

BeweegKuur, *een kansrijke verbinding van zorg en sport*



Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING



Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	4
Praten met één mond	6
Natuurlijke samenwerkingspartners	12
Deelnemers overtuigen	18
Toekomstbestendig zorgsysteem	24
Mijn passie, mijn sport	30
Fitter en gezonder	36
Grenzen vervagen in fitnesscentra	42
Infrastructuur voor preventie	48
Terug bij de vereniging	54



Voorwoord

BeweegKuur: Interventie, multidisciplinair samenwerken en verbinding tussen zorg en sport

Toen NISB in 2007 de opdracht kreeg van het ministerie van VWS om de BeweegKuur te ontwikkelen en te implementeren wisten we nog niet welk dynamisch traject we ingingen. Met subsidie van het ministerie en in samenwerking met een aantal beroeps- en patiëntenorganisaties (NHG, LVG, NVDA, KNGF, LHV, DVN, NDF, VSG, NVD, PON, NIP en de Obesitas vereniging) hebben we een gecombineerde leefstijlinterventie neergezet die voor de burgers start achter een herkenbare deur (via de huisarts) in de eerstelijns.

Met de ROS als belangrijke regionale ondersteuner in de eerstelijns hebben we multidisciplinaire samenwerking tot stand gebracht tussen huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, en diëtist. Op meer dan 150 (pilot)locaties hebben we inmiddels meer dan 4.000 mensen met obesitas en mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2, naar een gezondere leefstijl kunnen begeleiden.

Een essentieel onderdeel van de BeweegKuur is de verbinding tussen zorg en sport. Tot voor kort twee aparte werelden. NISB heeft met partners gebouwd aan netwerken op landelijk, regionaal en lokaal niveau. Met als doel om laagdrempelig sportaanbod te realiseren, zodat de deelnemers in de buurt en op eigen kracht hun gezonde leefstijl kunnen voortzetten. Ik ben trots op wat we met elkaar tot stand hebben gebracht!

Clémence Ross

Directeur, NISB

Inleiding

Overgewicht, diabetes, hart- en vaatziekten en depressie staan bovenaan de lijst van meest voorkomende aandoeningen. Ze veroorzaken veel persoonlijk leed en zorgen voor hoge kosten in de gezondheidszorg. Niet verwonderlijk dat diabetes en overgewicht twee speerpunten vormen in het Nederlandse preventiebeleid.

Met de wetenschap dat het bevorderen van een actieve leefstijl preventief werkt, hebben NISB en partners met de BeweegKuur een grote stap gezet om de gezondheid van mensen positief te beïnvloeden. De BeweegKuur is ontwikkeld voor mensen met obesitas en mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor, bijvoorbeeld diabetes type 2. Deelnemers van de BeweegKuur worden vanuit de eerstelijns begeleid naar een gezondere en actievere leefstijl. Het doel van de BeweegKuur is dat deelnemers tenminste

5% gewichtsreductie behalen tijdens de BeweegKuur en dat deze gewichtsreductie blijft in het jaar na afloop van de BeweegKuur. Daarnaast heeft de BeweegKuur als doel dat alle deelnemers zelfstandig gaan bewegen in de buurt.

Door de BeweegKuur hebben inmiddels 4.000 deelnemers de stap gezet naar een gezonde en actieve leefstijl. Daarnaast zijn er 154 lokale en 35 regionale netwerken gevormd om de doorstroom van zorg naar sport- en beweegactiviteiten te bevorderen.

In dit boek vertellen deelnemers van de BeweegKuur hoe sport en bewegen hen weer gezonder heeft gemaakt. Deskundigen leggen in klare taal het effect van intersectorale en multidisciplinaire samenwerking uit, zowel bij zorg als bij sport. Ieder hoofdstuk bestaat uit een aantal persoonlijke verhalen uit de praktijk. Ze schetsen een beeld van de belangrijkste componenten van de BeweegKuur. Ook is te lezen welke resultaten het heeft opgeleverd.

Een van de minder zichtbare resultaten van vier jaar BeweegKuur: het heeft geleid tot persoonlijke groei. Van deelnemers, maar ook van professionals. Mensen die zich met hart en ziel ingezet hebben, omdat zij

geloven dat voorkomen beter is dan genezen. Of zoals Betty Kusters, deelnemer van de BeweegKuur, aangeeft: *“Je hebt maar één leven en maar één lichaam, daar moet je dus goed voor zorgen.”*

Hoewel de BeweegKuur niet wordt opgenomen in het basispakket, kunnen zorgverzekeraars en zorgaanbieders in 2012 aan de slag met de BeweegKuur. De infrastructuur is gebouwd, de interventie is onderzocht en getest, en de fundering voor de brug tussen de sport en de zorg is gebouwd. Het is nu aan het veld.

Patrick Rijnbeek

Programmamanager BeweegKuur, NISB





Praten met één mond

Met de komst van de BeweegKuur is multidisciplinair samenwerken in Gezondheidscentrum Delfzijl niet weg te denken. Voor het team huisarts Richard Borgman, leefstijladviseur Regien Heikens, fysiotherapeut Nanny den Hertog en diëtiste Fransien Heeringa is de BeweegKuur onderdeel van de dagelijkse praktijk.

“Wij hebben in de BeweegKuur vanuit onze disciplines een eigen taak en werken met de vastgestelde richtlijnen.”

Nanny den Hertog, fysiotherapeut



KWALITEITSIMPULS

Gezondheidscentrum Delfzijl werkt sinds 2009 met de BeweegKuur. Waarom deze keuze? “De BeweegKuur is een protocol, een mooi afgebakend product waardoor de stap om er aan te beginnen eenvoudig is. Wij hebben in de BeweegKuur vanuit onze disciplines een eigen taak en werken met de vastgestelde richtlijnen”, zegt Nanny.

Het aanbod voor patiënten bij Gezondheidscentrum Delfzijl heeft een kwaliteitsimpuls gekregen door vanuit verschillende disciplines binnen de eerste lijn samen te werken. Als voorbeeld geeft Fransien weer hoe groepsbijeenkomsten over voeding nu zijn vormgegeven. “Deze groepsbijeenkomsten voor deelnemers zijn zo georganiseerd dat de fysiotherapeut standaard eenmalig aanwezig is om te vertellen over bewegen.” De BeweegKuuropleidingen voor zorgverleners hebben enorm bijgedragen aan de kwalitatieve vernieuwing van het aanbod, vooral voor de Poh.

PRATEN MET ÉÉN MOND

Samenwerking valt of staat met de mensen die het invullen. Regien is de sleutelfiguur binnen de praktijk. Dat ze naast leefstijladviseur ook praktijkondersteuner is, is van toegevoegde waarde. Hierdoor heeft ze ook direct contact met vier huisartsen van het gezondheidscentrum. De voordelen worden op een rij gezet, “De leefstijladviseur heeft inzicht in alle dossiers, ziet ook patiënten uit andere categorieën, ziet overlap, vult aan en zit midden in de praktijk.”

Welke eigenschappen een leefstijladviseur nodig heeft? “Een open persoonlijkheid naar de mensen toe en mensen kunnen kietelen”, zegt Regien. Het juist benaderen van de deelnemer en het vertrouwen geven, geldt overigens voor iedere zorgverlener. “We praten met z’n drieën ook met één mond. Om eerst dat vertrouwen zien op te bouwen”, bevestigt Nanny. De deelnemer staat centraal in het gezondheidscentrum. Het is daarvoor noodzakelijk dat informatie over deelnemers zorgvuldig wordt gedeeld.

