

Beweegmakelaars in Alphen aan den Rijn zijn schakel tussen zorgprofessionals en sportaanbieders

Sporten en bewegen zijn direct verbonden aan een gezonde leefstijl en vitaliteit. Helaas sporten veel mensen met een kwetsbare gezondheid te weinig, terwijl dat juist voor hen van onschatbare waarde zou zijn. Een goede samenwerking tussen zorg en sport kan helpen om hen in beweging te brengen. Doorverwijzing vanuit de zorg naar (laagdrempelig) passend sport- en beweegaanbod helpt namelijk om drempels weg te nemen. In Alphen aan den Rijn staat die samenwerking tussen zorg en sport als een huis, dankzij de beweegmakelaars van Alphen Vitaal en hun rol als 'verbinder'.  LUC KEERSMAEKERS

Wouter Hoogeveen, sportparkmanager en coördinator evenementen bij Alphen Vitaal, stuurt de beweegmakelaars van de organisatie – die ook allemaal actief zijn als buurt-sportcoach – aan. Hij legt uit hoe we de ketenaanpak van zorg, beweegmakelaar en sportaanbieder moeten zien. “De eerste lijnszorgaanbieders, met name huisartsen en fysiotherapeuten, krijgen mensen over de vloer die meer willen of moeten bewegen. De een wil na haar zwangerschap weer actiever worden, maar weet niet goed waar te beginnen. De ander is misschien iemand die een verleden heeft met hartklachten en daardoor enkel met wat restricties sportief kan bewegen. De huisarts of fysio kan op de website van Alphen Vitaal dan een kort formulier invullen, dat terechtkomt bij een van onze beweegmakelaars.”

De beweegmakelaar neemt vervolgens contact op met de persoon in kwestie en bespreekt zijn of haar achtergrond en wensen. Heeft diegene in het verleden al gesport? Wat vindt hij of zij leuk om te doen? Hoogeveen: “En op basis daarvan gaat de beweegmakelaar op zoek naar passend sportaanbod in de buurt. De atletiekvereniging heeft bijvoorbeeld een Wandelfit-groep, bij het zwembad is aanbod voor verschillende kwetsbare doelgroepen en de tafeltennisvereniging heeft een programma voor mensen met Parkinson. Al die verschillende sportaanbieders hebben kenbaar gemaakt dat ze mee willen werken in deze nauwere samenwerking met de zorg en staan er dus voor open dat wij mensen aan hen koppelen.”



Zachte landing

Als de beweegmakelaar en de patiënt een geschikte vereniging of passend programma hebben gevonden, zorgt Alphen Vitaal voor een zo zacht mogelijke landing. “We begeleiden diegene echt richting het sportaanbod. Soms gaat de beweegmakelaar ook mee naar iemands eerste deelname. Daarna is er na één maand, na twee maanden, na zes en na twaalf maanden nog contact om te controleren of de persoon nog steeds sport en hoe dat bevalt. Zo houden we de vinger aan de pols.”

De beweegmakelaars zijn al een aantal jaren actief binnen Alphen aan den Rijn, maar sinds de pilot Sport en Zorg in het najaar van 2023 is er nog nadrukkelijker gekeken hoe de zorgaanbieder echt onderdeel kon

worden van een ketenaanpak waarin voornamelijk kwetsbare doelgroepen nog meer in beweging gebracht kunnen worden. Voor de zorgaanbieders is de beweegmakelaar een uitkomst. Hoogeveen: “Zij willen patiënten na hun behandeling verder helpen,

maar kennen het sportaanbod niet zo goed als wij en hebben de tijd ook niet om per persoon het passende sportaanbod te zoeken. Voor hen is het een welkome toevoeging dat ze nu een simpel, kort formulier kunnen invullen en dat wij het met Alphen Vitaal verder oppakken.”

“Al die sportaanbieders willen meewerken in deze nauwere samenwerking met de zorg en staan er dus voor open dat wij mensen aan hen koppelen”

Wouter Hoogeveen (Alphen Vitaal)



Overdragen

Eén van de zorgprofessionals in Alphen aan den Rijn die mensen nu kan doorverwijzen naar de beweegmakelaar, is fysiotherapeute Nelleke Nijkamp-van Rossum. Zij werkt bij fysiotherapiepraktijk Van den Berg en is gespecialiseerd in ouderenzorg en neurologische aandoeningen. “Valpreventie is een groot onderdeel van ouderenzorg. Bij neurologische aandoeningen kun je denken aan Parkinson, MS en beroertes”, licht ze haar voornaamste doelgroepen toe.

In de ketenaanpak van zorg, beweegmakelaar en sportaanbieder is Nijkamp-van Rossum de eerste schakel. Als zij (in samenspraak met de patiënt) na een reeks behandelingen constateert dat deelname aan een sportief programma de juiste vervolgstap zou kunnen zijn, vullen zij samen het formulier in op de website van Alphen Vitaal. De beweegmakelaar ziet dan de naam, het telefoonnummer en een korte omschrijving staan en gaat de patiënt helpen bij het vinden van passend sportaanbod. Zo meldt de fysiopraktijk, waar Nijkamp-van Rossum samen met nog dertig collega's actief is, op wekelijkse basis wel iemand aan via het formulier. “Ik vind het geweldig”, vertelt ze. “Voor dat die functie bestond, zochten we het zelf uit. Daardoor waren wij veel tijd kwijt om mensen bij de juiste sportaanbieder te krijgen. Nu kunnen we het stokje gewoon overdragen en weten we dat de patiënten op een goede plek terechtkomen.”

Een mogelijke bestemming voor de patiënten van Nijkamp-van Rossum is de Wandelfit-groep van AAV'36 (Alphense Atletiek Vereniging). Elke woensdagavond begeleidt Linda Koot een groepje wandelaars, ieder met een lichte, fysieke beperking of aandoening waardoor zij in reguliere sportprogramma's vaak of snel zullen uitvallen. “Op dit moment heb ik op papier twaalf mensen in de groep”, vertelt Koot. “Het merendeel is via de beweegmakelaar van Alphen Vitaal bij ons terechtgekomen. Helaas is de groep nu wat uitgedund, want een aantal is uitgevallen door verschillende, langdurige aandoeningen.

Natuurlijk onderhouden we wel contact met hen.”

Verschillende niveaus

De deelname van wandelaars met verschillende aandoeningen en beperkingen betekent ook dat niet iedereen dezelfde wandelingen aankan. Koot: “Sommigen kunnen harder of verder wandelen dan anderen. Als het kan, laat ik hen een extra lus maken, waardoor we uiteindelijk toch tegelijkertijd op hetzelfde punt aankomen. Zo blijft het voor beide groepen leuk. Onze wandelgroep is er echt om de basisconditie te verbeteren. We doen wel wat rekken en strekken, lopen af en toe met gewichtjes, maar het is absoluut geen work-out. Dat vertel ik nieuwe deelnemers aan het begin altijd, dan weten mensen wat ze kunnen verwachten. Voor mensen die echt al een stap verder zijn, heeft AAV'36 ook een Powerwalk.”

Al met al werkt de nauwere samenwerking met Alphen Vitaal als verbinder tussen de zorg en het sportdomein voor Koot erg goed. “Ja, zeker. Anders was deze wandelgroep er in de huidige samenstelling niet geweest. Dan hadden die mensen nog steeds thuis op de bank gezeten, omdat ze onzeker of angstig waren om te gaan bewegen.”

Persoonlijk contact

Op tien minuten fietsen van AAV'36 en de wandelgroep van Koot ligt zwembad De Hoorn. Weer tien minuten de andere kant op vind je zwembad AquaRijn. Beide accommodaties worden beheerd door zwembadexploitant De Thermen2. Hier is

“Zonder Alphen Vitaal hadden deze mensen nog steeds thuis op de bank gezeten, omdat ze onzeker of angstig waren om te gaan bewegen”

Linda Koot (AAV'36)

“We kunnen het stokje nu gewoon overdragen aan de beweegmakelaar en weten dat de patiënten op een goede plek terechtkomen”

Nelleke Nijkamp-van Rossum (Fysiopraktijk Van den Berg)



Linda Koot



Stephanie Rijnbeek-van der Oord



Nelleke Nijkamp-van Rossum



Wouter Hoogeveen

Stephanie Rijnbeek-van der Oord actief als Coördinator Zwemles en Doelgroepen. Ook De Thermen2 werkt nauw samen met de beweegmakelaars in Alphen aan den Rijn.

“Wij bieden onder meer therapiezwemmen en Hart in Beweging aan”, vertelt Rijnbeek-van der Oord. “Als we mensen via de beweegmakelaar doorgestuurd krijgen, is dat meestal voor een van die twee groepen. De beweegmakelaar laat mij dan weten dat hij iemand heeft doorverwezen naar ons, om wie het precies gaat en op welke dag diegene komt. Het is prettig dat iemand niet onaangekondigd langskomt, maar dat de beweegmakelaar daar vooraf nog contact met ons over opneemt. Dan kunnen we er toch op inspelen, die mensen nadrukkelijker welkom heten. Dat persoonlijke contact met Alphen Vitaal is fijn.”

De samenwerking met de beweegmakelaar zorgt ervoor dat de mensen die behoefte hebben aan bijvoorbeeld therapiezwemmen of Hart in Beweging, het passende aanbod nu ook daadwerkelijk kunnen vinden. “Veel deelnemers bij ons zijn toch wel enigszins op leeftijd”, vertelt Rijnbeek-van der Oord. “Zij zijn online niet heel vaardig, terwijl ons aanbod toch voornamelijk op internet te vinden is. Voor hen is het heel prettig dat de beweegmakelaar helpt in die zoektocht.”

Bakje koffie

Uiteraard draait het voor mensen die gekoppeld worden aan passend sportaanbod vaak niet enkel en alleen om het bewegen. Ook het sociale aspect is belangrijk en soms zelfs nog belangrijker. Alphen Vitaal stuurt daar dan ook echt op aan. Hoogeveen: “Veel aanbieders hebben al in hun programma zit-

ten dat ze naderhand nog een bakje koffie drinken met z'n allen. Wij stimuleren dat ook echt. Het zorgt ervoor dat mensen blijven hangen en daardoor ook blijven bewegen.”

Zowel bij AAV'36 als De Thermen2 is dat bakje koffie dan ook vaste prik. “Bij de wandelgroep ontstaat daardoor nog meer een onderlinge band en dat stimuleert deelnemers ook om de week erop gewoon weer te komen”, vertelt Koot. “Het is niet zo dat ik heel eenzame mensen in de groep heb, maar het is voor hen gewoon prettig om in een beweeggroep met gelijkgestemden te zitten, waarmee je het over je eigen en anderomans beperkingen kunt hebben en waarbij niemand je veroordeelt als het een dag wat minder gaat. Ze zijn allemaal heel behulpzaam en geïnteresseerd in elkaar.”

Onderling vertrouwen

De succesvolle ketenaanpak tussen de zorg, de beweegmakelaar en de sport stemt Hoogeveen trots. “Ik vind het mooi dat we dit de afgelopen jaren hebben kunnen opzetten en dat het nog altijd groeiende is. Dat geldt ook voor het onderlinge vertrouwen in de samenwerking. Zorgprofessionals zien dat er veel sportaanbieders met passend aanbod zijn aangesloten en dat zij hun patiënten met een gerust hart kunnen overdragen, terwijl de sportaanbieders de mensen op maat kunnen bedienen en zien hoe hun programma's voor kwetsbare doelgroepen hun vruchten afwerpen.”

