

Wat werkt?

Doorstroom van zorg naar regulier sport- en beweegaanbod verbeteren



Wat werkt?

Wat zijn de werkzame principes voor lokale samenwerking tussen zorg, sport en bewegen om de doorstroom van mensen van zorg naar regulier sport- en beweegaanbod te verbeteren?

In deze brochure bespreken we de werkzame principes van lokale samenwerking tussen zorgverleners (in de huisartspraktijk en gezondheidscentra) en sport- en beweegaanbieders. Dit om doorverwijzing van zorg naar regulier beweegaanbod te bevorderen.

Het Kenniscentrum Sport heeft deze werkzame principes opgesteld op basis van ervaringen in de praktijk met onder andere de BeweegKuur en op basis van onderzoeken door Universiteit Maastricht (UM) en Wageningen Universiteit (WUR).

De verschillende perspectieven komen aan de orde: de sport- en beweegaanbieder, de zorgverlener, de buurtsportcoach en de deelnemer zelf. Hiermee krijg je de benodigde kennis over en inzicht in de verschillende betrokken personen en organisaties. Wat je moet doen of juist laten, om hen te betrekken en te motiveren.



Algemene uitgangspunten

De werkzame principes zijn opgesteld voor beleidsmakers en uitvoerders in de sport- en beweegsector die zich bezig (willen) houden met de verbinding met eerstelijns zorg op lokaal niveau. De werkzame principes zijn onder te verdelen in drie categorieën:

1. Doorverwijzing vanuit de zorg (pag. 6-7)
2. Goede opvang en begeleiding door sport- en beweegaanbieders (pag. 8-9)
3. Inzet van buurtsportcoach als schakel en makelaar (pag. 10-11)

Daarnaast gelden de volgende algemene uitgangspunten.

- Ga aan de slag vanuit de vragen en behoeften die er leven in de wijk, bij zowel bewoners als professionals. Doe bijvoorbeeld de Wijkscan Gezondheid, Sport en Zorg en maak inzichtelijk welke problemen er zijn op dit gebied. Zet de buurtsportcoach vraaggericht in. En start (effectieve) interventies en projecten op die aansluiten bij de problemen in de wijk en de vraag van de doelgroep. Zorgverleners en ook financiers zijn gemakkelijker te verleiden om mee te doen als er een goede onderbouwing en urgentie is voor een plan.
- Houd het perspectief van de deelnemer of patiënt voortdurend voor ogen. Wat zijn de wensen van de doelgroep? Waarom komen en blijven mensen met een gezondheidsrisico wel of juist niet in beweging?
- Ga je aan de slag met een project of interventie? Besteed dan aandacht aan monitoring en evaluatie. Maak je resultaten inzichtelijk door registratie van gegevens zoals instroom, doorstroom en behoud van deelnemers. En eventueel resultaten zoals conditie, BMI en welbevinden. Probeer te achterhalen waarom mensen stoppen of juist enthousiast mee blijven doen. Hiermee kun je de eigen plannen bijstellen, deelnemers motiveren en toekomstige financiers interesseren.
- Er zijn organisaties die kunnen adviseren of ondersteunen bij het opstarten of verbeteren van lokale samenwerking tussen zorgverleners en sport- en beweegaanbieders. Denk aan lokale of provinciale sportorganisaties, Regionale Ondersteuningsstructuren voor de eerstelijnszorg (ROS'en) en GGD'en.



Doorverwijzing vanuit de zorg

De verwijzende rol van de zorgverlener is essentieel. Zonder regelmatige doorverwijzingen hebben sport- en beweegaanbieders er onvoldoende belang bij om nieuw aanbod in te richten voor mensen met een gezondheidsrisico. Deze doelgroep komt meestal niet uit zichzelf in beweging; ze hebben een duwtje in de rug nodig van bijvoorbeeld een zorgverlener.

