

Blijf in Beweging Ondersteuning Zorgprofessionals



2

Inhoud

- Waarom BiBoZ
- Tijdslijn
- Ontwikkeling van de BiBoZ methode
- Resultaten hybride implementatie effect onderzoek
- Praktijk, onderwijs, onderzoek, vervolg



3

Projectgroep en financiering



4

Lectoren, onderzoekers en studenten



Beau Duisterhof
Ryan Godé
Louella Jansen
Anne Verleije
Wessel Dijk
Pepijn Graat
Isa Finnema
Benice Wieling
Jusana van Delft
Marije van den Heuvel

Anna Piontek
Sarah van der Lem
Melsissa Sar
Zoë Zoutenbier
Stijn Stoffels
Merel Vermeij
Wout van der Starre
Mike van der Laar
Bram Peterse
Timon Breed

Sam Hoksbergen
Lonneke Eppink
Rosa van der Bos
Richard Vink
Mees Ootes
Jurgen van Scholl
Gijs Lamers
Giovanni Berberich
Quentin Itjoejaree
Frederique Verbeek

Fleur Litjens
Ilham El Hahaoui
Emma Stout
Max Kranendonk
Sam Wisbrun
Yusuf Akbas
Sophie Caelers
Noa Mourik
Thom de Groen
Mark Klootwijk

Veerle Moerenhout
Remon Bakker
Brandon de Wit
Yvar Nelson
Victor Vucetic
Vincent Vigelius
Cees Jansen
Jill Lagendijk
Luuk Heskens
Okke Jorna



5

Fysiotherapiepraktijken



6

Adviesgroep



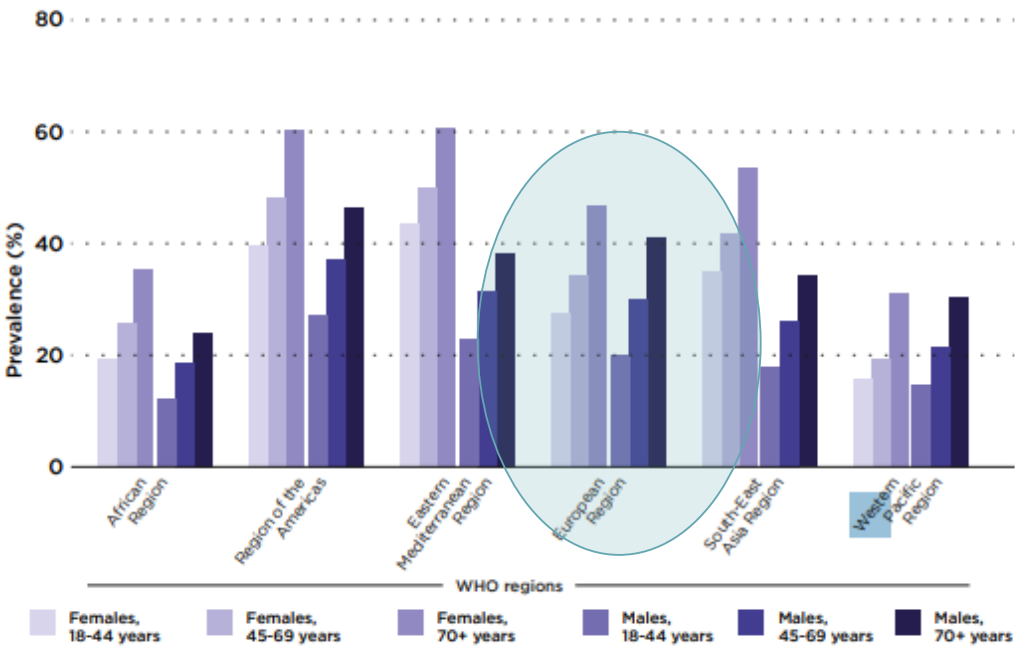
7

Waarom aandacht voor gezond bewegen?



FIGURE 2

Prevalence of adults aged 18+ years not meeting WHO physical activity guidelines, by WHO region, 2010–2016



vassenen
enioren

veek
ersterkende
iten

springen,
rdlopen.

combinatie
vingen zoals
an of yoga.

Wereldwijd veel aandacht voor gezond bewegen!

GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE
PEOPLE FOR
A HEALTHIER
WORLD

De Nederland
van de bevolk

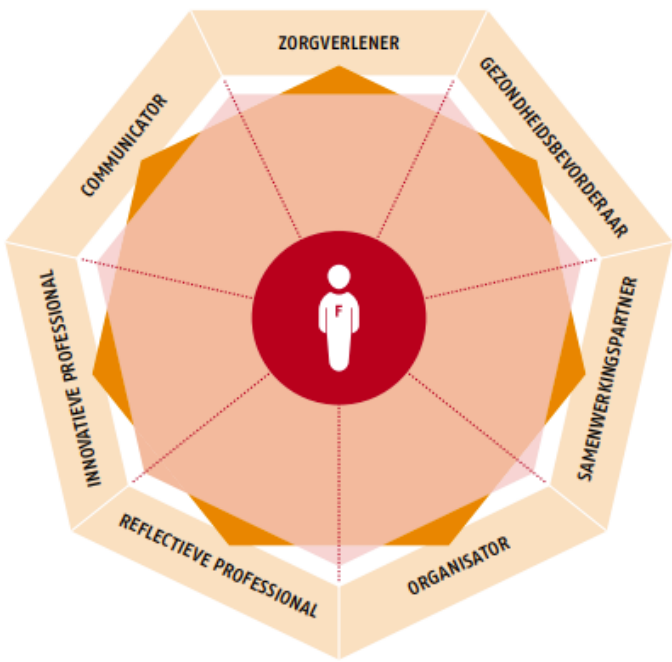


LET'S
Be active

World Health
Organization



Figuur 2 Rollen van de fysiotherapeut



5 %
(2023)

vs Contact Blij

springen,
rdlopen.

combinatie
vingen zoals
an of yoga.

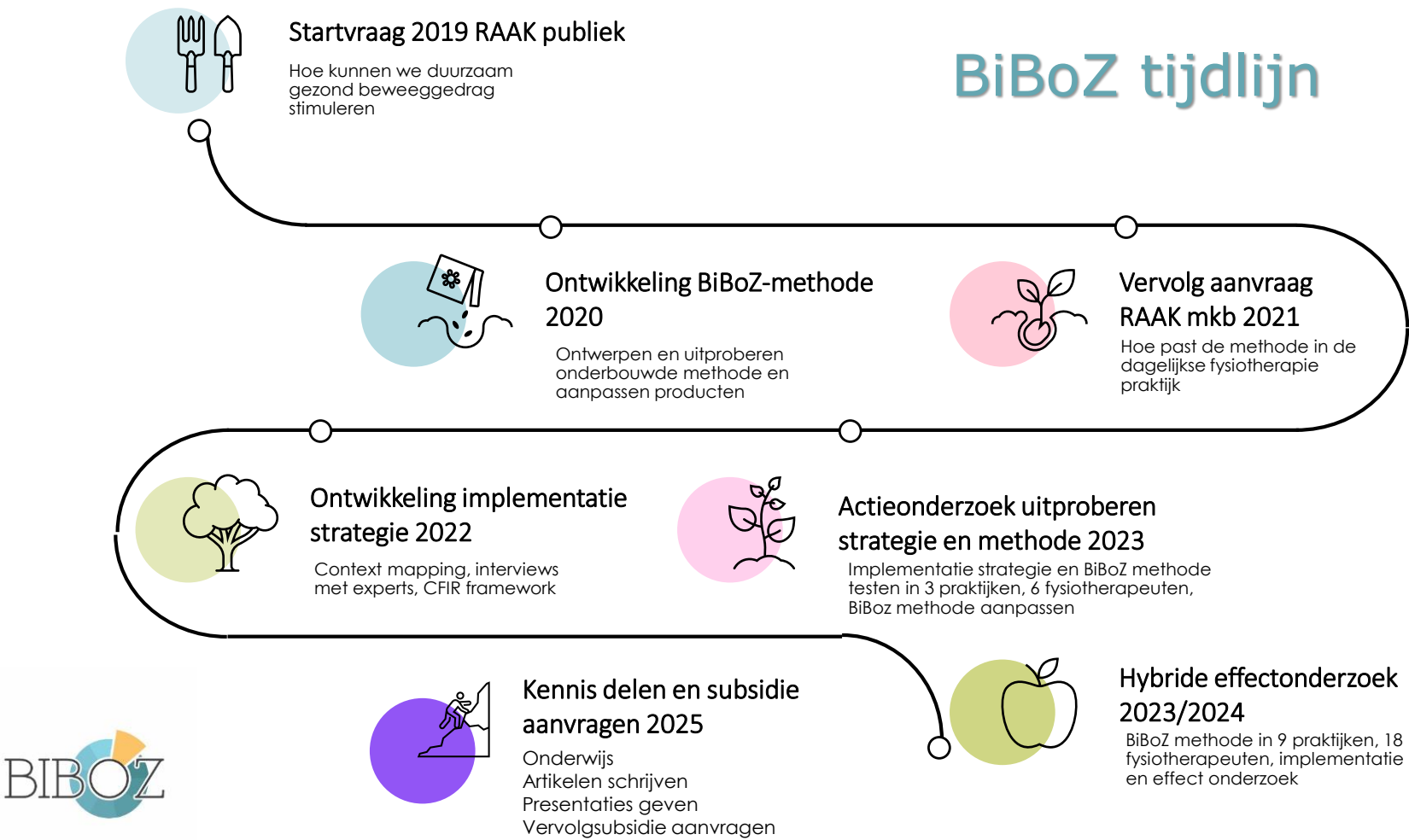
Aandacht voor gezond bewegen binnen de zorg, hoe dan?

