



share your talent.
move the world.

MEER IMPACT!

Samen werken aan een gezonde
en veerkrachtige regio

Impact van praktijkgericht onderzoek van de Hanze





Voorwoord

Voor u ligt deel 2 van onze bundel verhalen over de impact van praktijkgericht onderzoek op het gebied van Healthy Ageing in Noord-Nederland. Bij de Hanze richten we ons op het toepasbaar maken van kennis en innovatie om oplossingen te bieden voor actuele maatschappelijke vraagstukken. Deze verhalenbundel is een weerspiegeling van ons streven naar vooruitgang en onze toewijding aan gezondheid en welzijn in onze regio.

Het Centre of Expertise Healthy Ageing is een toonaangevend kenniscentrum binnen de Hanze dat zich bezighoudt met onderzoek dat direct bijdraagt aan de verbetering van de zorg, gezondheid en de levenskwaliteit van mensen. Onze projecten zijn georganiseerd rond drie strategische thema's: Kansengelijkheid & Participatie, Kwetsbaarheid & Passende Zorg, en Leefstijl & Leefomgeving. Deze thema's vormen de kern van de verhalen in dit boek, die laten zien hoe ons onderzoek inspeelt op actuele uitdagingen en de transitie naar een gezonde en veerkrachtige samenleving ondersteunt.

In deze bundel delen we de verhalen van onderzoekers, studenten en praktijkprofessionals die samenwerken aan innovatieve oplossingen. Zo leest u bijvoorbeeld over het belang van fysieke fitheid vóór een operatie, en hoe een betere communicatie tussen patiënten en fysiotherapeuten tot betere zorgresultaten leidt. Het verhaal over het Sportpaspoort toont hoe kinderen gestimuleerd worden om meer te bewegen, wat cruciaal is voor hun gezondheid op de lange termijn.

Daarnaast krijgt mentale gezondheid steeds meer aandacht binnen ons onderzoek. Een van onze verhalen belicht bijvoorbeeld de ervaringen van Kenny Buitendam met de aardbevingsproblematiek in Appingedam en de rol van Citizen Science bij het vinden van oplossingen.

De inzichten en oplossingen die voortkomen uit ons praktijkgerichte onderzoek dragen direct bij aan een betere welvaart en versterking van de noordelijke regio. Onze samenwerkingen met diverse bedrijven en instanties, zowel regionaal als landelijk, creëren een netwerk waarvan iedereen profiteert.

Met deze bundel hopen we u te inspireren en te informeren over de betekenisvolle impact van ons werk. We nodigen u uit om de verhalen te lezen en te ontdekken hoe praktijkgericht onderzoek bij de Hanze bijdraagt aan een duurzame en gezonde toekomst voor ons allemaal.

Geïnspireerd?

Heeft u ideeën over het onderzoek in een van de verhalen of loopt u juist rond met een vraag op dit of op een ander gebied? Uw ideeën of vragen kunnen leiden tot onderzoek en mooie samenwerkingen en innovaties! Achterop dit boek vindt u meer informatie en contactgegevens. En neem vooral ook eens een kijkje op [Hanze.nl](https://www.hanze.nl): Onderzoek bij de Hanze.

Ik wens u veel leesplezier!

Jeroen Pronk

Directeur Centre of Expertise Healthy Ageing

Inhoudsopgave

Kanselijkheid & participatie

- 8 'Als je weet hoe zaken in elkaar steken, kun je beter helpen'
- 14 Samen bouwen aan de mentale gezondheid van de Groninger jeugd?
Challenge accepted!
- 18 Belangrijke rol voor studenten bij doorbreken generatiearmoede in de Veenkoloniën
- 22 'Zorg, gemeente, onderzoekers en inwoners zitten allemaal om één tafel en dat is best uniek'
- 26 'Door samen te werken is die speelplaats voor de kinderen er toch gekomen'
- 30 Met het Sportpaspoort ontdekken kinderen hun eigen sporttalent

Gezonde leefstijl & leefomgeving

- 36 Bewegen helpt, ook vóór de operatie
- 40 Studentenwelzijn 'Ik vroeg me steeds meer af, wil ik dit eigenlijk wel?'
- 44 'We willen dat een gezonde leefstijl voor mensen met een beperking vanzelfsprekend wordt'
- 50 Start(V)aardig geeft kleuters vertrouwen in eigen motoriek
- 56 De burens als mede-onderzoekers én wijkinnovators

Kwetsbaarheid & passende zorg

- 64 Detentie vader kan grote gevolgen hebben voor gezin
- 68 Door interprofessioneel samen te werken kunnen we veel meer bereiken
- 72 MONDAY kan een basis zijn voor landelijke aanpak ondervoeding
- 78 Je kunt zoveel meer doen voor een patiënt als je samenwerkt
- 82 Eerder herkennen van dementie bij mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke (en meervoudige) beperking
- 86 Duidelijke taal in de spreekkamer
- 92 'Wat je zelf kunt doen, moet je gewoon zelf doen'
- 98 Ilumimat helpt zorg te verlichten
- 102 Lessen uit de pandemie: Fit blijven is net zo belangrijk als in je elleboog niezen





‘Als je weet hoe zaken in elkaar steken, kun je beter helpen’

Thema Kansengelijkheid & Participatie

In Groningen werken al twaalf jaar brugfunctionarissen op basisscholen in verschillende wijken in de stad. Een belangrijke taak die serieuze erkenning verdient, vinden brugfunctionarissen Sharon Lawson en Marina Smit. Als ‘bruggers’ slaan ze een brug tussen school, kind en gezin en zorgen ze dat kinderen hun talenten kunnen ontwikkelen.

Het lectoraat Jeugd, Educatie & Samenleving van de Hanze is vanaf het eerste uur betrokken bij de brugfunctionarissen en hun werk. Om de professionalisering van de brugfunctionaris verder vorm en inhoud te geven heeft het lectoraat scholing ontwikkeld en deze uitgezet in nauwe samenwerking met [HanzePro](#). Onlangs hebben de eerste ‘bruggers’ deze serie workshops afgerond. Op het programma stonden *De Brugfunctionaris, introductie in de basisschool*; *Motiverende gesprekstechnieken*; *Samenwerken met ouders* en *Omgaan met armoede*. Sharon en Marina waren enthousiast over de scholing.

Workshops zetten de puntjes op de i

Tot voor kort was er geen opleiding of draaiboek voor brugfunctionarissen. Ze leerden van elkaar door zes keer per jaar bij elkaar te komen en ervaringen uit te wisselen. Sharon Lawson, brugfunctionaris van het eerste uur: ‘Op een gegeven moment werd de groep te groot en werkte dat niet meer goed. Nu zijn we opgesplitst en hebben we wijkoverleggen. En sinds kort zijn daar dus deze workshops bijgekomen, die ik als heel zinvol ervaar. Je leert toch altijd weer nieuwe dingen. En ik vind het heel goed dat er ook nog een website komt. Dan kun je bijvoorbeeld klikken op, ik zoek een fiets. En dan wordt je doorgelinkt naar allemaal handige adressen en informatie. Dat soort zaken zochten we vroeger allemaal zelf uit.’

Marina Smit is nu zo’n anderhalf jaar brugfunctionaris. ‘Ik kom van een school waar een brugfunctionaris werkte. Een hele goeie. Ik dacht, fantastisch, dat wil ik ook! Maar toen ik op deze basisschool begon, was het wel even van, wat nu? Waar begin ik?’ De workshops geven daarbij handige aanknopingspunten, zowel voor brugfunctionarissen die het al jaren doen, als degenen die net zijn begonnen. ‘Ik heb vooral veel gehad aan de *Motiverende gesprekstechnieken*,’ zegt Sharon. ‘Ook al doe ik dit al jaren, het is toch goed af en toe weer even de puntjes op de i te zetten. Ik leerde weer hoe belangrijk het is om alert te



zijn en hoe je op een bepaalde manier vragen kunt stellen. Hoe voer ik nou het gesprek met ouders? En soms ook, hoe hou ik het gesprek gaande? Het is ook fijn dat je het met elkaar doet, je leert van elkaar.’

Marina: ‘Voor mij was *Samenwerken met ouders* heel nuttig. Als leerkracht ken je veel ouders al, maar als je een brugfunctionaris op een andere school wordt, moet je heel veel investeren. En ik ben erachter gekomen hoe belangrijk het is om het rustig op te bouwen, je moet niet te snel gaan. Lukt het nu niet, dan misschien over een paar maanden wel. Daar waren de motiverende gesprekken ook heel goed voor, sommige onderwerpen overlaptten ook. Want daarbij kwam juist weer naar voren dat je niet meteen met een oplossing moet komen, maar dat je soms een paar stapjes terug moet doen. Soms wil je te snel, dan denk je, dat regel ik even. Maar dat werkt niet altijd.’

Sharon: ‘En soms zijn er ook zaken die je niet op kunt lossen. Heel frustrerend voor ons als brugfunctionaris, maar je hebt niet alles zelf in de hand. Soms zijn zaken heel complex en ingewikkeld. Dan krijg je bijvoorbeeld te maken met een traumacoach of hulpverlening en zijn er wachtlijsten. Dan kan de situatie nog zo urgent zijn, maar dat kun je niet veranderen.’

Achter de voordeur zie je heel veel

Marina: ‘Omgaan met armoede bestaat voor een deel uit het herkennen van armoede. Misschien heb je op school al gezien dat kinderen vaak dezelfde kleren achter elkaar dragen, dat schoenen zijn afgetrapt of dragen ze in de winter nog een zomerjas. Maar dan weet je nog niet precies hoe het zit. Ik ga nu bijvoorbeeld bij alle vierjarigen op huisbezoek. Achter de voordeur zie je heel veel. Dan ligt er bijvoorbeeld een matras in de kamer, omdat er niet genoeg slaapkamers zijn. Of een huis is helemaal kaal met ruwe wanden, kapotte banken en stoelen. Als je weet hoe zaken in elkaar steken, kan je beter helpen.’



Sharon: 'We weten bijvoorbeeld dat er verschillende soorten armoede zijn; je hebt generationale armoede, dat is het soort armoede waar je nooit uitkomt. In zulke situaties kan het zijn dat mensen ook niet open staan voor hulp. En dan is er nog een ander soort armoede. We krijgen bijvoorbeeld veel te maken met verschillende nationaliteiten, mensen die gevlucht zijn, taalproblemen hebben. Daar kom je een heel ander soort armoede tegen, want dan willen mensen vaak juist wel hulp, maar kan de taal een barrière zijn. Dit soort zaken in een workshop bespreken met anderen en horen hoe zij het doen kan heel veel steun bieden.'

Je wilt de zelfredzaamheid ondersteunen

Sharon: 'Ik ben heel blij met de ontwikkelingen die er nu zijn, waar de workshops een onderdeel van zijn. Er zijn nu ook een paar brugfunctionarissen werkzaam in het voortgezet onderwijs, en landelijk krijgt de functie steeds meer bekendheid. Er komt de laatste jaren meer erkenning en ik zie de toekomst rooskleurig in. Ik vind het mooi hoe ik kinderen en gezinnen heb kunnen helpen. Het zou zonde zijn als het zou stoppen.'

In de ruim elf jaar dat Sharon brugfunctionaris is, is er wel het een en ander veranderd. Sharon: 'Je ziet dat de problematiek zwaarder is geworden. Er is meer armoede. En er zijn veel meer vluchtelingen, en daarmee krijg je te maken met heel andere problemen. Dat maakt het vak van brugfunctionaris ook zwaarder. Maar Groningen doet heel veel, we zijn echt voorlopers in wat we kunnen bieden.'

Sharon en Marina zijn het erover eens dat de brugfunctionaris vaker genoemd mag worden bij zaken en overleggen waar dat relevant is. Marina: 'Een brugfunctionaris is zó belangrijk voor scholen. Dat hoor je ook van ouders. Maar als er dan overleggen zijn, wordt de term brugfunctionaris niet genoemd. Daar missen we soms waardering in.'

Ook zouden ze willen zien dat de ontwikkeling van een brugfunctionaris voor het voortgezet onderwijs wordt doorgezet. Marina: 'Heel belangrijk dat het niet op de basisschool stopt. Op het VO worden de problemen vaak alleen maar groter. Voor mij is het heel waardevol hoe we in netwerkbijeenkomsten dingen kunnen delen over hoe we het zouden willen. We hebben allemaal hetzelfde doel: we willen niet alleen dingen bieden, maar ook aandacht hebben voor *hoe* kom je hieruit? Je wilt de zelfredzaamheid van ouders ondersteunen, dus hen de vraag stellen *hoe* ga je dit aanpakken? Juist dit zou ik verder willen ontwikkelen.' Het is zaak dat er blijvend aandacht is voor professionalisering, juist omdat het vak van bruggers zo complex is.



Samen bouwen aan de mentale gezondheid van de Groninger jeugd? Challenge accepted!

Thema Kansengelijkheid & Participatie

Het Instituut Mijnbouwschade Groningen (IMG) keert een vergoeding uit voor immateriële schade aan jongeren. Verzacht die financiële compensatie het leed, het verdriet en de stress? Of is er meer nodig om jongeren te ondersteunen? Lector Integrale Aanpak Kindermishandeling Susan Ketner en onderzoekers Vera Sas en Chantal van der Sluis van Kenniscentrum NoorderRuimte deden onderzoek in opdracht van het IMG.

Naast het vergoeden van immateriële schade aan kinderen, heeft toenmalig staatssecretaris Vijlbrief (Mijnbouw) in november 2022 aangekondigd om bovenop alle bestaande programma's extra maatregelen te nemen om Groninger kinderen en jongeren te ondersteunen. Het IMG vroeg de Hanze om onderzoek te doen naar 'een brede aanpak van immateriële schade van kinderen en jongeren in aardbevingsgebied'.

Mooie samenwerking

Lector Susan Ketner deed het onderzoek met Vera Sas en Chantal van der Sluis van Kenniscentrum NoorderRuimte. 'NoorderRuimte heeft veel kennis in het aardbevingsgebied,' legt Ketner uit. 'Door de koppeling van kennis over het aardbevingsgebied vanuit NoorderRuimte met mijn kennis over het jeugdbeleid is een mooie samenwerking ontstaan.'

'Wij doen al heel lang onderzoek in Krewerd, waarbij de bewoners en de gemeente zelf een plan bedachten hoe ze hier als dorp zo goed mogelijk uit konden komen,' vult Chantal van der Sluis aan.

Doel van het onderzoek

Het onderzoek had als overkoepelende doelstelling om het aanbod van ondersteuning en interventies voor kinderen en jongeren in het aardbevingsgebied in kaart te brengen en te identificeren hoe dit aanbod verbeterd kan worden, zodat het beter aansluit bij de behoeften van kinderen en jongeren. De onderzoekers gebruikten een model dat uitgaat van verschillende leefwerelden van kinderen: gezin, school, vrienden, buurt, gezondheid en zingeving. Uit al die leefwerelden spraken ze met experts. Ketner: 'Mensen die vanuit hun onderzoeksrol hier iets van wisten. Of vanuit hun kennis met volwassenen of mensen die zelf met kinderen werkten. Denk aan aardbevingscoaches, jongerenwerkers, leraren en geestelijk verzorgers. Uiteindelijk hebben we dertig mensen gesproken.'



Fundering

De onderzoekers spraken niet met de jongeren zelf. 'Die opdracht hadden we niet. Eerst vonden we dat jammer, want het gaat over jongeren,' vindt Ketner. 'Gaandeweg kwamen we erachter dat dat in deze fase helemaal niet passend is. Dit gaat over de structuur en het aanbod aan maatregelen en programma's. We hebben het wel als aanbeveling meegenomen. Zie het zo: dit onderzoek gaat over de fundering, jongeren kunnen zelf straks meepraten over hoe het huis eruit gaat zien. Waar komen de kamers en hoe ziet het behang eruit?'

Het is belangrijk dat er naar de jongeren wordt geluisterd

Er is nu overzicht

Er is al veel kennis over het bestaande aanbod en de wensen en behoeften van jongeren. Ook hebben experts zelf ideeën over wat nodig is om de mentale gezondheid van jongeren in de regio te herstellen. Wat is jullie rol? Ketner: 'Wij hebben alle kennis opgehaald, gebundeld en aangevuld met inzichten uit vergelijkbaar onderzoek. Er is nu overzicht van wat er is, en dan specifiek op de verschillende leefwerelden.'

Wil je iets doen voor de jeugd, dan moet je de krachten bundelen

Van der Sluis: 'Neem bijvoorbeeld school. Welke invloed heeft trammelant thuis door de aardbevingen op de prestaties op school? Als je thuis geen rust hebt, vind je ook geen rust om te leren. Wat als kinderen hun dorp uitgaan omdat ze tijdelijk ergens anders wonen omdat hun huis wordt versterkt? Mag de cavia wel mee naar de wisselwoning? Wat doet het met kinderen die niet mee kunnen doen aan de groep 8-musical omdat ze naar een andere school zijn gegaan? Ook de leefwereld van de ouders heeft invloed op de kinderen. Dat hebben we heel goed laten zien in de rapportage. Hoe alles wat volwassenen meemaken doorwerkt op de kinderen.'

Krachten bundelen

De onderzoekers ontdekten dat de structuur van het aanbod aan interventies voor kinderen en jongeren niet helder is. Ketner: 'Bovendien is het aanbod versnipperd, slecht vindbaar, beperkt, kortdurend en er zijn verschillende geldstromen. Eén van onze aanbevelingen is om dat te verbeteren. De hoofdconclusie is dan ook: wil je iets voor de jeugd doen, dan moet je de krachten bundelen. Het is geen heel baanbrekend resultaat, want we wisten dit ergens wel, maar nu is het beter onderbouwd. Het IMG

pakt de aanbevelingen op. Met het organiseren van een mini-symposium als start.'

'Daarnaast vinden wij het belangrijk dat er naar de jongeren wordt geluisterd. Waar hebben zij behoefte aan? Niet over het kind, maar met het kind praten. Niet voor de vorm, maar duurzaam,' benadrukt Chantal van der Sluis.

Samenwerkingsverband

De leeropdracht Integrale Aanpak Kindermishandeling is een samenwerking tussen Accare, Lentis, de Gemeente Groningen, de Drentse Gemeenten, Jeugdbescherming Noord, GGD Drenthe, Tinten, Molendrift, en de Academie voor Sociale Studies van de Hanze. Het samenwerkingsverband is gevormd vanwege de noodzaak om structureel aandacht te vragen voor het terugdringen van kindermishandeling en het bevorderen van sociale veiligheid.

Challenge accepted

De grote uitdagingen van onze tijd wachten niet. We moeten nú in actie komen voor een leefbare wereld en een duurzame toekomst. En in het Noorden kan dat ook. Onze regio barst van de mogelijkheden: een sterk mkb als motor van een krachtige economie, innovatie startups, en een sterk kennisnetwerk. De Hanze verbindt, ondersteunt en jaagt positieve verandering aan. Wij zijn er voor iedereen die wil leren en van betekenis wil zijn voor de wereld om zich heen.

Kenniscentrum Noorderruimte

Lector: Susan Ketner, s.l.ketner@pl.hanze.nl
Onderzoekers: Vera Sas, v.m.sas@pl.hanze.nl &
Chantal van der Sluis, c.c.van.der.sluis@pl.hanze.nl



Belangrijke rol voor studenten bij doorbreken generatiearmoede in de Veenkoloniën

Thema Kansengelijkheid & Participatie

Generatiearmoede in de Veenkoloniën is een groot en complex vraagstuk. Een effectieve aanpak om deze vorm van armoede terug te dringen in het gebied ontbreekt vooralsnog. Samen met de 42 partners van de Alliantie van Kracht is de Hanze daarom in februari 2024 gestart met de Innovatiewerkplaats (IWP) Generatiearmoede. Binnen de IWP is een belangrijke rol weggelegd voor studenten. ‘De armoedebestrijding heeft de afgelopen jaren niet geleverd wat die wel had moeten doen.’

Dat de focus van de IWP ligt op de Veenkoloniën is zeker geen toeval. Het is een gebied waar 14.000 gezinnen in armoede leven en het is het grootste plattelandsgedebied in Nederland met deze armoedeproblematiek. Een kind dat opgroeit in armoede heeft twee keer zoveel kans om later ook in armoede terecht te komen. ‘Mensen in dit gebied leven al generatie op generatie in armoede en hebben daardoor een laag zelfbeeld,’ zegt lector Jeugd & Leefomgeving Annelies Kassenberg. ‘Ouders zeggen ook tegen hun kinderen: ‘wij zijn een dubbeltje dus jij zult ook wel geen kwartje worden’. Omdat generatiearmoede zo hardnekkig is, hebben we bewust veel aandacht voor de kinderen. Door kinderen alle kansen te bieden, en de wereld voor hen te verbreden, willen we onderzoeken of het voor de kinderen wel lukt om het patroon te doorbreken.’

