



Sterk en vitaal starten in de Zorg; de Nursing Life Monitor!

Ellen Bakker PhD RN (np)

applied **research**



Research Centre
Innovations in Care





Ellen Bakker



Instituut voor Gezondheidszorg
Kenniscentrum Zorginnovatie
Hogeschool Rotterdam



Bestuurslid
De Duurzame Verpleegkundige

Hoofddocent Duurzame inzetbaarheid & Duurzaam (groen en circulair) werken in de Zorg
Senior onderzoeker bij lectoraat Arbeid en Gezondheid
Medisch antropoloog
Verpleegkundige n.p.

e.j.m.bakker@hr.nl

SPRING Living Lab

Kenniscentrum
Zorginnovatie





<https://www.youtube.com/watch?v=f4f8F9brAQ0&t=6s>

A long, narrow hallway in a care facility. The walls are made of red brick. There are handrails on both sides. In the distance, a person is visible, possibly a caregiver or resident, standing near a table or counter. The lighting is warm and comes from recessed ceiling lights.

**Je wordt opgeleid voor het
mooiste beroep van de
wereld.**

Leer zorgen voor JEZELF!

(EN LEER OM DE PRAKTIJK TE VERANDEREN)

Relevantie en urgentie
hoger dan ooit!

Daling instroom
hbo-verpleegkunde



9.100 naar 6.700



40 minuten
per persoon
per dag ziek

2030 circa **117.000** vacatures
zorg en welzijnsprofessionals



<https://dashboards.cbs.nl/v4/AZWDashboard/>
<https://azwstatline.cbs.nl/#/AZW/nl/dataset/24107NED/table?dl=549B1>
<https://www.onderwijsraad.nl/publicaties/adviezen/2024/03/28/een-klemmend-beroep>

SPRING

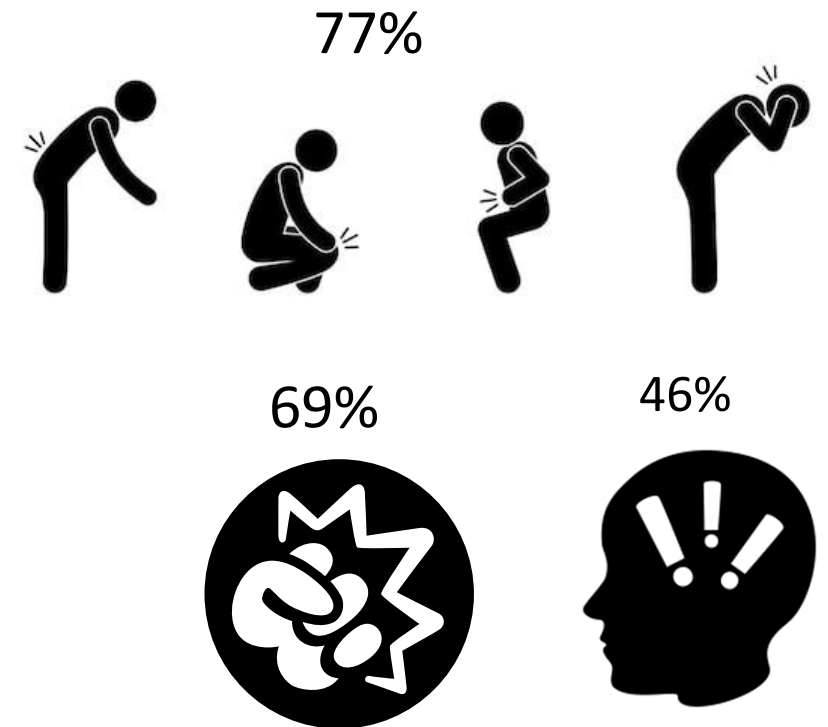
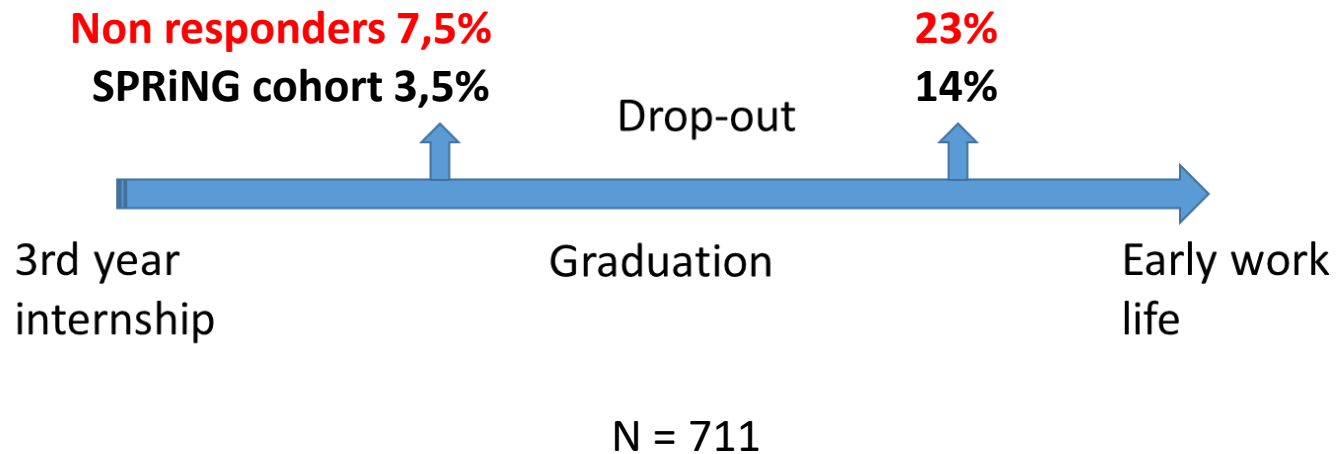
Cohortstudie over
3 jaargangen
(2016-2019)

SPRING

Sterk Gestart
in de Zorg

age 23 (SD, 5,8)

♀
89%



Studying **Professional Resilience** in **Nursing** students and new **Graduates**

Mijn omgeving zag al dat het niet goed met me ging, maar ik wilde die stage halen en ging nog harder studeren en mijn best doen op stage, ik **durfde niet om hulp te vragen** en zat vervolgens bij de huisarts en psycholoog en vroeg me af; ga je dit in een volgende stage wel volhouden? Dus ben ik gestopt.....

Had **geen goed beeld** eigenlijk van wat de loopbaanmogelijkheden zijn als verpleegkundige; het ziekenhuis bleek niet mij droomstage dus ik stopte.....

Redenen om te stoppen in een laat stadium



“Dit houd ik niet vol”

Neerwaartse spiraal van fysieke, psychologische en sociale problemen



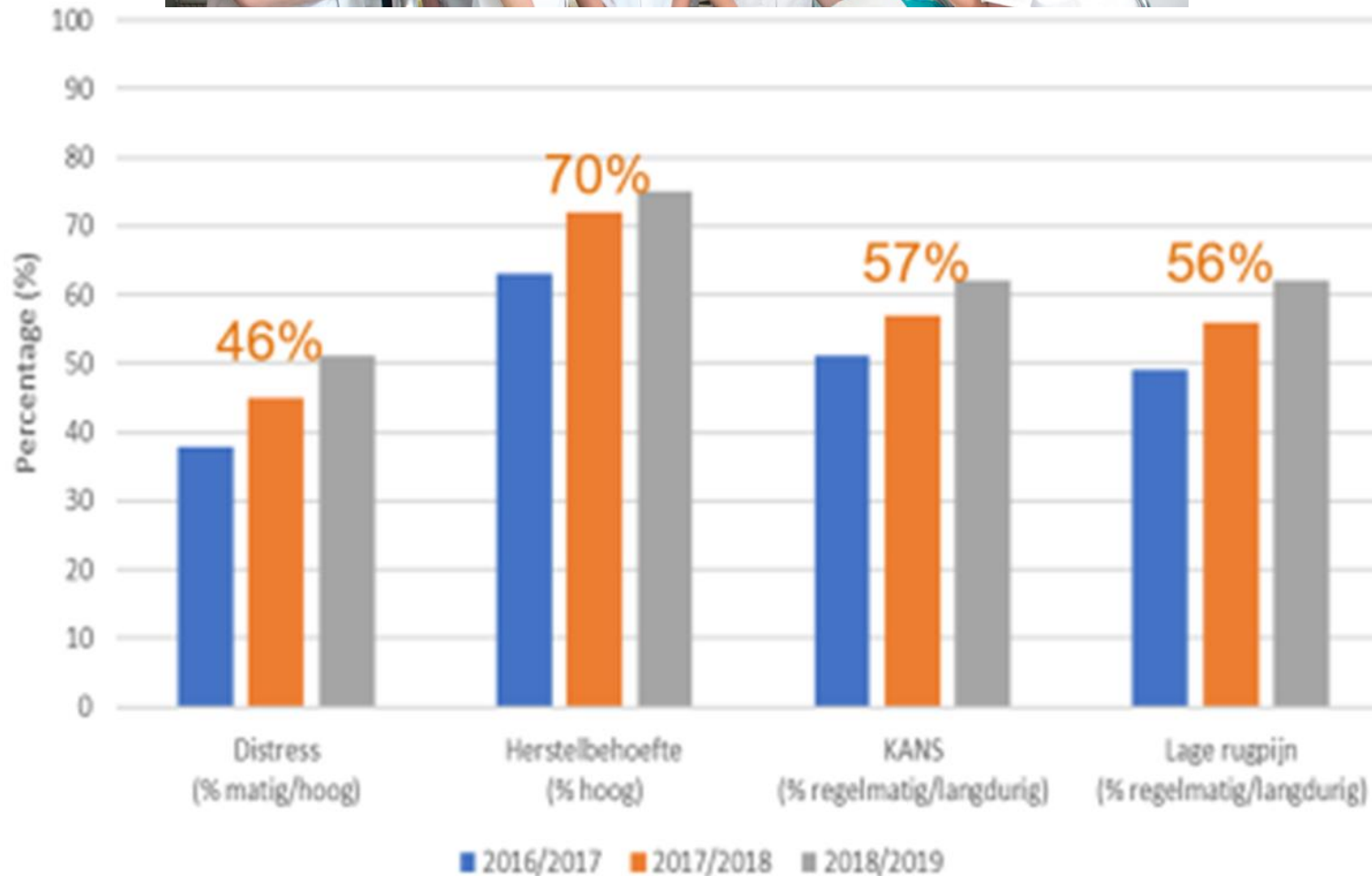
“Dit is niet wat ik wil in mijn leven”

Mismatch tussen realiteit en verwachtingen



Kwalitatieve interviewstudie





Figuur 1: Trends in mentale en fysieke gezondheidsklachten bij derdejaars studenten hbo-V (N=711).

