



Vitaliteitsbeleid



INHOUD

1. Inleiding

2. Visie

Normen

Kader

Centrale doelstelling

3. Aandachtspunten

Efficiënt werken

Diverse situaties

Motivatie van cliënten

4. Werkwijze

Taken en verantwoordelijkheden platform vitaliteit

Samenwerking en medezeggenschap

Leren en ontwikkelen

Preventie

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 2017 voldeed 48% van de bevolking van 18 jaar t/m 64 jaar aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Vanaf 65 jaar voldoet 33% aan de norm.

Mensen met een verstandelijke beperking:

- Ouderen met een verstandelijke beperking zijn op hun vijftigste net zo fit als zeventig- tot tachtigjarigen uit de algemene bevolking;
- Ernstig overgewicht komt vaak voor bij mensen met een verstandelijke beperking (48%);
- Meer dan 7 op de 10 ouderen met een verstandelijke beperking heeft één of meerder slaapproblemen (bron: GOUD onderzoek 2013)
- Mensen met een verstandelijke beperking gaan 1.7 maal zo vaak naar de huisarts en
- Krijgen viermaal zo vaak herhaalrecepten voorgeschreven ten opzichte van de Nederlandse bevolking (bron: www.Fortior.info/blogs/zijn-psychofarmaca-voor-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-de-oplossing-voor-gedragsproblemen/)

Onder mensen met een verstandelijk beperking 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.

Sinds 2016 ondersteunt de afdeling Samen Fit de medewerkers bij de bewustwording van het belang van een gezonde leefstijl. Daarbij horen voeding, beweging én ontspanning. De beweeg- en voedingscoaches van Samen Fit ondersteunen op de woningen en dagbesteding van Ons Tweede Thuis. Samen met jou zoeken ze naar wat jij vindt dat het beste bij je past. Zij geven betrouwbare informatie en helpen je gezonde keuzes te maken. De coaches geven bijvoorbeeld voorlichting over de Schijf van Vijf en de landelijke Beweegnorm maar ook kookworkshops en sportlessen. Ook adviseren ze de medewerkers en de mensen uit je netwerk zoals familie. Samen Fit biedt dus een toolbox waarmee medewerkers, cliënten en het netwerk aan de slag kunnen gaan. En zo hebben we allemaal dezelfde informatie over wat belangrijk is voor een gezonde leefstijl, want daar staan we voor.

" Mike is stil en loopt heen en weer naar de materialenkast, terwijl de groep is gestart. Mike praat niet. Met een verzwaarde ballon zoek ik contact. Hij ziet wat ik doe. En yes Mike vangt de ballon. Ik zie het plezier bij Mike. Wat een geluksmoment. Dit blijven we wekelijks doen en breiden we uit. Inmiddels doet Mike mee met de groep. En zegt YES als we aankomen. Dat is Samen Fit. "

2. Visie

Een gezonde leefstijl is een randvoorwaarde voor een goede kwaliteit van leven. Daarom neemt een actieve en gezonde leefstijl van cliënten 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.

Normen

Wat bedoelen we precies met een gezonde leefstijl? Bij 'voldoende beweging' hanteren we de Beweegrichtlijnen (Gezondheidsraad 2017) en de Beweegrichtlijnen van Kenniscentrum Sport voor mensen met een verstandelijke beperking. Bij 'gezonde voeding' laten wij ons leiden door de richtlijnen van het Voedingscentrum. Bij 'rust en balans' verwijzen wij bijvoorbeeld naar het slaapteam van Ons Tweede Thuis. Onder een gezonde leefstijl valt ook zuinig zijn met alcohol en niet roken (zie beleid verslaving OTTheek).

"We worden dagelijks geconfronteerd met nieuwe hypes over voeding; geen koolhydraten meer, melk en brood zijn ongezond, gluten geven buikpijn, superfoods zijn geweldig. Maar wat is nu waar? Al meer dan 50 jaar kun je de goed onderbouwde richtlijnen volgen van het voedingscentrum: de Schijf van vijf. Dit voorlichtingsmodel gaat voorbij aan alle voedingsgrillen en is uitvoerig wetenschappelijk onderbouwd. Om een eenduidig advies te kunnen geven aan de cliënten van OTT is dit dan ook het uitgangspunt. De schijf van vijf is in 2016 vernieuwd; minder dierlijke, meer plantaardige voeding, meer bonen en peulvruchten, minder vruchtensap en dagelijks wat ongezoeten 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 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 dagelijkse 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;
- Vergroting van de bewustwording en verhogen van het kennisniveau met betrekking tot gezondheid, voeding en beweging bij cliënten, hun sociale netwerk en medewerkers;
- Medewerkers zien het bevorderen van een gezonde leefstijl zien als een vanzelfsprekend onderdeel van hun werk.

Met deze doelstellingen als uitgangspunt is de afdeling Samen Fit opgezet om dit beleid te implementeren en:

- *Een actieve en gezonde leefstijl bij cliënten te bevorderen en zo het fysiek, psychisch en emotioneel welbevinden te vergroten; te zorgen dat cliënten zo veel als mogelijk van dit beleid kunnen profiteren en blijven profiteren;*
- *te faciliteren dat cliënten, medewerkers en hun netwerk, die al hiermee bezig zijn, enthousiast blijven en doorgaan;*

3. Aandachtspunten

Maatwerk

Iedere cliënt wordt benaderd op een manier die aansluit. Voor een cliënt met een ernstig meervoudige beperking (EMVB), 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.

Zelfbeschikking

In de ene situatie kan het ondersteunen bij het realiseren van een gezonde leefstijl voor medewerkers een grotere uitdaging zijn dan in de andere. 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.

