

Blijf in Beweging Ondersteuning Zorgprofessionals (BiBoZ): Een methode ontwikkeld met behulp van ontwerpgericht onderzoek en vanuit cliëntperspectief om duurzaam gezond beweeggedrag van cliënten te stimuleren.



Arlette Hesselink (PhD)^A, Professor (lector), Ir Gitte Kloek (PhD)^B, Anita Feleus (PhD)^C, MSc Sylvia Schipper^D, MSc Hannah de Boer^C, Professor (lector) John Verhoef (PhD)^A, Professor (lector) Petra Siemonsma (PhD)^A
^AHogeschool Leiden ^BHogeschool Saxion ^CHogeschool Rotterdam ^DDe Haagse Hogeschool

Achtergrond

Voor het stimuleren van duurzaam beweeggedrag van cliënten met een (verhoogd risico op een) chronische aandoening blijkt uit de literatuur dat persoonsgerichte ondersteuning en het betrekken van de brede context van de cliënt belangrijk is. Dit is echter nog een weinig benutte kans in de fysiotherapiepraktijk. Om fysiotherapeuten te ondersteunen bij het betrekken van deze context hebben drie Vitale Delta hogescholen: Hogeschool Leiden, De Haagse Hogeschool en Hogeschool Rotterdam – de BiBoZ-methodiek (Blijf in Beweging Ondersteuning Zorgprofessionals) ontwikkeld (sept 2019-2021).

Vraagstelling

Hoe ziet een methode eruit die de professionals kan ondersteunen om de brede context van de cliënt binnen een persoonsgericht ondersteuningstraject te betrekken bij het stimuleren van duurzaam gezond beweeggedrag?

Methode

De methode is ontwikkeld met behulp van ontwerpgericht onderzoek. In totaal hebben 9 docentonderzoekers, 72 studenten, 48 zorgprofessionals en 104 cliënten deelgenomen. Om het cliëntperspectief te garanderen is gebruik gemaakt van generatieve onderzoekstechnieken:

- ✓ Storytelling (12 cliënten & 11 professionals)
- ✓ Contextmapping (8 sessies met 38 cliënten)
- ✓ Co-creatie sessies (3 zorgprofessionals, 3 cliënten & 3 docentonderzoekers)
- ✓ Koppeling data aan gedragsveranderingswiel van Michie (2012)
- ✓ Koppeling data aan scoping review gedragsveranderingstechnieken bij duurzaam gezond beweeggedrag (33 RCT's)
- ✓ Haalbaarheidsstudie (10 fysiotherapeuten, 14 studenten & 40 cliënten)

Resultaten

De BiBoZ-methode bestaat uit vijf stappen (box), zes beweegprofielen (2 figuren) en een beslismodel (figuur). Beweegprofielen zijn verhalen van fictieve personen die de cliënt gebruikt ter voorbereiding op het consult. Deze voorbereiding wordt door de fysiotherapeut samen met de cliënt besproken om vervolgens met behulp van het beslismodel een interventie op maat te ontwerpen. De laatste stap in het beslismodel zijn de gedragsveranderingstechnieken met concrete voorbeelden.

Box met de 5 stappen
Stap 1: De voorbereiding - inzicht krijgen in wat de cliënt 'beweegt'
Ter voorbereiding op het gesprek neemt de cliënt de verhalen door en markeert gedragsbepalende kenmerken die hij/zij bij zichzelf herkent.
Stap 2: Het gesprek – de cliënt in zijn context
De (zorg)professional en cliënt bespreken de gemarkeerde kenmerken en relateren deze aan de cliënt.
Stap 3: De koppeling met het stroomdiagram
De (zorg)professional en cliënt doorlopen samen het stroomdiagram.
Stap 4: Samen bedenken van oplossingsrichtingen
De (zorg)professional en cliënt bedenken hoe de interventiefuncties en gedragsveranderingstechnieken ingevuld worden.
Stap 5: Afronding
De (zorg)professional en cliënt maken afspraken over het vervolg.

AMIR OVER BEWEGEN
Sinds mijn herseninfarct ben ik niet fit

Twee jaar geleden kreeg ik een herseninfarct. Ik ben toen bij de fysiotherapeut terecht gekomen. Ik herstelde langzaam. Op mijn werk zit ik nu weer op 60% van mijn oude niveau.

Voetbalteam
Ik heb altijd veel gesport. Voetbal en handpenen. Ik had daar echt plezier in. Mijn oude team bestaat nog steeds. Ik mis mijn sportvrienden echt. Het frustrert me dat ik niet meer kan meedelen. Zij blijven snel en sterk, ik sta langs de lijn.

Wandelen
Ik ga graag wandelen, op goede dagen lukt het, maar het gaat niet echt vooruit. Ik heb een paar fysiotherapeuten gehad. De ene stimuleerde me om meer te doen. De ander zei: 'Probeer te accepteren dat je niet alles meer kan. Alles op zijn tijd.'