Samenhang psychosociale stagekenmerken en mentale gezondheid/uitval

Risicofactoren

§ Hoge psychologische taakeisen



§ Frequente blootstelling aan verbale en/of fysieke agressie



Distress



Samenhang psychosociale stagekenmerken en mentale gezondheid/uitval

Beschermende factoren

§ Steun werkbegeleider



§ Steun collega's op stage



stop-intentie



Klachten bewegingsapparaat

Risicofactoren

- Hoge fysieke taakeisen
- Til- en buigwerkzaamheden
- Hoge herstelbehoefte



Beschermende factoren

- Geslacht (man zijn)



Klachten bewegingsapparaat

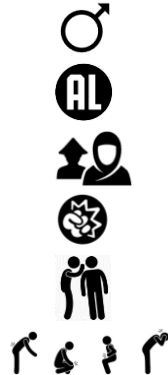
- Arm/nek/schouder klachten
- Lage rugklachten
- Klachten aan de onderste extremiteiten



Voorspellers van uitval

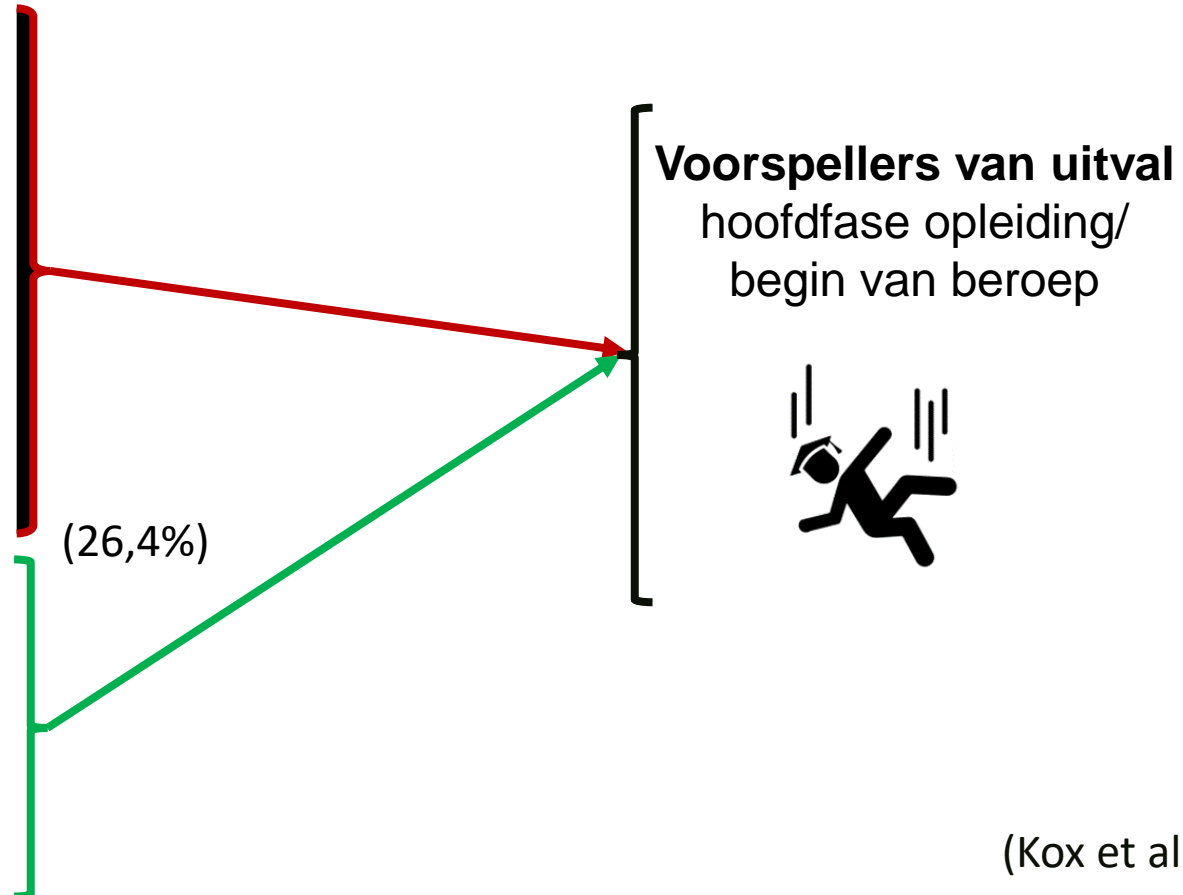
Risicofactoren

- Geslacht (man zijn)
- Leeftijd (ouder)
- Migratieachtergrond
- Verbale/fysieke agressie
- Roddel en kwaadspreken
- Fysieke klachten



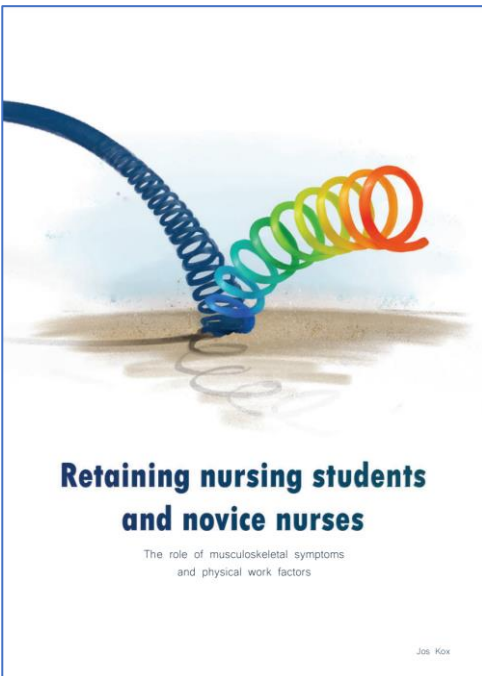
Beschermende factoren

- Stageplaats (3e-jaars stage in V&V, Thuiszorg of GGZ)
- Veel beeldschermwerk
- Hoge stage-/werkbevoegdheid

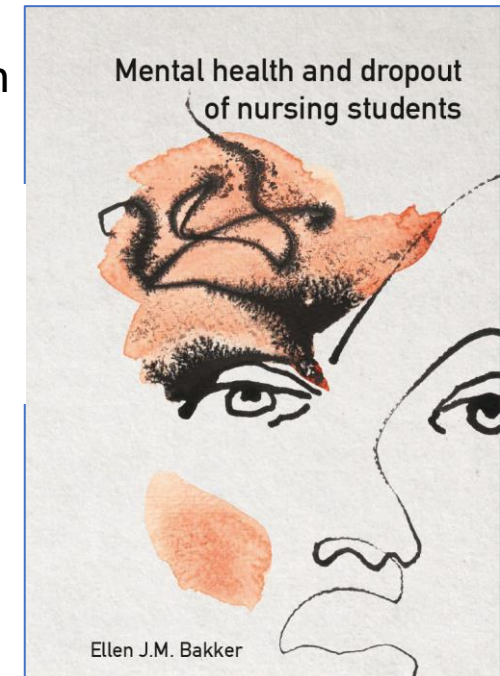


Output: twee proefschriften

Twee PhD-projecten gericht op fysieke en mentale gezondheidsaspecten van late uitval bij verpleegkundestudenten en beginnende verpleegkundigen



De proefschriften via onderstaande QR-codes:



Enkele oplossingsrichtingen

- § Verbindend communiceren verder ontwikkelen in onderwijs en praktijk (Start 2022)
- § Bewustwording vitaliteit met monitoring-feedback-tool en support ontwikkelen binnen een onderwijsprogramma
- § Inzicht good practices vitaal landen in de praktijk als student/beginnend verpleegkundige



Practice what you teach...



De zorg in transformatie



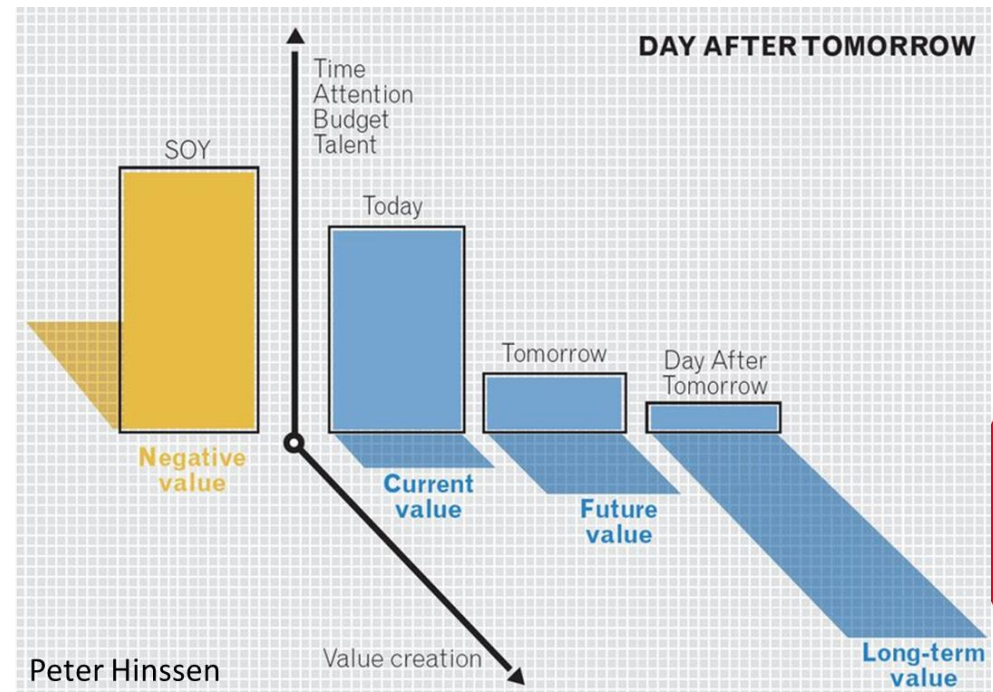
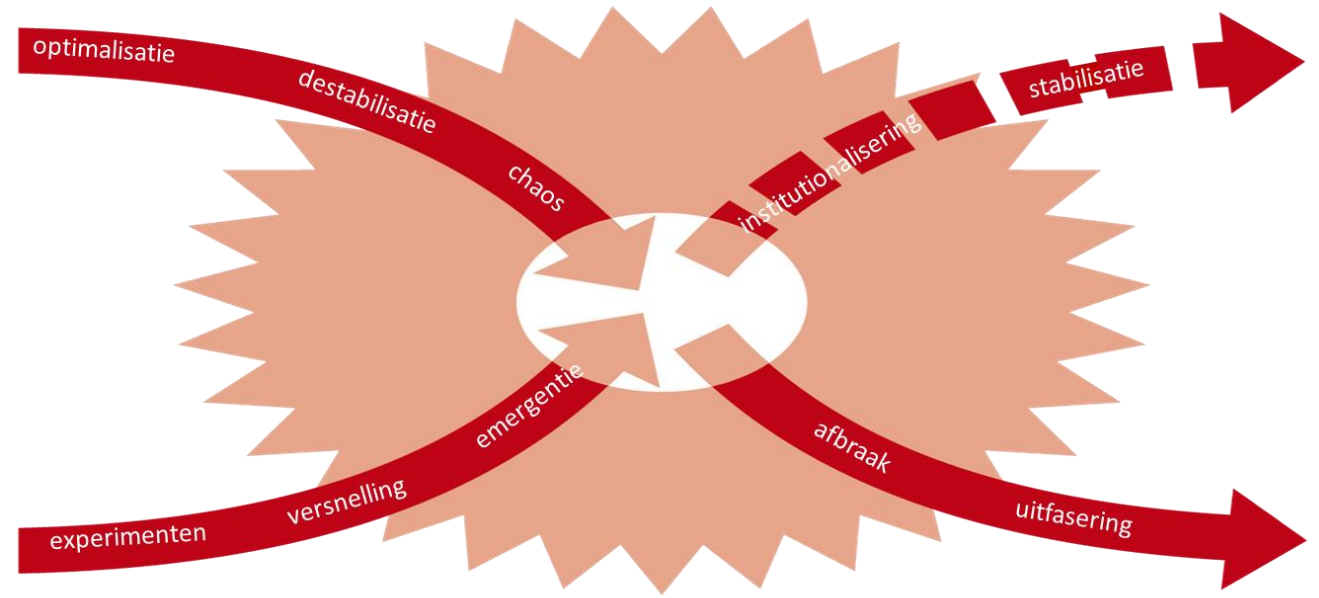
“

“De schaarste van de arbeidsmarkt blijft! De grootste vraag is: “Hoe gaan we daarmee om?”

Dit vraagt anders werken & leren en het werk anders organiseren!”

”

“We moeten het radicaal anders doen! Laten we de energie benutten die er is en van hieruit overvloed creëren!”