“Een open persoonlijkheid naar de mensen toe en mensen kunnen kietelen”

Fransien Heeringa, diëtist



WERKEN ONDER EEN DAK

De BeweegKuur heeft een bijzondere multidisciplinaire samenwerking opgeleverd bij het gezondheidscentrum. Onderling wordt veel gecommuniceerd en er is structureel overleg. De lijntjes zijn kort. Goede afspraken over de afstemming en eindverantwoordelijkheid van de zorg zijn gemaakt. “Wij zijn ook geen vergadermensen, maar echte doeners”, zegt Nanny en Richard vult aan, “Werken onder één dak heeft als voordeel dat je de gang oversteekt en direct vragen aan je collega stelt.”

De BeweegKuur heeft de samenwerking binnen het gezondheidscentrum positief beïnvloed. Het draagt ook bij aan andere zaken binnen het gezondheidcentrum. “Wij weten direct van elkaar wat we doen, welke beslissingen we nemen en hoe de situatie van de deelnemer is. Een strategie is uitgedacht om alles voor iedereen inzichtelijk te hebben. De onmisbare schriftelijke overdracht. Iedereen kan ongestoord de documenten van de deelnemers inzien”, zegt Regien.

“Wij weten direct van elkaar wat we doen, welke beslissingen we nemen en hoe de situatie van de deelnemer is.”

Regien Heikens, leefstijladviseur



“Wij gaan als gezondheidscentrum voor een verbeterd cardiovasculair risicomangement.”

Richard Borgman, huisarts



BEWEEGKUR IN DE GEZONDHEIDSZORG

Met programma's zoals de BeweegKuur is een grote stap gezet om de volksgezondheid positief te beïnvloeden. Want bewegen en gezonde voeding zijn belangrijke preventieve maatregelen. Als middelpunt van het lokale multidisciplinaire netwerk, kan de huisarts een begin maken met de preventie. De huisarts hoeft niet de hele begeleiding van patiënten op zich te nemen, maar kan wel de bal aan het rollen brengen.

De BeweegKuur is een uitstekende manier gebleken om patiënten aan te zetten tot een actievere leefstijl. “Wij gaan als gezondheidscentrum voor een verbeterd cardiovasculair risicomangement. En een van programma's waar we dat mee doen is de BeweegKuur”, zegt Richard. Het is van belang dat de veranderde leefstijl van de patient na een jaar BeweegKuur een plaats heeft gekregen in het dagelijkse leven. “Een echtpaar maakte in het begin met de BeweegKuur nauwelijks vorderingen. Maar uiteindelijk was het na twee jaar toch zover dat beiden twee keer per week sporten. Dat geeft ons energie, daar zijn we trots op”, aldus het hele team.





Natuurlijke samenwerkings- partners

Peter Nijhof adviseur bij ROSET, Cindy Oosterga consultant bij Sportservice Overijssel en Judith Waleczek adviseur Gezondheidsbevordering bij GGD Twente versterken elkaar bij de uitbreiding van de infrastructuur van de BeweegKuur in de regio Twente.



“Er wordt vanuit de regelingen gestimuleerd om integraal samen te werken op gemeenteniveau.”

Cindy Oosterga, Sportservice Overijssel

SAMENWERKING STIMULEREN

Peter, Cindy en Judith werken nauw samen in de BeweegKuur. Dat is niet nieuw. Ze kennen elkaar vanuit andere projecten. Maar door hun nieuwe rol in de BeweegKuur en het schrijven van een gezamenlijk netwerkplan voor de BeweegKuur, bundelen ze hun krachten.

De stimulans om meer samen te werken komt ook vanuit een andere hoek. Cindy geeft aan: “Er wordt vanuit de regelingen gestimuleerd om integraal samen te werken op gemeenteniveau. Dat betekent dat wij ook met provinciale partners samenwerken.” Sinds het netwerkplan in praktijk wordt gebracht, trekken ze meer en meer met elkaar op. Als gevolg daarvan is de rolverdeling van de drie professionals binnen de structuur van de BeweegKuur duidelijk en gaandeweg zijn hun taken steeds concreter geworden.



“Gedrieën zoeken wij meerwaarde door kennis te bundelen.”

Peter Nijhof, Roset



GEBUNDELDE KRACHTEN

De professionals hebben hun krachten gebundeld. “Je maakt gebruik van elkaars sterke punten, de kennis en de kunde die je als organisatie hebt. Maar je moet elkaars werk niet gaan doen”, zegt Cindy. De ROS is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de contacten met eerstelijnszorg. Zij adviseren, ondersteunen en faciliteren zorgverleners bij het bouwen van lokale netwerken. Zij verbinden de eerstelijnszorg met de wijk door samenwerking met lokale sport- en beweegaanbieders te stimuleren.

Cindy geeft aan welke verantwoordelijkheid zij heeft: “Sportservice Overijssel weet wat en waar er op sportgebied iets gebeurt bij een gemeente. Maar ook de historie van sportbeleid van gemeenten en sportverenigingen hebben we in kaart.”

De GGD heeft een sterke link met de gemeente op het gebied van gezondheid. Judith: “Wij hebben een adviserende rol, met name bij het uitvoering geven aan het gemeentelijke gezondheidsbeleid.” Peter: “Gedrieën zoeken wij meerwaarde door kennis te bundelen. Zo kom je krachtiger over bij een lokale overheid.”

LOKALE BORGING

De professionals hebben als gezamenlijk doel mensen vanuit de zorg te stimuleren om te gaan bewegen en uiteindelijk in de eigen buurt te blijven bewegen. Op de vraag hoe je ervoor zorgt dat chronisch zieken en ouderen blijven bewegen in de buurt, zegt Judith: “Denk aan de sector welzijn. Vanuit die sector kan ook gewezen worden op lokaal sport- en beweegaanbod.”

De professionals zien allemaal een belangrijke rol voor de gemeente weggelegd als het gaat om de lokale borging van de BeweegKuur binnen het gemeentelijk gezondheidsbeleid. “Wij ondersteunen de gemeente bij het versterken van hun lokale netwerk, waarbij we stimuleren dat sportverenigingen er klaar voor zijn en dat er verbindingen worden gemaakt, bijvoorbeeld met de eerste lijn of met de sector welzijn.”

Cindy geeft aan, “De doelgroep bereik je niet met een foldertje over GALM, een jeugdproject of een artikel in de krant over start2run.”



“Wij ondersteunen de gemeente bij het versterken van hun lokale netwerk.”

Judith Waleczek, GGD Twente



De oplossing zit eerder in persoonlijk advies op maat door gebruik te maken van een sociale kaart. Soms is dit een eenvoudige lokale kaart opgesteld door een BeweegKuurlocatie. Hier staan sport- en beweegactiviteiten in de wijk op die laagdrempelig zijn voor de doelgroep, zowel wat betreft niveau als kosten. Voldoende voor een huisartspraktijk. Vanuit het netwerkplan wordt gewerkt aan een sociale beweegkaart voor senioren die heel Twente beslaat. Het uiteindelijke doel is gezonde en vitale burgers, die in hun eigen buurt kunnen sporten en bewegen.

CONTINUE BOUWEN

Aan lokale netwerken wordt doorlopend gebouwd. In het begin wordt vooral geïnvesteerd in het uitzetten van beleidslijnen via vragen als “Hoe stemmen we regionaal af? Wat zijn onze gezamenlijke thema’s?” Peter geeft aan, “De BeweegKuur werkt als een vliegwiel. De pilots van de BeweegKuur gebruiken we bijvoorbeeld heel praktisch tijdens een overleg met de gemeente. Hiermee maken we de gemeente enthousiast. Het heeft namelijk geen zin om wekelijks bij ze aan tafel te zitten. Bovendien hebben we een bredere boodschap te melden, die vaak eerst moet bezinken.”