Alliantie van Kracht

De IWP Generatiearmoede komt voort uit de Alliantie van Kracht. Binnen deze alliantie werken 42 partners samen om het armoedeprobleem te doorbreken in de Veenkoloniën. Kennisinstellingen zoals de Hanze en de RUG, woningbouwverenigingen, gemeenten, zorg- en welzijnsinstanties en ervaringsdeskundigen zijn vertegenwoordigd binnen de Alliantie van Kracht. Kassenberg: ‘Wij hebben een jaar geleden samen met de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en CMO/STAMM meegeschreven aan een gedeelte van het programmaplan van de Alliantie van Kracht. We proberen met het programmaplan zichtbaar te maken wat we willen bereiken en vooral hoe. Het zijn langetermijndoelen over een periode van twintig jaar. Binnen de Alliantie van Kracht zijn veel partijen bezig met interventies om generatiearmoede tegen te gaan. We vinden vanuit de Alliantie van Kracht dat we cyclisch moeten werken aan verbetering. Ook omdat we op dit moment niet weten welke interventies effectief zijn en welke niet. Onderzoek is daarom opgenomen in het programmaplan en vormt een heel belangrijk onderdeel. Daarin wordt enerzijds

kwantitatief gemonitord welke interventies worden gedaan en wat dat oplevert. Daarnaast willen we ook meer verdiepend inzicht waarom iets werkt en voor wie. We willen veel beter weten hoe deze interventies worden ervaren door zowel mensen die leven in armoede, als de professionals die de interventies uitvoeren. Voor het werkveld is het heel interessant om antwoorden te krijgen op deze kleine onderzoeksvragen en voor onze studenten zijn het precies de juiste vragen om onderzoek naar te doen.’

Inzetten op de lange termijn

Saskia Duursma is programmaleider binnen de Alliantie van Kracht. Ze zegt over het belang van de innovatiewerkplaats: ‘We zoeken al jaren naar oplossingen om het vraagstuk generatiearmoede te doorbreken. Uit onderzoek van de RUG vallen drie dingen op: we moeten maatwerk leveren, stoppen met alles wat projecten is en inzetten op de lange termijn en het derde is dat we eigenlijk niet goed weten wat wel en niet goed werkt. Er is maar één bewezen effectieve interventie en dat is motivational interviewing. Voor de rest doen we als het gaat om armoedebestrijding veel op onderbuikgevoel en ervaring die we hebben. Als we de komende twintig jaar echt stappen willen zetten om generatiearmoede te doorbreken, dan moeten we bij alles wat we doen er een vergrootglas bovenhouden en afvragen is het effectief? Ervaren de mensen over wie het gaat dat er iets voor hen verbetert? De studenten gaan bij iedere interventie onderzoeken of het ons in de goede richting helpt. De armoedebestrijding heeft de afgelopen jaren niet geleverd wat het wel had moeten doen. Er komen steeds meer mensen in armoede terecht. We moeten beter weten wat werkt wel en wat werkt niet. De juiste aanpak uitrollen kan niet zonder een effectiviteitsmeting. Hierin spelen studenten een belangrijke rol. We kunnen heel veel leren van de mensen waar het over gaat.’

Aan onderzoeksvragen geen gebrek

Vijf studenten gaan het komende semester aan de slag bij welzijnsorganisatie Tinten. Zij gaan in kaart brengen welke armoede-interventies er zijn en daar een handige visual van maken. Dat helpt sociaal werkers en verwijzers in hun dagelijkse praktijk. Na de zomer is het de bedoeling dat er meer studenten onderdak krijgen binnen de IWP Generatiearmoede. Aan onderzoeksvragen geen gebrek, vertelt Duursma: ‘Naast de onderzoeksvragen vanuit Tinten, gloren er op korte termijn ook onderzoeksvragen rondom het programma Kansrijk Talent. Insteek van het programma is om mensen die nu nog geen baan hebben te begeleiden naar werk of een vervolgstap in hun ontwikkeling naar werk. Het programma richt zich op de basale vaardigheden in samenwerking met het bedrijfsleven. Wij denken dat dit heel effectief is, maar dat weten we niet zeker. Interventies waarvan we vermoeden dat ze kansrijk zijn, willen we door studenten laten toetsen op effectiviteit. Naast Kansrijk Talent zijn er meer projecten waarvan we denken dat ze helpen, bijvoorbeeld Kansrijk Groningen en Kansen voor Kinderen. Dat zijn grote programma's die inzetten op het doorbreken van armoede, waarbij ons onderbuikgevoel zegt dat ze werkend zijn. We willen het bewijs leveren dat het voor de mensen waar het over gaat initiatieven zijn die werken om uit de armoede te komen.’

Vertrouwen opbouwen

Werken in de Veenkoloniën is soms lastig voor professionals, omdat je met mensen te maken hebt die argwanend zijn. ‘Ze hebben vaak weinig op met overheid en professionals, omdat ze het gevoel hebben dat deze instanties er niet voor hen zijn,’ zegt Kassenberg. ‘Door vertrouwen op te bouwen willen we dat doorbreken. Dat kost tijd en is zeker niet gemakkelijk.’ Duursma voegt eraan toe: ‘Binnen de Alliantie van Kracht werken we veel met ervaringsdeskundigen, dat zijn mensen die zelf in de armoede hebben gezeten en eruit gekomen zijn. Ze helpen ons

richting te geven aan het programma.’ Kassenberg en Duursma denken dat studenten makkelijker het vertrouwen kunnen winnen van de mensen in de regio. ‘We hopen dat studenten minder bedreigend zijn voor bewoners, omdat ze jong en nog aan het leren zijn. Wellicht komen we makkelijker binnen bij mensen en komen studenten aan informatie waar professionals minder snel aan komen,’ aldus Kassenberg.

Generatiearmoede doorbreken

Wanneer is het doel van de IWP Generatiearmoede bereikt? Duursma: ‘Voor mij is het geslaagd als we beter weten wat wel en niet werkt om generatiearmoede te doorbreken en dat we dat doen door de professional van de toekomst op te leiden.’ Kassenberg voegt eraan toe: ‘Vanuit het hbo hebben we altijd gezegd dat lectoraten bestaan om de driehoek onderwijs, onderzoek en werkveld te bedienen. We gaan hopelijk een mooie bijdrage leveren aan het onderzoek, waarbij we meer inzicht gaan krijgen in wat werkt in de Veenkoloniën. Daarnaast bieden we een prachtige kans om onze studenten onderzoek te laten doen. Ook het werkveld zit op onderzoek te wachten, omdat ze veel vragen hebben waar ze meer inzichten in willen hebben. De facetten onderzoek, onderwijs en werkveld worden bediend binnen deze IWP.’

‘Na de zomer is er nog genoeg plek voor nieuwe studenten,’ zegt Kassenberg. ‘We richten ons niet op studenten van één specifieke opleiding, de vraagstukken zijn schooloverstijgend. Welke eigenschappen je moeten hebben als student? Je moet vooral compassie hebben met de doelgroep, oprecht geïnteresseerd zijn, een onderzoekende houding hebben en nieuwsgierig zijn.’

Lectoraat Jeugd, Educatie en Samenleving

Lector: Annelies Kassenberg, a.kassenberg@pl.hanze.nl



‘Zorg, gemeente, onderzoekers en inwoners zitten allemaal om één tafel en dat is best uniek’

Thema Kansengelijkheid & Participatie

De Innovatiewerkplaats Meer Gezonde Jaren Appingedam werkt volgens het principe van Citizen Science, ofwel burgerwetenschap, om de leefomgeving te verbeteren en zo een aanzet te geven tot een verbeterde leefstijl en gezondheid voor alle inwoners van Appingedam.



Citizen science is een term die je veel hoort, maar die toch relatief nieuw is. Projectleider Lieke Dalstra gelooft erin: 'De kern van Citizen Science is dat je de bewoners betreft en samen invulling geeft aan het verbeteren van de leefomgeving. Het woord science kan soms wat ver weg voelen, maar wat we hier doen is vooral heel praktisch toepasbaar.'

In Appingedam hebben mensen veel last van de aardbevingsproblematiek en dit verstoort het plezier om daar te wonen. Er worden huizen versterkt of ze worden gesloopt en weer opgebouwd, maar dit betekent niet dat een wijk weer hersteld is. Lieke: 'Wij kijken dan samen met de bewoners naar hoe we een invulling kunnen geven aan de omgeving om te zorgen dat het weer hun thuis wordt. Op deze manier hopen we bij te dragen en zo stress te verminderen.'

We kijken met een brede blik

Dat klinkt misschien eenvoudig, maar dat is het allesbehalve. Er werken veel partijen samen binnen de IWP Meer Gezonde Jaren voor Appingedam, zoals de Gemeente Eemshaven, Cadanz Welzijn, GGD Groningen, en ook leerlingen en studenten van de Hanze, Noorderpoort, de RUG, jongerenwerk en natuurlijk de inwoners zelf, en dat maakt het heel complex. Lieke: 'Tegelijkertijd is dit wel de manier om dingen voor elkaar te krijgen. Alle partners zijn geïnteresseerd aan het project, ze herkennen de meerwaarde en voelen het belang ervan. Zorg, gemeente, onderzoekers en inwoners zitten allemaal om één tafel en dat is best uniek. Dat gebeurt niet overal. En we kijken met een brede blik. Omdat er zoveel partijen betrokken zijn, moet je interprofessioneel werken. We kunnen het niet alleen en we kunnen ook niet in ons eigen domein blijven zitten. Inwoners en alle partijen eromheen hebben elkaar nodig. Samen ontwikkel je een werkwijze en zo creëer je meerwaarde. Ik geloof dat dit de manier is om dingen voor elkaar te krijgen. Ik zie genoeg positieve voorbeelden van hoe het in de praktijk werkt.'

Het succesverhaal van Kenny en Jaline

Een goed voorbeeld van hoe Citizen Science in de praktijk werkt is het verhaal van Kenny Buitendam. Hij werd betrokken bij de Innovatiewerkplaats Meer Gezonde Jaren voor Appingedam doordat Jaline de Boer, toen nog student aan de Hanze, nu (transitiegerichte) opbouwwerker binnen Cadanz Welzijn, bij hem aanklopte. Kenny's huis was gesloopt en hij woonde intussen in een nieuwe wijk, waar hij en zijn gezin het niet echt naar hun zin hadden. Lees hun verhaal op pagina 26.

Lieke: 'Met projectleiders als Jaline proberen we schakels te leggen. Zoals het eerder ging en soms nu nog gaat, levert stress op voor de bewoners. Zij bracht verschillende partijen in contact met elkaar en dat maakte alle verschil. Dit proberen we nu ook voor andere wijken te doen. Je werkt altijd binnen een bepaalde

context en die kan klein zijn, zoals een wijk of zelfs een straat, maar je moet context-specifiek zijn. Dat maakt het concreet. We zijn continu in gesprek met veel partijen, en het is ook een spannend proces met de nodige risico's. Zo moet je veel doen aan verwachtingsmanagement. Je kunt nooit keiharde beloftes doen, maar je wilt wel dat mensen betrokken zijn en blijven. We hebben steeds meer contact met de bewoners en we krijgen ook steeds meer positieve reacties. En mensen beginnen het zelf nu ook uit te dragen, bijvoorbeeld door hun verhalen te gaan vertellen bij de Hanze of andere organisaties. Zo krijgt Citizen Science steeds meer reikwijdte.'

We merken steeds meer dat de inwoners door participatie en betrokkenheid bij het onderzoeksproces, zelf ook met de uitkomsten aan de slag gaan

Eenzaamheid en losse stoeptegels

De Innovatiewerkplaats Meer Gezonde Jaren voor Appingedam werkt niet alleen aan de Versterkingsopgave (versterking van bestaande huizen en sloop en wederopbouw), maar ook aan het verbeteren van gezondheid en de leefomgeving op het gebied van welzijn en voeding. Lieke: 'In Appingedam zijn veel ouderen die eenzaam zijn. We zijn gaan praten met de mensen om te kijken of er oorzaken zijn waar we wat aan kunnen doen. Dan blijkt soms dat er heel praktische zaken zijn die een belemmering voor ouderen vormen. Zo was er een belangrijke weg helemaal overwoekerd, waardoor mensen die niet durfden te gebruiken. En er waren stoeptegels die los lagen waardoor mensen die straten vermeden. Dit zijn zaken die relatief eenvoudig zijn aan te pakken en die toch net het verschil kunnen maken.' De brede

aanpak omvat daarnaast het model Positieve Gezondheid. Dit kijkt naar gezondheid in een breder kader, bijvoorbeeld naar de relatie tot de leefomgeving, de verbinding met de eigen buurt, mentaal welbevinden, sportmogelijkheden, fietspaden, het winkelaanbod, toegang tot informatie etc. Zo hoopt de innovatiewerkplaats bij te dragen aan een gezonde leefomgeving waar mensen met plezier wonen.

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Lieke Dalstra, l.dalstra@pl.hanze.nl



‘Door samen te werken is die speelplaats voor de kinderen er toch gekomen’

Thema Kansengelijkheid & Participatie

Kenny Buitendam werd betrokken bij de Innovatiewerkplaats Meer Gezonde Jaren voor Appingedam doordat Jaline de Boer bij hem op de deur klopte. Letterlijk.

Jaline was als Hanze-student aangesloten bij het project (ze is nu (transitiegerichte) opbouwwerker binnen Cadanz Welzijn), dat als doel heeft om samen met bewoners initiatieven te verzinnen en uit te voeren voor het bevorderen van het welzijn en de gezondheid van de inwoners van Appingedam volgens het principe van Citizen Science, burgerwetenschap dus. Dit betekent van onderaf kijken naar wat er in de praktijk en onder de mensen speelt om zo de betrokkenheid en het eigenaarschap van de inwoners van Appingedam te vergroten. Kenny is een van deze inwoners.

Jaline kwam als geroepen. Want Kenny was net verhuisd naar een nieuwe wijk nadat zijn huis was gesloopt in verband met de aardbevingsproblematiek. En daar zat hij, met zijn gezin in een nieuw huis. Een fijn huis daar niet van, maar gezelligheid en saamhorigheid met de buurt waren ver te zoeken. ‘Er moest toch meer zijn dan alleen een nieuwe woning’, zegt Kenny. ‘We wilden bijvoorbeeld graag meer groen in de wijk, een speelplaats voor de kinderen en een plek waar wij als buurtbewoners elkaar konden ontmoeten’. Maar bij de gemeente kregen ze niet de reactie waar ze op hoopten. De plannen waren er misschien wel, maar door de complexe problematiek waar de gemeente mee te maken had, werd er onvoldoende gecommuniceerd richting bewoners.

Inwoners worstelen met het verleden

Om zoveel mogelijk mensen te bereiken gingen Jaline en de studenten die meewerkten aan het project langs de deuren om mensen te vragen naar hun wensen voor Appingedam. Wat opviel was hoe snel het gesprek kwam op de aardbevingsproblematiek. Overall waar ze kwamen. Mensen hadden problemen met de warmtepompen in de nieuwe wijken, huizen waren niet goed opgeleverd en nog veel meer. Jaline: ‘Dit koppelde ik terug naar de gemeente, maar dat bleek een mismatch. Dat waren niet de problemen die via dit project

moesten worden opgelost. Ook begrijpelijk natuurlijk. Maar de realiteit was dat wij bij de mensen aan de deur kwamen met vragen over de toekomst, terwijl zij het verleden nog niet hadden afgesloten.’

Jaline begon als student in de IWP Meer Gezonde Jaren voor Appingedam en ze merkte al snel hoe moeilijk het voor studenten en begeleiders was om gehoor te vinden bij de diverse instanties. Maar gedurende het project kreeg ze een baan als Opbouwwerker bij Cadanz, een organisatie voor sociaal werk in de gemeente Eemsdelta, en haar nieuwe positie gaf haar de ingangen bij de gemeente die het verschil maakten. Door bij overleggen te zitten en met mensen te praten, ontdekte ze hoe er soms langs elkaar heen wordt gewerkt.

‘Als je weet waar het aan ligt, snap je elkaar beter’

Haar gesprekken met de gemeente maakten duidelijk waar de problemen lagen. ‘We zaten in overleggen waar bleek dat er allemaal plannen waren waar afdelingen los van elkaar aan werkten,’ vertelt ze. ‘Ambtenaren en stedenbouwkundigen, iedereen had een eigen plan en een eigen ontwerp, maar ze wisten van elkaar niet waar ze mee bezig waren. We ontdekten dat het geen onwil was bij de gemeente, maar dat het meer aan de manier van werken lag. De systemen zijn bureaucratisch en heel complex. En daarom verlopen de processen soms zo traag. Maar dat heeft wel rechtstreeks zijn weerslag op de bewoners.’

Kenny: ‘Het was voor ons heel belangrijk dat we dat te weten kwamen via dit project, want dan snap je elkaar ook beter. We kregen als het ware een kijkje achter de schermen bij de gemeente. En die terugkoppeling hebben we jarenlang gemist. Maar dan weet je waarom sommige dingen niet werken, en waarom alles zoveel tijd kost. En vooral ook dat het dus geen onwil is, want dat idee kregen we soms. En als je dat denkt, kun je je heel boos en machteloos voelen.’

Met elkaar zorgdragen voor de wijk

‘Het mooie aan dit project is dat er nu echt dingen van de grond komen’, vertelt Jaline. ‘Er zijn mensen in Appingedam die niet meer wilden, maar die toch weer aanschuiven bij bijeenkomsten en ook met ideeën komen om Appingedam vooruit te helpen. We horen geluiden als: “Maar we moeten wel samen blijven hoor”, en ook, “onze wijk is zo mooi, hoe houden we dat zo?” Door dit project worden er ook dingen omgekeerd. Mensen krijgen weer hoop, zijn weer positief.”

Om zoveel mogelijk mensen te bereiken gingen Jaline en de studenten langs de deuren om mensen te vragen naar hun wensen voor Appingedam

Kenny: ‘We maken wel het verschil met z’n allen. We zorgen dat dingen veranderen. Doordat we nu veel meer betrokken zijn is er ook een veel groter draagvlak. We hebben onze eigen wensen en samen met de gemeente hebben we het voor elkaar gekregen. Dan krijg je ook het gevoel dat we met z’n allen zorgdragen voor de wijk.’

Nu Kenny drie jaar in zijn nieuwe huis woont, begint het wat te wennen, maar dat heeft wel tijd gekost. Kenny: ‘Door het contact dat er nu is ontstaan met de bureaus en doordat we samen wat hebben opgebouwd, voel ik me wel meer thuis. Het is soms frustrerend dat dingen zo lang duren, maar de toestellen voor de speelplaats voor de kinderen zijn nu besteld, dus die speelplaats komt er. Net als de picknicktafels en de jeu-de-boules baan. En dat is wel iets dat we samen hebben gedaan.’

De vernieuwing van wijken in Appingedam zal de komende jaren nog doorgaan, en Kenny hoopt dat de toekomstige wijkbewoners iets zullen hebben aan de IWP Meer Gezonde Jaren voor Appingedam. Kenny: ‘Ze kunnen kijken hoe het bij ons is gegaan en daar kunnen ze bij de opbouw van hun eigen nieuwe wijken van leren.’

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl
Onderzoekers: Lieke Dalstra, l.dalstra@pl.hanze.nl & Jaline de Boer, j.a.de.boer@pl.hanze.nl



Met het Sportpaspoort ontdekken kinderen hun eigen sporttalent

Thema Kansengelijkheid & Participatie

We bewegen te weinig. En ook onze kwaliteit van bewegen is onvoldoende. Aldus Malou Alferink, docentonderzoeker en coördinator van het onderzoeksproject Sportpaspoort. 'Vroeger konden kinderen bijvoorbeeld veel gemakkelijker een koprol maken dan nu. En als je iets niet goed kunt, doe je het ook liever niet. Dat is een negatieve vicieuze cirkel waarin je terecht kunt komen en dat betekent dus dat je steeds minder gaat bewegen.'

Als je dit wilt veranderen, kun je het beste aan de basis beginnen, zo redeneerden ze bij het [lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap](#), die dit project samen met de Gemeente Groningen initieerde. De leerkracht lichamelijke opvoeding aan de basisschool is dé persoon die kinderen een paar jaar observeert en ondersteunt bij hun motorische ontwikkeling. Dat maakt deze omgeving een voor de hand liggende setting. En zo werd het [Sportpaspoort](#) ontwikkeld voor basisschoolleerlingen uit groep 6, 7 en 8. Met als doel om kinderen zelf te laten ontdekken wat hun sporttalent is: dus wat ze leuk vinden en waar ze goed in zijn. Want als je iets leuk vindt, ga je het vanzelf meer doen.

