

Aandacht voor overgewicht en leefstijl is noodzakelijk

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft overgewicht, 14 procent heeft zelfs obesitas (Centraal Bureau voor de Statistiek i.s.m. RIVM, 2021). Door meer aandacht te besteden aan preventie en behandeling van overgewicht en obesitas kunnen veel voorkomende aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, dementie, diverse vormen van kanker en gewrichtsklachten worden teruggedrongen. Verpleegkundigen kunnen een belangrijke rol spelen in het signaleren en aanpakken van overgewicht. Toch is er in de opleiding weinig aandacht voor voeding, beweging en andere factoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan en bestaan van overgewicht en obesitas (Groenendijk et al., 2019; Plas et al., 2021a).

Overgewicht & leefstijl in zorgopleidingen

Het is van groot belang om meer aandacht te besteden aan overgewicht en leefstijl in het zorgonderwijs vooral in het kader van preventie. Echter de implementatie van het thema in het curriculum blijkt een uitdaging. Vanuit het Nationaal Preventieakkoord en in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn & Sport werkt Alliantie Voeding in de Zorg met Partnerschap Overgewicht Nederland en de Hogeschool Utrecht aan het agenderen en bevorderen van voeding, leefstijl en achterliggende problematiek bij obesitas in het curriculum van opleidingen verpleegkunde en geneeskunde. In dit artikel focussen we ons op de hbo Verpleegkunde.

Brede betrokkenheid voor leefstijl in zorgonderwijs

Het project van Alliantie Voeding in de Zorg ondersteunt en versterkt de aandacht voor leefstijl in zorgopleidingen. Er is een landelijk netwerk opgezet met docenten van mbo, hbo en wo-onderwijs en stakeholders. Door het organiseren van bijeenkomsten, webinars (verslag webinar: 'Leefstijl in Zorgopleidingen', 2021), het inventariseren van behoeften en obstructies met betrekking tot het thema en het ontwikkelen van onderwijsmaterialen kunnen opleidingen een start maken. Kennis en ervaring van inhoudelijke organisaties (zoals Voedingscentrum, Kenniscentrum Sport & bewegen en Pharos) en brancheorganisaties (zoals V&VN, FMS) wordt meegenomen via de opgezette klankbordgroep en tevens worden ontwikkelingen en materialen afgestemd met de werkgroep van PON-partners met daarin vertegenwoordigers van beroepsgroepen en patiënten. Door deze partijen te betrekken bij de invulling van het onderwijs, beogen we de inzet van *evidencebased* kennis en goede aansluiting bij de beroepstaken, kennis en vaardigheden van toekomstige zorgprofessionals.

Om meer inzicht te krijgen in de kennis van verpleegkundigen en de wensen en behoeften in het verpleegkundeonderwijs met betrekking tot overgewicht en leefstijl heeft een uitgebreide inventarisatie onder verpleegkundigen in het werkveld plaatsgevonden (Plas et al., 2021b). Uit de inventarisatie blijkt dat verpleegkundigen een rol willen spelen in het signaleren en behandelen van overgewicht. Tevens wensen verpleegkundigen meer kennis over interprofessionele samenwerking en doorverwijzen binnen de keten van zorgverleners rond overgewicht. Ook speelt kennis tekort een rol, zowel bij verpleegkundigen als bij docenten en management van de zorgopleidingen. Dit resulteert bij veel verpleegkundigen in het werkveld in handelingsverlegenheid. Naast het vergaren van basiskennis en gevoel van urgentie rond de aanpak van overgewicht is het belangrijk dat verpleegkundigen en docenten een bredere blik op overgewicht ontwikkelen met betrekking tot oorzaak, gevolgen en behandeling.