Door in gesprekken tot de verbeelding te spreken, creëren de netwerkers een bereidheid bij de gemeente. Judith voegt daar aan toe, “Wij beschouwen elkaar als natuurlijke partners. Door onze gezamenlijke benadering groeit bij de gemeente het besef van de meerwaarde van een integrale aanpak steeds meer.”

“Door onze gezamenlijke benadering groeit bij de gemeente het besef van de meerwaarde van een integrale aanpak steeds meer.”

Judith Waleczek, GGD Twente





Deelnemers overtuigen

Door de BeweegKuur hebben zorgprofessionals van Medisch Centrum Maandereng in Ede een verruimde blik op hun rol binnen de zorg. Huisarts Maarten Jacobs gebruikt persoonlijke ervaringen van deelnemers om collega's het positieve effect van een gecombineerde leefstijlinterventie te laten zien.

“En nu ze er een jaar uit is, beweegt ze nog steeds vier keer per week.”

Maarten Jacobs, huisarts



DEELNEMER OVERTUIGEN

Deelnemers uit de praktijk overtuigen andere zorgprofessionals. Dat het kan, heeft Maarten gemerkt tijdens een congres waar hij een zelfgemaakte film van een deelnemster van de BeweegKuur heeft getoond. De zorgprofessionals raakten overtuigd van het positieve effect van bewegen op gezondheid.

Aan de deelnemster van de BeweegKuur heeft Maarten bijzondere herinneringen. “De betreffende mevrouw heeft al jaren allerlei gezondheidsproblemen, waaronder ook psychische problemen. Ze was letterlijk niet in beweging te krijgen. Regelmatig kwam ze bij ons. Door allerlei klachten kreeg ze suikerziekte. Toen dacht ik, ha! Dat kan een goede kandidaat zijn voor de BeweegKuur.” Ook al had ze goede voornemens, Maarten twijfelde. Ze heeft

hem verrast door toch de BeweegKuur af te ronden. “En nu ze er een jaar uit is, beweegt ze nog steeds vier keer per week.”, geeft Maarten aan.

Wat heeft het haar opgeleverd? “Het heeft haar veel gebracht. Ze voelt zich geestelijk beter en het heeft haar letterlijk in beweging gezet.” Er zijn geen wonderen gebeurd op gezondheidsgebied, maar het heeft wel voorkomen dat mevrouw verder in de put zakte.” Of zoals ze het zelf zegt in het filmpje, “Ik sport en ben daarin eigenlijk nooit alleen. Ik heb altijd mensen om me heen en ik zie iedere maand resultaat. Dat voelt goed.”

BEWEEGKUUR BIEDT KWALITEIT

Het effect van de BeweegKuur zie je niet alleen bij deelnemers. Ook zorgprofessionals merken positief resultaat. Dat begint al bij de kennismaking met de BeweegKuur in 2009. Vanaf die tijd adviseert de Regionale Ondersteunings Structuur OOGG het Medisch Centrum Maandereng bij de uitvoering van de BeweegKuur. “Als zij de boel niet hadden getrokken, dan was er niets van de grond gekomen. Je hebt toch een drive van buitenaf nodig om je bij de les te houden”, zegt Maarten Jacobs. Hierop volgde dat zorgverleners van de Maandereng werden uitgedaagd om gezamenlijk breder te kijken. Bijvoorbeeld naar de rol die het centrum speelt bij preventie. Maar ook via vragen als: ‘Hoe bereik ik een groep mensen? En wat zijn de effecten?’

Op individueel gebied is door de BeweegKuur ook het een en ander bereikt. De praktijk-ondersteuner en de diëtist zijn door de BeweegKuur-trainingen deskundiger geworden. Zij hebben vooral veel praktische vaardigheden geleerd tijdens het trainingsonderdeel Motivational Interviewing. Dat komt weer ten goede aan de kwaliteit van het aanbod voor de patiënten.



“Je hebt toch een drive van buitenaf nodig om je bij de les te houden.”

Maarten Jacobs, huisarts

MOTIVATIE DEELNEMERS

Het motiveren van deelnemers blijkt lastig. Maarten geeft aan, “Grote groepen komen in aanmerking. 20% van de patiënten uit die groepen zien we regelmatig, de rest weinig tot nooit. Toch zitten daar wel potentiële deelnemers voor de BeweegKuur tussen. Maar het bereiken van de doelgroep van de BeweegKuur kost toch meer moeite dan gedacht”, zegt Maarten.

Voor mensen die wel geschikt zijn maar zich niet zelf melden, wordt meer moeite gedaan om ze deel te laten nemen. De praktijk heeft geprobeerd ze persoonlijk op te zoeken en aan te spreken. Als ze eenmaal 'binnen' zijn, start de motiverende gespreksvoering bij de huisarts. Hij screent de patiënten, waarna hij ze doorverwijst naar de leefstijladviseur. "De leefstijladviseur is de aangewezen persoon als het gaat om technieken om deelnemers te motiveren een andere leefstijl te ontwikkelen. De uitgebreide intake van de deelnemers wordt door de leefstijladviseur uitgevoerd."

"De leefstijladviseur is de aangewezen persoon als het gaat om technieken om deelnemers te motiveren een andere leefstijl te ontwikkelen."

Maarten Jacobs



Toekomstbestendig zorgsysteem

De afgelopen jaren heeft Janneke Kaper, voormalig programmamanager preventie bij zorgverzekeraar CZ, gecombineerde leefstijlinterventies zoals de BeweegKuur op de voet gevolgd. CZ neemt haar maatschappelijke verantwoordelijkheid en zoekt samenwerking met partijen uit de publieke gezondheidszorg (GGD'en en lokale overheden). Zo wordt gewerkt aan een toekomstbestendig zorgsysteem, waarin de verbinding van zorg en goed leven in de wijk een onderdeel is.





“Het is zo belangrijk dat het lokale sport- en beweegaanbod zichtbaar is.”

Janneke Kaper, voormalig programmamanager preventie CZ

VOORBEELD VOOR ZORGVERZEKERAARS

Gecombineerde leefstijlinterventies (GLI's) zijn bepalend geweest voor de visie van CZ op het zorgsysteem. CZ heeft de afgelopen jaren de ontwikkeling van meerdere GLI's op de voet gevolgd. Daarbij is gekeken welke componenten van de GLI's kunnen worden ingebed in de zorg voor mensen met overgewicht en diabetes. Maar ook welke componenten nog extra aandacht nodig hebben.

Eén van de goede voorbeelden van de BewegingKuur is het (uit)bouwen van een netwerk van zorgverleners en sportaanbieders. Binnen dit netwerk wordt erop gestuurd dat mensen vanuit de zorg naar het reguliere sport- en beweegaanbod gaan. CZ heeft ook zelf tijd en

geld geïnvesteerd om mogelijk te maken dat extra pilots starten met een beweegadvies en -programma.

Bij de uitvoering van de BeweegKuur blijkt dat de inrichting van de sociale kaart bescheiden is ontwikkeld. “Het is zo belangrijk dat het lokale sport- en beweegaanbod zichtbaar is”, geeft Janneke aan. “Voor zowel de zorgverleners en sportverenigingen als de deelnemer.” CZ is daarom gestart met het inzetten van beweegmakelaars. Een beweegmakelaar houdt het lokale sport- en beweegaanbod bij en is daarvan volledig op de hoogte.

“Zonder de verbinding met de nulde lijn zijn alle inspanningen nutteloos.”

Janneke Kaper

ZELFSTANDIG BEWEGEN

Voor CZ is het stimuleren van mensen om zo gezond mogelijk te leven een doel. Door ze op weg te helpen zelfstandig te bewegen en ze daarbij door een zetje in de rug hulp te bieden. Maar wel gericht op gedragsverandering. “Zonder de verbinding met de nulde lijn, dus met het sport- en beweegaanbod, zijn alle inspanningen nutteloos. Een harde visie”, zegt Janneke.

