

Implementatiegids

Praktische gids met werkblad
voor het duurzaam implementeren
van leefstijl in de zorg



Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Aandacht voor implementeren

In de brede maatschappelijke beweging van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag, pakken ook zorgorganisaties hun rol. Vaak ligt hierin de nadruk op het 'wat': wat kan een zorgverlener of zorgorganisatie doen om in te zetten op leefstijl?

Als projectleider ben jij vaak degene die het 'wat' moet implementeren. Deze implementatiegids helpt je verder 'hoe' je leefstijl implementeert in de zorg.

Dit document gidst je langs bestaande kennis over implementeren, inzichten van de Coalitie Leefstijl in de Zorg en praktijkvoorbeelden. Je leert hoe je een sterk plan van aanpak kan maken, om de kans te vergroten op een echt duurzame implementatie.



Omdat veel implementaties stranden of uitdoven

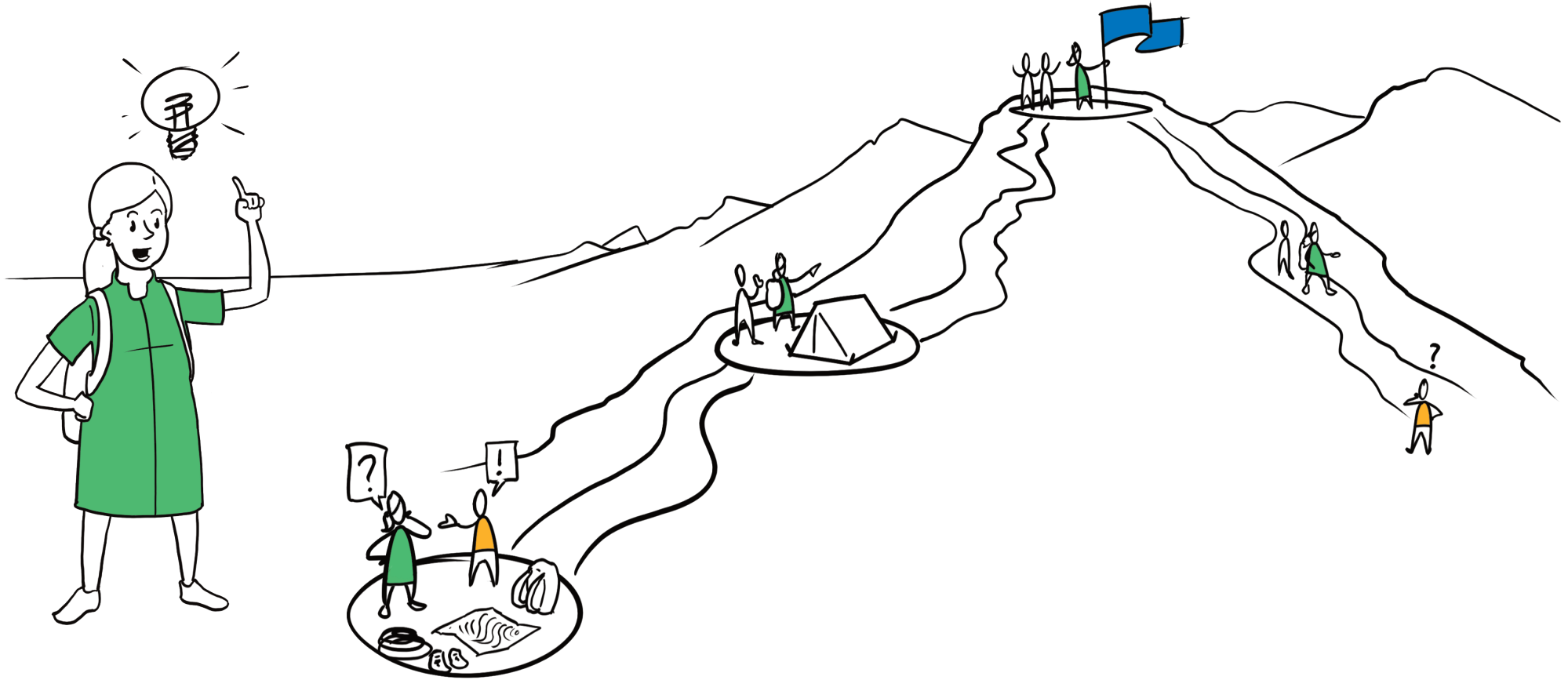
Herken je de problemen in deze lijst?

- Er is een goed idee, maar mensen maken er geen gebruik van.
- Er zijn botsende belangen die niet worden uitgesproken.
- Er gebeurt van alles, maar het is niet zichtbaar.
- Er wordt hard gewerkt, maar zonder sturing.
- Er is geen gevoel van urgentie.

Door deze uitdagingen tijdig te herkennen en gericht aan te pakken, ontstaat er ruimte om leefstijl blijvend onderdeel te maken van de zorgpraktijk, en voorkom je dat een implementatie strandt of uitdooft.

Implementeren als bergbeklimming

In vijf fases van een goed idee naar een duurzaam resultaat.



Vooraf

Er is een idee

Plan

De aanpak vormgeven

Startpunt

De details scherp

Top

Resultaat behalen

Afdaling

Evalueren en borgen

Belangrijke thema's per fase

Om praktisch inzicht te krijgen in de implementatie.



Klik op een vakje voor uitleg en meer informatie. Er is ook een [invulblad om te printen](#) beschikbaar

Vooraf

Er is een idee

Projectleider & Opdrachtgever



Plan

De aanpak vormgeven

Doelstelling

Aanpak uitwerken

Zicht op financiering



Startpunt

De details scherp

Procesanalyse

Collega's meekrijgen

Metten en luisteren



Top

Resultaat behalen

Bijsturen

Uitbreiding opdracht

Vieren



Afdaling

Evalueren en borgen

Evalueren en leren

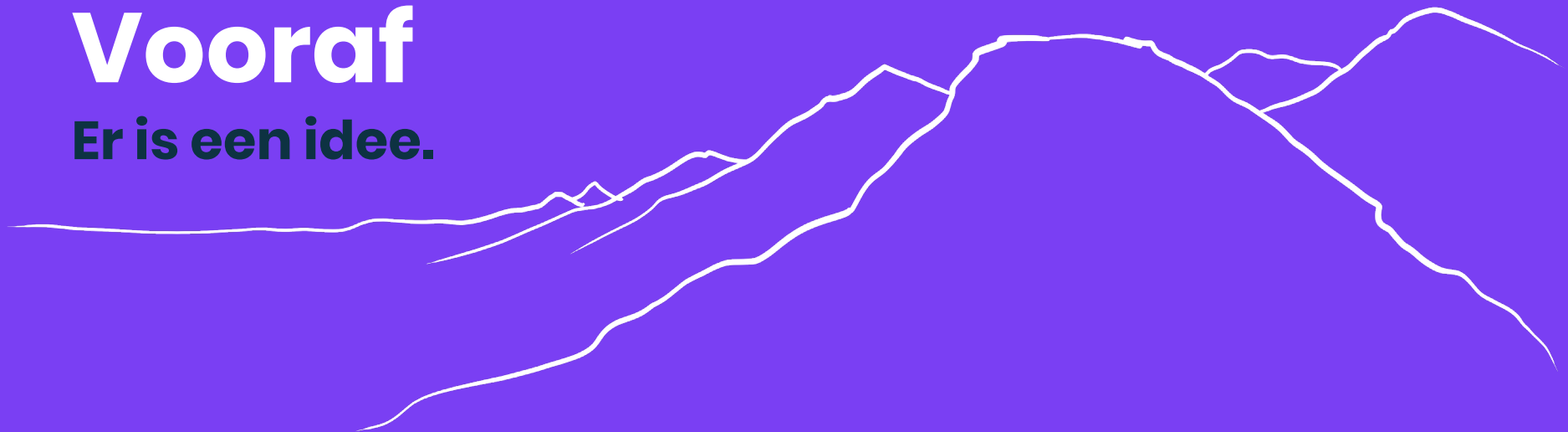
Nazorg en borgen

Opschalen



Vooraf

Er is een idee.