Het project biedt sinds 2022 een lerend netwerk voor en door docenten van verpleegkundeopleidingen. Driemaandelijks online bijeenkomsten bieden docenten de ruimte om ervaringen, ontwikkelingen, inspiratie en beschikbaar lesmateriaal rond overgewicht te delen. Ook wordt er dieper ingegaan op specifieke topics die breed leven, zoals draagvlak en structurele inbedding van het thema in het onderwijs via de leeruitkomsten. Daarbij verhogen we kennis en betrokkenheid door het geven van scholing aan docententeams. Deze scholing sluit aan bij de ontwikkelde leeruitkomsten (gebaseerd op de CanMEDS-gebieden) en bijbehorende beoordelingsaspecten en kenmerken voor onderwijsontwikkeling van de verschillende opleidingsniveaus (Scholten, De Kwant & Spaan, 2021).

Onderwijsmateriaal

Om docenten te ondersteunen werken we aan een online bibliotheek met up-to-date lesmateriaal rondom overgewicht & leefstijl. Er zijn acht kennisclips ontwikkeld waarin experts vanuit diverse achtergronden hun kennis en ervaring delen rondom leefstijl en overgewicht. Voor de kennisclips is aanvullend lesmateriaal met casuïstiek ontwikkeld. De kennisclips zijn te vinden via onze projectpagina.

Ook is er een online escaperoom ontwikkeld waarin docenten en studenten op speelse wijze kennismaken met de vele oorzaken die bijdragen aan het ontstaan en in stand houden van overgewicht. Uit een grondig veldonderzoek (onder veertig artsen en zeventig verpleegkundigen) bleek dat het voeren van het gesprek over overgewicht als een groot knelpunt wordt ervaren (Plas et al., 2021b; Plas et al., 2021a). De kaart van 'European Association for the Study of Obesity' (EASO) over gespreksvaardigheden is door het project vertaald en beschikbaar gesteld om handvatten te bieden om op juiste wijze het gesprek over gewicht te voeren (Infographic, 2022).

In 2021 hebben vijf verpleegkundeopleidingen structureel meer aandacht voor overgewicht en leefstijl in het curriculum gerealiseerd middels een pilot die door het project werd ondersteund. Hierin hebben de deelnemende hbo-v's behoeften, leerwensen en benodigde ondersteuning in kaart gebracht. Docenten hebben vervolgens in afstemming met het projectteam en netwerkpartners gewerkt aan inbedding van leefstijl in de opleiding. Voor de ene opleiding ging dat om het ontwikkelen van een lesmodule, voor een andere om het opzetten van een leerlijn.

Pilot Christelijke Hogeschool Ede (CHE) opleiding Verpleegkunde

Werkwijze

Bij de start van de pilot is het huidige aanbod van het onderwerp overgewicht en leefstijl in het curriculum geïnventariseerd. Daaruit bleek dat er voldoende aandacht is voor het bevorderen van een gezonde leefstijl in het algemeen, maar weinig aandacht voor gezondheidsbevordering bij mensen met overgewicht (CanMEDS-gebied maatschappelijk handelen). Om draagvlak te creëren voor overgewicht in het curriculum, is gesproken met betrokkenen bij het onderwijs over gezondheidsbevordering. Besloten is om in het eerstejaarsvak 'Gezondheid bevorderen' het onderwerp overgewicht te integreren. Vervolgens is onderwijs ontwikkeld om toe te voegen aan het bestaande onderwijs. Dit onderwijs is geëvalueerd op proces en effect door middel van een digitale vragenlijst bij studenten voor en na de betreffende lessen.