“Je kunt iemand wel een beweegprogramma aanbieden van een jaar, maar zolang dat niet gericht is op zelfstandig leren bewegen dan zal diegene nooit blijvende gezondheidswinst behalen.” Het verminderen van de afhankelijkheid van zorgverleners kan mede tot stand komen door het integreren van zelfmanagement. Een e-coach kan bijvoorbeeld bijdragen aan de ondersteuning van zelfzorg.

“Het gaat om het anders regelen van processen en verbinden.”

Janneke Kaper

MEER SAMENWERKING

CZ werkt samen met lokale en regionale partijen aan de verbetering van het zorgsysteem. Verschillende partijen hebben verschillende belangen en doelstellingen. Hierdoor verloopt de samenwerking niet altijd even vlot. Janneke beschrijft met welk inzicht ze tot elkaar komen, “Het zijn niet voor niets langlopende traject en met een lange opstartfase.”

“CZ is verantwoordelijk voor de geïndiceerde en zorggerelateerde preventie. Daar heeft de gemeente ook taken en verantwoordelijkheden in. Iedereen behoudt zijn eigen taken en verantwoordelijkheden. Het gaat om het verbinden en het anders regelen van processen. Het samen dingen oppakken, wat tot meer resultaat leidt.”

Om veranderingen succesvol in te voeren biedt verwachtingsmanagement aanknopingspunten. Bijvoorbeeld bij gemeenten die moeten bezuinigen en willen dat taken worden overgenomen. Voor CZ is dat geen start voor een vruchtbare samenwerking.

TOEKOMSTBEELD

Het toekomstbeeld van CZ is de eigen verantwoordelijkheid en het zorgsysteem toekomstbestendig maken voor de maatschappij. “CZ wil zaken zoals leefstijl niet medicaliseren, maar mensen vanuit de zorg een zetje geven en dan zo snel mogelijk in de wijk verder gaan.”

Op dit moment staan veel gemeenten te popelen om de handen ineen te slaan met CZ. Het moge duidelijk zijn dat 'gezondheid' niet door een zorgverzekeraar of gemeente afzonderlijk kan worden geregeld. Een gezondere samenleving is mogelijk als mensen, zorgverzekeraar en gemeenten gezamenlijk de verantwoordelijkheid (durven) nemen.

Mensen zijn in eerste instantie verantwoordelijk voor hun eigen gezondheid. Maar als iemand dit niet zelfstandig kan, geven zorgverzekeraars en gemeenten daar waar mogelijk graag een duwtje in de 'gezonde' richting.

Voetnoot: Madelon Pijls is de nieuwe programmamanager Preventie bij CZ.

"CZ wil zaken zoals leefstijl niet medicaliseren, maar mensen vanuit de zorg een zetje geven en dan zo snel mogelijk in de wijk verder."

Janneke Kaper





Mijn passie, mijn sportuurtje

Erica Mesman, Nordic Walking- en BeweegKuur-instructeur brengt met passie haar liefde voor wandelen en bewegen over op wandelaars als Betty Kusters, deelnemster BeweegKuur. Tweemaal per week wandelt Betty in een Nordic Walking-groep om af te vallen én omdat ze zich er goed door voelt.



PASSIE OVERBRENGEN

Haar liefde voor sporten en wandelen brengt Erica Mesman met veel passie over op haar Nordic Walking-groep. Ze is een buitenmens; houdt van skiën, langlaufen, en in de bergen zijn. Van huis uit is ze ergotherapeut. “Ik heb een zwak voor mensen met problemen en kwaaltjes. Daarom probeer ik het plezier van wandelen en sporten zo breed mogelijk op hen over te brengen. Want wandelen kan iedereen.”

Een fysiotherapeut die meedoet in één van haar wandelgroepen, heeft Erica getipt over de BeweegKuur. Haar nieuwsgierigheid naar deze aanpak bracht haar ertoe om de cursus BeweegKuur-instructeur te volgen. Erica blijkt de juiste ingrediënten te gebruiken om dynamische groepslessen te geven aan de (BeweegKuur)deelnemers. Dat vindt ook Betty Kusters. Zij heeft de BeweegKuur gedaan en wandelt sinds een paar maanden mee met Erica. “Erica is erg enthousiast en ze kan ons goed motiveren.”



“De keuze voor Nordic Walking was snel gemaakt. Ik wilde namelijk in de frisse lucht bewegen en niet naar een sportschool.”

Betty Kusters

PERSOONLIJKE KEUZE

Op aanraden van haar huisarts is Betty terecht gekomen bij de leefstijladviseur van Gezondheidscentrum Presikhaaf in Arnhem. De leefstijladviseur heeft met Betty de bloedwaardes doorgenomen, want ze heeft een hoge bloeddruk. Om dat te verminderen was het voor

Betty van belang om af te vallen. Ze kreeg het advies om de BeweegKuur te volgen en greep deze kans met beide handen aan. “Dat betekende voor mij een keer naar de fysiotherapeut, een keer naar de diëtiste voor een intakegesprek en vijf groeps gesprekken”, vertelt Betty.

“Daarna heeft de leefstijladviseur verschillende beweegactiviteiten met mij doorgenomen. De keuze voor Nordic Walking was snel gemaakt. Ik wilde namelijk in de frisse lucht bewegen en niet naar een sportschool. Daarna heb ik contact opgenomen met Calluna Nordic Walking.”

ELKE DAG

Betty heeft de smaak van Nordic Walking te pakken. Ze heeft eerst een cursus gedaan van vijf lessen. Nu wandelt ze één tot twee keer in de week in een groepje. “Ik vind het heerlijk. Ik voel me veel fitter en heb het gevoel dat ik veel meer kan.” Betty is trots op zichzelf dat ze eindelijk iets doet.

Het liefst zou Betty elke dag een uurtje gaan wandelen, maar dat komt er vaak niet van vanwege het slechte weer of het vele werk. “Je hebt maar één leven en maar één lichaam, daar moet je dus goed voor zorgen. Daar hoort sport ook bij. En je voelt je zoveel beter als je eenmaal bent begonnen.” Betty blijft bij Nordic Walking. “Het gaat snel, sneller dan normaal wandelen. Ik voel me daardoor fitter en beter dan voorheen.”

MOTIVATIE

Mensen uit de regio Arnhem komen bij Erica voor Nordic Walking. Erica loopt met haar groepen, in de leeftijd tussen 30 en 80 jaar, voornamelijk in het bos. De meeste deelnemers zeggen, “Wij doen dit omdat we de natuur in willen, dus hebben wij het er voor over.” Als mensen een paar keer niet zijn gekomen, trekt Erica aan de bel. Ze belt of e-mailt dat ze worden gemist en of er iets bijzonders is.

“Wat betreft motivatie is het heel wisselend. Het is een eigen instelling. Je vindt dit leuk, dan is dit mijn sport.” Zo besluiten een aantal ook geen andere afspraken op het tijdstip van de groepsles te maken. “En er zijn ook mensen die zeggen, dit is mijn sportuurtje, daar komt niemand aan”, zegt Erica lachend. Betty is een van die enthousiastelingen. Zij heeft haar vaste avond op maandag en op zaterdag loopt ze ook vaak.

“Maar het is mijn probleem dat de langzamen en de snellen het naar hun zin hebben.

Erica Mesman, Nordic Walking- en BeweegKuur-instructeur

EFFECTIEF

Nordic Walking is een bepaalde techniek. Wil je aan de slag, dan moet je het leren. Daarvoor is een beginnerscursus. In de vervolgwandelgroepen kun je variëren in tempo's, interval, bijscholing techniek en wisselende wandelroutes. Erica: “Ik zeg altijd tegen de mensen. Het is niet jullie probleem dat je langzaam loopt. Maar het is mijn probleem dat de langzamen en de snellen het naar hun zin hebben. Zodat iedereen mee kan doen. Daar ben ik voor opgeleid en daar heb ik de trucjes voor.”

