaam gezond bewegedrag

Stand van zaken: methode is ontwikkeld en getest

DE HAAGSE
HOGESCHOOL

hogeschool
Leiden

HOGESCHOOL
ROTTERDAM

Regieorgaan
SIA

5

Wie zijn wij?



Anita Feleus (HR) – Hannah de Boer (HR) – Arlette Hesselink (HL) – Anne Kruijzen (HL) – Linda Eijckelhof (HL)
John Verhoef (HL) – Petra Siemonsma (HL) – Sanne de Vries (HHS) – Gitte Kloek (HHS) – Sylvia Schipper (HHS) – Maarten Schmitt (HR)

Wie ben jij? Vul het in via de CHAT (bedankt!)

6

Mentimeter - menti.com: 28224917

Mentimeter

- Blijven bewegen > Wat komt er als eerste bij je op?



<https://www.menti.com/gf65v1zvt6>

7

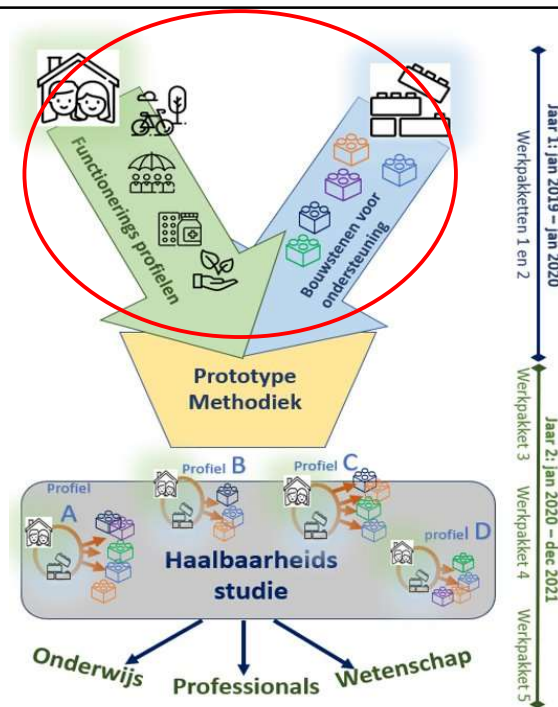


BiBoZ-methode ontwikkeling en uitleg over de methode

8

Het onderzoek

Cliëntperspectief
 Co-creatie
 Open houding
 Model (BCW)
 Bestaande interventies



9

Betrokken bij het onderzoek

Onderzoeksteam (9 docent(onderzoekers) en 3 lectoren)

39 (zorg)professionals

89 cliënten

72 derde en vierde jaars studenten (33 HL, 32 HR en 7 HHS)

