De Nationale Diabetes Challenge

Projectplan

Nationale Diabetes Challenge 2019



basvandegoor foundation

sportief met diabetes

De Nationale Diabetes Challenge

Partners

De Nationale Diabetes Challenge wordt ondersteund door de volgende partners.

Private partners

novo nordisk®

ASCENSIA Diabetes Care

Penders Voetzorg Beweeg je vrij

Ondersteuningspartners

ndf nederlandse diabetes federatie

Diabetesvereniging Nederland

Zelfzorg Ondersteund

kWbn Koninklijke Wandel Bond Nederland

Onderzoekspartners

isala

LUMC Leiden University Medical Center

Diabetes Fonds

Branche-partners

ineen ORGANISEERT DE EERSTE LIJN

NVvPO Nederlandse Vereniging van Praktijkondersteuners

NVDA Nederlandse Vereniging van Doktersassistenten

DCN Diëtisten Coöperatie Nederland

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

www.diabetes2.nl Langenhans

EADV de beroepsorganisatie voor diabeteszorgverleners

basvandegoor foundation sportief met diabetes

Voorwoord

Beste zorgprofessional,

Wat geweldig dat u interesse heeft in deelname aan de Nationale Diabetes Challenge (NDC) in 2019. Met uw hulp en energie kunnen we gezamenlijk de NDC tot een succes maken. Want tot nu is dat ons samen ieder jaar gelukt.
De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor sport, bewegen en een gezonde leefstijl gekomen. En dat is ook wel logisch. Cijfers laten zien dat er nog nooit iemand van diabetes type 2 is afgekomen door middel van enkel medicatie, terwijl dezelfde onderzoeken laten zien dat 40% van de mensen met diabetes type 2 van hun chronische aandoening af kan komen door middel van leefstijlaanpassingen. Voor de grootste groep blijft medicatie natuurlijk nodig. Maar deze wetenschappelijke onderbouwing vinden wij van de Bas van de Goor Foundation natuurlijk een bevestiging dat we door moeten gaan met het organiseren van de Nationale Diabetes Challenge. Maar dat is niet de hoofdreden. Dat is deze foto wel:



Na een paar jaar van een regenachtige NDC afsluiting hadden we in 2018 het weer mee. Tijdens deze stralende dag kolkte het Olympisch Stadion in Amsterdam met 4000 deelnemers als vanouds. Wat hebben wij en onze vrijwilligers enorm genoten van alle deelnemers die trots een medaille omgehangen kregen. Dat is waarom we graag samen met u de NDC organiseren. Met wekelijkse wandelbijeenkomsten trainen we van april t/m september 2019 naar het einddoel: de NDC Week van vier aaneengesloten dagen wandelen. Tijdens deze week wandelt u samen met uw groep drie dagen achtereen in de eigen woonplaats en de vierde dag ben u samen met uw patiënten uitgenodigd voor een grote finale. Het NDC Festival vindt komend jaar plaats op 28 september en zijn we te gast in Den Haag. Dat betekent een afsluiting richting de duinen en het strand.

In dit projectplan vindt u meer informatie over de organisatie van een lokale diabetes challenge en de ondersteuning die u daarin van de BvdGF mag verwachten. Het is een uitgebreid document geworden, daarom treft u op de volgende pagina eerst een samenvatting aan. Heeft u na het lezen van dit plan nog vragen over de NDC? Dan kunt u contact opnemen met mijn collega's van Team Nationale Diabetes Challenge via ndc@bvdgf.org.

Ik hoop u en uw patiënten te mogen ontmoeten, al wandelend in het land of tijdens de finale.
Graag tot dan.

Sportieve groet,
Namens de Bas van de Goor Foundation,

Bas van de Goor

Samenvatting

Inleiding
Ook in 2019 organiseert de BvdGF de Nationale Diabetes Challenge (NDC). Met de NDC wil de BvdGF mensen met diabetes in beweging brengen via de professionals in de diabeteszorg en het sociale domein. Van hen vragen we om vanaf april 2019 gedurende 16-20 weken een wekelijkse wandelbijeenkomst te organiseren voor mensen met diabetes. Met de door u georganiseerde wandelbijeenkomsten werken deelnemers toe naar de Nationale Diabetes Challenge Week in september. In die week wandelen de deelnemers drie dagen (aaneengesloten) lokaal, om op de vierde dag samen te komen in Den Haag. Daar organiseert de BvdGF de finale van de challenge. Tijdens de finale wandelen alle deelnemers gezamenlijk de laatste 5, 10, 15 of 20 km, zijn diverse informatiestands te vinden en zorgen wij voor een feestelijke aankleding. De doelstelling voor 2019 is om op minimaal 250 verschillende locaties een lokale diabetes challenge te organiseren waar in totaal minimaal 5.000 mensen met diabetes aan deelnemen.

Waarom meedoen?
Mensen met diabetes die deelnemen aan de NDC:
- Krijgen concrete handvatten aangereikt om een gezonde levensstijl onderdeel te maken van hun dagelijkse routine.
- Doen een positieve ervaring op met het in beweging komen en daarmee het werken aan de eigen gezondheid
- Komen onder medische begeleiding in beweging.
- Worden gestimuleerd om mee te blijven doen door de kracht van het gezamenlijke.
- Ontwikkelen betere diabetes zelfmanagement vaardigheden.
- Zullen winst boeken op vele medische parameters.

Zorg- en sportprofessionals:
- Krijgen met de NDC een kant en klaar ‘concept’ om zorg op maat te bieden, ook voor moeilijk te motiveren patiënten.
- Krijgen de kans op (regionale) samenwerking met andere (zorg)organisaties, die op een positieve manier kunnen bijdragen aan de zorg voor uw patiënten (bijv. sport- en beweegcoaches).
- Hebben direct contact met patiënten die op een positieve manier aan hun gezondheid werken, ook preventief.
- Kunnen op een positieve manier hieraan bijdragen. Dat is leuk om te doen en maakt mensen trots om bij u te mogen werken.

De BvdGF:
- Creëert met de NDC een landelijk platform om zoveel mogelijk mensen met diabetes in beweging te brengen en zo hun kwaliteit van leven te verbeteren.
- Verkrijgt grote hoeveelheden data waarmee wij onderzoek kunnen doen naar de effecten op de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Met deze uitkomsten kunnen wij een statement maken voor de vergoeding van preventieve zorg richting de zorgverzekeraars. U leest meer over dit onderzoek in paragraaf 3.5.
- Creëert een platform om onze ervaringen met sport, bewegen en diabetes te delen met zorg- en sportprofessionals en patiënten onderling.

Wat wordt er van mij verwacht?
Voordat u van start gaat met de wandelbijeenkomsten is een aantal zaken van belang:
- Vanaf 1 december 2018 kunt u uw challenge aanmelden via www.nationalediabeteschallenge.nl. Daarmee bouwt u in een paar eenvoudige stappen uw eigen evenementenpagina en krijgt u

toegang tot de beheer omgeving waar u van A tot Z aan de hand meegenomen wordt door het evenement.

- Van januari t/m medio april 2019 heeft u de tijd om deelnemers te werven, lokale partners te zoeken die de organisatie samen met u verder vorm willen geven (bijv. sport- en beweegaanbieders in de regio) en een informatiebijeenkomst te organiseren om half april/begin mei te kunnen starten met wandelen. De BvdGF staat klaar voor ondersteuning (zie hoofdstuk 4).
- Medio april/begin mei start u met de wekelijkse wandelbijeenkomsten. Tevens raden wij aan om één of meerdere informatieavonden te organiseren over relevante thema's (bijv. diabetes, het effect van bewegen, voetverzorging, diëtist(e) of diabetes gerelateerde klachten).
- 25 t/m 28 september 2019 is de Nationale Diabetes Challenge Week. Daarvóór heeft u 16 tot 20 weken lokaal gewandeld. De eerste drie dagen (25-27 september) organiseert u de wandeling nog zelf. De organisatie van de vierde dag en de finale is in handen van de BvdGF. Daar komen alle deelnemende praktijken samen. De finaledag is verplicht!

Welke ondersteuning kan ik van de BvdGF verwachten?

- De BvdGF biedt u een eenvoudige 'Plan je event' module op de website (de beheeromgeving). Als u deze heeft ingevuld krijgt u uw eigen website, die u stap voor stap helpt bij de organisatie van uw evenement. Lees meer hierover in paragraaf 4.1.
- Online vindt u ook trainingsschema's en kunt u contact leggen met de BvdGF, andere organisatoren of mogelijke partijen om u te ondersteunen bij uw lokale challenge.
- De BvdGF heeft een helpdesk die u kunt bereiken via ndc@bvdgf.org.
- U kunt een beroep doen op onze ambassadeurs om een keer langs te komen en mee te wandelen ter inspiratie.
- Op communicatiegebied ondersteunen we u op verschillende manieren. U kunt diverse communicatiemiddelen downloaden, die u eenvoudig geschikt kunt maken voor eigen gebruik (bijv. een media toolkit, flyers en posters). Hierover leest u meer in paragraaf 4.3.
- In paragraaf 4.5 doen we u tot slot nog enkele suggesties voor partners met wie u de samenwerking zou kunnen opzoeken om de organisatie van uw challenge beter en makkelijker te maken.

