

Uitgebreide omschrijving

Interventie De Krachten Gebundeld voor Gezond Leven!

Uitgebreide beschrijving

Het leertraject bestaat uit een e-learning, drie teambijeenkomsten voor begeleiders, toepassingsopdrachten en job-aids (praktijkhulpmiddelen, zie www.dekrachtengebundeld.nl). Vooraf aan de teambijeenkomsten doorlopen de begeleiders de e-learning met informatie over gezond eten en beweegactiviteiten bij mensen met een VB. De teambijeenkomsten van het leertraject zijn relatief kort, deze zijn erop gericht om de eerste stappen naar verandering in de dagelijkse praktijk te zetten. Na de teambijeenkomsten worden er toepassingsopdrachten in de praktijk uitgevoerd. In de bijeenkomsten passen de begeleiders de geleerde kennis vanuit de e-learning ook toe in de praktijk.

Doel

Begeleiders leren in het leertraject hoe ze met hun leefstijlondersteuning kunnen aansluiten bij de wensen en de behoeften van de cliënt. Begeleiders zijn in staat na het leertraject om individuele subdoelen te formuleren met respect voor de autonomie van de cliënt en betrokkenheid van familie en verwanten. Per cliënt kunnen dit andere doelen zijn, subdoelen kunnen bijvoorbeeld gericht zijn op meer bewegen met de benen of een gezondere lunch nuttigen. De begeleider is ook in staat om de cliënt te stimuleren met gedragsveranderingstechnieken, passend bij het niveau van de cliënt, om gezond gedrag uit te lokken.

Dit levert op dat de cliënt gezondere voeding tot zich neemt en voldoende beweegmomenten op een dag heeft.

Subdoelen

De onderdelen van het leertraject hebben de volgende subdoelen:

1a. Doel e-learning: begeleiders hebben kennis over het ondersteunen van voldoende bewegen en gezonde voeding.

1b. Doel toepassingsopdrachten en job-aids (praktijkhulpmiddelen): begeleiders passen de opgedane kennis toe uit de teambijeenkomsten en e-learning in de dagelijkse praktijk.

De subdoelen voor de teambijeenkomsten van het leertraject zijn als volgt:

1c. De begeleider is zich bewust van eigen overtuigingen en die van collega's, en de autonomie van de persoon met een matige tot (zeer) ernstige VB, in relatie tot voeding en beweging en de invloed hiervan op de begeleiding. (Bijeenkomst 1)

1d. De begeleider weet hoe hij/zij mensen met een matige tot (zeer) ernstige VB kan stimuleren om gezond te eten/drinken en te bewegen door het toepassen van gedragsveranderingstechnieken en hierbij aan te sluiten op de behoefte en (ontwikkelings)niveau van de persoon met VB. (Bijeenkomst 2)

1e. De begeleider weet hoe hij/zij (waar mogelijk) ondersteuning vanuit familie/ouders/anderen kan inzetten voor een gezondere leefstijl van mensen met een matige tot (zeer) ernstige VB. (Bijeenkomst 3)

1f. De begeleider weet hoe hij/zij aandacht kan besteden aan gezond eten en beweging met de beschikbare hulpmiddelen en tijd, binnen de omgeving. (Bijeenkomst 3)

1g. De begeleider werkt samen met collega's aan een betere leefstijl (voeding/beweging) voor mensen met een matige tot (zeer) ernstige VB. (Bijeenkomst 1 t/m 3)

Opzet interventie

Tabel 1: Opzet van de interventie		
	Vorm	Tijd
Voormeting: attitudevragenlijst	Zelfstandig	5 minuten
e-learning	Zelfstandig <i>Voor aanvang 1^e teambijeenkomst. De e-learning is tussendoor af te breken om op een later moment af te maken. Er is geen tijdslimiet.</i>	1 uur
3 teambijeenkomsten	Teamverband	c.a. 3x2 uur = 6 uur, exclusief 2 uur voorbereiding. <i>De tijdstippen van de bijeenkomsten zijn in overleg met het team en de trainers van het leertraject en sluiten waar mogelijk aan op al geplande teamvergaderingen.</i>
Toepassingsopdrachten	Zelfstandig/duo's	2 uur
Job-aids <i>Praktijkhulpmiddelen om in de dagelijkse begeleiding in te zetten</i>	Zelfstandig/teamverband	-
Nameting: attitudevragenlijst	Zelfstandig	5 minuten <i>Een week na afronding.</i>
Het geven en coördineren van het leertraject	Twee trainers <i>Werknemers in de organisatie die het team goed kennen en ervaring hebben met het geven van trainingen kunnen de teambijeenkomsten leiden.</i>	15 uur per trainer

Inhoud van het leertraject

Hieronder volgt een samenvatting van de activiteiten en leerdoelen van de verschillende onderdelen.

E-learning

Online e-learning met daarbij korte online opdrachten (bv. een schuifpuzzel over wat gezond broodbeleg is) met als doel kennis verwerven over voeding en beweging bij mensen met VB.

