

menu

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Van idee naar implementatie

Stappenplan met tips voor het invoeren van een verbetering in de zorg



tip-toolbox.nl



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Inhoud

Dr. Marlot Kruisbrink
 Dr. Petra Erkens
 Dr. G.A. Rixt Zijlstra
 Dr. Gerrie J.J.W. Bours
 Dr. Erik van Rossum
 Dr. Judith Urlings
 Prof. dr. Sandra Zwakhalen

Vormgeving

BONNÉ+JAN | Armand Bonné, Jan Eggen

Redactie

Taalkracht Communicatie | Evelien Breukers

© Maastricht University, 2023. Dit document is gelicentieerd onder een CC BY NC 4.0 licentie | <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>



Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg (2023). TIP-toolbox. Van idee naar implementatie. Stappenplan met tips voor het invoeren van een verbetering in de zorg. Maastricht: Maastricht University.

Het gebruik van de Tip-Toolbox is op eigen risico. De Universiteit Maastricht, de Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg en ZonMW zijn niet aansprakelijk voor schade veroorzaakt door het gebruik van de Tip-toolbox.

Maastricht University

Faculty of Health, Medicine and Life Sciences
 Care and Public Health Research Institute (CAPHRI)
 Department of Health Services Research
 Academische Werkplaats Ouderenzorg Zuid-Limburg
 Postbus 616, 6200 MD Maastricht

www.maastrichtuniversity.nl/hsr

www.awolimborg.nl

De eerste TIP-toolbox is ontwikkeld tijdens het project 'Nurses on the Move'. De huidige versie (maart 2023) is ontstaan na een doorontwikkelingstraject.

Het project is mede mogelijk gemaakt door:



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Voor wie is de TIP-toolbox?

De TIP-toolbox is voor iedereen die in de zorg werkt en de zorg wil verbeteren.

De TIP-toolbox bestaat uit twee onderdelen:

- het TIP-toolbox innovatiespel en
- deze pdf.

Het spel is een goede aanvulling op deze pdf, maar de pdf kan op zichzelf staand gebruikt worden.

Waarom zou je de TIP-toolbox gebruiken?

Het invoeren van verbeteringen of vernieuwingen in de zorg is een uitdaging. Daarom is de TIP-toolbox ontwikkeld. Door de TIP-toolbox te gebruiken wordt de kans op succes vergroot.

De TIP-toolbox geeft tips en beschrijft stap voor stap hoe het implementeren (invoeren) van een innovatie (nieuwe werkwijze of product) kan worden aangepakt. Door de stappen te volgen maak je een passend plan zodat de implementatie van de innovatie soepel verloopt en het gewenste effect heeft.

In de TIP-toolbox wordt bewegen en zelfredzaamheid als voorbeeld gebruikt, maar je kan de TIP-toolbox ook gebruiken voor zorginnovaties in het algemeen.

Hoe gebruik je de TIP-toolbox?

Je begint bij de randvoorwaarden en gaat van daaruit naar de eerste stap.

Je hoeft de stappen niet in de aangegeven volgorde te volgen. Soms is het nodig om terug te gaan naar een vorige stap en wat bij te stellen. Vooruitkijken kan soms ook handig zijn. Sla in ieder geval geen stappen over. Het resultaat wordt daar niet beter van.

Je kan alles noteren in het invulplan.

Het implementatieproces zal niet altijd perfect verlopen. Dat is geen probleem!

Heb je een idee om de zorg te verbeteren? Klik dan op onderstaande knop.

Of ga naar de inspiratiesectie als je nog op zoek bent naar ideeën.

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Bewegen heeft veel voordelen

Het is goed voor de fysieke en de mentale gezondheid. Mensen die voldoende bewegen hebben bijvoorbeeld minder kans op chronische ziekten en valincidenten. Ze blijven mobieler en kunnen langer zelfstandig hun dagelijkse activiteiten uitvoeren. In andere woorden: ze zijn zelfredzaam. Zelfredzaamheid is “het vermogen van mensen om zichzelf te redden op alle levensterreinen met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg.”¹

Bewegen in de ouderenzorg

- Het aantal mensen dat voldoet aan de beweegrichtlijnen neemt af met de leeftijd.²
- In verpleeghuizen zijn ongeveer 90% van de ouderen inactief, in verzorgingshuizen is dat ongeveer 75%. Ook bewoners die nog mobiel zijn bewegen vaak te weinig.^{3,4}
- Het is belangrijk dat ouderen hun dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk uitvoeren. Zorgprofessionals kunnen hen hier ook bij helpen. Vaak nemen we nog teveel uit handen.
- Zie voor voorbeelden van beweeginnovaties bij ouderen de inspiratiepagina.
- Lees meer op de websites van allesoversport www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen en de Vrije Universiteit Amsterdam <https://research.vu.nl/ws/portalfiles/portal/624604/299284.pdf>



Bewegen en dementie

- Genoeg bewegen kan helpen om de symptomen van dementie zo lang mogelijk uit te stellen.⁵
- Als er al dementie is, dan is bewegen nog steeds goed. Bewegen heeft een positieve invloed op de kwaliteit van leven en kan onrust en angst verminderen.^{5,6}
- Vergeleken met thuiswonende mensen zonder dementie, bewegen thuiswonende mensen met dementie minder vaak. Thuiswonende mensen met dementie zijn vaak afhankelijk van het beweegaanbod van gemeenten en dat is niet altijd toereikend.⁶
- Zie voor voorbeelden van beweeginnovaties bij dementie de inspiratiepagina.
- Lees meer op de website van allesoversport www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/het-effect-van-sport-en-bewegen-op-ouderen-met-dementie/



	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Bewegen in het ziekenhuis

- Bewegen is belangrijk. Ook voor, tijdens en na een ziekenhuisopname.
- In veel ziekenhuizen brengen patiënten veruit de meeste tijd in bed door.
- De conditie en spierkracht kunnen snel afnemen door in bed te liggen.
- Bij ouderen kan na een ziekenhuisopname ook sprake zijn van functieverlies. Functieverlies betekent “dat zij essentiële dagelijkse activiteiten als zichzelf wassen, aankleden en lopen niet meer zelfstandig kunnen uitvoeren.”⁷
- Voldoende bewegen zorgt voor een kleinere kans op complicaties, een korter verblijf en een sneller herstel.⁸
- Niet iedere patiënt is even mobiel, maar patiënten kunnen vaak bewegen op een manier die past binnen hun mogelijkheden, zie voor voorbeelden van beweeginnovaties in het ziekenhuis de inspiratiepagina.
- Lees meer op de website van allesoversport www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/zo-krijg-je-de-patient-het-bed-uit



Bewegen in de gehandicaptenzorg

- Voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking is bewegen ook gezond.^{9,10}
- Mensen met een beperking bewegen vaak te weinig en ook minder dan mensen zonder beperking.^{11,12}
- Mensen met een beperking zijn soms afhankelijk van anderen om voldoende te kunnen bewegen.
- Het gangbare beweegaanbod is soms niet geschikt. Zie voor voorbeelden van beweeginnovaties in de gehandicaptenzorg de inspiratiepagina.
- Lees meer op de websites van allesoversport www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/effecten-van-sport-en-bewegen-voor-mensen-met-een-beperking, kennisplein gehandicaptensector <https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/thema-s/leefstijl/meer-bewegen/> en in de rapporten van Nivel
 - https://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/kennissynthese_sport_en_bewegen.pdf
 - https://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/Sporten_en_bewegen_mensen_met_een_lichamelijke_beperking.pdf



De richtlijn voor volwassenen is 2.5 uur per week matig intensief bewegen en 2 keer per week spier en botversterkende activiteiten.¹³ Voor ouderen is het ook verstandig om daarnaast balansoefeningen te doen. En iedereen moet zo min mogelijk stilzitten. Lees meer over de richtlijnen op de website van kenniscentrum sport & bewegen www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegerichtlijnen. Deze website bevat ook informatie over de richtlijnen voor bewegen met een verstandelijke of lichamelijke beperking.

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Hoe bedenk ik een idee om de zorg te verbeteren?