Onderzoek

Om de resultaten van de NDC te meten doen we onderzoek naar de effecten ervan. U neemt als startlocatie automatisch deel aan het standaard psychologisch onderzoek waarbij alle deelnemers een vragenlijst ontvangen bij inschrijving en aan het einde van het project in september. Zie voor meer informatie paragraaf 3.5.

Wat kost deelname?

De insteek van de NDC is dat deze voor iedere deelnemer toegankelijk en laagdrempelig moet zijn. Van deelnemende praktijken vragen wij eenmalig €200,- ten behoeve van de kosten die gemaakt worden voor de shirts, het verzenden van communicatiemateriaal, de ondersteuning vanuit de BvdGF en de digitale op de website. Dit bedrag is exclusief BTW. Voor een gedetailleerd overzicht van wat u krijgt voor deze €200,- kijkt u in hoofdstuk 5. Daarnaast vragen wij van u €5,- per deelnemer t.b.v. de organisatie van en toegang tot de finale dag. U bepaalt zelf of u de toegangskosten doorberekent aan de deelnemers of dat u deze kosten als startlocatie draagt. De enige kosten die u verder maakt zijn uw eigen uren en eventueel een kopje koffie of thee op de door u georganiseerde informatieavonden. Daarnaast bestaat er nog de mogelijkheid om tegen betaling gebruik te maken van Garmin Vivofit stappentellers (zie 4.4.).

In dit projectplan wordt de overkoepelende term zorgcentra gebruikt. Onder zorgcentra vallen gezondheidscentra, huisartsen- en fysiotherapiepraktijken, diëtisten en diabetespoli's. Daarnaast kan het woord zorgcentra eenvoudig worden vervangen door sportvereniging of een andere organisatie.

Hetzelfde geldt voor het woord zorgprofessional. Iedereen die mensen met diabetes in beweging wil brengen is van harte welkom om een lokale diabetes challenge te organiseren.

Inhoudsopgave

Voorwoord door Bas van de Goor

Inhoudsopgave

Samenvatting

1. Nationale Diabetes Challenge **7**
1.1. Bas van de Goor Foundation 7
1.2. Aanleiding 7
1.3. NDC in 2019 7

2. Voordelen **8**
2.1. Zorgcentra en zorgprofessionals 8
2.2. Deelnemers 8
2.3. BvdGF 9

3. Organisatie **10**
3.1. Doelstelling 10
3.2. Doelgroep 10
3.3. Opzet 10
3.4. Programma 11
3.5. Onderzoek 12
3.6. Voorwaarden 13
3.7. Deelnemen 13

4. Ondersteuning **14**
4.1. Online 14
4.2. Offline 15
4.3. Communicatie 15
4.4. Overige ondersteuning 15
4.5. Potentiële partners 16

5. Kosten **18**
5.1. Kosten voor het zorgcentrum 18
5.2. Additionele kosten zorgcentrum 18
5.3. Kosten deelnemers 18
5.4. Additionele kosten deelnemers 19

6. Vraag & antwoord **20**

1. Nationale Diabetes Challenge

1.1. Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation (BvdGF) zet zich in om de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren door middel van sport en bewegen. In dat kader organiseert de stichting sinds 2006 al diverse sport- en beweegactiviteiten om mensen met diabetes te informeren over de positieve effecten van sport en bewegen, ze deze effecten te laten ervaren en ze te inspireren tot een sportief leven met diabetes. Voormalig topvolleyballer Bas van de Goor is de drijvende kracht achter de stichting. Na zijn diagnose diabetes type 1 in 2003 ondervond hij persoonlijk wat de positieve effecten van een actieve leefstijl op een leven met diabetes zijn. Die ervaringen zijn de afgelopen jaren gedeeld met vele mensen met diabetes en in 2016 vierde de BvdGF alweer haar 10-jarig jubileum. De Nationale Diabetes Challenge is de afgelopen jaren uitgegroeid tot het grootste evenement van de stichting. Meer informatie over de BvdGF en haar activiteiten vindt u op www.bvdgf.org.

1.2. Aanleiding

Het centrale thema in 2014 voor de BvdGF was zelfmanagement. Tijdens de Iceland Diabetes Challenge hebben twaalf mensen met diabetes (zes mensen met diabetes type 1 en zes mensen met diabetes type 2) zich in acht maanden voorbereid op een zesdaagse wandeltocht door de ruige natuur van IJsland, met 20 kg bagage op hun rug. In de slipstream van de challenge in IJsland werd er bij Gezondheidscentrum De Nije Veste in Nijkerk een lokale diabetes challenge georganiseerd waarbij in de challenge week zes dagen werd gewandeld met dezelfde afstanden als die in IJsland werden gelopen. De effecten van deze lokale challenge waren zeer positief. Deelnemers voelden zich geen patiënt meer maar een stoere challenger, ze veranderden van ‘een kampioen zitten’ naar ‘een kampioen lopen’ en er werd zelfs iemand uitgeroepen tot ‘de man van vier miljoen’ (het aantal stappen dat hij in een half jaar voorbereiding had gezet). In samenwerking met de Nije Veste heeft de BvdGF nadien besloten om in 2015 te starten met de Nationale Diabetes Challenge. Want dat wat in Nijkerk kon, dat kan toch ook op andere locaties! Uiteindelijk schreven vijftien locaties zich in voor een dergelijke lokale diabetes challenge en kwamen vierhonderd mensen met diabetes in beweging. Dat kreeg een landelijke dekking in 2016 toen er 125 locaties en 2.600 mensen deelnamen. In 2017 hebben ruim 3200 mensen deelgenomen en zijn er 162 locaties gestart met de NDC. Vorig jaar wandelden ruim 4700 mensen met en zonder diabetes mee op 204 locaties waar gestart kon worden. Daarmee heeft de BvdGF de afgelopen jaren ervaren hoe effectief het voor mensen met diabetes kan zijn om via de NDC op een laagdrempelige manier in beweging te komen en te blijven. We hebben vele mooie resultaten gezien waarbij de deelnemers meer verantwoordelijkheid namen voor hun eigen gezondheid, zelfmanagement vaardigheden beter konden volhouden (zelfs in tijden van stress) en ook meer controle hadden over hun gezondheid. Tel daar bovenop de energie die vrijkomt in het lokale zorgcentrum en bij de zorgprofessionals en er ontstaat een krachtige formule om mensen met (en zonder) diabetes structureel in beweging te brengen.

1.3. NDC in 2019

De energie en de positieve resultaten hebben er mede voor gezorgd dat de BvdGF de ambitie heeft uitgesproken om in 2019 op minimaal 250 locaties in Nederland een NDC te organiseren. We willen de kwaliteit van leven van de mensen met diabetes in Nederland graag verbeteren. Daarbij doen we een beroep op het enthousiasme en de motivatie van u als zorg- en/of sportprofessional. Want samen kunnen we diabetes-Nederland gezonder, fitter en energieker maken. Helpt u mee?

Op de volgende pagina leest u wat de organisatie van een NDC u als zorg- en sportprofessional, uw praktijk en de mensen met diabetes kan opleveren.

2. Voordelen

Meedoen met de NDC levert voor alle betrokken partijen voordelen op, welke we graag voor u op een rijtje zetten.

2.1. Zorg- en sportprofessionals

De NDC kan een zorg- en/of sportprofessional een belangrijke bijdrage leveren door op een andere manier contact te hebben met mensen met diabetes.

- Naast het advies richting patiënten om meer aan bewegen en sport te doen heeft u een concreet project en een handvat om mensen aan de spreektafel voor uit te nodigen.
- De NDC is een uitstekend middel om aandacht te kunnen genereren voor een gezonde leefstijl en de kernwaarden waar u als praktijk voor staat.
- De NDC biedt een platform om ook ongemotiveerde patiënten te bereiken.
- De NDC biedt een samenwerking met meerdere regionale zorgdisciplines waarbij de krachten kunnen worden gebundeld en waar men tot lang na de challenge nog profijt van heeft.
- U bent bezig met het bieden van een nieuwe behandeling en zorg op maat.
- U krijgt een kans tot samenwerking met organisaties buiten de zorg die op een positieve manier kunnen bijdragen aan de gezondheid van uw patiënten (sport/beweegcoaches of fitnesscentra).
- Het project kan een verbinding maken tussen de verschillende zorgdisciplines die bij een zorgcentrum betrokken zijn waardoor uw organisatie dynamisch is en letterlijk en figuurlijk in beweging komt. Dit maakt zowel de patiënten als de betrokkenen vanuit een zorgcentrum enthousiast.
- De NDC is een inspirerend project voor ieder zorgcentrum, met de kracht en flexibiliteit van het kleinschalige.
- U legt contact met lokale beweeginstanties waardoor het makkelijker wordt om in de toekomst mensen door te verwijzen.
- U maakt onderdeel uit van een landelijk onderzoek naar de kwaliteit van leven, wat gespreksbewijs oplevert in de onderhandeling met zorgpartners en -verzekeraars.
- U onderhoudt wekelijks contact met patiënten die op een positieve manier werken aan hun leefstijl. Als zorg- en/of sportprofessional ziet u en krijgt u dat ook direct terug.
- Het levert u inzicht op in het effect van bewegen op een leven met diabetes en de alledaagse gedachtes van mensen met diabetes.
- U laat zien dat investeren loont met directe gezondheidswinst in het patiëntenbestand van uw zorgcentrum.
- Op de lange termijn: Een jaarlijks terugkerend evenement met iedere keer nieuwe deelnemers en nieuwe ambassadeurs. Inspiratie werkt namelijk aanstekelijk.

