

DE VUGHTSE BLAUWDRIJK VOOR EEN BEWEEGREIS

MOVE Vught, Sportclub Prins Hendrik en Jeroen Bosch Ziekenhuis werken samen aan soepele overstap van zorg naar sport

In Vught wordt de verbinding tussen sport en zorg op verschillende manieren actief gezocht. Sportclub Prins Hendrik deed mee aan het pilotprogramma 'Pilotclubs Sport & Zorg' van NOC*NSF en vanuit het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch is met subsidie van de provincie Noord-Brabant een Beweegreis opgezet. MOVE Vught speelt daarbij een cruciale rol in het begeleiden van mensen vanuit de zorg naar passend beweegaanbod. Samen met hun Bossche tegenhanger 'S-PORT' werkt de Vughtse buurtsportcoachorganisatie aan een blauwdruk voor andere gemeenten in het zorggebied van het ziekenhuis.

Tekst: Pieter van der Meer

Bij de opdracht van de gemeente Vught om alle inwoners ongeacht belemmeringen in beweging te brengen, kijkt MOVE Vught al langer bewust breder dan de sport. De komst van een nieuwe wethouder in 2016 gaf daartoe een belangrijke voorzet. "Zij had ook zorg in haar portefeuille en gaf toen aan dat ze het belangrijk vond om de buurtsportcoach de verbinding te laten maken met het zorgdomein", zegt buurtsportcoach en projectcoördinator Mike Wiersema.

Door die sturing vanuit de gemeente zochten de buurtsportcoaches van MOVE Vught de afgelopen jaren al naar creatieve manieren om de brug naar de zorg te slaan. Met de Beweegreis vanuit het Jeroen Bosch Ziekenhuis is daar een duidelijke richting aan gegeven. Bij dit project, dat door de provincie Noord-Brabant is gesubsidieerd, werkt Move Vught samen met tegenhanger 'S-PORT' uit Den Bosch. Samen willen zij onderzoeken hoe de Beweegreis het beste



“We willen die deelnemers laten zien dat ze ook buiten de veilige omgeving van Tolbrug in beweging kunnen komen”

Dewi Scheutjens

“De zorgprofessionals moeten gaan ervaren dat wij hen kunnen ontlasten”

Mike Wiersema

valt te organiseren voor het hele regionale verzorgingsgebied van het ziekenhuis, wat zich van Zaltbommel tot Boxtel uitstrekt. Daar moet uiteindelijk een blauwdruk uitkomen voor andere gemeenten.

De zorg ontlasten

In de transfer van de zorg naar passend sport- en beweegaanbod kan de buurtsportcoach een belangrijke rol spelen, weet Wiersema. Maar dan moeten zij wel gevonden worden. “We hebben nu gemerkt dat zorgprofessionals soms niet goed weten wie ze naar ons kunnen doorsturen en het doorverwijzen is nog niet overal opgenomen in de werkwijze. Het is daarbij ook de

vraag of de specialisten voldoende tijd hebben om daaraan te denken. Ze moeten gaan ervaren dat wij hen kunnen ontlasten.”

Als voorbeeld geeft hij patiënten die na een revalidatietraject in het ziekenhuis weer naar huis gaan. “De behandeling van een verpleegkundig specialist of fysiotherapeut is vaak gericht op het jezelf weer kunnen redden in de thuisomgeving. Maar voor de vraag wat die patiënt nog meer aan beweging kan gaan doen, is niet altijd ruimte. Het zou goed zijn als wij dan in beeld kunnen komen. Het is effectiever als wij contact opnemen met de deelnemer in plaats van andersom. We willen het daarom zó organiseren dat het zorgpersoneel het sporten en bewegen bespreekbaar maakt en vervolgens de patiënt toestemming vraagt of de buurtsportcoaches contact met ze op mogen nemen.”

Dat is het moment dat Buurtsportcoach Plus Dewi Scheutjens in beeld komt om een deelnemer (“wij spreken liever over deelnemers dan patiënten”, aldus Wiersema) naar het lokale aanbod van sport- en beweegactiviteiten te begeleiden. “Dat is gewoon per persoon bekijken: Wat zijn de mogelijkheden van iemand en – nog belangrijker – wat wil hij of zij zelf?”

Wiersema heeft gemerkt dat alle betrokken partijen in de Beweegreis nog zoekende zijn hoe die doorverwijzing optimaal te organiseren. “We zijn nu in gesprek met verschillende specialismen om te kijken wat die afdeling nodig heeft om een deelnemer door te verwijzen naar ons.”

