



Vilans

blijvend bewegen



Handreiking voor de opzet van een
beweeginterventie
naar voorbeeld van de Beweegpas



Colofon

Eerste druk, december 2012

© 2012 Vilans

Onderdelen van deze uitgave mogen worden overgenomen of openbaar gemaakt met bronvermelding.

Dit project is tot stand gekomen met subsidie van ZonMw, het NISB, Rabo Stimuleringsfonds en de gemeente Kaag en Braassem.

Tekst	Barbara de Groen, senior programmamedewerker Vilans Cora Vermeulen, eigenaar Fysiotherapie Alkemade
Eindredactie	Mariët Remie, communicatieadviseur Vilans
Basisontwerp	Taluut, Utrecht
Uitvoering	Frouke Roukema, Woudbloem
Fotografie	Hans Oostrom (pagina 11, 16 en 26), Robert Lerich (pagina 8 en 39), Peter Bernik (pagina 33) en Pashin Georgly (pagina 12). De personen op de foto's zijn niet de deelnemers aan de Beweegpas.
Druk	DrukwerkDeal.nl
ISBN	978-90-8839-107-1

Dit is een uitgave van Vilans

Catharijnesingel 47

Postbus 8228, 3503 RE Utrecht

E-mail info@vilans.nl

Telefoon (030) 789 23 00

Website www.vilans.nl



In deze **handreiking**

5 **Waarom deze handreiking?**

In de gemeente Kaag en Braassem is een succesvolle beweeginterventie ontwikkeld: de Beweegpas. Met deze handreiking willen we je laten profiteren van de ervaringen met de Beweegpas. Zodat je ook zelf een succesvolle beweeginterventie kunt ontwikkelen.

9 **Samenvatting in acht aanbevelingen**

De succesfactoren, valkuilen en ervaringen met de Beweegpas zijn samen te vatten in acht aanbevelingen. Die lees je in dit hoofdstuk.

12 **Praktijkvoorbeeld | de Beweegpas**

In dit hoofdstuk lees je hoe de Beweegpas in elkaar zit. Je leest over de achtergrond ervan, het concept, de voorbereiding, de beweegintake, het beweegvervolgconsult, de coördinatie, de werving, de samenwerking en de financiering.

15 **De stip op de horizon | doel en doelgroep**

Het ontwikkelen van een beweeginterventie begint met het vaststellen van het doel dat je ermee wilt bereiken en de doelgroep. Dit doe je vanuit een gezamenlijke visie. Daarover lees je in dit hoofdstuk.

18 **Goede samenwerking | sleutel tot succes**

Veel professionals die werkzaam zijn in de zorg, sport of bij een gemeente, realiseren zich dat met elkaar samenwerken meer kan opleveren dan als ieder apart te werk gaat. Welke partijen kunnen welke rol spelen bij de realisatie van een beweeginterventie? Hoe bereik je integraal beleid?

Je leest het in dit hoofdstuk.

- 24 Top 7 van succesfactoren**
Wat maakte de Beweegpas tot een succes? In dit hoofdstuk vind je 7 belangrijke succesfactoren.
- 27 Twee belangrijke knelpunten**
Bij het opzetten van een beweeginterventie zoals de Beweegpas zijn er twee belangrijke knelpunten om rekening mee te houden: het realiseren van voldoende instroom en het vinden van een structurele financiering. In dit hoofdstuk lees je er meer over.
- 29 Tot slot | enkele tips**
Om een beweeginterventie succesvol in te voeren, is het nodig de doelgroep te bereiken, financiering te regelen, de samenwerking te stroomlijnen, interventies bij elkaar te brengen en te zorgen voor integraal beleid. In dit hoofdstuk vind je tips om dit goed te regelen. Deze zijn gebaseerd op de ervaringen met de Beweegpas.
- 32 Bijlage 1 | Middelen voor werving in Kaag en Braassem**
In deze bijlage vind je een overzicht van alle middelen die in Kaag en Braassem zijn ingezet om deelnemers te werven voor de Beweegpas.
- 34 Bijlage 2 | Samenwerkingspartners van de Beweegpas**
Bij de implementatie van de Beweegpas werkten diverse lokale en regionale partijen in Kaag en Braassem en omgeving samen. In deze bijlage vind je een overzicht van alle betrokken partijen.
- 35 Bijlage 3 | Resultaten van de Beweegpas**
In totaal hebben gedurende ruim een jaar negentien mensen deelgenomen aan de Beweegpas. Wat zijn de resultaten van hun deelname? Je leest het in deze bijlage.
- 40 Bijlage 4 | Ervaringen met de Beweegpas**
In deze bijlage lees je wat de ervaringen zijn van verschillende betrokkenen: deelnemers, sportinstructeurs en coördinator.



