



Ons Tweede Thuis
JIJ & IK SAMEN FIT!
Vitaliteitsbeleid



onstweedethuis.nl | 2016



INHOUD

1. Inleiding	3
2. Visie	3
Normen	4
Kader	4
Centrale doelstelling	4
3. Aandachtspunten	5
Efficiënt werken	5
Diverse situaties	5
Motivatie van cliënten	5
4. Werkwijze	6
Taken en verantwoordelijkheden platform vitaliteit	6
Samenwerking en medezeggenschap	6
Leren en ontwikkelen	7
Preventie	7

1. Inleiding

In onze westerse samenleving bewegen de mensen steeds minder. We hebben te maken met het gemak van gemotoriseerd vervoer en allerlei elektronische communicatiemiddelen, waardoor het ook steeds minder nodig wordt om te bewegen. In 2014 voldeed 56% van de bevolking van 12 jaar en ouder aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.

Mensen met een verstandelijke beperking:

- hebben 2x zoveel gezondheidsproblemen,
 - gaan 1.7 maal zo vaak naar de huisarts,
 - krijgen viermaal zo vaak herhaalrecepten voorgeschreven,
- ten opzichte van de Nederlandse bevolking

Onder verstandelijk beperkten in alle leeftijden komt overgewicht - net als onder de Nederlandse bevolking - in toenemende mate voor (tot wel 1 op de 2 mensen). Bij bepaalde syndromen is het risico op overgewicht zelfs aanzienlijk hoger.

Dat hoeft niet te wijten te zijn aan een ongezond voedingspatroon: het gebruik van bepaalde anti-epileptica en psychofarmaca kan ook tot ongewilde gewichtstoename leiden. Daarnaast zijn er mensen met een beperking die juist veel risico lopen op ondergewicht.

Weinig bewegen en ongezond eten leiden tot gezondheidsklachten en daarmee tot een grotere afhankelijkheid van zorg en ondersteuning: de kwaliteit van leven gaat achteruit. We kunnen dus verwachten dat cliënten van OTT door hun lichamelijke en verstandelijke beperkingen zowel fysiek als psychisch extra kwetsbaar zijn hiervoor.

De medewerkers van OTT hebben ingezien dat stimuleren van een gezonde leefstijl bij cliënten wenselijk is. Uit een organisatiebrede inventarisatie uit 2014 blijkt dat bij de KDC's, een groot deel van de dagcentra en een deel van de woonvormen het stimuleren van een gezonde leefstijl reeds een vast onderdeel is van het ondersteuningsaanbod:

"Jij&Ik lopen samen is een super goed initiatief waarin je ziet dat als begeleiders het goede voorbeeld geven, cliënten makkelijker meedoen en ook aangestoken worden om actief te zijn "

Op basis daarvan is beleid gemaakt met het doel om:

- te zorgen dat cliënten zo veel als mogelijk van dit beleid kunnen profiteren en blijven profiteren;
- te zorgen dat cliënten en medewerkers, die al hiermee bezig zijn, enthousiast blijven en doorgaan;
- te stimuleren dat medewerkers onderling kennis en ervaring uitwisselen en de landelijke ontwikkelingen volgen, zodat zij met de beste en effectiefste methoden kunnen werken.

2. Visie

Een gezonde leefstijl is een randvoorwaarde voor een goede kwaliteit van leven. Daarom neemt een actieve en gezonde leefstijl van cliënten dan ook een belangrijke plaats in de ondersteuning die OTT

biedt. De basisprincipes hiervan zijn: voldoende beweging, gezonde voeding en een goede balans tussen activiteiten en rustmomenten. Volgens deze visie stimuleert en faciliteert OTT alle cliënten, op maat, om een zo gezond mogelijke leefstijl mogelijk te maken. Dit zal bij WLZ cliënten beter mogelijk zijn dan bij cliënten die ambulantly worden begeleid, omdat bij deze laatste groep de invloedssfeer vanuit OTT beperkter is.

