

### Samenwerken op het gebied van sport en bewegen

# Hoe werk je als buurtsportcoach samen met de zorg?

Als buurtsportcoach kun je sport en bewegen goed inzetten als middel voor mensen met (een risico op) één of meerdere chronische aandoeningen. Het kan leiden tot het volgende:

- ➔ mensen zijn langer zelfredzaam
- ➔ mensen zijn fitter en actiever
- ➔ mensen kunnen beter meedoen in de maatschappij

Een goede samenwerking met de zorg is gewenst, maar in de praktijk is dit soms lastig. Daarom hier acht handige tips waar je rekening mee kunt houden als je gaat samenwerken met de zorg.

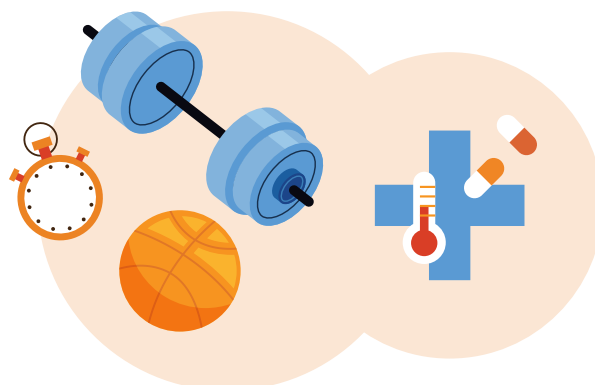


## Voordat je aan de slag gaat

Houd er rekening mee dat bijvoorbeeld de praktijk-ondersteuner bij de huisarts preventie belangrijk vindt, maar dat 'bewegen' slechts een klein deel van hun totale werkpakket is. Om het zorgprofessionals makkelijk te maken, kun je hen wijzen op de gesprekstoel ['Bewust Bewegen met chronische aandoeningen'](#).

Bewust Bewegen biedt informatie over de impact van bewegen voor 16 chronische aandoeningen. Ook vind je per aandoening informatie voor de patiënt. Daarnaast is het essentieel dat er laagdrempelig sport- en beweegaanbod is:

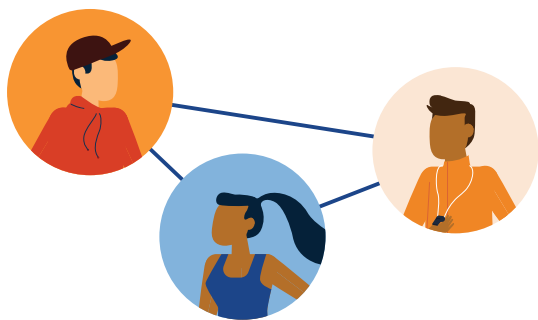
het is voor zorgprofessionals van belang om te weten dat er passend aanbod is dat aansluit bij hun patiënten.



# Hoe pak je dit aan?

## 1. Sluit aan bij regionale en lokale netwerken

In verschillende regio's zijn zorggroepen en Regionale Ondersteuningsstructuur (ROS)-netwerken actief. Binnen deze partijen liggen kansen om in gesprek te gaan over de samenwerking tussen zorg en sport. Sluit in zo'n gesprek vooral aan op de vraagstukken en doelgroepen waarmee de zorg zich bezighoudt (diabetes type 2, overgewicht, COPD, hart- en vaatziekten). Via '[Hechte Huisartsenzorg](#)' of 'InEen' kun je informatie vinden over welke zorgorganisaties er bij jou in de regio zijn.



Natuurlijk is het ook goed om lokaal de aansluiting te zoeken bij bestaande (zorg)netwerken of sociale wijkteams. Vertel wat je doet en hoe sporten en bewegen van meerwaarde kunnen zijn voor mensen met een gezondheidsrisico. Geef bijvoorbeeld een presentatie of laat video's zien van interventies die jij doet. Wellicht helpt [deze praatplaat](#) van Wij Buurtsportcoaches je op weg. Daarnaast kun je deelnemen aan regionale en lokale ketenaanpakken, zoals voor valpreventie of voor kinderen met overgewicht en obesitas. In deze aanpakken werken partijen uit de zorg en het sociaal domein integraal samen.

## 2. Zet in op waar de energie zit

Zoek een enthousiasteling binnen het zorgveld waarmee je de samenwerking opzet. Gebruik [de Wijktekening](#) om een overzicht te maken van relevante contactpersonen. Zorgprofessionals waar je aan kunt denken zijn onder andere:

- ➔ Praktijkondersteuner (POH)
- ➔ (geriatrie) Fysiotherapeut
- ➔ Diëtist
- ➔ Leefstijlcoach (aanbieder van de GLI)
- ➔ Apotheek
- ➔ Thuisverpleging
- ➔ Maatschappelijk werk
- ➔ Jeugdverpleegkundigen



## 3. Investeer in de relatie

Zet in op het leren kennen van zorgprofessionals en onderhoud deze contacten. Sport en bewegen zijn niet standaard onderdeel van het werk van zorgprofessionals. Bovendien zien zij soms verschillende rollen voor zichzelf op het gebied van bewegen. Zoek een contactpersoon binnen de zorg die als 'kartrekker' wil fungeren en affiniteit heeft met het bevorderen van bewegen. Zoals een kaderhuisarts bewegingsapparaat, gespecialiseerd in de diagnose en behandeling van klachten en aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

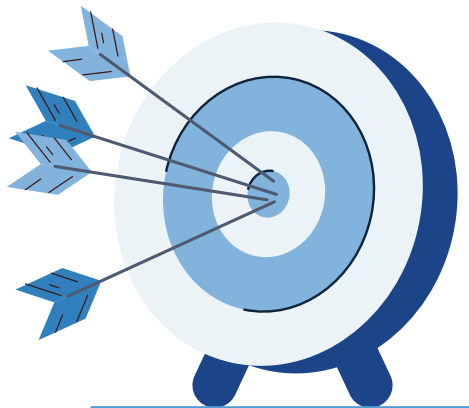
Werk samen om andere zorgprofessionals te overtuigen van de meerwaarde van bewegen. Het kan helpen om zorgprofessionals kennis te laten maken met sport- en beweegaanbieders en andersom. Als verbindende buurtsportcoach kun je dit op verschillende manieren organiseren, zoals een bijeenkomst waarbij deelnemers via een 'speeddate' of presentaties kennis kunnen maken met elkaars aanbod.

