



De Nationale Diabetes Challenge



Projectplan

Nationale Diabetes Challenge 2017

basvandegoor
foundation
sportief met diabetes

Partners

De Nationale Diabetes Challenge wordt ondersteund door de volgende partners.

Publieke partners



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Vereniging van
Nederlandse Gemeenten



Nederland / sport / lokaal



**nationaal
ouderen
fonds**

Private partners



novo nordisk®

Medtronic



ASCENSIA
Diabetes Care



PendersVoetzorg
Beweeg je vrij

Ondersteuningspartners



Zelfzorg
Ondersteund



**Diabetesvereniging
Nederland**



Koninklijke Wandel Bond Nederland



Onderzoekspartners



LEIDEN UNIVERSITY MEDICAL CENTER



Diabetes
Fonds

Branche-partners



ORGANISEERT DE EERSTE LIJN



NEDERLANDSE VERENIGING VAN PRAKTIJKONDERSTEUNERS



NVDA
Nederlandse Vereniging
van Doktersassistenten



DCN
Diëtisten Coöperatie Nederland



Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie



www.diabetes2.nl Langzamen



de beroepsorganisatie voor diabeteszorgverleners

Voorwoord

Beste zorgprofessional,

Wat geweldig dat u interesse heeft in deelname aan de Nationale Diabetes Challenge (NDC) in 2017. Met uw hulp en energie kunnen we gezamenlijk de NDC tot een succes maken.

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht voor sport, bewegen en een gezonde leefstijl gekomen. En dat is nodig ook, want het aantal mensen met diabetes zal de komende jaren nog steeds sterk blijven groeien. Het is dan ook tijd om nu in actie te komen. Met de NDC geloven wij, als Bas van de Goor Foundation (BvdGF), een inmiddels aangetoond succesvol evenement in handen te hebben om op een laagdrempelige manier mensen met diabetes in beweging te brengen. Na succesvolle lokale challenges in 2014, 2015 en 2016 is het onze droom om in 2017 nog meer mensen met diabetes in beweging te brengen. Wij zetten ons in om op tweehonderd verschillende locaties een lokale NDC te organiseren. Daarbij doen we een beroep op u als zorgprofessional.

Voor uw patiënten met diabetes is bewegen een uitstekend middel om diabetes beter te behandelen, vroegtijdig een halt toe te roepen of zelfs te voorkomen. Helaas wordt deze preventieve zorg (nog) niet vergoed. Maar dat neemt niet weg dat een kleine investering van uw tijd en energie enorm veel gezondheidswinst kan opleveren voor uw patiënten met diabetes. Dat levert niet alleen uw patiënten maar ook u als zorgprofessional enorm veel plezier op.

Samen met u organiseren we de NDC. Met wekelijkse wandelbijeenkomsten trainen we van april t/m september 2017. De trainingen worden afgesloten met de Nationale Diabetes Challenge Week van vier dagen aaneengesloten wandelen. Drie dagen wandelt uw groep lokaal en aansluitend nodigen we u en uw patiënten op de vierde dag uit voor een grote finale. Daar wandelen met alle deelnemende zorgcentra de laatste kilometers van de NDC in 2017.

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 Jeroen Flim via jeroen@bvdgf.org. Jeroen is programma manager van de NDC.

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

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 fitness centra 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.

Samenvatting

Inleiding

In 2017 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 2017 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 op Sportcentrum Papendal. 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 2017 is om op minimaal 200 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.
- 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.

Zorgcentra en zorgprofessionals:

- 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 de 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 zorgprofessionals 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 februari 2017 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 februari t/m medio april 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).
- 27 t/m 30 september is de Nationale Diabetes Challenge Week. Daarvóór heeft u 16 tot 20 weken lokaal gewandeld. De eerste drie dagen (27-29 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.
- U kunt diverse communicatiemiddelen downloaden, die u eenvoudig geschikt kunt maken voor eigen gebruik (bijv. een media toolkit, flyers en posters).
- 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 telefonische helpdesk die u kunt bereiken via 026-4834194. Of u mailt naar jeroen@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. 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 zorgcentrum automatisch deel aan het standaard psychologisch onderzoek waarbij alle deelnemers een vragenlijst ontvangen bij inschrijving en aan het einde van het project in september. U kunt er ook voor kiezen om deel te nemen aan het uitgebreide onderzoek. Daarbij doen we naast psychologisch onderzoek ook onderzoek op beweeg en somatisch gebied. Dit uitgebreide onderzoek is optioneel en niet gegarandeerd (u kunt dit aangeven bij inschrijving en wij selecteren dan een aantal praktijken). 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. 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 zorgcentrum 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.).

