

# Mensen met een chronische aandoening in beweging door goede samenwerking met de gezondheidszorg

Een actieve leefstijl maakt je fitter en mentaal sterker. Alleen is het niet voor iedereen vanzelfsprekend om te sporten en bewegen. Mensen met een chronische aandoening, zoals diabetes, reuma of een hoge bloeddruk hebben vaak veel vragen: “Is het wel veilig om te bewegen met mijn aandoening?” of “Welke activiteiten zijn geschikt voor mij?”. Als zorgverlener, sportaanbieder, buurtsportcoach en gemeente heb je allemaal een belangrijke rol om mensen met een chronische aandoening te bereiken en ervoor te zorgen dat ook zij kunnen sporten en bewegen. Doe met de praktijkvoorbeelden, tips en producten in deze factsheet inspiratie en inzichten op om zelf aan de slag te gaan met goede sport en zorg combinaties.

## Feiten en cijfers

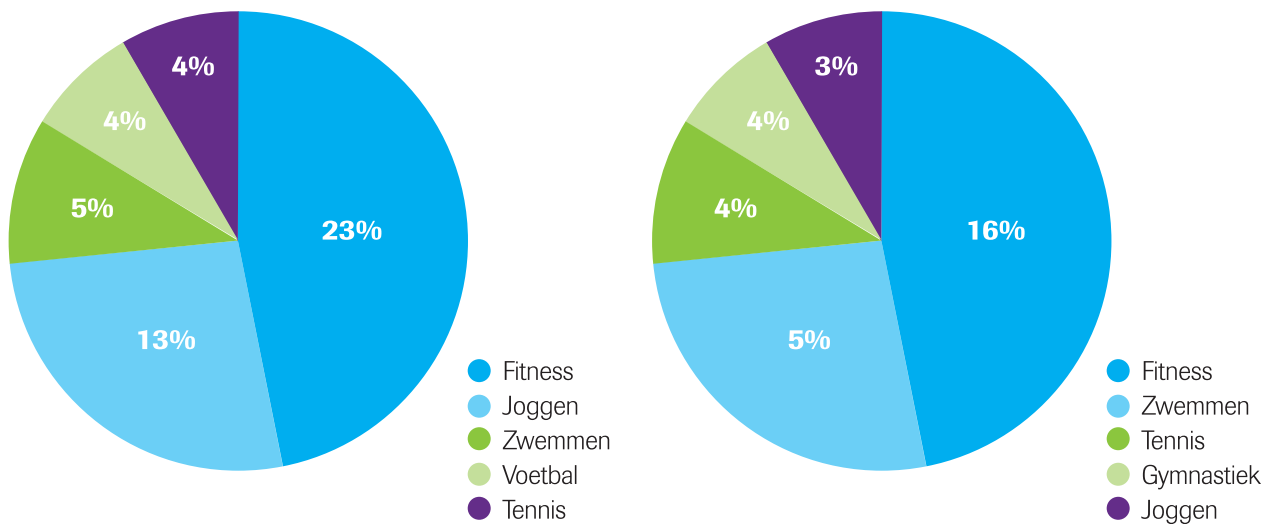
Nederland kent 5.300.000 chronisch zieken. Ongeveer de helft van hen voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Voor volwassenen geldt dat zij minstens een halfuur per dag moeten bewegen, met wat matig intensieve inspanning wordt genoemd (minimaal 4 MET). Je hart gaat sneller kloppen en je haalt iets sneller adem. Het gaat om bijvoorbeeld stevig doorlopen of fietsen, maar ook tuinieren hoort erbij. En een klusje binnenshuis: stofzuigen. Zeker vijf keer per week op deze manier gezond bewegen, en steeds zeker tien minuten achter elkaar.

Top 10 Redenen om wel/niet te bewegen voor mensen met een chronische aandoening die te weinig bewegen



## Top vijf van meest beoefende sporten door gezonde volwassenen en volwassenen met een chronische aandoening



Bron: Hollander, E., Milder, I en Proper, K (2015). *Beweeg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking*. Bilthoven: RIVM.