Fysiotherapeute Nijkamp-van Rossum vult aan: “Voor veel zorgprofessionals kan het sportdomein ontzettend helpend zijn voor hun patiënten, maar dan moeten ze wel

Pilot Sport en Zorg

Het programma Sport en Zorg van NOC*NSF richt zich op een passend sport- en beweegaanbod en actieve begeleiding hiernaartoe. Sportclubs bieden laagdrempelig aanbod, zorgprofessionals stimuleren beweging en bijvoorbeeld beweegmakelaars en buurtsportcoaches begeleiden actief. Om de samenwerking tussen sport en zorg te verkennen, startten er in 2021 pilots in Eindhoven, Veldhoven, De Kempen, Maastricht, Zaanstad, Almere en Amsterdam.

In november 2023 kreeg die pilot een vervolg, met meer dan 65 sportclubs die aan de slag zijn gegaan met passend laagdrempelig aanbod om (kwetsbare) volwassenen en kinderen structureel sportief in beweging te krijgen. Deze clubs zijn ingedeeld in clusters, afkomstig uit Nijmegen, Almere, Dordrecht, Maastricht, Zaanstad, Deventer, Amsterdam, Rotterdam en dus Alphen aan den Rijn en worden 'Pilotclubs Sport en Zorg' genoemd. Ze worden actief ondersteund door partners uit de sport en de zorg.

Deze zogenoemde Sport en Zorg-clubs voldoen aan zeven hoofdkenmerken:

- laagdrempelig sporten en bewegen;
- deskundige trainers met affiniteit met de doelgroep;
- extra aandacht voor toegankelijkheid en gastvrijheid;
- extra aandacht voor sociale veiligheid;
- contact met zorgprofessionals en toeleiders;
- betaalbaar;
- thema sport en zorg is breed gedragen binnen de club.

Per cluster ontvangen de clubs ondersteuning van NOC*NSF en lokale partners, zoals sportbedrijven en buurtsportcoaches. De clubs ontmoeten elkaar ieder kwartaal tijdens clusterbijeenkomsten om kennis en ervaringen uit te wisselen. De pilot loopt tot en met 31 december 2025.

weten hoe ze daar een beroep op kunnen doen. Nu moet je als professional of aanbieder op de hoogte zijn van de mogelijkheid om een patiënt door te verwijzen of doorverwezen te krijgen, terwijl er nog veel meer zorgprofessionals en sportaanbieders zijn die baat zouden hebben bij dit systeem. Ik kan alleen maar aanmoedigen dat de zorg en de sport elkaar in de toekomst nóg beter gaan vinden en dat voor beide partijen nog zichtbaarder wordt wat we elkaar precies kunnen bieden.”

Verbindende rol

Hoogeveen besluit: “We hebben natuurlijk de ambitie om nog meer zorgprofessionals en sportaanbieders aan ons netwerk toe te voegen. Met een groter netwerk aan beide kanten kunnen we nog meer inwoners bedienen. Als het dan uiteindelijk lukt dat iemand die al jaren niet bewogen heeft en die zelf de stap naar het sportaanbod niet kon of durfde te maken, via de zorg en de beweegmakelaar tóch bij een sportclub- of programma terechtkomt waar diegene zich helemaal thuis voelt en nog jaren ac-

tief blijft... Ja, daar doen we het uiteindelijk voor. In zulke succesverhalen komt de verbindende rol van de beweegmakelaars perfect tot uiting.” ■

“Het persoonlijke contact met Alphen Vitaal is fijn”

Stephanie Rijnbeek-van der Oord (De Thermen2)

In deze video komt nog eens bondig en helder naar voren waarom men in



Alphen aan den Rijn zo nadrukkelijk de koppeling met zorg heeft gezocht en hoe het in zijn werk gaat.