




10 Tips


10 tips voor buurtsportcoaches over samenwerking tussen sport- en beweegaanbieders en zorgverleners

-  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 vooral op de praktijkondersteuner, of de fysiotherapeut**. Voor hen heeft Kenniscentrum Sport en bewegen '10 tips voor zorgverleners'.
-  Voor praktijkondersteuners is preventie wel belangrijk, maar is bewegen slechts een klein deel van hun totale werkpakket. Om het hen makkelijk te maken kun je hen wijzen op het '[beweegadvies voor patiënten](#)' van Kenniscentrum Sport & Bewegen. Daar vinden ze o.a. een flyer voor patiënten waarin het hoe en waarom van bewegen wordt uitgelegd.
-  Voor niet alle zorgverleners is de verbinding van zorg en sport vanzelfsprekend. In de praktijk blijkt dat doen en ervaren belangrijk is om dat te kunnen laten zien. Een interventie zoals de [Diabetes Challenge](#) blijkt in de praktijk erg geschikt om zorgverleners en patiënten enthousiast te krijgen.
-  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. Realiseer dat zij sterk verschillende rollen voor zichzelf zien op het gebied van bewegen. Wat is hun belang bij samenwerking? Willen ze mensen alleen informeren, gericht doorverwijzen, of zelf meer begeleiden? Als ze de buurtsportcoach kennen, zien ze die vooral als schakel in de keten tussen zorg en sport.

6  Zorg voor een actueel en duidelijk **overzicht van sport- en beweegaanbod** in de wijk voor ouderen en mensen met een verhoogd gezondheidsrisico. Wat vinden zorgverleners belangrijk als het gaat om kwaliteit van het aanbod en begeleiding door ervaren en deskundige trainers? 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. Houd het actueel door het jaarlijks aan te passen.

7  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.


8  Zorgaanbieders zoals fysiotherapeuten bieden regelmatig tijdelijke interventies aan, denk aan valpreventie of revalidatie. Voor de kwetsbare deelnemers is het erg belangrijk om direct daarop aansluitend aanbod te hebben. Door met dezelfde groep verder te kunnen en bijvoorbeeld op dezelfde tijd en locatie blijft beweeggedrag beter behouden. Stel je proactief op, en ga tijdig het gesprek aan met zorgverleners over hun aanbod en hoe aansluitend aanbod gerealiseerd kan worden. Voor mensen die vanuit de zorg het advies krijgen om meer te bewegen, is **begeleiding bij de overstap** naar regulier beweegaanbod belangrijk.

9  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 of een GGD kunnen ondersteuning bieden.

a. Een bijeenkomst waarbij aanwezigen via speeddate of presentaties kennis kunnen maken met elkaar en elkaars aanbod.

b. 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.

c. Een open middag of avond bij een sportaccommodatie, waar zorgverleners een rondleiding krijgen, activiteiten bekijken en kennismaken met sport- en beweegaanbieders.

10  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.