Waarom deze **handreiking**?

In de gemeente Kaag en Braassem is een succesvolle beweging-interventie ontwikkeld: de Beweegpas. Met deze handreiking willen we je laten profiteren van de ervaringen met de Beweegpas. Zodat je ook zelf een succesvolle beweging-interventie kunt ontwikkelen.

Bewegen is gezond

Nederland beweegt te weinig. 42% van de bevolking voldoet niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. (Bron: website Gezondheidsatlas Hollands Midden). Deze norm stelt dat mensen ten minste vijf dagen per week dertig minuten matig intensieve lichaamsbeweging zouden moeten hebben.

Bewegingsarmoede leidt tot meer chronische aandoeningen, zoals diabetes type-2, hart- en vaatziekten, obesitas en artrose. Ook is bekend dat het risico op het krijgen van een hoge bloeddruk, een hersenbloeding en dikke darmkanker samenhangt met onvoldoende lichaamsbeweging. De kans op overlijden ligt 20 tot 30% lager bij mensen die wekelijks 1.000 kilocalorieën verbruiken door te bewegen volgens de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.

Of aan de norm voor voldoende beweging wordt voldaan, hangt af van de duur van de beweging (totaal 30 minuten of in blokjes van minimaal 10 minuten), de frequentie (minimaal vijf dagen per week) en de intensiteit (iets hogere hartslag en ademhaling, dus stevig doorwandelen, iets harder op de pedalen trappen, eens flink achter de hond aanrennen).

Vanwege het belang ervan zet de overheid haar beleid in op het stimuleren van voldoende lichaamsbeweging. Hoe dit wordt gestimuleerd, laat de overheid over aan de veldpartijen.

Bewegen stimuleren met interventies

In Nederland worden door verschillende partijen beweeg-interventies ingericht voor mensen met (een hoog risico op) een chronische aandoening. Doel is deze mensen te stimuleren hun leefstijl te veranderen en meer te bewegen. Een beweeg-interventie heeft meestal een tijdelijk karakter. Het is de bedoeling dat mensen daarna doorstromen naar het reguliere beweeg-aanbod en zelfstandig blijven bewegen zonder supervisie van een fysiotherapeut. Helaas blijkt deze doorstroming in de praktijk vaak tegen te vallen. Hier ligt een waardevolle rol voor de fysio-therapeut in de eerste lijn.

De Beweegpas in Kaag en Braassem

Ook in de gemeente Kaag en Braassem constateerden zorg-verleners in de eerste lijn dat mensen die hadden deelgenomen aan een beweeginterventie, onvoldoende doorstroomden naar het reguliere beweegaanbod en vaak terugvielen in hun oude, niet-actieve gedrag. In Kaag en Braassem was de ervaring dat tachtig procent van de mensen die een beweeginterventie had gevolgd, na een jaar het beweeggedrag niet had vastgehouden.

Op initiatief en onder leiding van Fysiotherapie Alkemade, samen met de sportorganisaties Time Off projecten in sport en sport-bedrijf De Tweesprong is in deze gemeente een interventie ontwikkeld die erop is gericht mensen met overgewicht blijvend meer te laten bewegen: de Beweegpas.

De resultaten van deze beweeginterventie zijn opzienbarend:

- 84% van de deelnemers voldeed één jaar na afloop van de Beweegpas aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen.
- Bijna 80 procent van de deelnemers is blijven bewegen in het lokale sport- en beweegaanbod, gemeten een jaar na afloop van de Beweegpas.
- Er werd een daling geconstateerd van buikomvang en bloed-

- druk, die beide als risicofactoren worden gezien voor het krijgen van chronische aandoeningen.
- Deelnemers waren enthousiast over de afwisseling, persoonlijke aandacht en gezelligheid. Zij hebben ervaren dat bewegen leuk kan zijn en hebben ook de gezondheidseffecten gemerkt.

'Ik voel me fitter, ik kan de trap weer makkelijk op en af en ik voel me minder somber'

Deelnemer Beweegpas Kaag en Braassem

Over deze handreiking

Hou jij je bezig met het stimuleren van een gezonde leefstijl? Wil je zelf een beweeginterventie opzetten in je gemeente? Of vraag je je af hoe je een beweeginterventie beter kunt borgen? Dan is deze handreiking interessant voor jou.

Met deze handreiking willen we de ervaringen met de Beweegpas graag met je delen en je ondersteunen bij het zelf vormgeven van een succesvolle beweeginterventie. De Beweegpas wordt daarbij als praktijkvoorbeeld gebruikt.

Wij wensen je veel succes met het ontwikkelen van je eigen beweeginterventie!