Soms mag de techniek even minder zijn. Dan wordt er even sociaal gepraat met elkaar. “Als je beginner bent gaat dat lastiger, omdat je al gauw buiten adem bent”, zegt Betty. Maar vast staat dat mensen er energie van krijgen. Erica: “Aan het eind van het lopen wordt gezegd: Ha, ik heb zoveel energie opgedaan. Ik voel me lekker! Dan denk ik Yes! Ik heb wat op ze overgebracht.”

Daarnaast is wandelen een vorm van afleiding. Problemen van alledag worden vergeten.



“Ik probeer het aanbod zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de doelgroep.”

Erica Mesman, Nordic Walking- en BeweegKuur-instructeur



Liefde voor de natuur wordt bijgebracht. “In de winter als het een beetje gevoren heeft en het is mistig, dan heeft iedereen een fotoestel bij zich.”

MEER BEWEEGKUUR-DEELNEMERS

Erica staat met haar bedrijf Calluna Nordic Walking klaar voor meer deelnemers uit de BeweegKuur. Nadat ze de cursus BeweegKuur-instructeur heeft afgerond, kreeg ze via Caransscoop (de ROS in de regio Arnhem) namen van BeweegKuur-locaties. “Ik heb contact met de locaties opgenomen en gezegd: Ik ben er! Zo wist de leefstijladviseur van mijn bestaan. Je moet de koe bij de horens vatten.”

Op dit moment is Betty als enige deelnemer van de BeweegKuur via de leefstijladviseur doorgestroomd naar Erica. Om andere BeweegKuurdeelnemers te motiveren geeft Erica voorlichting over bewegen bij de groepsbijeenkomsten van de diëtiste van de BeweegKuur. “Daar heb ik nu een wandelvoorstel gedaan. Sportief wandelen, misschien dat andere mensen dat meer aantrekt. Ik probeer het aanbod zo goed mogelijk te laten aansluiten bij de doelgroep.”



Fitter en gezonder

Sinds augustus 2009 is diabetespatiënt Bram Hoogerwerf (77) enthousiast deelnemer van de BeweegKuur bij Fysiotherapiepraktijk Hensens in Leerdam. Net als andere deelnemers van de BeweegKuur is hij fitter geworden door een gezonde leefstijl te integreren in zijn dagelijkse leven.





“Ik ben vrolijker, geestelijk fitter en kan het allemaal wat beter volhouden.”

Bram Hoogerwerf

VOORUITGANG OP MEERDERE TERREINEN

De BeweegKuur was oorspronkelijk ontwikkeld voor diabetespatiënten, maar is uitgebreid voor mensen met overgewicht en obesitas. Het positieve effect van het programma is dat deelnemers zich gezonder en fitter voelen. “Ik ben vrolijker, geestelijk fitter en kan het allemaal wat beter volhouden”, zegt Bram Hoogerwerf trots. “Als er nu iets op de grond valt kan ik het makkelijker oprapen.”

Ook zijn vrouw heeft hij kennis laten maken met de BeweegKuur. “Zij zit iedere dinsdag op gymnastiek en voelt zich ook soepeer door het bewegen”, aldus Bram Hoogerwerf.

“We zitten op één lijn en bespreken alles open.”

Gordon Oron namens het hele team

SPECIAAL LEEFSTIJLTEAM

De BeweegKuur bestaat uit een speciaal team van professionals: huisarts Gordon Oron, leefstijladviseur Carla Meijer, fysiotherapeuten Tessa van Olst en Laura de Ruiter en diëtiste Sandra Nagtegaal. Deze zorgverleners zijn door de BeweegKuur intensief gaan samenwerken.

De multidisciplinaire samenwerking is ook de kracht van het programma. “We zitten op één lijn en bespreken alles open. En we durven elkaar ook aan te spreken als het nodig is”, zegt huisarts Gordon Oron namens het hele team. Samenwerken doet het team ook met Raedelijk, de Regionale Ondersteunings Structuur (ROS) van Midden-Nederland. Raedelijk ondersteunt en begeleidt het team bij de uitvoering van de BeweegKuur.

“Het eerste dat ik altijd zeg is dat het geen afvalprogramma is.”

Carla Meijer

GEEN AFVALPROGRAMMA

Nadat Hoogerwerf ja had gezegd tegen de BeweegKuur, kwam hij eerst bij leefstijladviseur Carla Meijer voor een intake. Samen bekeken zij wat hij leuk vindt om te doen en wat haalbaar is.

“Het eerste dat ik altijd zeg is dat het geen afvalprogramma is. Mensen zijn ook altijd verbaasd dat ze alles mogen eten, zegt Meijer. “Het gaat om een andere manier van eten. We delen het anders in”.

“Het gaat om een meerwaarde te creëren voor hun eigen gezondheid.”

Carla Meijer

ALGEHELE GEZONDHEIDSWINST

Het succes van het programma zit in de algehele gezondheidswinst die deelnemers boeken. “Het gaat om een meerwaarde te creëren voor hun eigen gezondheid”, aldus de leefstijladviseur. “Het gaat om het uitstellen van problemen en dat mensen zich zo lang mogelijk gezond voelen.”

“Mensen van jong tot oud zijn enthousiast en blij met de goede begeleiding en ondersteuning “

Laura de Ruiter, fysiotherapeut



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Het voorkomen van ziekten staat steeds hoger op de gezondheidsagenda. Door de BeweegKuur verhogen deelnemers hun kwaliteit van leven. De kans op complicaties verkleint, waardoor er minder wordt doorverwezen naar specialisten. “Als ik vroeger in de winter ‘s ochtends op mijn fiets stapte, dan kreeg ik het na honderd meter al benauwd. Dat heb ik nu niet meer. En dat vind ik echt een plus van de BeweegKuur”, zegt Bram Hoogerwerf.

Het team is zelf ook erg te spreken over het succes van de BeweegKuur. “Mensen van jong tot oud zijn enthousiast en blij met de goede begeleiding en ondersteuning”, vertelt Laura de Ruiter enthousiast. “Ze voelen zich echt gehoord.”

NA DE BEWEEGKUUR

Veel deelnemers blijven bewegen na een jaar BeweegKuur. De veranderde leefstijl heeft een plaats gekregen in hun dagelijks leven. Bijvoorbeeld door te fietsen naar het werk of iedere avond een korte wandeling te maken na het avondeten. Daarmee is de kans dat ze blijven volhouden het grootst.

Naast deze aanpassingen zijn ook veel deelnemers doorgestroomd naar een lokale sport-school of zwemvereniging in de buurt. Gezond en gevarieerd eten blijft belangrijk, ook na afronding van de BeweegKuur. Een uitspraak van een deelnemer hierover: “Toen ik begon met meer bewegen, woog ik 110 kilo. Nu ben ik ruim 15 kilo afgevallen mede door anders met voeding bezig te zijn. Als je iets lekkers eet, moet je er ook iets voor doen. Je moet het wel verdienen!”





Grenzen vervagen in fitnesscentra

Dyon Voogt, projectmanager Fit!vak en Dianne van Zuylen, fysiotherapeut én leefstijladviseur bij Health Center Group te Maastricht, Meerssen en Eijsden stimuleren fitnesscentra om met de 1e lijn samen te werken in het lokale netwerk van zorg en sport.



“Nu er langzamerhand connecties ontstaan en er meer aansluiting is bij de ketenzorg, worden fitnesscentra onderdeel van het lokale netwerk.”

