

# Samenwerking groeit uit tot succesmodel

Zorgverzekering Friesland is de eerste in Nederland die met ingang van 2022 vanuit het aanvullende verzekeringspakket danslessen voor parkinsonpatiënten grotendeels gaat vergoeden. Resultaten uit wetenschappelijk onderzoek speelden een grote rol in de besluitvorming daartoe. De formule Bewegen-Op-Recept krijgt in Friesland een extra boost.

📄 SANDRA VAN MAANEN

Vanuit de samenwerking tussen de DeDansDivisie, die hier Dans Op Recept aanbiedt, de gemeente Leeuwarden, provincie Friesland en alle partners binnen het culturele- en gezondheidsdomein worden parkinsonpatiënten in beweging gebracht, weer ten dans gevraagd. Ze voelen zich patiënt-af, doen weer mee en hun wereld opent zich. Bijzonder daarbij is dat dansen de scherpe randjes van hun ziekte even weg lijkt te schuren. Het Friese succes is een voorbeeld van hoe door

samenwerking tussen zorg, sport en cultuur inactieve mensen in beweging komen. Dansen blijkt voor patiënten met de ziekte van Parkinson een gouden formule. Bewegen op muziek, vooral samen met anderen, levert aantoonbare fysieke en mentale winst op. Eind vorig jaar won Dans Op Recept de Culturele Diversiteit & Inclusie Award, een stimuleringsprijs voor culturele organisaties die zich inzetten voor diversiteit en inclusie.

Dansdocent en initiatiefnemer is Marlien Seinstra uit Leeuwarden. Ze startte in 2015



op kleinschalige wijze met danslessen voor vijftien parkinsonpatiënten, op verzoek van een fysiotherapeut als onderdeel van de beweeglessen voor deze groep. “Aanbod in beweegmogelijkheden wordt voor deze mensen steeds kleiner. Gewoon sporten valt af, maar ook de confrontatie met alles wat niet meer kan in het dagelijks leven wordt steeds groter.”

### Zelfvertrouwen

Uit wetenschappelijk onderzoek dat Wya Feenstra, revalidatiearts verbonden aan Revalidatie Friesland, uitvoerde in samenwerking met het Parkinson Centrum Nijmegen, werden positieve effecten van dans op kwaliteit van leven en zelfvertrouwen van patiënten duidelijk. Marlien zag het zelf gebeuren, tijdens haar danslessen. “Freezings – het op slot raken van ledematen – komen tijdens dansen nauwelijks voor. Wat je vooral ziet is dat patiënten tij-



FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA

rele voorstelling waaraan alle deelnemers meedoen. Patiënten treden uit hun isollement. “Die voorstelling is belangrijk omdat het dé manier is om succes zichtbaar te

het gevoel steeds iets te moeten inleveren. Ineens valt dat voor een groot deel weg. Dat is wat dansen doet, dansen is van levensbelang voor deze groep.”

## “Zodra de muziek begint, wordt de rollator aan de kant gezet, lijkt het alsof ze ontdooien”

Marlien Seinstra (dansdocent)

dens dansen veel soepeler gaan bewegen, minder angstig worden. Er zijn mensen die binnenkomen met een rollator, stijf en onzeker. Zodra de muziek begint, wordt de rollator aan de kant gezet, lijkt het alsof ze ontdooien.”

Haar danslessen hebben nog een troef: ze vormen de voorbereiding van een cultu-

maken, dansers de kans te geven te laten zien wat ze wel kunnen. Dat is veel, vaak weten ze zelf niet hoeveel. Tijdens een voorstelling zijn ze geen patiënt, maar danser in het verhaal. Partners, familie en ook specialisten staan versted, weten niet wat ze zien. Alle dagen draait het om de beperkingen van de patiënt, onzekerheden,

### Bouwen aan een netwerk

Dat zag ook de gemeente Leeuwarden, culturele hoofdstad in 2018. Wat hier werkt, kan ook op andere plekken, in andere gemeenten, luidde de nuchtere conclusie. Dans Op Recept vormde de start om samen met cultuur en zorg aan een netwerk voor de provincie te bouwen. Er werd zelfs een symposium Cultuur Op Recept georganiseerd, rond de vraag op welke manier cultuur vaker kan worden ingezet in plaats van dagbesteding of andere zorgactiviteiten. Optimale verbinding tussen zorg (huisartsen, revalidatieklinieken, fysiotherapeuten, enz.) cultuur, gemeenten, verzekeraars en buurtsportcoaches is daarbij de crux.



blijkt voor de provincie en de gemeente Leeuwarden een gouden greep. Juist bij gemeenten liggen volgens Schreur kansen om projecten als deze voor het voetlicht te krijgen. “Bij nul hoef je echt niet te beginnen om initiatieven die bijdragen aan verbinding en participatie bekendheid te geven. Bijna alle gemeenten beschikken over een uitgebreid netwerk, kennen par-

netwerken wat het aanbod is dat ervoor zorgt dat mensen in beweging komen. Het draait echt niet altijd om nog meer geld om iets tot een succes te maken. Samenwerken is ook een manier.”

