



Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Inspiratiedag Buurtsportcoach (Plus)
Omnisport, Apeldoorn

Volg ons via: [!\[\]\(666e09182d4cd268646ea700ea60dcdf_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ef1ef0bf9af6c6996401964cf280f2d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e9a80c8557f9285916925bd4ac40fff5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(88e2edecff3400e68a80dd08c57d2f9c_img.jpg\)](#)

 **bas vandegoor**
foundation
sportief met diabetes

Missie Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation brengt mensen met (hoog risico op) diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven.

De Nationale Wandeluitdaging Leefstijl draagt hier als leefstijlinterventie aan bij.

- Voor mensen met (een verhoogd risico op) diabetes
- Specifiek: mensen met diabetes, obesitas, CVRM en ouderen (ketenzorgpopulatie)
- Naast NHG-standaard & leefstijladvies ook actief samen aan de slag
- Deelnemers gaan aan de slag met de eigen gezondheid en leefstijl
- Focus op duurzame gedragsverandering en borging
- De kwaliteit van leven verbetert aantoonbaar

Nationale Wandeluitdaging Leefstijl

Leefstijlinterventie van 50 weken



Voor mensen met
(een verhoogd risico)
op diabetes



Domeinoverstijgende
samenwerking
(is geregeld)



Op een innovatieve
manier zorg
betrekken



Groep wandelt 30 weken
met begeleiding en 20
weken zonder begeleiding



Geprotocolleerd
programma met 5
leefstijlthema's

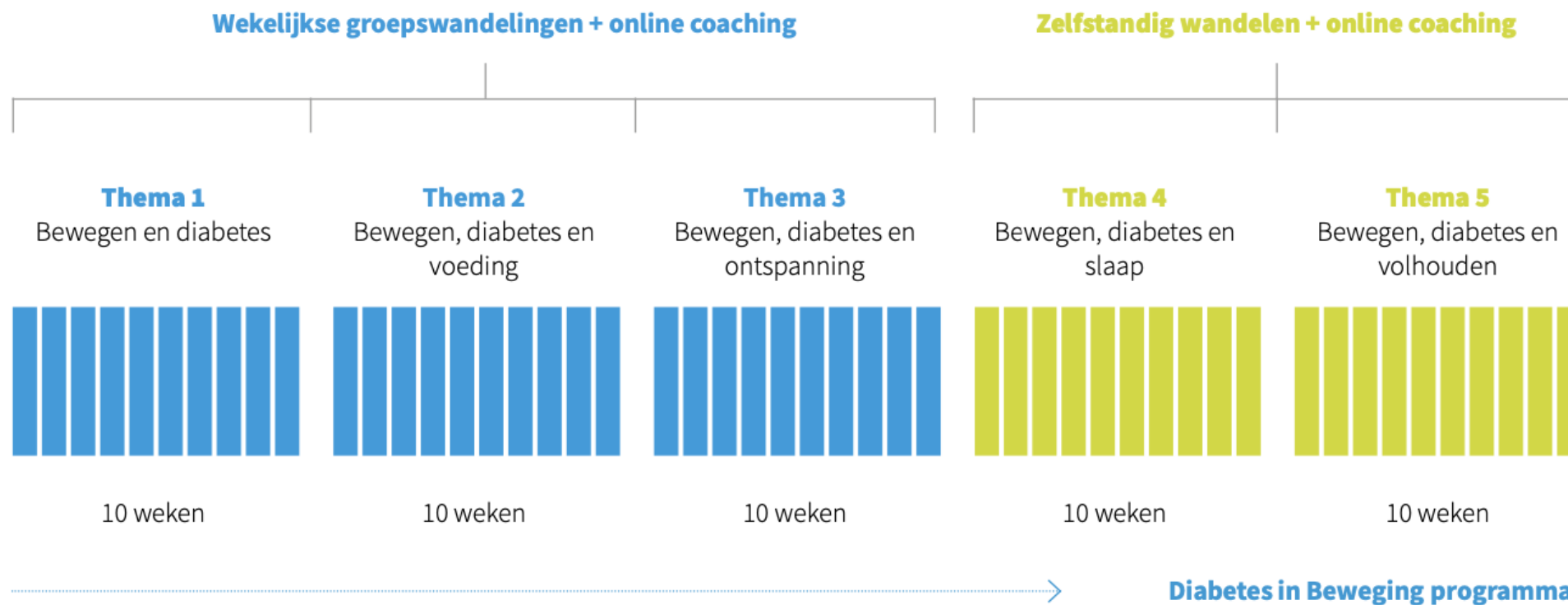
**GALA
IZA
AZWA**

Concrete invulling
& vliegwiel

Volg ons via:    