November 2012,

Barbara de Groen, Vilans
Cora Vermeulen, Fysiotherapie Alkemade





Samenvatting **in acht aanbevelingen**

De succesfactoren, valkuilen en ervaringen met de Beweegpas zijn samen te vatten in acht aanbevelingen. Die lees je in dit hoofdstuk.

- 1 Organiseer voor mensen die om gezondheidsredenen een bewegeadvies krijgen, maar dit zelf moeilijk oppakken, een laagdrempelige interventie waarbij zij in een kleine, vaste groep met 'gelijkgestemden' kennis kunnen maken met bewegen bij reguliere sportverenigingen.
- 2 Werk met een bewegingintake én bewegevervolgconsulten. Zo kun je de startsituatie van de deelnemers goed in beeld brengen en kunnen zij veilig starten met bewegen en dit effectief opbouwen. Door monitoring gedurende een langere periode in bewegevervolgconsulten wordt het effect van het bewegen op de fysieke conditie van de deelnemers zichtbaar. Dit werkt bovendien motiverend voor de (ex-) deelnemers om door te gaan. Spreek met de zorgverzekeraar af dat deze gefinancierd zijn.
- 3 Laat zorgverleners zoals de huisarts, praktijkondersteuner, diëtist en fysiotherapeut de beweginginterventie aanbevelen. (Alleen) zij mogen rechtstreeks met de doelgroep in gesprek gaan over meer bewegen in het kader van gezondheidsrisico's. Maak met elkaar een plan hoe dit gezamenlijk is op te pakken.
- 4 Investeer in scholing en begeleiding van sportinstructeurs door een fysiotherapeut. Scholing vooraf is belangrijk om deelnemers veilig te laten starten met bewegen, dit succesvol op te bouwen en de deelnemers uiteindelijk te laten komen tot succesvol zelfstandig blijven bewegen. Werken met ervaren sportinstructeurs die kennis hebben van de doelgroep, is voor de deelnemers een belangrijk pluspunt.

- 5 Werk met een coördinator. Deze is een belangrijke spin in het web in het contact met sportverenigingen/-organisaties, sportinstructeurs en accommodaties. Ook kan deze de benodigde materialen regelen. Kies bij aanvang hierin een vorm die op lange termijn houdbaar en betaalbaar is.
- 6 Wees creatief in het vinden van (structurele) financiering en combineer slim mogelijkheden en partners. De coördinatiekosten worden geschat op € 3.000,- per jaar voor 20 tot 40 deelnemers. De gezondheidswinst is een veelvoud hiervan. Desondanks is het lastig om structureel financiering te vinden.
- 7 Betrek het gemeentelijk sportbedrijf bij de plannen (als die er is in de gemeente). Doordat het gemeentelijk sportbedrijf accommodaties verhuurt, is het bekend met de sportverenigingen en contactpersonen en kent het de cultuur en de organisatiegraad van de verenigingen. Dit is een snellere weg dan zelf alle sportverenigingen langsgaan.
- 8 Werk samen bij het stimuleren van bewegen en kies voor een integrale aanpak. Voor samenwerking is een lange adem nodig, maar het verbreedt je horizon en biedt kansen om een goed antwoord te geven op vragen en behoeften van burgers. Een duurzame lokale samenwerking helpt mee aan het succes van gezondheidsbevordering in de gemeente.

'Je wilt niet naast zo'n slanke den voor de spiegel staan'
'Hier heb je het gevoel dat er op je gelet wordt, dat er aandacht voor je is en dat iemand bijhoudt hoe het gaat'

Deelnemers Bewegpas Kaag en Braassem





Praktijkvoorbeeld | **de Beweegpas**

In dit hoofdstuk lees je hoe de Beweegpas in elkaar zit. Je leest over de achtergrond ervan, het concept, de voorbereiding, de beweegintake, het beweegvervolgconsult, de coördinatie, de werving, de samenwerking en de financiering.

Achtergrond: hoe gezond is Kaag en Braassem?

In Kaag en Braassem, een gemeente met ruim 25.000 inwoners, heeft 35% van de volwassenen matig overgewicht. Bijna 9% heeft ernstig overgewicht. Dat zijn dus 8.750 inwoners met matig overgewicht en 2.250 inwoners met ernstig overgewicht.

Net als andere Nederlanders bewegen ook de inwoners van Kaag en Braassem gemiddeld genomen te weinig. Zestig procent van de volwassenen ervaart er belemmeringen om meer te bewegen of sporten. In de leeftijd van 65 jaar en ouder heeft bijna zeventig procent een chronische aandoening. Deze cijfers komen ongeveer overeen met de landelijke cijfers.



Het concept

In Kaag en Braassem heeft men dit probleem opgepakt en de Beweegpas ontwikkeld als manier om mensen met overgewicht laagdrempelig in contact te brengen met verschillende vormen van beweging en ze te stimuleren blijvend meer te bewegen.