Danslessen voor mensen met parkinson draaien inmiddels twee jaar op negen locaties in Friesland. Danslessen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

## “Tijdens een voorstelling zijn ze geen patiënt, maar danser in het verhaal. Partners, familie en ook specialisten staan versteld, weten niet wat ze zien”

Marlien Seinstra (dansdocent)

tijen op het gebied van cultuur, sport en zorg waarmee ze samenwerken. Benut zo'n netwerk, informeer vanuit je sociale wijkteams, de Wmo en alle overige sociale

en mensen met chronische pijnklachten stonden op het punt van beginnen toen corona zich aandeed. Creativiteit laat zich in Friesland echter niet zomaar de

“Daar ontbreekt het nog te vaak aan”, zegt Marloes Schreur, programmamanager stedelijke vernieuwing en sociaal domein bij de gemeente Leeuwarden. Vanuit het subsidiefonds cultuurparticipatie kreeg zij extra uren om aan zo'n netwerk te bouwen, de interventie Dans Op Recept bekendheid te geven. Die uren, waarin ze optrok met Marlien Seinstra en revalidatiearts Wya Veenstra, bleken de investering meer dan waard. “We verbinden domeinen. In eerste instantie om de danslessen die in Leeuwarden werden gegeven ook op andere plekken aan te bieden. Dat lukt inmiddels. De volgende stap is uitbreiding van het aanbod naar andere doelgroepen: mensen met niet-aangeboren hersenletsel en patiënten met chronische pijnklachten.”

### Verbinding van domeinen

Verbinding van domeinen, samenbrengen van partners (ook in andere steden)

FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA





kop indrukken, goede ideeën helemaal niet. Schreur: “We hebben beleefsessies online gezet, filmpjes gedeeld om het netwerk te informeren wat Dans Op Recept betekent. Ook werden gastcolleges gegeven bij verpleegkundigen, social work- en

### Even patiënt-af

“Als ik dans voel, ik me even geen patiënt”, zegt een van de deelnemers van de danslessen die Seinstra in Leeuwarden geeft. De dansdocente ziet elke les opnieuw hoezeer dans ontspant, hoe het

dekken wat nog wél werkt in plaats van geconfronteerd worden met beperkingen, alle dingen die niet meer kunnen. Samen zoeken we naar mogelijkheden. En die zijn er genoeg, zelfs voor mensen die in een rolstoel zitten.”

## “Eigenlijk bouwen we met de danslessen aan een soort vangnet”

Marlien Seinstra (dansdocent)

theateropleidingen. Alles om te laten zien hoe baanbrekend dit is, hoe belangrijk samenwerken en doorverwijzen hierin zijn.” In mei zijn gingen ook de danslessen voor de tweede groep patiënten van start, op zeven plekken in Friesland.

deelnemers blij maakt, zelfvertrouwen geeft. En ze even het gevoel teruggeeft hoe ze waren, ertoe deden voordat parkinson in hun leven kwam. “In een culturele setting als deze zijn ze patiënt-af. Hier draait alles om je goed voelen, ont-

“Bij een fysiotherapeut trainen patiënten om het proces van alles wat ze geleidelijk kwijt raken te vertragen. Dat is belangrijk, maar tegelijk enorm confronterend. Bij dansen gebeurt eigenlijk het tegenovergestelde. Tijdens de les maar ook op het podium, voor een zaal met familie, mantelzorgers en soms artsen zie je mooie dingen gebeuren. Zowel fysiek als mentaal. Laatst vertelde een behandelend neuroloog dat hij zijn patiënt op het podium niet eens herkende, dat hij nooit had kunnen bedenken dat dit nog mogelijk was. Onze voorstellingen worden veel bezocht door ons netwerk, zorgpro-

fessionals, welzijnswerkers, beleidsmedewerkers, onderwijsinstellingen, kunstenaars en zorginstellingen.”

In contact komen met anderen, genieten van muziek en beweging; naast gezondheidswinst draagt het ook bij aan het doorbreken van isolement, het tegengaan van eenzaamheid. “Niet iedereen was ooit sportief. Om op hoge leeftijd of bij ziekte te beginnen met sport of bewegen is dan best een stap. Bewegen op muziek is veel laagdrempeliger, muziek roept bij veel mensen herinneringen op: een trigger die ervoor zorgt dat je als vanzelf gaat bewegen. Dat levert voldoening, vertrouwen en vooral veel plezier op.”

