


Wandelclub voor mensen met beperking
dankzij speciale samenwerking in Swifterbant

Iedereen loopt weg met de huisarts

Het is een aandoenlijk, maar krachtig beeld. Als de regen met bakken uit de lucht valt, schuilt een aantal oudere bewoners van het dorp Swifterbant vergeefs onder de bomen op het schoolplein van De Duykeldam. Onder hen huisarts Paul Kemps, samen met de buurtsportcoaches van de gemeente Dronten initiatiefnemer van de wandelclub voor mensen met een beperking. De school opent even later haar deuren voor de kletsnat geworden wandelaars. Als het is opgeklaard wordt na een kop koffie de tocht vrolijk voortgezet. Onderwijl spreekt dokter Kemps voorbijgangers aan en belt her en der aan. "Volgende week donderdag om 10.00 uur bij dorpshuis De Steiger, dan bent u erbij, toch? Afsproken!" De oudere dorpingen lopen letterlijk en figuurlijk weg met hun huisarts(en).  EDDY VEERMAN

Een halfuur eerder, op weg naar het dorps huis, traditioneel startpunt van de wandelclub, stopt de dokter bij het zien van een bejaarde man. Die is zojuist met zijn rollator het zebrapad overgestoken. "Waar gaat u heen? We gaan zo wandelen met de club. Draait u gauw om, we vertrekken bij De Steiger." De oude baas gehoorzaamt.

Shanna Briži, coördinator van de buurtsportcoaches, kijkt toe en lacht. "Mooi hè?" Ze steekt van wal en vertelt hoe ze

in 2016 'op een lopende trein' stapte. "Er waren hier buurtsportcoaches op het gebied van onderwijs, gezondheid, jeugd, ouderen en aangepast sporten. Alleen waren ze in dienst bij verschillende organisaties en dan krijg je toch eilandjes. Sinds dit jaar zijn we met vier fulltimers in dienst van één organisatie, De Meerpaal Welzijn."

Individuele vraag

Wat ze ook constateert is dat het werk van de buurtsportcoach steeds meer verschuift

naar de zorg. "Het begon aanvankelijk met het ontwikkelen van activiteiten samen met scholen en sportverenigingen. Dat gebeurt nog steeds, maar wat we net zo belangrijk vinden is de individuele vraag van de mensen. Anderhalf jaar geleden hebben we het Sportconsult geïntroduceerd. Mensen met een individuele sportvraag kunnen bij ons terecht. Vervolgens nemen we hen niet mee aan ons handje, maar voorzien we hen, door goed te luisteren, van gepast en individueel advies.



“Je moet niet te ingewikkeld denken als je de moeilijkste doelgroepen in beweging wilt brengen”

Als buurtsportcoach zijn we een spin in het web. We weten welke mogelijkheden er zijn en kennen de weg ernaartoe.” Daarnaast blijft het team van buurtsportcoaches zoeken naar nieuwe samenwerkingen. “De contacten met onderwijs en sportverenigingen zijn inmiddels geborgd. Toen vorig jaar door het overkoepelend orgaan voor huisartsenposten in de gemeente Dronten een bijeenkomst werd georganiseerd met als thema zorg, sport en welzijn, konden we daar mooi bij aanhaken. Voor de jongeren hebben we de scholen als eenvoudige vindplaats,

daarbij kunnen hebben. Een mooier systeem van individuele doorverwijzing kun je niet hebben. Een huisarts heeft toch een bepaalde status: als hij zegt dat het goed is om te gaan bewegen en dat er op donderdagmorgen een wandelclub is, dan komt dat wel binnen bij de mensen.” Op de homepage van sportindronten.nl wordt met trots gemeld dat al 35.708 mensen door de buurtsportcoaches in beweging zijn gebracht. Brizi: “Ik voorzie dat het in de komende jaren alleen nog maar mooier wordt.”

raakt en zijn we met andere dorpen in gesprek om ook daar wandelgroepen op te zetten. Je moet niet te ingewikkeld denken als je de moeilijkste doelgroepen in beweging wilt brengen. Wandelen ligt het meest voor de hand. Bovendien hebben we met vrijwilligster Katja Oerlemans iemand die wekelijks meewandelt en op een aanstekelijke manier de deelnemers onderweg wat lichaams oefeningen laat doen; dat is ook belangrijk.” Onderweg vertelt Kemps dat hij is uitgenodigd om over het initiatief te komen spreken op een bewegingsymposium bij de Hogeschool van Amsterdam (HvA). “Het is een probleem dat overal speelt: Hoe krijg je mensen aan het bewegen? Nou, heel praktisch: gewoon doen, gewoon beginnen en dan zien wat er verder gebeurt. Niet teleurgesteld zijn als er de eerste keer maar twee mensen zijn, zoals bij ons



maar volwassenen zijn overal en nergens en dus moeilijker te bereiken. Maar ze komen wél bij de huisarts. Het mes snijdt aan twee kanten: de huisartsen krijgen deze mensen op hun spreekuur en kunnen hen attenderen op onze activiteiten. En wij kunnen laten zien wat voor baat ze

Bewegen is contact maken

De aanpak van Swifterbant is inmiddels overgeslagen naar de andere dorpen die deel uitmaken van de gemeente Dronten, vertelt collega-buurtsportcoach André Warners. “Door het enthousiasme van Paul Kemps is het initiatief overal bekend ge-

het geval was. Elke week loopt er iemand mee van de zestien personen die werken in ons gezondheidscentrum, de artsen net zo goed als de praktijkondersteuners en receptionisten. Je hebt alleen maar personen nodig die contact kunnen maken en mensen over de drempel helpen: kom, we



gaan gewoon lekker lopen. De kunst is om het laagdrempelig aan te bieden: sluit maar aan, we zien wel wat je kunt. Sommige mensen kennen elkaar al, de overigen leren ze onderweg wel kennen. Zo ontstaat een groep en saamhorigheid, met mensen die elkaar steunen en aanspreken.”

Want, aldus Kempers: “Bewegen is ook: contact maken, ontmoeten. Ook in een dorp waar de meeste mensen elkaar kennen is eenzaamheid. Door de sociale contacten die mensen opdoen denken ze: dit is ge-

verschillende groepjes maken, die allemaal in een eigen tempo kunnen lopen. Maar ook dan moeten we de verbinding zien te houden.”

“In Nederland organiseren we het revalideren vaak op een dure manier. Maar wandelen is ook revalideren. Je moet een activiteit als deze inbedden in het dagelijkse doen en laten van mensen. Dan heeft het zin, beklijft het en weten ze elkaar te vinden. Dat is belangrijker dan alles heel georganiseerd aan te pakken, al blijft de

Haal iemand uit huis en zorg dat die persoon weer conditie krijgt. Dan neemt de zelfstandigheid toe en gaat die persoon zelf weer naar de winkel. Waardoor ook weer meer gemeenschapszin ontstaat.”

“Het gaat er letterlijk en figuurlijk om: Wie durft de eerste stap te zetten? Voor het praatje op het symposium van de HvA vroegen ze of ik allerlei sheets wilde opsturen. Maar dat doe ik niet. Ik stop mijn tijd in mensen, niet in sheets. Deze groep mensen benader je ook niet via WhatsApp, die moet je thuis ophalen of aanspreken in de praktijk. Daar moeten we naar terug. Zorg dat iemand zijn buurman of buurvrouw kent en deze aanspreekt.”

Haring eten

Terwijl vrijwilligster Katja Oerlemans iedereen aanspoort naar eigen vermogen wat gymnastische oefeningen te doen, vertelt een van de vrouwelijke deelnemers over haar beweegreden om zich bij de wandelgroep aan te sluiten. “Ik ben heel erg ziek geweest. Meer dan de helft van de deelnemers ken ik niet, terwijl ik hier al zestig jaar woon. Geweldig dat ik hen nu ontmoet. Het sociale aspect is belangrijk

“De kunst is om het laagdrempelig aan te bieden: sluit maar aan, we zien wel wat je kunt”

zellig. Zo haal je bovendien de angst weg of ze wel tot zo’n wandeltocht in staat zijn, of het niet te ver voor hen is. De groep is heel gevarieerd: mensen met dementie, met een rollator, een wandelstok, mensen met zuurstofflessen. Als het aantal deelnemers blijft groeien moeten we misschien

aanwezigheid van een stel professionals eromheen heel belangrijk. Zij moeten zorgen dat het enthousiasme en de continuïteit blijven. En als de opkomst eens wat lager is, moeten zij er werk van maken: mensen opbellen, er eventueel voor zorgen dat ze worden opgehaald. Dit is ook mantelzorg.



en het is geweldig hoe Paul en de anderen de wandeltocht hebben opgezet, met telkens andere routes. Ik probeer nu ook anderen in mijn omgeving enthousiast te maken.”

“De groep telt inmiddels meer dan twintig deelnemers. Maar de eerste keer waren we maar met z'n vieren, inclusief Paul en André. Toen stopte Paul bij de visboer en aten we vervolgens met z'n allen een haring aan het staartje, dat had ik nog nooit zo gedaan. Hij stimuleert de boel enorm.

Iedereen is gek met hem. Ik ga nu ook proberen mijn man - hij heeft vasculaire dementie - mee te krijgen. Ik loop te hard voor hem, maar dan kan hij met een van de vrijwilligers mee.”

Een andere vrouw wandelt voor het eerst mee. “Ik had al over de wandelclub in de krant gelezen, maar toen ik gisteren bij Paul op het spreekuur was zei hij: ‘Ik zie je morgen’. Ik ben vorig jaar geopereerd aan longkanker en door longfibrose en longemfyseem zijn mijn longen bescha-

digd. Ik heb het geluk dat ik zuurstofflessen heb, anders zou ik na een paar meter al bekaf zijn. Ik heb wel gemerkt dat de eerste groep voor mij te hard gaat, dat kost te veel energie. Ik loop voor mezelf, maar het is leuker en gezelliger om het samen met anderen te doen. Door te wandelen probeer ik mijn fysieke situatie te verbeteren. Ik fiets ook, maar dat is zwaarder, al maak ik op de sportschool inmiddels 67 in plaats van 60 omwentelingen per minuut. Er is dus sprake van vooruitgang.”

Als later iedereen afscheid neemt, gaat de man met rollator ook weer op huis aan. “Ik zie u volgende week weer, toch?” vraagt dokter Kemps. De man knikt en wijst naar zijn hoofd. “Dan moet u me wel helpen het te onthouden.” Kemps: “Doe ik!” Hij monstert de groep en zegt: “Prachtig toch. Ondanks de heftige regenbuien zie je alleen maar vrolijke gezichten.” ■