- Zorgprofessionals vinden dat ze een rol hebben in gezond bewegen binnen hun consulten. Maar het gebeurt nog te weinig. (o.a. Coalitie leefstijl in de zorg)
- BiBoZ is gestart vanuit de praktijkvraag: ‘50-90% van de patiënten vallen na een beweeginterventie terug in hun oude gedrag’

Doel BiBoZ: het betrekken van de **context** van de cliënt om gedragsverandering te bewerkstelligen

Centraal stond het starten vanuit **cliënperspectief** en het combineren van **gedragswetenschap** en **ontwerponderzoek**

10



11

2019-2022 Ontwikkeling BiBoZ-methode

1. Gedragswetenschap

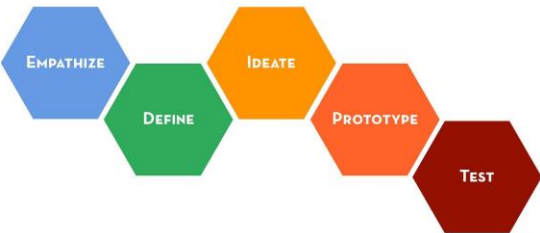
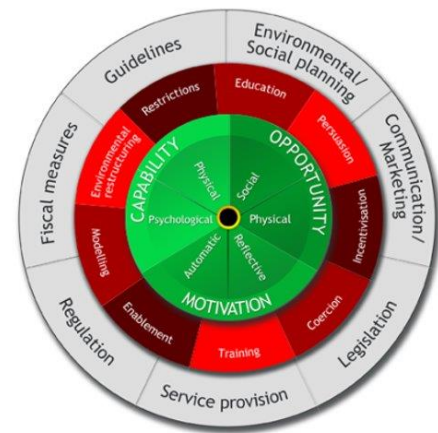
Behavior Change Wheel - COM-B

2. Scoping Review

Effectieve gedragsveranderingstechnieken

3. Ontwerponderzoek

Vanaf de start aansluiten bij de van behoeften, perspectieven en ervaringen van eindgebruikers



12

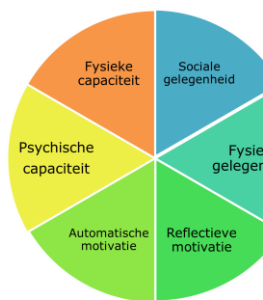
2019-2022 Ontwikkeling BiBoZ-methode

Storytelling

12 patiënten
11 professionals

Context mapping

38 patiënten
8 sessies



COM-B model

ASHA OVER BEWEGEN

Bij dat hardlopgroepje voelde ik me niet thuis

Ik hou van gezelligheid en ben een echt familiemens. Lekker eten met mijn dochters, vriendinnen of mijn familie. We zijn heel hecht.

Minder medicijnen

Ik heb nu vier jaar diabetes type II en heb elke dag medicijnen nodig. Daar wil ik echt vanaf, maar dat is lastig. Je moet dan op je eten letten en veel bewegen.

'Nee' zeggen

Sporten zit niet echt in de familie. Ik deed het vroeger nooit. En nu komt het er niet van. Ik werk 5 dagen. Als ik 's avonds moe uit mijn werk kom, ga ik liever series kijken met mijn dochters. Ik ben hou van gezelligheid en eten. Als iemand lekker heeft gekookt, zeg ik geen 'nee'!

Sport in de regen

Met de praktijkondersteuner van de huisarts vond ik een hardlopgroepje. Ik ben drie keer geweest. Het was koud en het regende. De trainer maakte een flauwe grap toen ik even moest uithijgen. Hij heeft geen berichtje gestuurd of ik nog eens kwam. Ik wil nu best meer bewegen, maar hoe?

DIT GAAT GOED

- Motivatie: ik wil echt van de medicijnen af
- Ik meet zelf mijn bloed en zie nu wel beter dat bewegen helpt

DIT IS LASTIG

- Diabetes type II
- Bewegen voelt als verplichting
- Geen sporter
- 'Nee'-zeggen tegen eten of tv
- Volhouden

DIT HELPT MIJ

- Steun van mijn dochters
- Hulp en tips van de praktijkondersteuner
- Een aardige trainer en leuke sportmaatjes
- Regelmaat: sporten op vaste dagen

ASHA LEVY

51 jaar
Twee dochters
Verzorgende
Den Haag

Mijn doelen

- Geen medicijnen (of véél minder)
- Leuke dingen blijven doen met mijn dochters
- Meer energie op en na mijn werk

A collage of various patient stories and testimonials, including photos and text snippets of people sharing their experiences with the BiBoZ method.

eweege verhalen

13

RAAK MKB 2022 - 2025

Hybride implementatie effectonderzoek

- 1. Ontwikkeling implementatiestrategie
- 2. Actieonderzoek implementatie
- 3. Hybride effectonderzoek

16

1. Ontwikkeling implementatiestrategie



“De motivatie achter de BiBoZ-methode kennen, succesverhalen, leren samen met collega's, reminders om de tool te blijven gebruiken en misschien een beloningssysteem.”