### wie heeft welke rol?

Huisartsen, praktijkondersteuners en fysiotherapeuten spelen een sterke rol in het motiveren van hun patiënten voor een gezonde leefstijl. Bewegen is een belangrijk onderdeel hiervan. Binnen de eerstelijns gezondheidszorg zijn de fysiotherapeut en oefentherapeut expert op het gebied van bewegen. Zij kunnen mensen met een chronische aandoening helpen bouwen aan het vertrouwen dat ze meer kunnen bewegen. Veel mensen met een chronische aandoening kunnen (vervolgens) ook goed zelfstandig bewegen bij regulier aanbod in de wijk.

Als je wilt dat zorgverleners hun patiënten gaan verwijzen naar passend regulier beweegaanbod is het van belang dat zij het regulier beweegaanbod in de wijk kennen en dat ze weten dat hun patiënten daar in goede handen zijn. Daarnaast helpt het als er een 'makelaar' of begeleider is, die de patiënt begeleidt om het juiste beweegaanbod in de wijk te vinden en hem eventueel zelfs aan de hand meeneemt. Deze rol kan ingevuld worden door een buurtsportcoach of leefstijlmakelaar, die samenwerkt met zowel de zorgverleners als de beweegaanbieders. Voor sport- en beweegaanbieders is het dus vooral belangrijk te focussen op veilig en echt passend laagdrempelig aanbod, deskundige begeleiding en plezier. Zodat ook deze doelgroep de voordelen van bewegen gaat ervaren. Tenslotte hebben gemeenten sterke troeven in handen: gerichte inzet van buurtsportcoaches en effectieve interventies, en faciliteren van aanbod dat echt bijdraagt aan beweegstimulering van de mensen die wel willen maar die nog drempels ervaren. De buurtsportcoach als verbinder en schakel lijkt een succesfactor voor de samenwerking tussen zorgverlener en sport- en beweegaanbieder.

### hou rekening met...

Tips om als buurtsportcoach zelf aan de slag te gaan met lokale samenwerking tussen sport en zorg:

- samenwerken kost tijd. Mensen in de zorg of sport hebben beiden een eigen taal en cultuur.
- huisartsen zijn druk en hebben vaak andere prioriteiten. Ga dus vooral in gesprek met praktijkondersteuners en fysiotherapeuten.
- vraag naar wensen, behoeften en verwachtingen van de verschillende zorgverleners. Welke patiënten willen ze doorverwijzen? Wat is belangrijk voor hen? Wat verwachten ze van de kwaliteit van het aanbod?
- woorden als 'sport' en 'sportvereniging' kunnen afschrikken. Bewegen en beweegaanbod klinken laagdrempeliger. Plezier en veiligheid zijn ook sleutelwoorden.
- maak een overzicht van laagdrempelig sport- en vooral beweegaanbod voor mensen met een chronische aandoening dat aansluit bij de behoefte van de doelgroep
- pas het aanbod aan of ontwikkel nieuw aanbod als blijkt dat het niet aansluit bij de behoeften van mensen met een chronische aandoening en ze zich bijvoorbeeld niet veilig voelen
- zorg dat je zichtbaar en herkenbaar bent; bij je doelgroepen, zorgverleners en andere relevante organisaties in de wijk. Organiseer bijeenkomsten, spreek mensen aan, nodig zorgverleners uit om een kijkje te nemen bij laagdrempelige beweegactiviteiten, wees actief op social media.
- maak de opbrengsten van jouw rol als makelaar of van laagdrempelig beweegaanbod inzichtelijk en koppel terug naar zorgverleners. Niet alleen deelnemersaantallen en cijfers, maar ook verhalen van deelnemers. Of nog beter: vraag enthousiaste deelnemers om positieve ervaringen te vertellen aan de zorgverlener.
- bespreek je rol als buurtsportcoach. Heb je vooral een coördinerende rol, begeleid je je patiënten actief naar passend beweegaanbod of start je zelf een beweeggroep?

### En verder..

Mensen met een chronische aandoening vinden het belangrijk dat fysiotherapeuten en sporttrainers met goede kennis van de aandoening hen begeleiden. Het wordt voor hen makkelijker om mee te doen als een activiteit is aangepast aan hun specifieke aandoening. Die wens is het sterkst bij mensen die last hebben van de belangrijkste belemmeringen zoals gebrek aan energie, pijn en angst.

