

Ben jij je bewust van je eigen 'beweeg-cv'?

Tekst | Mirjam Stuij, i.s.m. Willemien Rietman en Melanie Uytendaal

Beweging als onderwerp in de diabeteszorg. Dat klinkt als een open deur; volgens de NHG-richtlijn is het immers een belangrijke basis tijdens het hele traject. Bij de ROHA, een zorggroep uit Amsterdam, voerden we eerder dit jaar een klein onderzoek uit over dit onderwerp. Maar wel met een heel nieuwe invalshoek.

Als POH is het geven van leefstijladviezen, zoals meer bewegen, een belangrijke onderdeel van je werk. Uit ons onderzoek naar bewegen in de diabeteszorg komt echter naar voren dat dit lastig kan zijn. Ervaringen van zorgverleners laten zien dat zij het bijvoorbeeld niet altijd makkelijk vinden om begrip op te brengen voor (inactief) gedrag van patiënten. Uit verhalen van patiënten komt naar voren dat zij dat onbegrip ook voelen en dat hun behoeften niet altijd aansluiten bij de zorg die ze krijgen.

welke rol bewegen, inclusief sport, op verschillende momenten in het leven heeft gespeeld én betekend. Tijdens de uitwisseling kwamen verhalen naar boven die we niet van elkaar hadden verwacht, bijvoorbeeld over de betekenis van bewegen in de jeugd of tijdens een ernstige ziekte.

Reflectie en discussie

Vooraf de aanvullende vraag over de betekenis bleek belangrijk, omdat hierdoor reflectie en discussie op gang

vanzelfsprekend onderdeel van haar leven, dat ze weerstand bij patiënten veel minder goed snapt. Het gesprek hielp haar inzien waar dit oordeel vandaan kwam.

Zelf een beweeg-cv invullen?

Enkele projectleden hebben het beweeg-cv inmiddels gebruikt tijdens een intervisiebijeenkomst met collega's, andere hebben ervaring opgedaan in de spreekkamer door zich meer bewust te zijn van hun eigen verhaal, en eventuele oordelen, of door patiënten andere vragen te stellen.

Lijkt het jou ook zinvol om je eigen beweeg-cv op te stellen, en te gebruiken als onderwerp voor intervisie of ter inspiratie voor gesprekken met patiënten? Ga dan naar www.rohamsterdam.nl/mijn-verhaal-jouw-verhaal-over-beweging-in-de-diabeteszorg en download het format. ■



Onverwachte verhalen

Naar aanleiding van deze resultaten raakten we met elkaar aan de praat over ons eigen 'beweeg-cv'. Iedereen uit de projectgroep – een POH, twee diëtisten, twee huisartsen en de auteurs van dit artikel – schreef eerst voor zichzelf op

kwamen. Eén van de deelnemers vertelde dat ze bij het onderwerp eten/diëten veel makkelijker de moeilijkheden van patiënten begrijpt, omdat ze die zelf ook ervaart. Tijdens het bespreken van haar beweeg-cv, realiseerde ze zich ineens een verschil: bewegen is voor haar zo'n

Over de auteurs:

Mirjam Stuij werkt als onderzoeker bij het Mulier Instituut en het Amsterdam UMC. Willemien Rietman en Melanie Uytendaal werken bij de ROHA als respectievelijk projectleider Persoonsgerichte Zorg en Coördinerend Diabetesverpleegkundige.

De resultaten uit de achterliggende studie staan op www.stzverhalen.nl onder de kopjes 'diabetes' en 'publicaties.'