Onderwijsprogramma Leren zorgen voor jezelf?



applied research

- ✓ Complex probleem van praktijk & onderwijs
- ✓ Leren in en met de praktijk staat onder druk
- ✓ Op veel fronten domeinoverstijgende aanpak nodig
- ✓ Overvol curriculum

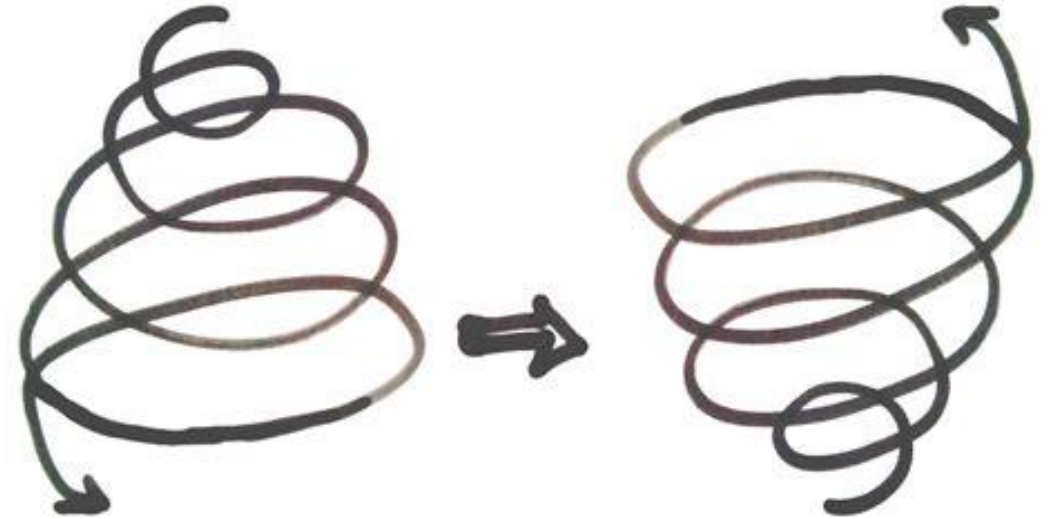
Research Centre
Innovations in Care



ROTTERDAM
UNIVERSITY

UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Leren regie krijgen over eigen (beroeps)vitaliteit



DE DIMENSIES VAN VITALITEIT

HOE DAN?





SPRING onderzoeksteam

Opleidingen Verpleegkunde, Fysiotherapie, HRM, Kenniscentrum Zorginnovatie

- dr. Jos Kox
- dr. Ellen Bakker
- dr. Susan Jedeloo
- dr. Hanny Groenewoud
- Maartje Klomp MSc
- dr. Natasja Rietveld

- dr. Anita Feleus
- dr. Harald Miedema
- dr. Pepijn Roelofs
- Teuntje Schaefers MSc
- dr. Marlies Wagener
- Douae Bouchlaghem

Onderzoek

Onderwijs



Comeniusbeurs

**Vital health professionals.
A monitor-feedback-
support programme to
promote vitality for
healthcare professionals**

Leadership fellow



RAAK-Publiek

**Vitale Start; leren van goede
voorbeelden van stage- en
transitieprogramma's voor
studenten en startende
verpleegkundigen**

1



2

**Behoud van mannen
voor de Zorg**

**Verbindend
communiceren**



Comenius Senior Fellow Project (sept 2022-okt 2024)

The screenshot shows a website interface with a light blue background featuring hand-drawn sketches of people and a lightbulb. The main title is 'Verbindend Communiceren als sleutel voor effectieve transdisciplinaire communicatie en samenwerking'. Below it is a red button with the text 'Betrokken Samen Werken en Leren'. The publication date is '20 juni 2022'. On the right, there is a profile picture of Dr. Susan Jedeloo, a contact icon, and a red box stating 'Dit project is onderdeel van SPRING Living Lab'. The top navigation bar includes 'Menu', 'Onderzoek & Innovat...', 'Projecten en publica...', 'Zoeken', and 'Inloggen'.

Menu Onderzoek & Innovat... Projecten en publica... Zoeken Inloggen

Verbindend Communiceren als sleutel voor effectieve transdisciplinaire communicatie en samenwerking

Betrokken Samen Werken en Leren

Publicatiedatum: 20 juni 2022

ga met elkand in ges

Contact
Dr. Susan Jedeloo
Hogeschooldocent /
Senior Onderzoeker

Dit project is onderdeel van
SPRING Living Lab

s.jedeloo@hr.nl

Doelen:

- bijdragen aan
 - een pedagogisch veilig(er) leerwerkklimaat,
- vitaliteit en mentale gezondheid van onze studenten
- vermindering van miscommunicatie.

Vitale Start; leren van goede voorbeelden van stage- en transitieprogramma's

SPRING Living Lab



Ellen Bakker



Kenniscentrum
Zorginnovatie



Behoud van mannen in de verpleegkunde

Doel:

Inzicht krijgen in de beïnvloedende factoren die een rol spelen bij het behoud van mannelijke verpleegkundestudenten en mannelijke verpleegkundigen en op basis van deze inzichten aanbevelingen te formuleren voor verpleegkundeopleidingen en zorginstellingen die bijdragen aan behoud van mannen in het verpleegkundig beroep en het vergroten van genderdiversiteit binnen de zorg.

Vraagstelling:

Wat is er nodig om mannelijke verpleegkundestudenten en mannelijke verpleegkundigen te behouden voor de gezondheidszorg?

Methode:

Literatuurverkenning; survey; focusgroepen; interviews

Wie zijn er verbonden? (intern/extern):

- SPRiNG Living Lab
- Vitale Delta
- HBO en MBO (verpleegkunde) opleidingen
- Zorginstellingen
- Mannen Netwerk Verpleegkunde

Status:

Startfase

Gewenste resultaat:

Onderwijs, praktijk, wetenschap – interventies, maatregelen, disseminatie, artikelen, netwerk, onderzoekslijn



dr. Jos Kox
E-mail: Jos.kox@hr.nl



4% van het afval
13% van het grondstoffengebruik



Evidence-based Strategies to create Circular Hospitals:
Applying the 10-Rs framework to healthcare (ESCH-R)

<https://esch-r.org>



55% CO2-reductie in 2030, op
naar klimaatneutraal



50% minder gebruik
grondstoffen in 2030, op naar
circulair

- ➔ Kritisch materiaalgebruik (plastic handschoen!) in kader van infectiepreventie / besmetting
- ➔ Aanpassen protocollen (vermijden we risico's die er niet zijn?)
- ➔ Gebruik disposables versus hergebruik
- ➔ Doseren voorraad bij cliënt / bewoner
- ➔ Kritisch inkoopbeleid / afspraken – keuze leveranciers



Vitale Zorgverleners

Preventief programma gericht op het versterken van beroepsvitaliteit bij studenten verpleegkunde en (startende) verpleegkundigen

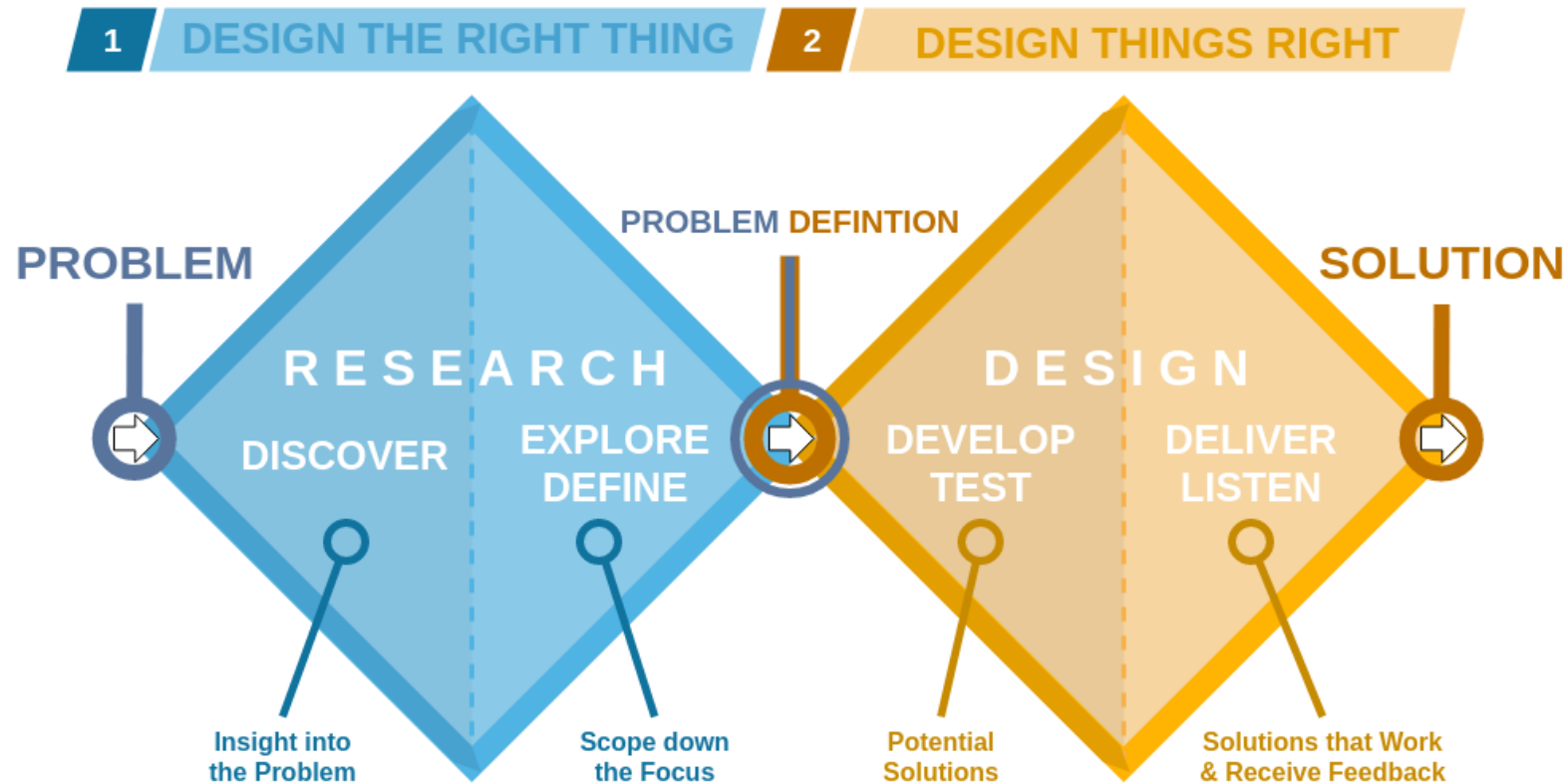


Hoe ontwikkel je een onderwijsprogramma 'leren zorgen voor jezelf'?

Design challenge!