Dyon Voogt, projectmanager Fit!vak

KWALITEITSVERBETERING

Fit!vak, de brancheorganisatie voor fitnesscentra, maakt zich vanaf 2008 sterk voor een kwaliteitsverbetering binnen 900 fitnesscentra om ouderen en mensen met een chronische aandoening te laten sporten. “Sinds Fit!vak betrokken is bij de BeweegKuur, is het proces in een versnelling geraakt”, zegt Dyon.

Door richtlijnen in te voeren die samen met de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en NISB zijn opgesteld en criteria te hanteren die zijn goedgekeurd door de stichting Landelijke ErkenningRegeling Fitness (LERF), stuurt Fit!vak op het borgen van kwaliteit. “Nu er langzamerhand connecties ontstaan en er meer aansluiting is bij de ketenzorg, worden fitnesscentra onderdeel van het lokale netwerk.”

Het beoogde resultaat: fitnesscentra als onderdeel van de BeweegKuur waarin zorg en sport elkaar ontmoeten. Deelnemers van de BeweegKuur kunnen dan zowel voor leefstijlbegeleiding als beweegaanbod terecht bij fitnesscentra.

ONDER ÉÉN DAK

Health Center Group is een voorbeeld van een fitnesscentrum, dat onderdeel is van de keten van zorg en sport. Huisartsen uit de omgeving verwijzen ouderen of mensen met een chronische aandoening specifiek door naar Health Center Group. Dianne heeft er een bijzondere positie. Ze is fysiotherapeut én leefstijladviseur.

“Met mijn passie voor sporten en bewegen kan ik hen die passie ook laten bereiken.”

Dianne van Zuylen



In deze dubbelfunctie komt de passie van Dianne helemaal tot uiting. Binnen de fysiotherapiepraktijk begeleidt ze deelnemers en laat ze hen geleidelijk aan zelfstandig bewegen met fitness. “Door sport kan ik mensen gezondheid geven. Voor de doelgroep is dat vaak spelen met kleinkinderen, een huttentocht maken of wat dan ook. Met mijn passie voor sporten en bewegen kan ik hen die passie ook laten bereiken.”

MOGELIJKHEDEN

Door zorg en sport te combineren kunnen fitnesscentra ook leefstijlbegeleiding aanbieden. “Er zijn collega’s die vinden dat fysiotherapie en fitness moeten blijven zoals het is. Terwijl ik zelf denk dat het grijze gebied daartussen zo mooi is. Als ik iemand binnen zie komen, vind ik het leuk om iemand te begeleiden en vervolgens recreatief te zien sporten. Ik blijf op de hoogte hoe het met die persoon gaat.”, zegt Dianne.

De doelgroep wordt anders benaderd dan bij een traditioneel fitnesscentrum. “Wanneer ik mensen begeleid, ontstaat het totale plaatje. Ik hoor de motivatie van mensen, wat ze willen, waar ze nu staan, hoe ze zelf tegen bewegen aan kijken, enzovoort. Dan bied ik een compleet en intensief begeleidingstraject”, zegt Dianne.



*“Fitness is niet alleen is voor mensen die
krachtsport willen doen, maar met name om
mensen gezondheid en een gezonde leefstijl
te brengen.”*

Dyon Voogt

UITDAGING

Voor fitnesscentra ligt er een grote uitdaging om onderdeel te worden van de keten van zorg en sport. “Als branchevereniging willen we dat, maar daarvoor moet je eerst door de 1e lijn en door de consument zo gezien worden”, zegt Dyon. De allergrootste uitdaging is het positioneren door fitnesscentra. “Je moet kleur bekennen als fitnesscentra. Je onderscheidt je door te kiezen voor kwaliteit van begeleiding of niet.”

De fitnesscentra staan voor een keuze, maar voor de brancheorganisatie is het duidelijk. “Als wij het voor elkaar krijgen dat de ondernemer prioriteit geeft aan verbetering van de begeleiding specifiek voor deelnemers uit de BeweegKuur, is er een grote stap gemaakt”, zegt Dyon. Fit!vak gaat fitnesscentra helpen door ze een pasklaar pakket aan te bieden van onder meer workshops en een kritisch onderzoek naar de bedrijfsvoering.

Fit!vak wil met name de 1e lijn het vertrouwen geven dat deelnemers uit de BeweegKuur terecht kunnen bij fitnesscentra voor een breed laagdrempelig aanbod aan beweegactiviteiten. En daarnaast ook voor begeleiding op alle niveaus door een multidisciplinair team. “Fitness is niet alleen voor mensen die krachtsport willen doen, maar met name om mensen gezondheid en een gezonde leefstijl te brengen”, zegt Dyon.







Infrastructuur voor preventie

Tine de Hoop, programmaleider Van Klacht naar Kracht GGD Rotterdam-Rijnmond, Martine Berkhof, senior beleidsadviseur Sport en Recreatie Rotterdam en Marita Verkaik, beleidsmedewerker Rotterdam Sportsupport gaan door met hun ambitieuze plannen voor het behalen van gezondheidswinst door in te zetten op preventie.



“Het duwtje van de huisarts, de kracht van de groep en het plezier van samen bewegen, dat is van Klacht naar Kracht.”

Tine de Hoop, GGD Rotterdam-Rijnmond

SAMENWERKINGSVERBAND

Van Klacht naar Kracht, de gecombineerde leefstijlinterventie die rolmodel heeft gestaan voor de BeweegKuur, is niet meer weg te denken uit de Rotterdamse wijken. In 2007 heeft Tine vanuit GGD Rotterdam-Rijnmond het voortouw genomen door met verschillende samenwerkingspartners te investeren in het sterke concept. “Het bijzondere is de samenwerking tussen zorg en beweegaanbod in de wijk. Met de leefstijladviseur als ‘linking pin’. Zo ontstaan ketens van activerende zorg in de wijk. Het duwtje van de huisarts, de kracht van de groep en het plezier van samen bewegen, dat is van Klacht naar Kracht”, zegt Tine.

Een van de grootste succesfactoren zijn de gemaakte investeringsafspraken. Tine: “Zonder de zekerheid vooraf of het programma door zou gaan heeft ieder inzet getoond. Van Klacht naar Kracht is niet alleen een programma, maar ook een samenwerkingsverband.” Verschillende partijen hebben zich gecommitteerd aan het project; zorgverleners, zorgverzekeraar Achmea, ROS Zorgimpuls, de gemeente Rotterdam met haar diensten GGD Rotterdam-Rijnmond, Sport & Recreatie, SoZaWe, de deelgemeenten en de cursus- en beweegaanbieders.

INFRASTRUCTUUR

De stad Rotterdam heeft een enorme infrastructuur als het gaat om het verbinden van zorg en sport. Die infrastructuur breidt zich verder uit. Martine: “We zijn een eind op weg, maar we zijn er nog niet helemaal. Van belang is dat in elke wijk in kaart wordt gebracht

welke zorg- en sportmogelijkheden er zijn te vinden. En dat de ‘linking pins’ in de zorg- en sportsector in het netwerk elkaar kennen. Daar wordt nu hard aan gewerkt.” Verder is het belangrijk dat de deelnemers van Van Klacht naar Kracht goed begeleid worden vanuit de zorg naar de wijk.

Bij het aanbieden van activiteiten wordt ingespeeld op de behoefte van de mensen. Mensen hebben soms een tijd niet gesport of bewogen. Daarom is het belangrijk dat er voldoende laagdrempelig aanbod is in de wijken dat aansluit bij wat ze leuk vinden. En dat de mensen goed begeleid worden bij het doen van de activiteiten om uitval te voorkomen.

“Wij willen dat sportverenigingen een grotere maatschappelijke rol vervullen.”