Wil je winnen? Of sport je liever alleen?

Om het programma te ontwikkelen waarmee een Sportpaspoort gemaakt kon worden, zijn studenten van het Instituut Communicatie, Media & IT ingeschakeld. In het programma kregen de leerlingen stellingen te zien die te maken hebben met sporten en bewegen, zoals 'Ik beweeg en sport het liefste buiten' of 'Ik beweeg en sport en liefst alleen'. Vervolgens konden ze met smileys aangeven wat zij van de stellingen vinden.

Het mooie van het sportpaspoort is dat kinderen dingen ontdekken die ze nog niet van zichzelf wisten

Naast het online gedeelte werd er ook een fysieke vaardigheidstest afgenomen volgens de Mobak-methode. De gegevens uit beide onderdelen werden gebundeld en hier rolde een Sportpaspoort uit met drie sporten die beste bij het kind passen. Hierbij werd dus gekeken naar wat ze zouden willen, wat ze leuk vinden en ook wat ze goed kunnen.

Het ontwikkelen van zo'n programma bleek nog een uitdaging. Er werden 27 sporten opgenomen die ieder een eigen profiel moesten krijgen. Alleen zijn er ook sporten die overlap hebben, zoals handbal en basketbal. 'Dat onderdeel van het Sportpaspoort moet nog worden doorontwikkeld. Het is nu nog moeilijk om de verschillen tussen enkele sporten aan te geven,' legt Malou uit.

Kinderen ontdekken hun eigen talent

Tijdens de eerste pilot op basisschool De Wiardt in Groningen, leverde het programma al wel interessante gegevens op. De leerlingen bleken geen moeite te hebben met het invullen van de vragenlijst in de app. Toch kan het gebeuren dat er uit een Sportpaspoort een sport uitkomt die een kind niet leuk vindt. Malou: 'Kinderen denken al snel dat een sport niet bij ze past, maar dat hoeft niet zo te zijn. Het mooie van Sportpaspoort is dat kinderen dingen ontdekken die ze niet van zichzelf wisten of dat ze aanleg hebben voor dingen die ze nog nooit gedaan hebben. Op deze manier ontdekken ze soms hele nieuwe manieren van sporten en bewegen waar ze veel plezier aan kunnen beleven.'

Een leven lang bewegen

'Het belangrijkste dat we kinderen willen meegeven met dit project is dat ze zelf leren kiezen,' zegt lector Remo Mombarg. 'Dus dat ze het lerend vermogen ontwikkelen om een sport te vinden die bij hen past. Dit is ook de reden dat we kinderen uit de bovenbouw hebben gekozen, want die hebben wat meer bewustzijn over hun eigen sportidentiteit.'

Het sportadvies dat wordt ontwikkeld voor het Sportpaspoort is bedoeld om inzicht te geven in sporten en beweegvormen die bij het kind passen, dus aansluiten bij haar of zijn talenten en bij wat ze leuk vinden. Op deze manier doorbreek je de vicieuze cirkel 'ik doe het niet omdat ik het niet kan, daardoor word ik er

niet beter in en ga ik ook niet bewegen' naar juist een positieve cirkel. Want als je doet wat je leuk vindt en waar je goed in bent, zo is de gedachte, dan blijf je het ook langer doen. Levenslang, met een beetje mazzel. En dan blijf je dus ook veel langer gezond. Een ander doel van het project Sportpaspoort is het in kaart brengen en monitoren van de beweegvaardigheid van de beschreven doelgroep. Remo: 'Het kan gymleraren bijvoorbeeld ook inzicht bieden in sportvoorkeuren van kinderen over de hele school, door de jaren heen. Dit soort informatie is ook belangrijk voor gemeenten om hun sportaanbod op aan te laten sluiten.'

Sportpaspoort gaat landelijk

Op dit moment is het project in pilotfase 2. Malou: 'We willen graag naar buiten treden met het programma, maar we willen eerst nog een paar aspecten verbeteren. Zoals het onderscheid tussen de verschillende sporten. Daarnaast willen we ook nog aandacht schenken aan dat wat ingevuld wordt door de kinderen een momentopname is en dat de uitslag nog geen rekening houdt met de ontwikkeling van het kind.'

Toch heeft het [Mulier Instituut](#), een organisatie voor sociaalwetenschappelijk sportonderzoek, belangstelling getoond in het project. Malou: 'Ze zagen wat wij hier in Groningen doen en kwamen met het idee om de krachten te bundelen, zodat we dit op landelijk niveau kunnen uitvoeren. Er zijn al zo'n 350 scholen bezig met een vergelijkbaar instrument. Het is de bedoeling om deze vanaf januari 2024 samen te voegen in samenwerking met het Mulier Instituut en de hogescholen Fontys, Windesheim en Hogeschool Arnhem Nijmegen. We kijken uit naar deze ontwikkelingen en ondertussen gaan we op regionaal niveau ermee door. Dat is het project zeker waard.'

Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap

Lector: Remo Mombarg, r.mombarg@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Malou Alferink, m.m.alferink@pl.hanze.nl





Bewegen helpt, ook vóór de operatie

Thema Gezonde Leefstijl en Leefomgeving

Is het slim om te werken aan de fitheid van patiënten vóórdat ze een zware operatie moeten ondergaan? Ja, zegt Caspar Mylius, docent-onderzoeker bij het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing, die op dit onderwerp promoveerde.

Caspar Mylius meet de fysieke gesteldheid van patiënten door hun fitheid te vergelijken met die van gezonde mensen. 'Iedereen heeft een maximale zuurstofopname. Dat is een maat voor je gezondheid. Een topsporter als Jonas Vingegaard, de winnaar van de laatste twee Rondes van Frankrijk, zit naar verluid op 90-plus. Mannen van zijn leeftijd zitten gemiddeld rond de 45. Voor mijn onderzoek bekeek ik hoe fit de Nederlandse populatie is. Dus hoeveel zuurstof kunnen zij opnemen? We hadden de beschikking over een enorme database van veertien instituten verspreid over Nederland. Kunnen we daarin de zo gezond mogelijke populatie vinden en die gebruiken om andere groepen mee te vergelijken?' Mylius' antwoord was een duidelijk: ja.

Onderzoek toont aan dat een hoger niveau van bewegen vóór de operatie resulteert in een sneller functioneel herstel

Risico op complicaties

Daarna analyseerde Mylius beweeggedrag en prehabilitatie, dat wil zeggen de methoden die je kunt gebruiken om de conditie van patiënten te verbeteren vóórdat ze een operatie ondergaan. Het idee is dat patiënten daardoor na de ingreep beter en sneller herstellen. 'We richten ons op patiënten die grote operaties aan hun lever, alvleesklier of galblaas moeten ondergaan.' Bij deze patiëntengroep onderzocht Mylius hoeveel zij bewegen. Bij grote operaties als deze is er een verhoogd risico op complicaties als de zuurstofopname tot onder een bepaalde drempel daalt. Wat is het effect van interventies op het beweeggedrag van deze patiënten voor het verloop van de operatie en voor de herstelperiode? 'Het onderzoek toont aan dat een hoger niveau

van lichaamsbeweging vóór de operatie resulteert in een sneller functioneel herstel.' Ook bleek het mogelijk de mate van fysieke activiteit van deze patiënten te verbeteren tijdens de wachttijd voor de operatie. 'Dat klinkt als een open deur, maar toch zijn zorgverzekeraars nog niet bereid om prehabilitatie te vergoeden. Het aantonen met meer onderzoek moet hen overtuigen.' Een ander probleem is dat deze patiëntengroep vaak een leefstijl heeft die heeft bijgedragen aan hun aandoening. Verandering van leefstijl is noodzakelijk, maar een leefstijl verander je niet in vier weken. Zeker niet vanwege de stress die patiënten in zo'n situatie ervaren. 'Dat was ook één van de redenen van ons onderzoek. Is het überhaupt mogelijk deze patiënten actiever te maken door interventies? Dat dat is gelukt is stap één.'

Het trainen van de immuunrespons

Als er complicaties ontstaan bij een operatie dan komt dat vaak door een bovenmatige reactie van het immuunsysteem. Het doel is het immuunsysteem als het ware rustiger te krijgen. 'Een aantal studies suggereert dat er minder complicaties zijn als patiënten met een zeer zwakke gezondheid met een hogere fitheid de operatie ingaan. Dit kan komen door een betere reactie van het immuunsysteem. Maar daar moet nog meer onderzoek naar worden gedaan. De immuunrespons in kaart brengen is van belang. Als je kunt aantonen dat trainen het immuunsysteem beïnvloedt dan kun je er niet omheen. Dan zou je zelfs kunnen zeggen dat je moet trainen voordat je geopereerd kunt worden.'

Data verzamelen met Fysiostudenten

Caspar Mylius is naast onderzoeker ook docent bij de opleiding Fysiotherapie van de Hanze. 'Studenten zijn de professionals van de toekomst. Die willen we meenemen in onderzoek doen en de ontwikkeling van kennis.' Binnen de opleiding wordt onderzoek zo opgezet dat studenten in het derde jaar en in de afstudeerfase kunnen deelnemen aan onderzoek. 'Voor mijn onderzoek zijn drie studenten samen met mij data gaan verzamelen. We



werkten samen met het UMCG, Medisch Spectrum Twente in Enschede en met Medisch Centrum Leeuwarden. We gingen met patiënten in gesprek en hebben testen afgenomen. Die data hebben de studenten gebruikt voor hun scriptie.' Rebekka van der Laan was één van die studenten. Zij wilde graag meewerken aan dit promotieonderzoek en niet een eigen veel kleiner onderzoek doen. 'We hebben als studenten echt wat kunnen bijdragen en ik merk dat ik er tijdens mijn werk veel aan heb gehad, en nu, tijdens mijn master, nog steeds. Bijvoorbeeld met een kritische blik naar de literatuur kijken en kritisch kijken naar wat je schrijft. En wat vraag ik van mensen, de patiënten en de verpleegkundigen, bijvoorbeeld? Ik heb me daardoor beter kunnen inleven in wat daar gebeurt.'

Hoe bereid je je voor op een marathon?

Preventie krijgt een steeds grotere rol in het onderwijs van de opleiding Fysiotherapie, waar wordt gewerkt met casussen.

Een patiënt heeft een bepaalde klacht en dat is de casus waaromheen een theoretisch kader wordt aangeboden waarin praktische vaardigheden aan de orde komen. Mylius: 'In het kader Chronisch Zieken willen we binnenkort een prehabilitatie-casus aanbieden. Hoe moet je een patiënt voorbereiden op een operatie en wat komt daar allemaal bij kijken? Dat was voorheen nog niet zo en dat proberen we nu in het onderwijs te plaatsen.'

Tijdens de verdediging van Mylius' proefschrift ontstond er discussie over de meetinstrumenten die hij heeft gebruikt. 'Het zal niet lang meer duren voordat we een heel scala aan gezondheidsparameters kunnen monitoren. Bedrijven als Apple en Garmin kunnen die van ons inzien. Ik denk dat we ernaartoe gaan dat de behandelaar hierin kan gaan begeleiden. Ik geef studenten vaak het voorbeeld als je een marathon gaat lopen, wat ga je dan doen? Ga je je voorbereiden of ga je achteraf je je wonden likken? Nou, dat vinden ze allemaal heel simpel. Ja, je gaat je voorbereiden. In de sport gaat dat over voeding, over psychische weerbaarheid en over de mate van training. We hebben hier heel veel kennis over in de sport en dat kunnen we toepassen. We kunnen hier veel patiënten mee helpen.' Caspar Mylius promoveerde onder leiding van prof. dr. C.P. van der Schans en prof. dr. J.M. Klaase op 28 februari 2024 aan de Rijksuniversiteit Groningen op het proefschrift: Physical Fitness & Activity. Reference values and a clinical application in major abdominal surgery.

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Wim Krijnen, w.p.krijnen@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Caspar Mylius, c.f.mijlius@pl.hanze.nl



Studentenwelzijn ‘Ik vroeg me steeds meer af, wil ik dit eigenlijk wel?’

Thema Gezonde Leefstijl en Leefomgeving

Marije Hendriks is studente Toegepaste Psychologie en werkt aan haar afstudeerscriptie. Sinds een paar maanden is ze helemaal gestopt met het gebruik van pillen én alcohol. ‘Ik wilde verandering,’ zegt ze, ‘en dat had vooral te maken met mijn gezondheid.’

Marije is een van de studenten die betrokken is bij het onderzoeksproject Pilletje hier, pilletje daar van de Innovatiewerkplaats Zorg en Veiligheid van het lectoraat Verslavingskunde en Forensische Zorg. Het is een initiatief van het Openbaar Ministerie dat jongeren positief wil betrekken bij het bespreekbaar maken van de maatschappelijke impact van (synthetische) drugs. De Hanze is hier de afgelopen twee jaar bij betrokken met activiteiten en onderzoeken. In 2022 organiseerden Hanzestudenten Hi(gh) Hanze op de campus, een Hanzebrede studentendag met Emma Wortelboer als bekende spreker, en activiteiten zoals een Escape Room XTC-lab en een Drugstruck. Deze creatieve aanpak blijkt te werken. Studenten praten open over hun drugsgebruik en worden zich bewuster van wat dit kost op het gebied van milieuvervuiling en criminaliteit. Marije merkt in haar vriendenkring dat die bewustwording vaak ook te maken heeft met hun eigen gezondheid.

Mysteryland werd de afsluiter

Marije: 'Mijn besluit om te stoppen met drugs en drinken was geen radicale beslissing in de zin dat het van de een op de andere dag gebeurde. Het was meer iets dat in me opkwam.' Al was de dag dat het bij haar opkwam wel specifiek, en dat weet ze nog precies. Het was 30 mei 2023. 'Toen schoot dus letterlijk die gedachte door me heen dat ik verandering wilde. En dat die verandering te maken had met alcohol en het gebruik van pillen. Ik wilde ermee stoppen, vooral voor mijn eigen gezondheid. Maar op dat moment had ik nog Mysteryland in het vooruitzicht en dat is iets waar ik me altijd erg op verheug. Dus ik besloot dat dat een soort afsluiter ging worden.'

Marije was bezig met haar afstudeerscriptie en ze merkte dat ze op dagen nadat ze op stap was geweest en had gedronken en drugs had gebruikt, veel minder productief was. En dat ze zich steeds vaker begon af te vragen: wil ik dit wel? Marije: 'Op het moment dat je gebruikt ben je vrolijk en heb je een sterk

groepsgevoel. Maar de dag erna had ik helemaal geen energie, wilde ik heel vaak geen mensen spreken en had ik geen zin om dingen te doen. De nasleep van het gebruik is vaak negatief. En je bent dus telkens eigenlijk een dag kwijt.'

Het stoppen zelf viel me mee

Alcohol en pillen versterken je gevoelens. Als je je goed voelt, is dat fijn. Maar al je niet zo goed in je vel zit, dan voel je je eigenlijk alleen maar slechter. Veel jongeren voelen zich eenzaam en hebben last van mental health issues. Drugs kan een schijnverbinding geven, waardoor je je op het moment zelf goed voelt. Daarom kan het ook zo verslavend zijn. Maar de dag erna is vaak extra beroerd. En elke keer als je drugs of alcohol gebruikt draai je hetzelfde rondje af.

Kunnen we studenten bewustere keuzes laten maken over drugs?

Marije besloot dus radicaal te stoppen, maar hoe moeilijk was dat? 'Het stoppen met gebruiken zelf was eigenlijk niet zo moeilijk,' zegt ze, 'dat viel me mee. Ik voel me fysiek een stuk fitter en dat is heel prettig. En emotioneel voel ik me anders, 'echter' op een of andere manier. Ik voel dingen meer, dus de ups, maar ook de downs. Het voelt meer als mezelf. Dat is voor mij eigenlijk het belangrijkste.'

Helemaal zonder uitdagingen was het nu ook weer niet. Marije gaat nog steeds graag naar feestjes, maar ze doet dat wel minder vaak dan eerst. Ze drinkt er ranja en mensen denken dan dat het ranja met wodka is. En ze zeggen dingen als: "wat saai dat je niet drinkt", of "het kan toch wel voor een keertje? Dan maak je toch een uitzondering?" Marije: 'Maar zo werkt het niet. Want als ik dat nu doe en de volgende keer weer, dan kun



je weer helemaal opnieuw beginnen. Dat soort dingen maakt het wel eens lastig. Dan voel ik me de odd one out, als het ware. En soms is een wijntje gewoon ook erg gezellig. Vooral zo rond de feestdagen natuurlijk, of als je bij iemand gaat eten. Maar als ik dan een wijntje wil, vraag ik me af, waar komt die neiging vandaan? En kan ik ook zonder?'

Jongeren aan het denken zetten

Ondanks af en toe een moeilijk moment, kan ze iedereen aanraden om na te denken over zijn of haar drank en drugsgebruik. Marije: 'Je moet je gewoon af en toe eens afvragen, wat brengt het je? En ik denk er ook wel eens over na hoe het zou zijn als je met een hele groep bent die niet gebruikt. Hoe zou de sfeer dan zijn? Wat zou je dan gaan doen?' Deze vraag sluit perfect aan bij Marijes afstudeerscriptie: Hoe kunnen we studenten bewustere keuzes laten maken over drugs? Daarvoor ging ze samen met vriendin en studiegenoot

Yana Brakel aan de slag met design-thinking. 'Met creatieve oplossingen, dus, zegt Marije. 'We vroegen ons af wat de belangrijkste motivatie is voor studenten om te drinken en drugs te gebruiken en voor veel van hen geldt dat ze sociale verbinding zoeken, een gevoel dat ze ergens bij horen. Toen dachten we verder: wat kunnen wij bieden als vervanging? Zo kwamen we op het idee van een gezelschapsspel en we zijn nu bezig met het ontwikkelen van een soort Ganzenbord. We bedenken allemaal vragen die gesprekken op gang kunnen brengen. Dit is dus een andere manier om elkaar te bereiken. Ik denk niet dat studenten hierdoor zullen stoppen met gebruiken. Maar misschien denken ze wel eens, ik sla een keertje over.'

En hoe ziet de toekomst eruit?

Marije: 'Mijn doel was in eerste instantie: ik stop zes maanden. En ik ben op 28 augustus 2023 gestopt, dus ik ben er nog niet. Maar op dit moment vraag ik me wel af of ik weer wil beginnen. Ik voel me veel fitter dan eerst, zoals ik al zei. En in april ga ik reizen, eerst naar Bali en dan naar Australië. Dat is een soort natuurlijk hoogtepunt. Dus ik denk dat het waarschijnlijk wel langer wordt dan zes maanden.'

Lectoraat Verslavingskunde

Lector: Eric Blaauw, r.w.blaauw@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Petrick Glasbergen, p.p.j.n.m.glasbergen@pl.hanze.nl



‘We willen dat een gezonde leefstijl voor mensen met een beperking vanzelfsprekend wordt’

Thema Gezonde leefstijl & Leefomgeving

Mensen worden zich steeds bewuster van wat gezonde voeding en beweging voor hen kan betekenen en het project LEEV! biedt daarbij praktische handvatten.

Rianne Steenbergen is onderzoekscoördinator, senior adviseur Cosis en projectleider van het project LEEV! binnen Cosis. 'LEEV wil mensen met een beperking helpen bij het aanpassen van hun leefstijl,' zegt ze. 'Door kennis te delen, mensen vaardigheden te leren, te motiveren en een ondersteunende omgeving te bieden, wordt het gemakkelijker om gezonde keuzes te maken. En bovendien leren ze dat die keuzes vaak gemakkelijker en zelfs lekkerder zijn.'

LEEV! is een vierjarig project, gestart in 2022, waarin de Hanze samen met onderwijs-, onderzoeks- en kennisinstellingen en zorgorganisaties, zoals Cosis, werkt aan op maat gemaakte, effectieve leefstijlondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking. Rianne: 'We ontwikkelen deze leefstijlondersteuning samen met cliënten, hun professionele en sociale omgeving en onderzoekers. Op deze manier sluit de effectieve ondersteuning zo goed mogelijk aan bij de wensen, behoeften en mogelijkheden van mensen zelf.'