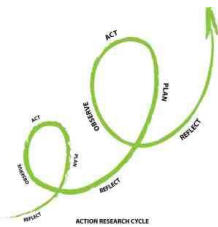
- Begrijpen & waarderen BiBoZ-methode
- Competent voelen & zijn
- Toepassen & monitoren
- Betrekken stakeholders
- Middelen om implementatie te faciliteren

- Ontwikkelen communicatie-materialen & e-learning
- Samenstellen kernteam van early adoptors en een leergemeenschap
- BiBoZ-methode afstemmen op elektronisch patiënten dossier
- participatief actie onderzoek

17

2. Actieonderzoek implementatie

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	Datum	Patiënt nummer	Is deze cliënt geschikt?	Als de cliënt geschikt is, is deze cliënt gevraagd?	Waarom is deze cliënt niet gevraagd?	Als de cliënt niet geschikt is, waarom niet?	Doet de cliënt mee?	Waarom doet de cliënt niet mee?	BIBOZ						
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															



Informatie uit: 14 observaties - 19 interviews (12 patiënten + 7 fysiotherapeuten)
- 3 praktijkteambijeenkomsten - 2 leergemeenschapbijeenkomsten -



Tegel 1

BIBOZ - Introductie en ontwikkeling

Een introductie van de BIBOZ methode en uitleg voor hoe het is ontwikkeld en met welke achterliggende gedachte.

STARTEN

Tegel 2

BIBOZ - Doelgroep en materialen

Een overzicht van de doelgroep, materialen en de ervaringen.

STARTEN

Tegel 3

BIBOZ - Praktische invulling stap 1

De 5 verschillende client verhalen en de handleiding voor de client.

STARTEN

Tegel 4

BIBOZ - Praktische invulling stap 2

Het eerste gesprek met de cliënt, hoe pak je dat aan? Praktische tips!

STARTEN



Kwaliteitshuis Fysiotherapie



WILK TU ZICH GRAAG FIT EN VITAAL VOELEN?

WAT IS DE BIBOZ-METHODE?

Blijf in Beweging - de nieuwe BiBoZ methode

Wat past bij u?

Het BiBoZ methode draait om samen met een fysiotherapeut een bewegingsadvies te geven dat bij u past. Maak een afspraak! Vraag de fysiotherapeut om meer informatie. We zijn er voor u klaar!



3. Hybride implementatie effect onderzoek

Primaire uitkomstmaat

- vragenlijst (0-6 maanden)
- aantal actieve leefstijl activiteiten*
- aantal barrières*

Secondaire uitkomstmaat

- interview (op 6 maanden)
- ervaringen
- waarde van implementatiestrategieën & BiBoZ-methode