## de praktijk in

Met de volgende voorbeelden kun je zien hoe je door een goede samenwerking tussen zorgverleners en sportaanbieders mensen met een chronische aandoening in staat stelt te sporten en bewegen.

### 1. Fittvak preventiecentra/ Meet me @ the gym



De Hersenstichting heeft samen met de Edwin van der Sar Foundation het Meet me @ the gym project gestart voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Ook FysioFitness De Driehoek in Serooskerke biedt voor mensen met NAH een sportprogramma op maat. FysioFitness De Driehoek is als 'Fittvak Leefstijl- en Preventiecentrum' gecertificeerd. Hierdoor kunnen o.a. mensen met NAH in een veilige omgeving bij ons sporten met instructeurs die speciaal opgeleid zijn om hen te begeleiden. Willy de Nooijer, FysioFitness De Driehoek: "Na jarenlang vooral met valide en gezonde sporters te hebben gewerkt, zie ik het als buurtsportcoach als een uitdaging om ook minder valide mensen in beweging te krijgen en belangrijker nog, te houden. Als dat wenselijk en haalbaar is, leg ik ook de verbinding met sport- en beweegmogelijkheden buiten FysioFitness De Driehoek. Voor mensen met nah is structureel bewegen heel belangrijk. Dat lukt het beste onder persoonlijke begeleiding en coaching. Vertrouwen en veiligheid zijn daarbij belangrijke begrippen. Dat vraagt van mij professioneel en integer handelen."

### 2. De Nije Veste/ Nijkerk Sportief en Gezond



In gezondheidscentrum De Nije Veste is een beweegloket gevestigd, voor mensen met een chronische aandoening, een verstandelijke of een lichamelijke beperking en bijvoorbeeld ook voor kinderen die graag willen sporten maar niet weten welke sport ze leuk vinden. Het beweegloket verwijst iemand door naar een activiteit gegeven door de buurtsportcoaches of naar een vereniging. De buurtsportcoach van het beweegloket of de buurtsportcoach van de activiteit neemt daarna de begeleiding over.

De volgende activiteiten rondom zorg en sport/bewegen worden georganiseerd:

- Activiteiten op het verpleeghuis, bijvoorbeeld stoelengym en rollator fit (wandelen voor mensen met een rollator);
- Wandelfit, wandelaars die 3 keer per week per locatie (2 locaties) de kans krijgen om met een grote groep een mooie wandeltocht te lopen. Vaak 10 - 30 wandelaars per keer;
- De Diabetes Challenge, jaarlijks is er een Diabetes Challenge waarbij de buurtsportcoaches ondersteunen. Zij zorgen ervoor dat er begeleiding is en routes worden uitgezet.

**[nijkerkdiabeteschallenge.nl](http://nijkerkdiabeteschallenge.nl)**

- Bewegplein, ouderen (gemiddelde leeftijd vanaf 60 - 90 jaar) die graag willen bewegen kunnen gratis komen bewegen op het beweegplein onder begeleiding van een professional.

**[www.facebook.com/nijkerksportiefengezond/](https://www.facebook.com/nijkerksportiefengezond/)**

De samenwerking sport en zorg werkt goed dankzij een open beweegloket dat persoonlijke begeleiding biedt, een breed aanbod van activiteiten waarbij de buurtsportcoaches op de hoogte zijn van alle activiteiten en goede communicatie en afspraken tussen de eerste lijns zorg en het beweegloket. Nick Scholten, buurtsportcoach Nijkerk Sportief en Gezond: "Als ik een tip mag geven aan andere buurtsportcoaches: niks gebeurt vanzelf. Durf contact op te nemen met andere partijen om iets te bereiken. Vaak wordt initiatief gewaardeerd en staan ze overal voor open. Om een project of activiteit zo succesvol mogelijk te maken heb je nou eenmaal een groot bereik nodig en dat gaat niet altijd alleen. Stap op die zorgaanbieders af of andere organisaties en vertel wat je ideeën zijn. Nooit geschoten is altijd mis! En met de juiste energie krijg je bijna alles wel voor elkaar!"