Op vier woonlocaties van Cosis hebben cliënten, begeleiders, andere betrokken professionals en verwanten het afgelopen jaar gewerkt aan het vanzelfsprekender maken van gezond leven, en tegelijkertijd bijgedragen aan de ontwikkeling van de effectieve leefstijlondersteuning. Zij hebben bijvoorbeeld vragenlijsten ingevuld om een beeld te krijgen van de huidige situatie en er werden doelen geformuleerd. Door actiegesprekken zijn plannen gemaakt en op dit moment zijn de locaties bezig die plannen uit te voeren. In al deze stappen kregen zij ondersteuning van Gedragswetenschapper Kirsten Lamberts, betrokken bij LEEV! als promovendus-onderzoeker: 'Met de vragenlijsten hebben cliënten en hun omgeving hun eigen leefstijlaanpak verbeterd,' vertelt ze, 'op basis van wat bij hen en hun situatie past en waar ze blij van worden. Dat is goed voor hen, maar ook voor de locatie waar ze verblijven. Tegelijkertijd geven deze data ons als onderzoekers inzicht in hoe cliënten en begeleiders hun

omgeving ervaren. Wat is er al, wat ontbreekt er? Op basis van onder andere deze gegevens wordt de leefstijlondersteuning binnen LEEV! ontwikkeld.'

De praktijk is er klaar voor

Evelien Winkels is persoonlijk begeleider bij Cosis, waar ze werkt met mensen met licht verstandelijke beperkingen. Binnen LEEV! is ze leefstijlcoach. Evelien: 'Onze cliënten wonen zelfstandig in de wijk of binnen een woonlocatie, en samen met hen hebben we de vragenlijsten ingevuld, gericht op de vraag: hoe gezond is je leefomgeving? We keken naar: hoe ziet je omgeving eruit, wat voor voorzieningen zijn er? Wat is bevorderend en wat is belemmerend voor een gezonde leefstijl? Bij belemmerend kun je bijvoorbeeld denken aan, hoeveel snackbars zijn er in de buurt? Bevorderend zijn sportvoorzieningen en ook supermarkten. Hoewel het assortiment in een supermarkt ook weer een uitdaging kan zijn, natuurlijk; het is maar net welke keuze je maakt. Wat verder een rol speelt zijn zaken als, hoe is je netwerk? Heb je kennissen en familie, en wonen die dichtbij? We stelden ook vragen als, wat mis je, waar droom je van? En dat kan soms tot verrassende antwoorden leiden. Iemand noemde bijvoorbeeld dat ze graag zou willen basketballen, daar had ik haar nog nooit over gehoord. En iemand anders zei: de parkeerplaats mag wel een zwembad worden.' Kirsten: Dat vind ik zo mooi aan dit project, dat dit soort dingen naar boven komen. Ik had ook een client die erg van fietsen bleek te houden. Door epilepsie kon dat allang niet meer, en daar hadden we geen idee van. Door de vragenlijsten kwam dit weer naar boven.'

Door het onderzoek komen de wensen van de bewoners naar boven



Wensen, dromen en behoeften

'Met wetenschappelijk onderbouwde tools, zoals de omgevingsscan, krijgen mensen met een verstandelijke beperking de kans om hun wensen, dromen en behoeften ten aanzien van leefstijl en leefomgeving bespreekbaar te maken,' legt Kirsten uit. 'Wij kijken dan naar wat wel en niet mogelijk is, en zo kunnen we gerichte middelen inzetten voor voedingsinterventies en gedragsveranderingen. En we hebben ook praktijktools zoals de B-appy voor cliënten die ondersteuning biedt.'

Er waren ook vragenlijsten voor de teams zelf, over de attitude ten aanzien van voeding en beweging. De onderzoekers wilden ook weten: wat is de kennis van het team zelf? Wat is hun houding hierover? Vinden zij dit een taak die bij hun werk hoort?

Veranderingen in de maatschappij maken het ook gemakkelijker voor mensen om hun gedrag aan te passen. Rianne: 'In het begin kregen we nog wel eens reacties van, waarom moet iemand ons vertellen wat we moeten eten? Maar nu worden mensen zich steeds bewuster van wat gezond eten voor hen doet. Dat betekent dat er ook steeds meer mensen willen meedoen. Een client viel bijvoorbeeld tien kilo af binnen dit project, dat was voor haar een mooi resultaat. Al gebeurde het ook dat iemand aankwam omdat hij niet meer kon sporten. Maar mensen zijn er wel mee bezig, en daar gaat het over. Dat is een belangrijke omslag.'

Bloemkool goedkoper dan chips

Evelien ziet als directe opbrengst van deze manier van werken, bewustwording. 'Er was binnen Cosis wel aandacht voor bewegen en gezonder eten,' vertelt ze, 'maar ook begeleiders



kunnen nog wel wat leren. Het kan ook ingewikkeld zijn. Maar als je een team traint, kunnen zij het gaan doorvoeren. En als begeleiders voorzien wij onze cliënten weer van info. Wat soms ook een rol speelt is dat cliënten niet veel geld te besteden hebben. Dan kan een zak chips goedkoper lijken dan een bloemkool. Wij leren hen hoe je daarmee om kunt gaan, en hoe groente op termijn toch goedkoper kan zijn. Het is soms ook maar net wat mensen van thuis hebben meegekregen.'

Structurele uitbreiding van beweegmomenten

Eerst wordt er een omgevingsscan gedaan op elke locatie, waarbij de locatie en de omgeving centraal staan. De uitkomst kan per locatie verschillend zijn, zodat er een plan op maat gemaakt kan worden. Dan gaan de begeleiders in gesprek met hun cliënten. Op de locatie SP Houtweg bijvoorbeeld, ging het in het begin over dromen en wensen. Evelien: 'En daar maken we dan doelen van. Een van de doelen is het creëren



van mogelijkheden voor bewegen en sporten. We integreren bewegen nu meer in het dagelijks leven, maar we willen mensen ook nieuwe dingen laten ervaren. Sommige cliënten sluiten gemakkelijk aan bij een vereniging, maar dat geldt niet voor iedereen. Daarom organiseren we ook dingen zoals yoga sessies of volleybal clinics. Daar doen mensen aan mee die anders niet zo snel zouden gaan sporten of die alleen wandelen. En we horen veel positieve reacties terug. Je kunt echt zeggen dat de beweegmomenten structureel zijn uitgebreid.'

Cosis heeft LEEV! in het jaarplan opgenomen

Cosis is in 2022 begonnen en het heeft veel tijd gekost om locaties enthousiast te krijgen, ook al omdat er 220 zijn; het kost tijd om die allemaal te bereiken. Maar door de evenementen die werden georganiseerd, zoals een minisymposium en een LEEV!-middag kwam er steeds meer enthousiasme. Rianne: 'We zijn gestart met drie en inmiddels zijn er vijf onderzoekslocaties.

Daar komen nog veertien woonlocaties bij die zich al hebben aangemeld. Evelien: 'Je deelt je ervaringen en zo kiezen steeds meer locaties ervoor om mee te doen aan LEEV!. Ze willen aan de slag met leefstijlaanpassingen, met als insteek dat ze meer zelf gaan doen. En er komen ook steeds meer zorginstellingen die meedoen. Intussen heeft Cosis LEEV! in het jaarplan opgenomen. Dat is een mooi resultaat en daar zijn we blij mee. Dan zie je toch dat de aanpak werkt als een soort olievlek.'

Weekend hapjesclub

Rianne: 'LEEV! borduurt verder op eerdere projecten en we krijgen steeds meer hulpmiddelen. Doordat we het samen doen, merken we dat locaties daar samen van profiteren. Het werkt, dat je het *in* en *met* de praktijk doet.' Kirsten vult aan: 'Het is natuurlijk ook zo dat dit niet alleen van Cosis is, het is van ons allemaal. We hebben er allemaal dezelfde kijk op; iedereen wil gezond eten. En iedereen leert dat op een eigen manier.'

Steeds meer locaties willen aan de slag met leefstijlaanpassingen

Evelien: 'Ik hoorde van een collega dat er al mooie stappen zijn gezet op het gebied van voeding. Zo drinken ze geen frisdranken meer, maar ranja. En de cliënten kwamen zelf met het idee van een Hapjesclub voor gezonde hapjes in het weekend. En op de locatie in Siddeburen heeft een diëtiste een receptenmap ontwikkeld met allemaal gezonde recepten, waarmee je ook volop kunt variëren. Zoals groenten aanpassen, maaltijden vegetarisch maken of hoeveelheden vermeerderen, zodat je ook voor groepen kunt koken. En die map wordt nu al op heel veel locaties gebruikt.'

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Aly Waninge, a.waninge@pl.hanze.nl



Start(V)aardig geeft kleuters vertrouwen in eigen motoriek

Thema Gezonde leefstijl & Leefomgeving

Omdat kleuters graag en veel in beweging zijn, is het gemakkelijk te denken dat het met hun beweegvaardigheden wel goed zit. Toch is veel bewegen en goede beweegvaardigheden hebben niet hetzelfde. Buurtsportcoaches, vakleerkrachten en groepsleerkrachten zagen dat kinderen soms moeite hadden met eenvoudige opdrachten waar motorische vaardigheden voor nodig zijn, zoals op één been staan of ballen in een klein vakje gooien. Vanuit hun vraag hoe ze kleuters optimaal konden ondersteunen bij het verbeteren van hun beweegvaardigheid, ontstond Start(V)aardig. In Groningen was de interventie vooral gericht op scholen.



Start(V)aardig is een vierjarig project, dat liep van 2019-2023 en onderzocht hoe de beweegvaardigheid van kleuters kan worden gestimuleerd. De gedachte is dat wie op jonge leeftijd goed leert bewegen en daar plezier in heeft, een actievere leefstijl ontwikkelt. Het onderzoek werd uitgevoerd door de Hanze en verschillende andere hogescholen en universiteiten en door tien organisaties uit de sport- en bewegingssector.

Het begon met het in kaart brengen van welke factoren invloed hebben op de beweegvaardigheden van kleuters. Waarom beweegt de een bijvoorbeeld meer dan de ander? Ingrid van Aart was als docentonderzoeker betrokken bij het project. 'We zagen dat wat kinderen thuis meekrijgen van groot belang was. Als ouders zelf sporten en actief zijn, zijn de kinderen dat vaak ook. En kinderen die opgroeien in een huis met een tuin hebben vaak ook meer bewegingsvaardigheden.'



Veelzijdig leren bewegen

Loes Mombarg werkte als studente mee aan de ontwikkeling van het programma en nu als docentonderzoeker. Ze ging ook naar basisschool De Veenvlinder in Eelde om daar de eerste lessen te geven en de leerkrachten te begeleiden bij de invoering van het programma. Loes: 'We hadden lessen ontwikkeld voor tien grondvormen van bewegen, zoals balanceren en vallen; stoeien en vechten; gooien, vangen, slaan en mikken, en nog meer. Deze grondvormen zorgden voor veel variatie in de les, en hierdoor viel er voor iedereen iets uit te halen. Kinderen moesten bijvoorbeeld 20 ballen in één vak gooien, of luisteren naar muziek en als die stopte op één been blijven staan, een oefening die te maken heeft met balans.'

Aha-moment

Dat Loes naast het ontwikkelen van het programma ook de eerste lessen kwam geven op de Veenvlinder, was voor de

leerkrachten heel inspirerend. Leerkracht Marijn van Wijk: 'Voor mij was het heel handig om te zien hoe ze de lessen opgebouwd had. Ze deelde het lokaal bijvoorbeeld in drie vakken en in het ene vak gingen de kleuters klimmen, in het andere rennen en in het andere gooiden ze met een bal. Voor mij was het echt, aha, zo kun je een gymles bij kleuters ook doen. Ik vond het ook een fijne manier van werken dat zij het voordeed en dat we zelf steeds meer konden overnemen.'

Kleuters gingen vol voor de uitdaging

'De leerkrachten kregen allemaal nieuwe ideeën van hoe je het ook aan kunt pakken,' vertelt Loes. 'En je zag dat de kinderen het ook heel snel oppikten. Het verliep dus volgens plan, al waren er ook leuke verrassingen. Zo dachten we bijvoorbeeld dat stoeispelen met judo voor de kleuters te ingewikkeld zou zijn omdat ze daar de concentratie niet voor hadden en dat ze niet goed hun grenzen zouden kunnen aangeven. Dat bleek niet zo te zijn. Ze gingen er helemaal vol voor en grenzen aangeven was geen probleem. Leuk was ook dat sommige kinderen juist met het stoeispelen een heel andere kant van zichzelf lieten zien. Een kind dat in de klas nogal teruggetrokken was, stond in de zaal te stoeien met een van de sterkere kinderen.' Marijn vult aan: 'Dat waren echt leuke momenten, dat je iets verrassends bij de kinderen ziet. Bij tennis was het net zo. Je denkt al snel dat dat te moeilijk is, maar ze waren heel enthousiast. En je kunt goed differentiëren; bijvoorbeeld voor groep 1 een groter racket en een grotere bal, en dan eerst de bal op het racket balanceren. Daarmee daag je kinderen ook echt uit en dat vonden ze geweldig.'

Wie sporten leuk vindt, blijft het ook doen

De toolkit die ontwikkeld is voor leerkrachten en sportcoaches bestaat uit veel verschillende producten, waarvan de lessen een onderdeel vormen. Een team van onderzoekers, waaronder Loes, ontwikkelde het programma en voerde dit uit op school.

Na die eerste ronde werd het lespakket aangescherpt en met de tweede versie gingen de leerkrachten zelf aan de slag. Loes: 'Het blijkt dat leerkrachten heel goed zelf kunnen werken met het materiaal. Ze zien dat het resultaat heeft, dat kinderen er plezier in hebben. Er is veel variatie in het aanbod en ze gaan vooruit. Dat maakt dat ze het ook willen blijven doen.'

'Voor mij was het echt, aha, zo kun je een gymles bij kleuters ook doen.'

Marijn: 'Ik vond het mooi om te zien dat er bij kleuters veel meer mogelijk is dan je zelf had bedacht. De lessen van Loes en Ingrid waren steeds vernieuwend en dat heeft heel veel opgeleverd.'

Net iets hoger in het klimrek

De onderzoekers wilden graag meten of het plezier in sporten bij de kinderen ook was toegenomen, maar hoe doe je dat? Loes: 'Om daar een instrument voor te vinden was nog best een uitdaging. We hebben het bijvoorbeeld met smileys geprobeerd, die de kinderen na de les neerlegden, wat best goed werkte. Maar we konden het natuurlijk ook met eigen ogen zien. En dan ging het niet alleen om plezier. De leerkrachten zeiden dat ze konden zien dat de kinderen meer zelfvertrouwen kregen. Ze klommen bijvoorbeeld net iets hoger in het klimrek dan gewoonlijk. De leerkrachten konden zelf ook een stap opzij doen, omdat ze zagen dat de kinderen steeds beter werden.'

Ingrid: 'Ook al konden we het niet goed meten, de leerkrachten zagen dat de kinderen veel beter waren in koprollen en in balanceren dan eerst. En de leerkrachten kregen meer handvaten voor hoe ze hun lessen konden aanpakken.'

Zichtbare impact

Basisschool De Veenvlinder in Eelde heeft gedurende het hele onderzoek van vier jaar meegedaan en leerkracht Marijn zag in die tijd een duidelijke verbetering: 'We hadden een oefening waarbij we het klimrek horizontaal deden en de kinderen 'zeediamanten' van de grond moesten pakken zonder de grond te raken. Eerst was dat nog een lastige. "Hoe moet je dat doen?" klonk het. Maar gaandeweg ging het steeds beter en je zag hoe ze ook van elkaar leerden. Ik vond het een mooie aanpak, een herhaling van drie lessen met telkens een nieuw element. De kinderen gingen ook zelf variëren als ze iets goed onder de knie hadden, zoals achteruit gaan lopen op de eventwichtsbalk. Je zag hen duidelijk vooruitgaan.'

Een kind dat in de klas nogal teruggetrokken was, stond in de zaal te stoeien met een van de sterkere kinderen

De leerkrachten waren blij met het ontwikkelde materiaal. Loes: 'In het tweede jaar kregen we de vraag of we de opdrachten naar boven wilden bijstellen. Met andere woorden: konden we misschien nog wat extra opdrachten bedenken met nieuwe uitdagingen? De ontwikkeling van de kinderen ging zo snel en zo goed, dat ze daar zelf ook behoefte aan hadden.'

Vervolproject Beweegtoppers

Ingrid: 'Door de positieve uitkomsten van Start(V)aardig is er ook een vervolgproject gekomen: Beweegtoppers. Dit is alleen voor de provincie Groningen, en versie 1.0 richtte zich op kinderen van vier tot zes. We maakten gebruik van de activiteiten die we voor Starvaardig hebben ontwikkeld en die hebben we



aangepast, zodat kinderen die ook op het plein kunnen doen. Inmiddels is er ook een versie 2.0 voor kinderen van twee tot zes, zodat de peuters ook betrokken worden. Hiervoor ontwikkelen we juist met name lessen voor op het plein, met natuurlijk als hoofddoel het ontwikkelen van de motorische vaardigheden van de kinderen.'

Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap

Lector: Remo Mombarg, r.mombarg@pl.hanze.nl

Onderzoekers: Ingrid van Aart, i.van.aart@pl.hanze.nl &

Loes Mombarg, l.mombarg@pl.hanze.nl



De buren als mede-onderzoekers én wijkinnovators

Thema Gezonde leefstijl & Leefomgeving

De Hanze maakt zich sterk voor een duurzame en leefbare samenleving. We hebben hierbij volop aandacht voor wijken, dorpen en buurten die kampen met armoede, lagere levensverwachting en kansenongelijkheid. Grootste uitdaging? Interventies ontwikkelen waarmee je echt een verschil maakt. Dit bereik je wat ons betreft door niet over bewoners, maar mét bewoners te praten.

Geen top-down of bottom-up: maar met elkaar. Dat is de onderzoeksfilosofie van de Hanze in een notendop. Docentonderzoeker Nikki Jepkema en senior onderzoeker Hiska Ubels zeggen: 'Breng verschillende kennisystemen samen en je vergroot de veranderkracht in wijken en dorpen. Overheden vanuit hun beleidsmatige taken, specialisten met hun inhoudelijke expertise, inwoners die hun omgeving als geen ander kennen. Door samen op te trekken maak je beleid democratischer én kom je tot oplossingen die beter passen bij de leefwereld van bewoners.'

Nieuwe onderzoeksbenaderingen

Klinkt logisch. Maar de verbinding tussen de wereld van inwoners en die van plannenmakers is niet vanzelfsprekend. Om die brug te slaan zet de Hanze nieuwe benaderingen in. Citizen Science bijvoorbeeld. Ubels: 'Inwoners krijgen hierbij zelf een bepalende stem én een rol in een onderzoek. Bijvoorbeeld door ze zelf data te laten verzamelen.' Een andere benadering is Participatief Actie Onderzoek. 'Hierbij ga je in de onderzoeksfase met alle betrokkenen de diepte van een vraagstuk in. Omdat deelnemers meebepalen wat belangrijk is, kan een onderzoeksrichting gaandeweg van koers veranderen.'

Pionieren in Vinkhuizen

De Hanze benoemde Citizen Science als één van de versnellers in de transitie naar een gezonde leefomgeving. In meerdere projecten werd al met deze benadering geëxperimenteerd. (Zie ook 'Zorg, gemeente, onderzoekers en inwoners zitten allemaal om één tafel en dat is best uniek' pagina 22 en 'Door samen te werken is die speelplaats voor de kinderen er toch gekomen' pagina 26) Nikki Jepkema is docent-onderzoeker binnen het Living Lab Beweegvriendelijk Vinkhuizen. 'Met dit netwerk van innovators, burgers en gemeente willen we deze Groninger wijk beweegvriendelijker én leefbaarder maken, op basis van de ideeën en de inzichten die de wijkbewoners ons geven.'

Samen de wijk in

Een lastige opgave in een wijk die ietwat "onderzoeksmoe" was. Veel bewoners deden in het verleden mee aan allerlei enquêtes en onderzoeken, maar zagen daar weinig van terug. 'Daarom zochten we andere manieren om hen te bereiken en te activeren,' zegt Nikki Jepkema. Ze ging wandelingen maken met wijkbewoners. 'Bewoners legden hierbij met een app vast welke ervaringen zij hadden met de beweegvriendelijkheid in hun wijk. Wat zijn aantrekkelijke plekken, wat ontbreekt er en wat kan er beter? Citizen Science in optima forma.'