2.2. Deelnemers

De NDC wordt georganiseerd om zoveel mogelijk mensen met diabetes in beweging te brengen. Voor de patiënten van uw praktijk kan de NDC in 2019 een belangrijke bijdrage leveren in de aanzet tot een positieve leefstijlverandering.

- Het succes van een lokale diabetes challenge ligt, in essentie, bij de patiënten die met elkaar in beweging komen. Door gezamenlijk te werken aan een gezonde en sportieve leefstijl wordt de drempel om aan te haken sterk verlaagd en de kans op succes vergroot.
- Bij het volgen van het beweegprogramma zal de NDC zorgen voor gezondheidswinst op vele medische parameters van de patiënten.
- De deelnemer ontwikkelt diverse diabetes zelfmanagement vaardigheden.
- De NDC levert inspiratie tot een sportief en gezond leven met diabetes.
- Het is een laagdrempelige opstart naar een gezonde leefstijl.

- Er wordt een programma op maat aangeboden met kleine stappen tot een volgende succeservaring. De NDC biedt daarmee een handvat om in actie te komen.
- Deelname is veilig onder medische begeleiding vanuit het zorgcentrum.
- Een groepsevenement met gelijkgestemden met steun van elkaar (lage sociale drempel).
- Concrete handvatten tot inbedding van een gezonde leefstijl in de dagelijkse routine.
- Trots en succesbeleving, met een groot gevoel van saamhorigheid (gemeenschappelijk doel).
- Het is gewoon leuk.

2.3. BvdGF

De NDC levert de BvdGF het volgende op.

- De NDC past in de missie van de BvdGF om de kwaliteit van leven voor mensen met diabetes te verbeteren.
- Met de hulp van de lokale organisaties kan de BvdGF een landelijk platform bieden om zoveel mogelijk mensen met diabetes in beweging te brengen.
- Met de NDC verlaagt de BvdGF de drempel om in beweging te komen.
- Deelname met veel praktijken aan de NDC levert voor de BvdGF grote hoeveelheden data op waarmee wij onderzoek kunnen doen naar de effecten op de kwaliteit van leven van de mensen met diabetes. Met de uitkomsten willen wij ervoor zorgen dat de NDC als behandeling wordt gezien en zodanig ook als vergoeding in het pakket valt. Dit is iets voor de lange termijn.
- De BvdGF wil heel graag haar ervaringen over sport, bewegen en diabetes delen met de professionals in de diabeteszorg.



De NDC levert vooral veel energie en plezier op in en rondom uw zorgcentrum.

Op de volgende pagina laten we u zien wat de organisatie van een NDC inhoudt
en wat er van u als lokale organisator verwacht wordt.

3. Organisatie

3.1. Doelstelling

De doelstelling van de BvdGF is om in 2019 op 250 verschillende locaties een lokale diabetes challenge te laten plaatsvinden waaraan in totaal minimaal 5.000 mensen (met en zonder diabetes) deelnemen.

In het verlengde van de missie van de BvdGF organiseren we de NDC met de volgende subdoelen.

- We willen een structurele bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van mensen met diabetes.
- We gaan een samenwerking aan met zorgorganisaties en zorgprofessionals in de diabeteszorg om gezamenlijk mensen met diabetes in beweging te brengen.
- We gaan een samenwerking aan met sportprofessionals om mensen met diabetes na de NDC structureel in beweging te houden.
- We willen graag krachtige ambassadeurs van een gezonde leefstijl creëren om het bewustzijn te vergroten dat je de regie kunt nemen over je eigen gezondheid.
- Op de lange termijn hopen we met de NDC een structureel en meerjarig evenement te kunnen creëren dat heel Nederland in beweging brengt.

3.2. Doelgroep

De NDC is bedoeld voor mensen met diabetes. Om deze groep te bereiken richt de BvdGF zich op alle zorgprofessionals uit de eerstelijnszorg en op sport-professionals. Deze challenge is niet alleen interessant voor de eerstelijns diabeteszorg waar de meeste mensen met diabetes type 2 onder behandeling zijn maar in navolging worden ook zorgprofessionals uit de tweedelijnszorg aangeschreven. Mogelijk haken sportverenigingen, fitnesscentra en bedrijven ook aan. Via deze professionals wordt een grote groep mensen met diabetes aangesproken. De sociale omgeving van de mensen met diabetes en mensen met andere chronische aandoeningen dan diabetes zijn eveneens van harte welkom om deel te nemen aan de challenge. Zij worden alleen niet in het specifieke diabetesonderzoek meegenomen. De challenge is dus breed inzetbaar.

3.3. Opzet

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een landelijke beweeg challenge voor mensen met (en zonder) diabetes die georganiseerd wordt door de Bas van de Goor Foundation (BvdGF) in samenwerking met lokale zorgcentra, sport(service)centra en landelijke partners. Het doel van de challenge is om met behulp van een wekelijkse wandelbijeenkomst mensen met diabetes in beweging te brengen. Dankzij de wekelijkse bijeenkomsten wordt er op een sportieve manier gewerkt aan de gezondheid en het welzijn van mensen met diabetes. De lokale challenges worden opgezet en georganiseerd vanuit één centrale plek in de eigen woonplaats. In een 16- tot 20-weeks trainingsprogramma werken de lokale organisaties en de mensen met diabetes toe naar een afsluitende Nationale Diabetes Challenge Week. In deze zogenaamde NDC Week wordt er vier dagen aaneengesloten gewandeld waarvan drie dagen lokaal en een vierde dag centraal in het land. Op die vierde dag (de laatste zaterdag in september) vindt de finale van de NDC plaats.

De BvdGF is eigenaar van de NDC en organisator van de afsluitende NDC dag. In de organisatie van de NDC doen wij een beroep op het enthousiasme en de motivatie van de zorgprofessionals om een lokale diabetes challenge op te zetten. Dat betekent dat u als zorgprofessional organisator bent van een lokale diabetes challenge en de wekelijkse wandelbijeenkomsten organiseert. U staat er echter niet alleen voor. De BvdGF biedt u online en offline ondersteuning om te helpen in de lokale organisatie. U leest hier meer over in hoofdstuk 4.

3.4. Programma

Het programma van de NDC in 2019 is als volgt.

- Op 1 december 2018 start de inschrijving voor deelname aan de NDC 2019 voor zorgcentra. Op de website www.nationalediabeteschallenge.nl wordt u tijdens de aanmelding stapsgewijs door de organisatie van het evenement genomen. U bouwt uw eigen evenement op de website van de BvdGF en krijgt toegang tot de beheeromgeving van die pagina. In de beheeromgeving van uw eigen challenge kunt u o.a. met een druk op de knop een uitnodiging versturen naar potentiële deelnemers, wordt u geattendeerd op actiepunten en kunt u onderling als organisatoren met elkaar in contact komen.
- In januari 2019 worden er (online) informatiebijeenkomsten voor (potentiële) organisatoren georganiseerd. Het doel in deze maanden is om alle informatie over de NDC te verspreiden en zorgcentra te inspireren tot deelname.
- Van februari t/m april 2019 gaat u aan de slag met de evenementmodule op de website (zie 4.1), zoekt u lokale partners, werft u deelnemers, plant u wandelroutes, informatiebijeenkomsten voor deelnemers en geeft u de lokale organisatie verder vorm. De BvdGF staat ter beschikking voor ondersteuning.
- In de week van 15 april 2019 vindt de landelijke kick-off plaats met de start van wekelijkse wandelbijeenkomsten. U biedt vanaf de start van de NDC minimaal één gezamenlijke dag/avond aan per week aan waarbij er vanuit een centrale locatie wordt gewandeld. Aansluitend aan de wekelijkse bijeenkomsten is het aan te raden om één keer per maand themabijeenkomsten te organiseren over o.a. diabetes (huisarts), leefstijl (POH'er), voeding (diëtist) en de omgang met fysieke klachten (fysio). U kunt de trainingen in de schoolvakanties onderbreken, maar dan gaan de mensen wel zelf aan de slag met een programma om fit te blijven. In juni t/m september nemen de wandelafstanden toe. Deelnemers wandelen naast 1x gezamenlijk ook minimaal 1x zelfstandig en proberen te komen tot 10.000 structureel per dag.
- In september 2019 zijn de laatste trainingsweken in aanloop naar de challenge week eind september. In totaal organiseert u dan minimaal 16 en maximaal 20 wekelijkse wandelbijeenkomsten, bij een volledig programma met start in april en finish in september.
- Van 25 t/m 28 september wordt de Nationale Diabetes Challenge Week georganiseerd en wordt er op alle locaties van 25 t/m 27 september drie dagen lokaal 5, 10, 15 of 20 km gewandeld. Op zaterdag 28 september 2019 wordt de NDC afgesloten met een grote finale. In 2019 wordt deze in Den Haag georganiseerd. Daar vindt de centrale afsluiting van de NDC plaats met een gezamenlijke wandeltocht. Alle deelnemende lokale challenges komen naar Den Haag. Op het festival worden diverse wandelroutes aangeboden. Er is een 3, 5, 10, 15 en 20 km wandelroute door de prachtige bosrijke omgeving. Als startlocatie neemt u daaraan deel met uw wandelgroep. Iedereen mag zoveel mogelijk supporters, familie of vrienden meenemen tegen een entreeprijs van €5,- (zie 5.4). Na de finishlijn is er vermaak voor jong en oud. Het is de plek waar informatie en ervaring over diabetes en bewegen worden gedeeld. Met de finale komt er ook een einde aan de NDC 2019 en plannen we de start voor een vervolg in 2020.