Ontwerpgericht onderzoek

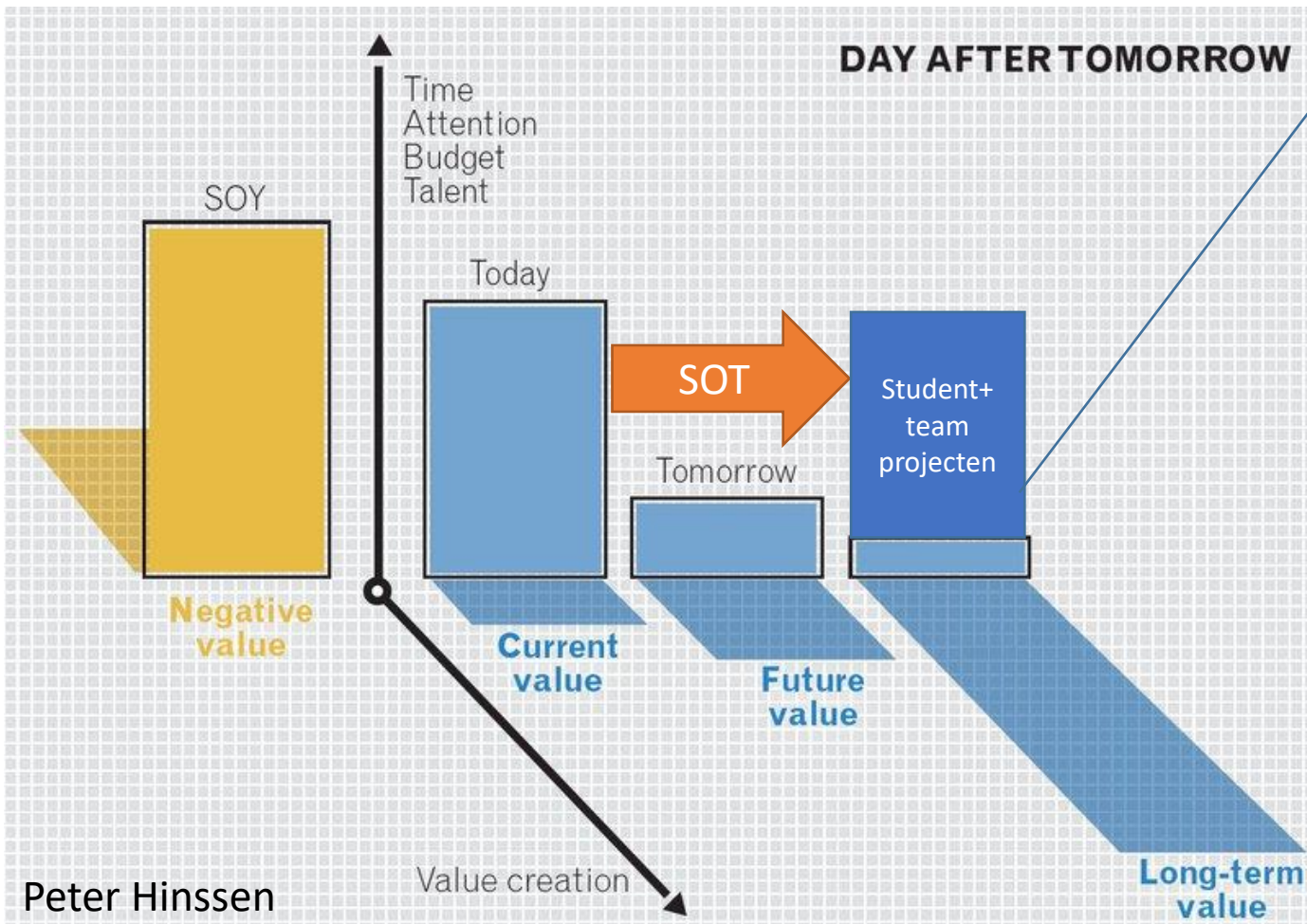


applied **research**

Research Centre
Innovations in Care



Ontwerpcyclus: talent, aandacht, tijd, budget



Kwaliteitsproject in stage	420u (15ects)
Afstudeer/ minor project (duo)	1680u (2x30 ects)
Werkbegeleider	10u
Docentbegeleider	20u
Onderzoeker/ ontwerper	30u
Totaal cyclus 1 semester 3 studenten	2160u

>100 projecten

- Enkele voorbeelden:

- Motivatie – beeldvorming van het beroep met

- Meer weerbaarheid dankzij de Nursing Life Movies

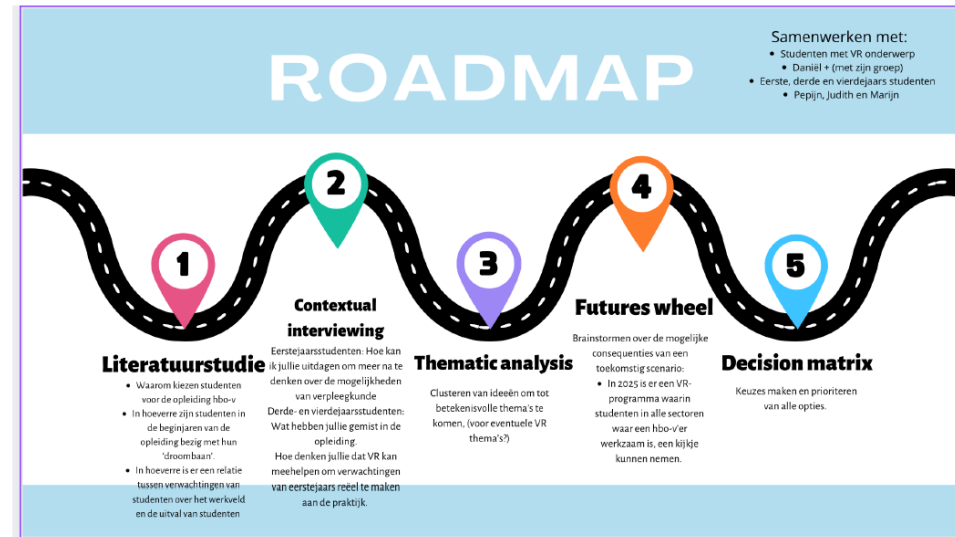
Microsoft Word document titled "Inleiding: De verpleegkunde student, werkzaam op een palliatieve afdeling, heeft een hoger risico op stress en hierdoor op overspannenheid en burn-out dan". The document is a research introduction in Dutch, discussing the mental workload and stress of nursing students in a palliative care ward.

Projectnummer	Titel	Verpleegkundige	Inhoud
2017	Miniproject Minor A&G Fysieke belasting in stage onder verpleegkunde studenten		Doel: Het doel van dit onderzoek is in kaart brengen of studenten verpleegkunde fysieke klachten ondervinden tijdens hun stage, welke klachten dat zijn, hoe zij dit ervaren en of het voor hen een reden zou zijn voortijdig te stoppen met de opleiding. Om vervolgens aanbevelingen te geven ter verbetering van de fysieke belasting en de gevolgen hiervan voor studenten verpleegkunde tijdens hun stage. Vraagstelling: Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten van Hogeschool Rotterdam de fysieke belasting tijdens hun stage? Fysieke belasting is hierbij een overmatige belasting van het houdings- en bewegingsapparaat. Er kan sprake zijn van een mechanische belasting zoals tillen, dragen, trekken, oegentige hoeding, repetitieve bewegingen of van een fysiologische belasting, waarbij een dynamische schijfwat voor energie vrsagt van verschillende spiergroepen of de bloedsomloop, ademhaling of stofwisseling (Fabbe, 2003). Methode: Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is een kwalitatief onderzoek, op basis van een zelfselectie steekproef, waarvoor deskundenschap en Fac to Fac semi-structuurde interviews onder derdejaars verpleegkunde studenten zijn gekozen van de hand van inclusie en exclusie criteria. Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg. Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg. Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg.
2017	Een veilig leerklimaat, wat is dat?	Afstudeeronderzoek verpleegkunde	Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg. Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg.
2017	Help, 'stages-sterre' bij studenten verpleegkund!	Minor project "Take the lead"	Documentanalyse naar de aard van mentale werklading die kan leiden tot stress, zoals beschreven in reflectieve casusstukken van derdejaars verpleegkunde studenten van Hogeschool Rotterdam. Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg.
2016	SPRING als kweekster in de zorg	Stageproject	Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg.
2016	Goed onderzoek tijdens de palliatieve zorgverlening	Afstudeeronderzoek Verpleegkunde	Inleiding: Dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek naar de fysieke belasting van studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Methode: Het onderzoek is een kwalitatief onderzoek op basis van een zelfselectie steekproef. De data is verzameld door middel van interviews met studenten verpleegkunde in de praktijk. Het doel van dit onderzoek is om een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: Hoe ervaren derdejaars verpleegkunde studenten de fysieke belasting tijdens hun stage? Resultaten: Uit de resultaten van de interviews is gebleken dat werksituaties zoals het wassen en het uit baden van clienten verpleegkunde studenten fysieke klachten veroorzaken. Aanbevelingen: Op basis hiervan wordt aanbevolen om de fysieke werkhouding door deze voor te doen. Hierdoor kunnen docenten toelichting geven op de fysieke belasting van studenten op werke. Ervattest vervolgoedzocht zou zich kunnen richten op het verpleeghuis, revalidatiecentrum, thuiszorg en ambulancetzorg.

ADVIESRAPPORT

Een vitale verpleegkunde start

Hoe kunnen HBO-V studenten met VR een reëel beeld vormen van het brede werkveld.



Dit was de roadmap die ik had gemaakt aan het begin van dit halfjaar. Uiteindelijk heb ik geen enkele onderzoeksmethode van deze vijf uitgevoerd. Ik merk dat ik het in het begin heel moeilijk vond om niet precies te weten wat mij te wachten stond en ook dat ik niet wist welke methodes ik wilde en kon gebruiken. Deze planning gaf mij toen veel rust. Toch zie ik nu maar weer dat zulke onderzoeken altijd heel anders gaan dan je van te voren plant. De resultaten waren anders waardoor andere methodes veel beter pasten dan deze hierboven. Hier heb ik ontzettend veel van geleerd en wanneer er weer zoiets op mijn pad komt, weet ik zeker dat ik het veel beter kan loslaten.

Inleiding

17.6 procent van de gestarte HBO-V studenten in 2017 viel uit in de laatste twee jaar van de opleiding (Vereniging Hogescholen, 2021). Dit waren 1306 studenten. Een blijvende trend die haaks staat op de behoefte in het werkveld: hier zijn namelijk grote tekorten aan verpleegkundigen, wat een gevaar vormt voor de volksgezondheid (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2023). Een van de oorzaken van de uitval houdt verband met een ontoereikende mentale gezondheid van verpleegkundestudenten (Bakker, 2022).



Samen met het Studying Professional Resilience in Nursing students and Graduates (SPRING) is gekeken naar een eventuele rol van de Nursing Life Monitor (NLM) hierin geïmplementeerd in het onderwijs, met als hoofdvraag: Welke onderwijsinterventies kunnen worden ingezet bij eerste- en tweedejaars HBO-verpleegkundestudenten aan de Hogeschool Rotterdam om het gebruik van de NLM te stimuleren en de mentale gezondheid van de studenten te monitoren en uitval tegen te gaan?

Methoden

Dataverzameling:

- Interviews
- Focusgroepen

Respondenten:

- Studenten en docenten van de HR
- Decaan studentenwelzijn
- Psychologe

Data-analyse:

- Codering



Resultaten

- Studenten hebben positieve houding jegens NLM.
- Docenten denken genoeg aandacht te besteden aan mentaal welbevinden, studenten ervaren dit anders.
- Ervaringsdeskundigen betrekken om belang van monitor bij studenten te benadrukken.
- Inzetten van positieve psychologie: normaliseren dat mentaal welbevinden niet altijd op hoogste niveau is. Motiverende gesprekstechnieken hierin belangrijk.
- Veiligheid essentieel voor openheid en gesprek. Individuele gesprekken bevorderen dit.
- Docenten hebben behoefte aan opleidingen voor adequate ondersteuning studenten
- Geen consensus over verplicht stellen monitor: docenten vinden dit niet mogelijk, studenten pleiten voor verplichting bijv. gekoppeld aan persoonlijk regieplan.

Discussie

Inzet SWOT-analyse: goed idee (VonBergen, 2013).
 Intrinsieke motivatie van belang (Martens, 2022).
 Inzetten van ervaringsdeskundigen: mogelijk van positieve invloed (Happel et al., 2019).
 Mindfulness: positief effect op coping vaardigheden (Song & Lindquist, 2015).
 Motiverende gesprekstechnieken kunnen van meerwaarde zijn (Naar en Suarez 2021; Snape & Atkinson, 2016)
 Veiligheid: motiveert studenten om aan te kloppen bij docenten (Deunk & Korpershoek, 2021).
 Bijscholing docenten: van meerwaarde (Jacobsen et al., 2020).