Nieuwe perspectieven

Opvallend was dat de gesprekken andere perspectieven op een beweegvriendelijke wijk naar voren brachten. Nikki Jepkema: 'Als beleidsmaker of onderzoeker schiet je snel in oplossingen zoals méér sport- en speelvoorzieningen bouwen. Maar door te luisteren, zonder het gesprek in één richting te sturen, kregen wij andere ideeën boven tafel. Zo gaven meerdere bewoners aan dat ze trots zijn op de kunst in hun wijk. Een inzicht dat we niet had gekregen wanneer we dit vraagstuk op een afstandje hadden bekeken.'

Van wandelroute naar sterker netwerk

De kunstroute? Die kwam er. Nikki: 'Na het onderzoek formeerden bewoners werkgroepjes. Hierin werkten ze de ideeën samen met de gemeente en andere organisaties uit. Zo maak je de stap van onderzoek naar co-creatie: ook onderdeel van Citizen Science. Door bewoners in het héle proces te betrekken, kom je tot oplossingen die aansluiten bij hun situatie. Dat brengt positieve energie, trots en eigenaarschap met zich mee.'

De kunstroute Vinkhuizen is inmiddels geopend, en er zijn nog twee routes in de maak. En dit is niet het enige ziet Nikki: 'We hebben dankzij deze aanpak organisaties, ondernemers en wijkbewoners bijeengebracht. Dankzij de projecten die



je samen maakt ontstaat een sneeuwbaaleffect; het netwerk breidt zich steeds meer uit. Zo worden de wandelroutes al door dit netwerk beheerd. We hebben de wijk hierdoor niet alleen beweegvriendelijker gemaakt, maar ook de gemeenschap verstevigd. Dat is dubbele winst!

Wijkvernieuwing Hoogezand

Van Vinkhuizen gaan we dertig kilometer oostwaarts, richting Hoogezand. Hier is het lectoraat Leefomgeving in Transitie nauw betrokken bij het onderzoek naar de wijkvernieuwing Hoogezand-Noord/Noorderpark. Ook hier werden mooie resultaten geboekt dankzij de Citizen Science-benadering. Hiska Ubels: 'Wij wilden van binnenuit inzicht krijgen in wat er speelt in deze wijk: wat vinden bewoners belangrijk voor de leefbaarheid, welke verbeterideeën zouden zij aandragen? Om deze vervolgens te vertalen naar de plannen voor de wijkvernieuwing.'

Leefbaarheid door de bewonersbril

Om de gemeenschap van binnenuit te leren kennen, maakte Ubels met bewoners wandelingen door de wijk. Via een app konden ze foto's maken van locaties en daar hun waardering aan geven. Hiska: 'Door te wandelen krijg je andere, meer open gesprekken. Juist met mensen die uit een underdogpositie komen. Ik denk aan de vrouw die al voor ons rondje meldde: "ik weet niet zoveel van de wijk hoor, ik weet niet of je mij moet hebben..." Juist deze wandeling leverde een schat aan informatie op.'

Wandelen, groen en ontmoeten

Ook straatinterviews en huisgesprekken boden een inkijkje in de complexe sociaal-ruimtelijke realiteit van de Noorderparkers. Er wordt bijvoorbeeld veel gewandeld in de wijk. Het groen wordt als saai ervaren en bewoners zouden graag meer met



het Winschoterdiep willen. Nieuwe ontmoetingsplekken creëren was eveneens een veelgehoorde wens. “Nee, geen terrasjes om cappuccino te drinken, daarvoor hebben het geld hier tóch niet”, stelde een bewoner. Liever leuke plekjes om te zitten en mooi groen om te wandelen.’

Sociale veiligheid, verkeer

Er werd met de bewoners niet alleen over ‘spiegeltjes en kraaltjes’ gesproken, vertelt Hiska Ubels. De grotere thema’s kwamen ook aan bod. ‘We spraken over sociale veiligheid, het verkeer in de wijk, de waterhuishouding, ontbrekende voorzieningen en de inrichting van straten, speelplekken en pleinen. Dit leverde de gemeente, woningcorporaties en sociale partners waardevolle bouwstenen op. Deze worden nu, in dialoog met de bewoners, meegenomen in de plannen.’

Bridge2Health

De projecten in Hoogezand en Vinkhuizen laten zien hoe waardevol het is om bewoners bij de transitie van hun leefomgeving te betrekken. Om die aanpak verder te ontwikkelen, lanceerden de Hanze, de Hogeschool Utrecht én de Hogeschool van Amsterdam het Bridge2Health-programma. Hiska Ubels: ‘Hiermee willen we expertise bundelen, praktijkinnovaties in gang zetten én uitkristalliseren hoe je Citizen Science-processen van meerwaarde laat zijn in praktijkonderzoek.’

Landelijk expertisecentrum

Bridge2Health is straks ook de plek om de ervaringen te delen die de Hanze in Vinkhuizen en Hoogezand opdeed. Nikki Jepkema en Hiska Ubels: ‘Met marktpartijen, overheden én andere hogescholen die zich bezighouden met het betrekken van burgers bij sport en bewegen, gezondheid en leefomgeving. Ons gezamenlijke doel is om over acht jaar uit te groeien tot een landelijk expertisecentrum. Mede dankzij een subsidie van Regieorgaan SIA hebben we een mooi startpunt.’

Transities beginnen bij mensen zelf

De verwachting is dat het expertisecentrum van grote waarde wordt. Zeker nu de aandacht voor een gezonde, leefbare en inclusieve leefomgeving groeit. ‘Als samenleving willen we gezonde jaren winnen, de strijd aangaan met kansenongelijkheid en armoede en de gevolgen van klimaatverandering het hoofd bieden. Opgaven die om grote veranderingen in onze fysieke leefomgeving vragen, maar ook om duurzame verandering bij mensen zelf. Zo’n transitie heeft alleen kans als je er samen vorm aan geeft!’

Kenniscentrum Noorderruimte

Lectoraat Leefomgeving in Transitie

Senior Onderzoeker: Hiska Ubels, h.ubels@pl.hanze.nl

Centre of Expertise Healthy Ageing

Lectoraat Praktijkgerichte Sportwetenschap

Onderzoeker: Nikki Jepkema, n.jepkema@pl.hanze.nl





Detentie vader kan grote gevolgen hebben voor gezin

Thema Kwetsbaarheid en Passende Zorg

De ervaringen van gezinnen met een vader in detentie kunnen heel verschillend zijn. Als een vader actief betrokken was bij de opvoeding van zijn kinderen, kan zijn detentie negatief zijn voor het gezin. Maar als een vader bijvoorbeeld gewelddadig was, kan het juist verlichting bieden. En in een situatie waar de vader eigenlijk al afwezig was in het leven van zijn kinderen, maakt het relatief weinig verschil. Simon Venema deed onderzoek naar de rol van gezinsdynamieken binnen de context van een vader in detentie en promoveerde op 29 januari 2024 op dit onderwerp.

Waar hij vooral op lette bij zijn onderzoek was hoe de relatie tussen de vader en zijn gezin was vóór hij in detentie kwam. Simon: 'Als er een sterke gezinsband is, kan het gezin beter omgaan met de negatieve gevolgen van de detentie. De gezinsdynamieken zijn dus heel belangrijk. Maar dat betekent niet dat een vader in de gevangenis geen grote gevolgen kan hebben. Kinderen kunnen emotionele problemen krijgen en soms gaan ook hun schoolprestaties achteruit. Ook voor de moeder kan het zeer nadelig zijn, bijvoorbeeld als het leidt tot financiële problemen, stress of depressieve klachten.'

Simons onderzoek 'Vaderschap, gezin en detentie' bestaat uit twee delen. Simon: 'Het ene is wetenschappelijk en daar schrijf ik in mijn proefschrift vooral over; het tweede deel is meer praktijkgericht en daarbij werken we intensief samen met gevangenen. De insteek is altijd geweest om de twee onderdelen elkaar te laten versterken, en te laten zien dat onderzoek en praktijk twee kanten van dezelfde medaille zijn.'

De verhalen van de mensen zelf maken indruk

Simon deed zijn onderzoek binnen de innovatiewerkplaats Gezinsbenadering van het lectoraat Verslavingskunde. Deze IWP werd gestart nadat onderzoeker Petrick Glasbergen een gevangenis in Wales bezocht die een speciaal programma voor vaders en gezinnen had. Hij vond het geweldig en bracht het idee mee terug naar Nederland. Na onderzoek en ontwikkeling werd het programma in 2018 opgezet in noordelijke penitentiaire inrichtingen in Veenhuizen en Leeuwarden. Onderdelen van Gezinsbenadering zijn bijvoorbeeld de vadervleugel, en een kindvriendelijke bezoekersruimte ingericht als huiskamer waar gezinnen tijd met elkaar kunnen doorbrengen. Simon: 'De gevangenen zijn heel actief betrokken, anders zou het ook niet kunnen. En het directe contact met de praktijk is ook een essentieel onderdeel geweest van mijn onderzoek. De praktijk in Veenhuizen heeft me anders doen kijken; de verhalen van de

mensen zelf is wel iets anders dan een dataset met cijfertjes. We gaan langs in gevangenen, spreken vaders, spreken gezinnen. We staan als het ware met de poten in de klei en dat doet wat met je. Dat maakt indruk. Daar heb ik ook het belang ervaren van de wisselwerking tussen onderzoek en praktijk die op deze manier ontstaat.'

Vaak wordt de impact op het gezin niet gezien

De IWP Gezinsbenadering is onderdeel van Simons onderzoek en heeft als doel om gezinnen met een ouder in detentie te ondersteunen. En dat stopt niet na de vrijlating. Simon: 'Ons onderzoek binnen de IWP heeft laten zien dat gezinnen met sterke onderlinge relaties, beter bestand zijn tegen de negatieve gevolgen van de detentie. Hoe betrokkener de vader is bij zijn gezin, hoe kleiner de kans op terugval in criminaliteit. Ongeveer de helft van alle mannen heeft kinderen en de impact op kinderen en alles wat daarmee samenhangt, wordt vaak onvoldoende gezien binnen het strafrechtstelsel. Ook medewerkers van gevangenen en andere ondersteuners zijn zich vaak beperkt bewust van de problematiek. Daarom is het zo belangrijk dat deze bevindingen worden meegewogen om effectief beleid te ontwikkelen. Op deze manier kunnen we de onbedoelde en vaak negatieve gevolgen van de detentie van een ouder voor kinderen minder groot maken.'

Praktische producten van studenten

Studenten van de Hanze en de Rijksuniversiteit Groningen zijn nauw betrokken bij Gezinsbenadering. Ze ondersteunen bij het onderzoek en hebben producten en tools ontwikkeld die rechtstreeks gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek, waaronder dat van Simon, die meteen praktisch te gebruiken zijn door de gevangenen en de gedetineerde vaders. Er is bijvoorbeeld een handleiding vaderschapstips voor beeldbellen, een werkboek 'Samen naar huis' voor de bevordering van het re-integratieproces en een Vaderschapsplan om aan gezinsdoelen



te werken. Ieder jaar komen er nieuwe studenten binnen de IWP werken en worden er nieuwe producten gemaakt en bestaande verder ontwikkeld. Wat de afgelopen jaren is ontwikkeld aan kennis en producten, is vrij te downloaden via [Gezinsbenadering](#), zodat ook andere gevangenen het kunnen gebruiken.

Meer gevangenen passen het onderzoek toe

Simon: 'Onderzoek geeft ons de mogelijkheid om het verhaal naar buiten te brengen en onze ideeën verder uit te dragen, en daarvoor is de samenwerking tussen Veenhuizen en de Hanze heel belangrijk. Op dit moment bekijken nog drie andere gevangenen in Nederland hoe ze ons onderzoek kunnen gebruiken voor hun eigen instelling, waaronder de penitentiaire Inrichting Almelo en het Justitieel Complex Zaanstad. De PI Leeuwarden, die al aangesloten was, is bezig met een verdere uitbreiding en nieuwe toepassingen van het programma.'

De vadervleugel maakt vaders positiever over hun rol

Simon voerde gesprekken met vaders die in de vadervleugel zitten en vaders die niet in de vadervleugel zitten. Hij zag een

duidelijk verschil: 'We zien dat de vadervleugel bijdraagt aan de betrokkenheid van het gezin. De vaders reflecteren positiever op hun eigen rol als vader in detentie en kijken genuanceerder en realistischer naar hun gezinsleven. Ze denken bijvoorbeeld niet meer dat alles hetzelfde zal zijn als ze terugkomen. Vaak is dat in het begin wel zo. Maar dat ze hun kinderen zien en spreken geeft hen een heel ander beeld van zichzelf als vader. En als een vader meer betrokken is bij het gezin, is er een verminderde kans op recidive.' Samen met het onderzoek vormen deze inzichten een essentiële basis voor het ontwikkelen van effectief beleid en Simon hoopt dat zijn onderzoek daar mede aan zal bijdragen.

Lectoraat Verslavingskunde

Lector: Eric Blaauw, r.w.blaauw@pl.hanze.nl
Onderzoekers: Simon Venema, s.venema@vnn.nl &
Petrick Glasbergen, p.p.j.n.m.glasbergen@pl.hanze.nl



Door interprofessioneel samen te werken kunnen we veel meer bereiken

Thema Kwetsbaarheid en Passende Zorg

Volgens Jan-Jaap Reinders is interprofessioneel samenwerken de oplossing voor veel van de complexe problemen waar we vandaag de dag voor staan. 'We hebben duurzame veranderingen nodig om die ingewikkelde uitdagingen het hoofd te bieden,' zegt hij. 'Het is onmogelijk om nog homo universalis te zijn, dus een individu dat alles kan. De problemen van nu overstijgen de beschikbare tijd, kennis en vaardigheden van afzonderlijke beroepsgroepen. We moeten elkaars perspectief en unieke talenten benutten en ons niet alleen richten op onze eigen beroepsgroep.'

Weten wat je wel en wat je niet kunt

Dr. Jan-Jaap Reinders is arbeids- en organisatiepsycholoog en postdoc onderzoeker 'Interprofessionele samenwerking' bij het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing. De afgelopen drie jaar werkte hij mee aan het project INPRO, gericht op interprofessioneel samenwerken in de zorg. Interprofessioneel samenwerken wordt vaak verward met multiprofessioneel samenwerken. Multiprofessioneel samenwerken is een optelsom van afzonderlijke dienstverleningen voor dezelfde cliënt. Omdat mensen van elkaar niet weten wat ze doen, kan dit leiden tot grote problemen, zoals dubbel werk en behandelingen die niet op elkaar zijn afgestemd. Jan-Jaap: 'We denken vaak dat we interprofessioneel samenwerken, maar in feite is dat niet zo. Verschillende beroepsgroepen schouder aan schouder laten leren of werken, zal ze niet per definitie interprofessioneel maken. Daar is ook iets anders voor nodig. Bij interprofessioneel samenwerken ben je bijvoorbeeld ook gericht op het optimaal benutten van andermans talent. Als de leden van een team een relatief hoge interprofessionele identiteit hebben, is men geneigd om meer moeite voor elkaar te doen en meer naar elkaar te luisteren. Zo'n groep draagt meer oplossingen aan, stelt meer vragen aan elkaar, geeft elkaar meer ideeën, en bepaalt samen de werkagenda. Als je samen meer kunt bereiken dan alleen, spreken we van synergie. En die synergie kunnen we dus indirect beïnvloeden door een interprofessionele identiteit te ontwikkelen.'

Interprofessioneel samenwerken is de sleutel

Met een project hier en een project daar komen we er volgens Jan-Jaap niet. We hebben we een langere termijnstrategie nodig, en daarvoor is de intrinsieke motivatie van mensen onmisbaar. 'Interprofessionele identiteit is zo'n motivatiebron die door onderwijs gaandeweg sterker kan worden en daardoor steeds onveranderlijker,' zegt hij. 'Deze intrinsieke motivatie, samen met het vermogen interprofessioneel samen te werken, leidt tot

synergie. Daarmee kunnen we de schat aan kennis en ervaring binnen de Hanze optimaler benutten.'

Interprofessioneel samenwerken kan een groot verschil maken voor allerlei organisaties, vooral ook op het gebied van zorg en welzijn. Jan-Jaap: 'We hebben gezien dat als mensen interprofessioneel samenwerken, personeelsverloop omlaaggaat, werktevredenheid stijgt en werkstress en burn-out dalen.' Interprofessionele samenwerking heeft ook invloed op een daling van vermijdbare medische fouten, vermindering van medicijngebruik en een grote vermindering van het aantal opnamedagen van een patiënt in de revalidatie zonder kwaliteitsverlies. 'De zorg kan dus efficiënter en effectiever en dat kunnen we aantonen,' zegt Jan-Jaap. Samen met lector Wim Krijnen van hetzelfde lectoraat, ontwikkelde hij een korte psychologische test (EPIS) die de mate van interprofessionele identificatie meet. De test is toepasbaar in onderwijs en praktijk, en wordt momenteel gebruikt in onderzoek in 19 landen.

Hoe kan het onderwijs dit faciliteren?

Jan-Jaap: 'Ideaal zou zijn als interprofessioneel onderwijs verplicht zou worden, net als ons traditionele onderwijs. Dit gebeurt bijvoorbeeld al in Indonesië. Ons onderzoek laat zien dat we al sterke effecten kunnen bereiken met één verplichte interprofessionele dag per maand voor iedere student en voor elke opleiding, allemaal op dezelfde dag. Welke opleiding dan met welke opleiding gaat samenwerken, moet afhangen van de vraagstukken uit de beroepspraktijk. Die moeten realistisch zijn, anders ontstaat er geen relevante verbinding tussen onderwijs en praktijk. Als we dit vanaf het eerste tot het laatste jaar invullen met onderwijsactiviteiten die aanzetten tot interprofessioneel denken in interprofessionele teams, zal dit leiden tot de ontwikkeling van een sterke interprofessionele identiteit. Deze kan tegelijkertijd met een professionele identiteit, dus iemands vereenzelviging met de eigen beroepsgroep, worden gevormd.



Een ontwikkeling als deze zal leiden tot een cultuuromslag in de hele Hanze omdat gelijkgestemdheid wordt bepaald door het aantal mensen dat zich vereenzelvigd met een bepaalde manier van denken en doen. En als je je meer betrokken voelt bij elkaar, voel je samen een grotere urgentie om problemen op te lossen en zul je je daar ook samen voor inzetten.'

De WHO erkent ons als belangrijke samenwerkingspartner

Het mooie van interprofessioneel samenwerken is dat het overal ter wereld werkt. Dit wordt ook gezien door de WHO, met wie sinds 2020 een samenwerking is. De contacten lopen via Interprofessional Global (IP.G), waar Jan-Jaap bestuurslid van is en dat sinds kort met steun van de Hanze in Groningen is gevestigd. IP.G is een wereldwijd netwerk dat uitwisseling en onderzoek rond interprofessioneel onderwijs en een meer

integrale praktijk rond zorg en welzijn stimuleert. De WHO beschouwt IP.G als strategische partner in de ontwikkeling van interprofessioneel onderwijs wereldwijd.

Lees meer

Het handboek 'Van solo naar synergie' is geschreven door Jan-Jaap Reinders, professor Peter Pype en 22 andere auteurs. Het boek heeft als doel om de ontwikkeling van professionele samenwerking in onderwijs, de beroepspraktijk en onderzoek te ondersteunen.

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Jan-Jaap Reinders, j.j.reinders@pl.hanze.nl



MONDAY kan een basis zijn voor landelijke aanpak ondervoeding

Thema Kwetsbaarheid & Passende zorg

Ondervoeding komt veel voor, ook in Nederland. Mensen kunnen ondervoed raken door ziekte of de behandeling ervan of door klachten die gepaard gaan met het verouderingsproces, zoals een verminderde eetlust. En vaak is men zich daar zelf niet van bewust.



Maar diëtisten merken al langer dat als zij gevraagd worden een patiënt te begeleiden, deze al ernstig ondervoed is. Ze vroegen zich dan ook af: worden we wel op tijd ingeschakeld? Manieren om dit duidelijk aan te tonen, waren er eigenlijk niet. Ook was er weinig bekend over het verloop van de voedingsinname en de voedingstoestand tijdens een dieetbehandeling, terwijl de praktijk hier grote behoefte aan heeft. Zo werd MONDAY opgezet.

Ondervoeding grijpt in op alle processen in je lichaam

Niet iedereen weet wat ondervoeding precies is. We denken dat Nederland zo welvarend is dat ondervoeding hier niet voorkomt. Maar je kunt ook overgewicht hebben of niet afvallen en toch ondervoed zijn. 'En ondervoeding grijpt in op vrijwel alle processen in je lichaam,' zegt Martine Sealy, die als onderzoeker betrokken is bij MONDAY. 'Dus je spierkracht en dagelijks functioneren kunnen achteruitgaan, maar je kunt ook cognitief



minder worden. En depressieve verschijnselen kunnen ook te maken hebben met ondervoeding.'