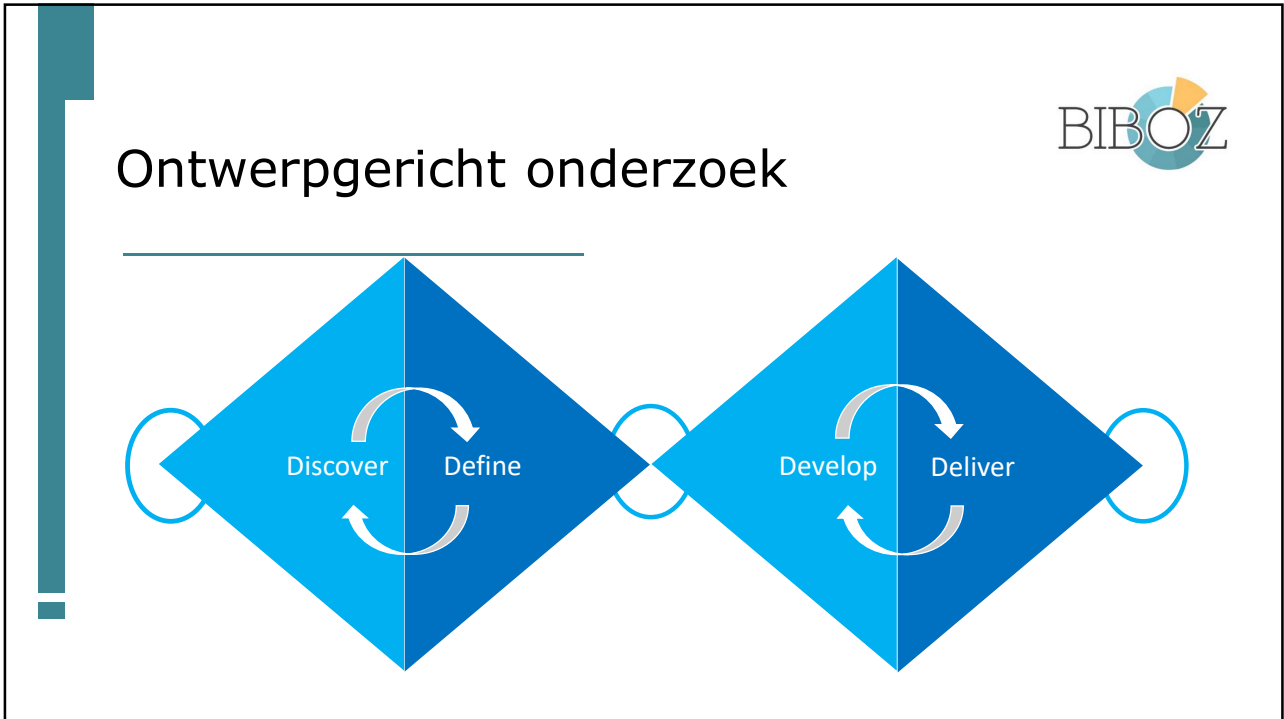
BIBOZ

hogeschool
Leiden

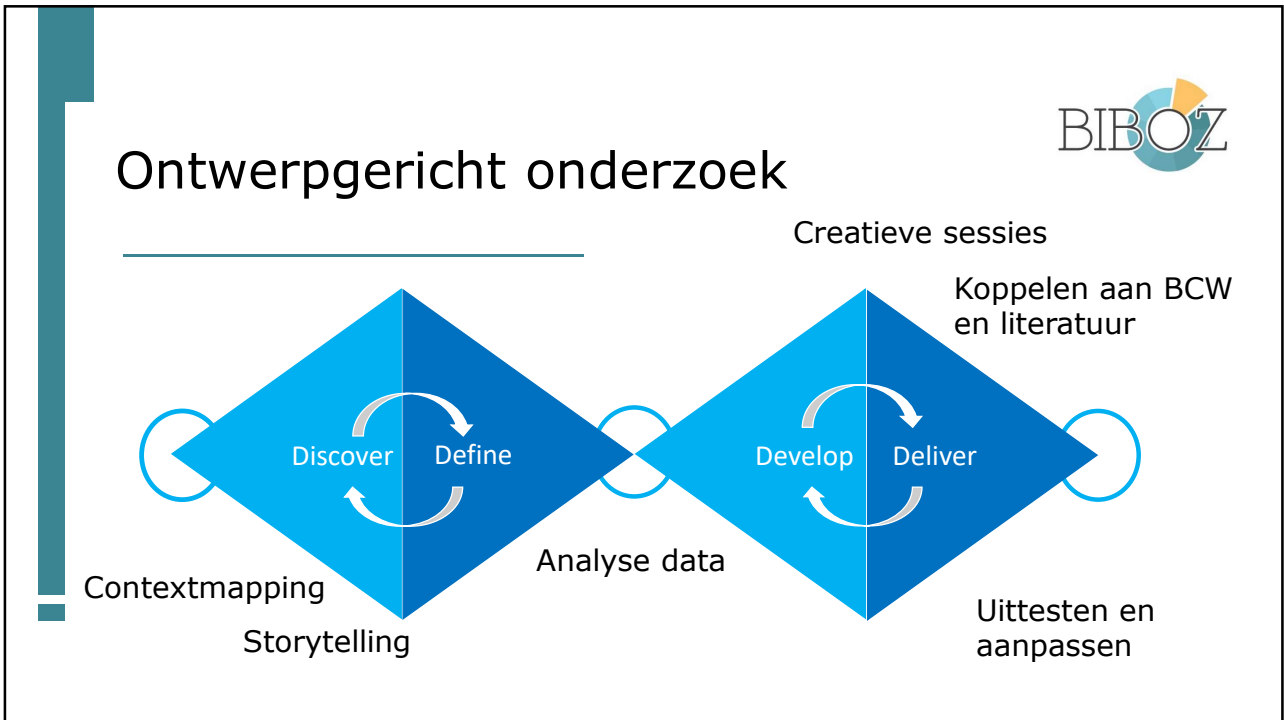
DE HAAGSE
HOGESCHOOL

HOGESCHOOL
ROTTERDAM

10