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 2016	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	16
4.5. Potentiële partners	16
5. Kosten	17
5.1. Kosten voor het zorgcentrum	17
5.2. Additionele kosten zorgcentrum	17
5.3. Kosten deelnemers	17
5.4. Additionele kosten deelnemers	18
6. Vraag & antwoord	19

Bijlagen

- I Testimonial patiënt: 'Ik ben een nieuw mens geworden!'
- II Testimonial zorgverlener: Diek Scholten van Zorgcentrum de Nije Veste

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. 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 diabetes structureel in beweging te brengen.

1.3. NDC in 2017

De energie en de positieve resultaten hebben er mede voor gezorgd dat de BvdGF de ambitie heeft uitgesproken om in 2017 op minimaal 200 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 zorgprofessional. Want samen kunnen we Diabetes-Nederland gezonder, fitter en energiever maken. Helpt u mee?

Op de volgende pagina leest u wat de organisatie van een NDC u als zorgprofessional, 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. Zorgcentra en zorgprofessionals

Als zorgcentrum en zorgprofessional kan de NDC een belangrijke bijdrage leveren.

- 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 u 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/bewegcoaches of fitness centra).
- Het project kan een verbinding maken tussen de verschillende zorgdisciplines die bij het zorgcentrum betrokken zijn waardoor uw organisatie dynamisch is en letterlijk en figuurlijk in beweging komt. Dit maakt zowel de patiënten als de betrokkenen vanuit het 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 zorgprofessional 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 gedachten van mensen met diabetes.
- U laat zien dat investeren loont met directe gezondheidswinst in het patiëntenbestand van uw zorgcentrum.
- Medewerkers zijn trots om te mogen werken voor dit zorgcentra (company pride).
- 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 2017 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 veel 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 groepsfeest 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 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 2017 op 200 verschillende locaties een lokale diabetes challenge te laten plaatsvinden waaraan in totaal minimaal 5.000 mensen met 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 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 BvdGF richt zich met de NDC primair op alle zorgprofessionals uit de eerstelijnszorg, zoals: huisartsen, praktijkondersteuners, psychologen, diëtisten, fysiotherapeuten en andere zorgverleners. 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 volgen de fitnesscentra en bedrijven in de toekomst ook. Via de professionals uit de diabeteszorg 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. Zij maken de challenge voor u breder inzetbaar.

3.3. Opzet

De Nationale Diabetes Challenge (NDC) is een landelijke beweeg challenge voor mensen met diabetes die georganiseerd wordt door de Bas van de Goor Foundation (BvdGF) in samenwerking met lokale zorgcentra 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 bijeenkomst 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 de zorgcentra. 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 vindt de finale van de NDC plaats.

De BvdGF is eigenaar van de NDC en organisator van de afsluitende NDC week. 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 vele 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 2017 is als volgt.

- In januari en februari 2017 worden er diverse informatiebijeenkomsten georganiseerd door heel Nederland. Het doel in deze maanden is om alle informatie over de NDC te verspreiden en zorgcentra te inspireren tot deelname.
- Op 1 februari 2016 start de inschrijving voor deelname aan de NDC voor zorgcentra. Op de vernieuwde website www.nationale diabetes challenge.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.
- Van februari t/m april 2017 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 17 april 2017 vindt de landelijke kick-off plaats met wekelijkse wandelbijeenkomsten. U biedt vanaf de derde week in april 2017 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 2017 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 27 t/m 30 september wordt de Nationale Diabetes Challenge Week georganiseerd en wordt er op alle locaties van 27 t/m 29 september drie dagen lokaal 5, 10, 15 of 20 km gewandeld. Op zaterdag 30 september 2017 wordt de NDC afgesloten met een grote finale op Sportcentrum Papendal in Arnhem. Daar vindt de centrale afsluiting van de NDC plaats met een gezamenlijke wandeltocht. Alle deelnemende lokale challenges komen hier naar toe. Deelname is verplicht. Op het festival worden vier afstanden aangeboden. Er is een 5, 10, 15 en 20 km wandelroute door de prachtige bosrijke omgeving. Als zorgcentrum 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 het finale komt er ook een einde aan de NDC 2017 en plannen we de start voor een vervolg in 2018.



