


Beweegcoach+: buurt sportcoaches als spil in lokale zorgnetwerken

Vijftig deelnemers in oktober. Daar mikte Leonie Krops, promotieonderzoeker bij de afdeling Revalidatiegeneeskunde in het UMC Groningen en initiatiefnemer van het programma Beweegcoach+, op. Toen we haar voor de zomer spraken, was ze al een aardig eind op weg.  TESSA DE WEKKER

Beweegcoach+ is een project van het UMC Groningen, Huis voor de Sport Groningen en de gemeenten Oldambt, Bellingwedde en Vlagtwedde. Het is bedoeld voor chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking. Die sporten en bewegen minder dan gezonde mensen. En dat terwijl beweging juist voor hen veel gezondheidswinst kan opleveren en bovendien belangrijk is voor de sociale contacten. Krops: “Er zijn veel drempels voor deze mensen. Vaak is afstand een grote barrière. Zeker hier in Groningen. Veel chronisch zieken zijn afhankelijk van een taxi of een familielid.”

Ook geld speelt een beperkende rol. “Een groot deel van onze deelnemers werkt niet omdat ze zijn afgekeurd. Dus vaak is er niet veel geld over om te sporten. Daarnaast is sporten voor deze mensen duurder. Ik kan

een paar hardloopschoenen kopen en beginnen. Zij hebben speciale protheses nodig, of moeten sporten onder professionele begeleiding van bijvoorbeeld een fysiotherapeut. Dat is niet goedkoop.”

Ten derde weet een groot deel van de doelgroep niet hoe ze het meer sporten en bewegen moet aanpakken. Speciale zwembaden of aangepast sporten bij een vereniging: vaak is het wel beschikbaar, maar weet men het niet. Of men durft de stap niet te nemen. “Mensen zijn vaak huiverig om te beginnen met sporten. Ze zijn bang dat ze meer kapotmaken dan dat het sporten goed voor hen is.”

Zorgnetwerk

Beweegcoach+ probeert al deze obstakels weg te nemen. In de kernen Ter Apel, Blijham en Scheemda heeft Krops samen met de gemeenten en beweegcoaches Taco de



Taco de Jong

Jong en Ineke Raukema bijeenkomsten georganiseerd voor huisartsen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, diëtisten, Wmo-consulenten, sociaal werkers en sportverenigingen. “Hiertussen willen we een netwerk creëren”, zegt Kroops.

“Dat zorgnetwerk om de mensen heen is heel belangrijk voor het project”, zegt bewegcoach De Jong van Huis voor de Sport Groningen. “Als er iets aan de hand is, signaleren mensen uit het zorgnetwerk dat meteen. En zij kunnen de mensen enthousiast maken voor Beweegcoach+. Ik denk dat het programma daarom werkt. Mensen die zelf al veel met sport hebben vinden hun weg over het algemeen wel naar ons toe. Beweegcoach+ is juist voor mensen die wij niet zien. De zorgverleners komen achter de deur.” De Jong en zijn collega Raukema hebben veel contact met de zorgverleners. “Zij zijn de spil in de lokale netwerken. De lijntjes zijn kort”, zegt Kroops. Lokale zorgverleners kunnen een cliënt aanmelden bij De Jong of Raukema. Ellen Klompmakers heeft inmiddels zo’n tien mensen doorgestuurd. Zij is praktijkondersteuner bij de huisartsenpraktijk in Ter Apel. “Het is lastig om deze doelgroep aan het bewegen te krijgen. Als ze zelf al erg geïnteresseerd waren in sport en bewegen, dan hadden ze dat waarschijnlijk al gedaan. Ik probeer mensen in gesprekken van de voordelen van bewegen te overtuigen. Met name van de gezondheidswinst. Daar kun je sommige mensen mee pakken.”

Beweegangst

Corine Poppema herkent dat. Zij is wijkverpleegkundige bij Buurtzorg Ter Apel. “De drempels voor deze mensen zijn soms erg hoog”, vertelt ze. “Ik merk dat het motiveert als ik een paar keer per week met hen praat over hoe het gaat. Ik heb een vertrouwensband met de mensen. Dat maakt het makkelijker om dingen aan te kaarten. Ook zijn de beweegcoaches heel enthousiast. Dat werkt aanstekelijk. Beweegcoach+ is laagdrempelig. Dat maakt het project succesvol, denk ik.”

“De langdurige begeleiding speelt ook een rol”, zegt Grietje Wigchers van welzijnsor-



Corine Poppema

“Beweegcoach+ is juist voor mensen die wij niet zien. De zorgverleners komen achter de deur”

ganisatie Rzijn. “Er zijn meer programma’s, maar dan moeten mensen al snel zelf verder. Dan vallen ze weer terug. Juist bij deze doelgroep is begeleiding essentieel. Zo houd je een vinger aan de pols.”

Als een potentiële deelnemer is aangemeld, volgt een gesprek met bewegcoach De Jong of Raukema en een intake bij de fysiotherapeut. “De fysiotherapeut kijkt onder andere naar de belastbaarheid, balans, loopvaardigheid, kracht en bloeddruk. Een verslagje daarvan gaat naar de beweegcoach”, zegt Kroops. “De beweegangst neemt door die intake af bij veel mensen”, vertelt De Jong.

Fitbit

Met het verslagje gaat hij samen met de deelnemer op zoek naar geschikte activiteiten. “Samen kijken we wat iemand wil en kan. Dat kan georganiseerde sport zijn, maar ik kan ook mensen aan elkaar koppelen. Of ik probeer mensen te helpen met het meer bewegen in het dagelijks leven. We bespreken samen de doelstellingen. Soms kan dat al zijn dat iemand de kliko langs de weg wil zetten zonder buiten adem te raken.”