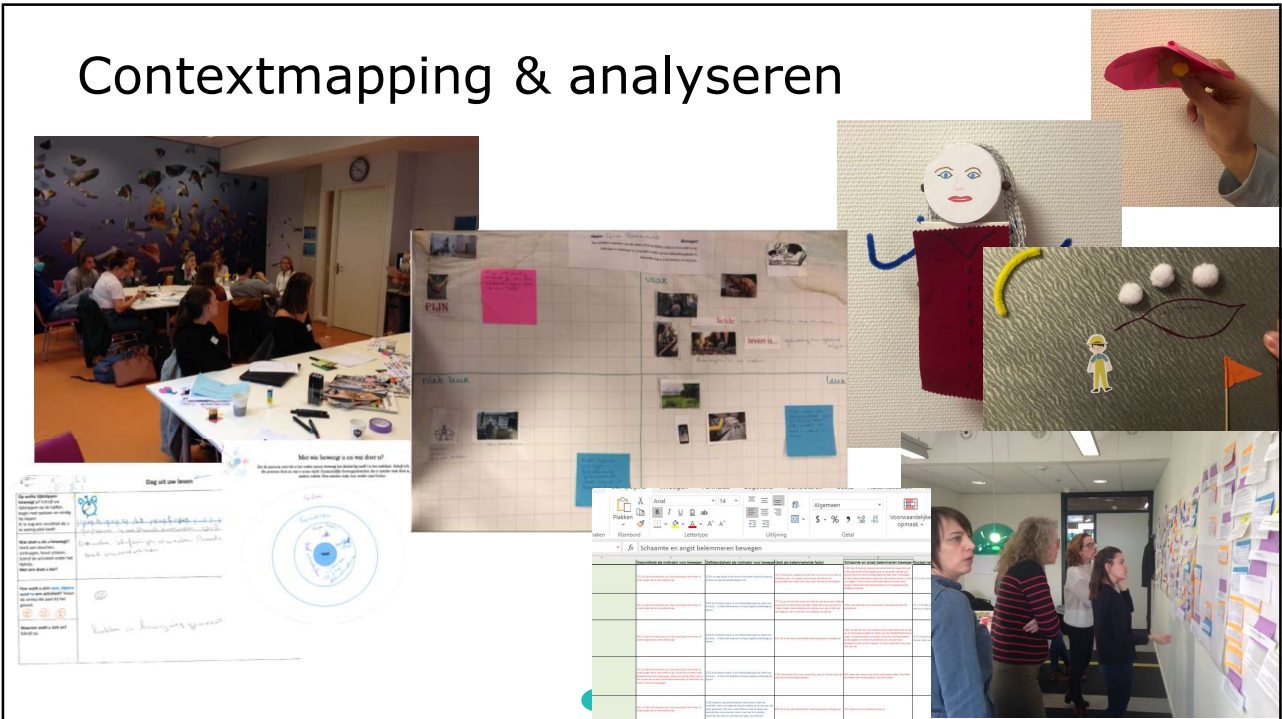


11



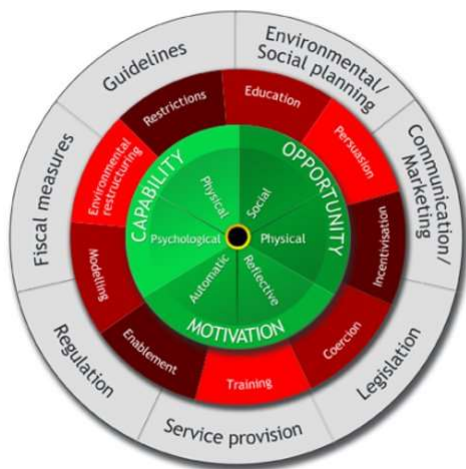
12

Contextmapping & analyseren



13

Behavioural change wheel (BCW)



