

10 tips

voor buurtsportcoaches

over samenwerking tussen sport- en beweegaanbieders en zorgverleners¹



Realiseer je dat je te maken hebt met twee zeer verschillende sectoren, met **een eigen taal en cultuur**. Het kost tijd om een dergelijke samenwerking op te starten. Deze eerste tip is niet erg bemoedigend, maar wel belangrijk: heb geduld en hou vol!



Zorgverleners hebben als voornaamste taak het bieden van zorg aan patiënten. Met name huisartsen zijn druk en hebben te maken met problematieken als eenzaamheid, financiële problemen en psychische problemen bij patiënten. Verwacht niet teveel van de huisarts(en) in je wijk, maar **focus op de praktijkondersteuner of fysiotherapeut**. De praktijkondersteuner van de huisarts houdt bijvoorbeeld diabetes spreekuren. Fysiotherapeuten helpen mensen om meer en beter te bewegen. Voor hen heeft Kenniscentrum Sport '10 tips voor zorgverleners'.



Investeer in het leren kennen van de zorgverleners in de wijk. En blijf vervolgens tijd investeren in de samenwerking en het onderhouden van contacten. Vraag naar **wensen, behoeften en verwachtingen** van de zorgverleners. Wat is hun belang bij samenwerking? Welke patiënten willen ze doorverwijzen naar regulier aanbod? Wat motiveert deze patiënten? Wat vinden zorgverleners belangrijk als het gaat om kwaliteit van het aanbod en begeleiding door ervaren en deskundige trainers?



Zorg voor een actueel en duidelijk **overzicht van sport- en beweegaanbod** in de wijk voor ouderen en mensen met een gezondheidsrisico. Maak dit overzicht beschikbaar voor zorgverleners op de manier zoals zij het willen gebruiken in gesprekken met de patiënt: in een papieren (folder) versie of digitaal overzicht. Vaak heeft een gemeente, een lokale of provinciale sportorganisatie al een (gedeeltelijk) overzicht van sport- en beweegaanbod voor deze doelgroepen.



Zorg voor een divers aanbod met **laagdrempelige beweegactiviteiten** zoals wandelen, zwemmen, fitness, fietsen, gymnastiek of Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO). Maar maak de lijst met activiteiten niet te lang. Met name voor beweggroepen is een goede instroom (voldoende deelnemers) belangrijk. Investeer alleen in het opstarten van nieuw aanbod, als er een duidelijke behoefte is.



Voor mensen die vanuit de zorg het advies krijgen om meer te bewegen, is **begeleiding bij de overstap** naar regulier beweegaanbod belangrijk. Bespreek met betrokken partijen wat jouw rol hierin kan zijn. Heb je als buurtsportcoach 'alleen' een coördinerende rol? Of kun je patiënten actief begeleiden bij het zoeken naar een passende beweegactiviteit? Of kun je zelf een beweggroep starten en begeleiden, voor mensen die niet direct kunnen of willen doorstromen naar regulier aanbod?

¹ Deze tips zijn gebaseerd op kennis van en ervaring met samenwerking met eerstelijns zorgverleners, zoals huisarts, praktijkondersteuner en fysiotherapeut.



Realiseer je dat termen als 'sporten' en 'sportverenigingen' kunnen afschrikken! Het gaat hier namelijk om mensen die weinig ervaring hebben. En die sporten en bewegen vaak niet leuk of zelfs spannend vinden. Gebruik liever woorden als 'bewegen' en 'beweegaanbod'. Leg de nadruk op zaken als **plezier en veiligheid**.



De schakel- en makelaarsrol die jij als buurtsportcoach hebt is belangrijk, maar het is ook goed als zorgverleners en sport- en beweegaanbieders **elkaar leren kennen**. Dit kun je op verschillende manieren organiseren; de gemeente, een lokale of provinciale sportorganisatie, een ROS of een GGD kunnen ondersteuning bieden.

- Een bijeenkomst waarbij aanwezigen via speeddate of presentaties kennis kunnen maken met elkaar en elkaars aanbod.
- Een 'bijscholing' voor sport- en beweegaanbieders in de wijk over diabetes en de begeleiding van mensen met een gezondheidsrisico. Zorgverleners kunnen deze 'bijscholing' geven en vergroten daarmee kennis en kwaliteit van de sport- en beweegaanbieders.
- Een open middag of avond bij een sportaccommodatie, waar zorgverleners een rondleiding krijgen, activiteiten bekijken en kennis maken met sport- en beweegaanbieders.



Niet alle sport- en beweegaanbieders in de wijk kunnen en willen mensen met een gezondheidsrisico opvangen en begeleiden. Dat is geen probleem! Als buurtsportcoach kun je sport- en beweegaanbieders in de wijk wel **bewust maken** van hun maatschappelijke rol. En de aanbieders die wel willen, kun je wegwijs maken en ondersteunen. Voor hen heeft Kenniscentrum Sport '10 tips voor sport- en beweegaanbieders'.



Wees **zichtbaar** in de wijk en zoek aansluiting bij bestaande (zorg)netwerken of sociale wijkteams. Laat zien wat je doet en wat de meerwaarde kan zijn van sporten en bewegen voor mensen met een gezondheidsrisico.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER 'VERBINDEN VAN ZORG, SPORT EN BEWEGEN' OOK EENS OP
WWW.ALLESOVERSPORT.NL