Maar zorgverleners zijn druk met hun zorgtaken en hebben soms te weinig kennis van het lokale sport- en beweegaanbod. En dus geldt hier: wil je dat zorgverleners mensen doorverwijzen? Maak het ze dan zo makkelijk mogelijk!

- 1 Zorg voor één aanspreekpunt in de wijk, bij voorkeur de buurtsportcoach of een beweegmakelaar die zich bezighoudt met de verbinding tussen zorg, sport en bewegen. Is die er niet? Probeer dan de krachten te bundelen en ga met een aantal sport- en beweegaanbieders samen in gesprek met een zorgverlener.
- 2 Maak een overzicht van laagdrempelig sport- en vooral beweegaanbod voor mensen met een gezondheidsrisico. Sluit aan bij de werkwijze van de zorgverlener en ontwikkel desgewenst een digitaal schema of juist een papieren overzicht of folder.
- 3 Ga niet alleen uit van je eigen aanbod, want dan lijkt jouw poging om samen te werken misschien vooral een actie om nieuwe leden of deelnemers te werven. Vraag juist naar de behoefte van de zorgverlener en probeer daar bij aan te sluiten. Misschien is een aanpassing in je aanbod of begeleiding noodzakelijk, om beter aan te sluiten bij de behoefte van de zorgverlener en zijn of haar patiënt. Dat is misschien lastig, maar het vergroot wel de kans op doorverwijzingen en dus deelnemers!
- 4 Maak onderscheid tussen verschillende zorgverleners in de wijk en benader ze gericht. Huisartsen zijn meestal erg druk en zien patiënten maar kort. De praktijkondersteuner van de huisarts heeft daarentegen meer tijd om met patiënten in gesprek te gaan over leefstijl, bijvoorbeeld tijdens spreekuren over diabetes of hoge bloeddruk. De fysiotherapeut hoef je niet te overtuigen van het belang van sport en bewegen. Bespreek met de fysiotherapeut hoe aanbod binnen de zorg en regulier aanbod in de wijk elkaar kunnen aanvullen en versterken.



Goede opvang en begeleiding door sport- en beweegaanbieders

Zorgverleners zullen patiënten (sneller) doorverwijzen als ze vertrouwen hebben in de sport- en beweegleiders. En als ze denken dat het aanbod geschikt is voor hun patiënten. Sport- en beweegaanbieders kunnen zich op de volgende manier profileren richting eerstelijns zorg.

- 1 In de eerste plaats is het belangrijk dat jouw aanbod bekend is bij zorgverleners in de wijk. Zorg ervoor dat jouw aanbod op de sociale (beweeg)kaart staat. En breng de buurtsportcoach op de hoogte, als die er is in jouw wijk. Als aanvulling kun je folders of flyers over jouw aanbod opsturen of neerleggen in de huisarts- of fysiotherapiepraktijk.
- 2 Zorg voor laagdrempelig aanbod voor mensen met een gezondheidsrisico. Deze doelgroep heeft vaak weinig of geen ervaring met bewegen. De term 'sporten' schrikt vaak af, dus de nadruk moet liggen op plezier, gezelligheid en veiligheid. Houd er rekening mee dat je doelgroep het spannend en moeilijk vindt om aan de slag te gaan. Probeer drempels te achterhalen en sluit aan bij hun intrinsieke motivatie. Een training motiverende gespreksvoering kan hierbij helpen. Denk ook aan de mogelijkheid om gezamenlijk koffie te drinken na afloop van de activiteit. Of samen toewerken naar een bepaald evenement.
- 3 Maak aannemelijk dat je mensen (patiënten) op een goede en veilige manier kunt begeleiden. En dat je tijdig terug verwijst naar bijvoorbeeld de fysiotherapeut. Dit kun je doen door inzicht te geven in opleidingen of bijscholingen op het gebied van bijvoorbeeld diabetes, (EHBO) diploma's of werkervaring met de doelgroep. Niet alleen voor zorgverleners, maar ook voor (potentiële) deelnemers is veiligheid een belangrijke factor.
- 4 Sport- en beweegaanbod dat begeleid wordt door gekwalificeerd kader geeft sommige zorgverleners wellicht meer vertrouwen. Denk daarbij aan opleidingen Sport en Bewegen (MBO/HBO) volgens de kwalificatiestructuur op de niveaus 1 t/m 5. Aanvullende kennis en competenties op het vlak van EHBO, voeding en bijvoorbeeld diabetes kunnen het vertrouwen versterken.
- 5 Vraag enthousiaste deelnemers om hun ervaringen met jouw aanbod terug te koppelen naar de zorgverlener(s). Koppel zelf ook goede resultaten terug. Dit kan een prikkel zijn om weer nieuwe mensen door te verwijzen.