3-6 Gedragsbronnen (COM-B)

9 Interventiefuncties

7 Beleidscategorieën

-> 96 gedragsveranderingstechnieken

Michie, S., Atkins, L. & West, R. (2014). The Behaviour Change Wheel. A Guide to Designing Interventions. Silverback Publishing
 Michie, S., Atkins, L. & West, R. (2018). Het gedragsveranderingswiel. Acht stappen naar succesvolle interventies. Amsterdam: Amsterdam University Press

14

Ontwikkeling van de BiBoZ methode (1)

De verhalen

- Vanuit cliëntperspectief op basis van contextmapping en storytelling -> Begrijpen van het gedrag
- Koppelen aan **gedragsbronnen (COM-B)** van het gedragsveranderingswiel

➔ 6 verhalen



ASHA OVER BEWEGEN

Bij dat hardlooptroepje voelde ik me niet thuis

Ik hou van gezelligheid en ben een echt familiemens. Lekker eten met mijn dochters, vriendinnen of mijn familie. We zijn heel hecht.

Minder medicijnen
Ik heb nu vier jaar diabetes type II en heb elke dag medicijnen nodig. Daar wil ik echt vanaf, maar dat is lastig. Je moet dan op je eten letten en veel bewegen.

'Nee' zeggen
Sporten zit niet echt in de familie. Ik deed het vroeger nooit. En nu komt het er niet van. Ik werk 5 dagen. Als ik 's avonds moe uit mijn werk kom, ga ik liever series kijken met mijn dochters. Ik ben hou van gezelligheid en eten. Als iemand lekker heeft gekookt, zeg ik geen 'nee'!

Sport in de regen
Met de praktijkondersteuner van de huisarts vond ik een hardlooptroepje. Ik ben drie keer geweest. Het was knou en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uithijgen. Hij heeft geen berichtje gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?

ASHA LEVY

- 51 jaar
- Twee dochters
- Verzorgende
- Dien Haag

Mijn doelen

- Geen medicijnen (of véél minder)
- Leuke dingen blijven doen met mijn dochters
- Meer energie op en na mijn werk

DIT GAAT GOED

- Motivatie: ik wil echt van de medicijnen af
- Ik meet zelf mijn bloed en zie nu wel beter dat bewegen helpt

DIT IS LASTIG

- Diabetes type II
- Bewegen voelt als verplichting
- Geen sporter
- 'Nee' zeggen tegen eten of tv
- Volhouden

DIT HELPT MIJ

- Steun van mijn dochters
- Hulp en tips van de praktijkondersteuner
- Een aardige trainer en leuke sportmaatjes
- Regelmaat: sporten op vaste dagen

15

Ontwikkeling van de BiBoZ methode (2)

Het stroomdiagram

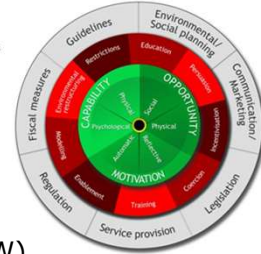
16

8

Ontwikkeling van de BiBoZ methode (3)

Ontwerpen stroomdiagram

- 6 verhalen
- Data vanuit cliëntperspectief op basis van contextmapping en storytelling
- **Interventiefuncties** & gedragsveranderings-technieken (BCW)
- Scoping review: effectieve beweeginterventies
-> 35 RCT's duurzaam effect (>6 maanden) bij mensen met (verhoogd risico op) chronische aandoening



