











# 10 Tips

## 10 tips voor zorgverleners over samenwerking met sport- en beweegaanbieders

- 1  Beweging heeft veel voordelen voor patiënten en mensen met verhoogde gezondheidsrisico's, zowel op fysiek als mentaal terrein. Elk beetje meer bewegen is winst. Bewegen is makkelijker te realiseren voor veel mensen als ze dat in gezelschap doen. Mensen met mentale of fysieke belemmeringen hebben behoefte aan begeleiders met kennis van zaken en aan laagdrempelig aanbod. Samenwerken met sport- en beweegaanbieders kan jou en je patiënten veel opleveren. Het hoeft jou niet veel tijd te kosten, maak vooral gebruik van de mogelijkheden van de sport- en beweegsector door daarmee samen te werken.
- 2  Bedenk waarom samenwerken met sport- en beweegaanbieders voor jou interessant is. Wat wil je ermee bereiken? Als je gelooft in de winst die het kan gaan opleveren, is het makkelijker om aan de voorkant te investeren in de samenwerking!

  - a. Voor welke patiënten is een doorverwijzing naar regulier beweegaanbod relevant?
  - b. Wat kan de gezondheidswinst zijn?
  - c. Wat betekent dat voor jou als zorgverlener?

Wil je zelf ervaren hoe het is om samen te werken, kijk dan bijvoorbeeld naar de mogelijkheid om de [Nationale Diabetes Challenge](#) in jouw wijk op te (laten) zetten. Dit wandelprogramma is laagdrempelig en samenwerking is inherent aan het programma. Wat goed blijkt te werken: elke locatie maakt zijn eigen afspraken wie daarbij welke rol heeft.
- 3  De buurtsportcoach of beweegmakelaar is dé professional die een brug kan slaan tussen zorg en sport. Informeer bij de gemeente, sportservice- of sportuitvoeringsorganisatie naar de inzetbaarheid. In steeds meer gemeenten zijn buurtsportcoaches actief op de verbinding van sport met zorg. Buurtsportcoaches zijn goed op de hoogte van het sport- en beweegaanbod voor alle doelgroepen, of kunnen dit overzicht creëren. Sport- en beweegaanbod voor mensen met diverse beperkingen is complex en niet integraal georganiseerd, en varieert van gemeente tot gemeente. Gebruik maken van een overzicht is efficiënter dan contacten onderhouden met alle sport- en beweegaanbieders in de wijk. Echter: het leren kennen van sport- en beweegaanbieders kan wel bijdragen aan vertrouwen in elkaar en een betere doorverwijzing en ook terugverwijzing!

- 4  Realiseer dat de drempel om meer te bewegen hoog is, doordat patiënten maar ook zorgverleners niet weten dat er vrijwel altijd geschikt en laagdrempelig aanbod is in de wijk. Ook reële, deels oplosbare drempels, of irreële drempels spelen vaak mee. Neem die serieus. Gebruik bijvoorbeeld de [Beweegcirkel](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen om het gesprek aan te gaan met je patiënt en om zicht te krijgen waar mogelijkheden zijn. Kijk bij beperkte financiële middelen naar mogelijkheden om dat geen barrière te laten zijn: door gebruik te maken van goedkoop of gesubsidieerd aanbod, of een kortingspas van de gemeente voor mensen met een laag inkomen. Informeer hiernaar bij de gemeente, sportservice- of sportuitvoeringsorganisatie.
- 5  Het woord 'sporten' schrikt sommige patiënten af, terwijl termen als '(samen) bewegen' en 'plezier en gezelligheid' juist aanspreken. Beweegaanbod heeft vaak ook een sociale component. Het voordeel hiervan is dat beweging niet alleen leidt tot een actievere leefstijl en hopelijk gezondheidswinst. Bewegen helpt ook om eenzaamheid te beperken, depressieve symptomen tegen te gaan, om valincidenten te voorkomen en zelfredzaamheid te verhogen.
- 6  Als je weet wat iemand kan en wil, en bewegen onder begeleiding een optie is, is doorverwijzen de volgende stap; direct naar aanbod of via de buurtsportcoach. Alleen adviseren is niet voldoende om mensen in beweging te krijgen. Laat de betreffende patiënt samen met jou of de buurtsportcoach kijken wat passend beweegaanbod is in de wijk. In de huisartsenpraktijk kan de praktijkondersteuner of assistente deze taak op zich nemen.
- 7  Ga bij geplande of gerealiseerde samenwerking in gesprek met de buurtsportcoach en/of aanbieders van laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten. Wees open over wat jij belangrijk vindt aan kwaliteit van sport- en beweegaanbod en begeleiding van patiënten. En vooral ook waarom jij dat belangrijk vindt, vanuit het perspectief van de patiënt. Ontbreekt er geschikt aanbod? De buurtsportcoach en andere aanbieders zijn graag bereid om mee te denken over het creëren van nieuw aanbod of bestaand aanbod aan te passen.
- 8  Realiseer je dat je gaat samenwerken met een andere sector en dus een andere cultuur. In de sportwereld werken behalve professionals veel vrijwilligers vol passie aan de begeleiding van mensen bij sport en bewegen. Deze vrijwilligers hebben overdag vaak een andere baan. Zij werken in de avonden of weekenden voor de sport- of beweegaanbieder en zijn dus op andere tijden bereikbaar of inzetbaar.
- 9  Maak (indien gewenst) afspraken met sport- en beweegleiders over terugkoppeling van voortgang en resultaten van patiënten. Het is voor sport- en beweegaanbieders niet een standaard procedure om deze terugkoppeling te geven, waar dat voor zorgverleners heel logisch lijkt.
- 10  Als er contact is, en er zijn afspraken gemaakt over samenwerking, verwijs dan ook regelmatig mensen door! Beweegaanbod voor deze doelgroep kan niet blijven bestaan zonder nieuwe instroom. Voor zowel deelnemers/patiënten als de sport- en beweegaanbieders is het frustrerend als groepen opgeheven moeten worden vanwege te weinig instroom.

Wil je meer weten? Kijk dan ook op de site van Kenniscentrum Sport & Bewegen en kijk naar de informatie over [beweegadvies aan patiënten](#). Daar vind je o.a. een patiëntenflyer, de Beweegrichtlijnen en aandoeningsspecifieke informatie.