



S

port en zorg  
kunnen nog meer  
samenwerken



Ze vallen onder hetzelfde ministerie, zorg en sport. Maar zouden nog veel meer met elkaar kunnen samenwerken. Diverse verenigingen en commerciële fitnessclubs hebben de handschoen al opgepakt en zijn de samenwerking aangegaan. Dat kan, op termijn, dankzij preventie veel zorgkosten gaan schelen. Nu al levert het vooral veel plezier én goede voorbeelden op. De buurtsportcoach heeft daarbij vaak een voornamende rol. Voorbeelden van voetbalvereniging Laakkwartier en de Preventiecentra die aangesloten zijn bij brancheorganisatie NL Actief verdienen navolging. TEKST: EDWARD SWIER



**I**n Den Haag is voetbalvereniging Laakkwartier een samenwerking aangegaan met zorgorganisatie Middin. Sinds begin september is een groepje cliënten van de stichting op structurele basis ac-

ging als de mensen van Middin veel lachende gezichten”, zegt Jansen eind augustus. “De cliënten van Middin komen drie keer per week en helpen ons bij de vele taken die op het terrein van de club moeten wor-

daardoor een afstand tot de arbeidsmarkt. Ze willen heel graag wat doen, en dragen sinds de eerste kennismaking vol trots de werkkleding en trainingspakken die Laakkwartier ter beschikking heeft gesteld. “Bij de eerste kennismaking, die om tien uur begon, zaten de eersten al om negen uur klaar.”

Denk niet dat de groep alleen komt om klusjes te doen. Nee, zij zullen ook sportieve activiteiten gaan ontplooiën. “Sport is een verbindend middel. De buurtsportcoach zal, zeker twee keer per week, een uur met deze groep gaan sporten. De buurtsportcoach is ook gewend om dat te doen met mensen met een beperking. Ze kunnen bijvoorbeeld, in de kleine sporthal die aan ons clubgebouw vastzit, gaan volleyballen met een ballon. Of met z’n allen lekker voetballen. Maar bijvoorbeeld ook wandelingen in de omgeving gaan maken. Ze zullen dus niet alleen blijer, maar ook fitter worden.”

## “Wij helpen met veel energie en plezier zoveel mogelijk inwoners richting een gezondere leefstijl”

Joris Maier (JOGG-regisseur Neder-Betuwe en Buren)

tief bij de club. De dagbesteding voor mensen met een beperking, die de afgelopen maanden al werd uitgetest, tovert zowel bij de club als bij de nieuwe medewerkers een grote glimlach op het gezicht. Ron Jansen, voorzitter van HVV Laakkwartier, is erg enthousiast. “Tijdens de proefdagen hebben we al aan elkaar kunnen wennen. En ik zag bij zowel de vrijwilligers van onze vereni-

den gedaan. Papier prikken, kleedkamers schoonmaken, het smeren van broodjes, onderhoudsklusjes; er is altijd wel wat te doen bij onze vereniging. Het is geweldig dat ze onze vrijwilligers komen helpen. En onze vrijwilligers op hun beurt vinden het leuk om met ze te gaan samenwerken.”

De volwassen cliënten van Middin hebben een licht verstandelijke beperking en mede

## 'Buurthuis van de Toekomst'

Laakkwartier is al sinds jaar en dag veel meer dan een voetbalclub. De hele organisatie is erg maatschappelijk betrokken. De vereniging – al eens uitgeroepen tot meest maatschappelijke amateurclub van Nederland – kijkt niet alleen wat anderen voor de club kunnen doen, maar is ook zeer nadrukkelijk bezig met de eigen rol voor de omgeving. Wat de natuurlijke plek van scholen en kerken in de wijk voorheen was, is nu door de voetbalclub opgepakt. "We verbinden."

# "Het zou goed zijn als zowel de fitnessondernemers als de buurtsportcoaches zich nog beter in elkaar verdiepen"

Patrick Rijnbeek (NL Actief)

Jansen: "Dat valt anderen ook echt op. We hebben zelfs sponsors gevonden die zeggen: als jullie alleen maar een voetbalclub zouden zijn, hadden we geen interesse gehad, maar nu willen we jullie wel ondersteunen." Laakkwartier liep voor de muziek uit. Stimuleert het Nationaal Sportakkoord nu de maatschappelijke functie van sportclubs, het clubgebouw van de Haagse vereniging is al bijna tien jaar 'Buurthuis van de Toekomst'. "Het is toch zonde als de velden en kantine de rest van de week leeg staan, daar moet je gebruik van maken." Buurtsportcoach Jay van Veele is 'kind aan huis', en fungeert als spin in het web dat rond

de club is gesponnen. "Jay kent iedereen en alles in de wijk, werkt voor zorginstelling Florence, spreekt de huisarts, kent de kwetsbare groepen in de wijk, verzorgde balkongymnastiek voor ouderen tijdens corona. Maar Jay heeft ook een jeugdelftal bij onze vereniging getraind, een speciale voetbalcompetitie opgezet voor jongeren die niet in onze KNVB-elftallen passen en zal ook dus deze groep van Middin gaan begeleiden."