3.5. Onderzoek

Om de effecten van de NDC inzichtelijk te maken doen we onderzoek naar de effecten van de lokale diabetes challenges. We doen dat op twee manieren. U kunt als praktijk deelnemen aan een uitgebreid onderzoek of een standaard onderzoek.

Uitgebreid onderzoek

Als BvdGF zijn wij op zoek naar 20 zorgcentra met 20 deelnemers per centrum die gaan deelnemen aan het uitgebreide onderzoek. Dit onderzoek kent drie pijlers en houdt het volgende in.

- **Psychologisch onderzoek:** uw deelnemers ontvangen aan het begin (0-meting) en aan het einde van de challenge (1-meting) een digitale vragenlijst met vragen over de kwaliteit van leven. Daarbij worden vragenlijsten zoals de WHO-5, PAM en de SDSCA gebruikt. We bekijken daarbij of mensen in de loop van het project anders tegen hun aandoening en kwaliteit van leven zijn gaan aankijken. Het invullen van de vragenlijsten gaat digitaal en kost de deelnemers 10 minuten van hun tijd. U heeft hier als zorgprofessional geen werk aan tenzij deelnemers zelf niet beschikken over een computer. In dat geval vragen we u daarbij te assisteren. Deelnemers die de vragenlijsten niet invullen ontvangen een automatische herinnering.
- **Somatisch onderzoek:** we vragen u als zorgprofessional om een aantal somatische gegevens van de deelnemers bij te houden. De gegevens dienen 2 keer te worden gemeten; aan het begin van de challenge en aan het einde. We zouden de volgende gegevens willen meten: HbA1c, lengte, gewicht, BMI, medicatie, heup- en buikomvang. Deze onderzoeken dient een zorgprofessional uit te voeren en de gegevens kunt u invoeren in de Plan je Event module op de website.
- **Beweeg onderzoek:** om te zien hoeveel meer de mensen met diabetes gaan bewegen stelt de BvdGF 400 Vivofits® van Garmin gratis ter beschikking voor de 20 zorgcentra die met 20 deelnemers met diabetes gaan deelnemen aan het uitgebreide onderzoek. Daarnaast ontvangt u een Vivohub®. Dat is een kastje dat in uw zorgcentrum wordt opgehangen waarmee de gegevens van de Garmin Vivofit® automatisch worden geüpload naar onze database. Op die manier hoeven de deelnemers slechts één keer per week langs de Vivohub® te lopen of de Vivofit te koppelen aan de Garmin software om gegevens te synchroniseren. Het koppelen van de gegevens naar onze database biedt ook inzicht in de fysieke voortgang van uw patiënten.

Omdat we deelnemers willen kunnen volgen over de tijd en deze vragenlijst graag zouden vergelijken met de vragenlijst die wordt ingevuld aan het einde van de NDC, kunnen de vragenlijsten niet anoniem ingevuld worden. Alle ingevulde gegevens zullen echter zeer vertrouwelijk worden behandeld. Alleen een beperkt onderzoeksteam heeft toegang tot de antwoorden op de vragenlijsten. De resultaten van vragenlijsten zullen alleen worden gepubliceerd op groepsniveau en nooit te herleiden zijn tot individuen.

Standaard onderzoek

Het standaard onderzoek wordt bij alle deelnemende zorgcentra afgenomen en bestaat uit enkel het psychologische onderzoek als verplicht onderdeel. Het somatische en beweeg onderzoek is optioneel. Dit levert u uiteraard veel inzicht op in het effect van uw lokale challenge. Indien u gebruik wilt maken van de Garmin Vivofit® en niet onder het uitgebreide onderzoek valt, dan kunt u deze bestellen via de Plan je Event module (zie 4.4.).