Normen

Wat bedoelen we precies met een gezonde leefstijl? Bij 'voldoende beweging' hanteren we de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en bij 'gezonde voeding' laten wij ons leiden door de richtlijnen van het voedingscentrum. Bij 'rust en balans' verwijzen wij naar de 7x24 uurs visie zoals die in ons beleid staat verwoord. Verder horen er zaken bij als zuinig zijn met alcohol en niet roken (zie beleid verslaving OTTheek).

"We worden dagelijks geconfronteerd met nieuwe inzichten over voeding; geen koolhydraten meer, melk en brood zijn ongezond, gluten geven buikpijn, superfoods zijn super. Dwars door alle hypes heen gloort al meer dan een halve eeuw een vast baken; de schijf van vijf. Er is in Nederland geen ander voorlichtingsmodel zo uitvoerig wetenschappelijk onderbouwd. Om een eenduidig advies te kunnen geven aan de cliënten van OTT is dit dan ook het uitgangspunt van waaruit voeding aangeboden moet worden. De schijf van vijf is net weer vernieuwd; minder dierlijke, meer plantaardige voeding, meer bonen en peulvruchten, minder vruchtensap en dagelijks wat ongezouten noten."

Kader

Ons Tweede Thuis participeert in het landelijk kwaliteitskader voor de gehandicaptenzorg. Lichamelijk en psychisch welbevinden zijn twee van de acht domeinen van het kwaliteitskader voor de gehandicaptenzorg die relevant zijn voor iemands kwaliteit van bestaan (leven). Vitaliteit en een gezonde leefstijl vallen zowel onder lichamelijk als psychisch welbevinden en Ons Tweede Thuis is van mening dat leefstijl en vitaliteit vanzelfsprekende onderdelen zijn van de ondersteuning van cliënten.

Centrale doelstelling

Het verhogen van het welbevinden van cliënten op fysiek, psychisch en emotioneel terrein door middel van het ontwikkelen van een actieve en gezonde leefstijl.

Subdoelstellingen:

- Een gezonde leefstijl is onderdeel van het primaire proces, de hierbij behorende afspraken staan opgenomen in het cliëntplan;
- Verhogen van kennisniveau en bewustwording met betrekking tot gezondheid, voeding en beweging bij cliënten en hun sociale netwerk en medewerkers;
- Borging in beleid en organisatie.

3. Aandachtspunten

Efficiënt werken

Iedere cliënt wordt maatgericht benaderd. Voor een cliënt die ernstig meervoudig beperkt (EMB) is, is een andere ondersteuning nodig dan bijvoorbeeld voor een cliënt die kan lopen en fietsen. Ook de omstandigheden, waarin een cliënt verblijft, vereisen een eigen aanpak: bijvoorbeeld iemand die een dagcentrum bezoekt, iemand die begeleid zelfstandig woont of iemand die in een appartementencomplex woont. We willen met dit beleid bereiken dat medewerkers en het netwerk vanuit de diverse voorzieningen elkaar goed weten te vinden, en elkaar versterken door kennis en ervaring te delen.

Diverse situaties

In de ene situatie kan het ondersteunen bij het realiseren van een gezonde leefstijl voor medewerkers een grotere uitdaging zijn dan in de andere. Zo toonde het inventariserend onderzoek naar verslaafde cliënten in OTT (2012) aan dat zich in de groep cliënten, die maar enkele uren per week begeleiding kregen, de meeste verslaafden bevonden. Ook bij inventariserend onderzoek bij oudere cliënten in OTT (2013) kwam naar voren dat ongezonde leefgewoonten en ernstig overgewicht veel voorkomen bij cliënten die zelfstandig deelnemen aan allerlei vormen van maatschappelijk leven. Naarmate de zorg zich, ten gevolge van de decentralisaties, meer naar de wijk verplaatst zal de invloedssfeer van OTT beperkter worden. Daarnaast zullen cliënten meer dan voorheen eigen regie over hun leven voeren. Het is een van de uitdagingen van dit beleid om, juist bij cliënten die maar weinig dienstverlening van OTT afnemen, hen toch op creatieve wijze mee te nemen in het nadenken over een gezonde leefstijl en voedingskeuzes.