Iemand nodig
Het helpt allemaal niet voor mijn zelfvertrouwen. Ik weet dat ik het uiteindelijk gewoon zelf moet doen. Toch heb ik wel iemand nodig die mij goed weet wat ik moet doen om mijn leven weer op rails te krijgen. Mijn doel blijft dat ik straks weer gewoon kan sporten.

DIT GAAT GOED
• Ik probeer zelf aan mijn conditie te werken
• Ik wil geloven dat ik straks weer meer kan
• De jaren voor sport blijft

DIT IS LASTIG
• Ik mis de vrijheid en competitie van sporten
• Verschillende adviezen van artsen en fysio's etc.
• Houdt herstel na herseninfarct
• Frustratie over wat ik niet meer kan

DIT HELPT MIJ
• Een professional die weet hoe ik vooruit kom.
• Een sportief en meetbaar doel
• Zelf meedelen en kijken

AMIR ALAOU

• 56 jaar
• Getrouwd, twee volwassen kinderen
• Oudst Techniek
• Nijsgeen

Mijn doelen
• Waar voetballen met mijn team
• Rusten in mijn leven terugkrijgen
• Vertrouwen op mijn tijd

De beweegprofielen helpen om drempels weg te nemen, onderwerpen bespreekbaar te maken en te zorgen voor meer diepgang komt in het gesprek.

Resultaten haalbaarheidsstudie

Meerwaarde van de BiBoZ-methode is de actieve rol van de cliënt, er wordt inzicht verkregen in de bredere context (capaciteit, gelegenheid, motivatie en het doelgedrag) van de cliënt en het zet de cliënt centraal en ondersteund een gezamenlijke besluitvorming.

- Aanbevelingen:
- beslismodel vereenvoudigen;
 - laat de methode aansluiten bij dagelijkse praktijkvoering (bijvoorbeeld het Elektronische PatiëntenDossier);
 - organiseer bekostiging bewegezorg / de BiBoZ-methode.

MARIAN OVER BEWEGEN
Sporten vind ik echt niet leuk

Ik heb vier kleinkinderen. Elke dinsdag pas ik op de jongste twee. En op vrijdag brengt mijn zoon zijn hond. Die dagen ben ik veel buiten op pad. In mijn eentje vind ik daar niets aan.

Ontslag met werken
Toen mijn man arbeidsongeschikt werd, ging ik drie dagen per week in een kleinschalig winkel. Vervolgens mijn kennis mocht ik stoppen. Ik heb echt niks meer. Ze zwabberen alle kanten op. Ik heb nu oefeningen van de fysio. Het zou goed zijn als ik ook wat gewicht verlies.

Aquajoggen
Ik heb een tijdje aan aquajoggen gedaan. 20 kilo was ik kwijt, want ik was actief bezig met vallen. En toen kreeg ik brokanker. Dan staat je leven stil. Gelukkig ben ik nu al een paar jaar schoon. Toch is het me sinds de laatste chemo niet gelukt om echt weer meer te bewegen.

Niet zweten
Sporings, zweten, in hart dat tevelen gaat. Terlijk gezegd hou ik niet van sport en beweging. Mijn zus engt steeds. 'Doe mee met Nederland in beweging!' Ze die me al eban voor de Tv. En tussen de drukke vakjes in de sportschool veel ik me ongemakkelijk. Dan schaam ik me. En ik heb er het geld ook niet voor.

DIT GAAT GOED
• Op dinsdag en vrijdag wandelen met de kleinkinderen of de hond van mijn zoon

DIT IS LASTIG
• Pijn in mijn knien
• Zweten en een hoge hartslag vind ik vervelend om te voelen
• Niet veel geld om te sporten of te bewegen

DIT HELPT MIJ
• Een vast clubje of moment om te wandelen
• Gezelligheid tijdens het bewegen

MARIAN PIETERS

• 64 jaar
• Getrouwd, drie volwassen kinderen
• Wond met meer vervolgen kinderen
• Oudstorp

Mijn doelen
• Dingen blijven doen met kleinkinderen en hond
• Mischien afvallen

Conclusie

Na enkele aanpassingen is de methode klaar voor een pilot implementatie in de praktijk. Met een vervolgsubsidie van RAAK SIA wordt een verbeteringslag gemaakt in de methode (ontwerpergericht onderzoek) waarna een hybride implementatie effectstudie plaatsvindt (2022-2024).

Implicatie voor fysiotherapie

Ontwerpergericht onderzoek, het werken vanuit cliëntperspectief en co-creatie met cliënten en professionals in de fysiotherapie zorgt voor een werkbare methode die aansluit bij de fysiotherapeut en de cliënt. Dit vergroot de kans op een succesvolle landelijke implementatie.

