

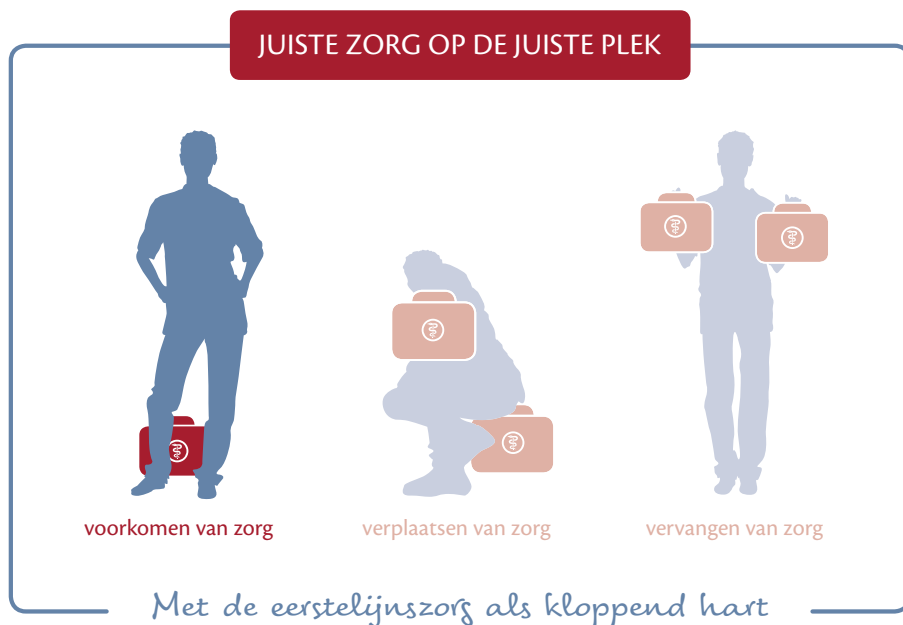
Senioren in beweging

Senioren aan het bewegen krijgen en dus niet afwachten tot ze gezondheidsklachten ontwikkelen en zorgafhankelijk worden. Daar draait het om bij het project *Bewegen op recept* in Alblaserdam. De gecombineerde aanpak van zorg, welzijn én de gemeente is een voorwaarde voor het succes.

Zoals in veel gemeenten neemt in Alblaserdam het aantal ouderen toe. Steunpunt KOEL, dat eerstelijnszorgaanbieders advies en ondersteuning biedt in de omslag naar geïntegreerde eerstelijnszorg, zag dit gebeuren en besloot er proactief mee aan de slag te gaan.

“Als ROS werken we veel vraaggestuurd, maar deze aanjagende en signalerende functie past ons ook goed”, zegt ROS-adviseur Adja Strijker. “We stuurden een mail naar de zorgverleners in ons bestand en naar de gemeente met de opmerking dat we de vergrijzing zien toenemen en met de vraag of dit een goede aanleiding kon zijn om eens met elkaar in gesprek te gaan over preventie.”

En dat wás het, vonden de aangeschreven partijen. Strijker was aangenaam verrast door de hoeveelheid reacties en de enthousiaste toon die eruit sprak. “Steunpunt KOEL is bekend bij de zorgverleners en ze weten dat het een onafhankelijke partij is”, zegt ze. “Er was dus snel vertrouwen. Daarnaast vonden ze bewegen al direct een goed



Beweegcoach

Alleen de gemeente reageerde aanvankelijk wat terughoudend, omdat ze Steunpunt KOEL niet kende. Toch was er ook aan die kant na een goede kennismaking snel bereidheid om met elkaar in gesprek te gaan. Wat de betrokkenheid van de gemeente

“Mijn werk als beweegcoach is in eerste instantie gericht op kinderen, bijvoorbeeld om hen kennis te laten maken met het sportaanbod in de gemeente.” Maar aan die rol kon dus een bredere invulling worden gegeven.

Niet alleen ouderen

De per mail gestelde vraag leidde ertoe dat de driehoek zorg-welzijn-gemeente het initiatief nam tot het beweegprogramma *Bewegen op recept*. “Een programma voor mensen die anders waarschijnlijk gezondheidsproblemen zouden krijgen, of al hebben, en zorg in de eerste lijn nodig zouden hebben”, zegt Strijker. “Hoewel we aanvankelijk het idee hadden ons specifiek op ouderen te richten, hebben we die beperking al snel losgelaten. Je kunt iemand van tachtig hebben die nog steeds veel beweegt en iemand van 55 die amper zijn stoel uitkomt. Je wilt gewoon dat

‘Voor mensen die anders

waarschijnlijk gezondheidsproblemen zouden krijgen’

thema, want de mobiliteit onder senioren is in Alblaserdam lager dan gemiddeld. Daarop gericht actie ondernemen heeft niet alleen een positief effect op de gezondheid van deze mensen, maar ook op hun sociale participatie.”

belangrijk maakt, is dat die beweegcoaches in dienst heeft en ter beschikking stelt aan het project. Laurens Barnhoorn bijvoorbeeld.

“Na de opleiding sport en bewegen kwam dit op mijn pad”, vertelt hij.

mensen meer gaan bewegen, een harde leeftijdsgrens hanteren we dus niet.”