Met de Beweegpas maken deelnemers in een periode van twintig weken kennis met vier verschillende geschikte sporten: nordic walken, conditietrainingen, zwemmen (aquavaria) en tennis. In een groep beoefenen de deelnemers elke sport vijf weken lang, een keer per week een uur. Daarbij worden zij begeleid door een sportinstructeur van de betreffende sportvereniging. De groep bestaat uit acht tot twaalf personen en blijft in principe deze twintig weken lang bij elkaar.

Vorbereiding

De sportinstructeurs worden begeleid en geschoold door een fysiotherapeut. Zij krijgen scholing in de specifieke risico's van de doelgroep en het type training dat nodig is om voldoende intensief te bewegen om effect te sorteren op de gezondheidsrisico's. Ook worden zij geschoold in de gewenste manier van coachen. De principes van motivational interviewing worden daarbij als uitgangspunt genomen om mensen in beweging te krijgen en te houden. Motivational interviewing is een directieve persoonsgerichte gesprekstijl, bedoeld om verandering van gedrag te bevorderen. Hierbij wordt de patiënt gestimuleerd tot het nemen van eigen verantwoordelijkheid.

'In het begin was het voor mij lastig om erachter te komen welke drempels er voor deelnemers zijn. Met het stellen van open vragen en zonder oordeel goed luisteren kom je een heel eind, heb ik ervaren.'

Tennistrainer

Beweegintake

Voordat deelnemers starten, neemt de fysiotherapeut een beweegintake af om de algemene gezondheid van de deelnemer en de risico's in kaart te brengen.

Beweegvervolgconsult

Ieder half jaar komen de deelnemers bij de fysiotherapeut op een beweegvervolgconsult om te kijken of zij zijn blijven bewegen, waar en hoe ze dat doen en wat de effecten van het bewegen op het gezondheidsprofiel zijn. Deze evaluatiemomenten hebben ook een motiverende functie om deelnemers te stimuleren te blijven volhouden. In een periode van in principe twee jaar zijn er in totaal drie beweegvervolgconsulten.

Coördinatie

Een coördinator onderhoudt de contacten met de deelnemers, de fysiotherapeut en de sportinstructeurs. Deze neemt ook de planning en organisatie voor zijn rekening. De coördinator heeft een belangrijke rol als spin in het web.

Werving

Mensen uit de doelgroep worden op verschillende manier benaderd om ze te interesseren voor de Beweegpas. Er worden folders verspreid, de lokale pers besteedt er aandacht aan, huisartsen en praktijkondersteuners worden actief benaderd en de samenwerkende organisaties besteden aandacht aan de Beweegpas op hun websites. Uit de praktijk in Kaag en Braassem blijkt dat het merendeel van de deelnemers uiteindelijk via de fysiotherapeut in contact komt met de Beweegpas.

Samenwerking

Bij implementatie van de Beweegpas werkten diverse lokale en regionale partijen samen. Fysiotherapie Alkemade was project-leider en mede-initiator, samen met Time off projecten in sport en Sportcentrum De Tweesprong. Vilans was als adviseur betrokken bij dit project. In bijlage 2 vind je een overzicht van alle samenwerkingspartners.

Financiering

Coördinatiekosten en kosten ten behoeve van de samenwerking worden door subsidiegelden van ZonMw, NISB, Rabo Stimuleringsfonds en Gemeente Kaag en Braassem gefinancierd. De deelnemers betalen een eigen bijdrage van 8,75 euro per keer (met subsidie).



De stip op de horizon |

doel en doelgroep

Het ontwikkelen van een beweeginterventie begint met het vaststellen van het doel dat je ermee wilt bereiken en de doelgroep. Dit doe je vanuit een gezamenlijke visie. Daarover lees je in dit hoofdstuk.

Visie ontwikkelen

Bij het ontwikkelen van een beweeginterventie is het belangrijk om vooraf met elkaar te bepalen wat je wilt bereiken en vanuit welke visie je dat gezamenlijk wilt doen. Een visie gaat in op de toekomstige gewenste situatie. Een visie heeft betrekking op de inhoud en het aanbod: wat heeft de beweeginterventie mensen te bieden?

Centrale vragen bij het formuleren van een visie zijn:

- Wat zijn de wensen en behoeften van de doelgroep?
- Wat vinden samenwerkingspartners van de beweeginterventie?

Naast een visie op inhoud en aanbod is het ook goed een visie te formuleren op de samenwerking: hoe wordt de beweeginterventie georganiseerd? Wie heeft wanneer welke rol? In het volgende hoofdstuk lees je hier meer over.

