

Buurtsportcoach gezondheidszorg

werkt met partijen in de sport en de gezondheidszorg aan sport- en bewegingsstimulering, gezondheid en vitaliteit

Wie ben je?

Je werkt als buurtsportcoach op het snijvlak van sport, bewegen en gezondheidszorg. Je zorgt ervoor dat mensen met een verhoogd gezondheidsrisico, een chronische aandoening of overgewicht terecht kunnen bij - en door verwezen worden naar - een divers sport- en beweegaanbod dat veilig is en aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de doelgroep. Het kan bijvoorbeeld gaan om mensen met overgewicht, met hart- en vaatziekten of diabetes. In het aanbod ligt de nadruk op bewegen, plezier en veiligheid. Je werkt samen met een scala aan organisaties, waaronder sportaanbieders, zorgprofessionals uit de eerste lijn (zoals huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en diëtisten), de GGD, ziekenhuizen of revalidatiecentra en Wmo-aanbieders. Samen met al die partners in het netwerk breng en houd je mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening in beweging. Je brengt partijen bij elkaar en zorgt voor stevige verbindingen. Vraag en aanbod sluiten zo beter op elkaar aan.

Wat is het doel van je functie?

Als buurtsportcoach zorg je dat mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening meer gaan bewegen en actiever met hun gezondheid bezig zijn. Samen met andere partijen in de wijk bied je ondersteuning en een passend aanbod aan mensen die meer willen bewegen, willen afvallen of die van hun zorgverlener het advies krijgen om meer te bewegen. Jij verbindt partijen en zorgt ervoor dat de doelgroepen naar passend sport- of beweegaanbod verwezen worden. Samen kom je tot een veilig en passend activiteitenaanbod en neem je drempels weg bij de doelgroep om mee te (blijven!) doen. Vervolgens zorg je ervoor dat de doelgroep de begeleiding krijgt die nodig is voor een duurzame gedragsverandering. Hierbij staat kwaliteit en veiligheid centraal, en is het essentieel dat het sport- en beweegaanbod en de begeleiding aansluit bij de behoeften en de (lichamelijke) mogelijkheden van de doelgroep.

Wat doe je?

Je taken zijn afhankelijk van het niveau en de precieze invulling van je functie. Ben je werkzaam op mbo-niveau? Dan ben je vooral uitvoerend bezig en ligt de focus op planning en uitvoering van beweegactiviteiten, het begeleiden van mensen bij het kiezen van een activiteit en het geven van tips aan trainers bij andere aanbieders. Als je werkt op hbo-niveau heb je een meer coördinerende rol en ben je vooral bezig met het opstarten en begeleiden van samenwerking tussen eerder genoemde organisaties en het creëren van draagvlak.

als je werkt op mbo-niveau (niveau 3 of 4) houd je je bezig met:

• Planning en uitvoering van sport- en beweegactiviteiten en andere gezondheidsbevorderende activiteiten

Je organiseert sport- en beweegactiviteiten voor bijvoorbeeld mensen met overgewicht, of mensen met (pre)diabetes die van hun diëtist, huisarts of praktijkondersteuner het advies krijgen om meer te bewegen. Je denkt mee en levert een bijdrage aan het opstellen van (project)plannen: wat is het doel en de bijbehorende resultaten, hoe zit het met de financiën, de tijdsplanning, de publiciteit et cetera. Steeds werk je samen met sportorganisaties en met de organisaties waar mensen als cliënt komen.

www.sportindebuurt.nl

• Begeleiding van sport- en beweegactiviteiten en overige gezondheidsbevorderende activiteiten

Je coacht en begeleidt mensen met een verhoogd gezondheidsrisico bij het sporten en bewegen, in groepsvorm of individueel. Je geeft instructies en leert ze allerlei vaardigheden om hun gedrag blijvend te veranderen. Steeds zorg je ervoor dat de activiteiten goed en veilig gebeuren. Je hebt aandacht voor differentiatie, zodat iedereen op zijn eigen niveau of in zijn eigen tempo mee kan doen. Je schept een ontspannen situatie zodat mensen zich aangesproken voelen om mee te doen en met een fijn gevoel naar huis gaan. De sport- en beweegactiviteiten kunnen plaatsvinden in bijvoorbeeld een gezondheidscentrum of zorginstelling, maar ook bij de betrokken (commerciële) sportaanbieders. Ook kun je activiteiten aanbieden die gericht zijn op preventie en die bijdragen aan een gezondere levensstijl van mensen. Denk aan een programma om obesitas te voorkomen.

