

Samen Door brengt senioren thuis in beweging met hulp van vrijwilligers



Samen Door brengt senioren thuis in beweging met hulp van vrijwilligers

Hoe verbind je zorg en sport in de praktijk? Een inspirerend voorbeeld is Samen Door, waarbij getrainde vrijwilligers en studenten beweegondersteuning bieden aan zelfstandig wonende ouderen. In dit artikel deelt grondlegger en fysiotherapeut Eric Jan Pennock ervaringen en tips voor het opzetten van een goede samenwerking.

→ **Wat houdt de samenwerking in?**

Samen Door helpt zelfstandig wonende senioren in en rondom Breda om actief te blijven voor meer kwaliteit van leven. Het gaat om mensen met een hoger valrisico of onzekerheid bij het bewegen, maar zonder ernstige problematiek zoals zware dementie of hevige fysieke klachten. Deelnemers worden doorverwezen door zorgprofessionals zoals praktijkondersteuners bij de huisarts (POH'ers) en wijkverplegers, of door familieleden. Tijdens de intake beoordeelt Pennock of het initiatief past bij de wensen en mogelijkheden, of dat professionele hulp nodig is. Dat doet hij met een vraaggesprek en enkele fysieke testen. Daarna koppelt hij de cliënt aan een vrijwilliger of student, die bij Pennock een training heeft gevolgd over ziektebeelden bij senioren, valpreventie en zaken als motiverende gespreksvoering (de intrinsieke motivatie prikkelen in gesprek). De vrijwilliger of student neemt na een warme overdracht de begeleiding over. Samen met de deelnemer wordt een doel bepaald, zoals zelfstandig naar de markt lopen. Hier werken ze 16 tot 20 weken aan, met wekelijkse begeleiding aan huis. Denk aan activiteiten zoals wandelen en oefeningen voor dagelijkse handelingen of valpreventie (bijvoorbeeld balansoefeningen). Ook krijgen deelnemers tips voor en inzicht in beweeggedrag, gezondheid of ziektebeeld.

→ **Welke professionals en organisaties zijn betrokken?**

Het initiatief is ondergebracht bij Stichting Samen Door. Pennock is als coördinator de spin in het web. De stichting heeft een klein bestuur. Het team begeleiders bestaat uit ongeveer 50 vrijwilligers en stagelopende studenten op het gebied van sportkunde, fysiotherapie en leefstijl. POH-ers en wijkverpleging zijn betrokken als doorverwijzers. De opleidingen worden gegeven vanuit de fysiotherapiepraktijk van Pennock en zijn associé (Doornbos Fysio Groep).

→ **Wat was de aanleiding voor Samen Door?**

Samen Door is ontstaan met oog op de dubbele vergrijzing. Door zelfredzaamheid te bevorderen, kunnen senioren langer thuis blijven wonen en deelnemen aan de samenleving. Voorwaarde hiervoor is zelfstandig kunnen bewegen. Daarnaast wilde Pennock zich graag inzetten in het sociaal domein.

→ **Wat zijn de resultaten? Hoe worden die bijgehouden?**

Op verschillende manieren wordt er getest en gemonitord. Zo zijn er fysieke testen bij het begin en einde van ieder traject. Ook worden cliënten nagebeld en wordt na een half jaar gevraagd of het beweegdoel blijvend is behaald. Met een tevredenheidsonderzoek onder vrijwilligers en cliënten wordt de kwaliteit van de ondersteuning gemonitord en verbeterd. De wens is om nog meer te focussen op de (langetermijn)effecten van de aanpak. Wel is duidelijk dat cliënten stapsgewijs in beweging komen en meer onder de mensen komen. Ook ontstaat er een sterke sociale binding tussen begeleiders en cliënten.

→ **Hoe vindt er informatieoverdracht over deelnemers plaats?**

De doorverwijzende POH-er of wijkverpleging krijgt een terugkoppeling over de intake en opstart van het traject. Bij de afronding ontvangen verwijzers een bericht met de behaalde resultaten. Studenten en vrijwilligers ondertekenen een geheimhoudingsovereenkomst om de privacy van cliënten te waarborgen. Daarnaast brengen zij wekelijks verslag uit aan Samen Door, om de voortgang van cliënten te volgen. In de opleiding is een 'beslisroute' opgenomen voor verschillende situaties. Blijkt een traject bijvoorbeeld te complex, dan wordt de verwijzer geïnformeerd.



→ Hoe is Samen Door tot stand gekomen?