U kunt zich als praktijk tijdens de inschrijving op de Plan je Event module aanmelden voor het uitgebreide of standaard onderzoek. Bij aanmeldingen voor het uitgebreide onderzoek geldt dat er op basis van geografische spreiding een keuze door het onderzoeksteam van de BvdGF zal worden gemaakt. Het onderzoek wordt alleen afgenomen bij de mensen met diabetes, overige chronische aandoeningen worden niet in het onderzoek meegenomen. Het onderzoek wordt namens de BvdGF opgezet, ondersteund en uitgevoerd door Prof. Dr. Henk Bilo van het Isala te Zwolle en Medisch Psycholoog Dr. Sasja Huisman van het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC).

3.6. Voorwaarden deelname NDC 2017

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

- Er worden vanaf 17 april 2017 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 voorbereidingsfase te laten eindigen met de Nationale Diabetes Challenge Week van 27-30 september 2017.
- In de NDC Week organiseert u minimaal drie lokale wandeldagen op 27, 28 en 29 september 2017 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 30-09-2017 is de officiële afsluiting van de NDC 2017. Deelname aan deze finale is verplicht en ook het moment waar we met alle deelnemers naartoe werken.
- 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. Wij raden een samenwerking tussen verschillende zorgdisciplines aan om het project binnen de praktijk te dragen wordt aangeraden.
- We brengen kosten van € 200,- per praktijk in rekening. Daarnaast wordt er € 5,- per deelnemer in rekening gebracht voor de toegang tot de finaledag op Sportcentrum Papendal.

3.7. Deelnemen

Op www.nationale diabetes challenge.nl kunt u vanaf 1 februari 2017 (in de loop van de dag) terecht om uw lokale evenement aan te maken. Tot die tijd kunt u op dezelfde website (URL) terecht voor alle informatie over het project. Wanneer u eerder wilt starten of vragen over de inschrijving heeft dan kunt u contact opnemen met Jeroen Flim van de BvdGF via jeroen@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 zorgprofessional 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 februari 2017 in te schrijven als zorgprofessional voor 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. Op de tijdlijn staan o.a. de geplande bijeenkomsten en de zaken die daarvoor geregeld moeten worden. Vanuit de tijdlijn ontvangt u automatische herinneringen in uw mail als er bepaalde zaken geregeld moeten worden. 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. Daarnaast worden de digitale onderzoeken (0- en 1-meting) via de Plan je Event module automatisch verstuurd naar de deelnemers en ontvangen zij herinneringen wanneer ze vergeten deze in te vullen.

Indien jullie besluiten om gebruik te maken van de Garmin Activity Tracker (de Vivofit®), die wordt met een fikse korting aangeboden. Bestellen kan ook 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.

4.2. 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 1 februari 2017, bellen of mailen met de helpdesk. Telefonisch is de helpdesk bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag van 10.00 tot 16.00 uur op nummer 026-4834194. U kunt uw vragen ook mailen naar jeroen@bvdgf.org. Op die manier kunnen we u sneller helpen met uw ondersteuningsvragen en kunnen we na aanmelding snel 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 jeroen@bvdgf.org.

4.3. 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 met de concrete voorbeelden van wat bewegen en een actieve leefstijl de patiënt kan opleveren. Deze poster kunt u ophangen in de wachtkamer met een verwijzing dat men meer informatie bij u als zorgprofessional kan opvragen.
- U ontvangt een video boodschap voor in de wachtkamer.
- U ontvangt een informatiebox 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 dat oplevert, 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.

4.4. Overige ondersteuning

Als zorgcentrum dat deelneemt aan 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 activiteitsniveau 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](#).

4.5. 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 denken aan onderstaande potentiële partners.

- Een multidisciplinaire aanpak met lokale zorgprofessionals. 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.
- 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.
- De fitness centra 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 fitness centrum 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 broep 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 sportbuurtcoaches in uw regio.

5. Kosten

Om de drempel voor deelname aan de NDC zo laag mogelijk te houden worden de kosten voor een zorgcentrum en de deelnemers tot een minimum beperkt. Door zo min mogelijk drempels op te werpen geloven we onze doelstellingen, om op 200 verschillende locaties een lokale diabetes challenge te organiseren met 5.000 deelnemers, te halen. De kosten worden als volgt verdeeld.