Soms ben je vooral een schakel- en makelaar: je helpt mensen bij het vinden van geschikt sport- en beweegaanbod bijvoorbeeld bij een sportvereniging, fitnesscentrum, welzijnsorganisatie of een wandelgroep. Indien nodig neem je mensen letterlijk aan de hand mee naar dit aanbod, om de drempel te verlagen. Je hebt een stimulerende en adviserende rol richting sportaanbieders om een passend aanbod te creëren.

• Informatie en afstemming

Als je iets opvalt bij een deelnemer dat aandacht vraagt, kun je dat doorspreken met de deelnemer of het onder de aandacht brengen van zijn zorgprofessional. Samen met de partijen met wie je samenwerkt, zorg je voor een goed beweeg- en activiteitenpakket en een juiste afstemming en verdeling van het werk, zodat de doelgroep optimaal begeleidt wordt bij de gedragsverandering. Je bent als een spin in het web en onderhoudt alle contacten goed. Je checkt regelmatig bij de betrokken partijen en deelnemers of ze tevreden zijn over de samenwerking en het aanbod. Je registreert aan- en afwezigheid van deelnemers en redenen voor uitval of stoppen.

• Professionalisering

Je zorgt ervoor dat je je eigen kennis en vaardigheden op peil houdt en dat je je blijft ontwikkelen, bijvoorbeeld door mee te doen aan intervisie, bijscholing of trainingen. Het kan ook zijn dat je vrijwilligers of zorgprofessionals begeleidt en instrueert zodat zij goed en gemotiveerd aan de slag kunnen gaan en de doelgroep op een goede en veilige manier kunnen begeleiden.

als je werkt op hbo-niveau (niveau 5) houd je je bezig met:

• Organiseren van sport- en beweegactiviteiten en overige activiteiten rondom gezondheid en vrijetijdsbesteding

Je bent een ware makelaar, aanjager en verbinder. Wat is er nodig aan sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening? Welke kwaliteit is vereist voor zowel aanbod als begeleiders? Wat wordt er al aangeboden? Wat is de behoefte van verwijzers en de doelgroep? Je stemt vraag en aanbod op elkaar af en kijkt wat partijen samen kunnen doen. Je adviseert, stelt plannen op en kijkt hoe een en ander gefinancierd kan worden. Je kent de subsidiemogelijkheden van bijvoorbeeld fondsen en kunt een subsidieaanvraag opstellen. Je ondersteunt de betrokken organisaties en zorgt voor efficiënt overleg binnen het netwerk over alle projecten en activiteiten.

• Coördineren en uitvoeren van activiteiten

Je coördineert en organiseert wat nodig is voor alle gewenste sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening in je werkgebied. Indien nodig voer je zelf ook mee uit en werf je mensen die activiteiten kunnen begeleiden.

• Samenwerking, afstemming en informatie-uitwisseling

Als spin in het web onderhoud je contacten met alle mogelijke relevante organisaties in de sport en de gezondheidszorg. Je stemt met collega's het sport- en beweegaanbod af en kijkt wie wat doet. Je bouwt aan een stevig netwerk van samenwerken: de organisaties en kijkt hoe de onderlinge communicatie soepel kan verlopen. Je zorgt voor informatie-uitwisseling en publiciteit, bijvoorbeeld via de wijkbladen. Je stelt een monitoring- en evaluatieplan op en zorgt ervoor dat dit uitgevoerd wordt en gebruikt wordt voor het bijstellen van plannen en processen. Je stemt hierbij af met opdrachtgevers en samenwerkingspartners.

• Deskundigheidsontwikkeling en professionalisering

Je zorgt ervoor dat je je kennis en vaardigheden op peil houdt en dat je je blijft ontwikkelen, bijvoorbeeld door mee te doen aan intervisie, bijscholing of trainingen. Het kan ook zijn dat je collega's, vrijwilligers of stagiairs begeleidt en instrueert zodat zij goed en gemotiveerd aan de slag kunnen gaan en de doelgroep op een goede en veilige manier kunnen begeleiden.

Wat moet je in huis hebben?