## 4. Formuleer een gezamenlijk doel

Stel een gezamenlijk doel op: waar willen jullie naartoe werken? Maak de stappen haalbaar, klein en concreet zodat ieders taak duidelijk is en je goed zicht hebt op de voortgang. Een voorbeeld:

**Doel:** meer patiënten in beweging brengen.

**Actie:** drie maanden patiënten met diabetes type 2 doorverwijzen naar de buurtsportcoach en vervolgens evalueren hoe dit gaat.



## 5. Maak samen afspraken over doorverwijzen

Doorverwijzingen vanuit de zorgprofessional gaan vaak via een beveiligde omgeving zoals Siilo, Zorgdomein, Zivver of VIPLive. Houd hier rekening mee en maak samen afspraken over de manier van doorverwijzen. Het zou handig zijn als jij betrokken wordt bij het doorverwijzen, zodat je direct op de hoogte bent. Dat kan met een simpel verwijsbriefje of door aan te sluiten op het online systeem. Rapporteer bij verwijzing altijd terug naar de verwijzer over wat er met de patiënt is gebeurd. Vergeet daarbij niet afspraken te maken over de wijze van (terug) koppelen naar de fysiotherapeut of arts.

## 6. Zet een (erkende) interventie in en bied vervolgaanbod

In de praktijk blijken 'doen' en 'ervaren' essentieel om de meerwaarde van beweegprogramma's in te zien. [Inter-venties](#) zoals de Nationale Wandeluitdaging of Welzijn op Recept blijken erg geschikt om zorgprofessionals enthousiast te krijgen. Daarnaast bieden professionals zoals fysiotherapeuten regelmatig tijdelijke interventies aan, zoals valpreventie of revalidatie. Voor kwetsbare inwoners is het belangrijk om direct daarop aansluitend beweegaanbod te hebben. Stel je proactief op, en ga tijdig het gesprek aan met zorgprofessionals over hun aanbod en hoe aansluitend aanbod gerealiseerd kan worden. Voor mensen die vanuit de zorg het advies krijgen om meer te bewegen, is begeleiding bij de overstap naar regulier beweegaanbod belangrijk.



## 7. Zorg voor actueel overzicht sport- en beweegaanbod

Zorg ervoor dat je een actueel overzicht hebt van het sport- en beweegaanbod, vooral gericht op senioren en mensen met een verhoogd gezondheidsrisico. Voeg daar ook informatie toe over de kosten en de beschikbare financiële ondersteuning in de gemeente. Houd het actueel door het jaarlijks aan te passen. In de gemeente Renkum hebben de buurtsportcoaches alle sport- en welzijnsactiviteiten overzichtelijk gebundeld in het [sociaal & vitaal boekje](#). In Leidschendam-Voorburg hebben de buurtsportcoaches het [platform sport- en cultuurkaart](#) ontwikkeld. Dit platform biedt een compleet overzicht van alle sport- en cultuuractiviteiten in de regio.



**Zelf aan de slag:**  
Breng met behulp van dit invuldocument je aanbod in kaart.

**Invuldocument**

## 8. Maak gebruik van lokale middelen

Financiën en tijd zijn veel genoemde belemmeringen vanuit zorgprofessionals om ergens niet bij aan te haken. Wijs hen bijvoorbeeld op het Sportakkoord II en het Nationaal Preventieakkoord en de mogelijkheden daarvan. Onderzoek of er een lokaal Sport- en/of Preventieakkoord is waar je eventueel bij kunt aanhaken. Je kunt ook in samenwerking met de gemeente verkennen welke mogelijkheden er zijn binnen programma's zoals het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorgakkoord (IZA). Deze programma's richten zich op een integrale benadering van preventie. Daarnaast hebben provinciale of regionale organisaties vaak waardevolle inzichten in lopende initiatieven en subsidiemogelijkheden.



## Meer informatie?

**Hopelijk helpen deze tips jou op weg!**

Op de hoogte blijven?

[Meld je aan](#) voor de Buurtsportcoach Update.



## Beweegaanbod in kaart: aan de slag!

Dit helpt jou het beweegaanbod in de gemeente in kaart te brengen. Overzichtelijk en fijn voor de partners waarmee je werkt!

Vul de tabel in of gebruik deze als uitgangspunt zodat je het beweegaanbod inzichtelijk kunt maken.

Aanbod	Kenmerken	Naam aanbieder	Wijk	Doelgroep	Dag & tijd	Kosten	Gegevens	Locatie
<b>*Voorbeeld</b> Walking voetbal	Groepsactiviteit, 60+, buitensport, gratis screening fysiotherapeut	Voetbalclub x of welzijns- organisatie x	<b>Noord</b>	<b>Senioren</b>	<b>Donderdag</b> 10:00 - 12:00	<b>€100,-</b> per seizoen	[E-mailadres; website; telefoon]	<b>Adres</b>