17

De BiBoZ methode in grote lijn



Vijf stappen

1. De voorbereiding – inzicht krijgen in wat de cliënt 'beweegt' aan de hand van **zes verhalen**
2. Het gesprek – inzicht in de cliënt in zijn context
3. De koppeling met het **stroomdiagram**
4. Samen bedenken van oplossingsrichtingen
5. Afronding

18

Stap 2



Het gesprek tussen professional en cliënt

Doel inzicht in de cliënt in zijn context

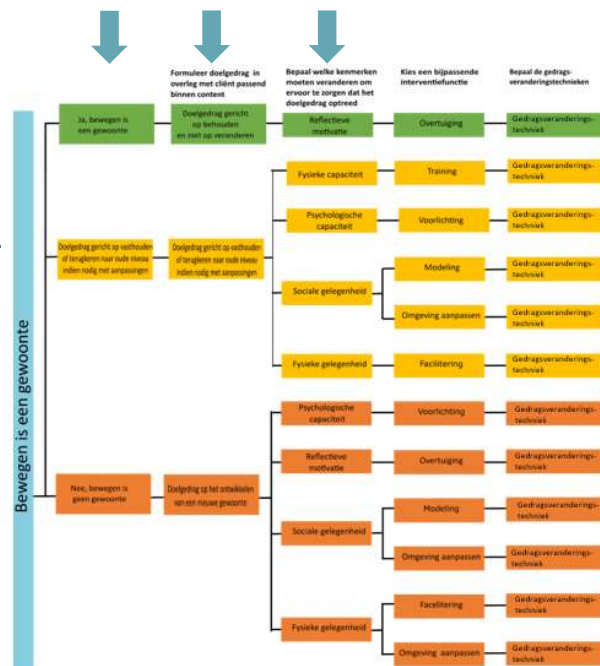
21

Stap 3

De koppeling met het stroomdiagram

Kolom

1. Is bewegen een gewoonte?
2. Wat is het doelgedrag van de cliënt passend binnen de context?
3. Welke kenmerken moeten veranderen?
4. Welke interventie(s) passen?
5. Welke gedragsveranderingstechniek(en)?



22

Stap 3

De koppeling met het stroomdiagram

Training: 'gedrag oefenen en herhalen' 'taken van oplopend niveau' 'gewoonte vormen'.

Omgeving aanpassen: 'sociale omgeving aanpassen'

Kolom

1. Is bewegen een gewoonte?
2. Wat is het doelgedrag van de cliënt passend binnen de context?
3. Welke kenmerken moeten veranderen?
4. Welke interventie(s) passen?
5. Welke gedragsveranderingstechniek(en)?

23



Stap 4

Samen bedenken van oplossingsrichtingen

Wat is het doel(gedrag)

Welke oplossingsrichting hebben jullie samen gekozen?

Wat zijn de vervolgstappen?

24

Stap 5



Afronding

- Welke afspraken maken jullie?
- Hoe wordt er vervolg gegeven aan het gesprek?
- Hoe leg je dit vast?

Materialen BiBoZ methode

- 6 verhalen
- Stroomdiagram
- Handleiding professionals
- Handleiding cliënten
- BiBoZ app
- 2 kennisclips

Handleiding

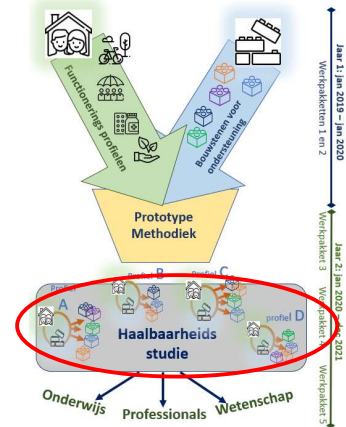
BiBoZ-methodiek
Samen met de cliënt op weg naar een duurzaam gezond bewegedrag



Haalbaarheidsstudie

Cliënt: 'Het heeft me inzicht gegeven in waarom ik eigenlijk niet beweeg en; dat ik het wel zou willen maar op wat voor manier dan. En dat ik naar mezelf kon kijken in plaats van dat iemand anders maar altijd gaat vertellen wat ik kan doen, wie ik ben en wat ik niet doe en dat soort dingen. Dat het nu uit mezelf kwam en dat vond ik heel prettig.'

