

Gezondheidsbewuste professional

Twee vliegen in één klap: zorgprofessionals met een gezondere leefstijl én zorgprofessionals die daardoor beter in staat zijn patiënten aan te zetten tot beweging en zelfmanagement. Dat is het resultaat van het project 'Gezond Werken' bij Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra in Utrecht.

“Dankzij de stappenteller kwam ik erachter dat ik onvoldoende bewoog tijdens werkdagen. Sindsdien fiets ik elke dag naar het werk: een half uur heen en een half uur terug. Inmiddels is het een routine.”

Dat vertelt Karolien van den Brekel-Dijkstra, nota bene zélf initiatiefnemer van het project dat haar dit nuttige inzicht opleverde: 'Gezond Werken' bij Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG). Zij is er huisarts en intern consulent preventie/gezonde wijk. Samen met twee collega's - fysiotherapeut Suze Toonders en hoofd academische werkplaats fysiotherapie Martijn Pisters - bracht Van den Brekel-Dijkstra de resultaten in kaart.

Waarom is 'Gezond Werken' opgezet?

Van den Brekel-Dijkstra: “In eerste instantie was het onderdeel van een gezamenlijk sportimpuls-project met de gemeentelijke sportorganisatie 'SportUtrecht' om beweging en vitaliteit binnen organisaties te stimuleren. Tegelijkertijd is er binnen LRJG een ontwikkeling waarin we meer gezondheidsgericht werken. Wij willen graag dat de professionals in onze gezondheidscentra met de patiënt het gesprek kunnen aangaan over een gezonde leefstijl en zelfmanagement. Uit onderzoek is gebleken dat tachtig procent van de patiënten ook verwacht dat de huisarts hierover begint. Ons uitgangspunt bij 'Gezond werken' was: *practice what you preach*. Zorgprofessionals die zich bewust zijn van hun eigen gezondheid, zullen eerder in staat zijn hierover een goed gesprek te voeren met degene die tegenover hen zit.”

Suze Toonders: “Wanneer je bijvoorbeeld zelf hebt ervaren hoe lastig het is je leefstijl te veranderen, kun je beter *levelen* met de patiënt.”

Wat is de kern van 'Gezond Werken'?

Toonders: “Zorgprofessionals hebben de kans laagdrempelig inzicht te krijgen in hun leefstijl. Na drie maanden wordt het resultaat van de interventie nagegaan aan de hand van een vragenlijst en, steekproefsgewijs, vijftien interviews.”

Hoe zijn jullie begonnen?

Van den Brekel-Dijkstra: “Met een startbijeenkomst. Alle collega's kregen een invitatie. Een inspirerende spreker vanuit SportUtrecht ging in op leefstijl en gedragsverandering. En

'In spreekkamer gaat het nu eerder over leefstijlfactoren'

er werden stappentellers uitgereikt, die gratis waren gefaciliteerd door toenmalig LRJG-directeur Jan Oomes. Die steun en investering vanuit de directie hebben we op prijs gesteld. Deelname was op vrijwillige basis. Uiteindelijk besloot 55% van de collega's mee te doen. Van hen was bijna één op de drie huisarts. De niet-deelnemers stelden dat zij zich al fit voelden of dat ze een privékwestie als de eigen gezondheid niet wilden delen met de werkgever.”

Wat hebben de deelnemers gedaan?

Van den Brekel-Dijkstra: “Allereerst naar www.persoonlijkegezondheidscheck.nl gaan voor een persoonlijke gezondheidscheck. Uit de resultaten hebben wij later overigens opgemaakt dat onze zorgprofessionals - net als zorgprofessionals in het algemeen - meer werkdruk en stress ervaren dan de gemiddelde Nederlanders die deze online test doet. Een extra motivatie dus om te streven naar een gezondere leefstijl. Verder ontvingen de deelnemers een gezondheidspaspoort ter ondersteuning van het stellen van een leefstijldoel. Het paspoort is een product van SportUtrecht.”