5.1. Kosten zorgcentrum

De kosten per deelnemende praktijk bedragen eenmalig € 200,-. Daarnaast wordt er € 5 per deelnemer in rekening gebracht voor de toegang tot de finaledag op Sportcentrum Papendal. Beide kosten worden per factuur aan uw zorgcentrum 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 begeleiders.
- Divers promotiemateriaal zoals een informatiebox en flyer materiaal.
- Twee exemplaren van het 'Zelfmanagement Doe Je Samen' boek met de verhalen en ervaringen van mensen met diabetes ter inspiratie voor deelnemers en begeleiders.

5.2. Additionele kosten zorgcentrum

- De belangrijkste additionele kosten zijn de uren die u als zorgprofessional besteed 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 organisatieervaring 4,5 uur per week. Betreft u een wandeltrainer, een vrijwilliger van de DVN en uw mede-zorgverleners? Dan kost het u 1 tot 2 uur per week.
- 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 op Sportcentrum Papendal.
- Een NDC medaille en aandenken na de finish op 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 de zorgprofessionals.

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 Jeroen Flim van de BvdGF via jeroen@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 betreft 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. Doet uw centrum mee met het uitgebreide onderzoek dan is de centrale locatie verplicht vanwege het gebruik van de Vivohub®. 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 grootte 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 vanaf 1 februari 2017 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.
- [Wat kan de rol van de huisarts zijn?](#)
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 informatiebijeenkomsten kan de huisarts het thema wat is diabetes voor zijn rekening nemen.
- [Wat kan de rol van de praktijkondersteuner zijn?](#)
De praktijkondersteuner (POH) zal 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 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.

- **Wat kan de rol van de diëtist zijn?**
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 vertellen over diabetes en voeding.
- **Wat kan de rol van de fysiotherapeut zijn?**
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.
- **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 27 t/m 30 september 2017. 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 30 september 2017. 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 2^e 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 (27-30 september 2017)

- [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 2016 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 2017 nog niet eens 100 meter kunnen lopen trainen in 16 tot 20 weken tot ze tijdens de finaledag in september 10 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 27 t/m 30 september 2017?](#)
We zouden iedereen willen vragen zich zoveel mogelijk aan de week van 27 t/m 30 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 30 september is dan de centrale afsluiting.
- [Wat als ik de lokale challenge eerder dan 27 t/m 30 september 2017 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 27 t/m 29 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 30 september 2017)

- [Hoe ziet de finaledag eruit?](#)
De finaledag is de afsluiting van de NDC. Op zaterdag 30 september 2017 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 plaats op Sportcentrum Papendal in Arnhem. We wandelen in de groene omgeving van Papendal. Het is een bijzondere locatie waar we zonder verkeer veilig in de natuur kunnen wandelen. Sportcentrum Papendal is uitstekend bereikbaar via de A50 en A12 en het openbaar vervoer.
- [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 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 Sportcentrum Papendal en de omgeving.
- [Moet ik parkeergeld betalen?](#)
Parkeren is gratis voor begeleiders, deelnemers en supporters.

Ondersteuning

- [Wanneer ontvang ik de wandelshirts?](#)
U ontvangt de wandelshirts zodra u aangeeft dat iedereen zich heeft aangemeld. 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 april 2017 helder te hebben hoeveel deelnemers er zijn. De BvdGF houdt rekening in de bestelling van de shirts met extra grote maten. We verzoeken u 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.
- [Kan ik meer dan twee boeken krijgen?](#)
We sturen iedereen standaard twee boeken i.v.m. de kosten die met verzending en het drukken van de boeken gemoeid. Tegen betaling van € 10 per boek kunnen we meer boeken leveren. De twee boeken kunt u ter inzage gebruiken voor de doelgroep of om mensen te motiveren tot deelname.