Totaal aantal behandelde patiënten
Behandeld=965

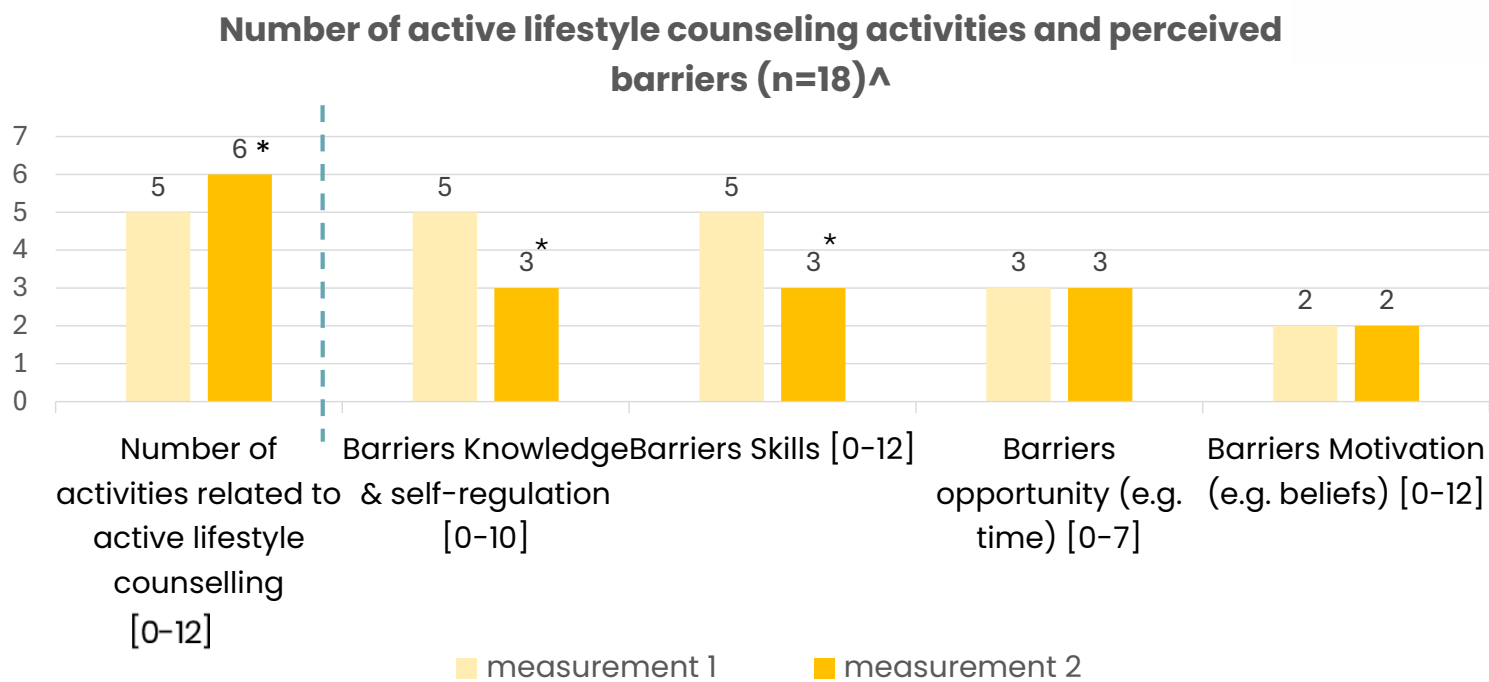
Geschikt voor actieve leefstijl- counseling
332 (34%)

Fysiotherapeuten ^ (n=18)		%
- vrouw		79
- leeftijd, j	<25	11
	25-34	33
	>35	56
- werkzaam als fysiotherapeut, j	0-5	33
	6-10	6
	>10	61
- Master, ja		44
- training communicatievaardigheden, ja		44
- actieve leefstijl		10 [6-18]

* allen werkzaam in 1e lijn; n=aantal; m=mediaan; []=range

*Australian Brief Physical Activity Counselling Questionnaire

Resultaten fysiotherapeuten



[^]Australian Brief Physical Activity Counselling Questionnaire

* $p < 0.05$ non-parametric Wilcoxon

Resultaten fysiotherapeuten



Fysiotherapeuten rapporteren dat ze vaker (>20% toename op individuele items):

- Activiteitsniveau bepreken
- Objectief vaststellen van het activiteitsniveau
- Gespreksvaardigheden inzetten
- Activiteitsniveau evalueren,
- +/- factoren vaststellen & advies geven
- Follow-up mogelijkheden voor bewegen verkennen



Moeilijk te beïnvloeden barrières

- Bezorgd dat:
 - niet aan verwachtingen patiënt wordt voldaan
 - patiënt wordt overbelast
- Andere prioriteiten in fysiotherapeutische interactie



Implementatie strategie	aantal FTen (n)	scores (0-10) Gem. ±SD	95% BI	Reacties fysiotherapeuten
E-learning	18	7.6 ±1.3	6.9 – 8.2	Heel waardevol vs. vrij gemakkelijk
Promotie materiaal	18	6.8 ±1.3	6.2 – 7.4	Amateuristisch vs. Vooral gegeven aan patiënten
Accreditatiepunten	18	6.9 ±1.8	6.1 – 7.8	Ik doe beter mijn best vs. Minimum, ik zit goed voor de komende 5 jaar
Leergemeenschap	6	7.3 ± 0.5	6.8 – 7.9	Ik ervaar toegevoegde waarde vs niet veel toegevoegde waarde
Screeninglijst	15	5.5 ±2.6	4.1 – 7.0	Heel helpend vs. Echt echt verschrikkelijk
Cadeaukaart per patiënt	18	7.4 ±1.5	6.7 – 8.2	Dat heeft het sterk gestimuleerd vs. Is niet zo belangrijk
Webinar over de waaiër (=beslistool)	15	6.8 ±2.1	5.6 – 8.0	Zien hoe het echt wordt toegepast vs. Niet naar gekeken
Workshop communicatievaardigheden	9	8.1 ±0.6	7.7 – 8.6	Leuke inhoud and toen dacht ik, ik zit op het goede spoor
Maandelijkse teambijeenkomsten	12	6.8 ±1.4	5.9 – 7.7	Echt waardevl vs. Wat deden we eigenlijk echt?