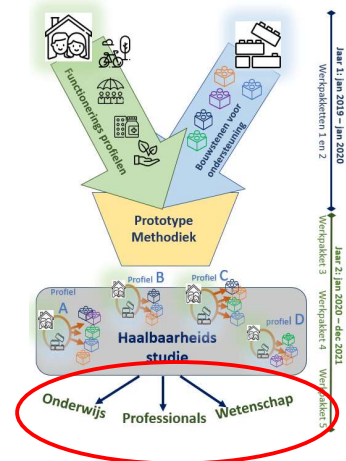
Fysiotherapeut 'Door de uitgebreide zelfstandige en gezamenlijke voorbereiding en bespreking had mevrouw het idee eigenaar te zijn van haar plan.'



27

Kennis disseminatie

Onderwijs
Professionals
Wetenschap



28



Een **fysiotherapeut** aan het woord
over de BiBoZ-methode

29



Geleerde lessen **samenwerking**
drie Vitale Delta Hogescholen

30

Fasen in de samenwerking

| 1 Inrichten proces | 2 Data-verzameling en analyse | 3 Creëren methodiek | 4 Toepassen/ testen methodiek | 4 Afronding |
|--|---|---|---|---|
| t/m zomer 2019 | najaar 2019 - begin 2020 | voorjaar 2020 | najaar 2020 | eind 2020 - 2021 |
| partijen benaderen, projectopzet schrijven, tools kiezen, planning, subsidieaanvraag, etc. | contextmapping, storytelling, buurtscan, etc. | persona's schrijven, stroomschema maken, literatuureview, app ontwerpen, etc. | co-creatie methodiek: hoe gaan we persona's gebruiken?, gehele methodiek testen, etc. | eindconclusie, volgende stappen, artikelen schrijven, subsidie-aanvraag |

- Structuur
- Mensen
- Inhoud
- Externe factoren



31

Structuur



- Doordacht **projectplan**
- **Projectmanagement**
 - Duidelijke en betrokken projectleiding (projectleider & lector=penvoerder)
 - Per hogeschoolschool een deelprojectleider
 - Heldere taakverdeling / verantwoordelijkheden
- **Afronding** en vervolgaanvraag ook meenemen in planning & begroting

32

Mensen



- Aanvullende **expertise** & hart voor het onderwerp
- **Gelijkwaardig**, vertrouwen en hecht
- **Transparant** werken
- Informele momenten
- *"Iemand in je team met kennis van de theoretische kaders is essentieel. Het was opvallend dat in de groep ieders hart dicht bij het onderwerp lag. Dat maakte dat iedereen leergierig was, het nodige onderzoek wilde doen, dezelfde kansen zag, vooruit wilde, en niet hoefde te concurreren. Ook tijdens Corona werd er snel geschakeld en wilden we geen vertraging oplopen."*

33

Inhoud



- **Balans kwaliteit en pragmatisch** werken
- **Expertise**
 - Elkaar trainen en indien nodig expertise inhuren
- **Tijd** voor artikelen

34

Extern



- **Studenten**
 - Waardevolle toevoeging
 - Aansluiten bij competenties & **samen leren met eigen ritme**
- **Kritische blik** van buiten
 - Consortium/ klankbordteam, (enorm) **netwerk benutten**
- **Communicatie** ook in projectplan

35

Tips voor samenwerking



-
- Goede projectplanning
 - Heldere afspraken (nakomen)
 - Zorg voor expertise
 - Blijf het hele team betrekken
 - Zorg ook voor informele momenten

36

BiBoZ-methode hoe gaan we verder in de praktijk?