Motivatie van cliënten

Het beleid richt zich primair op het stimuleren en faciliteren van cliënten tot een gezonde leefstijl. Minstens zo belangrijk daarbij is de hulp van medewerkers en het sociale netwerk. Uit ervaring en diverse wetenschappelijke studies¹ is namelijk bekend dat de meerderheid van cliënten een gebrekkige impulsbeheersing heeft en vaak niet in staat is om intrinsiek gemotiveerd te zijn tot een gezonde leefstijl. Onderdeel van het beleid is dan ook het motiveren, stimuleren en faciliteren van begeleiders en het sociale netwerk om wenselijk gedrag van cliënten te bevorderen. Uit onderzoek blijkt, dat het dagelijks bewegen van cliënten kan worden ondersteund door:

- de begeleiders als rolmodel voor de cliënt te laten functioneren;
- de bewegingsactiviteiten aan te laten sluiten bij de individuele voorkeuren, mogelijkheden en leeftijd van de cliënt en de verschillende bewegingsactiviteiten regelmatig te variëren en uit te breiden;
- de cliënt sociaal te ondersteunen in het bewegen, bijvoorbeeld door als medewerkers en cliënten samen te bewegen, bijvoorbeeld wandelen tijdens de individuele begeleiding (IBM), of door bijvoorbeeld het '30 minuten per dag bewegen' te belonen: door het uitreiken van prijzen of diploma's;
- door dagelijkse bewegingsactiviteiten inzichtelijk te maken voor cliënten (met picto's, kalenders, foto's, enzovoort);

¹ Lexis et al. NTZ, 2014

- door dagelijkse beweging structureel op te nemen in de dagelijkse bezigheden (traplopen in plaats van de lift nemen) en het dagprogramma;

"Het is veel makkelijker om beweegmomenten als vanzelfsprekend in te passen in het dagelijkse dagprogramma dan af en toe een activiteit in te plannen. Daarom brengen wij de cliënten die voorheen met het busje naar het dagcentrum werden gebracht nu lopend of met de fiets 's morgens en 's middags. De cliënten vinden het heerlijk om even buiten te zijn en zitten lekkerder in hun vel. En bijkomend voordeel is dat ze meer bewegen. "

4. Werkwijze

Het op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde, landelijke programma GOUD wijst er op hoe bepalend het is voor het succes van vitaliteitsbeleid dat medewerkers enthousiast zijn en vooral, blijven.

Taken en verantwoordelijkheden platform vitaliteit

De ervaring binnen OTT leert, dat inhoudelijk beleid het meest effectief in de organisatie landt als er regelmatig aandacht wordt besteed aan het onderwerp en als medewerkers van elkaar kunnen leren. Dit wordt vorm gegeven vanuit het "platform Vitaliteit": een vaste groep van medewerkers die vooral als taak hebben om faciliterend en inspirerend te zijn rondom het onderwerp vitaliteit. Het platform zorgt voor een actueel en levend beleid, de implementatie daarvan in de organisatie, ondersteuning van de medewerkers, en voor de communicatie van activiteiten naar belanghebbenden. De samenstelling van het platform kan wisselen, afhankelijk van het onderwerp dat wordt opgepakt.

Samenwerking en medezeggenschap

Samenwerken en samen doen staan centraal in het algemene beleid van Ons Tweede Thuis. Voor het vitaliteitbeleid betekent dit:

- Inbreng van de Centrale Cliëntenraad en Cefara:

De Centrale Cliëntenraad en de Cefara worden door het platform Vitaliteit betrokken bij de totstandkoming van het beleid, en aan hen wordt zo nodig advies gevraagd bij de implementatie.

- Inbreng van het sociale netwerk:

De inbreng van het sociale netwerk (ouders, vrienden, familie, burens van de cliënt, vrijwilligers) is erg belangrijk. Medewerkers worden gestimuleerd om de kennis en kunde van het netwerk in te zetten en hen uit te nodigen om een bijdrage te leveren aan een gezonde leefstijl van de cliënten. Bijvoorbeeld door met cliënten te wandelen, fietsen of naar sportclubs te gaan.

