

Vitaliteitslab: Utrecht nóg gezonder maken

Op 15 oktober 2020 heeft ROC Midden Nederland het Vitaliteitslab in stadion Galgenwaard Utrecht geopend. Professionals, studenten en bewoners kunnen hier ervaren hoe de aanpak van Positieve Gezondheid hun eigen leven en dat van de mensen om hen heen kan beïnvloeden. Zo worden de studenten van ROC Midden Nederland opgeleid met de visie van Positieve Gezondheid. Door anders naar gezondheid te kijken kunnen zij de regie nemen over hun eigen gezondheid en zijn zij in staat anderen te coachen in hun eigen positieve gezondheid.

Update: Opschaling Vitaliteitslab

Dit initiatief is in januari 2021 Koploper geworden, de tekst heeft op 16 maart 2023 een update gekregen.

Dit project bevindt zich in de opschalingsfase. Het Vitaliteitslab is het begin geweest van een bredere ontwikkeling binnen ROC Midden-Nederland. Het lab valt nu onder het programma [Gezond Stedelijk Leven](#).

ROC Midden Nederland heeft het initiatief genomen om hét roc te willen zijn voor vitaliteit, Positieve Gezondheid en gezonde leefstijl e Het Team Gezond Stedelijk Leven maakt hier werk van. Dat doen zij in nauwe samenwerking met onderwijsteams, regionale en (inter)nationale partners.

Het ROC MN is partner binnen het Institute Positive Health (iPH) van Machteld Huber.

In het Vitaliteitslab zijn na het einde van de lockdownperiodes al 2500 studenten aan de slag gegaan met de activiteiten om op een andere manier naar gezondheid te kijken en hun eigen gezondheidssituatie te begrijpen. “Het is meer dan gezond eten en sporten. Gezondheid is ook met je vrienden zijn, en je gelukkig voelen”, zo gaf een studente na afloop aan. Het Vitaliteitslab wordt ook steeds meer ingezet door externe organisaties als de gemeente Utrecht om hun medewerkers bewust te maken van gezondheid.

Naast het Vitaliteitslab maken ook de Future Care Labs (simulatielokalen) in Utrecht en Amersfoort onderdeel uit van de aanpak. Deze zijn inmiddels doorontwikkeld met de nieuwe inzichten vanuit de brede gezondheidsbeweging. De labs zijn allen ontwikkeld met regionale partners en worden dagelijks gebruikt.

Het keuzedeel ‘Positieve Gezondheid’ wordt op vier verschillende colleges van ROC MN aangeboden. Door onze intensieve samenwerking binnen het programma Gezond Stedelijk Leven, zijn er steeds meer opleidingen die dit keuzedeel ook willen aanbieden. Ook zijn docenten opgeleid als gecertificeerd trainer in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. De trainers leiden weer collega’s en studenten op zodat het gedachtegoed zich verder kan verspreiden.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Niet (alleen) naar fysieke klachten en problemen, maar naar het algeheel welbevinden van mensen. Naar hun veerkracht, hun energie. En naar de

betekenis die mensen aan hun leven kunnen geven. Op de website van het [Institute for Positive Health](#) kun je hier meer over lezen.

Leven lang ontwikkelen

De zorg verandert van 'zorgen voor naar zorgen dat. Deze verandering is al even gaande. Op veel verschillende manieren wordt hier in het werkveld en het onderwijs aandacht aan besteed. Veel innovaties zijn bedoeld om deze ommekeer te realiseren. ROC Midden Nederland probeert met dit initiatief het innovatieproces te continueren en vergroten door de studenten en het werkveld te scholen in het gespreksmodel dat bij IPH is ontwikkeld. Open vragen stellen, echt luisteren en aansluiten bij de behoefte van de cliënt zijn hierin kernwoorden. Door de doelgroepen bekend te maken met deze methodiek krijgen de cliënten die zij begeleiden de regie terug over hun eigen gezondheid en stimuleert dit onder andere hun zelfredzaamheid.

Gezond werken

Wat geldt voor de cliënt geldt natuurlijk ook voor de zorgverlener. Het ROC leert de zorgverlener dat het belangrijk is om op de verschillende dimensies hun regie te voeren. Te denken valt aan; goed omgaan met geld, je grenzen kunnen stellen, maar ook het belang van sociale activiteiten en het leven met zingeving

"Wij willen met dit initiatief dat eenieder zelf bewuster en actiever kan omgaan met zijn gezondheid om preventief uitval te voorkomen"

Aanpak van het (samenwerkings)initiatief

Het Vitaliteitslab (ruim 150m²) is gebaseerd op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en is in samenwerking met meerdere partners ontwikkeld. Een aantal van de partners zijn: [Gemeente Utrecht](#), [IPH](#), [Sport Utrecht](#), [Raedelijm](#), [Diakonessenhuis](#), [FC Utrecht](#), [Lifeguard](#), [De Hoogstraat revalidatie](#), [Careyn](#), [GGD regio Utrecht](#), [Saltro](#), [Kind & Co](#), [Springlab](#), [Energyplatform](#), [SPAT verandert](#), [UMC Utrecht](#), [Reinaerde](#), [Incluzio](#), [Wijksupport](#) en [Thermen Soesterberg](#).