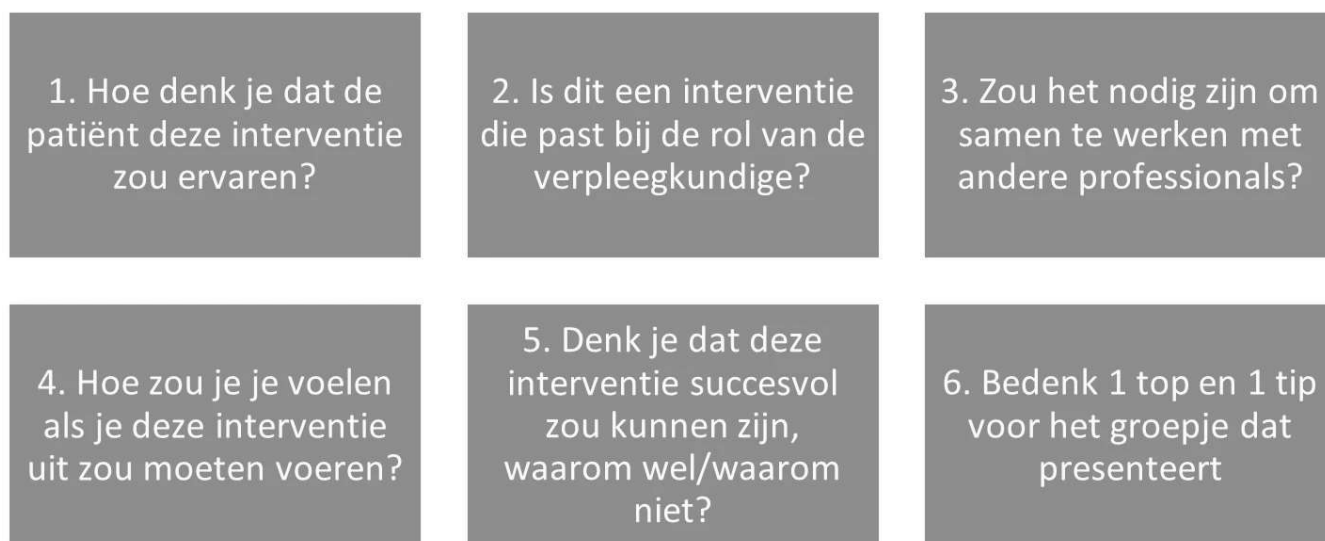
Onderwijs

Tijdens de lessen 'Gezondheid bevorderen', leren studenten om planmatig te werken aan gezondheidsbevordering en gedragsverandering bij zorgvragers door middel van de stappen van *Intervention mapping* (Brug, Van Assema & Lechner, 2017). Studenten oefenen het toepassen van deze stappen door middel van een casus. Om het onderwerp overgewicht toe te voegen aan dit vak, is er een casus geschreven van een zorgvrager met overgewicht waarin verschillende leefstijlthema's aan bod komen; voeding, beweging, slaap en ontspanning. Twee lessen zijn specifiek voor dit doel ontwikkeld en toegevoegd aan de bestaande lessen 'Gezondheid bevorderen' (zie figuur 1).



Figuur 1. Plek van hoe de ontwikkelde lessen in het vak 'Gezondheid bevorderen'

De student bereidt zich voor op deze lessen door het volgen van een e-learning. Hierin oriënteren studenten zich op wat overgewicht is en hoe vaak het voorkomt in de Nederlandse context. Vervolgens reflecteren studenten op hun gedrag, waarden Medestudenten observeren en geven feedback aan de hand van verschillende observatiepunten (zie figuur 2).



Figuur 2. Observatiepunten voor de pitch van studenten

Studenten krijgen tips aangereikt voor het voeren van een gesprek over overgewicht:

- Wees je bewust van je rol en positie als verpleegkundige. Zorgvragers vinden het meestal vanzelfsprekend als je over leefstijl begint.
- Vraag toestemming voor een gesprek over gewicht of leefstijl.
- Wacht niet tot de zorgvrager zelf over leefstijl begint. Een 'kwetsbaar moment', zoals een gezondheidsprobleem, is een ingang om leefstijl te bespreken. In plaats van over het gewicht, kan ook over de rol van voeding en bewegen worden gesproken.
- Signaleer weerstand en ga hierover in gesprek.
- De motivatie van de zorgvrager is belangrijk. Probeer onbevooroordeeld te luisteren. Wat zijn redenen voor het gedrag? Wil hij veranderen? Zo niet, respecteer de keuze en laat de mogelijkheid open er nog eens naar te vragen.
- Het gaat om de wens van de zorgvrager. Wat wil hij veranderen aan zijn leefstijl? Hoe? Laat de patiënt zijn eigen doel formuleren.
- Ga planmatig te werk door tijdens het gesprek methodieken voor gedragsverandering te gebruiken.
- Blijf dichtbij jezelf. Als een zorgvrager jou confronteert (hoe je er ook uitziet, dat maakt niet uit), maak dan een keus: of je kapt het af en je zegt 'Het gaat om u, wat zou u zelf graag willen?'. Hiermee geef je een duidelijke grens aan. Je kunt er ook voor kiezen om je wat meer kwetsbaar op te stellen en te zeggen dat je het begrijpt en wellicht ook uit eigen ervaring weet dat het niet eenvoudig is om je leefstijl te veranderen (kan ook iets kleins zijn).
- Wees je bewust van de lange adem die nodig is voor gedragsverandering. Vier kleine successen.
- Verwijs waar mogelijk door naar andere disciplines, zoals diëtist of leefstijlcoach (Algra et al., 2022).

Resultaten pilot

Er is een voor- en nameting gedaan onder studenten middels een korte vragenlijst met stellingen gerelateerd aan de leerdoelen. Studenten hebben deze vragenlijst tijdens een hoorcollege online ingevuld nadat uitleg was gegeven over het doel en de anonieme verwerking van de gegevens. Uit de resultaten blijkt dat de studenten al een hoge basiskennis hadden, waardoor de kennistoename na de lessen beperkt was. Bij de rolopvatting echter is een toename te zien van het aantal studenten dat het bevorderen van de gezondheid van mensen met overgewicht als een verpleegkundige taak ziet (85 naar 100 procent). Daarnaast is in de vragenlijst na de lessen een aantal procesevaluatievragen gesteld die gaan over de aantrekkelijkheid en de duidelijkheid van de lessen en over de ruimte om vragen te stellen. Studenten vinden het aangeboden onderwijs duidelijk, interessant en inspirerend en ervaren voldoende ruimte om vragen te stellen over het thema.

Aanbevelingen van de pilot

De ontwikkelde lessen sluiten goed aan bij het vak Gezondheidsbevordering en geven meer aandacht voor het thema overgewicht in de opleiding Verpleegkunde. De scores voor de lessen (3,2-4,0) zijn hoger dan studenten de andere lessen binnen het vak Gezondheidsbevordering waarderen (3,0-3,5).

Het is lastig een effect vast te stellen van de gegeven lessen. Dit komt mogelijk door de formulering van de vragen, waardoor veel studenten bij de voormeting al positief antwoord gaven op de vragen. Aanbeveling is om een focusgroep te organiseren om dieper in te gaan op wat studenten hebben geleerd en hoe hun houding is veranderd.

De omstandigheden waaronder de lessen werden uitgevoerd, waren lastig door de lockdown wegens COVID-19. Hier door moesten de werkcolleges online worden gegeven, wat leidde tot een lagere opkomst. Ook de opkomst bij de nameting was lager. Dit zou een vertekening kunnen geven, omdat alleen gemotiveerde studenten naar de colleges bleven komen en de vragenlijst hebben ingevuld. Op de CHE zijn de ontwikkelde lessen verankerd in het bestaande onderwijs. We bevelen aan om te kijken hoe de thematiek rond overgewicht ook in hogere jaren aan de orde kan komen, zodat er blijvende aandacht is gedurende de opleiding Verpleegkunde voor overgewicht en leefstijl.