24

Resultaten patiënten



Primaire uitkomstmaat

- Vragenlijst (0, 1, 6 maanden)
- persoonlijk beweegdoel [0-10]
- voldoen aan de NLse Norm Gezond Bewegen (j/n)

Secondaire uitkomstmaat

- Verandering in zelfeffectiviteit (↓, =,↑)
- Waardering actieve leefstijlgesprek met BiBoZ-methode



26

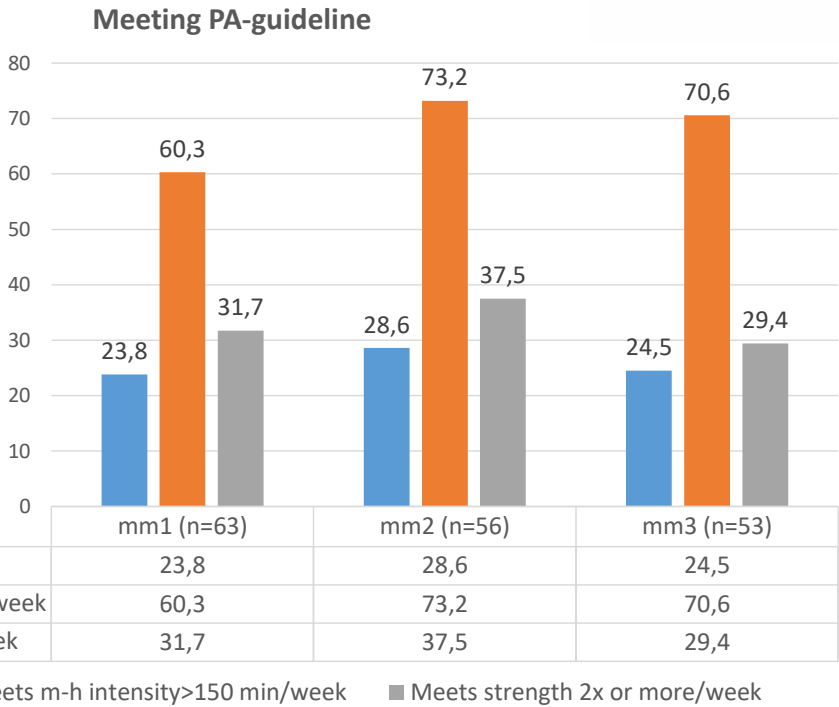
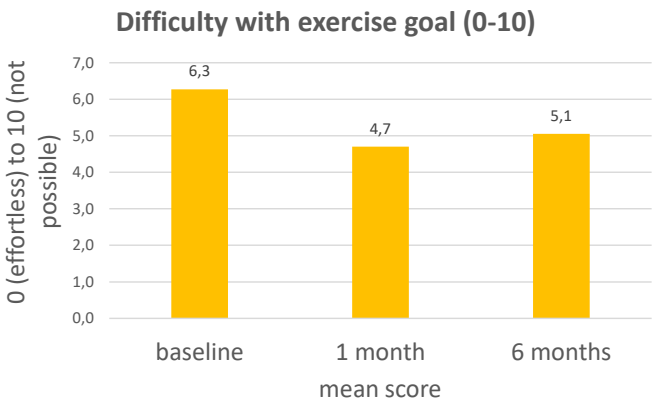
Patiënten (n=63)		%
Vrouw		69,8
Leeftijd (jaren), gem, sd		60 (14,3)
Gezondheidsprobleem:		
	musculoskeletaal	54,0
	neurologisch	15,9
	chronisch anders (COPD, cardiovasculair,..)	20,6
	anders	9,6
Beweegdoelen	wandelen	55,8
	sport/sportschool/zwemmen	21,1
	oefeningen	9,6
	fietsen	5,8
	anders	7,7
Onder behandeling, op 1 maand		67,9
Op 6 maanden		47,1

