IMPLEMENTATIEMODEL

LEEFSTIJLCOACHING VOOR FYSIOTHERAPIEZEELAND

Geschreven en ontwikkeld door Harm Hertogh

“Implementatiemodel; Leefstijlcoaching door FysiotherapieZeeland”

Copyright © 2020 Harm Hertogh
Auteur Harm Hertogh

Vormgeving Harm Hertogh
Omslagfoto Andrea Piacquadio

Bedrijfsbegeleider Anton Engels
Afstudeerbegeleidster Tim van den Broeke

Dit product is geschreven in opdracht voor FysiotherapieZeeland en HZ University of Applied Sciences.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

VOORWOORD

Voor u ligt het implementatiemodel voor leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland. Naar aanleiding van onderzoek naar de wensen en behoeften van de cliënten bij FysiotherapieZeeland betreffende leefstijlcoaching, is dit implementatiemodel ontwikkeld. Het doel van dit implementatiemodel is om FysiotherapieZeeland kennis en handvaten aan te bieden om leefstijlcoaching zo effectief, efficiënt en succes mogelijk te implementeren binnen de praktijk.

In het implementatieplan staan bewegen, voeding en balans in het leven centraal. Dit is gebaseerd a.d.h.v. bovenstaand genoemd onderzoek. Het unieke en bijzondere aan dit implementatiemodel is dat wanneer FysiotherapieZeeland dit plan volgt, zij hierdoor een praktijk worden met een multidisciplinaire aanpak. Dit vergroot de mogelijkheid tot nieuwe samenwerkingen, verbetering van de gezondheid bij haar cliënten en een hoger effect van de behandelingen.

INHOUDSOPGAVE

HOOFDSTUK 1. ACHTERGRONDEN 06

HOOFDSTUK 2. RESULTAAT 08

HOOFSTUK 3. ACTIVITEITEN 010

12 HOOFDSTUK 4. INHOUD LEEFSTIJLCOACHING

15 HOOFDSTUK 5 VORMGEVING LEEFSTIJLCOACHING

22 HOOFDSTUK 6 DE IMPLEMENTATIE

Hoofdstuk 1. Achtergronden

Dit hoofdstuk bevat een uitwerking van de organisatie, de aanleiding en de opbouw van dit verslag.

1.1 Projectnaam

Leefstijlcoaching door FysiotherapieZeeland.

1.2 Organisatie

Dit implementatiemodel is geschreven voor FysiotherapieZeeland. FysiotherapieZeeland is een praktijk voor de fysiotherapie in Middelburg aan de Abeelseweg 27. FysiotherapieZeeland biedt fysiotherapie, sportfysiotherapie, manuele therapie, echografie en dry Needling aan.

Anton Engels is oprichter, eigenaar en fysiotherapeut bij FysiotherapieZeeland. Hij doet dit samen met Femke Thiele-van de linde, Anjolie Engels-Wisse, Rens Maljers en Rina Adan,

1.3 Aanleiding

De aanleiding van dit implementatieplan komt voor uit de aanbevelingen omtrent onderzoek naar de wensen en behoefte van de volwassenen cliënten bij FysiotherapieZeeland betreffende leefstijlcoaching.

1.4 Opbouw hoofstukken

In hoofdstuk 2 wordt het beoogde resultaat van het implementatiemodel beschreven. In hoofdstuk 3 volgt en de benodigde activiteiten om leefstijlcoaching te implementeren. In hoofdstuk 4 volgt de inhoud van leefstijlcoaching en in hoofdstuk 5 worden de randvoorwaarden voor leefstijlcoaching beschreven.

Hoofdstuk 2. Resultaat

In dit hoofdstuk wordt de doelstelling, resultaat en de centrale vraag voor dit verslag toegelicht.

2.1 Doelstelling

Het doel van dit model is om leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland te implementeren waardoor het resultaat van de behandelingen toeneemt. De doelgroep voor leefstijlcoaching zijn volwassen (18+) cliënten bij FysiotherapieZeeland. Door het aansluiten op de wensen en behoeften van de cliënten omtrent leefstijlcoaching wordt de drempel voor deelname verlaagd.

2.2 Resultaat

Door middel van dit implementatieplan worden kennis en handvaten gegeven over hoe FysiotherapieZeeland leefstijlcoaching zo effectief, efficiënt en succes mogelijk kan implementeren binnen haar praktijk. Dankzij het implementeren van leefstijlcoaching zal het resultaat van de behandelingen vergroot worden.