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?](#)
Omdat we deelnemers willen kunnen volgen over de tijd en deze vragenlijst graag zouden vergelijken met de vragenlijst die wordt ingevuld aan het einde van de NDC, kunnen de vragenlijsten niet anoniem ingevuld worden. Alle ingevulde gegevens zullen echter zeer vertrouwelijk worden behandeld. Alleen een beperkt onderzoeksteam heeft toegang tot de antwoorden op de vragenlijsten. De resultaten van de vragenlijsten zullen alleen worden gepubliceerd op groepsniveau en nooit te herleiden zijn tot individuen. De BvdGF zal de resultaten van het onderzoek voorleggen aan de zorgverzekeraars om zodoende een stap dichterbij vergoeding te komen. Wij zien de NDC dan ook niet als preventie maar als een nieuwe vorm van behandeling.

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 hier in 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.

I Patient Testimonial

‘Ik ben een nieuw mens geworden!’

‘Een nieuw mens. Zo omschrijf ik het als mensen me vragen wat er is gebeurd. De Nationale Diabetes Challenge heeft mijn leven in allerlei opzichten veranderd. Als ik ook maar even terugdenk aan die dag dat alle wandelaars bij elkaar kwamen, in één woord: kippenvel. Kijk maar, als ik erover praat, komt het spontaan weer op. Hoe anders stond ik er pak ‘m beet een jaar geleden voor. Zeg maar gerust, lag ik er voor. De bank was m’n maatje. Biertje, chippie. Maar op een gegeven moment kreeg ik wat klachten. Ik was moe, had last van mijn ogen en moest veel plassen. En ontkwam niet aan een bezoekje aan de huisarts. ‘Suiker’, luidde de diagnose. Diabetes type 2. Het woord ‘afvallen’ klonk aanvankelijk. Maar zo gemakkelijk ging dat niet. M’n vrouw zei vaak tegen me dat ik eens een stukje moest gaan wandelen en elke keer begon ik te blazen. Tot ze op een gegeven moment dacht: ik hou er mee op. Als je diep in m’n hart keek, wist ik ook wel dat bewegen goed voor me zou zijn. Ik had al eens iets gelezen over eventuele complicaties, als je het verwaarloost. Maar wandelen? Ik? Echt niet. Tot ik een keer in de spreekkamer van m’n huisarts zat en de twee boeken van de Bas van de Goor Foundation zag liggen. Daar had ik wel eens van gehoord. Ik keek eerst om me heen. Gelukkig, ik was alleen en begon te bladeren. Ik verdwaalde in een verhaal van een vrouw met type 2. Het was herkenbaar. Juist op dat moment werd ik naar binnengeroept. M’n praktijkondersteuner nam het woord ‘afvallen’ niet meer in zijn mond, maar begon over bewegen en het krijgen van meer energie. Ik vertelde over dat verhaal in dat boek, hij knikte en wees me op een poster in diezelfde spreekkamer: de Nationale Diabetes Challenge. ‘Zoiets zou voor jou een uitstekende uitdaging zijn’. Eén dag per week samen met zorgverleners in m’n eigen woonplaats wandelen en vervolgens de NDC week met op de vierde dag een grote finale waar alle challengers uit vele plaatsen samen komen. Ik besloot de stap te zetten, letterlijk en figuurlijk. M’n vrouw knuffelde me en zei meteen dat ze mee zou gaan wandelen. En bij het mededelen van het nieuws tijdens een familiebijeenkomst, riep m’n neefje spontaan: ‘dan doe ik ook mee’. Hij heeft type 1, maar eigenlijk spraken we nooit met elkaar over diabetes.

De eerste stap was gezet, de tweede was iets makkelijker. De voorbereidingstijd naar het evenement duurde bijna een half jaar en daarin ben ik mezelf wel een paar keer tegengekomen. Eerst wilde ik dat mensen me niet zagen. Liep ik in het donker. Bovendien wilde ik soms omkeren, maar door de steun van m’n vrouw ging ik door. Zoals ik ook support ondervond van de wandelgroep die speciaal voor deze challenge door het gezondheidscentrum in onze stad was opgericht. En voor je het weet wandel je iedere week lekker door de prachtige omgeving. Het bijzondere is dat je samen wandelt met zorgverleners. De gesprekken die je dan onderweg hebt, het zorgt voor zoveel onderling begrip, zoveel respect voor elkaars leefwereld en uitgangspositie. Het heeft mijn inlevingsvermogen vergroot en door deze ontmoetingen merkte ik dat die zorgverleners ook door onze bril hebben leren kijken en kan het ook niet anders dan dat de communicatie in de spreekkamer wordt verbeterd.