Hoewel het voorsnog om een pilot gaat, vermoedt Jansen nu al dat de samenwer-

king tussen Middin en zijn vereniging een structureel karakter krijgt. "Dit gaan we niet zomaar weer opgeven. We hebben bij alle partijen direct de positieve effecten ervan ervaren. Dat een sportvereniging veel laagdrempeliger is dan bijvoorbeeld een bedrijf maakt dat de cliënten van Middin hier heel makkelijk, zonder enige druk, binnenstappen. En ze horen er hier ook meteen helemaal bij! En ik denk dat van een sportieve omgeving ook veel positiefs uitgaat. Bewegen werkt aanstekelijk."

Jansen gelooft nadrukkelijk in sport als middel. "De samenwerking tussen sport en zorg is eigenlijk veel logischer dan we allemaal denken. Ik ben een groot voorstander van ontschotting, het is goed dat dat nu ook in de politiek en de besturen doordringt. Sport kan zo'n grote rol spelen in het sociale domein. Zo kunnen op termijn ook echt heel veel zorgkosten worden bespaard."

## Brug tussen sport en zorg

Ook NL Actief pakt bewust juist die rol van verbinder van sport en zorg op. NL Actief is de branchevereniging van de erkende en ondernemende sport- en beweegbedrijven in Nederland. Bij NL Actief zijn zo'n 1000 locaties met in totaal 3 miljoen fitnessconsumenten aangesloten. Ongeveer 100 daarvan fungeren ook als Preventiecentrum. Uiteindelijk moeten dat er, uitgaande van het totaal aantal gemeenten in Nederland (352), ruim 300 worden. Directeur Patrick Rijnbeek: "Een Preventiecentrum is een fitnesscentrum waar je 'normaal' kunt fitnessen, maar waar bijzondere doelgroepen – bijvoorbeeld mensen met chronische aandoeningen – met een professional ook een specifiek programma kunnen afwerken. Zo hebben we een traject met ReumaNederland, het vroegere Reumafonds, waar bij op meer dan honderd plekken





## “De samenwerking tussen sport en zorg is eigenlijk veel logischer dan we allemaal denken. Ik ben een groot voorstander van ontschotting”

Ron Jansen (Laakkwartier)

professionele assistentie is bij het sporten voor mensen met zowel beginnende als verder gevorderde reuma. Hetzelfde doen we met de Edwin van der Sar Foundation, voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel.”

Mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening zoals diabetes, niet-aangeboren hersenletsel, reuma maar ook met overgewicht/obesitas kunnen in een Preventiecentrum veilig en met ple-

zier sporten. De preventiecentra die het NL Actief-keurmerk hebben, werken volgens een afgesproken protocol waarin metingen en persoonlijke programma's vastgelegd zijn. De begeleiding wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide instructeurs, die het branchediploma 'bewegingsdeskundige' hebben. De preventiecentra werken samen met onder meer huisartsen, fysiotherapeuten en de gemeente.

Dat het fitnesscentrum nu de brug tussen sport en zorg slaat, is een belangrijke stap voorwaarts. “Het heeft lang geduurd voor medici mensen gingen doorverwijzen naar de sport, en zeker naar de fitnessbranche. Terwijl het zo'n logische keuze was. Maar we hebben ons wel moeten bewijzen. Medici verwijzen mensen met klachten vaak weer door naar collega-medici, specialisten. Terwijl veel van de problemen met goed geleide training, door een beweegprofessional met een goede opleiding, echt ook te verlichten zijn.”

Nu nog vooral is er die verbinding tussen zorg en sport om de fysieke problemen niet te vergroten, ten langens leste zal van een Preventiecentrum – zoals feitelijk iedere sportclub of sportaanbieder – ook een (de naam zegt het al) preventieve werking uitgaan. “Dan zijn we er niet om de problemen te verlichten of te verhelpen, maar om ze te voorkomen.” Het is feitelijk de weg die natuurlijk al veel eerder ingeslagen had moeten worden. Een gezonde levensstijl, en voldoende beweging, kunnen veel zorgkosten voorkomen. Rijnbeek: “Het gezegde luidt niet voor niks ‘voorkomen is beter dan genezen’. Gelukkig krijgen zorgverzekeraars en zorgverleners daar langzamerhand ook steeds meer oog voor.”