2.3 Centrale vraag

Op welke wijze moet leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland worden vormgegeven?

Hoofdstuk 3. Activiteiten

In dit hoofdstuk wordt een overzicht gegeven van de activiteiten die nodig zijn om leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland tot stand te laten komen.

Activiteiten planning

Voordat leefstijlcoaching gegeven kan worden binnen FysiotherapieZeeland, dienen alvorens een aantal activiteiten plaats te vinden. Deze activiteiten staan beschreven in tabel 1.

Naast deze activiteiten is het advies om het klantenbestand bij te werken. Hierin moet gecontroleerd worden welke cliënten nog in dit bestand horen, of de emailadressen kloppen en of er nieuwe cliënten moeten worden toegevoegd.

Tabel 1. Activiteiten leefstijlcoaching

Activiteiten	
Gesprekken voeren	- Collega's op de hoogte stellen van de nieuwe dienst.
Ontwikkelen basisprogramma	- Maken intake/ outtake
	- Ontwikkelen programma gericht op verbeteren van de fitheid, conditie en het verminderen van klachten en pijn.
Ontwikkelen onderhoudsprogramma	- Maken intake/ outtake
	- Ontwikkelen structuur onderhoudsgesprekken.
Samenstellen projectgroep	- Maken rol/taakverdeling; uitvoerend leefstijlcoach, organisator/planner, kiezen centraal aanspreek punt. - Inventariseren of huidige fysiotherapeuten over competenties beschikken van de leefstijlcoach, hier bijscholing voor nodig hebben of een extern leefstijlcoach moet worden aangenomen.
Communicatieplan	- Contacten en werven cliënten; - Website bijwerken; - Social media bijwerken; - Informatiefolder maken.
Samenwerkingspartners	- Huidig netwerk bekijken en betrekken voor eventuele samenwerking.

Hoofdstuk 4. Inhoud leefstijlcoaching

In dit hoofdstuk wordt de inhoud van het leefstijlprogramma toegelicht.

nhoudelijk programma

De inhoud van het leefstijlprogramma bestaat uit een basisgedeelte en een individueel gedeelte. Binnen dit programma staat bewegen, voeding en balans in het leven centraal. Hierbij ligt de focus om het verbeteren van de fitheid en conditie en het verminderen van klachten en pijn. Hoe dit programma inhoudelijk is opgebouwd is te vinden in tabel 2.

Tabel 2. Opbouw inhoud leefstijlprogramma

Basisprogramma	Onderdelen	Duur: 6-8 maanden
Huidige leefstijl bekijken	Afnemen intake	Bekijken hoe de huidige leefstijl op het moment is op het gebied van bewegen, voeding en balans in het leven.
	Zelfreflectie cliënt	Bedenken wat u wilt veranderen en hoe mensen in uw omgeving daarbij kunnen helpen.
	Doelen ontwikkelen	Opstellen van de te bereiken doelen.
	Verbreden van de kennis	Leren over gezond eten, bewegen en het krijgen van balans in het leven.
Aanpassingen leefstijl	Plan ontwikkelen	Opstellen passend leefstijlplan en dit volgen.
	Bewaking voortgang cliënt	Gesprekken met de leefstijlcoach (en eventueel fysiotherapeut en/of diëtist.
Onderhoudsprogramma		**Duur: 12-18 maanden**
Volhouden nieuwe leefstijl	Bewaking voortgang cliënt	Volhouden leefstijlplan door cliënt.
	Bewaking voortgang cliënt	Leren omgaan met moeilijke momenten voor cliënt.
	Nieuwe doelen en afspraken	Gesprekken met de leefstijlcoach (en eventueel fysiotherapeut en/of diëtist).

LEEFSTIJLCOACHING

- VERBETEREN VAN FITHEID EN CONDITIE
- VERMINDEREN VAN KLACHTEN EN PIJN

Hoofdstuk 5.
Vormgeving leefstijlcoaching

In dit hoofdstuk wordt een duidelijk beeld geschetst over de randvoorwaarden omtrent organisatie en uitvoering van leefstijlcoaching.