Welk resultaat is behaald?

Alle studenten (7500) van de vier colleges hebben aan de hand van een lessenreeks (vitaal-) Burgerschap gekeken naar hun eigen gezondheid vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Vanaf 2021 wil het ROC met 2 klassen het Keuzedeel (minor) Positieve Gezondheid gaan aanbieden waarin studenten van diverse opleidingen geschoold

worden om het gespreksmodel volgens de normen van IPH in te kunnen zetten in hun toekomstige beroep. Vanaf het schooljaar 2021 wil het ROC dat opschalen naar 4 klassen. Medio 2022 staat de opschaling intern als een van de hoofddoelen op het programma; van vier colleges naar dertien colleges (18.000 studenten). Als Koploper van het Actie Leer Netwerk wil het ROC hierin ook een landelijke bijdrage leveren, omdat gezondheid van ons allemaal is.

Impact op de werkuloer

Het personeel dat dag in en dag uit klaar staat voor en actief bezig is met de zorg en welzijn voor anderen gaat ook bezig met zijn eigen gezondheid. Door dit, zal de begeleiding van hun cliënten in deze branche ook een andere insteek krijgen.

Bijvoorbeeld:

Een kapster die prettiger in zijn/haar vel zit en dit ook uitstraalt naar klanten.

Een fitnestrainer die zelf ook een gezonde leefstijl naleeft.

Een onderwijsassistent die meer geduld kan opbrengen voor zijn/haar leerlingen.

Een doktersassistent(-e) die zelf ook niet te lang blijft rondlopen met lichamelijke klachten.

Een verpleegkundige die het gesprek voert met haar patiënt vanuit het model Positieve Gezondheid.

Wat wil ROC Midden Nederland met het Vitaliteitslab bereiken?

Wij hebben nu een goed aanbod om Positieve Gezondheid aan te leren aan onze doelgroepen. Wat we graag zouden willen is dat dit aanbod en tegelijk de materialen rondom lessen maar ook fysieke materialen groeit. Het delen van ideeën en het vergroten van de gezamenlijke impact staan hierin centraal.

Wij zijn als ROC Midden Nederland één jaar bezig geweest met een team bestaande uit 15 mensen om van droom naar uitvoering te komen. De droom is om onze studenten, medewerkers en buurtgenoten meer te leren over hun eigen gezondheid en zo beter in de maatschappij te zetten. Dit is een Missie waar wij altijd al mee bezig zijn, maar nu zijn wij een stap verder gegaan. Hoe kunnen wij dit gedachte goed van IPH nog meer betekenis geven waarin het hoofddoel is om het echt tastbaar en voelbaar te maken voor de deelnemer. Dit heeft geresulteerd in het Vitaliteitslab waarin de deelnemer de zes verschillende dimensies doorleeft op een unieke manier, de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Momenteel zijn we bezig om de verdieping ook praktisch te maken.

Wat kunnen andere organisaties van dit initiatief leren?

Wij hebben een fysiek Vitaliteitslab waarin we op een goede, innovatieve, inspirerende en activerende manier de zes dimensies aanleren en de bezoeker deze kan doorleven. Daarnaast hebben wij een verdiepingsaanbod om dieper in te gaan op de verschillende aspecten die onder de verschillende dimensies hangen (elke dimensie kent zeven aspecten). Omdat het ROC start met de beginnende zorgprofessional heeft het initiatief een lange termijneffect op de gezondheid van deelnemers en mogelijk hun cliënten.

Wij delen graag onze kennis om gezamenlijk naar nog gezondere en vitalere burgers (iedereen dus) toe te werken

Leren is zowel theorie als praktijk. Hoe moeilijk het soms ook lijkt om de theorie om te zetten naar praktijk is het wel mogelijk. Dat laten wij zien door dit Lab. Niet leren uit een boek, maar leren met gevoel, zintuigen en uitdagende activiteiten.

Meer informatie: <https://www.rocmn.nl/vitaliteitslab>
<https://iph.nl>

Meer weten over dit Koploperinitiatief? Neem contact op met Roland Robijn

Roland Robijn

Projectleider Vitaliteitsbeweging

06 343 25 321

vitaliteit@rocmn.nl