Doelen formuleren

Met een beweeginterventie kun je verschillende doelen voor ogen hebben. Bijvoorbeeld doelen die te maken hebben met afvallen, het voorkomen van valincidenten, het bevorderen van sociale contacten, voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Het is goed aan de start van het project je doelen zo concreet mogelijk te formuleren en deze ook te kwantificeren.



Dat maakt het gemakkelijker achteraf vast te stellen in hoeverre je doelen zijn bereikt. Formuleer de doelen daarom zo SMART mogelijk: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden.

Doelgroep vaststellen

Een beweeginterventie kan voor verschillende doelgroepen worden ontwikkeld. Bijvoorbeeld voor mensen met overgewicht die het moeilijk vinden het bewegen zelfstandig op te pakken, voor ouderen, voor mensen met een chronische aandoening, zoals diabetes, of voor kinderen met overgewicht of met een motorische achterstand.

Praktijkvoorbeeld | doelen en doelgroep van de Beweegpas

Vooraf geformuleerde doelen

- 1 Een bijdrage leveren aan het realiseren van een gezonde(re) leefstijl voor volwassen inwoners van Kaag en Braassem om het risico op het krijgen van een aan bewegingsarmoede gerelateerde aandoening te verminderen.
- 2 Door het bundelen van krachten en middelen de doelgroep bereiken en deze verantwoord in beweging krijgen én houden.
- 3 Naamsbekendheid van de Beweegpas opbouwen onder de inwoners van de gemeente Kaag en Braassem en meer specifiek onder de doelgroep.
- 4 In 15 maanden hebben 30 mensen uit de doelgroep gebruik gemaakt van het instroomsysteem en hebben minimaal 20 mensen het programma geheel doorlopen.
- 5 75% van de deelnemers aan het instroomsysteem voldoet na 1,5 jaar structureel en zelfstandig aan de Nationale Norm Gezond Bewegen.
- 6 Het project vindt een structurele inbedding in de gemeente Kaag en Braassem, dat wil zeggen dat er met de betrokken partners afspraken zijn gemaakt over de taakverdeling, verantwoordelijkheden en financiering van de Beweegpas.

Doelgroep

Volwassenen in de gemeente Kaag en Braassem:

- met overgewicht of obesitas en/of andere risicofactoren ten gevolge van bewegingsarmoede;
- die niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen;
- en die moeite hebben om het bewegen of sporten zelfstandig op te pakken.



Goede samenwerking |

sleutel tot succes

Professionals die werkzaam zijn in de zorg, sport of bij een gemeente, weten dat ieder afzonderlijk zich kan inzetten om mensen gericht te stimuleren meer te gaan bewegen.

Veel professionals realiseren zich echter ook dat met elkaar samenwerken méér kan opleveren. Welke partijen kunnen welke rol spelen bij de realisatie van een beweeginterventie?

Hoe bereik je integraal beleid? Je leest het in dit hoofdstuk.

Lokale samenwerking zorgt ervoor dat de beweeginterventie meer is dan een enkele interventie, maar uitvoering geeft aan integraal beleid. Het is daarom goed af te stemmen met bijvoorbeeld een diëtiste (voor voedingsadvies), met de huisartsen over de verwijzing, met de buurtsportcoach (warme overdracht bevordert het zelfstandig blijven bewegen), met sportorganisaties (bepalen van het beweegaanbod voor specifieke doelgroepen), met de gemeente (lokaal gezondheidsbeleid) en andere partijen. Afstemming vindt plaats op organisatorisch én uitvoeringsniveau.

Mogelijke samenwerkingspartners

Bij de realisatie van een beweeginterventie kunnen verschillende partijen een rol spelen. Hieronder lichten we er een aantal toe.

Gemeente

De gemeente heeft op lokaal niveau de regierol om burgers te verleiden meer te gaan bewegen en een actieve leefstijl te

bevorderen (WMO). Gemeenten krijgen van het ministerie van VWS de opdracht elke vier jaar een nota lokaal gezondheidsbeleid te schrijven waarin vijf pijlers centraal staan: depressie, alcohol, stoppen met roken, diabetes en het bevorderen van bewegen. Het bewegen is een belangrijk onderdeel van meerdere pijlers van dit beleid. Bekend is bijvoorbeeld dat bij diabetespreventie en bij de aanpak van geconstateerde diabetes bewegen een belangrijk middel is in de behandeling.

Welzijnsorganisaties

Welzijnsorganisaties komen met veel verschillende doelgroepen in de gemeente in contact. Ook worden verschillende beweeginitiatieven opgezet. Afstemming tussen verschillende initiatieven draagt ertoe bij dat het aanbod voor de burger beter vindbaar is, toegankelijk is en goed is afgestemd op zijn vragen.