n=aantal; gem=gemiddelde; SD=standaard deviatie; []=range

Resultaten patiënten



- Persoonlijk beweegdoel &
- Fysieke activiteit/week



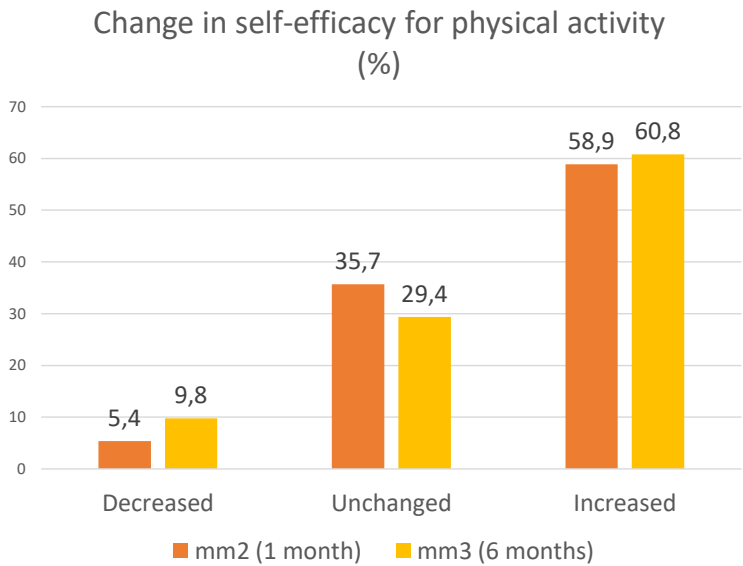
Resultaten patiënten



- Verandering in ervaren zelfeffectiviteit
- Waardering leefstijlgesprek & BiboZ-methode



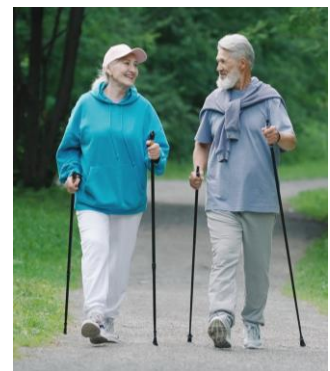
- Alle patiënten waardeerden het actieve leefstijlgesprek & coaching met de BiBoZ-methode



Belangrijkste bevindingen



- Een aanzienlijke groep patiënten, hier 34%, kwam in aanmerking voor PA-counseling
- Implementatie impliceert gedragsverandering
- kennis & vaardigheden kunnen worden gestimuleerd
- gelegenheid (workflow) en motivatie (overtuigingen) zijn een uitdaging om te beïnvloeden
- **one size does not fit all**
- Alle patiënten waardeerden de PA-counseling en coaching met de BiBoZ-methode



29

Geleerde lessen

- **Cliënten positief** | vertrouwen en hoeveelheid in bewegen toegenomen
- Positief effect fysiotherapeuten op **vaardigheden en kennis niveau** & minder op eigen overtuigingen en geloof
- Fysiotherapeuten voelen zich ondersteunt, **meer aandacht en diepgang** voor actieve leefstijl
- Inhoud van de waaier is helpend, wel voor de fysiotherapeut | **hanteerbaarheid** is nog niet optimaal
- Implementatie strategieën **wisselend ervaren** -> persoonsgerichte ondersteuning nodig

30

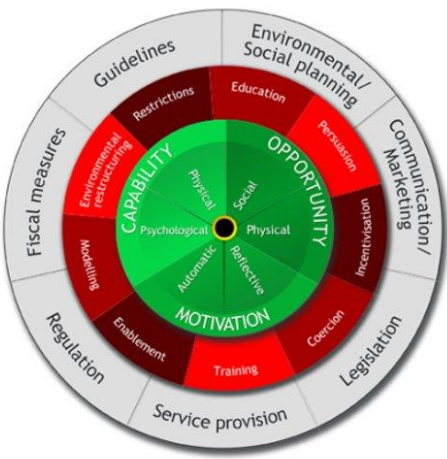
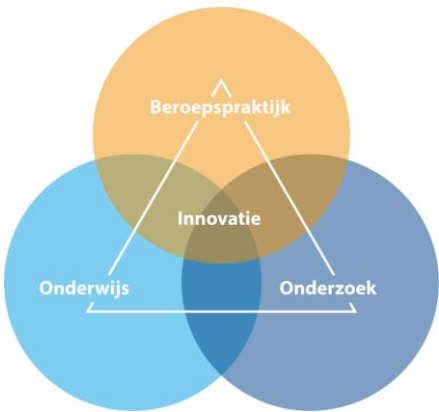
Impact op Onderwijs

Beroepsopdrachten: BO3, BO4, BO6 en BO8

Master wijkgerichte beweegzorg

POF opdrachten: meer dan 50 studenten

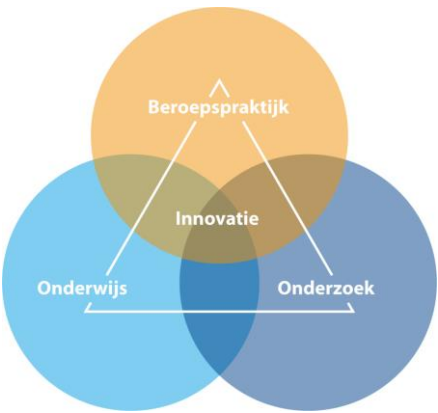
Betrokken docenten



31

Impact op de Praktijk

- Samen met professionals geleerd en verandering doorgevoerd
- Nieuw afgestudeerde fysiotherapeuten en masters in de praktijk
- Presentaties KNGF, nieuwsbrieven, ISPAH congres, Vitale Delta
- Symposium Beweegzorg van de toekomst!
- BiBoZ methode beschikbaar- Beweegprofielen