Inzet van buurtsportcoach als schakel en makelaar

Een buurtsportcoach, of een vergelijkbare functionaris, kan ingezet worden als schakel en makelaar in de wijk tussen sport- en beweegaanbod en eerstelijns zorg. Dit is een belangrijke succesfactor in de doorstroom van mensen met een gezondheidsrisico van zorg naar regulier sport- en beweegaanbod. De buurtsportcoach is het aanspreekpunt voor zowel zorgverleners als sport- en beweegleiders. Dit is overzichtelijk en tijdbesparend!

- 1 De buurtsportcoach kan een rol spelen in een warme overdracht van deelnemers van zorg naar regulier beweegaanbod. Deze overstap is voor deelnemers vaak spannend en moeilijk. Alleen doorverwijzen is vaak onvoldoende. Begeleiding hierbij is gewenst, maar zorgverleners hebben daar geen tijd voor. De buurtsportcoach kan deze begeleiding (deels) bieden en deelnemers meenemen naar of introduceren bij reguliere beweeggroepen.
- 2 De buurtsportcoach kan kennismakingslessen of een tussenstap beweeggroep voor mensen met een gezondheidsrisico organiseren of begeleiden. Voordeel is dat de groepsbinding bij kan dragen aan motivatie van deelnemers. Via kennismakingslessen kunnen deelnemers kennismaken met een divers aanbod, en zoeken naar de activiteit die het beste bij hen past. Met een tussenstap beweeggroep, zoals Meer Bewegen voor Ouderen, kun je nauw aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de groep. Nadeel is dat deelnemers vaak in de tussenstap beweeggroep willen blijven bewegen, en dat de overstap naar regulier aanbod nog niet gezet is.
- 3 De buurtsportcoach kan tijd en energie steken in het opstarten en onderhouden van lokale netwerken. Bijvoorbeeld door het organiseren van netwerkbijeenkomsten waarbij zorgverleners en sport- en beweegleiders hun aanbod aan elkaar presenteren. Of door een groep zorgverleners een rondleiding te geven over een sportpark, fitnesscentrum of andere accommodatie.
- 4 De buurtsportcoach kan bijscholingsbijeenkomsten organiseren om sport- en beweegleiders te leren waar ze op moeten letten in de begeleiding van mensen met een gezondheidsrisico. Als een dergelijke bijscholing gegeven wordt door zorgverleners uit de wijk, snijdt het mes aan twee kanten en leren ze elkaar ook kennen!



Tip!

Op www.allesoversport.nl komt alle kennis over sport en bewegen samen.

Colofon

Fotografie: Hans Tak en Willem Mes, Van Beek Images

Tekst: Kenniscentrum Sport

Vormgeving: Subzero Concepts

Productie: Drukkerij Hakker van Rooijen

© Kenniscentrum Sport, februari 2016

Horapark 4	Postbus 643	info@kcsport.nl	T 0318 - 490 900
6717 LZ Ede	6710 BP Ede	www.kenniscentrumsport.nl	F 0318 - 490 995