Wijkalliantie

- Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra heeft vijf locaties.
- Er werken 115 zorgprofessionals, onder wie huisartsen, POH's, fysiotherapeuten en centrumassistenten.
- 'Gezond werken' vloeit voort uit de gezonde wijk alliantie Leidsche Rijn Vleuten de Meern. De ambitie: gezondheid van bewoners bevorderen. Een belangrijke randvoorwaarde hiervoor zijn gezondheidsbewuste professionals die inwoners stimuleren tot behoud of verbetering van hun gezondheid en welbevinden.
- De alliantie bestaat uit veertien partners, afkomstig uit wijk/erstelijnszorg, welzijn, sociale wijkteams, sport, gemeente, bewoners (platform), apotheek en 'zorgverslimming'.

s, gezondheidsbewuste bewoners



Huisarts Karolien van den Brekel-Dijkstra neemt tegenwoordig de fiets naar het werk. Naast haar: fysiotherapeut Suze Toonders.

Toonders: “Aan de hand van de check en het gezondheidspaspoort konden collega’s zelf doelen bepalen. De stappenteller kan daarbij helpen; je controleert of je het gewenste aantal dagelijkse stappen hebt gezet. Een klein aantal collega’s heeft gebruikgemaakt van het aanbod een gesprek met een coach te voeren en samen met de coach gezondheidsdoelen te bepalen; een beschikbaar gestelde weegschaal hielp daarbij. Ook hebben twee groepen van acht tot tien medewerkers kennisgemaakt met mindfulness. ‘Gezond Werken’ is uitgevoerd door de LRJG-afdelingen huisartsenzorg en fysiotherapie en SportUtrecht.”

Wat ontstond er in de drie maanden?

Van den Brekel-Dijkstra: “Bewustzijn over de eigen gezondheid ging leven onder de collega’s. Mensen begonnen elkaar te stimuleren. Per gezondheidscentrum kon je als groep met de Vivofit-stappenteller bijhouden hoeveel stappen iedereen dagelijks had gezet.”

Toonders: “Menigeen concludeerde te veel te zitten en onvoldoende te bewegen op een werkdag. Dat leidde ertoe dat er meer werd gewandeld, bijvoorbeeld met collega’s tijdens de lunch of zelf thuis aan het eind van de werkdag.”

Welke resultaten heeft ‘Gezond Werken’ opgeleverd?

Toonders: “Bij 60% van de geïnterviewde deelnemers steeg het gemiddeld aantal stappen. De helft van de interviewrespondenten gaf aan dat hun leefstijl op het gebied van gezond gedrag en beweging is veranderd door de deelname. Vóór het project dachten ruim negen van de tien collega’s voldoende te bewegen. Na het eerste gebruik van de stappenteller bleken dit er in werkelijkheid maar zes op de tien te zijn. Dit bewustzijn geeft inzicht in hoe dit principe waarschijnlijk ook zal gelden voor anderen, zoals patiënten. De instrumenten om gezondheid te stimuleren waren zinvol als de professional ze eerst zelf ervaarde; het was interessant dat visuele ondersteuning door een stappenteller de meest succesvolle bleek te zijn. Zorgprofessionals vinden het belangrijk - gemiddeld 7,8 op een schaal van 0-10 - om leefstijlfactoren in relatie met gezondheid ter sprake te brengen bij patiënten.”

Van den Brekel-Dijkstra: “Het mooie is dat het thema beklijft. Inmiddels is het project al even achter de rug, maar veel collega’s lopen nog rond met een stappenteller.”

Wat is het advies aan organisaties die een soortgelijk project willen opzetten?

Van den Brekel-Dijkstra: “Houd het klein en laagdrempelig. Ontwerp geen enorme draaiboeken en bewegingsprojecten, noch bij de zorgprofessional noch bij de patiënt. Alleen al een stappenteller maakt het allemaal heel concreet. Vermijd ook dat mensen het idee kregen dat iets aan hen wordt opgelegd. Speel in op iemands eigen behoefte en intrinsieke motivatie. Dat is uiteindelijk de beste manier om tot gedragsverandering te komen, zowel bij professional als patiënt.” <<

Tekst: Gerben Stolk

Foto: Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra