

Het beweeg-cv – voor zorgverleners

In het beweeg-cv staat een aantal levensfasen ingevuld. Het kan best zijn dat je de fasen anders wilt benoemen, je bent vrij om dat te doen. Bedenk dat belangrijke levensgebeurtenissen, zoals een verhuizing, gaan werken, krijgen van kinderen of ziekte of het verlenen van mantelzorg, van (grote) invloed kunnen zijn op het beweeg- en sportgedrag.

Vul in wat je aan beweging hebt gedaan in je leven, verdeeld over de verschillende levensfasen. Zet er ook bij welke betekenis beweging toen voor je had en nu heeft. Onder beweging valt alles wat fysieke inspanning kost: van dagelijkse mobiliteit tot sport.

Levensfase	Beweging	Betekenis
Kind		
Puber		
Jongvolwassene		
...[zelf verder invullen]...		

Beweeg-cv: bijsluiter voor zorgverleners

Het doel van het invullen van en nadenken over je eigen beweegverhaal ('beweeg-cv') is om je bewust te worden van de rol die bewegen in jouw leven heeft, inclusief wat het voor jou betekent en welke waarde het voor jou persoonlijk heeft. Dit kan inzicht geven in verschillen met een ander en in eventuele (voor)oordelen die je hebt over beweeggedrag van patiënten. Dat draagt bij aan het beter begrijpen van patiënten. Je kunt ook samen met een patiënt zijn of haar beweegverhaal in kaart brengen of met collega's beweegverhalen uitwisselen (bijvoorbeeld tijdens intervisie) om te kijken of dat nieuwe inzichten oplevert.

Als je je eigen beweegverhaal hebt ingevuld:

- Levert dit nieuwe inzichten voor je op?
- Was/ben je je van je eigen verhaal bewust tijdens je werk, bijvoorbeeld als je met een patiënt over beweging in gesprek bent?
- Heeft jouw verhaal weleens een negatieve invloed gehad tijdens een gesprek met een patiënt? Waar kwam dat door? Was je je daar toen bewust van?
- Verwacht je dat het bewustzijn van je eigen verhaal nuttig is tijdens je werk? Of heb je daar al ervaringen mee?

Als je samen met een patiënt zijn of haar beweegverhaal hebt ingevuld:

- Wat was de aanleiding om het verhaal in te vullen?
- Hoe denk je dat de patiënt dit ervaren heeft?
- Leverde het hem/haar nieuwe inzichten op?
- Leverde het jou nieuwe inzichten op?
- Waar zitten verschillen met jouw eigen beweegverhaal? Was je je daar bewust van?
- Hoe is het gesprek vervolgens verlopen?
- Wat gaan jullie nu met dit onderwerp doen?

Achtergrond

Dit beweeg-cv is bedoeld voor zorgverleners om voor zichzelf in te vullen om zo te reflecteren op de rol die bewegen in hun eigen leven speelt. Het is te gebruiken als onderwerp voor intervisie met collega's of ter inspiratie om gesprekken met patiënten op een andere manier in te vullen.

Dit bouwt voort op onderzoeksresultaten afkomstig uit Sport in Tijden van Ziekte (2013-2018), een project van het Amsterdam UMC (locatie VUmc) en het Mulier Instituut.¹ In samenwerking met de ROHA, een zorggroep uit Amsterdam, maakte onderzoeker Mirjam Stuij een vertaalslag naar de praktijk.² Hierin ontstond het idee van het 'beweeg-cv'. Iedereen uit de projectgroep – twee praktijkondersteuners, twee diëtisten, twee huisartsen, de projectleider persoonsgerichte zorg en de onderzoeker – schreef eerst op welke rol bewegen, inclusief sport, op verschillende momenten in hun eigen leven heeft gespeeld én betekend. Tijdens de uitwisseling kwamen verhalen naar voren die we niet bij elkaar verwacht hadden, bijvoorbeeld over mogelijkheden en betekenissen in de jeugd of tijdens een ernstige ziekte.

Vooraf de aanvullende vraag over de betekenis bleek belangrijk, omdat hierdoor reflectie en discussie op gang 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 vanzelfsprekend onderdeel van haar leven, dat ze weerstand bij patiënten veel minder goed snapt. Het gesprek hielp haar inzien waar dit oordeel vandaan kwam.

Enkele projectleden gebruikten het beweeg-cv tijdens een intervisiebijeenkomst met collega's, andere deden ervaring op in de spreekkamer door zich meer bewust te zijn van hun eigen verhaal, en eventuele oordelen, of door patiënten andere vragen te stellen, zoals de volgende citaten illustreren:

“Ik kwam erachter dat ik vooroordelen heb. Stapt er een slank persoon de spreekkamer binnen, dan denk ik dat hij wel sportief is. En van iemand met overgewicht denk ik het omgekeerde. Beide oordelen blijken niet altijd te kloppen. Sindsdien vraag ik ernaar.”

¹ Dit werk maakte deel uit van het onderzoeksprogramma Sport: Meedoen met projectnummer 328-98-001 dat (mede)gefinancierd is door de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Zie www.stzverhalen.nl voor meer achtergronden, resultaten en verhalen.

² Dit is een bewerking van een artikel dat is verschenen in *poh*, tijdschrift voor en door praktijkondersteuners (december 2019, pagina 7). Zie <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25130/ben-jij-je-bewust-van-je-eigen-beweeg-cv/>.

“Voor mijzelf geldt dat bewegen wel leuk moet zijn. Ik gebruikte dat ook als argument naar patiënten. Maar nu blijkt dat dit niet voor iedereen van toepassing is, vul ik het niet langer voor mensen in.”

Bronvermelding

Stuij, M. (2020) Beweging in de type 2-diabeteszorg. Ervaringsverhalen en praktische reflectieoefeningen voor zorgverleners. Utrecht/Amsterdam: Mulier Instituut/Amsterdam UMC.

Het beweeg-cv maakt onderdeel uit van het werkboek '[Beweging in de type 2-diabeteszorg: ervaringsverhalen en praktische reflectieoefeningen voor zorgverleners](#)'. De realisatie van dit werkboek is mogelijk gemaakt door een Verspreidings- en implementatie Impuls (VIMP) van ZonMw (projectnummer 546002014).

Zie ook <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25163/beweging-in-de-type-2-diabeteszorg/>

Over de auteur

Mirjam Stuij, MSc. werkt als onderzoeker bij het Mulier Instituut en het Amsterdam UMC (locatie VUmc, afdeling Metamedica). Haar promotieonderzoek gaat over 'beweegzorgverlening' voor mensen met type 2 diabetes. Hiervoor verzamelde en analyseerde ze verhalen van mensen met type 2 diabetes en ervaringen van zorgverleners. Daarnaast keek en liep ze mee in de praktijk om te observeren wat goed gaat en beter kan. Doel van dit onderzoek is om bij te dragen aan 'goede' zorgverlening op het gebied van bewegen. Contact: m.stuij@mulierinstituut.nl.