Sportorganisaties

Reguliere sportorganisaties zijn steeds meer aangewezen op contributie van leden omdat er steeds minder subsidies verstrekt worden. Zij zijn gebaat bij een toestroom van nieuwe leden en denken graag mee om meer mensen aan het sporten te krijgen.

Zorgverleners in eerste lijn

Huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en andere zorgverleners in de eerste lijn geven leefstijladviezen aan hun patiënten; soms gevraagd, soms ongevraagd. Het advies om meer te gaan bewegen wordt aan diverse mensen gegeven. Leefstijlinterventies worden ontwikkeld om preventie en zelfmanagement een structurele plek te geven. De ervaring is echter ook dat de doelgroep niet staat te springen om deel te nemen aan deze interventies en maar moeizaam in beweging komt. Ook ondervindt men knelpunten in financiering.

Ondernemers

Ondernemers ondervinden direct gevolgen van werknemers met een ongezonde leefstijl. Bedrijven en organisaties zijn gebaat bij gezonde werknemers. Fitte mensen leveren een hogere productie, beleven meer werkplezier en zijn minder ziek. Het doel van

preventie is het beperken van de persoonlijke schadelast voor de werknemer en de bedrijfseconomische schadelast voor de organisatie. Bovendien willen ondernemers mogelijk vanuit hun maatschappelijke rol in de gemeente bijdragen aan het stimuleren van gezond gedrag; meer bewegen past daar goed in.

Zorgverzekeraars

Er zijn verschillende manieren waarop zorgverzekeraars een rol (kunnen) spelen bij preventie. In de eerste plaats is dat door vergoeding in het basispakket van preventieve interventies. In de tweede plaats door het aanbieden van zelfgekozen dekkingen in de aanvullende verzekeringen. In de derde plaats zijn er preventieactiviteiten van zorgverzekeraars buiten de verzekering om. Steeds meer zorgverzekeraars nemen hierin een verantwoordelijkheid.

De zorgorganisaties in de eerste lijn en de organisaties uit het publieke domein vinden elkaar niet vanzelfsprekend. Er is sprake van een andere cultuur en andere werkwijzen. Grensoverschrijdend samenwerken kent gemeenschappelijke doelen maar ook tegengestelde organisatiebelangen. Organisaties in de eerste lijn hebben doorgaans een sterk inhoudelijke focus en weinig tijd om te investeren in samenwerkingsrelaties met partners die ze nauwelijks kennen. Samenwerking met niet-traditionele partners zoals sportorganisaties, gemeente, GGD en soms ook welzijn doet vaak meer recht aan de gewenste gerichtheid op gezondheid en preventie van chronische aandoeningen.

Als vast staat wie betrokken is bij de samenwerking, is het goed met elkaar een visie te ontwikkelen en een aantal gezamenlijke uitgangspunten vast te leggen. Het is goed samenwerkingsafspraken vast te leggen in bijvoorbeeld een intentieverklaring of convenant.

Praktijkvoorbeeld | samenwerkende partijen bij de Beweegpas

In Kaag en Braassem hebben verschillende organisaties hun krachten gebundeld om gezamenlijk te bereiken dat meer mensen met overgewicht en andere risicofactoren als gevolg van bewegingsarmoede gaan bewegen en blijven bewegen. Fysiotherapie Alkemade nam het initiatief om verschillende partijen bij elkaar te brengen die zich bezighouden met het stimuleren van beweging.

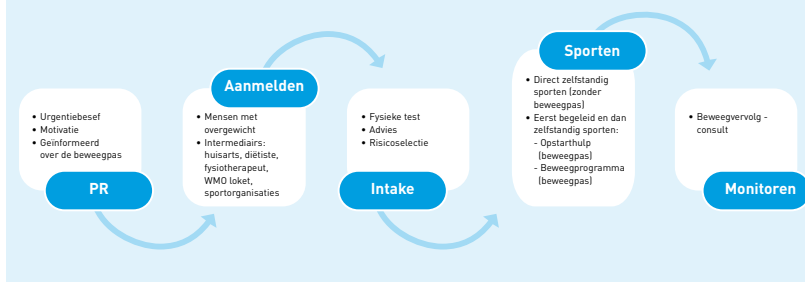
De gemeente Kaag en Braassem werkte ten tijde van de start van het project aan de maatschappelijke agenda waarvan gezondheid en bewegen een belangrijk thema is. In dat licht werkte zij graag mee aan de Beweegpas.

Sportorganisaties Time Off projecten in sport, en sportcentrum De Tweesprong waren beide vanaf de start nauw betrokken bij het initiatief van de Beweegpas. Zij leverden de coördinator, de sportinstructeurs en de accommodatie voor de verschillende sportvormen.