Alles kwam samen op het juiste moment

De vragen uit de diëtistenpraktijk kwamen in 2018 binnen bij het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing en FAITH research. En in januari 2019 kwam de nieuwe landelijke Richtlijn Ondervoeding uit. 'Het was alsof alles voor dit onderzoek samenkwam op het juiste moment,' zegt Martine. Een team van onderzoekers en diëtisten ging aan de slag met de vraag wat precies de toegevoegde waarde van de diëtist is en hoe je dit kunt aantonen. Ze wilden het verloop van de voedingsinname en de voedingstoestand tijdens de eerstelijns dieetbehandeling bij ondervoeding(srisico) in kaart brengen. Dus, in hoeverre zorgt de diëtetische behandeling ervoor dat de patiënt herstelt van de ondervoeding? Martine: 'Binnen drie maanden hadden we het hele onderzoek voorbereid. Het

protocol, de software, de voorwaarden van de medisch-ethische adviescommissie. Het was een heel intensieve periode, maar het was geweldig dat alles zo vlot ging. Iedereen was heel enthousiast en dat maakte echt verschil. De diëtisten vinden dit een belangrijk onderwerp waar ze graag hun steentje aan willen bijdragen.'

Helpt patiënten is ondervoed bij eerste consult

De vraag over de meerwaarde van de diëtist bij de behandeling van ondervoeding kwam van Diëtisten Groep NL, waar Melissa Zantinge werkt als diëtist en praktijkmanager. Dit werd ook de eerste praktijk die meedeed aan MONDAY. Melissa: 'De contacten met de Hanze waren er al, er lopen regelmatig studenten stage bij ons. Het contact met lector Harriët Jager-Wittenaar en Martine was dus snel gelegd. We zagen steeds vaker dat cliënten al ernstig ondervoed bij ons binnenkwamen. Na een dieetbehandeling van twaalf weken zagen we wel duidelijk verschil, maar we wilden weten of we de waarde van ons dieetadvies bij ondervoeding ook objectief konden aantonen. Dat zou ons richting zorgverzekeraars een goede onderbouwing bieden voor een pleidooi om het aantal uren dieetbehandeling dat wordt vergoed in de eerstelijns uit te breiden. Binnen de Diëtetiek hebben we nu per cliënt drie uur per jaar om een dieetbehandeling te bieden en dat is niet altijd voldoende. Als mensen het daarna zelf moeten betalen, kan dit een grote drempel zijn. En dat kan ten koste gaan van de kwaliteit van de behandeling. Nu kunnen we concreet aantonen wat meer uren aan dieetbehandeling oplevert.'

Kwaliteitsslag in werkwijze

Er werd altijd gedacht dat het heel moeilijk was om eenduidige data te verzamelen van diëtistenpraktijken, omdat ze allemaal los van elkaar werken. Maar het bleek toch te kunnen. Martine: 'Een bedrijf maakte aanpassingen voor ons in de software, wat betekende dat diëtisten konden blijven werken met de

programma's die ze al gebruikten. Maar nu leverden die tegelijkertijd eenduidige data, zodat we vergelijkingen tussen praktijken konden maken.' Met samenwerking van partner Nutricia kon een netwerk van diëtistenpraktijken door het hele land worden benaderd en zo werd het praktijkonderzoek opgezet. Het betekende tegelijkertijd een kwaliteitsslag in de werkwijze van diëtistenpraktijken rond ondervoeding.

We denken dat Nederland zo welvarend is dat ondervoeding hier niet voorkomt

MONDAY kan basis zijn voor landelijke aanpak

Harriët Jager-Wittenaar, lector Malnutrition and Healthy Ageing en programmaleider van MONDAY: 'We denken met MONDAY een blauwdruk in handen te hebben voor hoe je ondervoeding landelijk op een uniforme wijze kunt behandelen. De data die diëtisten verzamelen in hun dagelijkse praktijk geven heel goed inzicht in hoe de voedingstoestand van de cliënt verandert met een dieetbehandeling. Om die gegevens te kunnen verzamelen, moesten we zorgen voor uniformiteit in de dieetbehandeling tussen de verschillende diëtistenpraktijken. De diëtist geeft nog steeds een individuele en gepersonaliseerde dieetbehandeling, op basis van de mogelijkheden en wensen van de cliënt. Maar binnen de MONDAY-werkwijze is bijvoorbeeld wel vastgelegd hoe de inname en de voedingstoestand worden bepaald. Daarnaast zijn ook de contactmomenten met de cliënt vastgelegd. Voor een aantal diëtisten betekende dit intensivering van het aantal contactmomenten met de cliënt in de eerste drie maanden. Ze geven aan dat dit heeft gezorgd voor optimalisatie van hun dieetbehandeling, waarmee dit onderzoek een directe impact in de dagelijkse praktijk heeft. Ook is gebleken dat de helft van de patiënten bij de start van de behandeling al ernstig



ondervoed is. We hadden niet verwacht dat dit aantal zo hoog zou zijn. Dit is een belangrijke bevinding, die aanleiding geeft voor vervolgonderzoek. Al met al hebben we zoveel meer inzichten gekregen dan we bij de start van het onderzoek hadden verwacht. De resultaten van MONDAY bieden een goede basis om ondervoeding ook landelijk nog beter aan te kunnen pakken.

Ondervoeding is niet iets dat vanzelf overgaat

Melissa: 'Mensen komen bij ons omdat ze bijvoorbeeld moe zijn, afvallen en geen eetlust meer hebben. Vaak associëren ze dat helemaal niet met ondervoeding. En het is iets waarmee je gemakkelijk in een vicieuze cirkel komt: je wordt vermoeider, gaat nog minder goed voor jezelf zorgen, doet geen boodschappen meer, kookt minder en eet minder. Het is een situatie waar mensen echt uitgehaald moeten worden. Het is niet iets dat vanzelf overgaat.'

We hebben nu concrete data waarmee de toegevoegde waarde van de diëtist kan worden onderbouwd

Uniforme werkwijze belangrijk voor praktijk, cliënt en maatschappij

De impact van dit onderzoek wordt duidelijk gevoeld bij cliënten en diëtistenpraktijken. Die hebben nu concrete data waarmee de toegevoegde waarde van de diëtist kan worden onderbouwd. Behandeling van ondervoeding door een diëtist blijkt veel op te leveren voor cliënt én diëtist. Harriët: 'Het werken volgens de richtlijnen laat zien dat cliënten met een dieetbehandeling na twaalf weken al aanzienlijk opknappen. Echter, door

MONDAY weten we nu ook dat bij een deel van de cliënten de voedingsproblemen nog niet verdwenen zijn na die eerste drie maanden. Dat betekent dat drie uur dieetbehandeling helaas niet voor elke cliënt voldoende is.'

En MONDAY heeft niet alleen impact voor cliënten en diëtisten, maar ook maatschappelijk. Harriët: 'Met de inzichten uit MONDAY hebben we kunnen bijdragen aan de Social Return of Investment (SROI)-analyse voor een domeinoverstijgende netwerkaanpak van ondervoeding. Deze SROI-analyse heeft laten zien dat een gezamenlijke aanpak van ondervoeding onder andere leidt tot een verbetering van de kwaliteit van leven en een besparing van zorgkosten.'

Een mooie samenwerking

Melissa was verrast over het enthousiasme bij haar collega's die meededen aan MONDAY. 'Onderzoek is altijd spannend voor mensen uit de praktijk,' zegt ze. 'Je weet niet wat het allemaal gaat betekenen voor je manier van werken. Maar toch hebben veel praktijken zich aangesloten. We hebben goede steun ervaren van Harriët, Martine en van Nutricia. Een mooie samenwerking, die wat mij betreft heel veel oplevert. We hebben nu onderzoeksresultaten waar we wat mee kunnen. En ik zie ook dat de studenten, diëtisten in opleiding dus, aan de slag gaan met de Richtlijn Ondervoeding, iets waar het werkveld ook weer van profiteert. Zo kun je elkaar vooruit helpen.'

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Martine Sealy, m.sealy@pl.hanze.nl



Je kunt zoveel meer doen voor een patiënt als je samenwerkt

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

Interprofessioneel opleiden en samenwerken wordt gezien als oplossing voor veel vraagstukken in de gezondheidszorg. 'Maar we hebben een hiaat tussen de competentieniveaus van toekomstige professionals en wat er daadwerkelijk nodig is in de zorgpraktijk,' zegt Andrea Werkman, onderzoeker bij de Hanze en voormalig projectleider INPRO, opgevolgd door Sandra Jorna-Lakke. INPRO is een internationaal project, medegefinancierd door de EU, waarin het hoger onderwijs en revalidatiecentra samenwerken. De overgang van hoger onderwijs naar de praktijk is dan ook een belangrijk thema van INPRO, dat startte in 2020.

De praktijk handen en voeten geven

Andrea: 'De afgelopen drie jaar hebben we gekeken naar wat er nodig is om interprofessioneel samenwerken verder te ontwikkelen en de praktijk handen en voeten te geven zodat ze ermee aan de slag kunnen.' Een speciaal project liep binnen Revalidatie Friesland. Het partnerschap tussen deze organisatie en de Hanze bestond al langer en Revalidatie Friesland had ook al een leerafdeling waarin zorgprofessionals, studenten, docenten en patiënten samenwerkten. De komst van INPRO gaf hen de gelegenheid de werkwijze concreet te maken. Joost Hurkmans, senior onderzoeker en logopedist (bij RF) en INPRO-werkpakketleider: 'Door INPRO konden we meer onderzoek doen naar interprofessioneel leren en samenwerken op de leerafdeling en daarmee zorgen dat onze werkwijze overdraagbaar werd. We wilden bijvoorbeeld weten of de interprofessionele identiteit van studenten zich ook ontwikkelt in een periode van twintig weken, de duur van een stage.'

Je bespreekt patiënten met allerlei disciplines

Paula Schoo, vierdejaars Hanzestudente Internationale Fysiotherapie, wist al van INPRO en koos heel bewust voor de stage bij Revalidatie Friesland. 'Voor mij was de belangrijkste reden het samenwerken met andere disciplines,' vertelt ze. 'Je leert daar zoveel meer van. We bespraken patiënten met onder meer logopedisten, ergotherapeuten, psychologen, en daarbij probeer je een taal te vinden om elkaar te begrijpen. Zo leer je die discipline heel goed kennen en je snapt veel beter wat die ander in de praktijk doet. We deelden ook een kantoor en ik kon de verslagen van de anderen allemaal lezen. Zo las ik in het verslag van een psycholoog dat een patiënt angst heeft om te vallen. Daar kan ik als fysiotherapeut dan ook weer wat mee.'

Soms moet je bewust rebels zijn

Joost: 'Als je interprofessioneel samenwerkt, doe je dus veel meer samen. Dat betekent ook dat je niet op het eiland van je eigen specialisme kunt blijven zitten. En soms doe je iets dat misschien niet bij je taak hoort. Neem mijn werk als logopedist. Een patiënt kan bijvoorbeeld binnenkomen in een rolstoel, terwijl het handig zou zijn als hij of zij aan tafel zit. Strikt genomen moet je daar een fysio- of een ergotherapeut voor vragen. Als je iemand uit de rolstoel helpt, ga je over de grens van je eigen vakgebied heen. Andrea: 'Regels kunnen streng zijn en als je op een andere manier wilt werken, moet je soms gewoon maar actie ondernemen. Op een bewuste manier rebels zijn dus, om iets open te breken.' Joost vult aan: 'Interprofessioneel samenwerken vraagt dat je een generalist bent die ook taken van anderen kan overnemen. Flexibel zijn is heel belangrijk, dat je kunt meebewegen met wat de grillige praktijk van ons vraagt. En of het nu linksom gaat of achteruit, dat maakt niet uit.'

Grotere toolkit met oplossingen

Paula kan zich daar helemaal in vinden: 'Als je alleen maar je eigen discipline hebt, mis je een heel stuk van de behandeling van de patiënt. Voor een patiënt werkte ik bijvoorbeeld samen met een ergotherapeut aan het boodschappen doen. Zij deed het cognitieve aspect van de boodschappenlijst en ik besprak met de patiënt of we gingen lopen en welke route we zouden nemen. Door op deze manier te werken heb ik een veel grotere toolkit gekregen om oplossingen te verzinnen. Als ik na mijn opleiding bijvoorbeeld in een kleine praktijk met maar twee medewerkers terecht zou komen, weet ik dat je voor sommige zaken anderen moet benaderen. En dat is voor mij echt gemakkelijker geworden omdat ik weet wat ze doen, en hoe ze het doen. Als je samenwerkt kun je zoveel meer voor iemand doen. Je kunt veel meer een betekenisvolle behandelomgeving creëren, omdat je weet wat de andere disciplines doen. En je leert superveel van elkaar, allemaal met hetzelfde doel: de patiënt kan naar huis.'

Ik voel me nu veel meer fysiotherapeut dan toen ik begon

Een stage duurt zo'n twintig weken en in die tijd proberen studenten om een interprofessionele identiteit te ontwikkelen. Paula denkt dat dit voldoende tijd is. 'Vanaf week tien kregen we meer verantwoordelijkheden, en ik kreeg de rol van hoofdbehandelaar in het proces. Ik merkte toen al dat anderen naar mij toekwamen met vragen. Er zijn supervisors natuurlijk, maar jij probeert toch het voortouw te nemen in de behandeling. Zo kon ik in een veilige omgeving leren om in een team te functioneren. En aan het eind van de stage heb je grotendeels de regie over de behandeling van de patiënt.' Paula leerde heel veel tijdens haar stage, al was het soms ook pittig. 'Ik heb een grote ontwikkeling doorgemaakt, zowel persoonlijk als professioneel,' vertelt ze. 'Ik voel me nu veel meer een fysiotherapeut dan toen ik begon. Je leert veel over je vak, over samenwerken en alles is nieuw. Daarnaast moet je een balans zien te vinden tussen je werk, reistijd en het andere deel van je leven. Het is heel belangrijk om daar ook genoeg tijd voor te houden.'

Cultuurverschillen in de zorg

Binnen INPRO wordt samengewerkt met praktijkpartners uit België, Oostenrijk en Finland. Joost: 'Via uitwisseling kom je natuurlijk ook de cultuurverschillen tegen. Zo is onderdeel van het programma dat docenten iedere week op bezoek komen. In Oostenrijk bleek dat een afstand van vier uur rijden te zijn, dus dat was in de praktijk niet haalbaar. En in Finland is de wetgeving heel anders en mag een docent bijvoorbeeld niet meedraaien op een ziekenhuisafdeling. Bij ons mag dat onder supervisie wel.'

Corona was een extra uitdaging, want het project startte in januari 2020. 'Bij de derde pilot ging iedereen naar huis,' vertelt Joost. 'Samenwerken en elkaar ontmoeten is belangrijk en hoe doe je dat dan?' De grote praktijkruimte waar iedereen samenkwam werd vervangen door drie ruimtes waar genoeg

afstand kon worden gehouden. De projectleden leerden hier ook weer van, want juist corona gaf hen handvatten om om te gaan met extreme situaties. Dat gold ook voor de partners in Finland en Oostenrijk, die op hun eigen manier een pilot gingen draaien.

Innoveren kost tijd

Andrea: 'Interprofessioneel samenwerken is niet voor iedereen vanzelfsprekend, maar we gaan daar wel steeds meer naar toe. Het is de toekomst en scholen en praktijken moeten hierop voorbereid zijn. Tegelijkertijd moeten we er rekening mee houden dat ruimte maken voor deze manier van werken soms lastig is. Zorgprofessionals hebben ook hun dagelijks werk te doen, en schema's waar ze zich aan moeten houden. En innoveren in een lerende organisatie kost tijd.'

Producten voor de praktijk

Ondanks de uitdagingen heeft INPRO de afgelopen drie jaar zo'n 150 producten ontwikkeld, zoals lesideeën, uitgewerkte lessen, online trainingen, filmpjes, richtlijnen, handboeken, werkvormen en een INPRO-competentieraamwerk. Alles is te vinden op de website inproproject.eu. De materialen zijn in het Engels. Enkelen daarvan zijn ook in Nederlands, Duits en Fins vertaald. Andrea: 'Deze producten geven mensen in onderwijs en praktijk de gelegenheid om verder aan de slag te gaan met interprofessioneel samenwerken. We zijn de afgelopen tijd heel productief geweest samen en daar ben ik supertrots op!'

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl

Onderzoeker en voormalig projectleider INPRO:

Andrea Werkman, a.m.werkman@pl.hanze.nl

projectleider INPRO:

Sandra Jorna-Lakke, a.e.jorna-lakke@pl.hanze.nl



Eerder herkennen van dementie bij mensen met een (zeer) ernstige verstandelijke (en meervoudige) beperking

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

Gert had een rood autootje dat hij altijd overal mee naar toenam. Waar Gert was, was het autootje ook. Maar op een gegeven moment liet hij het rondslingeren en had hij er geen aandacht meer voor. Joop stak altijd zijn arm alvast uit bij het aankleden als iemand hem een mouw voorhield. Dat doet hij nu niet meer.

Het kunnen kleine veranderingen zijn in het functioneren en gedrag van iemand met een (zeer) ernstige verstandelijke (en meervoudige) beperking (afgekort: (Z)EV(M)B) die erop wijzen dat er iets aan de hand is. En die veranderingen kunnen betekenen dat iemand dementie heeft. Onderzoeker Maureen Wissing: 'Je moet klein kijken om zulke veranderingen op te merken.'

Vaak denken mensen niet aan dementie

De vraag kwam rechtstreeks uit de praktijk: hoe weet je of iemand met (Z)EV(M)B dementie heeft? Familieleden en begeleiders zagen soms veranderingen die ze niet konden duiden en vroegen zich af wat er aan de hand was. Aan dementie werd vaak niet gedacht. Want komt dat eigenlijk voor bij mensen met (Z)EV(M)B? Maureen Wissing deed er onderzoek naar bij het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing in een samenwerkingsverband met UMCG, RUG en de zorgorganisaties Alliade, 's Heeren Loo, Ipse de Bruggen en Koninklijke Visio. Op 13 november 2023 promoveerde ze op het onderwerp, dat aansluit bij het maatschappelijke Hanze thema kwetsbaarheid & passende zorg. Maureen: 'Het bleek nog niet eenvoudig om deze vraag te beantwoorden, dus we begonnen met twee literatuurstudies, om te kijken wat er al was.' Maureen keek naar welke symptomen in de literatuur beschreven stonden terwijl student Anna Spoelsta een aansluitend deel voor haar rekening nam. Hierin werkte Anna (inmiddels docent Analyseren en Verbeteren van Zorg (AVZ) en Praktijkleren Friesland aan de Hanze) samen met Maureen. Anna: 'Voor mijn studie moest ik een literatuuronderzoek doen en ik wilde dat het ook in de praktijk gebruikt kon worden. Ik onderzocht hoe vaak bepaalde ziektebeelden die dezelfde symptomen hebben als dementie voorkwamen bij mensen met (Z)EV(M)B. Het was fijn om met Maureen te kunnen sparren over dit onderwerp. Het is relatief nieuw om bij deze doelgroep naar dementie te kijken en dat vond ik heel boeiend.'

Kennismodule voor de familie

Na het literatuuronderzoek werden er focusgroepen georganiseerd waarin familieleden, begeleiders en behandelaren bespraken wat ze in de praktijk tegenkwamen. Een diagnose stellen bleek een moeilijk proces. Cognitie en communicatie zijn vaak al heel anders bij mensen met (Z)EV(M)B en soms zijn er ook medische problemen. Die moet je scheiden van veranderingen die veroorzaakt worden door dementie. Om dit vast te stellen, werd een diagnostisch hulpmiddel ontwikkeld in de vorm van een lijst met 42 vragen die een gedragsdeskundige invult samen met familie of begeleiders. Op de lijst staan vragen zoals: is er in de laatste zes maanden een verandering te zien in het herkennen van dagelijkse handelingen? Door bepaalde zaken, zoals depressie, uit te sluiten, wordt het steeds duidelijker of het dementie kan zijn. De lijst is ook online beschikbaar zodat gedragsdeskundigen deze kunnen inzetten in de praktijk. Voor familie en begeleiders zijn er kennismodules ontwikkeld, die gemakkelijk zijn om mee te werken en die hen de kans bieden om meer kennis op te doen over dementie.