- Als buurtsportcoach moet samenwerken in je bloed zitten. Je weet wat er speelt in je netwerk en vindt het leuk om de juiste partijen bij elkaar te zoeken en met elkaar te verbinden. Je bent in staat om een samenwerkingsproces te starten en te begeleiden.
- Je hebt affiniteit met de gezondheidszorg (zorgsector) en weet hoe bewegen kan bijdragen aan het voorkomen of verminderen (preventie) van overgewicht en gezondheidsproblemen.
- Je weet wat mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening aanspreekt en wat ze ongeveer nodig hebben. En je weet hoe je ze kunt bereiken, bijvoorbeeld via gezondheidscentra, praktijkondersteuners van huisartsen, fysiotherapeuten of diëtisten.
- Je hebt affiniteit met de doelgroep (veelal 40+) en bent in staat om de nadruk te leggen op bewegen en plezier. Je kunt goed differentiëren en zorgt ervoor dat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen.
- Je hebt veel parate kennis en weet waar je nog meer bruikbare kennis en informatie kunt vinden. Denk bijvoorbeeld aan kennis over mensen met een verhoogd gezondheidsrisico of een chronische aandoening, of over sport- en beweegactiviteiten die zich bewezen hebben in de praktijk (zogeheten erkende interventies). Je bent op de hoogte van andere regelingen en (leefstijl)programma's die gericht zijn op gezondheidsbevordering, zoals Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG).
- Je weet de waarde van je werk zichtbaar te maken en onder de aandacht te brengen bij alle stakeholders, waaronder de gemeente.
- Je beschikt over goede communicatieve vaardigheden die je kunt toepassen in gesprekken met de doelgroep of samenwerkingspartners (luisteren, samenvatten, doorvragen) en in het zichtbaar maken van aanbod en resultaten.
- Je hebt een goed organiserend vermogen. Je kijkt wat er aan tijd, geld en taken nodig is voor de activiteiten en plant alles goed in.
- Je toont initiatief en je handelt proactief. Je kunt goed zelfstandig werken en hakt knopen door als dat nodig is.
- Je bent flexibel en creatief: je komt met veel ideeën voor passende en nieuwe activiteiten en zoekt hierbij naar samenwerkingspartners.
- Je bent een doorzetter en laat je niet ontmoedigen als het even tegen zit. Je gaat op zoek naar oplossingen en denkt in kansen en mogelijkheden.
- Je weet anderen te inspireren, te motiveren en tot actie aan te zetten.

N.B. dit is een voorbeeld functieprofiel dat bedoeld is om gemeenten, werkgevers en buurtsportcoaches te inspireren.

Het profiel is gebaseerd op de profielen die beschreven staan in het rapport 'Aan de slag met de buurtsportcoach' van de werkgroep flankerend beleid buurtsportcoaches (2012) en tot stand gekomen met input van buurtsportcoaches en andere experts uit de praktijk. Er zijn meerdere profielen beschikbaar, die afhankelijk van de lokale context gecombineerd en als voorbeeld gebruikt kunnen worden. Voor meer informatie, vragen of input kunt u terecht bij marloes.aalbers@kcsport.nl.

Ter inspiratie - Praktijkvoorbeelden:

- PlusSport in Utrecht, met de buurtsportcoach als schakel tussen sport, bewegen en zorg.
- De buurtsportcoach in Renkum coördineert een kennismakingsaanbod met laagdrempelige beweegactiviteiten voor mensen die vanuit de zorg het advies krijgen om meer te bewegen.
- Gemeente Nijkerk integreert JOGG en Buurtsportcoach regeling: Nijkerk sportief en gezond!
- Zorgverleners in Uden verwijzen mensen met een gezondheidsrisico naar de buurtsportcoach, die als 'beweegmakelaar' met de cliënt zoekt naar een passend aanbod.
- Praktijkvoorbeelden van het Voedingscentrum: hoe kun je als buurtsportcoach aandacht besteden aan gezonde voeding?
- Buurtsportcoach in Ede stimuleert een gezonde leefstijl met de Gezonde School methode en maakt de verbinding tussen onderwijs, gezondheid en de wijk (pagina 24-27, buurtsportcoach magazine nr. 1).

Voor meer informatie ga naar onze digitale versie op www.sportindebuurt.nl.

Daar kunt u doorlinken naar onze partners en praktijkvoorbeelden.