Innovaties zijn er in alle soorten en maten. Innovaties kunnen onder andere nieuwe richtlijnen, nieuwe technieken of nieuwe producten zijn. Innovaties kunnen zo klein zijn als ‘samen de tafel dekken’ of zo breed zijn als ‘cliënten stimuleren om activiteiten zelfstandig uit te voeren’. Er zijn dus veel mogelijkheden om te innoveren. Op deze bladzijde vind je wat tips over hoe je tot een idee kan komen.

Ga op onderzoek uit

- Zijn er wel eens fouten gemaakt? Of is er tijdens een audit een probleem gesignaleerd? Het startpunt van innoveren kan ook een probleem zijn.
- Praat met collega’s over wat je ziet in je dagelijks werk. Je kan ook samen een idee bedenken.
- Loop eens mee met collega’s in andere afdelingen of teams. Misschien doen zij dingen op een andere, slimmere manier.
- Ga binnen je team of organisatie op zoek naar mensen met ervaring in kwaliteitsverbetering. Zij kunnen helpen met zoeken naar de meest up-to-date en betrouwbare informatie over zorgverbetering. Denk bijvoorbeeld aan:
 - Richtlijnen en protocollen voor goede zorg. Kijk eens op de website van V&Vn <https://www.venvn.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen> en in de richtlijndatabase <https://richtlijndatabase.nl>
 - Nieuwe technieken en procedures.
 - Wetenschappelijke studies waarin aanbevelingen worden gedaan voor betere of meer kosteneffectieve zorg. Als je naar wetenschappelijke studies kijkt, ben dan voorzichtig met het implementeren van kennis uit één enkele studie. Eén zwaluw maakt nog geen zomer.

Kijk naar voorbeelden

Samen met zorgmedewerkers hebben we een lijst gemaakt met voorbeelden van beweeg- en zelfredzaamheidsinnovaties. De lijst is niet volledig, maar je kan er inspiratie uit halen.



Heb je zelf een goed aanvullend idee voor op de lijst? Je kan je idee insturen via het online formulier.

bronvermelding Een gedeelte van de informatie op deze bladzijde is gebaseerd op het boek van Wensing en Grol: Wensing, M. J. P., & Grol, R. P. T. M. (2017). Implementatie: effectieve verbetering van de patiëntenzorg. Bohn Stafleu van Loghum.



menu

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES



www.databankinterventies.nl/interventies

Overzicht van allerlei interventies in de ouderenzorg en gehandicaptenzorg

www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bij/in-beweging

Overzicht van hulpmiddelen bij bewegen

www.loketgezondleven.nl/interventies-zoeken#/Overview

Overzicht van allerlei interventies voor allerlei doelgroepen

www.kennispleingehandicaptensector.nl/producten-werkplaatsen

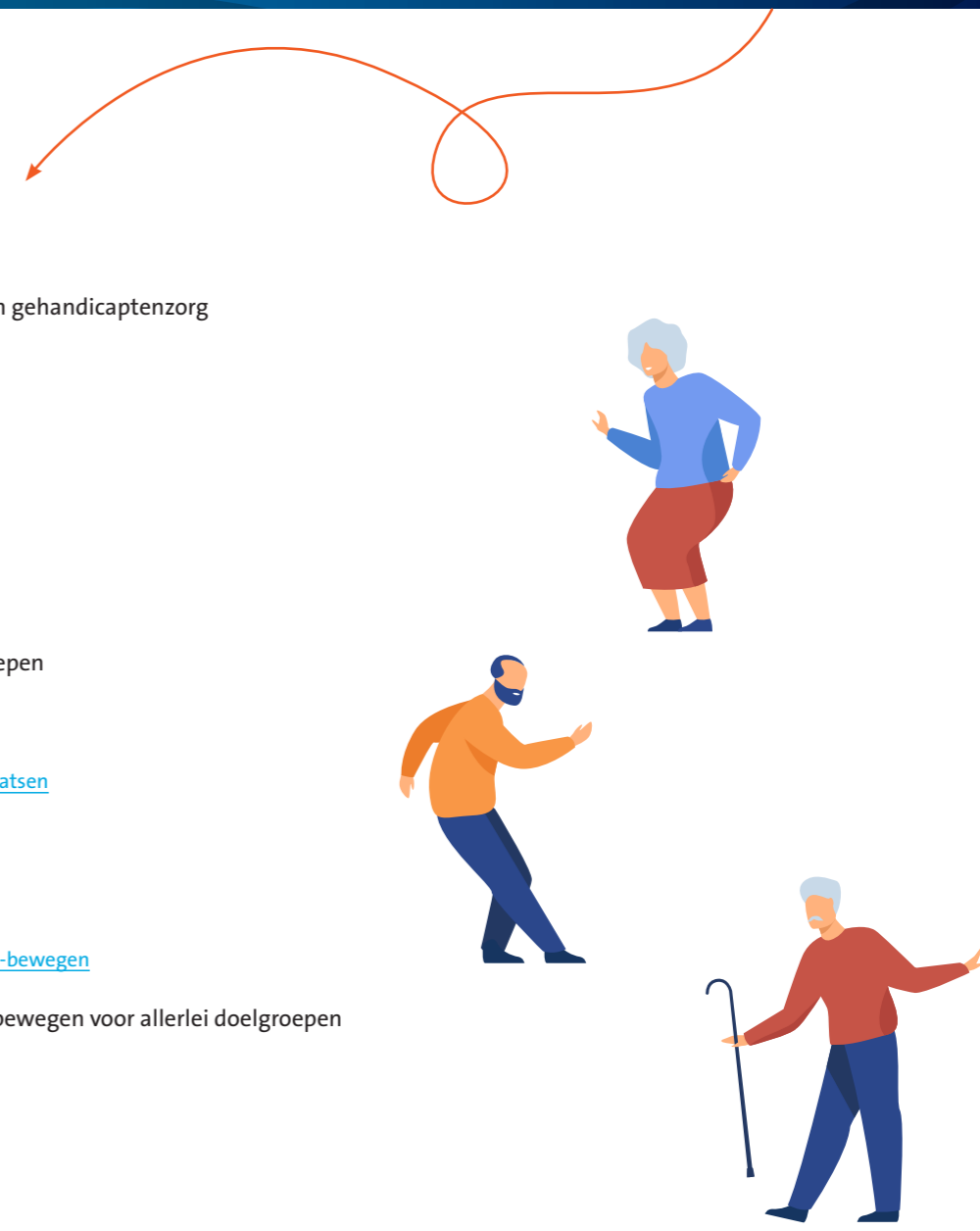
Producten en methoden in de gehandicaptenzorg

www.zorgvanu.nl/innovaties/overzicht/zorgthema/hulp-bij-bewegen

Overzicht van beweeginnovaties en hulpmiddelen bij bewegen voor allerlei doelgroepen

www.zorginnovatie.nl/innovaties

Overzicht van innovaties voor allerlei doelgroepen



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

- Volg het stappenplan samen. Betrek collega's en vorm een werkgroep. Denk aan:
 - Verpleegkundigen
 - Verzorgenden
 - Activiteitenbegeleiders
 - Sociaal werkers
 - Teamleiders
 - Beleidsmedewerkers
 - Fysiotherapeuten
 - Ergotherapeuten
- Bespreek ieders sterke punten en de daarmee samenhangende rollen en verantwoordelijkheden. Denk aan:
 - Iemand met inhoudelijke kennis van de innovatie
 - Een of meerdere ambassadeurs, die goed contact kunnen leggen met collega's
 - Iemand met basale computervaardigheden
 - Iemand die het voortouw neemt en het overzicht behoudt (projectleider)
 - Iemand die contact onderhoudt met het management



Iedere innovatie is anders! Denk goed na over wat jullie nodig hebben. Het kan bijvoorbeeld fijn zijn om een persoon met creatieve ideeën te hebben of iemand die goed contact heeft met de cliënten.



Richt je in het begin vooral op mensen die meegaan, niet op diegenen die terughoudend zijn.