Implementatie

Doelgroep	Boodschap (kennis, attitude)	Wie en welke middelen?
Docenten HR Praktijkopleiders academisch ziekenhuis	Onderwijzen in het gebruik van de onderwijsinterventies (educatie).	Wie: Professionals in de trainingen Welke middelen: workshops, vaardigheidstrainingen en scholingen.
Docenten HR Praktijkopleiders academisch ziekenhuis Studenten HBO-V	Informerend over het doel en opzet van het implementatieplan (kennis).	Wie: HR en SPRING Living Lab Welke middelen: bijeenkomst, intranet, mail, HINT.
Studenten HBO-V	Interesse in NLM opwekken bij studenten (attitude).	Wie: ervaringsdeskundigen Welke middelen: lezingen
Docenten HR Praktijkopleiders academisch ziekenhuis Studenten HBO-V	Gevoel van urgentie vergroten (marktgericht).	Wie: HR en SPRING Living Lab Welke middelen: lezingen, posters, mails

Aanbevelingen

- Koppel de NLM aan een SWOT-analyse.
- Bevorder intrinsieke motivatie om de NLM in te vullen.
- Integreer motiverende gespreksvoering.
- Zet ervaringsdeskundigen in.
- Bevorder het gevoel van veiligheid.
- Bied trainingen aan docenten over omgang met mentale gezondheid.
- Koppel mindfulness aan de NLM.

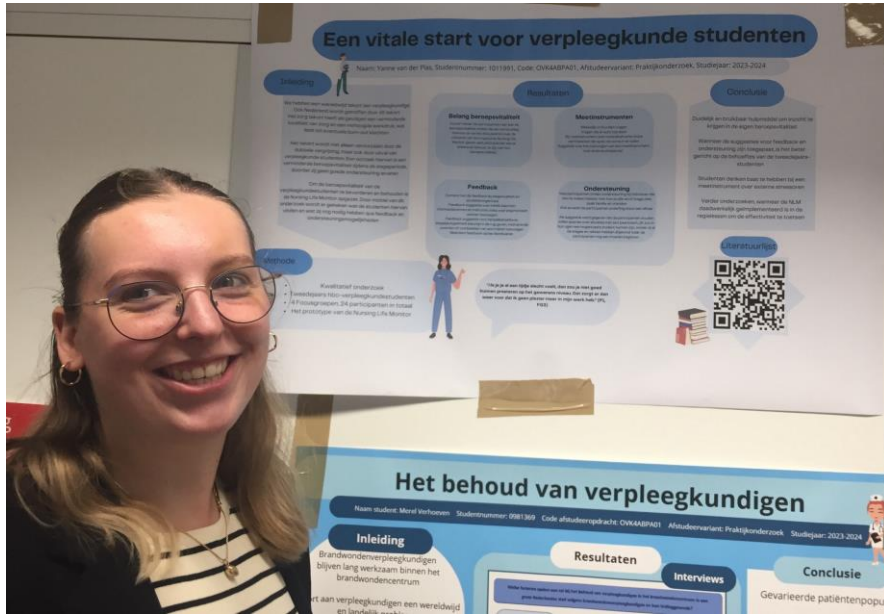
Conclusie

Het stimuleren van het gebruik van de NLM vereist een geïntegreerde aanpak, waaronder het koppelen aan een SWOT-analyse, het bevorderen van intrinsieke motivatie, inzetten van ervaringsdeskundigen, motiverende gespreksvoering, het creëren van veiligheid, docententruining en het implementeren van mindfulness.

Literatuur lijst

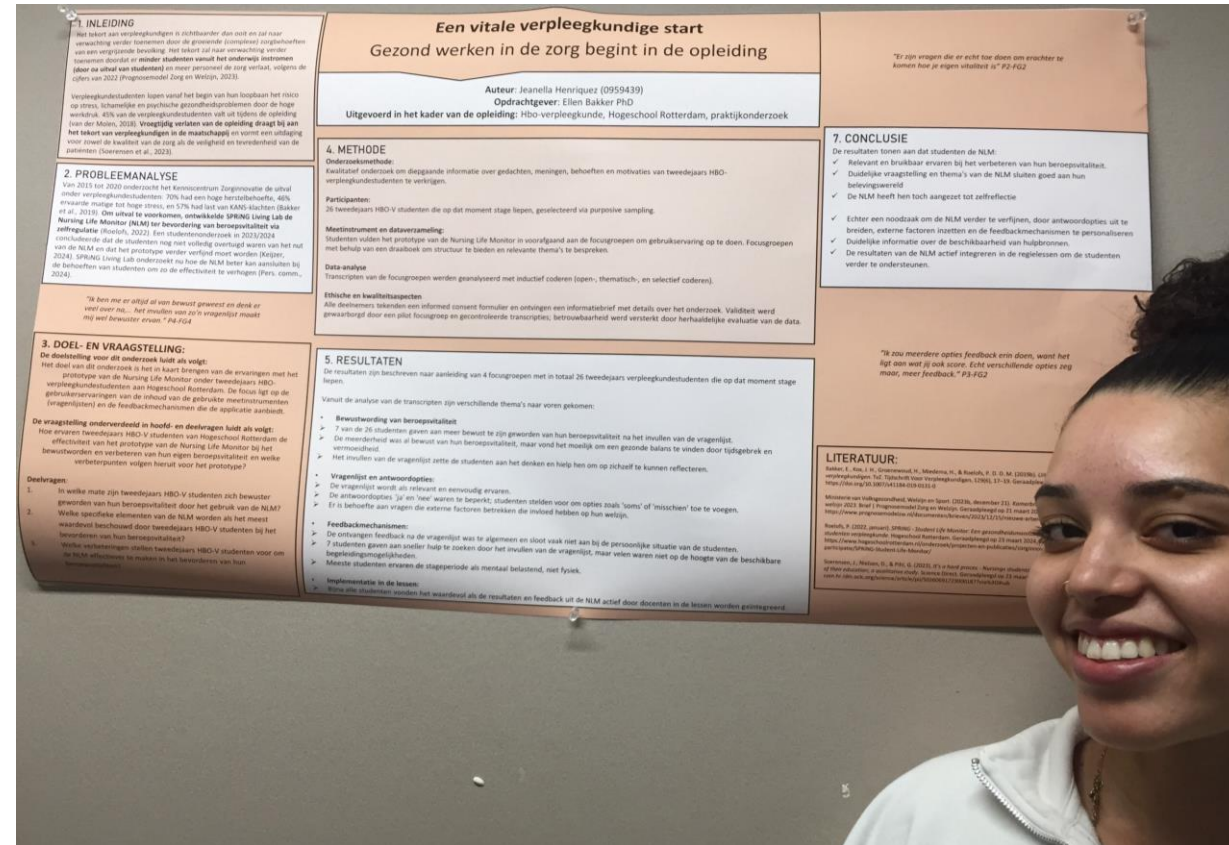


Door Simone Arbman, Berber Blok, Mika Chen en Charlotte Hofman



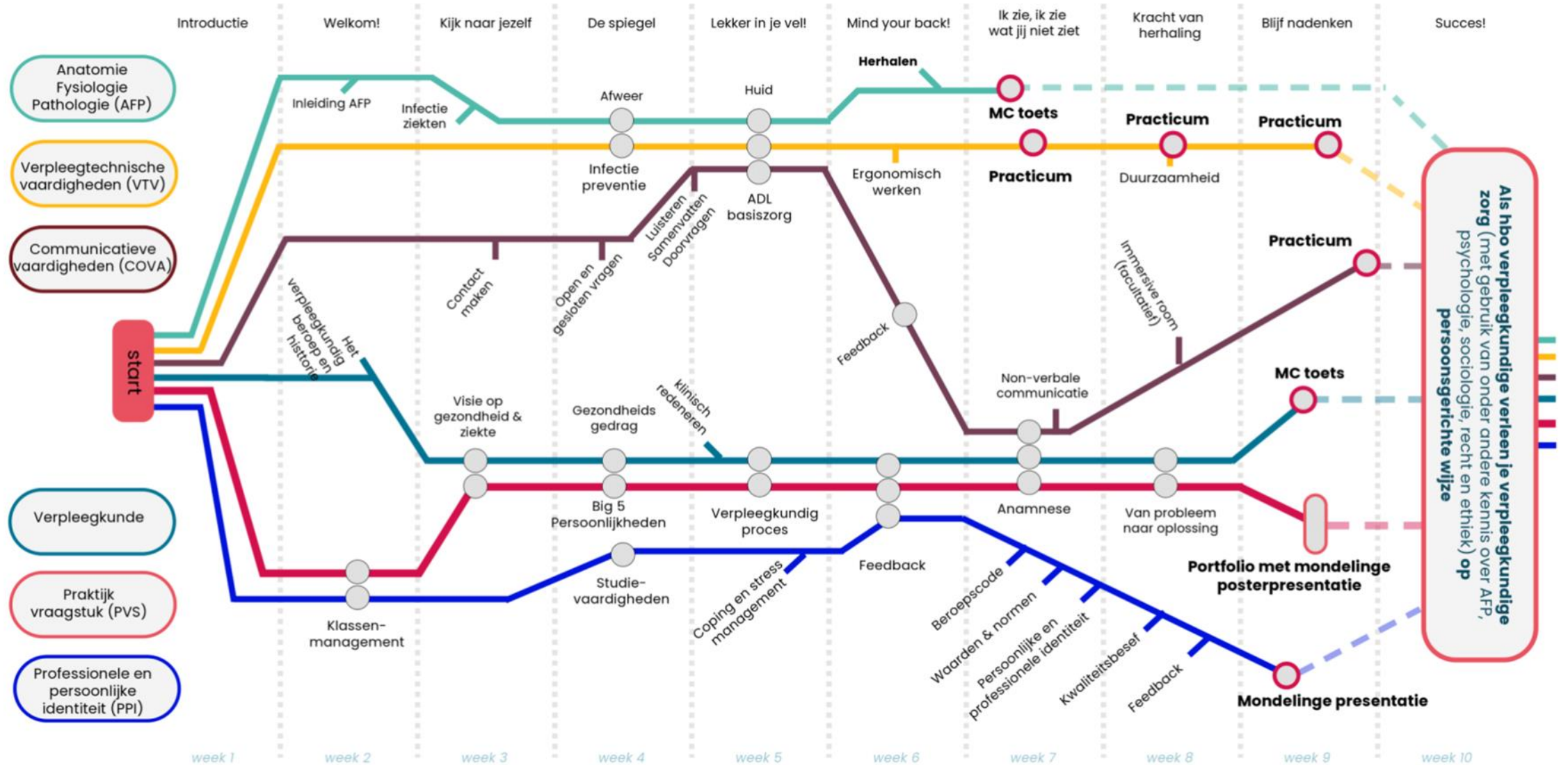
Eindverslag SPRING
"Fysiek vitaal werken in de zorg"

Interprofessioneel samenwerken: Bundelen van krachten bevorderen in onderwijs verpleegkunde en fysiotherapie studenten tegen rugklachten?