 **basvandegoor**
foundation
sportief met diabetes

Opbouw programma



Rolverdeling Multidisciplinair team

- Buurtportcoach is de vaste wandelbegeleider en het aanspreekpunt voor deelnemers, wandelt 32x mee
- POH selecteert deelnemers, zorgt voor een warme en veilige opstap naar bewegen en gaat met deelnemers in gesprek over leefstijl, wandelt 9x mee
- Diëtist gaat met deelnemers in gesprek over voeding en gedragsverandering, wandelt 5x mee (en werft deelnemers)
- Leefstijlcoach gaat met deelnemers in gesprek over ontspanning en gedragsverandering, wandelt 5x mee (en werft deelnemers)



Onderzoeksresultaten

Onderzoeksresultaten deelnemers

- Daling in buikomvang, gewicht en BMI na 30 weken
- Verhoging van de ervaren mate gezondheid (VAS score +10 punten)
- Toename in 6 MWT (na 30 wk (+42 meter) en na 50 wk (+68 meter))
- Aantal deelnemers heeft medicatie kunnen afbouwen of zelfs volledig stoppen
- Verhoging kwaliteit van leven
- Deelnemers nemen meer regie over de leefstijlgesprekken
- Bewegen meer (ook buiten het programma om)
- Voelen zich fitter en energiever
- Meer zelfvertrouwen

Resultaten onder (zorg)professionals

- Werkplezier vergroot (positieve gesprekken)
- Verbetering domeinoverstijgende samenwerking (ook na het traject)
- Interventie als aanvulling op de reguliere individuele ketenzorgconsulten
- Deelnemers nemen geen extra consulten af (naast ketenzorg) omtrent leefstijl gerelateerde klachten (normaliter gemiddeld 8x vaker)
- Deelnemers nemen meer eigen regie op leefstijl
- Meer tijd voor de mensen die dat nodig hebben (efficiëntieslag)
- Het (leefstijl)gesprek verandert positief
- Wandelen is behandelen

Bas van de Goor Foundation zorgt voor



Samenstellen
MD-teams



Workshop
professionals



Programmaboek



Logboek
deelnemers



Wervings-
materialen



Ondersteuning
werving &
uitvoering



Ondersteuning
borgen aanbod



Onderzoek &
impact



Evaluatie &
doorontwikkeling

Kosten

De kosten voor Nationale Wandeluitdaging Leefstijl bestaan per wandelgroep uit:

1. De kosten voor de inzet van 30 wk buurtsportcoach (80 uur)
2. De kosten voor de inzet van 2-3 zorgprofessionals (POH, diëtist, leefstijlcoach)
3. De kosten voor de ondersteuning van de BvdGF

Voor 2026 aanbod om deel te nemen als je zelf het team aan zorgprofessionals weet te betrekken. De kosten voor de BvdGF en de zorg zijn dan gedekt. Organiseer zelf je inzet van 80 uur per groep.



Vragen?
jeroen@bvdgf.org



Presentatie

Monitor Buurtsportcoach Plus

Inspiratiedag buurtsportcoaches en cultuurcoaches

○ Nina Derix

| Inhoud

- 1 Introductie
- 2 Monitoring
- 3 Resultaten
- 4 Conclusie en aanbevelingen
- 5 Aan de slag

| Introductie



Nina Derix

n.derix@mulierinstituut.nl

Wat doet het Mulier Instituut?

- Onderzoeksbureau voor sportbeleid
- Teams en type onderzoeken

| Monitoring

- In opdracht van VSG
- Doel
- Methode
 - Voormeting bij gemeenten
 - Nameting bij gemeenten
 - Meting bij BSC Plus en einddeelnemers
 - Aanwezig bij COP



| Vragenlijst Einddeelnemers

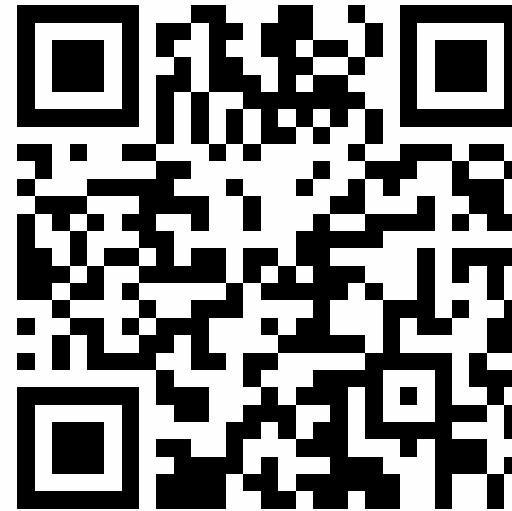
- Beweegreis:

[Link beweegreis](#)



- Opleiding tot leefstijlcoach:

[Link opleiding tot leefstijlcoach](#)