- Plan overleggen in met de werkgroep.
- De werkgroep moet tijd maken voor het stappenplan. Hoeveel tijd het kost is afhankelijk van hoe groot de innovatie is en wie ermee aan de slag gaan. Het stappenplan invullen kost minimaal 5 uur, exclusief het inplannen van overleg met collega's en het afnemen van vragenlijsten.
- Bespreek je plannen met het management. Het is belangrijk om hun steun te krijgen voordat je een innovatie gaat implementeren. Het management moet ook tijd beschikbaar stellen. Wil je meer lezen over de rol van het management? [Klik dan hier.](#)
- Bespreek het implementatieproject ook tijdens bestaande werkoverleggen. Zo houd je iedereen op de hoogte.
- Zijn anderen ook bezig met het implementeren van een innovatie? Overleg eens met hen. Misschien kunnen zij je helpen als je vastloopt.

menu

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Maak eens een lijstje van de voordelen en nadelen van de innovatie. Dat kan helpen in gesprekken met anderen.

Gebruik hiervoor onderstaande vragen:

- Wat levert het op? Hoe wordt de zorg beter?
- Voor wie is het voordelig?
- Hoeveel tijd, moeite en geld kost het?
- Is het geloofwaardig en goed onderbouwd?
- Is het niet te moeilijk en is het aantrekkelijk?
- Past het binnen de doelen van de organisatie?
- Kan je het eerst in een klein team uitproberen?
- Zijn de resultaten goed zichtbaar?



Heb je aan de voorwaarden voldaan en ben je klaar om te beginnen?

NAAR STAP 1

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Wat wil je precies bereiken?

Je wilt graag dat je organisatie aan de slag gaat met een nieuwe werkwijze of een nieuw product. Het wordt gemakkelijker om een innovatie te implementeren als je goed omschrijft wat je precies wilt bereiken. Welke zorgverleners moeten straks de innovatie toepassen? Binnen welke termijn moeten ze dat doen? En op welke schaal moet de innovatie worden toegepast?

Probeer het doel van de implementatie concreet te maken. Je kan daarbij de SMART methode gebruiken. SMART staat voor:

- Specifiek: benoem wat er moet veranderen.
- Meetbaar: benoem hoeveel er moet veranderen en maak het doel op deze manier meetbaar.
- Acceptabel: kies een doel waarvoor voldoende draagvlak is.
- Realistisch: kies een doel dat realistisch is.
- Tijdgebonden: stel een tijdslimiet in. Wanneer moet het doel behaald zijn?



Bespreek het doel met collega's buiten de werkgroep. Door ze vroeg te betrekken kunnen ze alvast wennen aan het idee.



Pas op! Het gaat in deze stap om het doel van de implementatie, niet over het behalen van gezondheids-uitkomsten bij de cliënt. Kijk goed naar het voorbeeld als je dit lastig vindt. Als er bij jouw innovatie doelen gesteld worden bij individuele cliënten, dan kan je die doelen noteren in het zorgdossier.

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

2.1 Meet de huidige situatie

Nieuwe werkwijze?

De innovatie moet straks een goede aanvulling zijn op de bestaande zorg. Als je een nieuwe werkwijze wilt implementeren, is het belangrijk om eerst wat dieper te kijken naar de zorg die nu geleverd wordt. Komt deze al overeen met de gewenste werkwijze uit stap 1? Waar wijkt hij af? Je kan dit op verschillende manieren in kaart brengen:

- Observeren. Zie “Observeren” op de volgende bladzijde.
- Gesprekken voeren.
- Vragenlijsten afnemen. Zie “Vragenlijsten” op de volgende bladzijde.

Doe dit bij zoveel mogelijk mensen om een compleet beeld te krijgen. Houd in gedachten dat medewerkers de feitelijke zorg soms te rooskleurig inschatten. Lijken de resultaten te kloppen? Het anoniem afnemen van vragenlijsten vergroot de kans op eerlijke antwoorden.

Nieuw product?

Als je een nieuw product wilt implementeren, denk dan goed na over de volgende vragen:

- Welk probleem wil ik oplossen?
- Hoe kan het product een aanvulling zijn op de huidige situatie?
- Wat moet er gebeuren om het nieuwe product te gaan gebruiken? Welke gedragsveranderingen moeten plaatsvinden?

2.2 Subdoelen maken

Je hebt nu meer inzicht verkregen in de huidige situatie. Kun je het doel uit stap 1 nog verder opsplitsen in kleinere doelen? Zorg er weer voor dat ze SMART zijn.

Wil je een nieuwe werkwijze implementeren? Kijk dan waar de grootste afwijkingen zitten tussen de gewenste werkwijze uit stap 1 en de huidige werkwijze. Kies doelen waarvan je het meeste resultaat verwacht. Het is meestal niet haalbaar om aan vele doelen tegelijk te werken. Je kan later altijd nog werken aan andere doelen.



Had je al een specifiek en relatief klein doel opgesteld in stap 1? Dan is het misschien niet nodig om nog specifiekere doelen te maken.



Je kunt na het meten van de situatie ook weer terug naar stap 1 en het doel van je implementatie bijstellen of een andere richting kiezen.

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Vragenlijsten

Heeft je doel te maken met het stimuleren van Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), zoals wassen, aankleden, eten, naar de toilet gaan of zich verplaatsen? Of met Huishoudelijke Dagelijkse Levensverrichtingen (HDL), zoals het klaarmaken van maaltijden, schoonmaken, de tafel dekken of afwassen? Gebruik dan de MAINTAIN-Behaviors vragenlijst en de bijbehorende analysetool. Kijk ook alvast naar stap 3 Belemmerende en bevorderende factoren en neem ook meteen de MAINTAIN-Barriers vragenlijst af. Collega's hoeven dan maar één keer vragenlijsten in te vullen.

Gaat het om andere activiteiten? Ga dan zelf op zoek naar andere instrumenten om het gedrag te meten. Het is het beste om een gevalideerde en betrouwbare vragenlijst te gebruiken. Kijk eens op <https://meetinstrumentenzorg.nl> of er een vragenlijst die past bij dat waar je inzicht in wilt krijgen.

Observeren

Observeren kan soms best lastig zijn!
De onderstaande tips kunnen helpen:

- Bepaal bij hoeveel mensen je wilt observeren. Observeren bij 1 of 2 personen is meestal niet genoeg.
- Bepaal wie je wilt observeren.
- Vraag toestemming om te observeren.
- Maak een lijstje van punten waarop je op wilt observeren.
- Grijp tijdens het observeren niet in en maak aantekeningen.
- Het is verstandig om je observaties met iemand na te bespreken. Ben je echt objectief geweest?

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

3.1 Factoren vaststellen

Maak voor iedere groep (cliënt/professional/team/organisatie) een overzicht van de belangrijkste belemmerende en bevorderende factoren.

Belemmerende factoren

Bij het implementeren van een innovatie zijn er soms belemmerende factoren. Belemmerende factoren kunnen plaatsvinden bij verschillende groepen:

- De cliënt
- De zorgprofessional
- Het team
- De organisatie/het management

Om de implementatie van de innovatie makkelijker te maken, wil je de belemmerende factoren verminderen. Daarvoor moet je eerst goed in kaart brengen wat de factoren zijn. Dat kan weer op een aantal manieren:

- Gesprekken voeren.
- Vragenlijsten afnemen. Zie “Vragenlijsten” op de volgende bladzijde.

Doe dit weer bij zoveel mogelijk mensen om een compleet beeld te krijgen.

Bevorderende factoren

Er zijn soms ook dingen die het implementeren gemakkelijker maken. Dat noemen we bevorderende factoren. Deze verdienen ook aandacht. Bevorderende factoren kunnen weer blijken uit gesprekken en vragenlijsten.

Bij het voeren van gesprekken kan je ook vragen naar dingen die zouden kunnen helpen bij het implementeren, niet alleen naar dingen die belemmeren. Uit de MAINTAIN-barriers vragenlijst kan ook blijken dat bepaalde dingen wél al voldoende aanwezig zijn. Dat kunnen bevorderende factoren zijn (zie “Bevorderende factoren” op de volgende bladzijde).



	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

3.2 Strategieën kiezen

Bedenk haalbare strategieën die de belemmerende factoren kunnen verminderen. Probeer de strategieën en de factoren goed op elkaar te laten aansluiten. Wordt bijvoorbeeld gezegd dat er geen tijd is voor de innovatie? Laat dan zien dat het stimuleren van bewegen niet meer tijd hoeft te kosten of maak duidelijk dat de voordelen opwegen tegen de nadelen. Strategieën kunnen ook ingezet worden om bevorderende factoren nog verder te versterken.