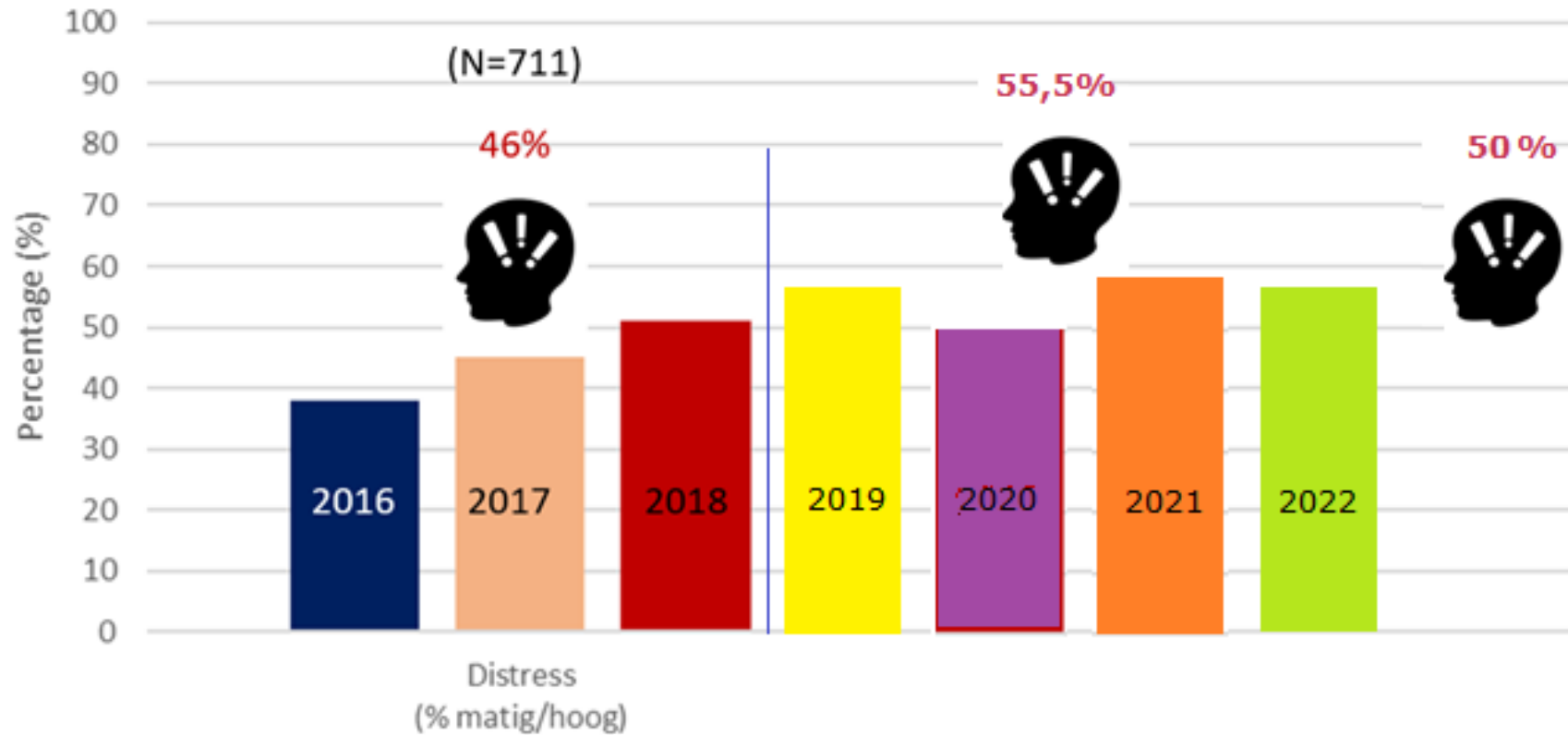


Verpleegkundige in opleiding!

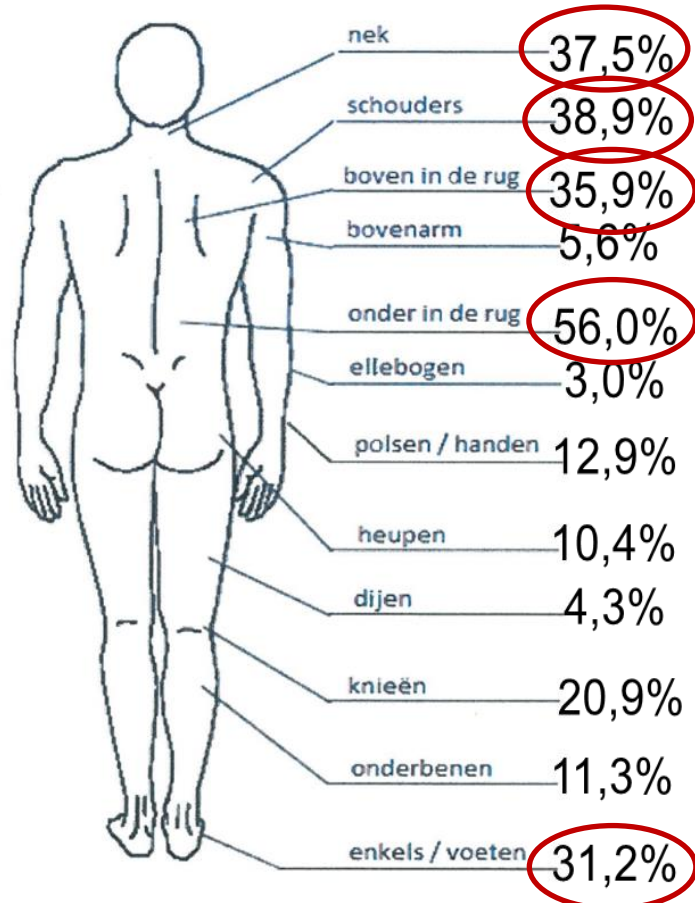
student routekaart leeruitkomst 1



Mentale vitaliteit; distress



Fysieke vitaliteit: klachten aan houdings- en bewegingsapparaat (HBA)



Meer dan driekwart van derdejaars studenten heeft regelmatige/langdurige HBA-klachten

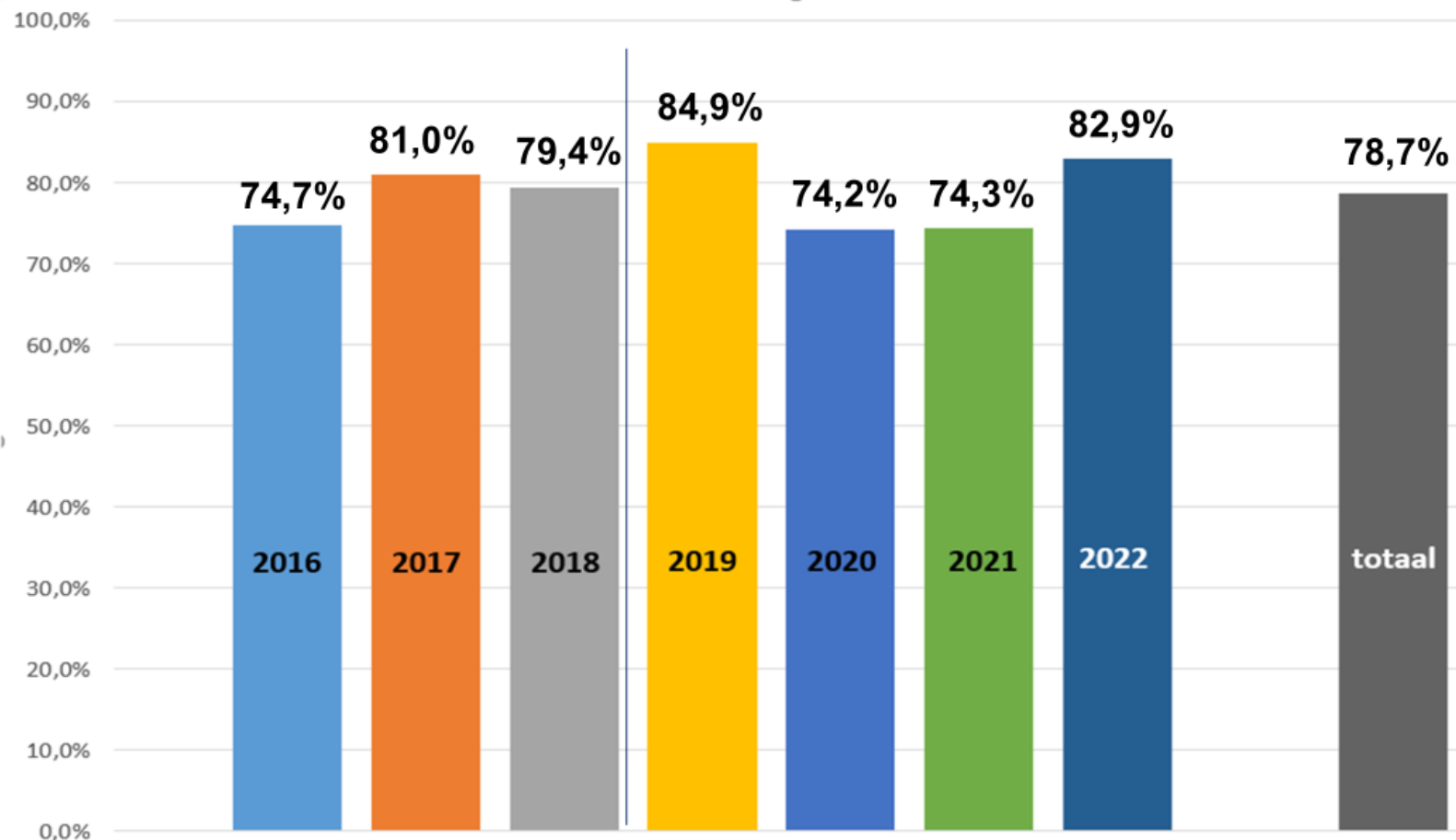
Top 5:

1. Onder in de rug (56,0%)
2. Schouders (38,9%)
3. Nek (37,5%)
4. Boven in de rug (35,9%)
5. Enkels/voeten (31,2%)

KANS: 57,0%



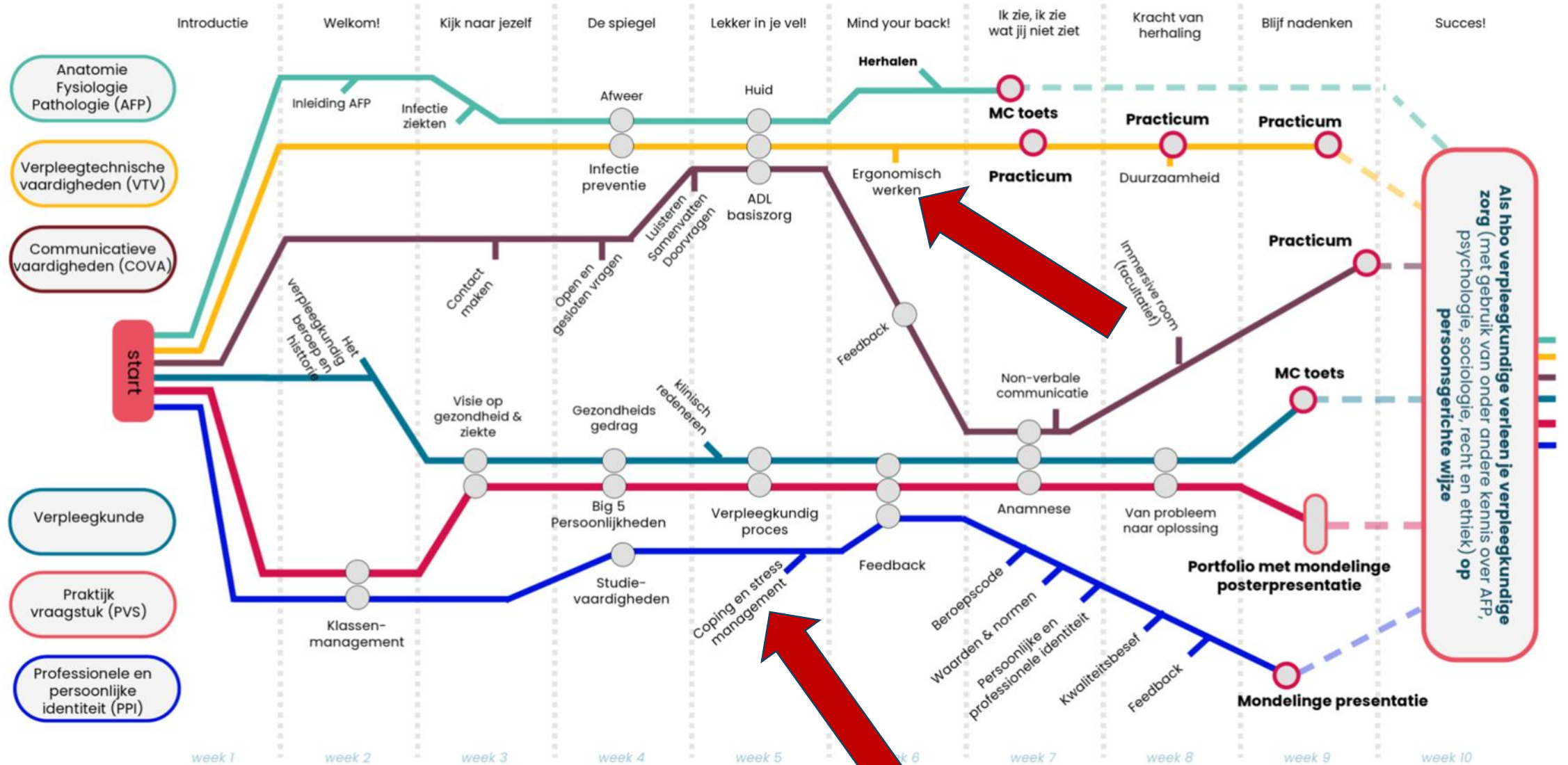
Regelmatig/langdurige HBA-klachten



applied **research**

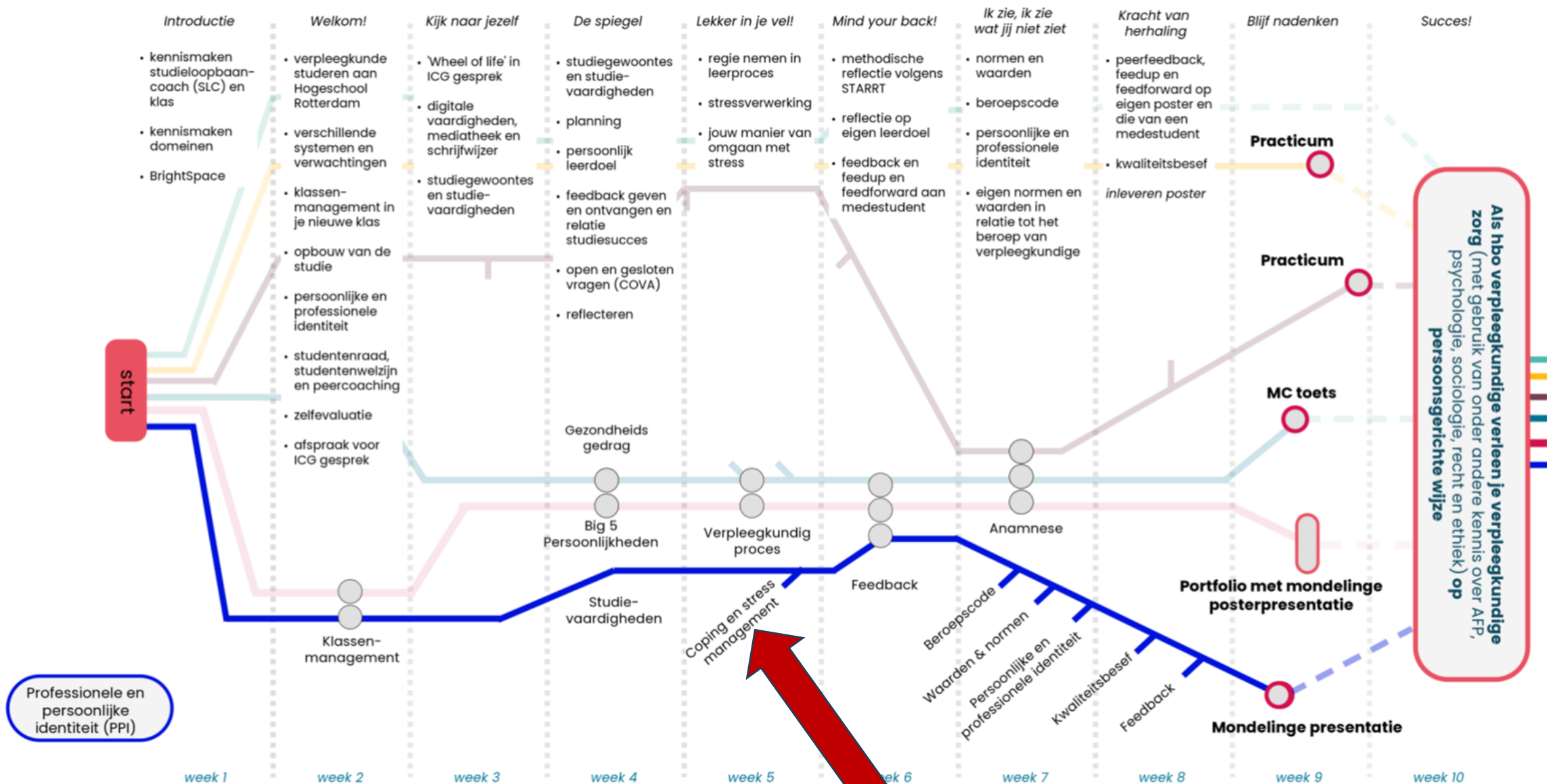
Verpleegkundige in opleiding!

student routekaart leeruitkomst 1



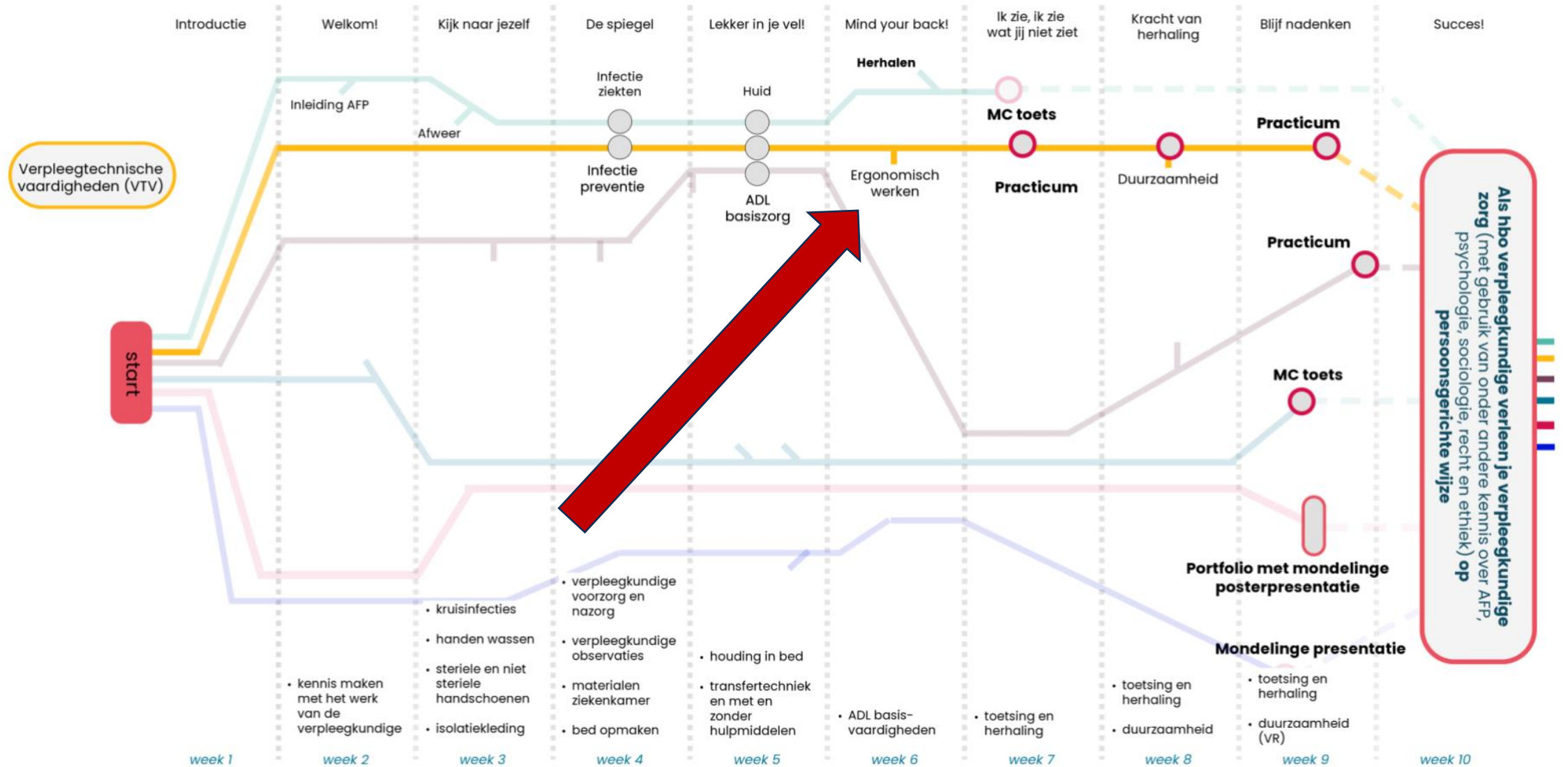
Verpleegkundige in opleiding!

student routekaart leeruitkomst 1



Verpleegkundige in opleiding!

student routekaart leeruitkomst 1





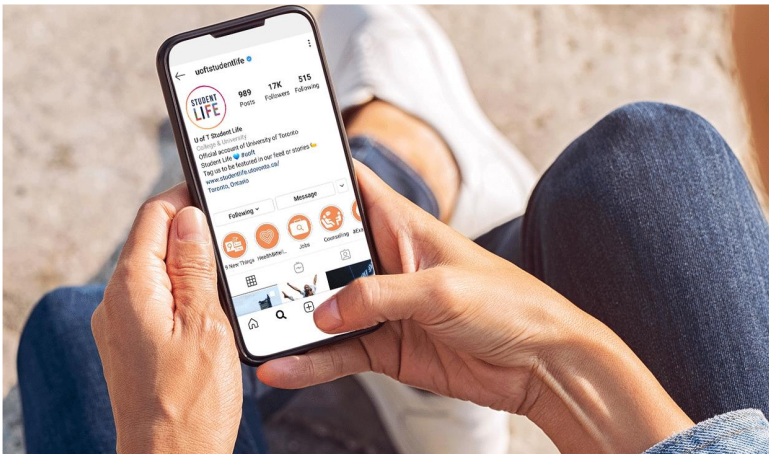
applied research

Research Centre
Innovations in Care



Ontwikkelen monitor-feedback tool

- 1) Flexibel
- 2) Individueel – benchmark
- 3) Ingebed in onderwijs/ vitaliteitsprogramma



Doelen deelproject

Bekendheid met beroepsvitaliteit

Inzicht ondersteunen eigen vitaliteit

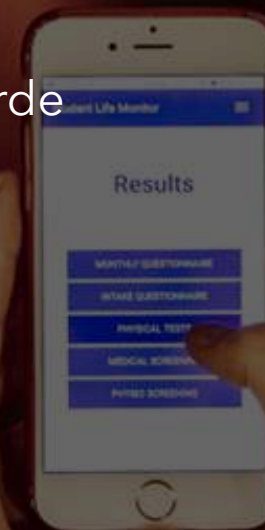
Inzicht op geaggregeerd niveau

Inzicht in effectiviteit onderwijs/
interventies

Middel/ gewenste resultaat

Introducerend onderwijs jaar 1&2

Nursing-Life-Monitor
(ingebod in stage gerelateerde
onderwijs jaar 2 t/4)



Nursing Life Monitor

Hbo-V, schooljaar 2024-2025, jaar 1

d.d. 12 oktober 2024, bij respons = 300

Achtergrondkenmerken

Geslacht	Vrouw, 89,3% (268 van 300) Man, 10,7% (32 van 300)
Leeftijd	Gemiddeld: 19,0 ± 2,4 Spreiding: 16-44 jaar 65,7% (ongeveer twee derde) is 17, 18 of 19 jaar.

Studiebevlogenheid

	Vitaliteit		Toewijding		Absorptie		Totaal	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Zeer laag	16	(5,3)	15	(5,0)	15	(5,0)	9	(3,0)
Laag	128	(42,7)	29	(9,7)	39	(13,0)	67	(22,3)
Gemiddeld	108	(36,0)	166	(55,3)	172	(57,3)	153	(51,0)
Hoog	42	(14,0)	58	(19,3)	57	(19,0)	58	(19,3)
Zeer hoog	6	(2,0)	32	(10,7)	17	(5,7)	13	(4,3)

Vitaliteit: bruisen van energie – sterk en fit – zin

Toewijding: nuttig en zinvol –inspireert mij - trots

Absorptie: tijd vliegt voorbij – vergeet alles om mij heen

Indeling volgens de normscores uit 'UBES: Utrechtse Bevlogenheidsschaal – Voorlopige handleiding' (Schaufeli & Bakker, 2003);

https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Handleiding_UBES.pdf),

tabel 28.