## succesvolle interventies

Er zijn verschillende sport- en beweeg aanpakken (interventies) die zich richten op mensen met een chronische aandoening en een goede samenwerking met eerstelijns zorg. Op de website [www.effectiefactief.nl](http://www.effectiefactief.nl) vind je succesvolle, erkende interventies die ook jij kunt gebruiken in jouw lokale praktijk. Ook vind je er informatie en contactpersonen voor als je eerst wat meer wilt weten. We hebben alvast een paar voorbeelden op een rijtje gezet:

### 1. Beweging (erkenning op niveau: eerste aanwijzing voor effectiviteit)

De Beweging is een gecombineerde leefstijlinterventie voor mensen met een gewichtsgelateerd gezondheidsrisico die wordt uitgevoerd in de eerstelijnszorg. Het beweegprogramma bestaat uit drie componenten, die met name verschillen in intensiteit en duur van de begeleiding. De beweegprogramma's worden uitgevoerd door de fysiotherapeut. Het voedingsprogramma bestaat uit individuele consulten en groepsbijeenkomsten en wordt uitgevoerd door de diëtist. Om de resultaten te borgen is gedragsverandering belangrijk, een component waar met name de leefstijladviseur zich op richt. De leefstijladviseur zorgt samen met de deelnemer en fysiotherapeut ook voor doorstroom naar regulier beweegaanbod. De begeleiding binnen **de Beweging duurt maximaal één jaar**.

### 2. Fitness 2.0 (erkenning op niveau: goed beschreven)

Het aanbod van zowel fitnesscentra als andere sport- en beweegaanbieders sluit voor een aantal doelgroepen onvoldoende aan bij de wens en behoefte van potentiële sporters. Het hoofddoel van **'Fitness 2.0'** is daarom het stimuleren van sport- en beweeggedrag bij volwassenen van 18 jaar en ouder met gezondheids- en/of beweegachterstand, door het samenstellen van een passend sport- en beweegaanbod middels een 'lokale sportmenukaart'. Deze lokale sportmenukaart komt tot stand door middel van een lokale samenwerking van het fitnesscentrum met andere sport- en beweegaanbieders.

### 3. Bewegen op recept bij de sport (erkenning op niveau: goed beschreven)

De meeste mensen weten wel dat bewegen goed voor hun gezondheid is maar velen doen het niet. Als patiënten voor hun gezondheid bij de huisarts of praktijkondersteuner huisarts komen dan is een aantal van hen te motiveren om in beweging te komen. Gezondheidszorg verwijst de patiënten naar beweeggroepen met matig intensieve activiteiten waarvan de sportleiders zijn geschoold om de doelgroep te begeleiden. Deelnemers gaan twaalf keer sporten voor 35 euro. Na die twaalf keer kunnen zij het sporten in hun eigen groep continueren tegen het reguliere tarief van de sportaanbieder. Dankzij dit **sportmedisch advies** zijn veel mensen te motiveren om te beginnen met bewegen. En met de goede begeleiding is de helft van hen na een half jaar nog wekelijks actief. De aanpak is met name geschikt mensen die alleen wil sporten als het aanbod aan bepaalde voorwaarden zoals veilige groep, deskundige begeleiding en dicht in de buurt voldoet.

## handreikingen en instrumenten

### 1. brochure: 'Wat werkt? Doorstroom van zorg naar regulier sport- en beweegaanbod verbeteren'

### 2. artikel 10 tips voor buurtsportcoaches

### 3. artikel 10 tips voor sport- en beweegaanbieders

4. Op de website [sportzorg.nl](http://sportzorg.nl) staan per chronische aandoening tips en adviezen beschreven. Ook vind je informatie over welke sporten geschikt zijn en wanneer je beter even niet kunt sporten. Als sportbegeleider kun je daar eens een kijkje nemen, eventueel samen met degene met een chronische aandoening.

### 5. profiel buurtsportcoach gezondheidszorg

6. brochure 'Mensen met gezondheidsproblemen. Persoonlijke verhalen.

[www.kenniscentrumsport.nl/kennisbank](http://www.kenniscentrumsport.nl/kennisbank)

Deze factsheet is tot stand gekomen in samenwerking met Kenniscentrum Sport, NOC\*NSF, VSG, FysioFitness De Driehoek/ Meet me @ the gym en De Nije Veste Nijkerk/Nijkerk Sportief en Gezond.

[www.sportindebuurt.nl](http://www.sportindebuurt.nl)