1.1 Projectleider en opdrachtgever



Waarom werk je dit thema uit?

Implementeren vraagt om verschillende rollen.

Onderzoek welke rol bij je past en zoek mensen met aanvullende kwaliteiten.

Beschrijf welke eigenschappen belangrijk zijn voor deze implementatie, wat is het profiel van de projectleider. ^[1,2]

- Sta stil bij de vraag welke eigenschappen je zelf in huis hebt en waar (tijdelijke) ondersteuning wenselijk is.
- Bepaal hoeveel tijd is er nodig voor de taak van projectleider.
- Leefstijl implementeren in de zorg betekent vaak domeinoverstijgend samenwerken, bijvoorbeeld met het sociaal domein. Check of de projectleider ook een rol als bruggenbouwer heeft en beschrijf welke eigenschappen je daarvoor zoekt. ^[3]

Ga na wie de opdracht geeft voor de implementatie.

- Dit is vaak de persoon die tijd en middelen beschikbaar maakt en eindverantwoordelijke is.
- Deze rol is essentieel voor het organiseren van steun bij beslissers, het creëren van randvoorwaarden en het kritisch bewaken van koers en voortgang. ^[4]
- In kleinere organisaties is de opdrachtgever niet altijd duidelijk. Soms gaat degene met het idee meteen zelf aan de slag en vervult zowel de uitvoerende rol als die van opdrachtgever. In dat geval is het vaak helpend om iemand te vragen voor één van de twee rollen, zodat je het samen kunt doen.

Meer weten?

[1] Tool: [inventarisatie behoefte en kwaliteiten](#)

[2] Tool: [zelfevaluatie voor implementatiespecialisten](#)

[3] Kennis: [belang van de bruggenbouwer](#)

[4] Voorbeeld: [enthousiasme van de initiatiefnemers](#)



1.2 Iedereen aan tafel



Waarom werk je dit thema uit?

Vanaf het begin is het belangrijk om contact te hebben met alle betrokkenen. Implementeren doe je samen.

Ieders perspectief doet ertoe, voorkom blinde vlekken en creëer draagvlak.

Maak een eerste overzicht van alle betrokkenen. ^[1,2]

- Bepaal per (groep) betrokkenen welke rol zij in de implementatie hebben. Die rol kan variëren: van actief meedoen in de werkgroep tot alleen op de hoogte blijven. ^[3]
- Let ook op de onderstroom. Veel zorgprofessionals zien de waarde van leefstijl, maar hebben vaak nog twijfels over het hoe en wat. ^[4]
- Vergeet de rol van de patiëntvertegenwoordiger niet. ^[5]
- Houd er rekening mee dat het overzicht dynamisch is. In gesprekken ontdek je regelmatig dat er nog iemand ontbreekt.

Beschrijf verschillende doelgroepen waar nodig.

- Omdat 'de doelgroep' vaak niet bestaat, kan het nuttig zijn om een extra verfijning toe te voegen door verschillende doelgroepen te beschrijven. ^[6,7]
- Bespreek met elke doelgroep wat hun specifieke behoeften zijn én hoe je gedurende de implementatie met hen verbonden blijft. ^[8]

Meer weten?

- [1] Tool: [stakeholderanalyse uitvoeren](#)
- [2] Voorbeeld: [vanaf het begin betrokken](#)
- [3] Tool: [verantwoordelijkheden in kaart brengen](#)
- [4] Kennis: [behoefte van zorgmedewerkers](#)
- [5] Tool: [checklist participatiematrix patiënten](#)
- [6] Tool: [de patiënt betrekken](#)
- [7] Tool: [doelgroepen analyseren](#)
- [8] Kennis: [verschillen per doelgroep](#)

1.3 Gedeelde visie



Waarom werk je dit thema uit?

De wens van de doelgroep is de stip op de horizon.

Een verlangen naar een andere werkelijkheid is de basis voor intrinsieke motivatie.

Ga na wat de motivatie voor de verandering is.^[1]

- Bespreek met de doelgroep of ze een probleem ervaren. Een verkennend onderzoek zorgt ervoor dat je snel kunt starten met co-creatie.
- Inventariseer of collega's de noodzaak ervaren om aan de slag te gaan met het idee.
- Ben transparant over externe factoren die voor urgentie zorgen, bijvoorbeeld veranderende wet- en regelgeving.

Onderzoek de visie op leefstijl binnen de organisatie.

- Onderzoek ook of je aan kunt sluiten op bestaande visies van landelijke of regionale organisaties, zoals de beroepsvereniging of gemeente.^[2, 3, 4, 5]
- Beschrijf hoe het idee én de motivatie aansluiten bij deze visie.
- Als een duidelijke visie ontbreekt, dan is het verstandig om er eerst aan te werken dat deze er komt.^[6]

Meer weten?

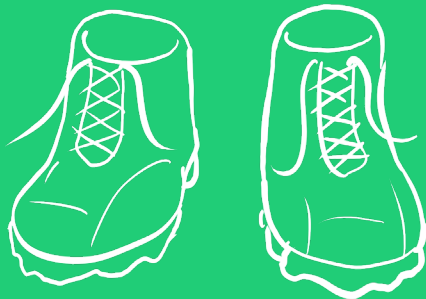
- [1] Kennis: [het idee vanuit de mens](#)
- [2] Voorbeeld: [meerwaarde van een beweegziekenhuis](#)
- [3] Voorbeeld: [scherpe kaders voor het project](#)
- [4] Kennis: [regionale samenwerkingsorganisaties](#)
- [5] Voorbeeld: [aanhaken op regionaal initiatief](#)
- [6] Tool: [visie bepalen](#)



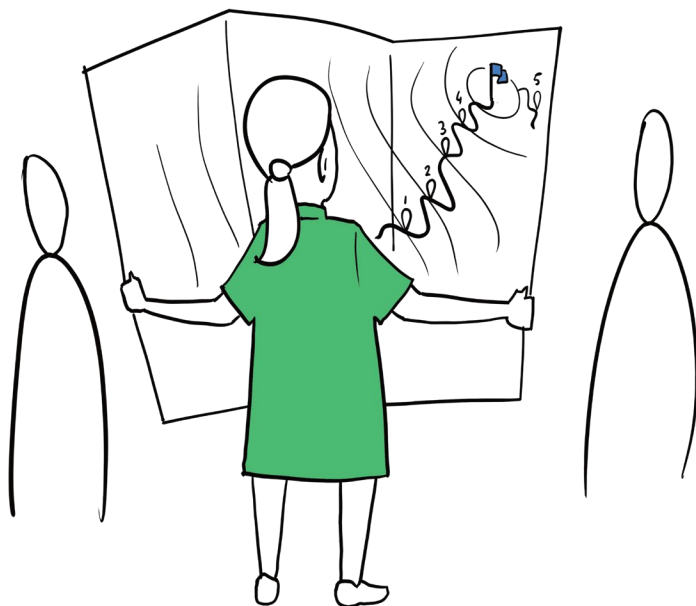


Plan

De aanpak vormgeven.