Het onderzoek dat is gedaan, komt allemaal terug in de vragen van het diagnostisch hulpmiddel. Voor de ontwikkeling ervan werden ook mensen uit de praktijk ingeschakeld, zoals Roos Dijkstra, gedragswetenschapper bij 's Heeren Loo, een organisatie voor mensen met een licht tot ernstige verstandelijke of andere beperking. 'Het is een voordeel dat je in de praktijk werkt,' vertelt Roos, 'want dan heb je een betere voorstelling van welke vragen kunnen werken. Ik leerde ook hoe belangrijk het is om gedragingen van je cliënten vast te leggen in onze eigen praktijk. Want dan wordt de achteruitgang beter zichtbaar. Doordat je het beschrijft, blijft de kennis niet in de hoofden van de mensen vastzitten. Een belangrijke les vond ik.'

Wie heeft het meeste baat bij dit onderzoek?

Maureen: 'Tot we met dit onderzoek begonnen, ontbrak de kennis om dementie vast te stellen bij mensen met (Z)EV(M)B. Men wist niet wat de verschijnselen waren. Het is nu voor familie en begeleiders gemakkelijker om symptomen van dementie eerder te herkennen. Ze kunnen dus ook eerder aan de bel trekken zodat artsen en gedragsdeskundigen een diagnose kunnen stellen, al is dit in de praktijk nog steeds heel lastig. Familie en begeleiders zijn dus het belangrijkste in dit proces. Want als zij de signalen niet herkennen, komt ook de rest van de diagnostiek niet op gang.'

Actief kennis blijven delen

De middelen die ontwikkeld zijn lenen zich goed voor overdraagbaarheid. Bij iedere kennismodule is een PowerPointpresentatie gemaakt en die zijn heel geschikt voor het onderwijs. Docenten kunnen naar keuze dia's toevoegen aan hun lesstof. Ook is via de website gratis materiaal te downloaden. Daarnaast geeft Maureen veel presentaties op scholen en in zorgorganisaties, waar ze uitleg geeft over dementie bij mensen met (Z)EV(M)B. 'We willen de bewustwording blijven stimuleren,' zegt ze. Familie en begeleiders maken ook veel gebruik van de brochure over de casus van Gijs, die samen met Maureens proefschrift werd gepubliceerd. De brochure is geïllustreerd en geeft veel voorbeelden. Zo vormt deze een belangrijk aanknopingspunt voor mensen om symptomen van dementie te herkennen. Maureen: 'We brengen het onderzoek dichtbij de praktijk door casussen die herkenbaar zijn. Ik denk dat we hier belangrijke stappen in hebben gezet met de kennismodules en de brochures. En omdat de praktijk zo dicht betrokken was bij het ontwikkelen ervan, is het ook weer gemakkelijker terug te vertalen. Juist de samenwerking maakt de producten heel sterk.'

Ons onderzoek geeft mensen houvast

'Toen we begonnen, waren er mensen die zich afvroegen of dit onderzoek eigenlijk nut had,' vertelt Maureen. "'Deze mensen zijn al zo beperkt, wat voor verschil maakt het?'" zeiden ze. En het was inderdaad een moeilijk proces, maar wij laten zien dat je wel degelijk verschil kunt maken. Als je signalen niet ziet, of niet wilt zien, doe je iemand tekort. Als je weet wat er aan de hand is, is er meer begrip, dan kun je iets doen. Zoals bijvoorbeeld de begeleiding aanpassen of de woonomgeving. Mensen met (Z)EV(M)B hebben net zo goed recht op een diagnose en zo goed mogelijke zorg. Ons onderzoek heeft toegevoegde waarde. We horen terug van families, dat als ze symptomen eerder hadden herkend, ze anders hadden kunnen handelen. De kennismodules die we hebben ontwikkeld werken en dat geeft mensen houvast.'

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl
Onderzoekers: Maureen Wissing, m.b.g.wissing@pl.hanze.nl &
Anna Spoelsta, a.spoelstra@pl.hanze.nl



Duidelijke taal in de spreekkamer

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

Het is belangrijk dat zorgverleners en patiënten elkaar goed begrijpen. Maar toch verloopt die communicatie niet altijd even soepel. Zo heeft een kwart van alle Nederlanders beperkte gezondheidsvaardigheden. Hoe kom je als zorgverlener op één lijn met patiënten die minder vaardig zijn in het communiceren over hun gezondheid? Nieuw onderzoek helpt patiënt en zorgprofessional om elkaar beter te verstaan.

Beperkte gezondheidsvaardigheden

Dit onderzoek is hard nodig, ziet senior onderzoeker Sandra Jorna-Lakke. ‘De groep kwetsbare mensen met een zorgbehoefte groeit. Mede door de vergrijzing én omdat steeds meer mensen meerdere gezondheidsproblemen tegelijk ervaren. En we hebben te maken met een groeiend tekort aan zorgpersoneel. Hierdoor is er minder tijd voor patiënten die juist extra aandacht nodig hebben. Ook vraagt de zorg om steeds meer zelfredzaamheid. Juist de kwetsbare patiënt heeft hierin extra begeleiding en aandacht nodig.’

Goede zorg begint bij elkaar goed begrijpen

Een kwart van de Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Ze vinden het bijvoorbeeld moeilijk om onder woorden te brengen hoe het met hun gezondheid is gesteld. Maar ook om adviezen en instructies van hun behandelaar te begrijpen. Jorna-Lakke: ‘Het gaat vaak om ouderen en mensen die lager opgeleid of chronisch ziek zijn. Daarnaast is stress van invloed op het kritisch kunnen denken over de eigen gezondheid.’

Moeite met begrijpen van informatie

Die beperkte gezondheidsvaardigheden zorgen vaak voor taalbarrières in de spreekkamer. ‘Wanneer iemand z’n klachten niet goed verwoordt, dan krijg je als zorgverlener geen volledig beeld van een patiënt. En wanneer een patiënt moeite heeft met het begrijpen van informatie die jij als zorgverlener geeft, volgt een patiënt adviezen niet goed op. Dit leidt er vaak toe dat een behandeling niet tot het gewenste resultaat leidt.’

Iedereen is van goede wil

En nee, dit is niet persé te wijten aan de communicatieve vaardigheden van zorgprofessionals. Sandra Jorna-Lakke: ‘Geloof mij: iedereen wil het goed doen. Zorgverleners maken al gebruik van strategieën om effectiever met hun patiënten te communiceren. Er wordt ontzettend veel onderzoek gedaan naar

patiëntcommunicatie. Het wordt alleen steeds duidelijker dat de groep mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden om een andere aanpak en benadering vraagt.’

Mensen die minder gezondheidsvaardig zijn hebben moeite met:

- medicijnen op de juiste manier innemen
- de weg vinden in een zorgcentrum of ziekenhuis
- zoeken op het internet (digitale vaardigheden)
- (uitnodigings)brieven en mails begrijpen
- folders, websites, formulieren, bijsluiters begrijpen
- gesprekken met zorgverleners voeren
- uitleg en adviezen begrijpen en in praktijk brengen

Com-In-Actie: vanaf het eerste consult de juiste aanpak

Wat doe je als je het gevoel hebt dat een patiënt je niet goed begrijpt? Of als iemand de oefeningen die je zo goed had doorgenomen toch niet uitvoert? ‘Fysiotherapeuten komen dit geregeld tegen in hun praktijk,’ vertelt Nicole Bruin, junior onderzoeker en fysiotherapeut. ‘Je komt op de één of andere manier niet met elkaar verder, maar weet niet precies waaraan dat ligt. En dit terwijl de relatie tussen patiënt en fysio de basis is voor een goede behandeling.’

De werkbladen en apps helpen echt om de communicatie te ondersteunen

Hulpvraag niet duidelijk

De beperkte gezondheidsvaardigheden komen vaak al in het eerste consult aan de oppervlakte. Nicole Bruin: ‘Je hebt een gezellig gesprek met een patiënt, maar toch krijg je de hulpvraag

niet duidelijk. Of je hebt een patiënt die alleen sociaal wenselijke antwoorden geeft. Of die niet goed begrijpt wat je vertelt, maar dat niet durft te zeggen. Dit leidt niet alleen tot een stroef gesprek, maar heeft effect op de hele verdere behandeling.’

Com-in-Actie

Die signalen en verhalen vormden voor Sandra Jorna-Lakke, die al langer onderzoek doet naar communicatie in de zorg, aanleiding om samen met de Hogeschool Leiden, de Hogeschool Utrecht en NHL Stenden het project Com-In-Actie te starten. ‘Want, ook met patiënten die minder gezondheidsvaardig zijn, kun je stappen zetten. Via Com-In-Actie wilden we meer inzicht krijgen in de communicatie met die doelgroep. Om vervolgens praktische tools te ontwikkelen en te testen in de praktijk.’

Signalen van beperkte gezondheidsvaardigheden tijdens consult:

1. Patiënt heeft moeite om in chronologische verhaal over klachten te vertellen
2. Patiënt laat niet duidelijk weten wat hij of zij wil en laat de beslissingen bij de zorgverlener
3. Patiënt vermijdt oogcontact en heeft een gesloten houding
4. De antwoorden zijn niet in lijn met de vragen
5. De patiënt geeft sociaal wenselijke antwoorden

Samen met patiënt én fysiotherapeut op onderzoek

Eén van de grote uitdagingen was om duidelijk te krijgen hoe je als zorgverlener de patiënt met beperkte gezondheidsvaardigheden kunt herkennen. Sandra Jorna-Lakke: ‘We moesten hiervoor eerst inzicht krijgen in het ‘denkraam’ van een patiënt én dat van de fysiotherapeut. Dus, hoe verloopt een consult, welke informatie heeft een fysiotherapeut nodig, bij welke vragen of instructies haakt een patiënt af én hoe ziet dit er dan uit?’

Ontwerpgerichte aanpak

Dit werd gedaan aan de hand van een ontwerpgerichte aanpak. ‘Dit betekent dat wij met een kerngroep van patiënten, fysiotherapeuten, docent-onderzoekers en studenten eerst het probleem in zijn gedoken. We hebben patiënten en fysiotherapeuten geïnterviewd, gesprekken bijgewoond. Dit leverde waardevolle inzichten op over de interactie tussen patiënt en fysio. Daarna hebben we in meerdere rondes oplossingen ontwikkeld, getest en weer aangepast.’

De zorg vraagt om zelfredzaamheid, terwijl de kwetsbare patiënt juist meer aandacht nodig heeft

Van training en werkblad tot app

Dit resulteerde in mooie opbrengsten. Nicole Bruin: ‘Denk aan een training voor fysiotherapeuten. Hierin leer je om patiënten met beperkte gezondheidsvaardigheden te herkennen én je communicatie daarop aan te passen. Ook is er een app die fysiotherapeuten kunnen gebruiken. Een ander middel is het werkblad ‘Samen Beginnen’. Een praatplaat waarmee je met pictogrammen met je patiënt duidelijk kunt communiceren over hulpvraag en aanpak, en beter samen kunt beslissen over de behandelkeuze.’

Trainingen Com-In-Actie

De trainingen van Com-In-Actie zijn doorontwikkeld en worden nu aangeboden als post-hbo-training op drie hogescholen in Nederland (De Hanze in Groningen, Hogeschool Leiden, Hogeschool Utrecht).



Als iemand z'n klachten niet goed kan verwoorden, krijgt de zorgverlener geen volledig beeld

De kennis en de middelen die dankzij Com-In-Actie zijn ontwikkeld, worden al in praktijk gebracht. Nicole Bruin: 'Ik sprak onlangs met een fysiotherapeut die vooral ouderen behandelt. Zij neemt het werkblad 'Samen Beginnen' standaard mee naar patiëntbezoeken. Ook fysiotherapeuten die de Com-In-Actie training volgen, geven aan dat zij de signalen van beperkte gezondheidsvaardigheden beter herkennen en hun communicatie daar op afstemmen.'

Bewust-In-Actie

Dat bewustzijn mag nog groeien. Sandra Jorna-Lakke: 'Fysiotherapeuten herkennen het probleem niet altijd. Bijvoorbeeld omdat ze, als een patiënt hen niet begrijpt, aan zichzelf gaan twijfelen. Terwijl de belemmering juist in die beperkte gezondheidsvaardigheden van de patiënt zit. Pas als je dit herkent, weet je waarnaar je moet kijken. Daarom geven wij Com-In-Actie een vervolg met Bewust-In-Actie: hierin onderzoeken we samen met beroepsvereniging KNFG hoe we dit bewustzijn kunnen vergroten.'

Ook voor andere paramedische zorg

Het zijn niet alleen fysiotherapeuten die baat hebben bij de opbrengsten van Com-In-Actie. Deze case is ook van toepassing op andere paramedische eerstelijnszorg. 'Als oefentherapeut, logopedist, diëtist of ergotherapeut krijg je met exact hetzelfde te maken,' zegt Sandra Jorna-Lakke. 'Het zou mooi zijn dat wij voor deze zorgdomeinen middelen kunnen ontwikkelen. Veel 'lessons learned' uit Com-In-Actie kunnen wij hierin meenemen. Voor de praktische vertaling zullen we wél met zorgverleners en patiënten uit dat zorgdomein aan de slag moeten.'

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Harriët Jager-Wittenaar, ha.jager@pl.hanze.nl

Onderzoekers: Sandra Jorna-Lakke, a.e.jorna-lakke@pl.hanze.nl &

Nicole Bruin, n.bruin@pl.hanze.nl



‘Wat je zelf kunt doen, moet je gewoon zelf doen’

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

ZuidOostZorg is een zorgorganisatie voor ouderen, met 14 locaties in Friesland. Verpleeghuis Neibertilla in Drachten is met afstand de grootste; het is een dorp op zich. Er worden verschillende vormen van geriatrische zorg aangeboden, met als uitgangspunt dat de ouderenzorg erop gericht is om mensen te helpen zichzelf te blijven. ‘Jij zou het ook raar vinden als ik plotseling je mond afveeg nadat je een slok koffie hebt genomen.’

Neibertilla is een fris ogend en groot complex, dat niet direct doet denken aan een verpleeghuis. In de ontvangsthal zitten twee studenten vrolijk met elkaar te praten. Een derde buigt zich over zijn telefoon. Een oudere mevrouw met een rollator kijkt niet op of om, als ze naar de uitgang loopt. 'We hebben hier alle vormen van ouderenzorg onder één dak,' vertelt Grietje Kooistra, verpleegkundige Gerontologie en Geriatrie (HBO-VGG). 'Mensen herstellen hier van een botbreuk of infarct, maar we bieden ook zorg aan mensen in de laatste fase van hun leven. Verreweg de meeste zorg is kortdurend, maar er zijn ook appartementen ingericht voor mensen die niet meer thuis kunnen wonen. We houden onze cliënten natuurlijk het liefste thuis. Pas als het thuis echt niet meer gaat, kunnen ze hier terecht.'

Zelf doen

In de fitnessruimte trapt een oudere mevrouw op een hometrainer en aan de andere kant van de hal speelt een groep mensen een spel met een bal. We lopen naar de afdeling Neurorevalidatie, waar mensen herstellen van, bijvoorbeeld, een herseninfarct. Er is een huiskamer ingericht en er zijn sobere kamers waar cliënten tijdelijk verblijven. 'Hier woon je ook niet,' vertelt Kooistra. Ze weet dat het streng klinkt, maar het heeft een doel. 'Alles op deze afdeling is gericht op herstellen. Je moet hier niet willen blijven.' Om het herstel te bevorderen worden cliënten aangemoedigd zoveel mogelijk zelf te doen. Boven het ontbijtbuffet hangt een instructie: cliënten mogen zichzelf bedienen en ze worden gevraagd om de afwas zelf weg te brengen.

Zeggenschap over je eigen herstel is heel belangrijk. We gaan uit van wat je wel kunt

Gerontoloog Hans Drenth sluit zich er volmondig bij aan. Als lector van het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing houdt hij zich bezig met kortdurende zorg en interprofessionele samenwerking rondom kwetsbare ouderen. 'Bij het woord 'verpleeghuis' wordt vaak gedacht aan mensen die van begin tot eind verzorgd worden,' vertelt hij. 'Maar dat concept is niet alleen onhoudbaar, het draagt ook niet bij aan het verbeteren of behouden van hun zelfstandigheid en eigen regie.' Hij glimlacht: 'Jij zou het ook raar vinden als ik plotseling je mond afveeg nadat je een slok koffie hebt genomen. Daar heb je helemaal geen hulp bij nodig. Wat je zelf kunt doen, moet je gewoon zelf doen. Zo helpen we mensen zichzelf te blijven'

Hans Drenth: 'Werken met ouderen heeft mijn leven enorm verrijkt'

De verpleeghuiszorg is dus aan het veranderen. De focus komt steeds meer te liggen op langer thuis wonen en minder snel aanspraak maken op verpleegzorg. Om die overgang in goede banen te leiden is kennis en onderzoek nodig. Daarom wordt er intensief samengewerkt met de Hanze. Bij ZuidOostZorg werken Hanze-studenten en onderzoekers aan zaken die elke dag spelen op de werkvloer. Zo ontstaat er een verbinding tussen praktijk, onderzoek en onderwijs, waarmee kan worden ingespeeld op de uitdagingen waarmee de ouderenzorg de komende jaren te maken krijgt.

Speurneus

Als we verder wandelen, loopt een meneer naar ons toe. 'Ha, Jan!' roept Grietje Kooistra enthousiast. 'Hoe gaat vandaag?' Antwoorden lukt hem niet, maar breed glimlachend drukt Jan zijn duim en wijsvinger op elkaar: het gaat prima. Glimlachend



kijkt Grietje hem na. 'Mensen denken vaak dat ouderenzorg saai is, omdat het over oud gaat. Maar voor een verpleegkundige is 'oud' juist interessant. Ze legt uit: 'Iedereen kan vallen. Maar als een ouder iemand valt, is er vaak meer aan de hand. Een val kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van een onderliggend hartprobleem of een gebrek aan spierkracht. Gebrek aan spierkracht kan weer komen door ondervoeding en die ondervoeding kan misschien wel iets te maken hebben met dementie.' Ouderenzorg is dus eigenlijk een soort detectivewerk. Ze lacht: 'Met mijn speurneus zoek ik uit wat er écht met iemand aan de hand is.'

Hans knikt instemmend als hij Grietje hoort vertellen over haar 'detectivewerk'. 'Ouderenzorg is niet voor niets een specialisatie,' vult hij aan. 'Je hebt te maken met oudere mensen, die meestal meerdere ziektebeelden hebben en vaak kwetsbaar zijn. Bovendien spelen psychosociale of cognitieve problemen

ook vaak een rol. De problematiek is dus heel divers en het presenteert zich zelden zoals het in de boekjes staat.'

Mensen wassen en kousen aantrekken?

We lopen richting de appartementen waar mensen wonen die continu zorg nodig hebben. Het is een lichte omgeving, die uitkijkt op een binnenplaats. Er staan bakken waar groenten in groeien en er is een omheinde weide met geitjes. Aan een tafel in een hal zitten enkele bewoners. Sommigen beschilderen plantenbakjes en er staat een sjoelbak op tafel. Eén van de cliënten aarzelt als ze de fotografe ziet. Niet omdat ze zelf niet op de foto wil, maar omdat ze niet helemaal tevreden is over haar schilderwerk, zegt ze. Jannick Oosterhoff, verpleegkundige in opleiding, is aangesloten bij de rondleiding. Hij kijkt glimlachend toe. Hij heeft geen seconde getwijfeld of hij de ouderenzorg in zou gaan, vertelt hij. 'Het heeft te maken met kwetsbaarheid.'



Mensen zijn altijd blij met je,' zegt hij terwijl één van de andere inwoners de sjoelstenen behendig over de sjoelbak begint te schuiven.

ZuidOostZorg en de Hanze werken samen aan de transitie van de ouderenzorg

'De ouderenzorg heeft nog altijd te maken met het stigma van "mensen wassen en kousen aantrekken"', verzucht Oosterhof, 'terwijl dat zo'n klein deel is van je dagelijkse werk. Hoeveel tijd van je dag besteed je zelf aan wassen en aankleden?' Het grootste deel van zijn werkdag bestaat uit observatie, overleg en gesprekken, met collega's én cliënten. 'Ik vraag me altijd af wat gezondheid is,' vertelt hij. 'Behandel ik iemand omdat ik

weet dat diegene er baat bij heeft óf luister ik naar de cliënt die iets anders wil? Als zorgprofessional weet ik welke weg je beste kunt bewandelen, maar je moet ook rekening houden met wat de zorgdrager daarvan vindt. Het is de uitdaging om er samen uit te komen.'