37



Vervolgsubsidie(s)

- **Ingediend SIA RAAK Top-up** €10.000

Optimalizeren BiBoZ-methode en BiBoZ-app

- **Ingediend SIA RAAK-MKB** €300.000 + 50% co-financiering

Een hybride implementatie- en effectonderzoek naar stimuleren van duurzaam gezond beweggedrag in de dagelijkse praktijkvoering van de fysiotherapie

38



Project BiBoZ-DPF

Wie doen mee?

- Hogescholen: HL, HR en HHs, studenten en docent-onderzoekers
- Praktijk: 6 fysiotherapiepraktijken, Zorg1 en het KNGF, professionals en cliënten

Wat gaan we doen?

- Ontwikkelen en optimaliseren van een implementatiestrategie voor de BiBoZ-methode voor praktijken met een Intramed en een SpotOnMedics EPD
- Uitvoeren hybride implementatie-effectstudie naar de invoering van de BiBoZ-methode in de dagelijkse praktijkvoering van de fysiotherapie

Uiteindelijke doel?

- Opschaling van de BiBoZ-methode naar landelijke implementatie via het Innovatieplatform Fysiotherapie

39



Ontwikkelen implementatiestrategie

Gebruik van actieonderzoek:

- leren en veranderen in een dynamische complexe beroepspraktijk in nauwe samenwerking met de belanghebbenden

Voor BiBoZ-DPF:

- Ontwerpen, implementeren en evalueren van de generieke implementatiestrategie voor de BiBoZ-methode in nauwe samenwerking tussen de verschillende actoren: fysiotherapeuten, cliënten en docentonderzoekers

40

Hybride implementatie-effectstudie



Algemeen onderzoeken van:

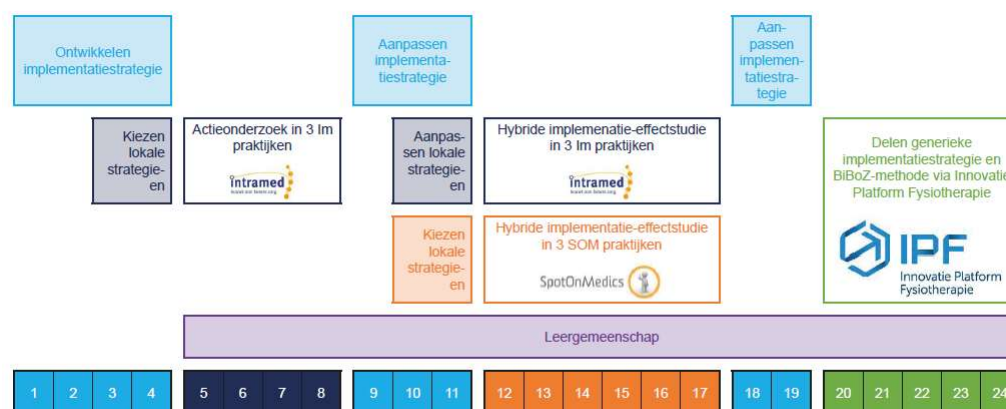
- Wat zijn beïnvloedende en/of contextuele factoren en het proces van implementatie
- Effecten van de interventie op het niveau van de eindgebruiker

Voor BiBoZ-DPF:

- Variatie in de context: EPD en bekostigingsstructuur
- Inzichten in de toepasbaarheid, belemmerende en bevorderende factoren van de implementatiestrategie en de BiBoZ-methode
- Inzichten in de opbrengsten van de BiBoZ-methode bij fysiotherapeuten en cliënten op korte en lange termijn

41

Tijdpad vanaf November 2021



Im= praktijk met Intramed elektronisch patiëntendossier, SOM= praktijk met SpotOnMedics elektronisch patiëntendossier

42

Mentimeter - menti.com: 28224917

Mentimeter

- Blijven bewegen > Wat komt er nu bij je op?



<https://www.menti.com/gf65v1zvt6>

43

Bedankt voor jullie aandacht

BiBoZ
Hogeschool Leiden
Arlette Hesselink: hesselink.a@hsleiden.nl

De Haagse Hogeschool
Gitte Kloek: g.c.kloek@hhs.nl

Hogeschool Rotterdam
Anita Feleus: a.feleus@hr.nl



44