Bedenk voor iedere groep tenminste één strategie.

Vragenlijsten

Heeft je doel te maken met het stimuleren van ADL en HDL activiteiten? Gebruik dan de MAINTAIN-barriers vragenlijst en de bijbehorende analysetool. Deze vragenlijst meet belemmerende factoren in alle groepen. Gaat het om andere activiteiten? Kijk dan eens naar de MIDI vragenlijst.

Bevorderende factoren

Als blijkt dat zorgprofessionals belemmerd worden door een gebrek aan tijd, dan kunnen bevorderende factoren helpen. Als collega's elkaar steunen, dan kun je het werk meer onderling verdelen. Of als een ander team al bezig geweest is met dezelfde innovatie, dan kun je met hun ervaringen tijd besparen.

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Stap 4.1 Een planning maken

Je hebt nu goede concrete doelen opgesteld. De doelen passen binnen je organisatie. Je hebt ook nagedacht over strategieën om de belemmeringen te verminderen.

Misschien ben je ook al begonnen om de grond rijp te maken voor innovatie door bij stap 1, 2 en 3 je collega's te betrekken, op de hoogte te stellen en te bevragen.

Nu is het tijd om een precies plan te maken voor het implementatieproces:

- Wat moet gedaan worden?
- Wie moet iets uitvoeren en wie moeten er deelnemen?
- Wanneer moet er iets gedaan worden en hoe vaak?

Houd in het plan rekening met de eventuele subdoelen die je had opgesteld en met de verschillende fases die iemand kan doorlopen als ze met een innovatie aan de slag willen gaan (fasen van verandering). Aan welke fases moet nog worden gewerkt? Kijk ook alvast eens naar stap 5! Daar komt de laatste fase van verandering aan bod.

Stap 4.2 Voer het plan uit

Werk aan het behalen van je doelen met je implementatieplan en voer de strategieën uit.



Zijn anderen ook bezig met het implementeren van een innovatie? Overleg eens met hen. Misschien is samenwerking bij het uitvoeren van jullie plannen mogelijk.



bron De informatie over fasen van verandering komt uit een boek van Wensing en Grol: Wensing, M. J. P., & Grol, R. P. T. M. (2017). Implementatie: effectieve verbetering van de patiëntenzorg. Bohn Stafleu van Loghum.

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 1 2 3 4 5 6 </div>
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

Wat kan je doen om de verandering blijvend te maken?

Na het uitvoeren van het implementatieplan is de innovatie meestal nog geen vast onderdeel van de zorg. Mensen vallen vaak terug in oude routines en nieuwe producten verdwijnen soms weer in de kast.

Het is belangrijk om (een aantal van) de gekozen strategieën te blijven uitvoeren en de implementatie van de innovatie actief te blijven ondersteunen. Dat noemen we ook wel het borgen van de innovatie. Maak een plan voor de borging.

Je kan de innovatie en de bijbehorende strategieën bespreken in:

- Overleggen.
- Functioneringsgesprekken.
- Nieuwsbrieven.
- Introducties van nieuwe medewerkers.



bron De informatie over fasen van verandering komt uit een boek van Wensing en Grol: Wensing, M. J. P., & Grol, R. P. T. M. (2017). Implementatie: effectieve verbetering van de patiëntenzorg. Bohn Stafleu van Loghum.

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Wordt alles uitgevoerd zoals je had bedacht?

6.1 Hoe ga je evalueren?

Het is belangrijk om in de gaten te houden of alles volgens plan gaat.

In stap 6 evalueer je de onderstaande dingen:

- Wordt het implementatieplan uit stap 4 uitgevoerd?
Worden de strategieën toegepast?
- Zijn de implementatiedoelen uit stap 2 behaald?
- Wordt het borgingsplan uit stap 5 uitgevoerd?
Worden de borgingsacties toegepast?

Bedenk hoe je dit kunt evalueren. Je kunt bijvoorbeeld:

- Observeren.
- Bijhouden of acties worden uitgevoerd in een logboek.
- Clientdossiers inkijken.
- Opnieuw de situatie meten zoals in stap 2.1. Is de werkwijze veranderd?
(Of: wordt het nieuwe product gebruikt?). Kijk naar de verschillen tussen de beginsituatie en de huidige situatie.
- Opnieuw de barrières meten zoals in stap 3.1. Zijn de belemmeringen verminderd? Kijk naar de verschillen tussen de beginsituatie en de huidige situatie.

6.2 Evaluatie uitvoeren

Voer de evaluatie uit. Is niet alles volgens plan gegaan?

Overweeg dan of het plan of de doelen moeten worden aangepast.



Evalueren is iets wat je continu kunt doen. Het hoeft niet pas op het eind. Als je tussendoor evalueert kun je de plannen op tijd bijstellen.



Vier je successen. Raak niet ontmoedigd. Innoveren gaat niet altijd meteen perfect. Goed implementeren vraagt vaak wat oefening.



We horen graag waar je mee bezig bent geweest. Klik op de button om je implementatieplan in te sturen

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

De innovatie

Beschrijf kort het idee van de innovatie:

Wat is de naam van je innovatie?



Er is ook een los invulplan verkrijgbaar op www.tip-toolbox.nl mocht je dat prettig vinden.



Er is ook een voorbeeld van een ingevuld plan beschikbaar.



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Randvoorwaarden

Vorm een werkgroep en bespreek ieders sterke punten en de daarmee samenhangende rollen en verantwoordelijkheden

naam	functie	taken	telefoonnummer	email

Overleg

Plan overleggen in met de werkgroep

overleg met wie?	hoe vaak	hoe lang	wanneer	waar

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

STAP 1 Een doel stellen

Beschrijf wat moet veranderen, hoeveel dit moet veranderen, wie dit moeten doen en voor wanneer dit moet plaatsvinden. Op basis daarvan kan een SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdsgebonden) doel van het implementatieproces worden geformuleerd.

A Wat willen we veranderen?

B Hoeveel moet er veranderen (bijvoorbeeld bij hoeveel cliënten)?

C Wie moeten dit doen?



D Voor wanneer?

SMART doel (op basis van A, B, C en D)

We hebben collega's op de hoogte gesteld van het implementatiedoel

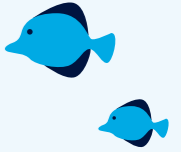
ja nee

We hebben het management op de hoogte gesteld van het implementatiedoel en zij steunen de innovatie

ja nee

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

STAP 2 Verdiepen



2.1 Meet de huidige situatie

Nieuwe werkwijze?

Er is met een vragenlijst, gesprekken of observaties in kaart gebracht hoe het er nu voor staat en welk gedrag zorgprofessionals meer moeten vertonen.

Gedrag dat we meer willen zien:

Nieuwe product?

Probleem:

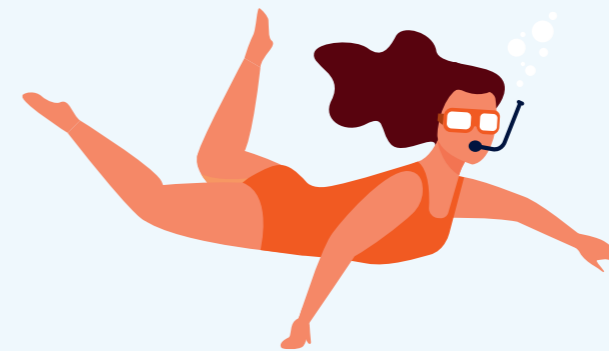
Hoe is het een aanvulling:

Gedrag dat we willen zien:

2.2 subdoelen maken

Formuleer SMART subdoelen op basis van het gewenste gedrag. Had je al een specifiek en klein doel opgesteld in stap 1? Dan is het misschien niet nodig om nog specifiekere doelen te maken. Kies niet teveel doelen om tegelijk aan te werken.

Subdoelen die we willen halen:



	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

STAP 3 Belemmerende en bevorderende factoren

3.1 Factoren vaststellen

- *Bepaal welke factoren van invloed zijn op het toepassen van een innovatie met gesprekken of vragenlijsten.*
- *Kies voor elke groep welke factoren je wilt aanpakken.*



Belemmeringen die we proberen weg te nemen:

Cliënt

Zorgprofessional

Team

Organisatie

Bevorderende factoren die we willen versterken:

Cliënt

Zorgprofessional

Team

Organisatie



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

STAP 3 Belemmerende en bevorderende factoren

3.2 Strategieën kiezen

In het onderstaande schema kunnen de gekozen strategieën worden ingevuld. Cliënten voeren zelf geen implementatiestrategieën uit.