Marita Verkaik, Rotterdam Sportsupport



MAATSCHAPPELIJKE WINST

Sporten is leuk om te doen, maar sport en bewegen wordt ook gezien als middel om andere doelen in de stad te bereiken. “Wij willen dat sportverenigingen een grotere maatschappelijke rol vervullen. En daarmee ook een bijdrage leveren aan de Rotterdamse sportparticipatie”, zegt Marita.

Het doen van vrijwilligerswerk kan een opstap betekenen naar betaald werk. Twintigduizend vrijwilligers in de sport doen allerlei vaardigheden op en ontwikkelen talenten. Ze gaan beter in hun vel zitten door sport en bewegen. Ook de doelgroep van Van Klacht naar Kracht. Zij hebben vaak geen baan en hebben overgewicht. Door plezier in bewegen zie je dat mensen zich ontwikkelen.

STRUCTUREEL SPORTEN

Rotterdam Sportsupport is verantwoordelijk voor de uitvoering van het gemeentelijk sportbeleid aangaande sportverenigingen. Om mensen vanuit de gecombineerde leefstijlinterventies bij verenigingen structureel te laten sporten is rechtstreeks contact nodig tussen zorgverleners, sport- en beweegaanbieders én sportverenigingen. Marita: “Wij willen sportverenigingen een rol geven in gezondheidsprogramma’s en wij ondersteunen hen hierbij. Een versterking van de rol van sport in maatschappelijke vraagstukken is in Rotterdam mogelijk, dankzij het Uitvoeringsprogramma Sport 2011-2014, waarmee het college in sport investeert.”

Allereerst wordt het aanbod van beweegactiviteiten per vereniging bekeken. Bij een aantal sportverenigingen wordt in pilots getest of de doelgroep wel aansluiting vindt. “De sportverenigingen zijn erg enthousiast”, zegt Marita. “We hebben hen kennis laten maken met



“Sport inzetten om andere doelen te bereiken, is heel belangrijk.”

Martine Berkhof, Sport en Recreatie Rotterdam



fysiotherapeuten en praktijkondersteuners. Met elkaar hebben zij goede ideeën voor de samenwerking bedacht. De sport- én zorgorganisaties zien veel potentie in de samenwerking.”

VISIE OP SPORT

Een duidelijke visie op sport is een voorwaarde voor succes in het behalen van gezondheidswinst. Rotterdam heeft ondermeer het ambitieuze doel om de sportparticipatie te verhogen de komende jaren van 58% naar 64%. Daarnaast wil Rotterdam een bijdrage leveren aan de ambitie tot talentontwikkeling. Ook wordt het Olympisch Plan 2028 benoemd als een van de speerpunten.

Martine: “Sport inzetten om andere doelen te bereiken. Bijvoorbeeld voor het ontwikkelen van talenten, is heel belangrijk. Niet alleen om meer kennis te krijgen, maar voor de mens in zijn totaliteit. Daar ben ik heilig van overtuigd.”

TOEKOMST

Het is belangrijk dat er in de toekomst voldoende beweegaanbod in de wijken is. “Laagdrempelig beweegaanbod dat goed bij mensen past en dichtbij huis is. Waar mensen plezier hebben zodat ze het bewegen graag willen volhouden. Daarop aansluitend wil GGD Rotterdam-Rijnmond inzetten op het concept ‘Beweegmaatje’ waarbij mensen elkaar in de praktijk ontmoeten en ze elkaar daarna op sleeptouw nemen. Om zo die laagdrempelige sportparticipatie omhoog te krijgen”, zegt Tine.

De Rotterdammers gaan ook voor het verbeteren van de zelfredzaamheid van mensen. Dat zij hun eigen sociale netwerk aanspreken als ze van plan zijn te sporten of bewegen. “Dat ook mensen met een lagere opleiding, kleine beurs, zich aangesproken voelen. Dat is een uitdaging, zeker in deze tijd van bezuinigingen”, zegt Tine. Daarnaast gaat Rotterdam de samenwerkingsverbanden die al in de wijken zijn opgezet en de verbindingen die gemaakt zijn met bestaande activiteiten uitbreiden.





Terug bij de vereniging

Ruud Andries, KNVB Marketing en Syb Bosma, voorzitter voetbalvereniging LAC Frisia 1883 hebben doelbewust randvoorwaarden gecreëerd voor een leven lang voetbal. Met een passende vorm van bewegen zorgen zij ervoor dat deelnemers van de BewegingKuur (weer) gaan voetballen.



“Door het 7x7 45+ voetbal komen mensen die de afgelopen jaren zijn gestopt met voetbal weer terug bij de vereniging.”

Ruud Andries, KNVB Marketing

MAATSCHAPPELIJKE ROL

De Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond (KNVB) is een van de sportbonden die samen met NISB werkt aan laagdrempelig sport- en beweegaanbod voor BewegingKuur deelnemers. De KNVB ontwikkelt diverse projecten voor verschillende doelgroepen. Daarmee richt de sportbond zich naast het uitbreiden van het ledenbestand ook op het vervullen van een maatschappelijke rol.

In 2005 heeft de KNVB vanuit het Strategisch Marketingplan (SMP), het project ‘7x7 45+ voetbal’ voor ouderen ontwikkeld. “Door het 7x7 45+ voetbal komen mensen die de afgelopen jaren zijn gestopt met voetbal weer terug bij de vereniging. Daarnaast is het een vangnet voor mensen die dreigen te stoppen”, zegt Ruud Andries.

LAC Frisia 1883 is een van de vele voetbalverenigingen die met dit aanbod is gestart. “Het begon met gymnastiek voor 60-jarigen. Met een enthousiaste docent lichamelijke

opvoeding trainen ze op dinsdagmorgen. Eerst met vijf man, toen met tien en nu zijn er zo'n vijftientig man aan het trainen. Op hun manier en hun tempo", zegt Syb Bosma, voorzitter van LAC Frisia.

"Binnen het programma bij LAC Frisia 1883 worden passende vormen van bewegen aangeboden, die goed kunnen werken voor de deelnemers van de BeweegKuur."

Ruud Andries

AANSLUITING MET BEWEEGKUR

Naast ex-voetballers wil de KNVB ook BeweegKuur-deelnemers laten voetballen door ze vanuit de BeweegKuur via de fysiotherapeut te laten doorstromen naar de voetbalvereniging. "Binnen het programma bij LAC Frisia 1883 worden al passende vormen van bewegen aangeboden, die mogelijk kunnen werken voor de deelnemers van de BeweegKuur. Bijvoorbeeld het aanbod van fittesten, verschillende vormen van fitness en looptrainingen", zegt Ruud.

Daarnaast zijn er goede begeleiders, fysiotherapeuten en een fitnessruimte op de club. Via ROS Friesland is contact gelegd met fysiotherapeuten van de BeweegKuur. Ook is Sport Fryslan betrokken bij het bekendmaken van het beweegaanbod bij de doelgroep.

"De voetbalclub heeft een positief imago. Als ze er maar voor openstaan en meedraaien, dan zullen ze blijven hangen."

Syb Bosma

THUIS VOELEN

BeweegKuur-deelnemers kunnen zich net zo thuis voelen bij LAC Frisia als andere voetballers, verwacht Syb. “De voetbalclub heeft een positief imago. Als ze er maar voor openstaan en meedraaien, dan zullen ze blijven hangen. Ik weet zeker dat ze zich dan thuis voelen. Wij zijn een hele warme vereniging. Als voorzitter durf ik dat wel te zeggen. Zelfs mensen van andere verenigingen stappen over.”