3.5. Onderzoek

Om de effecten van de NDC inzichtelijk te maken doen we onderzoek naar de effecten van de lokale diabetes challenges. Op het moment van schrijven van dit projectplan is de opzet van het onderzoek nog niet vastgesteld. Zodra er meer bekend is over het onderzoek, zullen alle deelnemende NDC locaties hierover geïnformeerd worden.

Heeft u in de tussentijd vragen over het onderzoek, mailt u dan gerust uw vragen naar Hannah Regeer via hannah@bvdgf.org

3.6. Voorwaarden deelname NDC 2019

Bij deelname conformeert u zich als NDC locatie in ieder geval aan de volgende voorwaarden.

- Er worden vanaf circa 15 april 2019 minimaal zestien wandelbijeenkomsten georganiseerd vanuit het lokale zorgcentrum. Er is geen maximum aan het aantal te organiseren bijeenkomsten.
- Deelname aan de NDC betekent dat u ernaar streeft om de challenge te laten eindigen met de Nationale Diabetes Challenge Week van 25-28 september 2019.
- In de NDC Week (25-28 september 2019) organiseert u minimaal drie lokale wandeldagen met wandelroutes van minimaal 5 km.
- Heeft u een alternatieve challenge week waarbij u kunt aansluiten bij een lokaal wandel-evenement dan dient deze minimaal vier dagen aaneengesloten te zijn. De NDC finale wordt dan een reünie voor uw loopgroep.
- Deelname aan de NDC finale op 28-09-2019 is de officiële afsluiting van de NDC 2019. Dit is hèt moment waar we met alle deelnemers naartoe werken. Deelname aan deze finale is verplicht.
- We adviseren aandacht te besteden aan de informatievoorziening richting uw patiënten.
- Met de deelname aan de NDC verplicht de praktijk zich tot deelname en medewerking aan het onderzoek voor de deelnemers met diabetes.
- Bij de challenge geldt een multidisciplinaire aanpak. Een samenwerking tussen verschillende zorgdisciplines om het project binnen de praktijk te dragen wordt aangeraden.
- We brengen kosten van € 200,- ex BTW per praktijk in rekening. De factuur wordt medio juli verstuurd. Daarnaast wordt er € 5,- per deelnemer in rekening gebracht voor de toegang tot het NDC Festival.

3.7. Deelnemen

Op www.nationalediabeteschallenge.nl kunt u vanaf 1 december 2018 terecht om uw lokale evenement aan te maken. Op deze website vindt u ook alle informatie over het project. Wanneer u eerder wilt starten of vragen over de inschrijving heeft dan kunt u contact opnemen met ons via ndc@bvdgf.org.



André: “Dankzij de NDC zijn mijn bloedsuikerwaarde, cholesterol, bloeddruk, gewicht en insulinegebruik enorm gedaald. En wat denk je wel niet dat het helpt om deze challenge aan te gaan met andere mensen met diabetes en je zorgverleners. Mijn leven is daardoor in positieve zin enorm veranderd en daar ben ik zó dankbaar voor! Nu, na de challenge, loop ik zes dagen per week 10 km per dag.”

In het volgende hoofdstuk leest u welke ondersteuning u van de BvdGF of van andere samenwerkingspartners mag verwachten tijdens de lokale organisatie van een NDC.

4. Ondersteuning

Om u zo goed mogelijk te ondersteunen in de organisatie van een lokale diabetes challenge staat de BvdGF tot uw beschikking met diverse ondersteuningsvormen. Hieronder leest u per onderdeel wat u van de BvdGF of van één van haar partners mag verwachten. Daarnaast worden er enkele suggesties gedaan voor partijen met wie u een potentiële samenwerking aan kunt gaan in de uitvoering van een lokale NDC.

4.1. Online

Om de efficiëntie te verhogen en u als organisator zo min mogelijk tijd te laten besteden aan dit evenement hebben wij de evenementmodule Plan je Event (PjE) gecreëerd. PjE is een online geautomatiseerde ondersteuningsmodule die u van A tot Z meeneemt bij het organiseren van een lokaal wandelevenement. Het doel van deze module is om de arbeidsdruk voor de organisatie van een lokale challenge te verminderen.

De Plan je Event module maakt het mogelijk om vanaf 1 december 2018 in te schrijven als organisator van een lokale diabetes challenge. Aan de hand van een inschrijfformulier neemt het systeem u helemaal mee door alle facetten die komen kijken bij de organisatie van een lokale diabetes challenge. Na het doorlopen van het inschrijfformulier heeft u in 10 minuten een speciale challenge-pagina aangemaakt op bijvoorbeeld www.bvdgf.org/arnhemdiabeteschallenge (link werkt niet omdat het een voorbeeld betreft). Deze link kunt u dan gebruiken om potentiële deelnemers te informeren over en te werven voor de lokale diabetes challenge. Zij kunnen zich hier ook inschrijven voor de challenge. De landingspagina van uw challenge is de plek waar deelnemers en begeleiders digitaal samen komen en informatie met elkaar kunnen delen over de inhoud en de voortgang van het project.

Achter de schermen ontvangt u, als lokale organisator, toegang tot de beheeromgeving van de challenge. In deze omgeving heeft u in één oogopslag een overzicht van de status van uw challenge. Zo vindt u daar o.a. een tijdlijn met actiepunten en herinneringen die automatisch zijn opgebouwd uit het inschrijfformulier van de challenge, vindt u een overzicht van wie zich heeft ingeschreven en kunt u tekstuele aanpassingen maken op uw challenge-pagina. Daarnaast kunt u diverse communicatiemiddelen downloaden die u kunt voorzien van uw eigen organisatielogo en eventuele tekstuele aanvulling/aanpassingen. Er zijn gestandaardiseerde uitnodigingen die u, met een paar kleine aanpassingen kunt gebruiken en met één druk op de knop per mail naar de (potentiële) deelnemers, mede-organisatoren of media kunt versturen. In de module kunt u ook trainingsschema's downloaden en legt u snel en eenvoudig contact met het ondersteuningsteam van de BvdGF of met andere lokale organisatoren om mogelijke knelpunten te overleggen.

Indien jullie besluiten om gebruik te maken van de Garmin Activity Tracker (de Vivofit®), die wordt met een fikse korting aangeboden. Bestellen kan via de PjE module. Als je gebruik maakt van de Vivofit dan kunt u met de Plan je Event module ook de voortgang van de deelnemers volgen met het aantal stappen dat ze zetten. Meer daarover leest u in paragraaf 4.3.

Offline
Naast de gedigitaliseerde en geautomatiseerde ondersteuning staat de BvdGF met een helpdesk tot uw beschikking om u te helpen met de organisatie van een lokale diabetes challenge. Heeft u vragen dan kunt u, vanaf 3 december 2018, mailen met de helpdesk. U kunt uw vragen mailen naar ndc@bvdgf.org. Op die manier kunnen we u helpen met uw ondersteuningsvragen en kunnen we na aanmelding alle ondersteunende communicatie- en wervingsmaterialen opsturen. Naast dat u contact met ons kunt opnemen zullen wij ook af en toe met u contact opnemen om te kijken of er vragen zijn of om het voortgangsproces te bespreken. Wilt u een beroep doen op één van onze ambassadeurs voor een praatje of om een keer mee te wandelen dan kunt u dit vragen via ndc@bvdgf.org.

4.2. Communicatie
Om uw patiënt te overtuigen van de positieve effecten die de NDC hem/haar kan opleveren zullen wij u ondersteunen met de volgende communicatiematerialen:
- U ontvangt, na inschrijving, een wervingsposter. Deze poster kunt u ophangen met een verwijzing dat men meer informatie bij u als zorgprofessional kan opvragen.
- U ontvangt een videoboodschap voor in de wachtkamer van de huisartsenpraktijk of Gemeentehuis.
- U ontvangt een informatie box met flyers die voorzien zijn van informatie over de NDC. Deze box kunt u op uw bureau zetten en is bedoeld om patiënten informatie mee naar huis te geven.
- Wij ontwikkelen een nieuwsbrief format met een standaard wervingstekst die u via de Plan je Event module kunt versturen. Hiermee kunt u patiënten ook via de mail uitnodigen voor de eerste lokale informatiebijeenkomst.
- Via de Plan je Event module kunt u ook een A4 downloaden met specifieke informatie over de lokale diabetes challenge.