Concepten als deze, vanuit de culturele invalshoek, zijn van grote betekenis in

## “Het draait echt niet altijd om nog meer geld om iets tot een succes te maken”

Marloes Schreur (programmamanager gemeente Leeuwarden)

de aanpak tegen eenzaamheid. “Eigenlijk bouwen we met de danslessen aan een soort vangnet. Deelnemers hebben ook buiten de lessen contact, drinken koffie met elkaar, helpen elkaar in vervoer, bellen als er iemand ziek is. De sociale functie moet je niet onderschatten, die is enorm.”

Reden genoeg voor buurtsportcoaches en cultuurcoaches om initiatieven als Dans

Op Recept in samenwerking met partners in zorg in te zetten om eenzaamheid te doorbreken. Ouderen komen in beweging op een manier die ze misschien bijna vergeten zijn. Totdat de muziek begint, de dansvloer lonkt en vergeten skills de kop opsteken. ■

### Implementatie Bewegen op Recept Onderzoek Mulier Instituut

Samenwerking tussen zorg en sport is relatief nieuw maar van grote meerwaarde om inactieve mensen te stimuleren tot bewegen. Het Mulier Instituut onderzocht wat wel/niet werkt bij de implementatie van Bewegen op Recept, een aanpak waarbij zorgprofessionals en sportprofessionals samenwerken om sport- en beweeggedrag van inactieve mensen met een chronische ziekte te bevorderen.

Buurtsportcoaches spelen hierin een belangrijke rol.

Op basis van wetenschappelijke literatuur en interviews met zorgprofessionals en buurtsportcoaches over hun ervaring binnen Bewegen op Recept zijn dit de aanbevelingen om samenwerking op te starten of te verbeteren:

Maak jezelf als buurtsportcoach kenbaar bij de zorgprofessional en breng duidelijk naar voren wat het belang van sport en bewegen voor patiënten is en welke rol jij kan spelen bij het doorgeleiden van patiënten naar sport- en beweegaanbod buiten de zorg.

Blijf de mogelijkheid voor doorverwijzen onder de aandacht brengen door bijvoorbeeld aanwezig te zijn in de zorgorganisatie of met regelmaat aan te sluiten bij relevante overleggen binnen de zorgorganisatie. Hierdoor creëer je korte lijnen en een vertrouwensband in de samenwerking met de zorgprofessionals.

Maak goede afspraken met de zorgprofessional over hoe jij als buurtsportcoach geïnformeerd wordt over wie er doorverwezen is. De patiënt ‘aan de hand nemen’ door hem of haar uit te nodigen voor een (intake)gesprek zorgt voor een warme overdracht vanuit de zorg

naar sport- en beweegactiviteiten buiten de zorg. Om de overdracht zo makkelijk mogelijk te maken kan je als buurtsportcoach binnen de zorgorganisatie aanwezig zijn zodat het doorverwijzen letterlijk laagdrempelig wordt.

Bied de zorgprofessionals een overzicht van sport- en beweegmogelijkheden in de wijk door het aanbod in kaart te brengen. Informatie over bijvoorbeeld type sport, geschiktheid voor bepaalde doelgroepen, lestijden en kosten moeten inzichtelijk worden gemaakt.

Tot slot is goede communicatie tussen de buurtsportcoach en zorgprofessional een essentiële basis binnen samenwerking en succesvol doorgeleiden van patiënten vanuit de zorg naar sport- en beweegaanbod buiten de zorg. Stem af hoe, hoe vaak en waarover je met elkaar communiceert. Terugkoppeling over de voortgang van de patiënt bij het sport- en beweegaanbod is daarbij van belang omdat dan (waar nodig) bijgestuurd kan worden. Succesverhalen leiden tot meer betrokkenheid.

Meer lezen over ervaringen van zorgprofessionals en buurtsportcoaches met de implementatie van Bewegen op Recept of over de successen/belemmeringen bij het doorgeleiden van patiënten vanuit de zorg naar sport en beweegactiviteiten? Bekijk de volgende publicaties:

Collard, D. & Veninga, M. (2016). *Procesevaluatie Bewegen op Recept*. Utrecht: Mulier Instituut.

Pennings, E. & Collard, D. (2020). *Ervaringen met doorverwijzen vanuit de zorg naar sport en bewegen: successen en belemmeringen*. Utrecht: Mulier Instituut.