Verder hebben de volgende partijen een bijdrage geleverd: Thuiszorgorganisatie ActiVite, vertegenwoordigd door een diëtiste, GGD Hollands Midden, een praktijkondersteuner van twee van de plaatselijke huisartsen, REOS, Sportservice Zuid-Holland en zorgverzekeraar Zorg & Zekerheid. Vilans, kenniscentrum in de langdurende zorg, was als adviseur betrokken bij dit project.

In diverse bijeenkomsten is aandacht besteed aan het proces van samenwerking. Organisaties zijn met elkaar in gesprek gegaan over hun doelen en belangen. Er is een onderscheid gemaakt tussen projectdoelen (zoals deze in de ZonMw aanvraag Op één Lijn zijn verwoord) en samenwerkingsdoelen. Gedurende de bijeenkomsten is het beweegtraject uitgetekend en heeft elke organisatie aangegeven aan welke fase zij een bijdrage kon leveren.

In het volgende schema is het traject afgebeeld. Per trajectfase zijn de rollen en werkafspraken bepaald per organisatie.



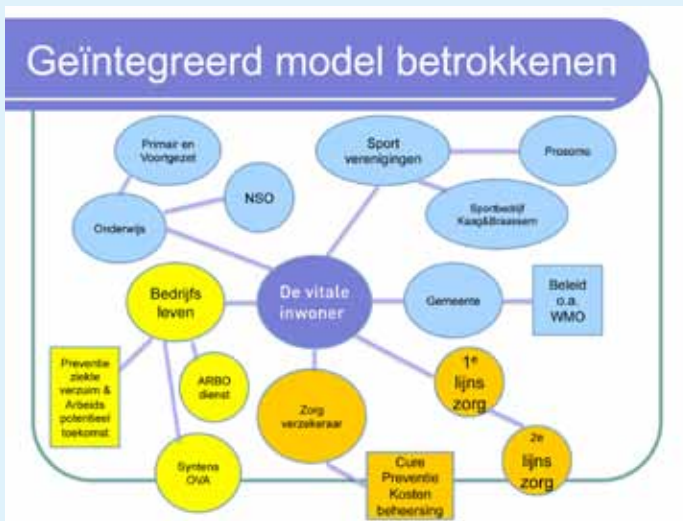
Integraal beleid

Een interventie kan pas echt succesvol zijn als deze gedragen wordt door alle betrokken stakeholders. De interventie moet passen in een gezamenlijk geformuleerd beleid ofwel een integraal model.

De uitdaging ligt in het met elkaar verbinden van losse initiatieven, zodat bestaande middelen efficiënt worden ingezet en organisaties zich inzetten voor een gezamenlijk doel.

Praktijkvoorbeeld | de Beweegpas

De projectgroep van de Beweegpas heeft de verschillende betrokken organisaties in een model getekend waarin de vitale inwoner van de gemeente centraal staat. Om de vitale inwoner vormt zich een web van initiatieven en organisaties die het bewe-



gen van de inwoner stimuleren. De gemeente, sportverenigingen, het onderwijs, de eerstelijns zorg, de zorgverzekeraar en het bedrijfsleven hebben allemaal een rol in dit web. In onderstaand model staan verschillende betrokken partijen rondom de vitale inwoner afgebeeld. De Beweegpas vormt één van de interventies die de verbinding maken tussen zorgverleners en sportorganisaties in de gemeente. Andere verbindingen worden gelegd door de combinatiefunctionaris, de sportbuurtcoach en interventies richting vitale ondernemingen. Er zijn verschillende lijnen, maar er is nog geen sprake van een samenhangend aanbod rondom de vitale inwoner. De uitdaging is om een 'samenwerkingsweb' in te richten met als doel: vitale inwoners die gesteund worden door de betrokken organisaties om te bewegen en dat vol te houden.



Top 7 van **succesfactoren**

Wat maakte de Beweegpas tot een succes? In dit hoofdstuk vind je 7 belangrijke succesfactoren.

1 **Opvolging geven aan het advies aan mensen uit risicogroepen en patiënten om meer te bewegen**

Zorgverleners in de eerste lijn constateren vaak dat het advies dat huisartsen of praktijkondersteuners meegeven aan patiënten te algemeen en ongericht geformuleerd is: het blijft bij 'Ga meer bewegen'. Een gerichte follow-up ontbreekt vaak: er wordt niet gevraagd of mensen het beweegadvies hebben opgevolgd, wat de kwaliteit en intensiteit van bewegen is of om welke reden zij dit advies niet hebben opgevolgd. Met de Beweegpas wordt dit advies concreet en gericht gedaan naar sportactiviteiten en contactpersonen bij sportverenigingen.