Wij zijn ervan overtuigd dat hoe vaker de mensen met diabetes horen van de NDC hoe succesvoller het project kan zijn. De kracht zit hem in de herhaling. Hoe vaker mensen al zijn geattendeerd op het project, hoe meer reacties er zullen zijn, hetgeen u als lokale organisatie veel energie oplevert.

Overige communicatie
Binnen de BvdGF is Maartje van Spijker verantwoordelijk voor de algemene communicatie en de communicatie rondom de NDC. Als stichting zouden we het leuk vinden om via onze kanalen zo nu en dan te berichten over uw lokale challenge. Heeft u een mooi verhaal gehoord of een unieke gebeurtenis meegemaakt dan horen we dat graag en kunnen we kijken hoe we hier aandacht aan kunnen besteden via onze media kanalen. Voor vragen over de communicatie kunt u contact opnemen met Maartje via maartje@bvdgf.org of 06-29577170.
- Voor de communicatie op Twitter maken we gebruik van de hashtag #challengediabetes. Indien u communiceert via Twitter over de NDC dan verzoeken we u deze hashtag te gebruiken in de berichten en deze te taggen aan de @BvdGF.
- Wanneer u ook via Facebook communiceert over de NDC dan verzoeken we u de Facebook-account van de Bas van de Goor Foundation te taggen. Zodat wij uw evenementen onder de aandacht kunnen brengen. Wist u dat er op de Facebook-pagina van de BvdGF ook een subgroep voor deelnemers en organisatoren bestaat?

4.3. Overige ondersteuning
Als startlocatie van de NDC kunt u optioneel en tegen betaling gebruik maken van een activiteitenmeter (stappenteller). Voor de NDC heeft de BvdGF een afspraak met Garmin®. Zij bieden ons de Garmin Vivofit® aan voor een reduceert bedrag van € 65,- per persoon (bedrag is geschat en op moment van schrijven nog niet geformaliseerd, het bedrag is inclusief btw en verzendkosten). De Vivofit is een activiteitenmeter die stappen registreert en mensen stimuleert om in beweging te komen. De Vivofit® verzamelt informatie over het activiteitenniveau en wijst een persoonlijk dagdoel toe. Het geeft afstand, het aantal stappen en calorieën weer en het houdt slaap bij. Zo heeft u als zorgprofessional inzicht in de vorderingen, het beweegpatroon en de daaraan gekoppelde

gezondheidswinst van uw patiënten. Door de Vivofit te koppelen aan de website van de BvdGF, kunt u zien wat er op de dagen tussen de wandelbijeenkomsten door gebeurt. Met het gebruik van de Vivofit kunnen zorgcentra zich voorbereiden op de toekomst met de toepassing van e-Health. Meer informatie vindt u in hoofdstuk 6 of op de website van Garmin.

4.4. Potentiële partners

In de afgelopen jaren is gebleken dat er verschillende partijen zijn die met hun kennis en ervaring kunnen bijdragen aan het succes van de lokale diabetes challenge. Als u een samenwerking aangaat let er dan op dat u te allen tijde eigenaar en initiatiefnemer van het project blijft. Bij een samenwerking kunt u denken aan onderstaande potentiële partners. Een multidisciplinaire aanpak met lokale partners helpt u om de challenge te organiseren met minder belasting voor iedereen. Professionals uit de eerstelijns zorg zoals o.a. huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en diëtistes hebben allemaal een gezamenlijk doel in het gezond(er) maken van de patiënt met diabetes. Met een gezamenlijk initiatief kunt u de werklast verdelen en bereikt u meer mensen met diabetes waarbij ieder zijn eigen expertise in kan brengen. Niet alleen tijdens een informatiebijeenkomst maar ook tijdens de wekelijkse wandelingen. Als iedere week iemand met een andere professie meeloopt dan wordt de belasting evenredig verdeeld.

Huisarts

De huisarts heeft een belangrijke rol in het uitnodigen en motiveren van zijn patiënten om aan de NDC deel te nemen. Daarbij is het een belangrijke ondersteuning om zo nu en dan eens mee te lopen met de wandelbijeenkomsten. U zult merken dat dit zeer op prijs wordt gesteld. Daarnaast heeft de huisarts ook een belangrijke PR functie. Hij kan als woordvoerder voor lokale pers optreden om het belang van bewegen en diabetes toe te lichten. Bij de informatie-bijeenkomsten kan de huisarts het thema wat is diabetes voor zijn rekening nemen.

Praktijkondersteuner

Ook de POH'er heeft een belangrijke rol in het uitnodigen en motiveren van de patiënten om mee te gaan wandelen. Daarnaast zal de praktijkondersteuner (POH) in veel gevallen diegene zijn die de regie van de organisatie op zich neemt. De POH'er maakt het evenement aan op de website en coördineert de centrale logistiek en taken. De POH'er in de rol van evenementenmanager, is diegene die zorgt voor de opvolging van de gemaakte afspraken, de mensen met diabetes in de gaten houdt en hen motiveert tot een succesvolle challenge. Bij de informatiebijeenkomst kan de POH'er iets vertellen over diabetes en leefstijl.

Diëtist

De diëtist kan zowel de organiserende als een ondersteunende rol krijgen. De organiserende rol is gelijk aan de rol van de POH'er en de ondersteunende rol is vooral in de coaching en begeleiding van het leefstijltraject van de deelnemers. Tijdens de informatiebijeenkomst kan de diëtist iets vertellen over diabetes en voeding.

Fysiotherapeut

De fysiotherapeut kan zowel de organiserende als een ondersteunende rol krijgen. De organiserende rol is gelijk aan de rol van de POH'er en de ondersteunende rol is vooral bij het begeleiden van de wekelijkse wandelbijeenkomsten, het organiseren van optionele fysieke testen en het adviseren in de juiste trainingsopbouw. Tijdens de informatiebijeenkomst kan de fysiotherapeut vertellen over het bewegingsapparaat, blessure(preventie) en wat te doen op de dagen dat je geen gezamenlijke wandelbijeenkomst hebt.

In uw eigen patiëntenbestand zitten allemaal gekwalificeerde mensen die u kunnen helpen in de organisatie van een lokale challenge. Het voordeel daarvan is dat het project vanuit de deelnemers wordt gedragen en vele drempels daarmee al worden overwonnen. Van daaruit kunt u sneller rekenen

op het commitment van de patiënt. Denk daarbij aan het uitzetten van routes, het schrijven van een verslag, het begeleiden van de groep. Via wandel.nl kunt u routes zoeken bij u in de regio.
Gekwalificeerde wandeltrainers van de Koninklijke Nederlandse Wandelbond kunnen u helpen om de routes voor te bereiden en de groep te begeleiden tijdens de wekelijkse wandelbijeenkomsten. Dit kan u veel werk uit handen nemen. De kosten dient u in overleg met de wandelcoach af te stemmen en kunt u doorberekenen aan de deelnemers. Op www.wandelfit.nl/trainers kunt u op zoek gaan naar een trainer uit de regio.

In het verlengde daarvan kan een lokale wandel- of atletiekvereniging u helpen. Zij hebben het voordeel dat ze kennis hebben over de lokale routes en de trainingsopbouw. Zij hebben vaak behoefte om meer leden aan hun vereniging te binden. U kunt contact zoeken met een dergelijke lokale organisatie en vragen of zij als partner in het project willen optreden.
Fitnesscentra kunnen ook als ondersteuning in de organisatie van de wandelbijeenkomsten fungeren. Voor hen is het interessant omdat ze de mensen in de dagen dat er geen gezamenlijke bijeenkomsten zijn kunnen uitnodigen in hun fitnesscentrum voor aanvullende trainingen.

De vrijwilligers van de Diabetesvereniging Nederland zijn ervaringsdeskundigen op gebied van diabetes. Zij kunnen u helpen als tussenpersoon tussen de deelnemers en u als zorgprofessionals. Dit kan veel vragen uit handen nemen en daarmee ook minder belastend zijn. U kunt een beroep doen op een vrijwilliger door te mailen met Angela de Rooij-Peek van de DVN via A.deRooij-Peek@dvn.nl en zij brengt u in contact met een lokale vrijwilliger.

Binnen de gemeente kunt u ook terecht voor organisatorische en uitvoerende ondersteuning. Veel gemeentes hebben specifieke programma's om ondersteuning te geven aan bepaalde doelgroepen. Chronische aandoeningen zijn vaak speerpunten in het gemeentelijke beleid. Soms kan daar ook een financiële tegemoetkoming uitkomen.
Naast de gemeentes zijn ook de regionale Sportservices ingesteld en bereid om u te ondersteunen in de organisatie en uitvoering van de lokale challenge. Zij geven veelal uitvoering aan het gemeentelijke of provinciale sportbeleid met buurtsportcoaches in uw regio.



5. Kosten

Om de drempel voor deelname aan de NDC zo laag mogelijk te houden worden de kosten voor een startlocatie en de deelnemers tot een minimum beperkt. Door zo min mogelijk drempels op te werpen geloven we onze doelstellingen, om op 250 verschillende locaties een lokale diabetes challenge te organiseren met 5.000 deelnemers, te halen. De kosten worden als volgt verdeeld.