2.1 Doelstelling



Waarom werk je dit thema uit?

Een duidelijke doelstelling helpt om gerichte stappen te kunnen zetten, en om na te gaan of we nog op de juiste route zijn.

Stel een heldere doelstelling. ^[1]

- Formuleer deze SMART: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden. ^[2]
- Knip de uitdaging waar nodig op in deelstappen of tussenresultaten om de implementatie overzichtelijk te houden.

Leer van anderen.

- Achterhaal welke organisaties al met een vergelijkbaar idee bezig zijn.
- Online zijn veel voorbeelden en geleerde lessen te vinden. ^[3, 4]
- Een contactmoment of werkbezoek is goed om inspiratie op te doen.
- Reserveer structureel tijd om tijdens de implementatie te blijven leren van anderen.

Neem samenwerking bewust mee in je doelstelling.

- Implementatie van leefstijl vraagt om het toeleiden van patiënten vanuit de zorg naar passend aanbod in het sociaal domein waar mogelijk, binnen de zorg waar nodig. Het is waardevol om de samenwerking die daarvoor nodig is, al te beschrijven in je doelstelling. ^[5, 6]

Meer weten?

- [1] Tool: SMART doelen formuleren
- [2] Voorbeelden: [12 projecten met scherpe doelstelling](#)
- [3] Kennis: [database praktijkvoorbeelden](#)
- [4] Voorbeelden: [implementatiesuggesties](#)
- [5] Tool & kennis: [domeinoverstijgend samenwerken](#)
- [6] Tool: [meerwaarde monitoren](#)

2.2 Aanpak uitwerken



Waarom werk je dit thema uit?

Een gedeelde aanpak geeft overzicht en zorgt ervoor dat je samen aan de slag kan.

Vooral met complexe implementaties.

Maak een stappenplan door terug te redeneren vanuit de doelstelling. ^[1, 2, 3]

- Leg vast wie deelneemt per stap en hoeveel tijd dit vraagt.^[4]
- Bepaal hoe jullie willen werken (bijvoorbeeld via een wekelijkse werksessie).

Plan evaluatiemomenten.^[1]

- Maak afspraken over hoe jullie bijsturen wanneer zich uitdagingen voordoen.
- Regelmatige afstemming met de opdrachtgever of het werken met een stuurgroep kan hierbij helpen.

Meer weten?

[1] Tool: de PDCA-cyclus

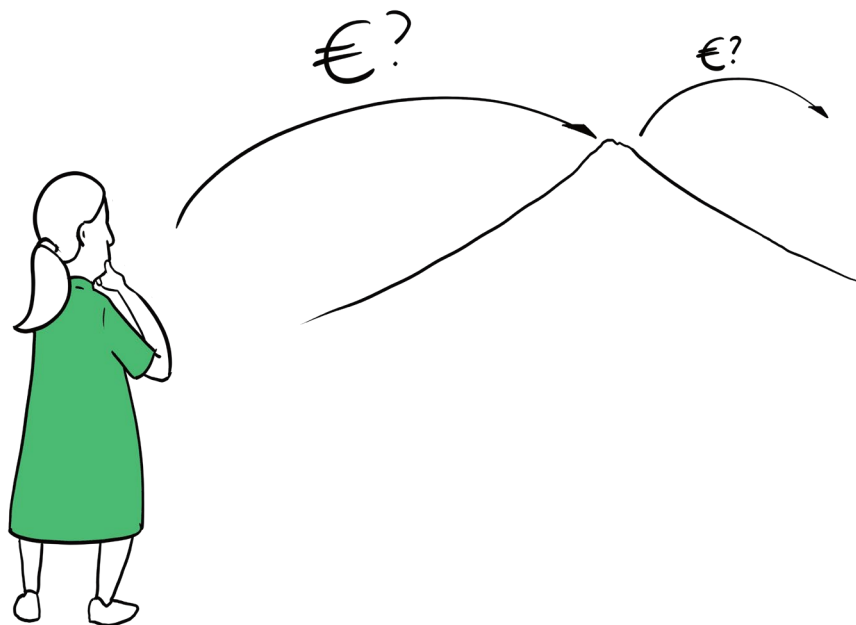
[2] Kennis: meer dan een checklist

[3] Voorbeeld: routekaart implementatie prehabilitatie

[4] Kennis: een projectgroep samenstellen



2.3 Zicht op financiering



Waarom werk je dit thema uit?

Voor het uitvoeren van de implementatie is er voldoende budget nodig.

Om ook na de implementatie verder te kunnen is er zicht op reële financieringsmogelijkheden nodig.

Maak een overzicht van de kosten die je verwacht voor de implementatie.^[1]

- Denk hierbij aan materialen, externe ondersteuning, applicaties, trainingen/scholing en andere middelen die nodig zijn om de implementatie goed uit te voeren.

Onderzoek tijdens implementatie al mogelijkheden voor vervolfinanciering.^[2]

- Als de vervolfinanciering nog niet duidelijk is bij aanvang van een leefstijlproject, neem het onderzoeken van dit onderwerp dan mee als 'doelstelling'.^[3]
- Een eerste stap kan zijn om met de betrokkenen binnen je samenwerking te bekijken welke inzet van tijd ze vanuit hun eigen organisaties (welzijn, gemeente, zorgorganisatie) al kunnen maken.^[4]
- De gemeente of zorgverzekeraar zijn mogelijk betrokkenen om mee in gesprek te gaan.
- Kijk ook naar voorbeelden van gezamenlijke financieringsmodellen.^[5]

Meer weten?

- [1] Kennis: financiering van project en interventie
- [2] Kennis: knelpunten en succesfactoren voor financiering
- [3] Kennis: bekostiging leefstijlinterventies
- [4] Tool: kijk naar de opbrengsten van de vernieuwing
- [5] Voorbeeld: gezamenlijke financiering

Startpunt

De details scherp.



3.1 Procesanalyse



Waarom werk je dit thema uit?

Door in kaart te brengen wat er in de dagelijkse praktijk gaat veranderen, is de implementatie terug te brengen tot kleine, uitvoerbare stappen.

Teken het huidige proces uit. ^[1,2]

- Breng de volledige route in beeld: van zorg, naar interventie, naar thuissituatie. ^[3, 4]

Breng in kaart wat er verandert en voor wie.

- Benoem welke stappen in het proces veranderen en hoe ze veranderen.
- Let op het risico van medicalisering: mensen werken thuis aan hun leefstijl wanneer het kan (ondersteund door sociaal domein) en ondersteund door (para)medische zorg wanneer nodig.