De zorgmodule *Leefstijl Bewegen* van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) gaat uit van zorgprofielen die variëren van zelfzorg tot inzet van beweegprofessionals. “Daartussenin zit het speelveld van iemand die een duwtje in de rug nodig heeft om meer te gaan bewegen”, zegt Strijker. “Dat is de groep waarop wij ons richten. We willen mensen een vangnet bieden om iets te gaan doen om hun gezondheid te bevorderen, iets meer dan alleen de opmerking van de huisarts ‘U zou echt eens wat meer moeten gaan bewegen’. Een warme overdracht vanuit de zorgprofessional naar de beweegcoach. We hebben hiervoor ook heel concreet een

verwijsbrief gemaakt. De beweegcoach krijgt hiermee - uiteraard als de patiënt het goed vindt - de gegevens van de betreffende persoon, zodat hij daarmee aan de slag kan.”

Zo werkt het ook, vult Barnhoorn aan. “Ik voer dan een intakegesprek met zo iemand en samen bepalen we een passend beweegaanbod. Ik breng de persoon dan in contact met de beweegaanbieder om informatie te geven over de persoon en diens reden om deel te nemen aan *Bewegen op recept*.”

Persoonlijke begeleiding

Wie aan de slag wil gaan, kan voor 35 euro twaalf bewegessessies volgen. “Als beweegcoaches zijn wij daarbij de stok achter de deur”, zegt Barnhoorn. “Van

Fitgids

In de projectopzet is KOEL de projectleider en vormt KOEL met Stichting Welzijn Alblasterdam en de gemeente een projectgroep. De Stichting Welzijn heeft ook een breed beweegaanbod. De gemeente zet de beweegcoach in en geeft in een ‘fitgids’ een overzicht van het aanbod aan activiteiten die onder het project vallen. Via een website, posters bij alle zorgverleners en uitingen in de lokale media wordt het project breed onder de aandacht gebracht bij de bevolking. Zorgverzekeraar VGZ biedt contractondersteuning.



Foto: Getty Images



Beweegcoach Laurens Barnhoorn en ROS-adviseur Adja Strijker.

ons krijgt iemand de begeleiding die een sportschool niet biedt, de aanpak is persoonlijker. Als iemand niet verschijnt, bellen we ook om te vragen wat de reden is en of we ergens mee kunnen helpen. We houden dus contact. En we bieden ook een alternatief beweegaanbod aan als de eerste keus toch niet zo goed bij iemand blijkt te passen.”

KOEL organiseerde samen met Stichting Welzijn Alblasserdam (SWA) en de gemeente kick-offbijeenkomsten voor de beweeg- en zorgaanbieders om uitleg te geven over *Bewegen op recept*. “Uiteindelijk is het de bedoeling dat alle zorgaanbieders in de eerste lijn mensen ernaar verwijzen”, zegt Strijker. “Of je nu huisarts, thuiszorgmedewerker of fysiotherapeut bent, iedereen kan een signalerende functie hebben. Ik denk dat de meeste mensen wel weten dat een beweegrecept beter is dan een recept voor een geneesmiddel, maar dat er een drempel is om iets te gaan doen als bewegen niet je gewoonte is. De rol voor de zorgaanbieders is vooral mensen te motiveren.”

Betalen

Na de twaalf weken waarin het project voorziet, is het uiteraard de bedoeling dat mensen zó enthousiast zijn gewor-

den, dat ze structureel gebruik willen blijven maken van het beweegaanbod waarvoor ze hebben gekozen. Barnhoorn: “We voeren na vijf weken een tussentijdsgesprek met de projectdeelnemer om te kijken hoe het gaat. En aan het einde van de projectperiode nemen we weer contact op, om te polsen of iemand structureel van het beweegaanbod gebruik wil blijven maken.”

Dat mensen dan het reguliere tarief voor het beweegaanbod moeten gaan

betalen, kan voor een aantal van hen een hindernis zijn. “Dit horen we wel van de zorgverleners terug”, zegt Strijker. “Ouderen hebben soms niet zoveel geld te besteden. De gemeente is nu op zoek naar mogelijkheden om hiervoor een oplossing te bieden.”

Over de opzet tot nu toe is Strijker tevreden. “Je hebt wel een paar kartrekkers nodig om zoiets van de grond te krijgen”, zegt ze. “In mijn eentje had ik dit als buitenstaander niet gekund, juist de bundeling van krachten heeft dit mogelijk gemaakt. Je hebt hiervoor elkaar als aanbieders in zorg en welzijn en gemeente nodig.”

Is met deze voorwaarde het concept te kopiëren? “Jazeker”, zegt ze. “Het wordt al op meerdere plaatsen toegepast, al geeft ieder er wel zijn eigen invulling aan. Wat ik mooi vind, is dat het hier in Alblasserdam tot stand is gekomen op basis van een vrijblijvend mailtje. Het is daarmee echt een idee van ons allemaal geworden.” <<

Tekst: Frank van Wijck

Zumba & ouderensport

- Een vrouw van wie de man in een verpleeghuis verblijft, was erg op zoek naar meer sociale contacten en kreeg het advies vaker te bewegen. Doordat zij nu kan meedoen aan de ouderensport, komt ze ook weer meer onder de mensen. Ze neemt structureel deel en is erg positief.
- Iemand die soortgelijke wensen had, zegt na vijf weken minder lichamelijke klachten te ondervinden en zich gezonder te voelen. De sociale contacten doen haar goed en ze is zeker van plan lid te worden.
- Iemand die regelmatig bij de huisarts kwam, maar daar eigenlijk niet de juiste zorgvraag voor had omdat ze vooral haar verhaal kwijt moest, werd voor sociale contacten verwezen naar een looptraining. In overleg met beweegcoach Laurens Barnhoorn werd geconcludeerd dat dit niet bij haar paste. Samen hebben ze gezocht naar een alternatief en kwamen ze terecht bij het fitnessprogramma Zumba. Ze gaat nu structureel naar deze lessen en is erg enthousiast over Alblasserdam Beweegt.