5.1. Kosten startlocatie

De kosten per startlocatie bedragen eenmalig €200,- exclusief BTW. Daarnaast wordt er €5,- per deelnemer in rekening gebracht voor de toegang tot de finaledag. Beide kosten worden per factuur aan u doorberekend door de BvdGF. U kunt zelf de keuze maken om deze kosten aan de deelnemers door te berekenen of dat u als organisatie deze kosten draagt. Met deze bijdrages vragen we uw commitment voor deelname aan dit project. Voor ons als stichting is dit tevens een onkostenvergoeding voor o.a. de volgende zaken:

- Ondersteuning in de organisatie van de lokale diabetes challenge door de NDC helpdesk van de BvdGF (zie hoofdstuk 4)
- Toegang tot de functionaliteiten van de evenementmodule op de website.
- Uw eigen evenementpagina met een inschrijfmodule voor de deelnemers.
- U bent onderdeel van een landelijk onderzoek naar diabetes en leefstijl.
- Toegang tot de finale dag
- Een BvdGF wandelshirt voor alle deelnemers en begeleiders.
- Divers promotiemateriaal zoals een informatie box en flyer materiaal.

5.2. Additionele kosten

- De belangrijkste additionele kosten zijn de uren die u als zorg- en/of sportprofessional besteedt aan de NDC. Deze komen voor uw eigen rekening. U kunt een beroep doen op diverse organisaties die u kunnen ondersteunen in de organisatie om zo de werklast te verlichten (zie 4.3). Doet u alles zelf dan kost het bij weinig organisatie-ervaring 4,5 uur per week. Betrekt u een wandeltrainer, een vrijwilliger van de DVN en uw mede-zorgverleners? Dan bent u 1 tot 2 uur per week bezig met de organisatie.
- Als lokale diabetes challenge bieden we u de mogelijkheid om gebruik te maken van een Garmin Vivofit activiteitenmeter. Deze Vivofit monitort het aantal stappen dat de deelnemers zetten per dag en met name op de dagen dat er niet gezamenlijk wordt gewandeld. Voor kosten zie ook 4.3.
- Eventuele extra kosten voor het organiseren van de lokale bijeenkomsten en het aanbieden van een kopje koffie of het huren van een ontvangstruimte o.i.d.

5.3. Kosten deelnemers

Deelname aan de challenge kost minimaal €5,- voor toegang tot het eindfestival. Hiervoor ontvangen de deelnemers:

- Deelname aan de lokale diabetes challenge.
- Ondersteuning van medische professionals.
- Een wandelshirt van de BvdGF.
- Entree tot de finaledag.
- Een NDC medaille als aandenken aan de finaledag.
- Na de finish toegang tot het feestterrein met informatie over diabetes en leefstijl.

U kunt na rato van de draaglast zelf het beste inschatten of men lokaal meer kosten als deelnemer kan dragen. Stel u neemt deel aan een lokaal wandelevenement en de kosten daarvoor bedragen €10,-. Dan bent u vrij om deze (of andere) kosten door te berekenen.

5.4. Additionele kosten deelnemers

- Supporters krijgen tegen het tarief van €5,- toegang tot de finaledag. De supporters kunnen later worden aangemeld.
- De reiskosten naar de finaledag.
- De kosten die worden gemaakt aan catering op de finaledag.
- Eventuele aanschaf van materialen zoals schoenen en (regen)kleding.
- De kosten voor de aanschaf van een Garmin Vivofit Activiteitenmeter (zie 4.3). Dit geldt alleen als de praktijk niet deelneemt aan het uitgebreide onderzoek, maar toch besluit hiervan gebruik te maken en de kosten doorberekenen aan de deelnemers.
- Overige additionele kosten die gemaakt worden en niet onder bovenstaande punten vallen.



In het volgende hoofdstuk vindt u de meest voorkomende vragen en antwoorden die bij het organiseren van een lokale challenge in de afgelopen jaren zijn opgekomen bij organisatoren.

6. Vraag & antwoord

In dit hoofdstuk vindt u diverse vragen die mogelijk tijdens de organisatie of in de voorbereidende fase al bij u opkomen. Staat uw vraag er niet tussen? Neem dan contact op met ons op via ndc@bvdgf.org.

Belasting

- Hoeveel uur moet ik investeren om een lokale NDC te organiseren?
  Dit is natuurlijk afhankelijk van hoe de challenge georganiseerd wordt. Hoeveel zorgprofessionals of anderen betrekt u bij de challenge? Hoe worden de taken verdeeld? Krijgen de deelnemers een actieve rol? Met de inzet en hulp van de Plan je Event module en de ondersteuning van een wandelcoach en een vrijwilliger komt de wekelijkse belasting in het begin (februari t/m april) neer op 2 uur per week en in de uitvoering op 2,5 tot 3 uur per week.
- Hoe is de verdeling in werkdruk?
  U hoeft niet wekelijks bij de wandelbijeenkomst aanwezig te zijn, maar u kunt deze taak ook onderling verdelen onder alle betrokken zorgprofessionals uit het zorgcentrum of de organisatie van de lokale challenge. Datzelfde geldt voor de informatiebijeenkomsten. Als u één keer per maand een themabijeenkomst organiseert, dan kunnen deze bijeenkomsten onderling verdeeld worden. U kunt bijeenkomsten van maximaal 1 uur organiseren met informatie over diabetes (door de huisarts), voeding (door een diëtiste), leefstijl (door de POH'er), blessurepreventie (door de fysiotherapeut) en voetverzorging (door onze partner Penders – op aanvraag).

Trainingen

- Kan ik ook andere activiteiten aanbieden dan wandelen?
  In deze challenge gaat het om wandelen en niet om andere sporten/beweegactiviteiten. We kiezen bewust voor wandelen omdat het heel laagdrempelig is, het voor vrijwel iedereen geschikt is en we niet afhankelijk zijn van het materiaal dat u of de deelnemers beschikbaar hebben of moeten aanschaffen. Andere beweegactiviteiten zoals fietsen, zwemmen, fitness of een balsport kunnen een uitstekende aanvulling zijn op de wandelbijeenkomsten, maar dat is op eigen initiatief.
- Welke locaties zijn geschikt voor de wandelroutes?
  In feite kunt u altijd en overal wandelen. We adviseren wel om een centrale locatie te kiezen vanwaar de wandelingen iedere keer vertrekken. Wanneer u regelmatig dezelfde route loopt dan kunt u ook eenvoudig een grotere groep meenemen die in verschillende tempo's loopt. Afwisseling in routes is daarentegen erg leuk om de omgeving beter te leren kennen. Neem ook eens een kijkje op www.wandel.nl voor routes in uw omgeving.
- Waar moet ik rekening mee houden qua veiligheid tijdens het wandelen?
  Houd bij het wandelen altijd rekening met de veiligheid van de deelnemers. Als u gaat wandelen in het donker is het aan te raden om de mensen een reflecterend hesje of verlichting te laten dragen. Pas altijd op als u met een grote groepen de weg oversteekt. En houd het tempo en de fysieke gesteldheid van de deelnemers te allen tijde in de gaten.
- Hoe maak ik wandelroutes?
  Diverse instanties (zie 4.5) kunnen u helpen met het plannen en maken van wandelroutes. U kunt ook de lokale wandelvereniging betrekken in uw initiatief. Zij hebben vaak al bestaande wandelgroepen of zijn behulpzaam om een nieuwe groep met potentiële leden op te starten. Verder zijn er op internet diverse wandelroutes te vinden. Zie hiervoor o.a. www.wandelpad.nl en www.wandelnet.nl.
- Hoe lang moeten de wandelroutes zijn?
  De wandelroutes moeten een goede opbouw kennen. Het is een illusie om meteen 10 km te kunnen wandelen. Een gelijkmatige opbouw wordt geadviseerd. Daarbij kunt u gebruik maken van de gestandaardiseerde trainingsschema's die u in de Plan je Event module vindt.

- Hoe kom ik aan trainingsschema's?
  Deze vindt u als organisator op de Plan je Event module
- Moet ik een 0-meting doen om de conditie van mijn groep te bepalen?
  Het is aan te raden om de basisconditie van de groep te bepalen. Dit kan door eenvoudige fitheidstesten af te nemen. Een fysiotherapeut weet hier meer van. Zodra je het basisniveau van het individu en het minimale niveau van de groep weet kun je je uitgangspunt voor de groepsindeling en intensiteit van de trainingen bepalen.
- Hoe kan ik differentiëren in mijn groep?
  U kunt natuurlijk eindeloos differentiëren in tempo en afstand binnen de wandelgroepen. Maar daarmee verdwijnt het gezamenlijke aspect wat nu juist de kracht van het evenement is. Naar aanleiding van de 0-meting kunt u een eerste schifting maken in niveau. Wij onderscheiden twee niveaus: de mensen die van 0 t/m 5 km kunnen wandelen en de mensen die al 5 km of verder kunnen wandelen. De eerste groep kan het trainingsschema t/m vier dagen 10 km wandelen volgen en de tweede groep kan voor de vier dagen aaneengesloten 10 km of 20 km trainen. Beide trainingsprogramma's worden aangeboden in de Plan je Event module. Het is goed om de voorkeuren van de groep te inventariseren. Want mogelijk dat de meest getrainden juist graag de minst getrainden willen ondersteunen om het een gezamenlijk project te maken. Uiteraard hangt dit ook samen met de grootte van de groep. U zult merken dat het niveau in de loop van de weken snel naar elkaar toe trekt.
- Hoe groot is de groep met wandelaars?
  De grootte van de groep kan sterk variëren. Gemiddeld waren er vorig jaar 20 deelnemers per locatie. Bij 20 of meer wandelaars is het te adviseren om in meerdere groepen te wandelen.
- Soort informatiebijeenkomsten
  Naast het fysieke aspect van de challenge is het belangrijk om de deelnemers ook te vertellen welke metamorfose hun lichaam ondergaat. Daarom is het verstandig om daar verschillende informatiebijeenkomsten te organiseren. Daarbij kan één van de zorgprofessionals uit het zorgcentrum informatie verschaffen over diabetes, sport en bewegen, leefstijl, voeding, blessure (preventie) en voetverzorging. Dat helpt om het kennisniveau van de deelnemers te verhogen.