Analyseer de verschillen, dit vormt de basis voor de activiteiten die moeten worden uitgevoerd, zoals:

- De doelgroep informeren met passend materiaal. ^[5]
- Collega's trainen en voorzien van praktische handvatten voor de nieuwe werkwijze. ^[6]
- Regelmatige communicatie met betrokkenen zodat iedereen op de hoogte blijft.
- Beschrijf werkafspraken expliciet. Ongeschreven afspraken zorgen vaak onbewust voor weerstand.

Meer weten?

[1] Tool: stroomschemasoftware

[2] Voorbeeld: [zorgpad stoppen met roken](#)

[3] Kennis: [belang van interdisciplinair samenwerken](#)

[4] Kennis: [oog voor complexiteit](#)

[5] Kennis: [voorlichtingsmaterialen voor de doelgroep](#)

[6] Voorbeeld: [belang van passende scholing](#)

3.2 Collega's meekrijgen



Waarom werk je dit thema uit?

Voor een duurzame implementatie wil je dat alle betrokkenen leefstijl als vanzelfsprekend onderdeel van het werk gaan zien.

Onderzoek weerstanden.^[1]

- Ga in gesprek met betrokkenen over eventuele weerstand. Weerstand is normaal, door samen te onderzoeken waar het vandaan komt, ontstaat juist draagvlak.^[2]
- Beschrijf hoe je omgaat met een eventuele onderstroom.
- Rolmodellen kunnen collega's inspireren door hun enthousiasme en praktijkervaring te delen.^[3]

Breng in kaart hoe de nieuwe werkwijze in de praktijk écht kan werken.^[4]

- Denk na over de frequentie: als de nieuwe werkwijze maar af en toe wordt toegepast, landt deze moeilijk.^[5]
- Bedenk handige en haalbare momenten op de dag om de nieuwe werkwijze toe te passen.^[6, 7]
- Ga na of collega's ervaren dat zij er tijd voor hebben. Als het voelt als extra werk, kan dat weerstand versterken.

Meer weten?

- [1] Bron: [raamwerk voor implementatieonderzoek](#)
- [2] Bron: [waar hoort leefstijl thuis?](#)
- [3] Bron: [gebruik een rolmodel](#)
- [4] Bron: [chronologie van een nieuw gedrag](#)
- [5] Voorbeeld: [fasen van gedragsverandering](#)
- [6] Tool: [gesprekstoel positieve gezondheid](#)
- [7] Tool: [het leefstijlroer](#)



3.3 Meten en luisteren



Waarom werk je dit thema uit?

Meten maakt voortgang en meerwaarde inzichtelijk.

Door te luisteren ontdek je welke onderstroom er eventueel is. Beide zijn nodig.

Organiseer het meten van de doelstellingen.^[1]

- Maak het meten praktisch en uitvoerbaar. Denk aan: observeren, gesprekken voeren, turven, een evaluatieformulier, of rapportages uit een systeem.
- Spreek duidelijk af wie de metingen uitvoert.
- Bepaal welke metingen in welke evaluatiemomenten terugkomen, zodat je gedurende het proces zicht houdt op voortgang en effect.

Besteed bewust aandacht aan de samenwerking

- Blijf in gesprek met betrokkenen om te horen wat er speelt en wat zij nodig hebben. Dit verandert vaak zodra de implementatie eenmaal loopt.^[4]
- Maak heldere afspraken over het samenwerken. Dit voorkomt dat overleggen zonder concrete resultaten eindigen en stimuleert gezamenlijk leren en ontwikkelen.^[5]

Meer weten?

[1] Tool: [de PDCA cyclus](#)

[2] Voorbeeld: [nut van praktisch meten](#)

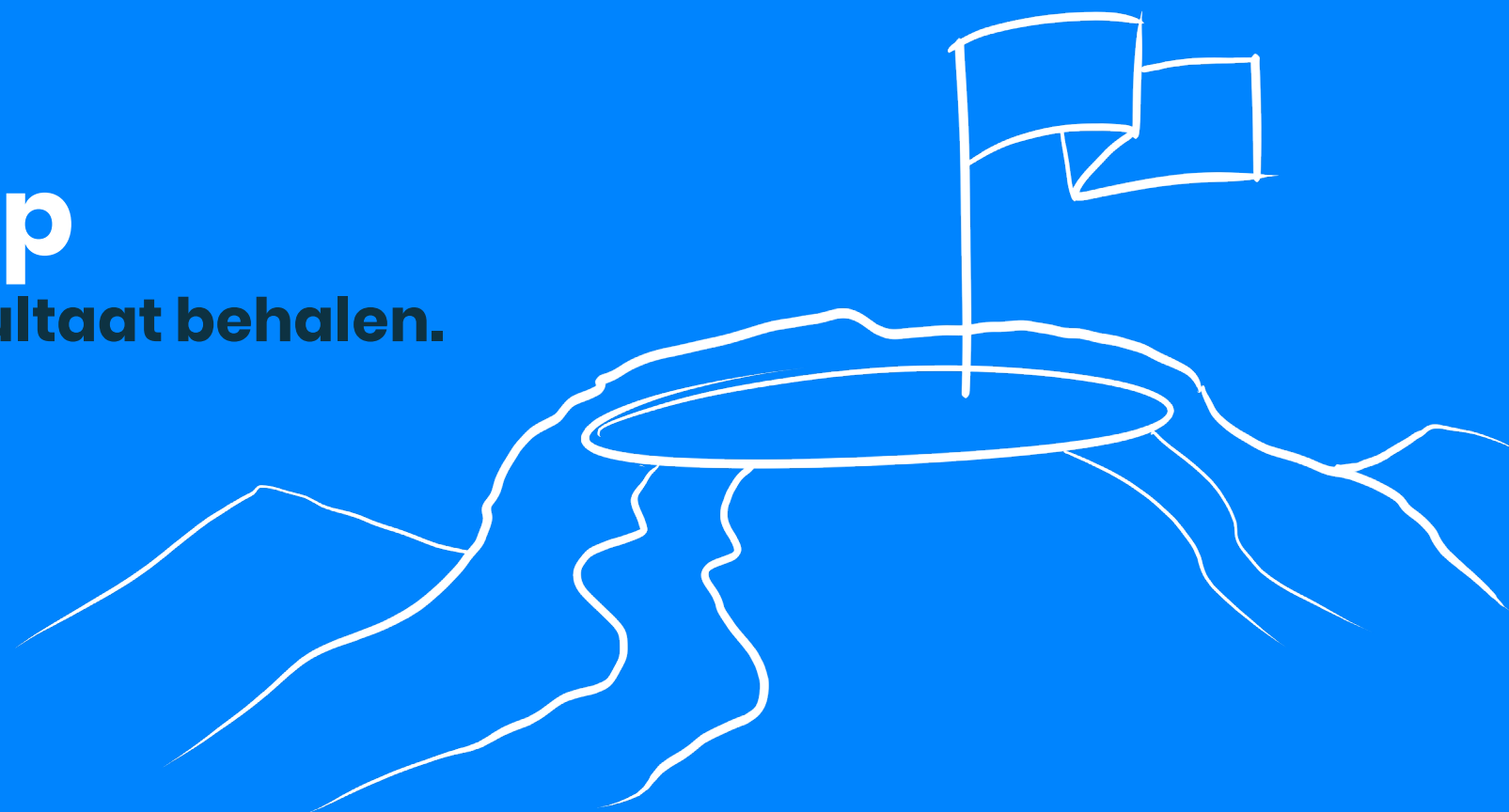
[3] Kennis: [meetinstrumenten voor determinanten van innovatie](#)