Groep	Strategieën*	Belemmerende/bevorderende factor waarop de strategie moet aansluiten	Hoe wordt de strategie aangepast op de factor?	Wie is verantwoordelijk voor de uitvoering van de strategie?
zorgprofessional				
team				
organisatie				

* Strategieën kunnen soms ingrijpen op meerdere groepen

Ik heb de subdoelen, belemmerende en bevorderende factoren en strategieën met collega's besproken: ja nee

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

STAP 4 Plannen en doen

4.1 Een planningn maken

(sub)doel 1:



Het is belangrijk om voor ieder (sub)doel een goede planning te maken. Het onderstaande schema kan hier ondersteuning bij bieden.

Implementatieplan (sub)doel 1					
Groep	Strategie (uit stap 3)*	Wie voert de strategie uit?	Wie moet deelnemen aan de strategie?	hoe vaak en wanneer?	Fase waar de strategie op aansluit
zorgprofessional					
team					
organisatie					

* Strategieën kunnen soms ingrijpen op meerdere groepen én meerdere doelen

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

STAP 5 Blijvende verandering

(sub)doel 2:

Het is belangrijk om voor ieder (sub)doel een goede planning te maken. Het onderstaande schema kan hier ondersteuning bij bieden.

Implementatieplan (sub)doel 2					
Groep	Strategie (uit stap 3)*	Wie voert de strategie uit?	Wie moet deelnemen aan de strategie?	hoe vaak en wanneer?	Fase waar de strategie op aansluit
zorgprofessional					
team					
organisatie					

* Strategieën kunnen soms ingrijpen op meerdere groepen én meerdere doelen

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

STAP 5 Blijvende verandering

De onderstaande acties worden ondernomen om ervoor te zorgen dat de veranderingen blijvend zijn en routine worden.



Borgingsacties*	Wie voert de borgingsactie uit?	Wie moet meedoen?	Hoe vaak en wanneer?	Fase

* Je kan ook strategieën uit stap 3 laten terugkomen



	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES

STAP 6 Evalueren

6.1 Hoe ga je evalueren?

De volgende activiteiten worden uitgevoerd om het implementatieproces te evalueren:

Evaluatieactiviteit	Wie voert de evaluatieactiviteit uit?	Wie moet meedoen?

6.2 Evaluatie uitvoeren

In het onderstaande schema kan je de resultaten van je evaluatie noteren.

(sub)doel (stap 2)	Is het doel behaald?*		Toelichting
	ja	nee	
	ja	nee	
	ja	nee	
	ja	nee	
	ja	nee	
	ja	nee	

* Indien 'nee': pas het plan aan. Welke acties worden ondernomen om dit alsnog te doen?

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

STAP 6 Evalueren

Strategie (stap 3 en 4)	Is de strategie volgens plan uitgevoerd?*	Toelichting
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	

Borgingsactie (stap 5)	Is de borgingsactie volgens plan uitgevoerd?*	Toelichting
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	
	ja nee	

* Indien 'nee': pas het plan aan. Welke acties worden ondernomen om dit alsnog te doen?



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

De MAINTAIN-behaviors vragenlijst meet het gedrag van verzorgenden en verpleegkundigen. De vragenlijst brengt in kaart of zij zelf vinden dat ze ADL en HDL activiteiten stimuleren. Op basis daarvan kan je kijken waar winst te behalen valt.

De MAINTAIN-barriers vragenlijst meet de belemmerende factoren die verzorgenden en verpleegkundigen ervaren bij het stimuleren van bewegen. [Figuur 1](#) geeft een overzicht van de mogelijke belemmeringen voor elke groep: voor de cliënt, de zorgprofessionals, het team en de organisatie.



Neem de barriers en behaviors vragenlijst tegelijk af.

Er zijn op dit moment twee versies van de MAINTAIN vragenlijsten:

Kijk goed welke het beste past. Je kan eventueel zelf aanpassingen maken, maar houdt er dan rekening mee dat niet bekend is of de vragenlijst dan nog betrouwbaar de situatie kan meten.

Het anoniem afnemen van de vragenlijst vergroot de kans op eerlijke antwoorden.

Voor het analyseren van de vragenlijsten zijn hulpmiddelen gemaakt in Excel.

Er is ook een een stap-voor-stap instructie om je te helpen met de analyse.

Lijkt je dit wat te moeilijk? Vraag dan een collega om hulp.

-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

De MIDI (Meetinstrument voor Determinanten van Innovaties) vragenlijst meet de belemmerende en bevorderende factoren in het gebruik van innovaties. De vragenlijst is niet gericht op ADL en HDL activiteiten en is dus breder inzetbaar dan de MAINTAIN vragenlijst. De MIDI vragenlijst kan ingezet worden om de factoren op verschillende niveaus te meten, zoals de gebruiker, de organisatie en de sociaal-politieke omgeving.

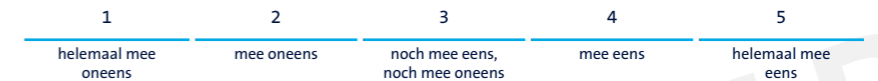
In de MIDI vragenlijst staat een omschrijving over hoe deze gebruikt kan worden en gescoord kan worden. Lees de instructies goed door. De vragenlijst moet aangepast worden voordat je hem kan gebruiken. Je moet bijvoorbeeld zelf bepalen welke factoren je wilt meten. Je moet ook de naam van de eindgebruiker invullen en daar waar innovatie staat zelf de naam van de innovatie invullen.

De MIDI vragenlijst is ontwikkeld door TNO en is voornamelijk getest in de jeugdgezondheidszorg en het onderwijs. De vragenlijst vind je op de website van TNO.

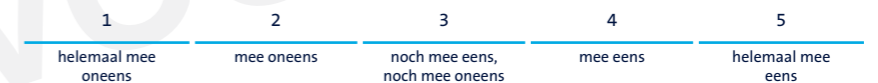


Deze vragenlijst moet nog een beetje aangepast worden op de innovatie. Lijkt je dat moeilijk? Vraag dan een collega om hulp. Bijvoorbeeld een kwaliteitsverpleegkundige.

Ik vind de **innovatie** geschikt voor **mijn cliënten**



Ik vind de schommelstoel geschikt voor de bewoners in dit verpleeghuis



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Voorbeelden van belemmeringen

Voorbeelden van belemmerende factoren uit de MAINTAIN-barriers vragenlijst voor de verpleegzorg.

Achter elke belemmerende factor staat het nummer van de bijbehorende vraag uit de vragenlijst.



zorgprofessionals

tijd belangrijker dan zorg | 9
 ervaren risico's voor bewoners | 10
 taak van de fysiotherapeut | 11
 bewegen belangrijk vinden | 12
 verantwoordelijkheid nemen | 13
 uitkomstverwachtingen | 14
 beschikbaarheid expertise | 15
 kost te veel tijd | 16
 moeilijk om te stimuleren | 17
 eigen-effectiviteit:
 denk ik dat ik het kan | 18
 angst cliënten | 4
 aandacht zoeken | 5
 attitude cliënten | 7
 relevantie voor cliënten | 1
 mogelijkheden voor cliënten | 2
 zichtbaarheid resultaten | 3
 aangeleerde afhankelijkheid bij cliënten | 8

cliënten

verwachtingen cliënten en familie | 6

team

samenwerking met experts | 19
 steun van collega's | 20
 sten van manager | 21
 elkaar op verantwoordelijkheid wijzen | 22
 communicatie binnen het team, | 23
 verwachtingen collega's | 24
 uit gewoonte taken overnemen | 25

organisatie

organisatie is er op ingesteld | 26
 aanwezigheid expertise binnen de organisatie | 27
 opleidingsmogelijkheden | 28
 protocollen en regels | 29
 beschikbaarheid middelen | 30
 prioriteit binnen de organisatie | 31
 bezettingsgraad | 32
 tijd | 33



figuur 1 Belemmeringen die kunnen worden ervaren door zorgprofessionals bij het stimuleren van bewegen



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategieën om belemmeringen te verminderen

Figuur 2 geeft een overzicht van strategieën om belemmeringen weg te nemen en/of bevorderende factoren te versterken. De strategieën worden uitgevoerd door of zijn gericht op individuele zorgprofessionals, het team of de organisatie. Cliënten zijn niet in het figuur opgenomen, want zij voeren zelf geen strategieën uit. Bij het implementeren van de beweeginnovatie is het belangrijk om alle groepen te betrekken. Een combinatie van strategieën werkt vaak het beste.