De Jong vertelt er wel altijd bij dat hij niet degene is die de sporttraining gaat geven. “En ik ga ook geen mensen zelf vervoeren. Ik zoek naar bestaande mogelijkheden of help ze te creëren. Na het begin heb ik maan-

delijks contact met de deelnemer. Het intensieve contact hebben ze met de mensen in hun zorgnetwerk.”

Een belangrijke pijler van Beweegcoach+ is meer bewegen in het dagelijks leven. Alle deelnemers krijgen een Fitbit (een armband die beweegactiviteiten registreert) in bruikleen. Bij de meeste deelnemers stimuleert dit enorm. “Sommigen zijn echt fanatiek. Die liepen eerst 1.000 stappen per dag, want in die orde van grootte moet je



Leonie Kroops



Elen Klompmakers

“Beweegcoach+ is laagdrempelig. Dat maakt het project succesvol, denk ik”

vaak denken, en proberen nu aan de 1.500 of 2.000 te komen. Maar andere mensen worden juist gestrest van dat ding. Dan gebruiken we hem niet. Zo individueel is het programma”, zegt Krops.

Voorlopig is Beweegcoach+ een pilot, gefinancierd door de provincie, het UMC Groningen en de gemeenten Oldambt, Bellingwedde en Vlagtwedde. Krops doet onderzoek naar de effectiviteit van het programma en de duurzaamheid. Als de resultaten goed zijn, dan willen de drie deelnemende gemeenten Beweegcoach+ uitbreiden. ■

Deelnemer Grietje over Beweegcoach+: “Ik heb mijn leven weer terug”

Minder epileptische aanvallen, bijna geen pijnstillers meer en veel meer sociale contacten. Sinds Grietje uit het Groningse Ter Apel meedoet aan het project Beweegcoach+ is ze een compleet ander mens. Of beter gezegd: ze lijkt weer op de vrouw die ze vroeger was, voor ze een hersenoperatie onderging om een tumor weg te halen. “Ik was altijd sportief. Opeens kon ik niets meer. Ik zat vast en moest uit een dip klimmen”, vertelt ze.

59 is Grietje. Afgelopen voorjaar sprak de verpleegkundige van thuiszorgorganisatie Meander met haar over Beweegcoach+. Wat ze hoorde sprak haar aan. “Ik houd van bewegen, was vroeger sportief. Maar ik zat door omstandigheden veel thuis. Ik was in een gat gevallen”, vertelt Grietje.

Vier jaar geleden is de Groningse geopereerd aan een hersentumor. Sinds die tijd heeft ze veel hoofdpijn en last van epileptische aanvallen. “Daardoor mag ik niet meer fietsen en autorijden. Dat is veel te gevaarlijk”, zegt ze. “Maar dan wordt je wereld heel snel heel klein. Ik durfde ook niet meer goed naar buiten. Ik had geen vertrouwen in mijn eigen lichaam, was bang dat er wat zou gebeuren.”

Het gesprek met Taco de Jong vond Grietje prettig. En door de medische begeleiding vanuit het UMCG en de fysiotherapeut kreeg ze weer wat vertrouwen. Ze begon met rustig wandelen, maar beweegt nu ruim meer dan een gemiddelde deelnemer. “Ik heb een stappenteller gekregen. Dat is leuk. Als je een doel hebt gehaald, dan krijg je een muziekje. Er zijn nu dagen dat ik 13.000 stappen loop. Gemiddeld zit ik op zo’n 8.000 per dag.”

Door het wandelen voelt Grietje zich fitter. “Ik begin elke morgen met een wandeling. Als ik thuiskom ben ik moe. Maar als ik dan gedoucht heb voel ik me heel fris. Ik kan dan veel meer aan.” Ook haar hoofdpijn is minder sinds ze veel buiten is. “Ik zat op 4.000 milligram paracetamol per dag. Nu kan ik overdag bijna altijd zonder. Alleen als ik ga slapen neem ik nog een tablet. De hoofdpijn zal nooit weggaan, dat komt door de operatie. Maar door het wandelen denk ik er veel minder aan en kan ik er beter mee omgaan. Daar ben ik blij mee, want al die pillen zijn natuurlijk niet goed voor je.” Een ander positief effect is dat Grietje sinds een halfjaar veel minder vaak last heeft van epileptische aanvallen. “Ik heb meer rust sinds ik wandel. Ik kan de dingen beter van me afzetten. Daardoor zijn de aanvallen veel minder.”

En mocht ze onderweg een aanval krijgen, dan is Grietje niet meer bang. “Ik heb een SOS-ketting en ik weet wat ik moet doen. Ik ga op de grond zitten, en bij de supermarkt mocht ik een keer in de personeelskantine zitten. Ter Apel is een dorp, veel mensen kennen me en weten wat ze moeten doen.”

Door het wandelen is de wereld van Grietje weer een stuk groter geworden. Ze heeft haar sociale leven terug. Daar is ze misschien wel het meest blij om. “Ik kan zelf boodschappen doen, ga lopend op visite bij een vriendin en ik kan naar het kerkhof om het graf van mijn ouders te bezoeken. Ik kom altijd wel mensen tegen in het dorp om een praatje te maken. Ja, ik heb veel baat bij het programma.”

Zo af en toe komt buurtsportcoach De Jong langs voor een gesprek. “Dat is fijn, soms heb je een aanmoediging nodig.” Sinds kort heeft Grietje een duofiets via de gemeente. “Taco heeft me gekoppeld aan een andere deelnemer van Beweegcoach+. Die wilde ook graag fietsen. Nu gaan we elke donderdag samen op de duofiets. Heerlijk.”