Randvoorwaarden organisatie leefstijlcoaching

Het programma wordt aangeboden door middel van een 1 op 1 traject. De cliënt wordt 6-8 maanden intensief individueel begeleid en ondersteund door de leefstijlcoach. Hierop volgt een onderhoudsprogramma met een duur van 12-18 maanden. Binnen deze 12-18 maanden zal de begeleiding en ondersteuning afnemen afhankelijk van de beoordeling van de leefstijlcoach. Na deze 12-18 maanden vindt een eindgesprek plaats met de cliënt. De intensiteit van de begeleiding is afhankelijk van de leefstijlcoach. Deze beoordeelt de situatie van de cliënt en stem hierop de juiste begeleiding af. Een bekwame leefstijlcoach is nodig voor de uitvoering van het leefstijlprogramma.

Belangrijke punten voor de leefstijlcoach:

- Empathie hebben voor de cliënt;
- Beschikken over coaching stijl die autonomie bevorderd bij de cliënt;
- Voldoende kennis van gezondheidsrisico's;
- Onbevooroordeeld zijn tegenover de cliënt;
- Beschikken over professionele communicatie.

Overige randvoorwaarden omtrent organisatie leefstijlcoaching:

- Cliënt staat centraal. Belangrijkste beweegreden voor leefstijlcoaching is het bevorderen van de gezonde leefstijl van de cliënt;

- Registratiesysteem. Communicatie en registratie over de cliënt dient plaats te vinden in een beveiligde en georganiseerd systeem;
- Toegankelijk voor alle cliënten;
- Beschikbare communicatiemiddelen ter ondersteuning van het inlichten van cliënten omtrent leefstijlcoaching;
- FysiotherapieZeeland stelt zichzelf als locatie beschikbaar;
- Multidisciplinaire aanpak tussen behandelingen van de fysiotherapeut en de leefstijlcoach;
- Centraal aanspreekpunt voor cliënten;
- Leefstijlcoaches/fysiotherapeuten werken vanuit dezelfde visie en werkwijze. Dezelfde thema's staan centraal waardoor een vaste structuur ontstaat in de begeleiding van de cliënten. Daarnaast is er voldoende ruimte voor flexibiliteit om in te spelen op de specifieke behoefte van de cliënt;
- Het programma sluit aan bij de fysieke mogelijkheden van de cliënt;
- Besloten ruimte beschikbaar met voldoende borging van de privacy van de cliënt;
- Vast en gelijk tarief voor alle cliënten;
- Gelijkwaardige werkverdeling indien er meerdere leefstijlcoaches zijn.

Geef een man een vis en hij heeft eten voor één dag. Leer een man vissen en hij heeft eten voor heel zijn leven.

- Chinees spreekwoord

1

Door wie?

Leefstijlcoaching wordt gegeven door een leefstijlcoach. Deze leefstijlcoach is onbevooroordeeld, heeft empathie voor de cliënt, autonome coaching stijl en beschikt over professionele communicatievaardigheden en voldoende kennis over gezondheid.

2

Voor wie?

Leefstijlcoaching is er voor alle cliënten van FysiotherapieZeeland met een leeftijd boven de 18 jaar.

3

Waarover?

Binnen dit programma staat bewegen, voeding en balans in het leven centraal. Hierbij ligt de focus op het verbeteren van de fitheid en conditie en het verminderen van klachten en pijn. Daarnaast is aandacht voor de specifieke individuele wensen van de cliënt.

Welke wijze?

Het vindt plaats binnen de eigen praktijk voor de fysiotherapie. Is een 1-op-1 traject met een minimale duur van 6-8 maanden (basisprogramma) en een optioneel onderhoudsprogramma met een duur van 12-18 maanden. Er wordt gewerkt vanuit eenzelfde visie tussen fysiotherapeuten en de leefstijlcoach.

4

Hoofdstuk 6.

De implementatie

In dit hoofdstuk worden handvaten en tools gegeven voor het implementeren van leefstijlcoaching.

6.1 Voorbereiding

Voor het implementeren van leefstijlcoaching hoeven geen specifieke producten/materiaal verkregen te worden. Het is wel belangrijk dat alle medewerkers en cliënten omtrent FysiotherapieZeeland op de hoogte worden gebracht van leefstijlcoaching. Dit zal gedaan worden door eigenaar Anton Engels en hij zal hierin zelf de regie hebben.

6.2 Realisatie

Binnen dit implementatiemodel wordt gebruik gemaakt van de Toolkit van Movisie. Zij beschrijven de volgende 5 fase: ontwikkelen, begrijpen, willen, doen en blijven doen.