Conclusie

Er is een beweging ingezet naar meer aandacht voor voeding en leefstijl in verpleegkundeopleidingen, aansluitend op de *Bachelor of Nursing 2030* (BN2030). De komende jaren is doorontwikkeling nodig om overgewicht en leefstijl structureel in leerlijnen in te bedden, docenten te trainen en om preventie en de behandeling van overgewicht te verankeren in het reguliere werkproces van verpleegkundigen. Leefstijl raakt immers elke klinische discipline en zou daarom in de volle breedte in het



Bo Saals, MSc

is PhD-kandidaat en werkzaam bij Wageningen University and Research en Alliantie Voeding in de Zorg.



Hylkje Algra, MSc

is docent-onderzoeker bij het lectoraat leefstijl en gezondheidsbevordering van Christelijke Hogeschool, Ede.



Marlies van Hell-Cromwijk, MSc, RN

is docent-onderzoeker bij het lectoraat leefstijl en gezondheidsbevordering van Christelijke Hogeschool, Ede.



Marieke Plas

is beleidsmedewerker, en werkzaam bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten.



Liesbeth Haverkort, PhD

is hogeschool hoofddocent Voeding en senior onderzoeker van het Lectoraat Innovaties in de Preventieve Zorg van Hogeschool Utrecht.

1. Algra, H.F., Mulder, B., Haaf, M. ten, & Kroeze, W. (2022). *Leefstijl in de zorg – managementsamenvatting*. Christelijke hogeschool Ede. Online via Leefstijl in de zorg managementsamenvatting | Christelijke Hogeschool Ede (che.nl)
2. BN2030 (2023). *Het Landelijk Opleidingen Overleg HBO-Verpleegkunde*. Online via <https://www.loov-hbov.nl>
3. Brug, J., Assema, P. van, & Lechner, L. (2017). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak*. 9de druk. Assen: Van Gorcum.
4. Centraal Bureau voor de Statistiek i.s.m. RIVM (2021). *Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor*. Online via <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor/gezond-gewicht>
5. Groenendijk-van Woudenberg, T., Cate, D. ten, Veen, Y. van der, & Ettema, R. (2019). *Krijgt voeding in het verpleegkundig onderwijs meer vaste grond onder de voeten?* Online via <https://onderwijsgezondheidszorg.nl/artikelen/2019/juni/editie-4/krijgt-voeding-in-het-verpleegkundig-onderwijs-meer-vaste-grond-onder-de-voeten>
6. Infographic (2022). *Praten over gewicht: Advies voor huisartsen & andere zorgverleners*. Afgeleid van Obesity Canada: 5As of Obesity management. Online via <https://www.alliantievoeding.nl/kennisenmedia/bestanden/421>
7. Plas, M., Botros, N., Menkveld-Beukers, M., & Haverkort, L. (2021a). *Perspectieven op verpleegkunde-onderwijs over overgewicht en leefstijl*. Online via <https://www.alliantievoeding.nl/kennis-en-media/bestanden/358>
8. Plas, M., Menkveld, M., Saals, B., & Haverkort, L. (2021b). *Aandacht voor overgewicht en leefstijl in de opleiding geneeskunde*. Online via <https://www.alliantievoeding.nl/kennis-en-media/bestanden/413>
9. Scholten, M., Kwant, E. de, & Spaan, M. (2021). *Leeruitkomsten Overgewicht en Leefstijl in Zorgopleidingen*. Online via <https://www.alliantievoeding.nl/kennis-en-media/bestanden/375>
10. Verslag webinar: 'Leefstijl in Zorgopleidingen' (29 november, 2021). Online via <https://www.alliantievoeding.nl/kennis-en-media/bestanden/379>

Auteur

Bo Saals, Hylkje Algra, Liesbeth Haverkort, Marieke Plas, Marlies van Hell-Cromwijk

Printdatum

9 februari 2024

E-pubdatum

9 februari 2024

ISSN print

0920-8100

ISSN online

1876-5793