[4] Kennis: [doorbreken van praatclubjes](#)

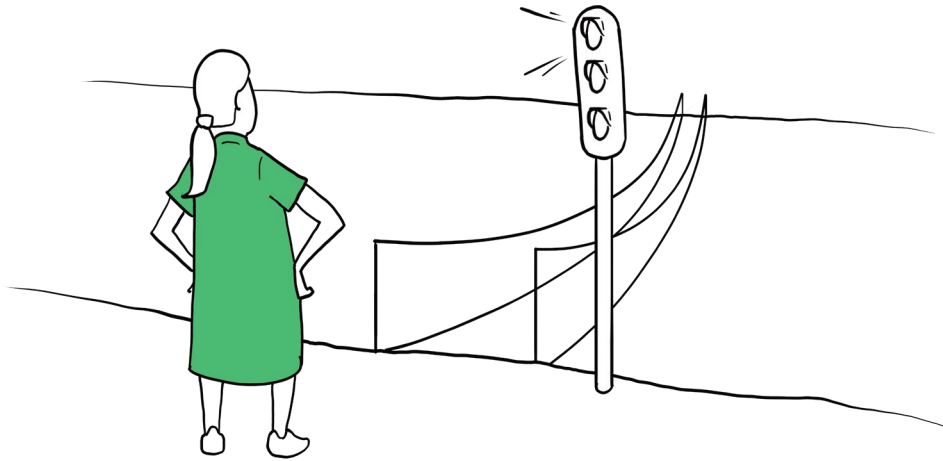
[5] Tool: [meerwaarde monitoren](#) [volgt]

Top

Resultaat behalen.



4.1 Bijsturen



Waarom werk je dit thema uit?

Bij iedere implementatie zijn er uitdagingen.

Bij de aanpak heb je evaluatiemomenten opgenomen om deze bespreekbaar te maken, zodat je samen kan bijsturen aan de hand van je doelstellingen.

Check of de implementatie loopt zoals gepland. ^[1]

- Controleer of alle betrokkenen nog steeds voldoende vertegenwoordigd zijn.
- Een vaste vorm om acties en besluiten bij te houden is heel waardevol voor later, bijvoorbeeld als er iemand niet aanwezig kon zijn bij de evaluatie.

Maak vóór een (gepland) evaluatiemoment inzichtelijk hoe de implementatie er voor staat. ^[2]

- Wanneer je met de groep betrokkenen de voortgang bespreekt, probeer hierbij eerst uit de 'oplosstand' te blijven.
- Vergelijk de planning met de werkelijkheid.
- Verzamel de metingen en leg ze naast de doelstelling.
- Leefstijl is continu in beweging, ga na of er in de externe context nog veranderingen zijn. ^[3]
- Deel kort voor de evaluatie de agenda. Een 'klassieker' is een stoplicht bovenaan de agenda: groen (alles volgens plan), oranje (er zijn uitdagingen) en rood (we lopen vast).

Meer weten?

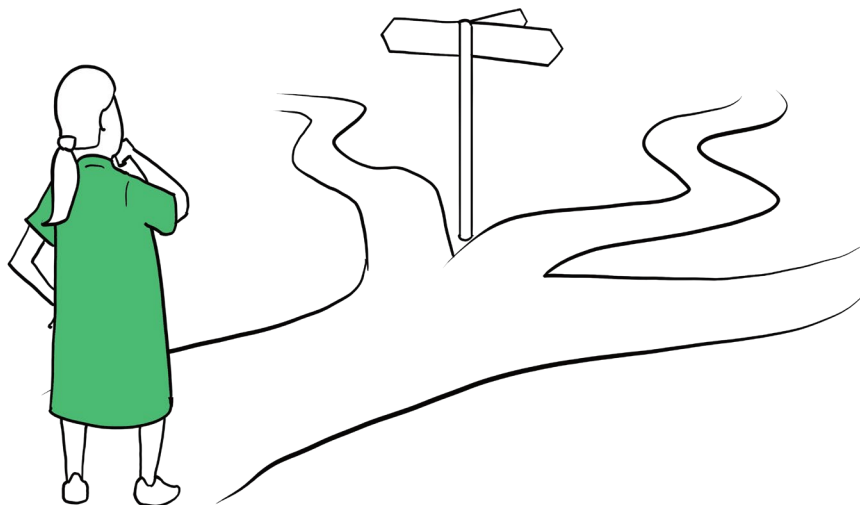
[1] Tool: [problemen en oplossingen](#)

[2] Voorbeeld: [iteratief proces](#)

[3] Kennis: [externe factoren in beeld](#)



4.2 Uitbreiding opdracht



Waarom werk je dit thema uit?

Succesvolle implementaties leiden vaak tot extra kansen.

Meer doen gaat vaak onbewust en kan ten koste gaan van je doelstellingen.

Blijf toetsen aan de oorspronkelijke doelstellingen.

- Ga bij iedere nieuwe vraag na of deze past binnen de eerder vastgestelde kaders.
- Deze kaders zijn zorgvuldig met alle betrokkenen besproken en vormen de kern van wat jullie willen bereiken.
- Als een vraag daarbuiten valt, durf dan *nee* te zeggen.

Neem twijfel serieus.

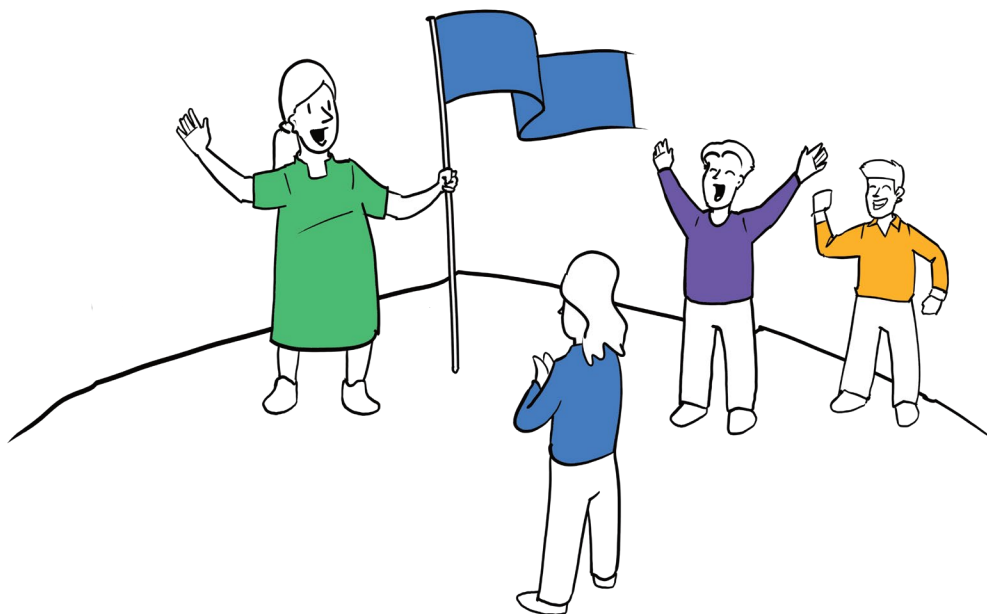
- Bij twijfel is het altijd goed om het onderwerp in de vorm van een tussenevaluatie te bespreken zodat je samen kan beslissen.
- Stel daarbij vragen als: Hoeveel extra tijd is er voor nodig? Zijn er extra kosten aan verbonden? Is er een kans dat het afbreuk doet aan ons oorspronkelijke doel? ^[1]

Meer weten?