32



Symposium Bewegezorg van de Toekomst

18 juni 2024 | 13.30 – 18.00 uur | Hogeschool Leiden

Dagvoorzitter
Presentatie
Workshops

Maurice van Veldhooven (Hogeschool Rotterdam)
Resultaten en geleerde lessen uit BiBoZ onderzoek
Gedragsverandering patiënt EN professional; Actieve leefstijl in je dagelijkse praktijk;
Beperkte gezondheidsvaardigheden; Samenwerking tussen zorg en welzijn



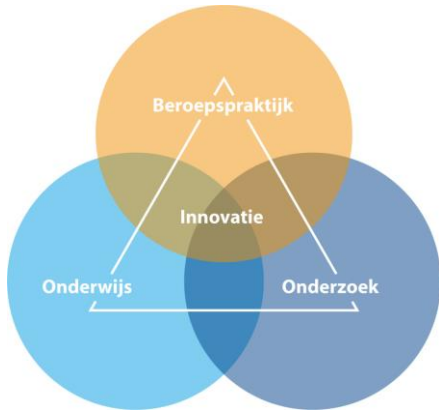


33

Onderzoek

Wetenschappelijk artikelen

- 1. BiBoZ storytelling – gepubliceerd
- 2. BCT to promote physical activity - Scoping review – in revisie
- 3. Development and Evaluation of the **Keep Moving Support Tool** – in revisie
- 4. Using context mapping for planning implementation in Physiotherapy – in revisie
- 5. Impact of the **KMST** – Hybrid Effect study results – in concept



Open access

Original research

BMJ Open Using storytelling methodology to identify barriers and facilitators of sustained physical activity in patients with a chronic disease: a qualitative study

Johanna Jacoba de Boer ¹, Anita Feleus,¹ Arlette Hesselink,² Petra Siemonsma,² John Verhoef,² Maarten Schmitt¹

BMJ Open: first published as 10.1136/bmjopen-2021-001111



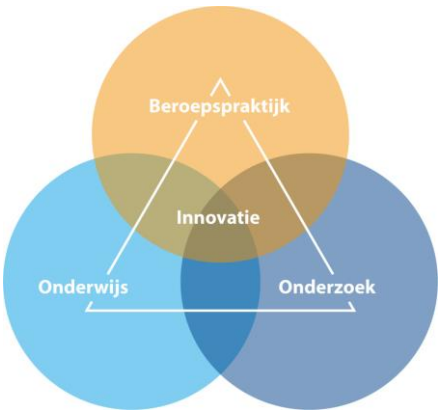
34

Hoe nu verder?

Wat is de volgende stap?

35

Subsidie (beweeg)verhalen in de wijk



Bewegen door verhalen: Een collectieve wijkgerichte aanpak voor gezond beweeggedrag onder kwetsbare inwoners

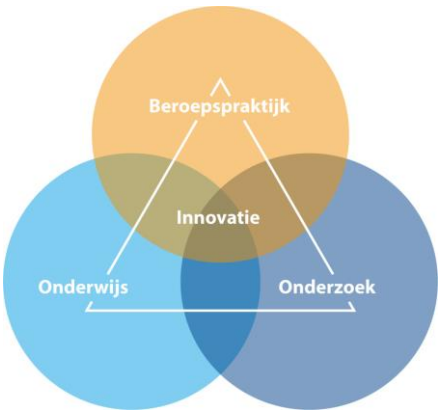
Zorg, welzijn en inwoners perspectief
Verschillende wijken en doelgroepen

Indienen juni 2025



36

Subsidie Opschalen BiBoZ



ZonMW – Opschalen effectieve preventie aanpakken

Bewegen in de wijk: opschaling van een actieve leefstijl met zorg en welzijn professionals – regionale samenwerking

Ingediend februari 2025



37

Subsidie(s) professionalisering professional



ZonMw aanvraag
Knelpunten analyse en persoonlijke ondersteuning bieden voor professionals
Goed beoordeeld, maar afgewezen - oktober 2024

SIA Raak MKB
Persoonlijke leefstijlondersteuning voor de professional –
Leefstijl in je DNA

Hebben professionals behoefte aan leefstijlondersteuning?
Welke behoefte is er?

Indienen september 2025



38



Waar liggen volgens jullie nog kansen?

39

Meer weten of meedoen:



Kijk op:
<https://www.hsleiden.nl/onderzoeken/onderzoeksgroep/eigen-regie-bij-fysiotherapie-beweegzorg>

Of mail ons: Arlette hesselink.a@hsleiden.nl
 Ingrid Rosbergen.i@hsleiden.nl
 Anita a.feleus@hr.nl
 Joan J.M.Dallinga@hhs.nl



40