Sommige van deze strategieën zijn breder toepasbaar dan alleen op bewegen en zelfredzaamheid.



zorgprofessionals

- 1.1 uitproberen op kleine schaal
- 1.2 klinische les over belang van bewegen
- 1.3 evaluatiegesprekken met medewerkers
- 1.4 toetsing in de praktijk
- 1.5 bedside coaching
- 1.6 rapporteren
- 1.7 maak afspraken
- 1.8 overleg met cliënten en familie

team

- 2.1 organiseer consensusbijeenkomsten
- 2.2 bewerkstellig multidisciplinaire samenwerking
- 2.3 meelopen binnen de afdeling
- 2.4 uitwisseling tussen afdelingen
- 2.5 inzetten opinieleider

organisatie

- 3.1 straf het belang van bewegen uit
- 3.2 organiseer een themadag
- 3.3 maak gebruik van de media
- 3.4 verstrek informatie aan cliënten en familie



Figuur 2 Strategieën die kunnen worden geselecteerd om de beweeginnovatie te implementeren en belemmeringen weg te nemen



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.1

Uitproberen op kleine schaal

Wie

Een kleine groep met gemotiveerde medewerkers. Samen met een persoon met kennis over de beweeginnovatie, zoals een fysiotherapeut.

Doelstelling

Vaardigheden aanleren. Beweeginnovatie uittesten en aanpassen.

Doelgroep

Zorgprofessional

Wat

Geef de zorgprofessional de mogelijkheid om de beweeginnovatie uit te proberen. Hoe haalbaar is het? Maak eventueel aanpassingen aan de beweeginnovatie aan de hand van de ervaringen.

Wanneer

Bij aanvang van het implementatieproces.

Hoe vaak

Een keer of tijdens een korte periode.

FASES

inzicht acceptatie verandering



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.2

Klinische les over het belang van bewegen

Wie

Een verzorgende of verpleegkundige gespecialiseerd in bewegen, een fysiotherapeut of iemand anders met expertise op het gebied van het stimuleren van bewegen in de praktijk.

Doelstelling

Informeren, vaardigheden aanleren, motiveren, opfrissen.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Organiseer een klinische les waarin wordt besproken waarom bewegen belangrijk is, wat de positieve effecten van bewegen zijn en wat de gevolgen zijn als cliënten niet bewegen. Ook aandacht voor hoe bewegen gestimuleerd kan worden en hoe cliënten gemotiveerd kunnen worden is belangrijk. Maak gebruik van voorbeelden. Bespreek hoe samen met cliënten en/of de familie doelen gesteld kunnen worden die passen bij de capaciteit van de cliënt en hoe dit gerapporteerd moet worden. Besteed aandacht aan belemmeringen die eerder naar voren zijn gekomen. Is bijvoorbeeld een gebrek aan tijd een belemmering? Laat dan zien dat extra stimuleren uiteindelijk geen extra tijd hoeft te kosten. Let op: zorg ervoor dat deelname aan een klinische les niet vrijblijvend is, iedereen moet deelnemen.

Wanneer

Bij aanvang van het implementatieproces.

Hoe vaak

Herhaal tenminste een keer per jaar.

FASES

oriëntatie inzicht acceptatie verandering behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.3

Evaluatiegesprekken met medewerkers

Wie

Teamleider.

Doelstelling

Geven van feedback op het handelen, leren.

Doelgroep

Zorgprofessionals,

Wat

Laat het stimuleren van bewegen terugkomen tijdens gesprekken met medewerkers. Bijvoorbeeld tijdens evaluatiegesprekken. Maak het onderdeel van het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP).

Wanneer

Vanaf het begin van het implementatieproces, bijvoorbeeld tijdens jaargesprekken.

Hoe vaak

Tenminste één tot twee keer per jaar.

FASES

inzicht acceptatie behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.4

Toetsing in de praktijk

Wie

Opinie leider, student of een andere collega met expertise op het gebied van bewegen.

Doelstelling

Geven van feedback, bewustwording, scholing.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Laat een opinie leider, student of iemand anders met expertise op het gebied van bewegen (bijvoorbeeld een fysiotherapeut) meelopen met een individuele zorgprofessional. Het doel hiervan is kijken hoe hij/zij bewegen bij cliënten stimuleert tijdens dagelijkse activiteiten. Geef feedback op het handelen en geef aan wat goed en minder goed gaat. Leg dit ook schriftelijk vast, geef aan wat verbeterd kan worden.

Wanneer nogmaals wordt meegelopen, kan gekeken worden of er meer gestimuleerd wordt. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat je hier open voor moet staan en elkaar als gelijke ziet.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Bij voorkeur tenminste twee keer per zorgprofessional. Zo kan vooruitgang gemonitord worden.

FASES

inzicht

verandering



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.5

Bedside coaching

Wie

Een verzorgende of verpleegkundige gespecialiseerd in bewegen, een fysiotherapeut of iemand anders met expertise op het gebied van het stimuleren van bewegen in de praktijk.

Doelstelling

Informeren, vaardigheden aanleren en motiveren.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Ga samen op pad en laat zien wat zorgprofessionals kunnen doen om cliënten te stimuleren om te bewegen. Ga een keer samen met de zorgprofessionals in gesprek met de cliënten om te kijken wat cliënten meer zelf zouden kunnen en willen doen. Complimenteer wanneer iets goed gaat. Coach zorgprofessionals hoe ze doelen op kunnen stellen. Besteed aandacht aan belangrijke belemmeringen die zorgprofessionals ervaren en probeer ze weg te nemen.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Herhaal tenminste een keer per jaar.

FASES

inzicht acceptatie verandering behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.6

Rapporteer bevindingen

Wie

Zorgprofessionals voeren het uit, een teamleider kan controleren.

Doelstelling

Overdragen van informatie, van elkaar leren, motiveren.

Doelgroep

Alle zorgprofessionals op een afdeling of in een team

Wat

Rapporteer elke dienst wat je als zorgprofessional hebt gedaan om cliënten te stimuleren te bewegen. Schrijf op wat minder goed ging, maar rapporteer vooral ook successen. Is een cliënt angstig, maar lukt het toch om hem een activiteit uit te laten voeren? Schrijf op wat gedaan is om dit succes te behalen. Zo leren anderen niet alleen wat mogelijk is, maar wordt het resultaat van de beweeginnovatie ook zichtbaar.

Wanneer

Vanaf het begin van het implementatieproces.

Hoe vaak

Dagelijks

FASES

inzicht acceptatie verandering behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.7

Maak afspraken

Wie

Teamleider.

Doel

Vastleggen van afspraken, taken verduidelijken, bevorderen positief gedrag.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Maak als teamleider afspraken met zorgprofessionals over activiteiten die gestimuleerd worden bij cliënten, uiteraard in overleg met cliënten en/of familie. Maak medewerkers verantwoordelijk voor deze afspraken. Stel bijvoorbeeld een schema op met activiteiten die cliënten graag zelf uit willen voeren en welke medewerkers hier verantwoordelijk voor zijn. Eventueel kan de teamleider controleren of de afspraken worden nagekomen. Afspraken kunnen ook worden vastgelegd in het zorgleefplan.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Dagelijks

FASES

inzicht acceptatie verandering behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 1.8

Overleg met cliënt en familie

Wie

Zorgprofessionals (zoals verzorgenden en verpleegkundigen)

Doelstelling

Cliënt en familie informeren, attitude veranderen

Doelgroep

Cliënten en familie (via zorgprofessionals)

Wat

Vanaf de intake moet duidelijk zijn dat bewegen en zelfredzaamheid belangrijk wordt gevonden. Ga in gesprek met de cliënt en de familie en bespreek wat van hen verwacht wordt en wat het beweegbeleid van de organisatie is. Zet in op familieparticipatie. Ging de familie voorheen wandelen met de cliënt? Vraag hen dit te blijven doen. Smeerde de cliënt voorheen zelf zijn brood? Maak afspraken dat dit zo blijft. Deze afspraken kunnen in het zorgleefplan worden opgeschreven. Het bespreken van het beweegbeleid en de verwachtingen kan bijvoorbeeld ook tijdens een familieavond.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen

Hoe vaak

Zorg dat met elke cliënt (en indien van toepassing familie) gesproken is

FASES

inzicht acceptatie



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Strategie 2.1

Organiseer consensusbijeenkomsten

Wie

Aangewezen verantwoordelijke op een afdeling of in een team samenmet rest van de afdeling of het team

Doelstelling

Knelpunten bespreken, met de neus dezelfde kant op, verwachtingen uitspreken.