[1] Voorbeeld: belang van focus



4.3 Vieren



Waarom werk je dit thema uit?

Het zichtbaar maken van de (tussentijdse) resultaten en de inzet van betrokkenen zorgt voor motivatie en draagvlak.

Beschrijf welke momenten je aandacht geeft. ^[1]

- Denk aan het behalen van tussentijdse resultaten of extra aandacht voor het werk dat niet zichtbaar is of als zelfsprekend wordt gezien.
- Of het nu om goede of tegenvallende resultaten gaat, delen zorgt voor mede-eigenaarschap.

Beschrijf in welke vorm je dit doet. ^[2,3]

- Veel organisaties hebben communicatiemedewerkers, betrek hen.
- Vergeet ook hier de doelgroep niet. ^[4]
- Deel resultaten zowel met je eigen organisatie als met mensen daarbuiten. ^[5]

Meer weten?

^[1] Voorbeeld: motiverende aandacht

^[2] Tool: communicatietips

^[3] Kennis: hoe vieren we onze successen?

^[4] Tool: checklist bereiken en betrekken bewoners

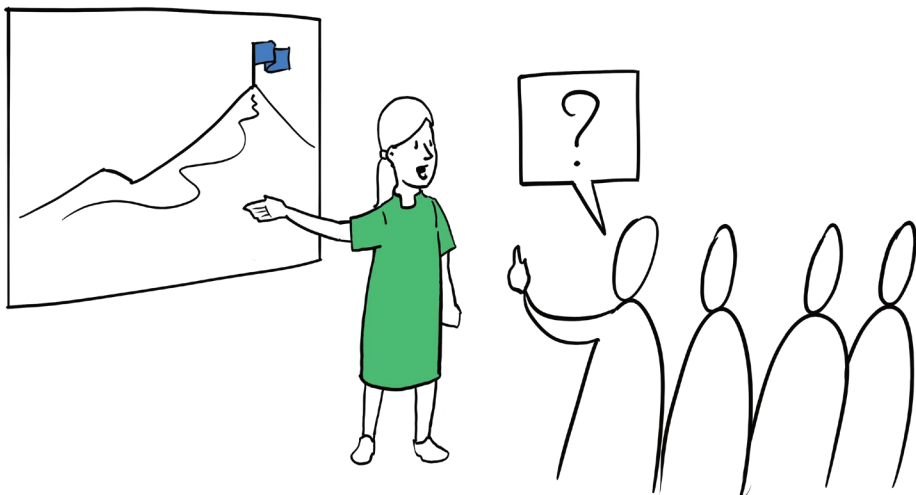
^[5] Voorbeeld: deel succesverhalen



Afdaling

Evaluatie en borgen.

5.1 Evalueren en leren



Waarom werk je dit thema uit?

Leren van wat goed gaat en wat misgaat, verbetert zowel de samenwerking als de kwaliteit van de implementatie.

Blijf gedurende de hele implementatie evalueren.

- Toets wat werkt, wat niet, en waar moet worden bijgestuurd - zowel inhoudelijk als in de samenwerking met partners. ^[1,2,3]

Beschrijf welke lessen je meeneemt naar de toekomst.

- Denk aan behaalde doelen, successen en barrières, en deel de lessen.
- Neem open eindes mee voor nazorg en borging.
- Leefstijl is in beweging. Deel de inhoud van je evaluatie, dit is veel waard voor organisaties die nog niet zo ver zijn. ^[4]

Meer weten?

[1] Tool: [samenwerking evalueren](#)

[2] Tool: [werkblad voor evaluatie](#)

[3] Kennis: [evaluatiemethoden](#)

[4] Voorbeeld: [PDCA om te evalueren](#)



5.2 Nazorg en borgen



Waarom werk je dit thema uit?

Een duurzaam resultaat is er pas als de nieuwe werkwijze onderdeel van de dagelijkse praktijk is. Deze borging vraagt om specifieke acties.

Beschrijf de mogelijkheden voor structurele borging en eigenaarschap. ^[1, 2]

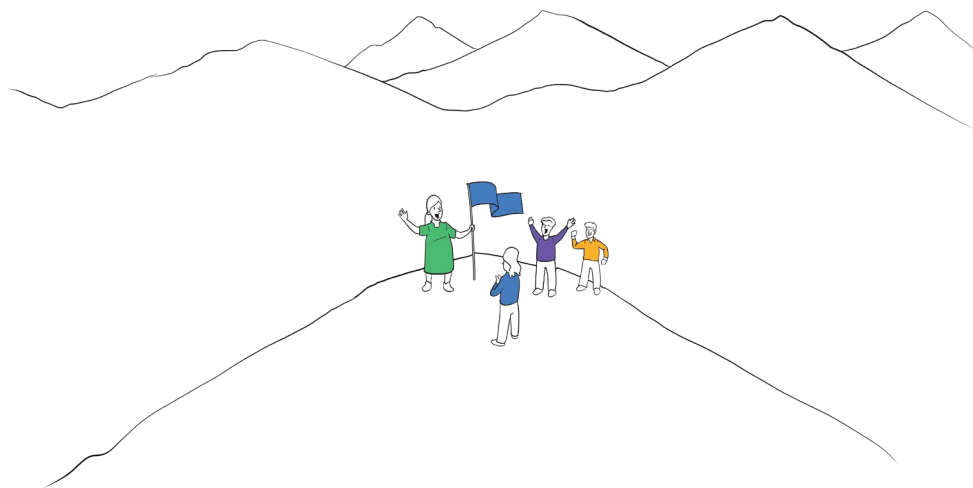
- Zorg dat duidelijk is waar medewerkers terecht kunnen met vragen, problemen en ideeën.
- Organiseer dat nieuwe medewerkers worden geschoold en ingewerkt in de nieuwe werkwijze, zodat kennis en werkwijze actueel blijven.
- Leg alle keuzes, werkafspraken en processen goed vast, zodat ze vindbaar en overdraagbaar zijn.
- Het is belangrijk dat er iemand is die zich verantwoordelijk voelt voor het resultaat en daar tijd en ruimte voor krijgt.^[3]
- Rond de implementatie financieel af.

Meer weten?

[1] Tool: [borgingschecklist](#)

[2] Voorbeeld: [zonder borging, stopt het proces](#)

5.3 Opschalen



Waarom werk je dit thema uit?

Opschalen is waar deze implementatie stopt en er een nieuwe fase begint.