Pennock nam het initiatief: hij maakte een opzet en verkende de gemeentelijke routing, zoals subsidiestromen. Om tot een samenwerking te komen, sloot hij aan bij gemeentelijke overleggen en stapte hij binnen bij zorg- en welzijnsinstellingen om contact te leggen. Studenten schreven een opleidingsplan voor de beweegondersteuning; hiervoor was een opdracht uitgezet bij een hogeschool. Pennock pitchte het idee ook voor de gemeenteraad, waarna het project in 2016 de eerste subsidie ontving. Pennock is nog steeds kartrekker en eindverantwoordelijke.

→ Hoe is het financieel geregeld?

Het project ontvangt €5000 subsidie van de gemeente, vooral bestemd voor de opleidingen en praktische kosten. Deze subsidie komt uit een gemeentelijke [waardentafel](#), waar Pennock meedenkt over sociale thema's. Zijn uren als coördinator worden niet gesubsidieerd; deze investeert hij zelf via zijn praktijk. De eerste twee sessies die hij met cliënten doet, vallen onder de aanvullende zorgverzekering. Als cliënten geen dekking (meer) hebben, betaalt de gemeente deze kosten. Voor cliënten blijft de begeleiding altijd kosteloos.

→ Waar liepen jullie tijdens het opzetten tegenaan?

De coronaperiode vormde een grote uitdaging, omdat het aantal vrijwilligers halveerde. Actieve werving via bijvoorbeeld de fysiopraktijk en mond-tot-mondreclame hielpen bij het aanvullen. Vrijwilligers werven en verbindingen leggen met andere organisaties voor doorverwijzingen vraagt veel tijd en energie. Een proactieve aanpak helpt daarbij: stap op mensen af, verbind partijen en bouw een persoonlijk netwerk op. Deze tijdsinvestering is essentieel om het project te laten groeien en draaiende te houden.

“Een proactieve aanpak helpt om vrijwilligers te werven en doorverwijzingen te creëren. Stap op mensen af, verbind partijen en bouw een persoonlijk netwerk op.”

→ Wat is tijdens het opzetten van de samenwerking positief opgevallen?

De samenwerking met wijkverpleegkundigen en praktijkondersteuners (POH'ers) verloopt soepel. Het is belangrijk om makkelijk bereikbaar te zijn. Persoonlijk contact, korte lijntjes en snel schakelen helpen om doorverwijzingen te creëren en cliënten goed te ondersteunen. Hoewel het initiatief nog altijd wordt verbeterd, stond alles snel op de rit: binnen een jaar waren er 30 à 40 cliënten. Dankzij de grote groep begeleiders worden veel mensen geholpen. Ook creëert de warme overdracht vanuit Pennock naar de begeleider vertrouwen bij de cliënt.

→ **Wat is de belangrijkste geleerde les over samenwerking?**

Fysieke contactmomenten zijn cruciaal om de verbinding met organisaties en professionals te maken. Pennock bezoekt bijvoorbeeld wijkoverleggen, deelt informatiemappen bij ouderenzorginstellingen, bezoekt POH-ers met folder en verhaal, en versterkt het initiatief door betrokkenheid bij de gemeentelijke waardentafel. Daarnaast is het belangrijk dat je binnen de gemeente de weg vindt en weet hoe subsidiestromen lopen. Het bleek ook belangrijk om trajecten een duidelijke begin- en einddatum te geven, omdat het afscheid tussen cliënt en vrijwilliger soms lastig was door de ontstane band.

→ **Wat zorgt voor een goede samenwerking?**

Een goede samenwerking ontstaat door regelmatige, betekenisvolle contactmomenten. Dankzij korte lijntjes en frequente updates blijf je zichtbaar voor de ander, van gemeente tot wijkzorg. Fysieke aanwezigheid speelt hierbij een grote rol: blijf niet alleen appen of e-mailen. Door aan te schuiven leren verwijzers je kennen en weten zij dat cliënten in goede handen zijn. Door consistent je gezicht te laten zien, blijft je letterlijk en figuurlijk in beeld en wordt doorverwijzen steeds meer een vanzelfsprekende optie.

“Een goede samenwerking ontstaat door regelmatige, betekenisvolle contactmomenten.”

→ **Waar lagen kansen en uitdagingen? Waar kunnen anderen tegenaan lopen?**

Veel organisaties zijn onvoldoende bekend met de werkwijzen van gemeenten. Goed aansluiten op het gemeentelijk beleid vraagt dat je actief de weg vindt binnen de gemeentelijke structuren. Dit kost tijd, maar maakt goed samenwerken mogelijk en zorgt dat initiatieven beter aansluiten op wat de gemeente nastreeft. Benadruk ook het belang van preventie bij de gemeente: subsidies voor bijvoorbeeld valpreventie besparen uiteindelijk hoge kosten. Een laatste uitdaging is het behouden van genoeg vrijwilligers en studenten. Met een proactieve benadering houd je de aanwas op orde.

Meer weten over dit initiatief? Bekijk [de website van Samen Door](#).