Geadviseerd wordt om dit plan te laten sturen door Anton Engels in combinatie met input van de medewerkers.

Indien bijscholing nodig is voor de medewerkers kan gekeken worden in de lijst van geaccrediteerde leefstijlcoaching opleidingen, opgesteld door Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN).

Door deze website te bezoeken komt u op de betreffende lijst: https://blcn.nl/leden/geaccrediteerde-opleidingen/

TOOLKIT VAN MOVISIE

Tabel 3. Toolkit Movisie

Fasen		Activiteiten gericht op:	Factoren die implementatie belemmeren of bevorderen
De Ontwikkeling	**0. Ontwikkeling**	- gezamenlijk met gebruiker ontwikkelen	
De Verspreiding	**1. Weten**	- op de hoogte zijn van de interventie - Interesse en betrokkenheid	Kenmerken van: - **de interventie zelf** (complexiteit, compatibiliteit, voordelen) - **de profijtgroep** (behoeften, gedrag etc.) - **de gebruiker** (opleidingsniveau, veranderingsgeneigdheid etc.) - **de organisatie** (commitment, cultuur, randvoorwaarden) - **de context** (maatschappelijke ontwikkelingen, beleid, markt)
	2. Begrijpen	- Kennis en begrip van de interventie - Inzicht in huidige werkwijze	
	3. Willen	- Positieve houding, motivatie t.a.v. de interventie - Intentie of besluit om de interventie te gaan toepassen	
De Invoering	**4. Doen**	- Invoering van de interventie in praktijk, ervaring mee op doen - Bevestigen nut en effect	
	5. Blijven doen	- Integratie van de interventie in bestaande routines - Verankering van de interventie in de organisatie	

Beschikken de huidige medewerkers wel over kennis en competenties omtrent leefstijlcoaching, maar is dit niet geaccrediteerd? Dan kan gebruik gemaakt worden van het individuele accreditatieproces van het BLCN. Het BLCN (2015) zegt hierover het volgende:

> "Dit is ingericht voor professionals die via niet-geaccrediteerde opleiding tot leefstijlcoach hun competenties hebben opgedaan en die een hbo- of wo-diploma bezitten om hun hbo-niveau aan te tonen. Individuele accreditatie voor leefstijlcoaches wordt per 1 februari 2019 uitgevoerd door TCI. Op hun website is meer informatie te vinden over proces en inhoud van de accreditatietoetsen".

6.3 Evaluatie

Binnen de implementatie delen alle medewerkers van FysiotherapieZeeland de verantwoordelijkheid voor de tussentijdse evaluatie. Anton Engels zelf beoordeelt en evalueert of het beoogde eindresultaat is behaald.

6.4 Communicatieplan

In het implementatieproces is het van belang dat iedereen op de hoogte is van wat hij/zij moet doen, waarom de implementatie plaatsvindt en wanneer einddatums voor activiteiten zijn vastgesteld. Op de volgende pagina is dit communicatieplan (tabel 4) uitgewerkt.

COMMUNICATIEPLAN

Tabel 4. Communicatieplan

Doelgroep	Doel	Communicatiemiddel
Medewerkers	Medewerkers zijn op de hoogte en bekend met de informatie over leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland	Gesprek + e-mail
Cliënten	Cliënten zijn op de hoogte van leefstijlcoaching en kunnen samen met de organisatie afspraken inplannen om hieraan deel te nemen.	Gesprek + e-mail
Samenwerkingspartners	Samenwerkingspartners zijn op de hoogte van leefstijlcoaching bij FysiotherapieZeeland en kunnen bijdragen leveren door cliënten door te verwijzen indien behoefte	Gesprek + e-mail