Vaak vraagt dit om andere betrokkenen en een nieuwe doelstelling, aanpak en financiering. Maak dus een bewuste pas op de plaats.

Beschrijf de inhoudelijke vervolgrichting. ^[1, 2]

- Bepaal of de interventie verder moet worden doorontwikkeld.
- Verken welke vorm van opschaling passend is, het kan op meerdere manieren: uitbreiding naar nieuwe locaties, door meer deelnemers van dezelfde doelgroep te betrekken, nieuwe doelgroepen toe te voegen of door te verdiepen of verfijnen binnen de huidige doelgroep. ^[3]

Beschrijf globaal het opschalingsproces met de juiste partners

- Bespreek met de samenwerkingspartners wat de gewenste vervolgstappen zijn, zowel inhoudelijk als qua samenwerking.
- Houd er rekening mee dat opschalen tijd kost; het is een proces van meerdere jaren en vraagt om blijvende inzet en aandacht.
- Benoem mogelijke kartrekkers van de nieuwe werkwijze met voldoende tijd en mandaat. ^[1]

Meer weten?

[1] Kennis: [opschaalstrategieën preventieve interventies](#)

[2] Kennis: [opschalen na succesvolle pilot](#)

[3] Voorbeeld: [uitrol per polikliniek](#)

Bijlagen

Een werkblad en twee praktijkvoorbeelden

Werkblad

Per fase en thema.



Een blanco versie van dit [werkblad in A3-formaat](#) is hier te printen

Vooraf Er is een idee	Plan De aanpak vormgeven	Startpunt De details scherp	Top Resultaat behalen	Afdaling Evalueren en borgen
Projectleider & Opdrachtgever - Beschrijf welke eigenschappen belangrijk zijn voor deze implementatie, wat is het profiel van de projectleider. - Ga na wie de opdracht geeft voor de implementatie.	Doelstelling - Stel een heldere doelstelling. - Leer van anderen. - Neem samenwerking bewust mee in je doelstelling.	Procesanalyse - Teken het huidige proces uit. - Breng in kaart wat er verandert en voor wie. - Analyseer de verschillen, dit vormt de basis voor de activiteiten die moeten worden uitgevoerd - Beschrijf werkafspraken expliciet. Ongeschreven afspraken zorgen vaak onbewust voor weerstand.	Bijsturen - Check of de implementatie loopt zoals gepland. - Maak voor een evaluatie inzichtelijk hoe de implementatie ervoor staat.	Evalueren en leren - Blijf gedurende de hele implementatie evalueren. - Beschrijf welke lessen je meeneemt naar de toekomst.
Iedereen aan tafel - Maak een eerste overzicht van alle betrokkenen. - Beschrijf verschillende doelgroepen waar nodig.	Aanpak uitwerken - Maak een stappenplan door terug te redeneren vanuit de doelstelling. - Plan evaluatiemomenten.	Collega's meekrijgen - Blijf in contact met de onderstroom. - Breng in kaart hoe de nieuwe werkwijze in de praktijk écht kan werken.	Uitbreiding opdracht - Blijf toetsen aan de oorspronkelijke doelstellingen. - Neem twijfel serieus.	Nazorg en borgen Beschrijf de mogelijkheden voor structurele borging en eigenaarschap.
Gedeelde visie - Ga na wat de motivatie voor de verandering is. - Onderzoek de visie op leefstijl binnen de organisatie.	Zicht op financiering - Maak een overzicht van de kosten die je verwacht voor de implementatie. - Onderzoek financieringsmogelijkheden na afloop van de implementatie.	Meten en luisteren - Organiseer het meten van de doelstellingen op tijd. - Besteed bewust aandacht aan de samenwerking.	Vieren - Beschrijf welke momenten je aandacht geeft. - Beschrijf in welke vorm je dit doet.	Opschalen - Beschrijf de inhoudelijke vervolgrichting. - Beschrijf globaal het opschalingsproces met de juiste partners.

Voorbeeld 1

Het canvas als evaluatietool gebruiken.



Leefstijlprogramma Klaar voor de start

In plaats van stilzitten, krijgen cliënten tijdens deze wachttijd ondersteuning van een persoonlijke coach, leefstijltips en de mogelijkheid om deel te nemen aan activiteiten, zoals mindfulness, stoppen met roken of sportlessen in de wijk.



Kijk op de volgende pagina hoe het team het canvas heeft ingevuld.

Voorbeeld situatieschets

Huidige situatie

"We zijn aan het einde van de implementatie, een pilot waarbij we de tijd op de wachtlijst willen benutten door leefstijlinterventies aan te bieden."

Uitdaging

"We zijn aan het afronden. De interventie is intensief, om op te kunnen schalen moeten we bijschaven."

Richting

"We willen doorgaan met de implementatie en zijn druk bezig met het vormgeven van het hoe (financiering etc.) en het wat (welke delen van de interventie moeten we schrappen, houden of aanpassen)."

Aandachtspunten lopende implementatie 1

Leefstijlprogramma Klaar voor de start

Vooraf

Er is een idee

Projectleider & Opdrachtgever

Er is een stuurgroep.

Onderstroom: meer reactief dan proactief betrokken.

Plan

De aanpak vormgeven

Doelstelling

Aanpak uitwerken

Wanneer is het resultaat behaald en start de afdaling?

Onderstroom: teamleden hebben steeds minder tijd om nog aan de implementatie te werken.

Zicht op financiering

Zicht op financiering van de gehele interventie is er niet.

Onderstroom: duidelijkheid op dit onderwerp is de sleutel voor opschalen.

Startpunt

De details scherp

Procesanalyse

Collega's meekrijgen

Metten en luisteren

Top

Resultaat behalen

Bijsturen

Er zijn veel inhoudelijke onderwerpen die nu actueel worden.

Onderstroom: De eigenlijke behoefte is sturing op de implementatie, hoe gaan we doorstarten?

Uitbreiding opdracht

Tot op dit punt is het een sterk afgebakende implementatie.

Onderstroom: We moeten wel doorpakken nu.

Vieren

Moment van vieren is makkelijk te vergeten in de waan van de dag.

Afdaling

Evalueren en borgen

Evalueren en leren

De interventie met acht contactmomenten is intensief en heeft het risico van 'medicaliseren' van leefstijl.

Er ontstaat een grijs gebied tussen wachttijd benutten en starten met de behandeling.

Nazorg en borgen

Dit moment vraagt om een stop-start moment. De huidige implementatie stopt zodat alle vragen voor een nieuwe implementatie weer gesteld kunnen worden (wie te betrekken, doelstelling, tijdspad, etc).

Opschalen

Als we de pilot zoals die nu staat afronden, dan is het nodig om opgezet werk terug te draaien (betrokkenen informeren over vervolg en bedanken voor de inzet).

Voorbeeld 2

Het canvas als evaluatietool gebruiken.

**Lekkerder in je vel?
Gezonder leven?**

Kom naar het
leefstijlsprekuur in de apotheek!

We kijken samen vanuit **Positieve Gezondheid** naar je huidige leefstijl en wat je wensen zijn. Wat gaat goed en wat wil je anders? Je leert hoe je een **gezonde leefstijl** blijvend kunt toepassen in je dagelijks leven.