- Samenwerken met andere organisaties:

Het vitaliteitbeleid kan gerealiseerd worden in samenwerking met andere organisaties en instanties, daarvan zijn er nu al diverse voorbeelden van te vinden in OTT. Samenwerken kan op allerlei manieren: met de plaatselijke supermarkt, de plaatselijke krant (lopend folderen in de buurt) tot speciale sportclubs en welzijnsorganisaties.

Leren en ontwikkelen

Ons Tweede Thuis wil samen met haar medewerkers invulling geven aan een goed en vitaal leven. Werken binnen Ons Tweede Thuis betekent zelf ook het goede voorbeeld geven. Bewustwording onder onze medewerkers maakt dat cliënten hierin beter kunnen worden begeleid.

Ons Tweede Thuis wil haar medewerkers zo goed mogelijk faciliteren. Dit doet zij door het organiseren van kenniscafé's waar het onderwerp vitaliteit op de agenda staat, deskundigheidbevordering op het gebied van bewegen met cliënten en door gehoor en ruimte te geven voor initiatieven en ontwikkelingsprogramma's die de vitaliteit van medewerkers bevordert.

Daarnaast spelen fysiotherapie en bewegingsagogie een ondersteunende rol wanneer een locatie het thema vitaliteit op de agenda wil zetten. Indien een locatie deze paramedici niet tot zijn beschikking heeft dan kan ondersteuning via het Adviespunt worden aangevraagd.

Ons Tweede Thuis werkt aan vitale medewerkers door hen bewust te maken van het belang van een goede levensstijl en hen een steuntje in de rug te geven bij het bereiken hiervan. Dit doen we door het inzetten van health checks die medewerkers inzicht geven en bewustwording creëren in de persoonlijke vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. En door het inzetten van sportieve en gezonde activiteiten; er is een hardlooptroep en voor degene die het graag rustiger aan doet een wandelgroep. Ons Tweede Thuis neemt als organisatie actief deel aan evenementen in de omgeving. Daarnaast organiseert Ons Tweede Thuis jaarlijks een sportdag, waar alle teams in ontspannen sfeer sportief aan deelnemen.

Preventie

In het cliëntplan (in elk geval van WLZ gefinancierde zorg) wordt beschreven welke ondersteuning een cliënt krijgt om zo vitaal mogelijk te blijven. Er is hiervoor een aparte checklist gemaakt die als een praktisch hulpmiddel kan worden gebruikt om zaken als de basisondersteuning, de eventuele werkpunten, de afspraken met het sociale netwerk, en de afstemming tussen wonen en werken in te vullen. Vitaliteit en een gezonde leefstijl vallen zowel onder lichamelijk als psychisch welbevinden. Voor de formulering van ondersteuning en eventuele werkpunten kunnen daarom ook andere zorgverleners betrokken zijn. Voor cliënten die behandeling binnen Ons Tweede Thuis krijgen, zullen zowel de gedragsdeskundige als de AVG betrokken zijn bij het formuleren hiervan. De gedragsdeskundige is betrokken bij een juiste afstemming van rust en activiteiten en kan advies geven in het vormgeven van passende ondersteuning, die aansluit bij motivatie, inzicht en draagkracht van cliënt. De AVG brengt jaarlijks de gezondheidsrisico's ten aanzien van vitaliteit in kaart in combinatie met overige lichamelijke problematiek en geeft advies waar verbetering van vitaliteit wenselijk is of welke controles nodig zijn. Daarnaast kunnen ook paramedici betrokken worden, zoals logopediste bij slikproblemen, diëtiste om dieet vast te stellen en fysiotherapie, ergotherapie en bewegingsagogie bij adviezen rond bewegen bij lichamelijke beperkingen. Voor cliënten zonder behandeling kan op aanvraag een gedragsdeskundige, AVG of paramedicus worden ingezet.