Afdeling Hulpvragen

Om die doorverwijzingen op te volgen, heeft MOVE Vught al een aparte afdeling Hulpvragen ingericht. Samen met twee col-



lega's beoordeelt Scheutjens in dat team de vragen die binnenkomen van zowel professionals als van (potentiële) sporters zelf. Dat kunnen verzoeken zijn vanuit het ziekenhuis, de huisarts of praktijkondersteuners en van welzijnsorganisaties die bijvoorbeeld met statushouders werken. De hulpvragen vanuit het zorgdomein moeten nog op gang komen, maar Scheutjens merkt al dat de lijntjes steeds korter worden. "Je vindt steeds beter de weg. We hebben bijvoorbeeld een paar huisartsen gehad die een vraag instuurden en dan proberen we daar ook zo snel mogelijk op te reageren, zodat ze ook weer sneller terugkomen bij ons."

Scheutjens doet niet alleen bureauwerk. Bij het project 'Bewegen met Zorg' is zij actief bij de uitvoering betrokken. Dit is een samenwerking tussen revalidatiecentrum Tolbrug (onderdeel van het Jeroen Bosch Ziekenhuis), Sportclub Prins Hendrik, Uniek Sporten en MOVE Vught. Uitgerevalideerde mensen worden in dat traject begeleid om

**“Ik kan niks
verhelpen,
maar wel
bewustwording
bijbrengen”**

Dewi Scheutjens





“Een Buurtsportcoach Plus heeft de tijd om met mensen in gesprek te gaan”

Mike Wiersema

in een veilige omgeving bij Prins Hendrik te gaan sporten. Scheutjens verzorgt die beweeglessen afwisselend met fysiotherapeut Maria Dooyenburg. “We willen die deelnemers laten ervaren dat ze ook buiten de veilige omgeving van Tolbrug in beweging kunnen komen. Als ze dan na anderhalf jaar iets anders willen gaan doen, kan ik ze helpen bij het vinden van passend aanbod of we starten zelf een groepje.”

Maatwerk per specialisme

Scheutjens heeft gemerkt dat de deelnemers door het sporten weer zelfvertrouwen opbouwen en hun eigen grenzen aangeven. “Ik zeg ook altijd: ‘Ik voel niet wat jullie voelen dus je moet het vooral zeggen als het niet jouw dag is of als je ergens last van hebt.’ Dat vonden ze soms nog moeilijk en dan gingen ze toch over hun grenzen heen. Nu zeggen ze dat wel of ze vragen om een alternatieve oefening als iets niet lukt.” Dat resultaat laat wat Wiersema betreft zien dat zijn collega heeft bijgedragen aan

het creëren van een vertrouwde en veilige omgeving. Het ‘Bewegen met Zorg’-traject is daarmee in zijn ogen een geslaagd voorbeeld van een Beweegreis. “Dit is zoals we het willen organiseren. Met Tolbrug hebben we zo een soepele overdracht kunnen realiseren naar een beweeggroep in het sociale domein, in dit geval bij Sportclub Prins Hendrik. Zo hebben we de invulling van een Beweegreis scherp voor de revalidatie, maar dit wil je ook voor specialismes als hartrevalidatie of longaandoeningen, noem maar op. Je ziet zo goed dat elk medisch specialisme weer maatwerk vraagt.”

Parallel aan de Beweegreis met het Jeroen Bosch Ziekenhuis was de Vughtse Sportclub Prins Hendrik zelf ook op zoek gegaan naar een manier om de brug met de zorg te slaan. Zo kwam de club uit bij de ‘Pilotclubs Sport & Zorg’ van NOC*NSF. Vanuit die pilot is ook de samenwerking met Tolbrug opgezet. “Dat traject van de Sportzorgclub is nu geëindigd, maar we zijn er nog lang niet wat ons betreft. We gaan nu kijken binnen het Vughtse hoe we de samenwerking verder vorm kunnen geven”, aldus Wiersema. Doordat Sportclub Prins Hendrik sterk maatschappelijk betrokken is, blijft de club een belangrijke samenwerkingspartner voor MOVE Vught. “Bij het verwijzen willen we vooral de vereniging betrekken, want zij kunnen bij uitstek het sociale aspect van sport verzorgen. Die sociale cohesie vindt juist bij verenigingen plaats, dus we vinden het belangrijk dat mensen een stap kunnen maken naar een sportvereniging. Als dat passend is.”

Bij de activiteiten die MOVE Vught zelf organiseert, wordt nadrukkelijk ingezet op het sociale aspect met een kopje koffie of een gezonde maaltijd achteraf. Het samen eten doet veel, ziet Wiersema. “We hebben nog best veel deelnemers die dan gezellig hebben gesport en dan daarna thuis alleen eten. Bij zo’n activiteit zitten ze aan een lange tafel en zijn ze lekker aan

“Het ‘Bewegen met Zorg’-traject is een geslaagd voorbeeld van een Beweegreis”

Mike Wiersema

het kletsen. Dan snijdt het mes aan zoveel kanten en is het bewegen het middel om dat allemaal te realiseren.”

Gesprekken tijdens bewegen

De kennis die Scheutjens opdeed in de opleiding tot Buurtsportcoach Plus, komt bij het delen van gezonde recepten en tips over gezonde leefstijl uiteraard goed van pas. Ze merkt dat ze daardoor een diepere band met deelnemers kan opbouwen. “Na een workshop over groenten kreeg ik een foto van een deelnemer die een recept had uitgetprobeerd en het superlekker vond. Ze beginnen meer de lol van het bewegen in te zien en ook meer de band met mij en elkaar te maken.”

De bagage die ze als Buurtsportcoach Plus heeft, stelt haar in staat diepere vragen te stellen over gezonde leefstijl. “Ik kan niks verhelpen, maar wel bewustwording bijbrengen: Waarom steek je nu die sigaret op en waarom pak je nu dat bakje chips? Dat kun je tijdens het bewegen vragen zonder dat het een statisch gesprek wordt. Dat soort vragen hebben sommige mensen al vaker gehoord en daar zijn ze eigenlijk een beetje van afgekeerd. Terwijl, als je gewoon aan het wandelen bent, dan vertellen ze vaak veel meer dan dat ik recht tegenover ze aan tafel zou zitten.”

De meerwaarde van de Buurtsportcoach Plus wordt voor Wiersema bevestigd als hij kijkt naar de hulpvragen die bij MOVE Vught binnenkomen. Dat kunnen allereerst praktische vragen zijn over het sportaanbod of het volgen van een proefles. Een tweede groep mensen wil graag sporten, maar mist de motivatie om te gaan. “Bij die mensen

speelt iets wat het ingewikkeld maakt om te beginnen. Daarom hebben we het Beweegtraject van twaalf weken ontwikkeld om intensief contact te houden met de deelnemer en de aanbieder.”

Bij een derde groep hulpvragen is het niet alleen een stok achter de deur, maar ook de leefstijl die in de weg zit om deel te nemen aan een activiteit. “Bijvoorbeeld overgewicht of een slechte conditie. Met deze mensen starten we daarom een leefstijltraject.” Die doelgroep valt volgens Wiersema tussen wal en schip: ze kunnen vaak niet bij regulier aanbod en passen ook niet bij aangepast sporten. “Daar hebben wij nu een aantal groepjes voor opgericht zodat mensen op een laagdrempelige manier eerst bij ons aan die basisvaardigheden kunnen werken. Het leefstijlaspect vraagt bij deze kwetsbare mensen extra aandacht. Dan is het geweldig om een Buurtsportcoach Plus en leefstijlcoaches in dienst te hebben. Met een leefstijlcoach is het voornamelijk op leefstijl gericht. Bij een Buurtsportcoach Plus is het uitgangspunt bewegen. Ik ben daar dus heel erg positief over.”

Lessen voor gemeenten

De Buurtsportcoach Plus past wat hem betreft ook in de lessen voor andere gemeenten bij het opzetten van een Beweegreis. “Een Buurtsportcoach Plus heeft de tijd om met mensen in gesprek te gaan, ze door te verwijzen naar aanbod en het totale netwerk in beeld te houden. Technisch gezien kan een zorgprofessional ook een vereniging opbellen, maar heeft de zorg al die verenigingen in beeld? En daarnaast hebben die verenigingen niet voldoende

tijd om die hulpvragen te verzamelen en op te pakken.”

In de afdeling Hulpvragen ziet Wiersema dan ook een succesfactor voor de Beweegreis in Vught. Een ander onderdeel voor de blauwdruk voor gemeenten zit erin dat MOVE Vught eigen mensen in de uitvoering heeft om kwalitatief aanbod te creëren, want daar stagneerde het in Vught. “De doorverwijzingen vanuit de zorg liepen goed en onze Hulpvragen-afdeling werkte beter en efficiënter. Maar als we vervolgens mensen wilden doorverwijzen, was er geen geschikt sportaanbod. Dan is het handig als je daar zelf een rol in kan spelen.”

Wiersema realiseert zich dat dit niet voor alle buurtsportcoachorganisaties is weggelegd. “En dat bepaalt ook de uitdaging in het totale verhaal rond sport en zorg. Wij kunnen van alles zeggen, maar uiteindelijk heeft elke gemeente een eigen opdracht en is de organisatie op een andere manier ingericht. Dan is het de vraag in hoeverre dat in jouw gemeente passend is om die Beweegreis te vervullen voor de deelnemer. Je kunt niet alles kopiëren, maar er zijn wel bepaalde aspecten, zoals een kort lijntje met de zorg, nodig om mensen door te kunnen verwijzen. Je moet laagdrempelig bereikbaar zijn voor de zorg, een team met professionals die met de hulpvragen aan de slag gaan, kan erg helpen en er moet passend aanbod zijn. Is dat er niet? Dan kun je bestaande organisaties ondersteunen of zelf passend aanbod creëren.”