Gratis!

Logos: Service Apotheek Kattenbroek, Orion, APOTHEEK ZIELHORST, Service Apotheek Hoogland, Silvia Philippi, Meester, and others.

Amersfoortse apotheken schalen leefstijlinterventies op binnen de wijk

In de implementatie wordt gekeken hoe leefstijl en preventie door de apotheek en huisartsenpraktijk meer bespreekbaar gemaakt kan worden. Daarbij kunnen de eerstelijnszorgverleners doorverwijzen naar een leefstijlgesprek met een leefstijlcoach, op basis van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid.



Kijk op de volgende pagina hoe het team het canvas heeft ingevuld.

Voorbeeld situatieschets

Huidige situatie

“We zijn ongeveer halverwege het project, een pilot bij vier apotheken, die in samenwerking met leefstijlcoaches het onderwerp willen laten leven bij relevante patiënten.”

Uitdaging

“We zijn op weg naar de top. Patiënten zijn zeer positief maar een communicatieplan is nodig om meer mensen te bereiken. Zonder het leefstijlsprekuur zouden velen niets ondernemen, rondlopen op het internet of opnieuw naar de huisarts gaan. Gerichte communicatie is nodig.”

Richting

“Meer leefstijlgesprekken:
(1) Commitment van 0e en 1e lijn doorverwijzers vergroten via LinkedIn, nieuwsbrieven en samenwerkingspartners. Gesprekken (blijven) voeren met verwijzers over wie naar het leefstijlsprekuur kunnen komen en hoe ze door kunnen verwijzen.
(2) Doelgroepen bereiken via juiste communicatiekanalen, zoals: gemeenteblad, Facebook, Instagram, Nextdoor en flyers in de wijk verspreiden.”

Aandachtspunten lopende implementatie 2

Leefstijlapotheek

Vooraf Er is een idee	Plan De aanpak vormgeven	Startpunt De details scherp	Top Resultaat behalen	Afdaling Evalueren en borgen
--------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------	---------------------------------

Projectleider & Opdrachtgever

De apothekers zijn de opdrachtgevers, de leefstijlcoaches de projectleiders.

Doelstelling

Laagdrempelig en lokaal
Leefstijlcoaching voor bezoekers apotheek en dit meetbaar maken door gebruik te maken van een intake- en evaluatieformulier.

Procesanalyse

Apothekers en assistenten kregen uitleg over teachable moments, zoals nieuwe medicijnen, nieuwe patiënten en jaargesprekken. Door deze in het systeem te integreren, kunnen deze beter/vaste aandacht krijgen.

Bijsturen

Dankzij een sterk projectteam en goede samenwerking in de wijk is borging goed geregeld en kan bij tegenslagen snel worden bijgestuurd.

Evalueren en leren

Gedragverandering bij apotheken en verwijzers kost tijd door financiering, protocollen en medisch handelen; ook professionals en het systeem hebben tijd nodig.

Iedereen aan tafel

Bij de start zijn alle zorg- en welzijnsprofessionals in de wijk actief geïnformeerd om samenwerking en betrokkenheid te organiseren.

Onderstroom:
Huisartsen hebben geen tijd.

Aanpak uitwerken

Een helder plan van aanpak met een realistische tijdslijn en actieve inzet van samenwerkingspartners had vanaf de start meer steun en richting gegeven aan het proces.

Collega's meekrijgen

Als leefstijl een vaste plek krijgt in het systeem, naast bijvoorbeeld Welzijn op Recept, wordt verwijzen voor apothekers en assistenten makkelijker.

Uitbreiding opdracht

Door korte doorlooptijd en zomervertraging werden de aanmeldingen niet gehaald, maar dankzij samenwerking met wijkprofessionals en projecten (Voedselbank, Hartchecks) komen er steeds meer doorverwijzingen.

Nazorg en borgen

Het project gaat door om leefstijl te borgen; vervolgfinanciering en het zichtbaar maken van de positieve opbrengsten zijn daarbij essentieel.

Gedeelde visie

Projectgroep sluit aan bij de visie: Gezond Amersfoort.

Onderstroom:
Hoewel leefstijl op regionaal en landelijk niveau prioriteit heeft, is er beperkte financiering voor de apotheek.

Zicht op financiering

Werken aan vervolgfinanciering door eerst de impact en kosten-baten inzichtelijk te maken.

Metten en luisteren

Deelnemers en verwijzers ontvangen een intake- en evaluatieformulier, waarmee we inzicht krijgen in profiel, hulpvraag, eerste acties en tevredenheid.

Vieren

Patiënten zijn zeer tevreden (gemiddeld 8,5). Dit kunnen we binnen het projectteam vieren!

Opschalen

Het leefstijlsprekuur is vooral individueel, maar groepsconsulten (op bepaalde thema's) kunnen meer patiënten bereiken en motivatie versterken, terwijl maatwerk mogelijk blijft.

Colofon

Geraadpleegde experts

Marije Vastenouw, preventiemedewerker volwassenen | Arkin
Saranna Maureau, projectmanager | Roads (onderdeel van Arkin)
Paulien Rinsema, Caroline van Oene, Hilda Mossink, Silvia Philippi, leefstijlcoaches | Gezond Amersfoort
Iris den Hollander | Apotheek Zielhorst
Suzette Engels | Apotheek Kattenbroek
Elien Peterse | Apotheek Hoogland
Mark Slager | Apotheek Orion.
Renée IJzerman, Implementatie-expert | Vrije Universiteit Amsterdam
Pepijn van Empelen, Implementatie-expert | TNO
Eva Smit, Implementatie-expert Rijnstate, Regisseur team Praktijkimplementatie en Kwaliteit | Coalitie Leefstijl in de Zorg

Geraadpleegde wetenschappelijke publicaties

Damschroder LJ et al. Implementation science 2009; 4:50
Glasgow RE et al. Am J Public Health 2003; 93(8), 1261–1267
IJzerman R et al. Land Netw Gezond leven in een Gezonde Omgeving geraadpleegd: jan 2026
Raad voor Volksgezondheid & Samenleving De kunst van innoveren, tijd voor een maatschappelijk perspectief of zorginnovatie 2022-05; ISBN 978-90-5732-320-1
Rotteveel A et al, Methodologie voor onderzoek naar leefstijl in de zorg 2025; geraadpleegd jan 2026
van Bilsen J et al, Wetenschappelijk bewijs leefstijlgeneskunde 2025; geraadpleegd jan 2026
ZonMw Maak zelf een implementatieplan 2023; geraadpleegd jan 2026
ZonMw Passende onderzoeksmethoden naar leefstijlinterventies in de zorg 2025; geraadpleegd jan 2026

Deze handreiking is een uitgave van:



Jara Schmidt, projectleider | Coalitie Leefstijl in de Zorg
Kees Smid, projectleider | Coalitie Leefstijl in de Zorg
Anouk Knops, Regisseur team Praktijkimplementatie en Kwaliteit | Coalitie Leefstijl in de Zorg

Visualisaties en opmaak: Heartbeat Ventures

Voor meer informatie of vragen over deze uitgave kun je terecht bij Anouk Knops (coalitie.leefstijlindezorg@tno.nl).
www.leefstijlcoalitie.nl