Positieve verhalen over de befaamde training bij LAC Frisia gaan als een lopend vuurtje door Leeuwarden. Het beweegaanbod is afgestemd op de doelgroep. Het is laagdrempelig en brengt plezier met zich mee. Teams spelen in zeventallen, op een half speelveld, tegen spelers van dezelfde leeftijd. Ook is de buitenspelregel afgeschaft en kan er doorlopend gewisseld worden. “Deze 7 tegen 7 voetbalvorm is door de KNVB in de afgelopen jaren ontwikkeld en uitgetest”, zegt Ruud.

“We willen natuurlijk dat de doorstroom structureel wordt.”

Ruud Andries

STRUCTURELE INSTROOM

De KNVB heeft als doel de doorstroom van zorg naar de sportvereniging te bevorderen. “Dat je niet alleen je voetballoopbaan verlengt, maar dat je langer fit en gezond blijft en beter gaat sporten. Maar ook voor de sociale contacten binnen een vereniging”, zegt Ruud. “Natuurlijk willen we als sportbond dat de doorstroom structureel gaat worden. De KNVB heeft daarom een aantal middelen ontwikkeld die de verenigingen kunnen helpen.”



“Een extra pluspunt is dat de nieuwe voetballers vrijwilligerswerk doen bij de club.”

Syb Bosma



De KNVB heeft bijvoorbeeld een 45+ starterkit voor verenigingen die willen starten met 7x7 45+ voetbal. Het bevat een handboek over organisatie, communicatie, trainingen, fitheidcheck en samenwerking. Dit kan straks mogelijk worden aangevuld met een onderdeel specifiek over de BeweegKuur.

VOORDELEN

Teruggrijpen naar een sport die men vroeger beoefende, heeft grote voordelen. Ook voor gemeenten. De KNVB is door heel het land met gemeenten in gesprek om 7x7 45+ voetbal op lokaal niveau in te bedden. De sportparticipatie van ouderen en chronisch zieken in de gemeente wordt daarmee vergroot. En financieel gezien is het ook voordelig. Er zijn namelijk trainingsmomenten overdag mogelijk, waardoor de sportaccommodatie beter wordt benut.

Naast de voetbalvelden wordt ook de kantine meer gebruikt, waar de gezellige derde helft plaatsvindt. Ook het vrijwilligersbeleid spint garen bij 7x7 45+ voetbal. “Een extra pluspunt is dat de nieuwe voetballers vrijwilligerswerk doen bij de club. Ze werken mee in de administratie, staan achter de bar of zijn scheidsrechter”, zegt Syb Bosma.

Colofon

Dit is een uitgave van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB).

Teksten: Chienette Bolt, Miriam de Kort

Redactie: Chienette Bolt, Manon Mulders, Marco Barten, Melissa van Wijde, Patrick Rijnbeek

Fotografie: KNVB, Rob Vennik, Willem Mes Photography, Voermans van Bree Fotografie

Vormgeving: VUURWERK, communicatie en vormgeving, Arnhem

Drukwerk: Drukmotief

Met dank aan: Betty Kusters, Bram Hoogerwerf, Cindy Oosterga, Dianne van Zuylen, Dyon Voogt, Erica Mesman, Fransien Heeringa, Ineke Kalkman, Janneke Kaper, Judith Waleczek, Laura de Rooter, Maarten Jacobs, Marita Verkaik, Marloes Aalbers, Martine Berkhof, Nanny den Hertog, Peter Nijhof, Regien Heikens, Richard Borgman, Ruud Andries, Syb Bosma, Tine de Hoop

© NISB, Ede, december 2011

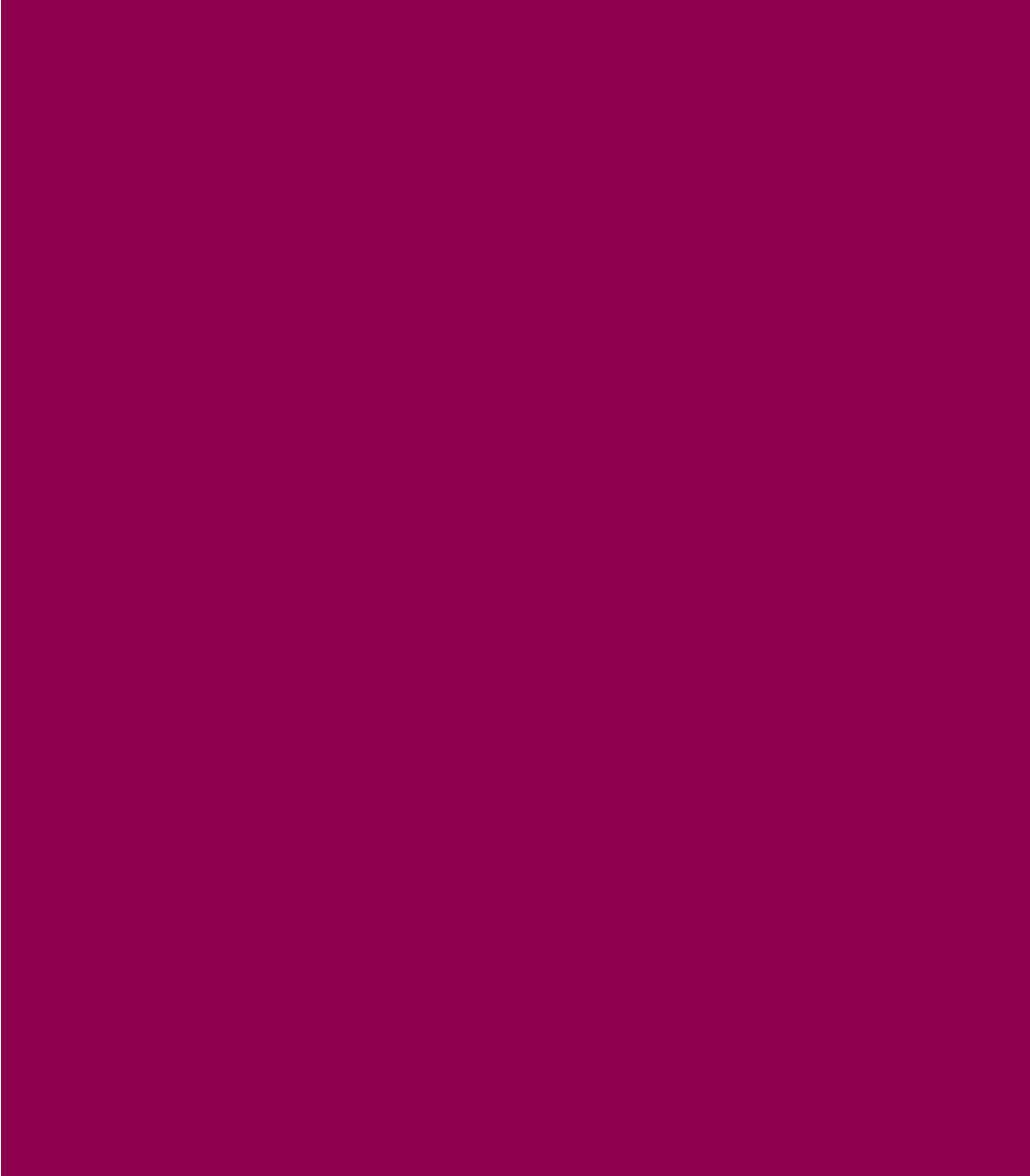
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Nederlands Instituut voor Sport en Beweging

Postbus 643, 6710 BP Ede • T (0318) 490 900 • F (0318) 490 995 • E info@nisb.nl • W www.nisb.nl
W www.beweegkuur.nl



MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING



NISB ontwikkelt de BeweegKuur met subsidie van het ministerie van VWS en in samenwerking met NHG, LVG, NVDA, KNGF, LHV, DVN, NDF, VSG en NVD. Bij de doorontwikkeling van de BeweegKuur zijn PON, NIP en Obesitas vereniging betrokken.