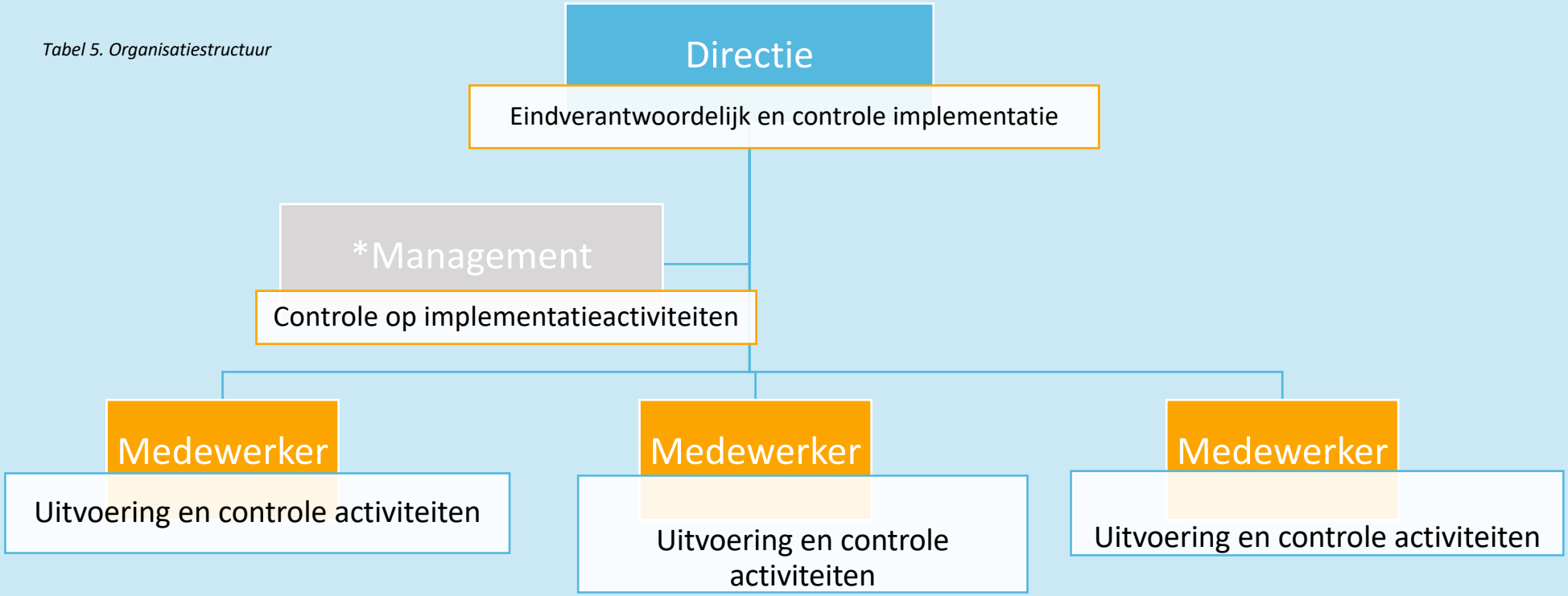
6.5 Budgetplanning

Voor het implementeren van leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland is geen budget nodig. Mochten de medewerkers een opleiding tot leefstijlcoach volgen dan zijn hier kosten aan verbonden van +/- 4.000,00 euro.

6.6 Organisatie

Hieronder is de projectorganisatie en structuur weergegeven die nodig voor de implementatie van leefstijlcoaching bij FysiotherapieZeeland. Zie tabel 5 voor de organisatiestructuur

Tabel 5. Organisatiestructuur



6.7 Concrete planning

In de volgende pagina is een concrete planning weergegeven voor de implementatie van leefstijlcoaching binnen FysiotherapieZeeland. Volgens deze planning zal leefstijlcoaching van start kunnen gaan op 22 juni 2020.

Concrete planning

Tabel 6. Concrete planning implementatie

Activiteit	Verantwoordelijke	Uitvoering door	Deadline
Collega's op de hoogte brengen van leefstijlcoaching.	Anton Engels	Anton Engels	01-06-2020
Ontwerpen intake/outtake	Anton Engels	Medewerkers FysiotherapieZeeland	08-06-2020
(Eventueel aanmelden bijscholing omtrent leefstijlcoaching onder medewerkers	Anton Engels + Medewerkers van FysiotherapieZeeland	Anton Engels + Medewerkers van FysiotherapieZeeland	15-06-2020
Cliënten + samenwerkingspartners op de hoogte brengen van leefstijlcoaching	Anton Engels	Anton Engels + Medewerkers FysiotherapieZeeland	15-06-2020
Volledig uitvoeren van leefstijlcoaching	Anton Engels + Medewerkers van FysiotherapieZeeland	Anton Engels + Medewerkers FysiotherapieZeeland	22-06-2020
Evalueren leefstijlcoaching	Anton Engels + Medewerkers van FysiotherapieZeeland	Anton Engels + Medewerkers van FysiotherapieZeeland	22-07-2020

Fysiotherapie
Zeeland