### Samenwerking met buurtsportcoach

NL Actief-directeur Rijnbeek weet dat bij een flink aantal van de Preventiecentra ook wordt samengewerkt met de buurtsportcoach. Dit is geen voorwaarde als je Preventiecentrum wilt worden, maar blijkt keer op keer wel een meerwaarde. Zeker ook omdat de buurtsportcoach de

omgeving van het fitnesscentrum kent, contacten heeft met eerste- en tweedelijns hulpverleners in een gemeente en als ideaal doorgeefluik kan fungeren. De buurtsportcoach is de schakel tussen heel veel instanties, verenigingen, bedrijven én individuen. Rijnbeek: “De buurtsportcoach is wat je noemt nu echt een laagdrempelige functionaris. Hij of zij kent zoveel mensen, haalt overal datgene naar boven wat voor de betrokkenen handig is.”

Rijnbeek weet wel dat de buurtsportcoach nog vrij traditioneel naar sportmogelijkheden kijkt. “Ze zijn in eerste instantie toch

kennen een vijftal buurtsportcoaches. Zij worden vanuit ‘Samen in beweging!’ – een samenwerkingsverband tussen de gemeente Neder-Betuwe, de gemeente Buren én Healthclub Juliën – gefinancierd. Joris Maier stuurt als coördinator en JOGG-regisseur de buurtsportcoaches aan. “En wij helpen met veel energie en plezier zoveel mogelijk inwoners van de gemeenten Neder-Betuwe en Buren richting een gezondere leefstijl. Het maken van eigen weloverwogen keuzes staat daarbij centraal staat.”

Dat betekent dus ook fitnessen in het Pre-

mer. Van der Slikke werkt, juist omdat hij gekwalificeerde professionals in dienst heeft, veelsamenmetdegemeente, methuisartsen, zorginstellingen en fysiotherapeuten. Bij de club kun je terecht voor diverse beweeg- en trainingsconcepten, groepslessen, personal training, maar ook voor begeleiding bij afvallen of herstel na een operatie. Tijdens de lockdown ging Van der Slikke, op gepaste afstand, langs de deuren met zogeheten ‘fitness thuishulp’. “Het is fijn om iets goeds te kunnen doen, om midden in de maatschappij te staan en iedereen te stimuleren in beweging te komen. Of het nu om kinderen met overgewicht, of ouderen met een aandoening gaat, voor iedereen is het belangrijk om fit te zijn of te worden. Ons programma Fit4Surgery bereidt mensen voor op een ingrijpende operatie, omdat het belangrijk is juist dan vooraf fysiek in orde te zijn. Bij

ons sport je altijd onder toezicht, helpen we waar nodig. Dat is niet alleen fijn voor de sporter zelf, maar moet ook de zorgverlener vertrouwen geven dat we samen aan een gezondere wereld kunnen werken.” ■

## “Het is toch zonde als de velden en kantine de rest van de week leeg staan, daar moet je gebruik van maken”

Ron Jansen (Laakkwartier)

vooral nog op de verenigingssport gericht. Dat is ook niet raar, omdat daar vaak ook de focus van de gemeentelijke instanties op gericht is. Maar, dat vind ik een vrij traditionele kijk op de zaak. Er wordt dan niet direct aan ondernemers, aan ondernemende sportaanbieders gedacht. Onze Preventiecentra, maar ook andere ondernemers in de sport, kunnen ook echt helpen. Zeker omdat er zoveel opgeleide professionals aanwezig zijn, dat is vaak bij sportverenigingen nog anders.”

De resultaten zijn bemoedigend. “Het blijkt op de plekken waar we al samenwerken heel goed te werken. Het zou goed zijn als zowel de fitnessondernemers als de buurtsportcoaches zich nog beter in elkaar verdiepen, en weten wat ze aan elkaar kunnen hebben.”

### Buurtsportcoach ingeburgerd

In Lienden is de Buurtsportcoach helemaal ingeburgerd bij Healthclub Juliën. Sterker, de gemeenten Neder-Betuwe en Buren (waar Lienden onder valt)

ventiecentrum van Healthclub Juliën. Eigenaar en naamgever Juliën van der Slikke heeft van zijn club een allesomvattend bedrijf gemaakt. En niet alleen omdat onder één dak onder meer ook nog een fysiotherapeut, Cesartherapeut, beautysalon en diëtistenpraktijk zitten. Zo heeft zijn club een unieke hoog- teka-