Doelgroep

Zorgprofessionals, overige disciplines.

Wat

Tijdens de consensusbijeenkomsten kan het beweegbeleid worden besproken. Medewerkers kunnen discussiëren over een stelling, of een casus inbrengen – bijvoorbeeld over een cliënt bij wie ze het moeilijk vinden om de zelfredzaamheid verder te stimuleren. In de bijeenkomst kan besproken worden hoe anderen dit aanpakken. Ook kunnen gezamenlijke doelen worden gesteld, let erop dat deze wel haalbaar zijn. Zorg ervoor dat iemand verantwoordelijk is voor het organiseren van deze bijeenkomsten en dat er een voorzitter bij aanwezig is. Het is belangrijk dat er een open en vertrouwde sfeer is, waarin iedereen zijn woord kan doen. Let er daarom op dat de groep niet te groot is (ongeveer acht personen). Indien gewenst kan een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist of andere discipline worden uitgenodigd om aanwezig te zijn.

Wanneer

Omdat implementeren pas goed lukt als iedereen erachter staat, is het van belang om vanaf het begin deze bijeenkomsten te organiseren. Mensen kunnen meedenken over oplossingen: dit zorgt ervoor dat ze achter de beweeginnovatie staan.

Hoe vaak

Afhankelijk van fase van implementatie – in het begin vaker.

FASES

acceptatie verandering behoud



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Strategie 2.2

Multidisciplinaire samenwerking

Wie

Het hele team.

Doelstelling

Samenwerking, van elkaar leren, bewustwording.

Doelgroep

Verzorgenden, verpleegkundigen, activiteitenbegeleiders, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, psychologen of andere disciplines.

Wat

Zorg voor goede multidisciplinaire samenwerking. Richt bijvoorbeeld een werkgroep op waarin verschillende disciplines samenkomen om het beweegbeleid te bespreken en onder de aandacht te houden. De multidisciplinaire samenwerking kan vorm krijgen in multidisciplinaire overleggen, waarin bewegen een aandachtspunt kan zijn. Bovendien kunnen sommige disciplines een coachende rol hebben naar verzorgenden en verpleegkundigen, ze kunnen tips geven of klinische lessen verzorgen. Ook kunnen fysiotherapeuten, ergotherapeuten of logopedisten structureel op zorgafdelingen rondlopen. Ze worden dan niet alleen opgeroepen wanneer er een probleem is, maar kunnen zo signaleren of cliënten mogelijk meer zelfstandig kunnen doen, door bijvoorbeeld tijdens het eetmoment met de hele groep mee te kijken. Hierbij is het

belangrijk dat het gezien wordt als een samenwerking, niet als een aantasting van de rol van de zorgprofessional. Daarnaast kunnen disciplines een inloopspreekuur houden, waarbij zorgprofessionals langs kunnen komen met vragen.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Afhankelijk van de gekozen aanpak, in principe moet multidisciplinaire samenwerking altijd plaatsvinden.

FASES

inzicht

verandering



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Strategie 2.3

Meelopen

Wie

Het hele team.

Doelstelling

Bewustwording, van elkaar leren, feedback geven.

Wat

Laat collega's met elkaar meelopen en bij elkaar kijken wat ze doen om cliënten te stimuleren te bewegen en om hen zelf ADL en HDL uit te laten voeren. Je kan elkaar tips geven over hoe je het beste met een cliënt om kan gaan. Ook kan je zo dingen signaleren die voor een ander gewoon zijn. Het kan nuttig zijn om vooraf een cursus over het geven van feedback te organiseren.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Zorg dat er met iedereen tenminste een keer iemand heeft meegelopen.

FASES

- inzicht
- verandering



-  OVER DE TIP-TOOLBOX
-  BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
-  INSPIRATIE
-  RANDVOORWAARDEN
-  STAPPEN
 - 1 2 3 4 5 6
-  INVULPLAN
-  MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
-  MIDI VRAGENLIJST
-  VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
-  STRATEGIEËN
-  REFERENTIES

Strategie 2.4

Uitwisseling

Wie

Iemand verantwoordelijk voor het beweegbeleid, in overleg met teamleider en team.

Doelstelling

Bewustwording, van elkaar leren, feedback geven.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Wissel medewerkers van afdelingen, teams of organisaties uit. Laat iemand meelopen waar het beweegbeleid goed wordt uitgevoerd of laat iemand van een voorbeeldafdeling of team meelopen daar waar verbeteringen mogelijk zijn. Mensen worden zich zo bewust van wat beter kan en zien voorbeelden van hoe dit beter kan. Bovendien kijken mensen op een andere afdeling/team vaak objectiever dan op de eigen afdeling/team. Bespreek achteraf de bevindingen.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Zorg dat medewerkers tenminste een keer op een andere afdeling of in een ander team hebben meegekeken, of dat er tenminste een keer iemand van een andere afdeling/team op de eigen afdeling/team heeft meegekeken.

FASES

- inzicht
- acceptatie
- verandering



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 2.5

Opinie leider

Wie

Een zorgprofessional die gemotiveerd is, die het wil, waar de rest van de afdeling of het team naar luistert. Iemand met een voorbeeldfunctie.

Doelstelling

Het goede voorbeeld geven, de rest van de medewerkers meekrijgen, motiveren, informeren, bewegen prioriteit geven.

Doelgroep

Zorgprofessionals

Wat

Stel een opinie leider aan, iemand die verantwoordelijk is voor het beweegbeleid op (een onderdeel van) de afdeling of in de organisatie. Belangrijk is dat de opinie leider zelf gemotiveerd en goed geïnformeerd is. Anderen zouden de opinie leider zo moeten kunnen aanwijzen. De rol van de opinie leider is om het goede voorbeeld te geven aan de rest, collega's te complimenteren wanneer ze iets goed doen of erop aan spreken wanneer iets minder goed gaat. Ook kan de opinie leider concreet voordoen hoe cliënten gestimuleerd kunnen worden, hoe doelen gesteld kunnen worden en uitleg geven over waarom dit belangrijk is. De taak van de opinie leider is het onderwerp warm te houden op de afdeling of in de teams en tijdens teamoverleggen. Zij zorgen ervoor dat afspraken worden nagekomen. Ook het delen van succesverhalen is belangrijk. Een opinie leider zou verder een klinische les kunnen geven over het belang van het uitvoeren van ADL en

HDL activiteiten of over het geven van onderlinge feedback. Ook kan een opinie leider het belang van zelfredzaamheid overbrengen naar de cliënten en familie. Het is goed als opinie leiders regelmatig overleggen met opinie leiders van andere afdelingen, teams of organisaties. Ook kunnen opinie leiders zelf een kijkje nemen op andere afdelingen of in andere teams waar het er goed aan toe gaat.

Wanneer

Opinie leiders kunnen het beste vanaf het begin van het implementatieproces bij de beweeginnovatie betrokken worden, nog voordat het is uitgerold op de afdeling of in een team.

Hoe vaak

Niet van toepassing.

FASES

- oriëntatie
- inzicht
- acceptatie
- verandering
- behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 3.1

Straal het belang van bewegen uit

Wie

Het management, zowel van de gehele instelling als de teamleider.

Doelstelling

Belang van bewegen uitstralen, bewegen prioriteit geven in de organisatie.

Doelgroep

Zorgprofessional, maar ook cliënten en familie.