Partners

- Welke partijen kan ik bij mijn lokale challenge betrekken?
  Er zijn vele organisaties met ervaring op het gebied van evenementorganisatie, training, coaching, begeleiding en communicatie die u kunnen helpen in de organisatie en uitvoering van uw lokale challenge. In paragraaf 4.5. leest u daar meer over.
- Kunnen meerdere zorgcentra één challenge organiseren?
  Dit is juist een krachtige formule. Door meerdere zorgdisciplines uit de eerste- en ook tweedelijnszorg te betrekken in de plannen wordt de arbeidsdruk verlicht.
- Kan ik aansluiten bij lokale initiatieven?
  In uw stad of dorp worden er diverse lokale initiatieven georganiseerd zoals bijvoorbeeld de wandelvierdaagse. Deze activiteiten worden meestal in de zomer georganiseerd. U kunt deze lokale initiatieven als tussentijdse test of als finale challenge gebruiken. We adviseren u een lange aanloop te nemen naar de Nationale Diabetes Challenge Week van 25 t/m 28 september 2019. Maar als u toch besluit om eerder een challenge te organiseren dan is het belangrijk dat die challenge tenminste vier dagen aaneengesloten is en er iedere dag minimaal 5 km wordt gewandeld. De landelijke afsluiting van de NDC is op zaterdag 28 september 2019. Deze dag kunt u dan als reünie gebruiken indien uw lokale challenge eerder plaatsvindt.
- Hoe kan ik zien of er al een wandelevenement bij mij in de buurt wordt georganiseerd?
  Via www.wandel.nl/wandelagenda.htm vindt u een kalender met wandelevenementen. Meestal kan de afdeling sport van de gemeente u daarbij helpen. U kunt ook contact opnemen met de lokale wandel- of hardloopvereniging om de evenementen in de omgeving in kaart te brengen.

- Kan ik in contact komen met organisatoren van eerdere challenges?
  In de Plan je Event module op de website kunt u straks in het platform in contact komen met andere organisatoren.
- Ik werk in de 2e lijn, kan ik ook een challenge organiseren?
  De NDC is niet alleen geschikt voor de eerstelijnszorg maar ook voor de tweedelijns. Ziekenhuizen zijn meestal regionale ontmoetingsplekken voor mensen met diabetes type 1 en soms type 2. Om wekelijkse wandelbijeenkomsten te organiseren kan dat een belemmering vormen omdat de kracht van het lokale (dichtbij huis) niet meer opgaat.

Deelnemers

- Wat is het minimale aantal deelnemers dat kan meedoen aan de challenge?
  Het minimale aantal deelnemers hangt vooral af van u als zorgprofessional. Een richtlijn of een lokale NDC door kan gaan ligt gemiddeld bij 5 deelnemers. Iedere deelnemer is er namelijk één. Zij kunnen de ambassadeurs van een sportieve leefstijl(verandering) zijn binnen uw praktijk en voor de jaren daarna. Het is gebruikelijk dat er gedurende het project nog mensen aanhaken. Het is gebruikelijk dat de aanmeldingen in het begin niet heel hard lopen maar naar aanhoudend kennis gemaakt te hebben met het initiatief mensen zich uiteindelijk toch inschrijven. De aanhouder wint zeg maar.
- Wat is het maximale aantal deelnemers dat kan meedoen aan de challenge?
  Vanuit de BvdGF is er geen maximum aantal deelnemers. Het maximale aantal hangt vooral af van de ondersteuning die u kunt bieden. In feite heeft het aantal personen nauwelijks effect op de werkdruk voor u als zorgprofessional. De Plan je Event module kan alles namelijk makkelijk breder uitzetten naar meer deelnemers. U zult wel rekening moeten houden met de veiligheid tijdens de wandel-bijeenkomsten. Vanaf 30 personen kunt u de groep het beste splitsen.
- Is de NDC alleen bedoeld voor mensen met diabetes?
  Nee, mensen met een andere chronische aandoening zijn van harte welkom. Immers is bewegen voor iedereen goed. Het enige verschil is dat zij niet in het diabetesonderzoek worden meegenomen. Ze ontvangen wel een shirt voor de trainingen en medaille op het festival.
- Wie is er verantwoordelijk als er onderweg iets fout gaat?
  Deelname aan de NDC is op eigen risico. Bij inschrijving conformeren de deelnemers zich daaraan. We adviseren wel om altijd een medisch persoon mee te laten wandelen voor de medische veiligheid van de deelnemers.
- Kan ik ook met kinderen deelnemen?
  Ja, ook kinderen onder de 18 jaar zijn van harte welkom om deel te nemen.

Nationale Diabetes Challenge Week (25-28 september 2019)

- Waarom wordt de challenge week pas in september gehouden?
  De belangrijkste reden hiervoor is om de lokale organisatie en de deelnemers voldoende tijd te geven. We hebben in vorige edities gezien dat het opzetten van een lokale organisatie vraagt om voldoende tijd om de plannen naar wens op te zetten. Voor uw patiënten is het belangrijk om aan de hand van een gedegen trainingsopbouw te werken aan hun gezondheid. Daarbij is een succeservaring heel belangrijk. Door kleine stappen te maken, bereikt uw patiënt snel een succeservaring en kunnen we er gezamenlijk voor zorgen dat mensen niet (snel) afhaken. Deelnemers die in april nog niet eens 100 meter kunnen lopen, trainen in 16 tot 20 weken tot ze tijdens de finaledag in september 5 km kunnen wandelen. Om die metamorfose van uw patiënten van dichtbij mee te maken is onbetaalbaar.
- Moet ik mij houden aan de NDC Week van 25 t/m 28 september 2019?
  We zouden iedereen willen vragen zich zoveel mogelijk aan de week van 25 t/m 28 september te houden. Dat wordt dan landelijk de centrale challenge week. Drie dagen lokaal en een vierde dag centraal in het land. De finaledag op 28 september is dan de centrale afsluiting.

- Wat als ik de lokale challenge eerder dan 25 t/m 28 september 2019 wil organiseren?
  Misschien zijn er lokale wandelevenementen waar u als organisatie bij aan kunt sluiten. Als u daarvoor kiest, dan is de voorwaarde dat er bij deelname aan het lokale evenement in ieder geval vier dagen achter elkaar minimaal 5 km wordt gewandeld. Als u eerder dan in oktober deelneemt aan een lokaal evenement dan hoeft u niet van 26 t/m 28 september te wandelen. Dan is het lokale evenement uw challenge.
- Is deelname aan de NDC Finale verplicht?
  Deelname aan de finaledag is verplicht om de NDC gezamenlijk af te sluiten. Als u voor september deelneemt aan een lokaal evenement dan wordt het festival een reünie.
- Wat als ik meer of minder wil lopen?
  Het is belangrijk om dit in overleg met de deelnemers te doen. U bent vrij om langere afstanden te lopen als de groep dat aankan. Op de finaledag worden de afstanden 5, 10, 15 en 20 km aangeboden.