Samen doen

"Samen doen", de woorden vallen vaak tijdens de gesprekken. Ook Grietje Kooistra benadrukt hoe belangrijk samen doen is in de ouderenzorg. Ze doelt niet alleen op inspraak bij een behandeling, maar óók op de maatschappelijke uitdagingen. 'Bejaardenhuizen vingen veel van de problemen op waar we nu tegenaan lopen: huisvesting van ouderen, doorstroming op de woningmarkt en het tegengaan van vereenzaming. Daarom is het belangrijk om goed na te denken over hoe je ouderenzorg inricht.' Ze wijst om zich heen. 'Hier worden niet alleen mensen verpleegd, maar er is ook een gezondheidsplein waar de hele buurt gebruik van kan maken, er wordt onderzoek gedaan én er worden mensen opgeleid. Daarmee is er de verbinding met de directe omgeving én met de mensen die het werk straks gaan doen. We doet het samen.'

'Er komen steeds meer ouderen, die ook steeds ouder worden,' vult Hans Drenth aan. 'En dat wordt gebracht alsof er een tsunami aan ellende op ons afkomt.' Hij is even stil. 'Eigenlijk verbaast me dat enorm. Het is maar net hoe je er in staat. Werken met ouderen heeft mijn leven enorm verrijkt.' Dan zegt hij bevlogen: Wij willen allemaal oud worden en jij wilt later ook goed en met respect behandeld worden. We moeten de ouderenzorg maar eens uit het verdomhoekje halen.' Er wordt instemmend geknikt. Ondertussen vliegen de sjoelstenen door de sjoelbak en kijkt de mevrouw die zo ontevreden was over haar beschilderde plantenbakje nieuwsgierig naar de foto die van haar is gemaakt.



Om kwetsbare ouderen ook in de toekomst goede zorg te kunnen blijven bieden moet er een nieuwe generatie zorgmedewerkers worden opgeleid. Ook is er onderzoek nodig op het snijvlak van zorg, welzijn, behandelvormen en technologie. Daarom wordt bij ZuidOostZorg gewerkt in interprofessionele leergemeenschappen, waarin onderzoekers en studenten van de Hanze en zorgprofessionals van ZuidOostzorg van en met elkaar leren. Hanze-studenten gaan bij ZuidOostZorg aan de slag op een plek waar ze gezien en gehoord worden én waar ze zelf het verschil maken door te werken aan vraagstukken uit de dagelijkse praktijk.

Lees meer over interprofessioneel samenwerken in de verhalen 'Door interprofessioneel samen te werken kunnen we veel meer bereiken', pagina 68 en 'Je kunt zoveel meer doen voor een patiënt als je samenwerkt', pagina 78.

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lector: Hans Drent, j.c.drenth@pl.hanze.nl



Ilumimat helpt zorg te verlichten

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

Binnen Health Noord wordt hard gewerkt aan innovaties in de zorg. Studenten, onderzoekers en de zorgpraktijk werken samen aan vragen en problemen die bestaan binnen zorgorganisaties. Zo ontwikkelden studenten van de Hanze en het Alfa-College, samen met zorgorganisatie NNCZ de Ilumimat, een mat die onder het matras kan worden gelegd en die reageert op bewegingen, waardoor lampen worden ingeschakeld.

Idee was meteen raak

Het idee ontstond toen de tante van Ruben Feenstra, student Human Resource Management, vertelde dat ze er 's nachts vaak uit moest om naar de wc te gaan. Met haar 87 jaar is ze op leeftijd, maar verder is ze gezond. 'Ze vond het zo vervelend om altijd de lichtknop te zoeken en in het donker rond te tasten,' vertelt Ruben. 'Ik dacht dat dat beter moest kunnen en al snel kwam ik op het idee van een soort mat die oplichtte als je erop stapte.'

Voor hun minor 'Ondernemen met techniek' moesten de studenten een innovatie bedenken en Rubens voorstel sloot goed aan bij een vraag uit de praktijk van zorgorganisatie NNCZ. Die ging over zacht rood licht voor als je 's nachts naar het toilet moet, omdat de melatonine dan laag blijft en je meer in een slaaptoestand blijft, wat voor minder onrust zorgt. Leerlingen van het Alfa-College Hogeveen waren ook betrokken bij het project en samen gingen ze aan de slag met de ideeën.

Al snel kwamen ze met een mat die onder een matras kan liggen. Ruben: 'Een soort drukmat die registreert als iemand opstaat. Dan gaan er lampen aan, die de weg naar de wc verlichten. En ze gaan uit als je weer gaat liggen.' 'De lampen op die route maken we zelf,' vertelt Daan Floris, student Business IT Management. 'Je kunt ze op de muur plakken, dus is het ook gemakkelijk ze weer te verwijderen of ergens anders te gebruiken.'

Vinding stelt studenten voor uitdaging

Het ontwikkelen van de lampen was nog niet zo gemakkelijk. Docent en coördinator van de minor Ondernemen met techniek Jornt Holtman: 'Dat was een van de grootste uitdagingen met deze vinding. Ik denk dat de studenten er wel twee maanden mee bezig zijn geweest. Omdat er eerder was gewerkt aan een vergelijkbaar idee, konden de studenten verder met de stappen

die al waren gezet. Door op deze manier te werken, kunnen ideeën ook worden doorontwikkeld als studenten hun minor afsluiten. Dat is fijn voor de betrokken zorgpartners, die graag langdurige oplossingen willen hebben.'

Techniek steeds belangrijker in de zorg

Programmamanager Health Noord Margreet Schurer juicht het idee van de studenten toe. Margreet: 'De verbinding tussen techniek en zorg en welzijn is heel belangrijk. De zorg heeft, door de oplopende tekorten, digitale innovaties nodig en daarvoor is techniek onmisbaar. Om hen meer inzicht te geven in het zorglandschap en de vragen die daar leven, hebben we bij de Academie voor Verpleegkunde een presentatie gegeven voor de studenten van deze minor. Het bleek dat ze niet veel van zorg wisten, maar ze waren wel heel enthousiast. Het was ook heel leuk om te zien dat ze allemaal kansen zagen liggen om techniek toe te passen bij bestaande problemen in de zorgsector.'

Het kan beginnen met een klein probleem, zoals dat van Rubens tante. Vervolgens wordt er gekeken: is dit een breder probleem? Hebben meer mensen of organisaties hier last van? Margreet: 'Als Health Noord hebben we een zogenaamde 'Pool of Problems' opgehaald bij ons netwerk. Hierdoor kunnen we zorgorganisaties die hetzelfde probleem ervaren verbinden met elkaar en met de juiste studenten, onderzoekers en bedrijven. Door op deze manier samen te werken, ben je efficiënter en krijg je veel meer voor elkaar.'

Dwaalincidenten kosten veel tijd

Om een idee te krijgen van hoe het er in de praktijk aan toegaat, liepen Ruben en Daan een nachtje mee in een van de vestigingen van NNCZ. Daar maakten ze zelf mee hoeveel tijd dwaalincidenten het personeel in de zorg kosten. Daan: 'Het was heel leerzaam, maar ook pittig. Een zorgprofessional kan tientallen meldingen op een nacht krijgen. Soms is het met een

half uur opgelost, maar soms duurt het ook veel langer. Door de Ilumimat kunnen mensen zich eerder zelf redden, en zijn ze minder aangewezen op zorg. Wij denken zeker dat dit zeker verlichting zal brengen.'

Illuminat veelbelovend in de praktijk

De Ilumimat moest natuurlijk ook worden getest en daarvoor werd, samen met de familie, een client van NNCZ met beginnende dementie geselecteerd die 's nachts vaak onrustig was, rondwaalde en liep te roepen. De Ilumimat bleek goed te werken: er waren veel minder incidenten bij deze specifieke meneer en dat bespaarde de nachtdienst heel veel tijd. Voor meneer zelf was het ook prettig, want door de onrust 's nachts was hij overdag vaak heel moe; overdag was hij nu veel fitter.

Floor Bouwer, specialist zorgtechnologie NNCZ: 'Doordat het een kleinschalige test was, kunnen we niet met zekerheid zeggen dat het afnemen van de onrust bij deze cliënt door de Ilumimat komt. Maar de test duurde vijf dagen en iedereen was heel blij met het resultaat, dus de zorgprofessionals, de familie van de client en de client zelf. De zorgprofessionals van de nachtdienst wilden zelfs graag dat de Ilumimat opnieuw werd ingezet omdat het zo goed werkte.'

Alma Snippe, praktijkexpert NNCZ, vult aan: 'De mat moet nog verder worden getest natuurlijk, maar als het effect is zoals wij denken, dan maakt de Ilumimat voor de nachtdienst heel veel verschil, en zeker ook voor de bewoners. Zij houden meer de eigen regie, en dat brengt rust in de nachtdienst.'

De volgende stap

Margreet Schurer: 'De volgende vraag is: hoe kan Health Noord de studenten het beste ondersteunen om dit product verder te ontwikkelen zodat het op de markt kan worden gebracht? Daarvoor hebben we onze hele netwerk nodig. Ondersteuning bij het starten van de eigen onderneming tot de

doorontwikkeling en het testen van het prototype met als doel een gebruikersvriendelijk, toegankelijk en implementeerbaar product voor zorgorganisaties met een werkend businessmodel. Want we hebben naast onze verantwoordelijkheden richting de studenten, een maatschappelijke verantwoordelijkheid voor het beschikbaar houden van zorg. Er moet dus uiteindelijk een product uitkomen dat voor de zorgprofessional en de cliënt praktisch toepasbaar is.'

Breed inzetbaar

De Ilumimat is oorspronkelijk bedoeld om dwaal- en valincidenten te verminderen in de zorg, maar kan nog veel breder worden ingezet. Daan: 'We kunnen ook denken aan toepassingen voor kinderen, voor mensen die slaapwandelen of slechtzienden. Daarvoor zou het natuurlijk mooi zijn als het product in een thuissituatie kan worden gebruikt. We gaan ook onderzoeken hoe we dat kunnen doen.' Ruben: 'We denken dat de Ilumimat genoeg toepassingen heeft om mensen de eigen regie te laten houden. Voor ons was de reactie van de zorgprofessionals in de nachtdienst ook een echte opsteker. Alma noemde de Ilumimat een mooie innovatie, en een meerwaarde voor de zorg. We kunnen de problemen in de zorg misschien niet helemaal oplossen, maar we kunnen wel een bijdrage leveren.'

Health Noord

Programmamanager Health Noord:
Margreet Schurer, h.m.schurer@pl.hanze.nl



Lessen uit de pandemie: **Fit blijven is net zo belangrijk als in je elleboog niezen**

Thema Kwetsbaarheid & Passende Zorg

Thuiswonende ouderen waren een vergeten groep tijdens de coronapandemie. De nadruk lag op infectiepreventie en de acute zorg. De andere zorg werd duidelijk minder belangrijk. Welke lessen kunnen we trekken voor toekomstige pandemieën of zorggerelateerde ontwikkelingen? 'In de communicatie moet meer de boodschap naar voren komen: blijf actief.'

De white paper *Lessen uit de COVID-19 pandemie met betrekking tot kwetsbaarheid en gezondheid bij thuiswonende ouderen* is een onderzoek naar de impact van de coronapandemie op de gezondheid en kwetsbaarheid van thuiswonende ouderen. Hans Hobbelen, lector veroudering en paramedische zorg, is één van de betrokken lectoren: ‘Toen de pandemie een halfjaar gaande was, kwamen er signalen naar voren dat de ouderenzorg te lijden had. We kennen de schrikbeelden van hekken om verpleeghuizen. De nadruk lag heel erg op infectiepreventie en de acute zorg. De andere zorg werd buitenspel gezet. We zagen een hele hoop problemen waar niemand aandacht voor had. Daarnaast hoorde je steeds vaker de roep om de lockdowns op een flexibelere wijze in te richten, zodat ouderen misschien wel hun kleinkinderen konden ontvangen. Beweging in de maatregelen was er echter niet. Er werd gezegd: dit zijn de maatregelen en daar moet je het mee doen.’

Interviews

‘Het onderzoek bestaat uit drie deelstudies, waarbij verschillende onderzoeksmethodes zijn gebruikt,’ vertelt Djoeke Besselink. Ze doet haar promotieonderzoek binnen het lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing. ‘We gebruiken hiervoor onder meer lifelines data. Tussen mei 2020 en oktober 2021 is er een studie uitgevoerd waarin 14.933 ouderen op zeven momenten zijn bevraagd over hun kwaliteit van leven, fysieke fitheid en gevoelens van isolatie. De studie heeft een schat aan data opgeleverd. Daarnaast heb ik een kwalitatief onderzoek uitgevoerd, waarvoor ik 28 thuiswonende ouderen interviewde over hun ervaringen, knelpunten en behoeften met betrekking tot hun gezondheid tijdens de pandemie.’

Drie deelstudies

De white paper is ontwikkeld vanuit [FAITH research](#), een learning community, gesubsidieerd door SIA-sprong, waarin verschillende organisaties vertegenwoordigd zijn zoals kennisinstellingen,

zorgorganisaties en GGZ-instanties. Binnen FAITH research werken onderzoek, onderwijs en het bedrijfsleven samen aan vraagstukken rondom thema’s zoals de toekomst van ouderen. De white paper bestaat uit drie deelstudies. De eerste gaat over veranderingen in kwaliteit van leven, fysieke fitheid en gevoelens van sociale isolatie bij ouderen in de context van wisselende coronamaatregelen. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat kwaliteit van leven en gevoelens van isolatie van ouderen daalden tijdens de coronamaatregelen, maar zich herstelden en verbeterden na de perioden van versoepeling. Veranderingen in fysieke fitheid worden gekenmerkt door een geringe afname.

Verrassende uitkomst

Hans Hobbelen: ‘Ik vind het de meest verrassende uitkomst van ons onderzoek, dat de fysieke fitheid niet dezelfde veerkracht toont als de kwaliteit van leven en gevoelens van isolatie. Een mogelijke reden kan zijn dat er tijdens de lockdowns veel sociale activiteiten op nul gezet werden. Daarna werden deze activiteiten moeizaam of niet meer opgestart. Dat kan er de van oorzaak zijn dat mensen fysiek niet meer zo actief zijn. Als je een sociale activiteit hebt, moet je ergens naar toe. Als dat wegvalt blijf je in je eigen omgeving. De ouderen gaven aan dat het opstarten van oude activiteiten heel lastig bleek te zijn.’

‘Hoe kunnen we dit voorkomen?’ vraagt Hans zich af. ‘Na de pandemie is bijvoorbeeld het Maatschappelijk Impact Team (MIT) opgericht. Het MIT adviseert het kabinet over de maatschappelijke gevolgen van pandemieën en de aanpak ervan. Het is belangrijk om na te gaan wat voor gevolgen de maatregelen hebben. Daarnaast is het goed om de gevolgen van infectiebestrijding af te wegen tegen de gevolgen van de sociale problematiek die er ontstaat. Deze twee zaken goed op elkaar afstemmen is een goede stap. Daarnaast moet in de communicatie meer de boodschap naar voren komen: blijf actief. De enige boodschap die werd verspreid ging over preventiemaatregelen zoals niezen in je elleboog, afstand houden

en dergelijke. Fit blijven is zeker zo belangrijk. Zorg als overheid daarom ook voor flexibiliteit in de maatregelen. Laat activiteiten doorgaan, natuurlijk wel aangepast aan de maatregelen.’

Er is geen rode draad

De tweede deelstudie zoomt in op ervaringen, knelpunten en behoeften van thuiswonende ouderen en het netwerk rondom ouderen met betrekking tot kwetsbaarheid en gezondheid tijdens de coronapandemie. Uit de interviews is moeilijk een rode draad vast te stellen in hoe ouderen de pandemie en de daarbij behorende maatregelen hebben ervaren,’ zegt Djoeke Besselink. ‘De rode draad is dat er geen rode draad is. Je merkt dat de beleving van ouderen tijdens de pandemie verworteld is met de levenservaringen van voor de pandemie. Wat je ziet is dat mensen die een moeilijker leven hebben gehad, en voor corona al weinig sociale contacten hadden, uiteindelijk meer last ondervonden van de pandemie en de maatregelen. Zij beschrijven een heel andere ervaring dan ouderen met een groot sociaal netwerk.’

Integrale afweging

De derde deelstudie gaat over de integrale afweging van perspectieven op COVID-19 maatregelen om nadelige gezondheidsuitkomsten bij thuiswonende ouderen te voorkomen. Om deze nadelige effecten in vergelijkbare situaties te voorkomen, is het van belang om in het opstellen van volksgezondheidsmaatregelen rekening te houden met de vier perspectieven op volksgezondheid (RIVM, 2014). Uit het onderzoek komt naar voren dat, na virusbestrijding vanuit het perspectief ‘Op en top gezond’, het behouden van de eigen regie bij thuiswonende ouderen belangrijk is om nadelige gezondheidseffecten te voorkomen.

‘Lever maatwerk’

Eén van de belangrijkste lessen is dat ouderen geen homogene groep zijn. ‘En de diversiteit onder ouderen wordt de komende

jaren alleen maar groter,’ stelt Hans Hobbelen. ‘Het is enorm belangrijk om maatwerk te leveren in de ouderenzorg. Beleidsmakers hebben de neiging om alles compleet plat te slaan door te zeggen: iedere oudere wil graag langer thuis blijven wonen. Dat is helemaal niet waar, iedere oudere wil gezond ouder worden. Wat daarvoor nodig is, of welke hulp je kunt krijgen als oudere, is belangrijk. Dat zagen we tijdens de pandemie ook. Het gevoel van autonomie is heel belangrijk voor ouderen, ook al ben je kwetsbaar of afhankelijk van zorg. Met het oog op de vergrijzing mogen we de kosten niet verder op laten lopen en we moeten naar maatwerk, zeker omdat we straks meer ouderen en minder personeel hebben. Kwetsbaarheid is multidimensionaal, het is niet alleen fysiek maar ook sociaal en cognitief. Tijdens de pandemie werd vooral gekeken naar het fysieke aspect en de infectiebestrijding. Het sociale en cognitieve aspect werd nauwelijks belicht. Bij thuiswonende ouderen moet je vooral kijken naar alle dimensies. Dat is één van de belangrijkste boodschappen uit ons verhaal.’

Vervolg

Djoeke Besselink: ‘We hebben nu teruggekeken naar wat de pandemie deed met de gezondheid van ouderen. Wat we nog graag willen is naar de toekomst kijken. Welke maatregelen zijn passend om de gezondheid van ouderen te beschermen en te bevorderen tijdens een infectie-uitbraak? Zijn onze aanbevelingen realistisch, zowel vanuit de zorg- als de beleidskant? Hoe kun je de lessen uit de pandemie meenemen naar een toekomstige aanpak? Dat zou ik nog graag willen onderzoeken.’

Lectoraat Healthy Ageing, Allied Health Care and Nursing

Lectoraat Verpleegkundige Diagnostiek

Lector: Hans Hobbelen, j.s.m.hobbelen@pl.hanze.nl

Onderzoeker: Djoeke Besselink, d.besselink@pl.hanze.nl

Colofon

Dit is een uitgave van het Centre of Expertise Healthy Ageing over de impact van praktijkgericht onderzoek van de Hanze.

Contact

Centre of Expertise Healthy Ageing
healthyageing@org.hanze.nl

Tel. 050 – 595 3501

Van Olstborg

Zernikeplein 7

9747 AS Groningen

Teksten:

Annejoke Smids, Loes Vader, Jan
Willem Kerssies, Ingeborg de Kluijver,
Bart Breman.

Foto's:

Depositphotos, Rosan Bloem,
Marijn Boeré

Redactie: Annejoke Smids

Vormgeving: The Creative Hub
Groningen – powered by Canon

Juni 2024

Geïnspireerd?

Hebben onze verhalen u geïnspireerd? Wellicht hebben onze projecten u op ideeën gebracht, of misschien loopt u juist rond met een vraag op een ander gebied. Naast onze lectoren, studenten en onderzoekers hebben we een uitgebreid netwerk in het noorden. Neem dus vooral contact met ons op! Uw ideeën of vragen kunnen leiden tot onderzoek en mooie samenwerkingen en innovaties die onze hele regio kunnen versterken.

healthyageing@org.hanze.nl

Meer weten?

Eerder verscheen deel 1 van ons [boek met Impactverhalen](#).

Online vindt u ook ons Hanze Impact Magazine en het [contactformulier](#) waarmee u zich kunt aanmelden om op de hoogte te blijven van de laatste inzichten, ontwikkelingen en innovaties in Noord-Nederland. Op '[Onderzoek bij de Hanze](#)' vindt u meer over onze onderzoeken.