Verbinding

We willen met dit beleid bereiken dat medewerkers en het netwerk vanuit de diverse voorzieningen elkaar goed weten te vinden, en elkaar versterken en inspireren door kennis en ervaring te delen.

Uitdaging/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

¹ Lexis et al. NTZ, 2014

gebreekte 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:

- Begeleiders als rolmodel voor de cliënt te laten functioneren;
- 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;
- Dagelijkse bewegingsactiviteiten inzichtelijk te maken voor cliënten (met picto's, kalenders, foto's, enzovoort);
- Beweging structureel op te nemen in de dagelijkse bezigheden (traplopen in plaats van de lift nemen) en het dagprogramma;

"De Beweegcirkel maakt het makkelijker om te praten over bewegen. De Beweegcirkel bevat invuloefeningen en voorbeelden ter inspiratie. Dit alles om te zorgen dat mensen niet alleen kunnen starten met bewegen, maar het ook blijven volhouden..."

Het stimuleren van **gezonde voeding** ondersteunen we door:

- Het team uitleg te geven over de Schijf van Vijf gericht op de doelgroep waarmee zij werken;
- Het geven van workshops Koken voor een groep (bijvoorbeeld zicht krijgen op de hoeveelheden per aantal personen);
- Verbinden van de koks en kokende medewerkers omdat dit onderling herkenning geeft en zij elkaar kunnen inspireren;
- Handvatten te geven om cliënten te betrekken bij de maaltijdkeuze en het bereiden ervan (probeer je maaltijd kleur te geven en houdt rekening met kleur bord en tafelkleed);
- Het aanbieden van een wekelijks menu volgens de Schijf van Vijf om medewerkers te ontzorgen (binnen 30 minuten klaar, binnen het budget en niet te ingewikkeld);
- Boodschappen te doen met cliënten en etiketten te vergelijken zodat ze leren hoe ze zelf een gezonde keuze kunnen maken.

"Op de OTT-sportdagen delen we gazpacho (koude Spaanse tomatensoep) aan de enthousiaste sporters uit. Eerst helpen ze ons met de blender de tomaten te puren. Maar soep hoort toch warm te zijn! Dat kan niet lekker zijn. Toch even proeven, ik heb toch zelf de tomaten gemalen?! Mmmm, best lekker! Ik lust nog wel een bekertje. En nog één en nog één, ik neem er wel zes. Gelukkig is dat geen probleem want de soep bestaat eigenlijk alleen maar uit vocht, voedingsvezel en vitaminen, geen toegevoegd zout of suiker en ook geen vet."

4. Werkwijze

Samen Fit team

De 2 voedingscoaches geven voorlichting over gezonde voeding volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en handvatten aan cliënten, hun netwerk en de begeleiders om de opgedane kennis in de praktijk te brengen.

De 2 bewegcoaches geven voorlichting over bewegen volgens de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad (2017) en de Beweegrichtlijnen van Kenniscentrum Sport voor mensen met een verstandelijke beperking. Dit omvat advies over beweging in het dagelijks leven, (bijvoorbeeld tijdens het uitvoeren van de ADL), bewegen als activiteit en sporten intern of extern de locatie. De bewegcoaches fungeren ook als schakel tussen de locatie en een mogelijke sportvereniging. Bij veel plaatselijke sportafdelingen is een G-team of de wens die op te zetten, de bewegcoaches kunnen hierin ondersteunen. De bewegcoaches verzorgen ook sporttrainingen aan cliënten.

De vaktherapeut ondersteunt samen met een kinderfysiotherapeut de doelgroepen kinderen, ouderen en EMVB cliënten op het gebied van bewegen en bewogen worden. Dit doen zij volgens de Beweegrichtlijnen van Kenniscentrum Sport voor mensen met een verstandelijke beperking. Ook reiken zij methodieken aan en ontwikkelen zij nieuwe producten (bv. Spellen: Smpel Fit met elastiek) om bewegen te stimuleren.

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 vormgegeven vanuit het "platform Vitaliteit". De rol van het vitaliteitsplatform is adviserend, inspirerend en initiërend. Het platform zorgt voor een actueel en levend beleid, en voor de communicatie van activiteiten naar belanghebbenden. Het platform bestaat uit een vaste groep van medewerkers. Afhankelijk van het onderwerp dat wordt opgepakt worden er ook medewerkers uitgenodigd om kennis en ervaring in te brengen.

Preventie en borging

In het cliëntplan (in elk geval van WLZ gefinancierde zorg) wordt beschreven welke ondersteuning een cliënt krijgt om zo vitaal mogelijk te blijven. 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. Het slaapteam kan ingezet worden bij cliënten met slaapproblematiek. Voor cliënten zonder behandeling kan op aanvraag een gedragsdeskundige, AVG of paramedicus worden ingezet.

Duurzame inzetbaarheid

Ons Tweede Thuis hecht veel waarde aan het werkplezier en de duurzame inzetbaarheid van de medewerkers. Door het aanbieden van diverse interventies, het optimaliseren van de arbeidsomstandigheden en het Medewerkers Tevredenheid Onderzoek worden de medewerkers bewust gemaakt van het belang van een goede levensstijl en om met plezier naar hun werk te gaan. Ons Tweede Thuis zet bijvoorbeeld sportieve en gezonde activiteiten in. Zo is er een hardloopteam, een wandelgroep en wordt er jaarlijks een sportdag georganiseerd voor alle medewerkers.

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, welzijnsorganisaties en collega gehandicaptenorganisaties.