Distress

Gemeten met de Distress Screener. Van distress is sprake bij een score ≥ 4 (op een schaal van 0-6).

	N	(%)
Geen distress	228	(76,0)
Distress	72	(24,0)

Distress screener

Vul onderstaand vragenlijstje in en neem dit mee naar het spreekuur. Aan de hand van dit vragenlijstje kan de praktijkondersteuner/ praktijkverpleegkundige nagaan of u last heeft van spanningen of andere psychische klachten.

Distress screener

Hebt u de afgelopen week last van piekeren?	Nee	Soms	Regelmatig / (heel) vaak
Hebt u de afgelopen week last van lusteloosheid?	Nee	Soms	Regelmatig / (heel) vaak
Voelt u zich de afgelopen week gespannen?	Nee	Soms	Regelmatig / (heel) vaak

Omcirkel het antwoord dat het meest op u van toepassing is.

Score: nee = 0, soms = 1, regelmatig / (heel) vaak = 2

Afkappunt voor matige distress: totale score 4 of meer

Klachten van bewegingsapparaat

Heb je last (pijn, ongemak) van je:

	Ja, langdurig		Ja, regelmatig		Ja, enkele keer		Nee, nooit	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Nek	27	(9,0)	48	(16,0)	92	(30,7)	133	(44,3)
Schouders	28	(9,3)	56	(18,7)	69	(23,0)	147	(49,0)
Boven in de rug	26	(8,7)	35	(11,7)	67	(22,3)	172	(57,3)
Bovenarm	2	(0,7)	6	(2,0)	27	(9,0)	265	(88,3)
Onder in de rug	29	(9,7)	60	(20,0)	99	(33,0)	112	(37,3)
Ellebogen	1	(0,3)	6	(2,0)	16	(5,3)	277	(92,3)
Polsen / handen	11	(3,7)	19	(6,3)	47	(15,7)	223	(74,3)
Heupen	7	(2,3)	7	(2,3)	33	(11,0)	253	(84,3)
Dijen	1	(0,3)	5	(1,7)	11	(3,7)	283	(94,3)
Knieën	15	(5,0)	25	(8,3)	62	(20,7)	198	(66,0)
Onderbenen	6	(2,0)	5	(1,7)	27	(9,0)	262	(87,3)
Enkels / voeten	11	(3,7)	34	(11,3)	58	(19,3)	197	(65,7)

Meer dan de helft van de eerstejaars heeft (een enkele keer tot langdurig) pijn of ongemak in de nek, schouders, en onder in de rug. Het minst vaak worden klachten genoemd in de dijen, ellebogen en bovenarm.



Slaapkwaliteit

Niet ingevuld door 2 van 300 studenten.

Het afkappunt voor een normale vs. gestoorde slaap is gelegd bij 6 (score $\geq 6 \rightarrow$ gestoorde slaap zie Jafarian et al. (2008)).

Gemiddeld: $4,69 \pm 3,32$, spreiding: 0-14

	N	(%)
Normale slaap	190	(63,8)
Gestoorde slaap	108	(36,2)

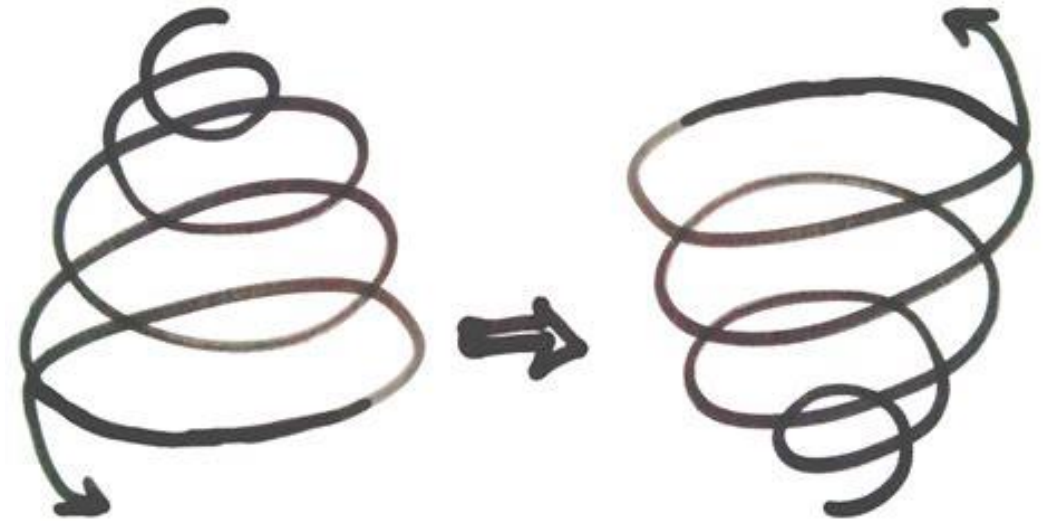
	Heeft 'probleem' (antwoord 'ja' bij items a-g, j-m; antwoord 'nee' bij items h, i, n)	
	N	(%)
a. Ik doe 's nachts vaak geen oog dicht.	26	(8,7)
b. Ik sta 's nachts vaak op.	41	(13,8)
c. Ik lig 's nachts meestal erg te woelen.	73	(24,5)
d. Ik word 's nachts vaak meerdere malen wakker.	72	(24,2)
e. Ik vind dat ik meestal heel slecht slaap.	65	(21,8)
f. Ik slaap naar mijn gevoel maar een paar uur.	91	(30,5)
g. Ik slaap vaak niet langer dan vijf uur.	37	(12,4)
h. Ik vind dat ik 's nachts meestal goed slaap.	78	(26,2)
i. Ik slaap meestal gemakkelijk in.	126	(42,3)
j. Ik kom naar mijn gevoel meestal slaap tekort.	160	(53,7)
k. Ik lig vaak langer dan een half uur wakker in bed voordat ik inslaap.	170	(57,0)
l. Als ik 's nachts wakker word kan ik moeilijk weer inslapen.	72	(24,2)
m. Ik heb nadat ik ben opgestaan vaak een moe gevoel.	202	(67,8)
n. Ik voel me nadat ik ben opgestaan meestal goed uitgerust.	186	(62,4)

Jafarian, S., Gorouhi, F., Taghva, A., & Lotfi, J. (2008). High-altitude sleep disturbance: results of the Groningen Sleep Quality Questionnaire survey. *Sleep Medicine*, 9(4), 446-449.

<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.06.017>



Leren regie krijgen over eigen (beroeps)vitaliteit



DE DIMENSIES VAN VITALITEIT

HOE DAN?



Balans tussen hulp- en energiebronnen & stressoren

- Vitaliteit / gezondheid
- Bevlogenheid
- Zelf-effectiviteit / ervaren competenties
- Sociale steun
- Veilig leer-/werkklimaat

- Mentale klachten, bijv. distress
- Fysieke klachten, bijv. rugpijn of schouderpijn
- Confrontatie met agressie
- Onvoldoende veiligheid, steun of ondersteuning



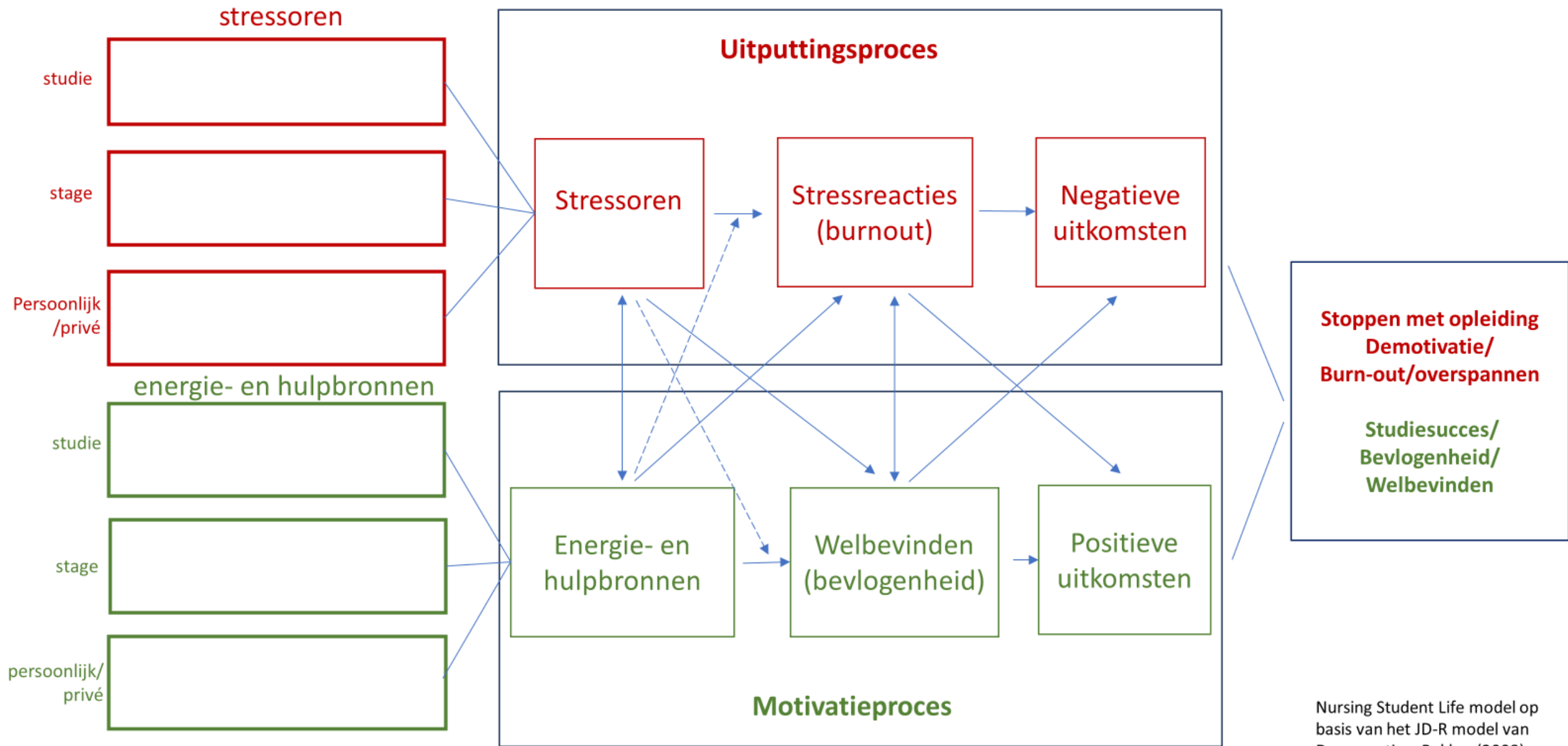
- Gezond kunnen werken
- Duurzame inzetbaarheid

- Stopintentie
- Uitval



Nursing Student Life Model

(gebaseerd op Student Wellbeing Model van Gubbe en Kappe (2017); JD-R model van Demerouti en Bakker (2008))



Vervolgstappen

- § Feedback ontwerpen
- § Ondersteuningsaanbod inventariseren en ontwikkelen
- § Onderwijs ontwikkelen
- § Verder uitrollen naar andere onderwijs- en zorginstelling
 - § O.a. professional doctorate (PD-traject) Patty Veen vanuit zorgorganisatie met mbo-instellingen!

A long, narrow hallway in a care facility. The walls are made of red brick. There are handrails on both sides. In the distance, a person is visible, possibly a caregiver or resident, standing near a table or counter. The lighting is warm and comes from recessed ceiling lights.

**Je wordt opgeleid voor het
mooiste beroep van de
wereld.**

Leer zorgen voor JEZELF!

(EN LEER OM DE PRAKTIJK TE VERANDEREN)



Practice what you (pr)(t)each...





Vragen?

Opmerkingen?

Suggesties?