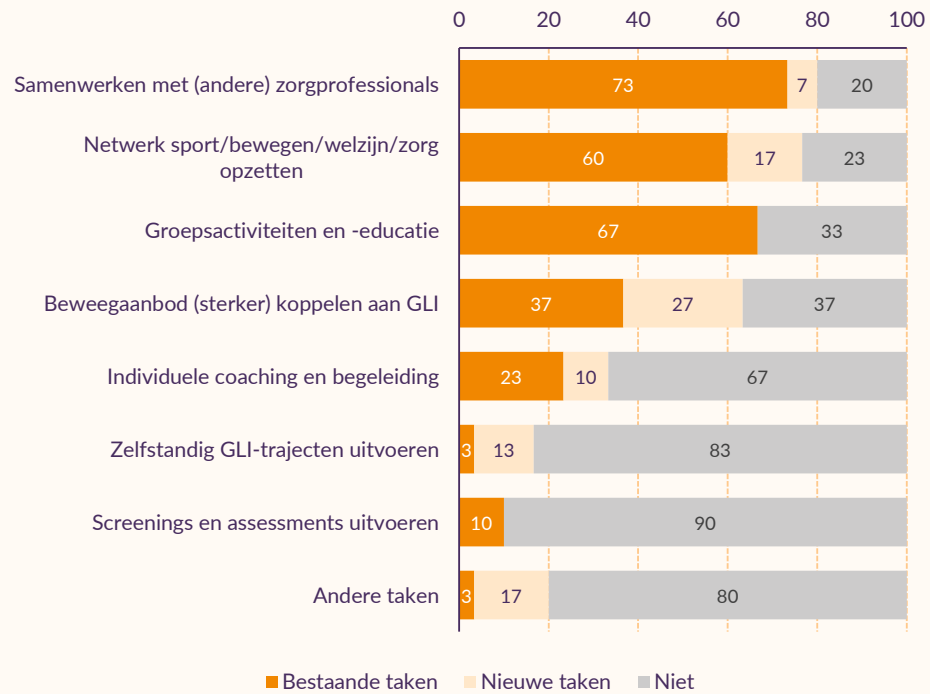


| Resultaten

- Andere doelgroep
- Samenwerkingen
- Rol in ketenaanpak
- Taken

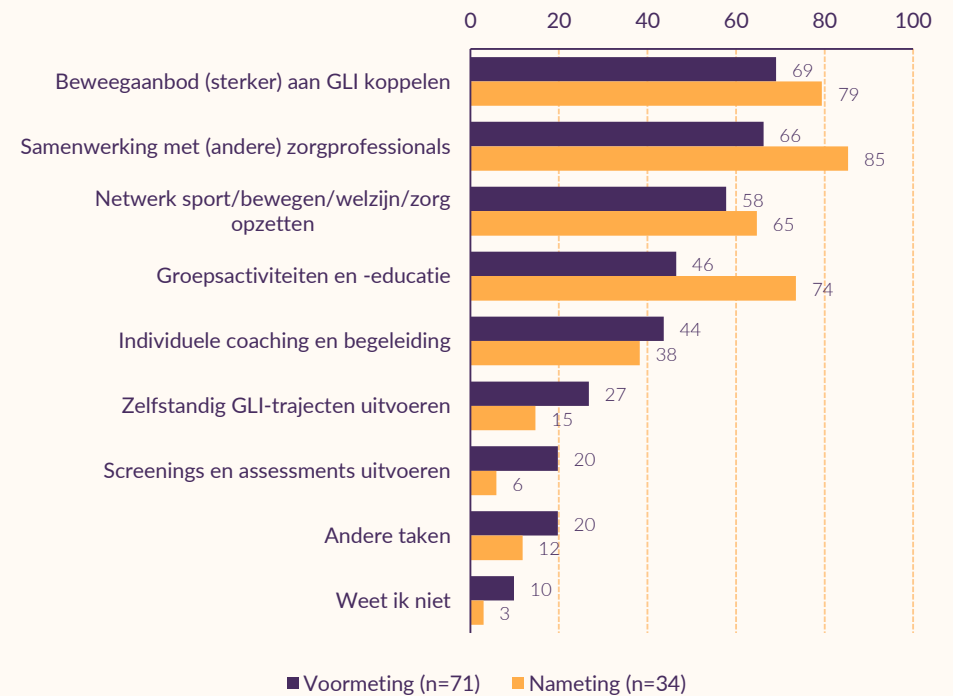


Figuur 1
Taken van de BSC Plus voor en na de opleiding
(in procenten, n=30)



Bron : Vragenlijst eindmeting Buurtsportcoach Plus 2025, Mulier Instituut.

Figuur 2
(Nieuwe) taken van de BSC Plus
(in procenten, n=34)



Bron: Vragenlijst voor- en nameting onder deelnemende gemeenten aan de pilot BSC Plus 2024 & 2025, Mulier Instituut.

| Conclusie en aanbevelingen

- Zorg en sport verbinden
- Koppeling met GLI
- Ketenaanpakken
- Rapport: Monitor Buurtsportcoach Plus



| Aan de slag!

- Wat heb je hier uit gehaald en wat kun je meenemen voor de toekomst?
- Zou je de opleiding of functie aanraden aan collega's of andere gemeenten? En wat zou je (bijvoorbeeld aan de opleiding) willen veranderen?

Zijn er nog vragen?





Contact

Nina Derix
n.derix@mulierinstituut.nl

Janne van der Heijden
j.vanderheijden@mulierinstituut.nl