De NDC finaledag (zaterdag 28 september 2019)

- Hoe ziet de finaledag eruit?
  De finaledag is de afsluiting van de NDC. Op zaterdag 28 september 2019 komen alle zorgcentra samen om de laatste kilometers gezamenlijk af te leggen. Het is de vierde dag in de NDC Week en de afsluiting van het project. U wandelt met uw groep het laatste stukje van de wandelroute over een soort Via Gladiola waar supporters de deelnemers staan op te wachten. Na de finish ontvangen de deelnemers een medaille en een leuk aandenken en dan vindt u op een plein diverse informatiestands over diabetes en leefstijl en leuke activiteiten voor jong en oud.
- Welke afstanden worden er gelopen tijdens de finaledag?
  Tijdens het festival worden wandelroutes van 5, 10, 15 km en 20 km aangeboden. Als groep kunt u deelnemen aan één van beide routes of de groep opsplitsen. Belangrijk is dat er bij iedere groep tenminste één medische professional aanwezig is.
- Waar wordt het festival gehouden?
  Het festival vindt in 2019 plaats in Den Haag. Meer informatie hierover volgt t.z.t. nog via Plan je Event.
- Waarom moeten we entree betalen voor de finaledag?
  Deze kosten voor patiënten zijn bedoeld om de kosten van de BvdGF enigszins te dekken. De opbrengsten worden gebruikt voor de huur van de accommodatie, de kosten voor medailles en de aankleding van het evenement. U ontvangt desgewenst van de BvdGF een factuur met het aantal mensen dat zich heeft opgegeven maal € 5 per deelnemer/begeleider. Supporters zijn van harte welkom maar dienen wel de entree van € 5 per persoon te betalen. De entreegelden worden geheel gebruikt om voor de finaledag en zijn dus niet bestemd voor de BvdGF.
- Wat is er voor kinderen te doen op de finaledag?
  De finaledag is een dag voor jong en oud die in het teken staat van de NDC en diabetes. Het wordt een dag waar de allerjongsten zich kunnen vermaken met diverse leuke spellen en de rest van de familie de deelnemers kan supporten, zelf kan deelnemen aan sportieve activiteiten en meer informatie over diabetes en leefstijl kan op doen. En natuurlijk kan iedereen genieten van de omgeving.

Ondersteuning

- Wanneer ontvang ik de wandelshirts?
  U ontvangt de wandelshirts binnen 5 tot 7 werkdagen nadat u de shirts via plan je event hebt besteld. De shirts moeten worden verstuurd vanuit ons magazijn naar uw zorgcentrum. Dit zal 5-7 werkdagen in beslag nemen. Houdt u hier rekening mee in het bestelproces. Het doel is om eind mei 2019 helder te hebben hoeveel deelnemers er zijn. De BvdGF houdt rekening in de bestelling van de shirts met extra grote maten. We verzoeken u vriendelijk alle shirts in één keer te bestellen. Bij nabestellingen komen de verzendkosten voor eigen rekening.

- Van welk materiaal zijn de wandelshirts gemaakt?
  De shirts zijn gemaakt van synthetische stof. Een sportshirt dat sterk, ademend en elastisch is.
- Als ik bij wil bestellen of wil ruilen, kan dat?
  Shirts zijn bij te bestellen. De verzendkosten komen dan voor uw rekening. We adviseren dan ook om de bestelling zo laat mogelijk door te geven.

Garmin Vivofit®

- Wie draagt er zorg voor de kosten van de Garmin Vivofit®?
  Per zorgcentrum kunt u een order plaatsen bij de BvdGF voor het aantal Vivofits dat u wilt gebruiken. Het plaatsen van die order kan in Plan je Event. U ontvangt een factuur na bestelling. De kosten voor de Vivofit® kunnen door de praktijk worden gedragen of worden verrekend met de deelnemers. De BvdGF verwacht dat de zorgcentra dit zelf regelen met de deelnemers. Alleen organisatoren hebben toegang tot de webshop van Garmin.
- Wat is de minimale bestelhoeveelheid van de Garmin Vivofit®?
  In verband met de verzendkosten vragen we u om eenmalig een bestelling te plaatsen nadat alle deelnemers zich hebben aangemeld.
- Kan ik verschillende kleuren aan Vivofits kiezen?
  Omdat we een speciale aanbieding hebben worden alle Vivofits geleverd met een rood polsbandje. Online op de website van Garmin kunt u andere kleuren polsbandjes bestellen.
- Hoe lang duurt het voordat ik de Vivofits ontvang na bestelling?
  Na bestelling duurt het tot 10 werkdagen voordat u uw bestelling ontvangt. De Vivofits moeten uit de opslag in Engeland komen. Heeft u na 10 werkdagen nog geen Vivofits ontvangen? Neem dan contact op met de helpdesk van Garmin. Dit werkt dus anders dan dat u misschien gewend bent als u online op internet een bestelling voor privé gebruik maakt. Daar is de levertijd vaak korter dan in dit geval.
- Is het verplicht om een Vivofit® te gebruiken bij de NDC?
  Het gebruik van een Vivofit® tijdens de NDC is zeker niet verplicht. Het is een aanvullend product dat u kan helpen om de motivatie tot deelname te verhogen. Het is aan de zorgcentra om te bepalen hoeveel kosten zij doorberekenen aan de patiënt.
- Kan ik als zorgprofessional ook gebruik maken van een Garmin Vivofit®?
  Ja dat kan. Sterker nog de BvdGF adviseert dit te doen indien u voor het gebruik van de Vivofits kiest. Op die manier kunt u uw patiënten beter begeleiden en het motiveert ook u in uw dagelijkse beweegdoelen.

Onderzoek

- Hoe gaat de BvdGF om met gegevens van patiënten?
  Wij van de Bas van de Goor Foundation zijn verantwoordelijk voor de verwerking van de persoonsgegevens van de patiënten en vinden een zorgvuldige omgang met deze gegevens daarom zeer belangrijk. Dit houdt onder andere in dat wij vertrouwelijk met de gegevens omgaan. Hoe wij met deze gegevens om gaan kunt u lezen in onze. U kunt onze privacy verklaring hier downloaden.

Communicatie

- Wat levert communicatie mij als zorgcentrum op?
  Communicatie is een breed begrip. Als u door effectieve communicatie veel mensen met diabetes weet te enthousiasmeren om mee te doen is dat natuurlijk het belangrijkste winstpunt. Daarnaast kunt u door uw communicatie andere partijen (bijv. sport- en beweegaanbieders) aantrekken om mee te doen of te ondersteunen bij uw challenge. Aandacht in de media ten slotte kan uw zorgcentrum veel positiefs opleveren. U laat uw betrokkenheid bij uw patiënten zien en inspireert anderen om uw voorbeeld te volgen. Welke patiënt wil nu niet een zorgverlener die samen met hem/haar in beweging komt om aan gezondheid te werken?

- Hoe kan ik lokale media betrekken bij mijn initiatieven?
  Wellicht kent u zelf (medewerkers bij) de lokale of regionale huis-aan-huis bladen in de omgeving van uw praktijk. De BvdGF beschikt over een overzicht van lokale en regionale media in heel Nederland, dus hier kunt u navraag doen over mogelijkheden in uw regio. In de media toolkit die u ontvangt zit ook een standaard persbericht dat u kunt gebruiken. Heeft u een deelnemer met een opvallend verhaal, dan is het natuurlijk leuk om daar (mits die persoon zijn/haar verhaal wil delen) de media over te informeren. De BvdGF wil graag op de hoogte gebracht worden als u aandacht in media krijgt, zodat wij eventueel berichten kunnen delen.
- Op welke media ligt mijn focus?
  Als praktijk of zorgcentrum kunt u zich het beste richten tot lokale of regionale media. Zij hebben vaak mogelijkheden om kosteloos iets te publiceren en bereiken een doelgroep voor wie het nieuws van uw challenge interessant is. De BvdGF zal waar mogelijk zich richten tot de landelijke media. Heeft u hier tips en ideeën mail dan met Maartje@bvdgf.org.
- Hoe word ik hierin ondersteund door de BvdGF?
  De BvdGF levert u na het aanmaken van uw evenement op de website een media toolkit waarin u diverse materialen zoals posters en flyers aantreft. Daarnaast krijgt u van de BvdGF een aantal 'medialines' waarin kort omschreven is wat de Nationale Diabetes Challenge is en waarom we deze organiseren. Zo zorgen we dat onze boodschap eenduidig naar buiten wordt gebracht.
- Wie is mijn woordvoerder?
  U kiest zelf wie u als woordvoerder wil laten optreden. Dit kan iedereen die betrokken is bij de challenge zijn, zo lang deze persoon op de hoogte is van de medialines, een representatief voorkomen heeft en vooral het leuk vindt om te doen.
- Hoe selecteer ik een patiënt voor de media?
  De enige vraag die u zichzelf hoeft te stellen is of u de persoon een goed visitekaartje vindt voor uw praktijk. Als iemand enthousiast is en zichzelf goed kan verwoorden kan hij/zij niet alleen anderen enthousiast maken om deel te nemen, maar ook een positief signaal over uw praktijk uitstralen.
- Waar moet ik op letten als ik media over de vloer krijg?
  Zorgt u er allereerst voor dat de media te woord gestaan worden door iemand die zich daar prettig bij voelt. Media zijn voor u een kans om uw praktijk of centrum op een positieve manier op de kaart te zetten. In de media toolkit vindt u een aantal medialines die u kunt gebruiken om de boodschap van de NDC helder en eenduidig over te brengen. Let erop dat u geen namen of gegevens van patiënten gebruikt als u hen daar geen toestemming voor heeft gevraagd. En tot slot: Blijft bij uzelf. Praat over datgene dat u weet en verwijs media eventueel door naar de BvdGF als u zaken niet weet.

Tot slot

Hopelijk bent u zo voldoende geïnformeerd en hebben we u weten te enthousiasmeren voor de NDC. Mocht u naar aanleiding van dit projectplan nog vragen hebben, stel ze dan aan ndc@bvdgf.org en/of sluit aan bij de informatiebijeenkomsten. Wij hopen dat u samen met ons beweging in de praktijk brengt!

Sportieve groet,

Team Nationale Diabetes Challenge