Het zonnetje wandelde met ons mee en wanneer iemand het zwaar had, was de groep er voor hem of haar. Vervolgens die ontlading op de laatste dag, waarbij wandelaars van alle deelnemende lokale challenges bij elkaar kwamen. Het ontroerde me toen m’n vrouw, die zo vaak tegen me had gezegd dat ik iets aan beweging moest gaan doen, me stond op te wachten bij de finish, evenals de rest van ons gezin. Tijdens de finaledag liep iedereen sowieso met een glimlach rond. Het was één groot feest. De voldoening was enorm en dan al die verhalen van mensen die iets levensveranderends voelden. En de zorgverleners glommen van oor tot oor omdat ze getuige van dat alles waren geweest. Bovendien was het super leerzaam. Er was voor die slotdag een plein gecreëerd, waar kon worden kennis gemaakt, info over voeding werd verkregen, enkele ambassadeurs van de Bas van de Goor Foundation kwamen aan het woord. Over hoe je zelfmanagement het beste kunt inpassen, uit

oogpunt van de zorgverlener én de mensen met diabetes. Traantjes werden tenslotte weggepinkt toen één van de deelnemers spontaan zelf de microfoon vroeg en vertelde wat de challenge met haar had gedaan... Ik moet eerlijk bekennen dat ik sindsdien ook een veel prettiger mens in de omgang ben. Dat kunnen mijn omgeving en zeker ook mijn vrouw beamen. Wat een fantastisch initiatief! Hoe hebben ze het zo kunnen bedenken! Dit moet echt een jaarlijks terugkerend evenement worden, dat zal zeker bijdragen tot een kwalitatief beter leven voor mensen met diabetes. Om dit blijvend mogelijk te maken, dat is nou echt iets voor de Bas van de Goor Foundation. Volgend jaar doe ik weer mee. Want ik weet dat er tienduizenden, wat zeg ik, honderdduizenden mensen zijn met type 2, die net als ik heus wel weten dat het anders moet. Maar het gaat om die eerste stap. Ik was niet te triggeren. Totdat...

Sportieve groet,
Een deelnemers van de NDC 2016

II Testimonial zorgverlener

In 2014 heeft in gezondheidscentrum De Nije Veste te Nijkerk de eerste Diabetes Challenge in Nederland plaatsgevonden in samenwerking met de Bas van de Goor Foundation. De eerste groep heeft gelijk opgetrokken met de deelnemers aan de Challenge in IJsland. Één van de deelnemers kwam ook uit Nijkerk en was een inspirerend voorbeeld voor de Nijkerkse deelnemers. Al snel was een eerste groep samengesteld. We zijn verrast door de inzet en de motivatie van de deelnemers en het effect dat de relatief eenvoudige opzet van de challenge op hun gezondheid heeft gehad. De samenwerking met de medewerkers van de Bas van de Goor Foundation en hun aanstekelijk enthousiasme heeft bijgedragen aan het succes.

Voor de Nijkerkse deelnemers was het dan ook logisch om in 2015, 2016 en nu in 2017 de volgende challenge te organiseren. De deelnemers van het eerste uur zijn nu warme en actieve ‘ambassadeurs’ geworden en zijn een inspiratiebron voor nieuwe deelnemers. We zijn trots op onze deelnemers en het resultaat dat ze geheel op eigen kracht hebben bereikt. Het succes van de challenge is nu overgenomen door andere locaties en ook daar is hetzelfde enthousiasme te vinden. Samen met onze ambassadeurs zullen we ook in de komende edities van de Challenge een bijdrage blijven leveren om zo te laten zien dat diabetes geen belemmering hoeft te zijn in je leven. In beweging komen heeft een enorme invloed op je gezondheid, zeker als je diabetes hebt.

Bas bedankt dat je ons en onze deelnemers dat inzicht hebt gegeven. Tot in 2017!

Diek Scholten
De Nije Veste Nijkerk