Teambijeenkomst 1: Normen/waarden als professional en autonomie van mensen met VB

In deze bijeenkomst wordt er stilgestaan bij de eigen overtuigingen van de professional in relatie tot voeding en beweging. Hierbij wordt ook stilgestaan wat de invloed hiervan is op de begeleiding. Daarbij speelt ook de autonomie van de persoon met VB een belangrijke rol. Deelnemers bespreken bijvoorbeeld waar ze als begeleider tegenaan lopen op het gebied van leefstijl bij het werken met mensen met een matige tot (zeer) ernstige VB. De volgende activiteiten staan tijdens de bijeenkomst centraal: leerdoelen bespreken, casus vanuit het team behandelen, koppeling thema aan de casus, als team een eerste concrete stap formuleren om samen te werken. Tot slot krijgt men een toepassingsopdracht om in de praktijk mee aan de slag te gaan, tijdens de tweede bijeenkomst wordt

deze besproken. In de eerste toepassingsopdracht wordt gereflecteerd op de eigen overtuigingen en grenzen als professional.

Teambijeenkomst 2: Vaardigheden; Stimuleren mensen met VB (Gedragsveranderingstechnieken)

In deze bijeenkomst wordt gestart met het bespreken van de toepassingsopdracht uit de eerste bijeenkomst. Vervolgens staan de volgende activiteiten centraal: leerdoelen van het team m.b.t. het stimuleren van gezonde voeding/beweging bespreken, filmpje kijken met gedragsveranderingstechnieken, casus toelichting vanuit het team, toepassen/oefenen gedragsveranderingstechnieken, bespreken hoe gedragsveranderingstechnieken binnen het team gebruikt kunnen worden. Tot slot krijgt men een andere toepassingsopdracht om in de praktijk mee aan de slag te gaan. In deze opdracht wordt gereflecteerd op een situatie waarin het moeilijk was om een persoon met VB te stimuleren om gezond te leven. In een aantal stappen komt de begeleider tot een handelingsalternatief om die vervolgens uit te proberen.

Teambijeenkomst 3: Sociale invloed, omgeving en hulpmiddelen

In de laatste bijeenkomst wordt de toepassingsopdracht uit de voorgaande bijeenkomst besproken. Vervolgens staan de volgende activiteiten centraal: leerdoelen van het team m.b.t. sociale invloed, de omgeving en hulpmiddelen bespreken, filmpje kijken over de rol van de omgeving bij beweging, casus toelichting vanuit het team, koppeling thema aan de casus, als team een eerste concrete stap formuleren om samen te werken binnen de omgeving met de hulpmiddelen. Tijdens de bijeenkomst is er ruimte om expertise uit te wisselen en wordt er besproken hoe men als team met de beschikbare omgeving en hulpmiddelen omgaat en hoe familie/verwanten hierbij betrokken kunnen worden. Tijdens elke bijeenkomst is er tijd om acties te bedenken voor blijvende aandacht voor het thema binnen het team. In de afsluiting wordt besproken wat men meeneemt vanuit deze bijeenkomst in de praktijk. Ook krijgt men een laatste toepassingsopdracht, hierin wordt gereflecteerd op de sociale invloed, omgeving en hulpmiddelen.

De opzet voor de teambijeenkomsten kunnen desgewenst aangepast worden aan de behoefte van het team of de begeleider. Belangrijk is dat er aan het eind van de bijeenkomsten gewerkt is aan alle leerdoelen. Daarnaast is het uitvoeren van de in de handleiding beschreven activiteiten in de voorbereiding, tijdens en na de bijeenkomsten van belang om aan de leerdoelen te kunnen werken. Hierbij staat samenwerking en blijvende aandacht voor leefstijl binnen het team centraal. Tijdens de bijeenkomsten brengt het team eigen casuïstiek in over problemen waar ze zelf tegen aanlopen in de praktijk, dit biedt direct ook de mogelijkheid om de aansluiting bij de eigen behoeften van het team/begeleider te optimaliseren. Deze casuïstiek wordt in teamverband besproken. De trainer heeft hierbij een coachende rol. Tijdens de bijeenkomsten kan de kennis vanuit de e-learning worden gebruikt. De bijeenkomsten zijn een aanzet tot het zelf aan de slag gaan met het team in de praktijk. Door middel van gemaakte afspraken tijdens de drie bijeenkomsten en met behulp van de toepassingsopdrachten wordt er in de praktijk verder gewerkt aan de doelen.

De job-aids zijn handige praktijkhulpmiddelen om in de dagelijkse begeleiding in te zetten. Zoals een blad met daarop de gedragsveranderingstechnieken om in te zetten tijdens begeleidingsmomenten. Deze helpen om de opgedane kennis uit de teambijeenkomsten en e-learning toe te passen in de dagelijkse praktijk.

Attitude vragenlijst

Voor en na de cursus neemt de trainer de attitudevragenlijst af (zie cursushandleiding), vanuit onderzoek blijkt namelijk dat de attitude ten aanzien van voeding en beweging van begeleiders positiever is na educatie. De attitudevragenlijst is een wezenlijk onderdeel van de cursus, deze helpt om te zien waar de begeleiders voor de cursus staan, waar je in de cursus op in kunt gaan en om het beoogde effect te evalueren. De attitude vragenlijst wordt binnen het LEEV! onderzoek digitaal afgenomen door de onderzoekers.

Naar aanleiding van het leertraject worden cliënten begeleid met aandacht voor gezonde voeding en beweging in het dagelijks leven. Familie en verwanten worden hierbij betrokken, begeleiders hebben in het leertraject geleerd op welke wijze ze dat kunnen doen. De autonomie van de cliënt speelt hierbij een belangrijke rol, hieraan wordt in het leertraject gewerkt. Met de autonomie wordt dan ook rekening gehouden in de leefstijlbegeleiding.