Wat

Het is belangrijk dat het management communiceert wat het belang van bewegen is en dat zij bewegen als een belangrijk onderdeel van het beleid zien. Geef duidelijk aan dat het stimuleren van activiteiten ook onderdeel van de zorg is. Niet iedereen hoeft snel klaar te zijn, als dit ervoor zorgt dat iemand zelf activiteiten uitvoert. Dit kan in een nieuwsbrief, maar er samen over praten werkt vaak ook goed. Het kan terugkomen tijdens teamoverleggen en managementoverleggen. Van belang is dat alle neuzen dezelfde kant op staan: iedereen moet uitdragen dat bewegen belangrijk is.

Wanneer

Vanaf het begin van het implementatieproces.

Hoe vaak

Voortdurend – zorg dat er regelmatig een nieuwsbrief uitkomt.

FASES

oriëntatie inzicht acceptatie behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 3.2

Organiseer een themadag

Wie

Vanuit het management, iemand die verantwoordelijk is voor het beweegbeleid.

Doelstelling

Belang van bewegen weergeven, beweging prioriteit geven, scholing, bewustwording.

Doelgroep

Alle medewerkers in de zorginstelling – verzorgenden, verpleegkundigen, fysiotherapeuten maar ook activiteitenbegeleiders en voedingsassistenten.

Wat

Organiseer een themadag over bewegen en het belang van het uitvoeren van ADL en HDL activiteiten. Herhaal de sessie op verschillende tijdstippen zodat iedere medewerker de mogelijkheid heeft om deel te nemen. Benadruk tijdens de bijeenkomst het belang van bewegen en geef voorbeelden van hoe cliënten gestimuleerd kunnen worden. Probeer belemmeringen weg te nemen.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Herhaal één keer per jaar.

FASES

oriëntatie inzicht acceptatie behoud



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 3.3

Gebruik de media

Wie

Het management

Doelstelling

Het belang van bewegen en de visie van de organisatie uitstralen, bewustwording.

Doelgroep

Zorgprofessionals, maar ook cliënten en familie.

Wat

Het belang van bewegen wordt vaak benoemd in de media. Maak hier gebruik van. Hang krantenartikelen over bewegen op, bespreek onderwerpen die zijn uitgezonden op televisie. Dit zorgt ervoor dat mensen vanuit een andere bron het belang van bewegen meekrijgen. Ook kan een nieuwsbrief of sociale media gebruikt worden om zelf uit te dragen dat bewegen belangrijk is. Twitter bijvoorbeeld over beweegactiviteiten die plaatsvinden of plaats een bericht op linkedin. Daarnaast is het mogelijk om zelf de lokale media te benaderen, om te laten zien dat bewegen belangrijk wordt gevonden door de organisatie. Zo wordt voor familie duidelijk dat cliënten zelf activiteiten uitvoeren omdat dat goed voor hen is, niet omdat er bijvoorbeeld personeelstekort is.

Wanneer

Tijdens het implementatieproces, binnen de periode waarin je de doelen wil behalen.

Hoe vaak

Wanneer er nieuws is, ga hiernaar op zoek! Bij voorkeur tenminste één keer per maand.

FASES

oriëntatie

acceptatie



	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

Strategie 3.4

Verstrek informatie aan cliënt en familie

Wie

Het management moet het initiëren.

Doelstelling

Cliënt en familie informeren, betrekken bij zelfredzaamheid, bewustwording

Doelgroep

Cliënten en familie, via zorgprofessional

Wat

Maak als organisatie duidelijk wat de verwachtingen zijn ten opzichte van de cliënt en zijn familie. Doe dit al bij opname of intakegesprek. Neem dit op in het beleid en zorg voor duidelijke informatie. Zorg bijvoorbeeld voor een folder die verstrekt kan worden aan de cliënt of familie, waarin staat wat het beweegbeleid van de instelling is. Zet in op familieparticipatie. Afspraken die met cliënten worden gemaakt kunnen in het zorgleefplan worden opgeschreven – zo is iedereen gebonden aan deze afspraken.

Wanneer

Communiceer bij de start van het implementatieproces en bij opname of intake van nieuwe cliënten

Hoe vaak

Telkens bij opname of intake, maar ook in latere contacten kan dit worden benadrukt.

FASES

oriëntatie inzicht acceptatie behoud

	OVER DE TIP-TOOLBOX						
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID						
	INSPIRATIE						
	RANDVOORWAARDEN						
	STAPPEN						
	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6		
	INVULPLAN						
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN						
	MIDI VRAGENLIJST						
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN						
	STRATEGIEËN						
	REFERENTIES						

De stappen in deze pdf zijn gebaseerd op het implementatiemodel uit het boek van Wensing en Grol: Wensing, M. J. P., & Grol, R. P. T. M. (2017). Implementatie: effectieve verbetering van de patiëntenzorg. Bohn Stafleu van Loghum.

¹ Engels, J. 2017. Wat is zelfredzaamheid bij ouderen? Zorg voor Beter.
<http://www.zorgvoorbeter.nl/zelfredzaamheid/ouderen>

² Plasmans, M.H.D., van Diest, R., Zantinge, E.M. 2017. Bewegen | Leeftijd en geslacht | Volwassenen.
<http://www.vzinfo.nl/bewegen/leeftijd-en-geslacht/volwassenen>

³ Alles over sport. 2016. Dagbesteding en activiteiten in de ouderenzorg. <https://www.allesoversport.nl/thema/bewegestimulering/dagbesteding-en-activiteiten-in-de-ouderenzorg>

⁴ den Ouden, M., Bleijlevens, M. H., Meijers, J. M., Zwakhalen, S. M., Braun, S. M., Tan, F. E., & Hamers, J. P. (2015). Daily (in) activities of nursing home residents in their wards: an observation study. Journal of the American Medical Directors Association, 16(11), 963-968.
[https://www.jamda.com/article/S1525-8610\(15\)00383-7/fulltext](https://www.jamda.com/article/S1525-8610(15)00383-7/fulltext)

⁵ Preller, L. 2022. Het effect van sport en bewegen op ouderen met dementie.
<https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/het-effect-van-sport-en-bewegen-op-ouderen-met-dementie>

⁶ Preller, P. 2021. Bewegen en dementie, een ondergeschoven aandachtsgebied. ANP Expert Support. <https://expertquotes.anp.nl/home/detail/72dc057c-0713-4164-843c-0b5aa6fcb343/title/bewegen-en-dementie-een-ondergeschoven-aandachtsgebied>

⁷ Buurman, B.M., de Rooij, S.E. Functieverlies ouderen bij acute opname in ziekenhuis. Ned Tijdschr Geneeskd. 2015;159:A8185.
<http://www.ntvg.nl/artikelen/functieverlies-ouderen-bij-acute-opname-ziekenhuis#lb-35>

⁸ Erasmus MC. 2022. Bewegen – voor, tijdens en na een ziekenhuisopname.
<https://patientenfolders.erasmusmc.nl/folders/bewegen---voor-tijdens-en-na-een-ziekenhuisopname.html>

⁹ Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland. 2016. Ook voor mensen met een lichamelijke handicap is sporten gezond.
<http://www.vgn.nl/nieuws/ook-voor-mensen-met-een-lichamelijke-handicap-sporten-gezond>

¹⁰ Steenbergen, R. 2021. Meer bewegen met een verstandelijke beperking.
<http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/leefstijl/bewegen-verstandelijke-beperking>

¹¹ Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Het aandeel van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder dat voldoet aan de beweegrichtlijnen.
<http://www.sportenbewegenin cijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>

¹² Dairo, Y. M., Collett, J., Dawes, H., & Oskrochi, G. R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. Preventive medicine reports, 4, 209-219.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.06.008>

¹³ Gezondheidsraad. 2017. Samenvatting beweegrichtlijnen 2017.
<http://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>

menu

	OVER DE TIP-TOOLBOX
	BEWEGEN EN ZELFREDZAAMHEID
	INSPIRATIE
	RANDVOORWAARDEN
	STAPPEN
	1 2 3 4 5 6
	INVULPLAN
	MAINTAIN VRAGENLIJSTEN
	MIDI VRAGENLIJST
	VOORBEELDEN VAN BELEMMERINGEN
	STRATEGIEËN
	REFERENTIES