2 **Bewegen in een kleine groep met 'gelijkgestemden'**

De groep is klein en bestaat uit maximaal twaalf deelnemers. Deelnemers ervaren in deze kleine groep gezelligheid, wat stimuleert om ook naast of na het programma samen af te spreken ('Zullen we samen lid worden van') ('Zo is het leuk om te doen. Het gaat om plezier met elkaar tijdens het bewegen').

De Beweegpas is er alleen voor mensen met overgewicht die weinig ervaring met sporten hebben. Bewegen in een groep gelijkgestemden schept een band ('Je wilt niet naast zo'n slanke den voor de spiegel staan').

'Zo is het leuk om te doen. Het gaat om plezier met elkaar tijdens het bewegen'

Deelnemer aan de Beweegpas

3 Een afwisselend programma

Het programma van de Beweegpas is afwisselend. Je kunt kennismaken met verschillende sporten ('Dit onderdeel vind ik niet zo leuk, maar over een paar weken doen we alweer iets anders', 'Ik had niet gedacht dat ik nordic walken leuk zou vinden', 'De afwisseling in beweegvormen vind ik prettig'). Vijf weken is bovendien lang genoeg om de sport te leren kennen. Deze periode geeft de deelnemers de mogelijkheid om meer van de sport te 'begrijpen' en beter mee te kunnen doen ('Ik wist niet dat ik dit kon').

4 Begeleiding door ervaren en enthousiaste professionals

Professionele begeleiding van de deelnemers garandeert dat zij veilig kunnen starten met bewegen, dit succesvol kunnen opbouwen en uiteindelijk kunnen komen tot succesvol zelfstandig blijven bewegen. Bij de Beweegpas worden de deelnemers getest, gemeten en gecoacht door de fysiotherapeut en de sportinstructeurs. De sportinstructeurs worden geschoold door de fysiotherapeut, zodat zij goed voorbereid zijn en zij de risicodeelnemers minder 'eng' vinden. ('Ze kunnen zeker zoveel als reguliere nieuw startende deelnemers van onze vereniging').

5 De inzet van de coördinator

De coördinator verbindt de eerste en nulde lijn, legt en onderhoudt contacten met de (potentiële) deelnemers en de sporttrainers, en regelt de accommodaties en trainingen.

6 Laagdrempelig kennismaken met de sportinstructeur en -vereniging

Door de Beweegpas raakt de deelnemer bekend met de sportinstructeur, waardoor de drempel om daarna lid van de vereniging te worden, lager is ('Bij welk uur kan ik mij het beste aansluiten?').

7 Resultaten zien op verschillende onderdelen

Als deelnemers resultaten kunnen zien op verschillende onderdelen (zoals meer vertrouwen in eigen kunnen, meer plezier in bewegen, daling bloeddruk) werkt dit heel motiverend om te blijven bewegen.

‘Als trainer moet je een veilige sociale setting creëren, waardoor deelnemers durven te gaan bewegen. Deelnemers kunnen dan motorische en mentale vaardigheden bij zichzelf ontdekken en ontwikkelen waarvan ze vaak niet wisten dat ze die hadden of konden leren.’

Een sportinstructeur





Twee belangrijke knelpunten

Bij het opzetten van een beweeginterventie zoals de Beweegpas zijn er twee belangrijke knelpunten om rekening mee te houden: het realiseren van voldoende instroom en het vinden van een structurele financiering. In dit hoofdstuk lees je er meer over.

Tegenvallende instroom

Ook al zit de beweeginterventie goed in elkaar, het kan toch lastig zijn voldoende deelnemers te vinden. Het tegenvallen van de instroom kan te wijten zijn aan verschillende factoren:

- Overgewicht is een taboe, mensen zijn voorzichtig in het aanprijzen van een interventie aan vrienden of kennissen omdat ze hen daarmee niet voor het hoofd willen stoten.
- Wervingsacties zoals het uitbrengen van folders, en artikelen en advertenties in de lokale krant leveren in verhouding tot de investering relatief weinig op.
- De huisarts bespreekt overgewicht dikwijls niet met de patiënt als de patiënt voor iets anders bij hem komt.
- Huisartsen, praktijkondersteuners, diëtisten en fysiotherapeuten attenderen niet snel uit zichzelf patiënten op een beweeginterventie.

De patiënten die zij wel doorverwijzen, zijn niet altijd geschikt voor de beweeginterventie.

Geen duurzame financiering

Het regelen van duurzame financiering is erg moeilijk. Mogelijke redenen voor het ontbreken van structurele financiering zijn:

- De instroom valt tegen.
- Reguliere financiering kan wegvallen (denk aan bezuinigingen in het basispakket op diëtetiek en fysiotherapie).
- Gemeenten investeren niet graag in losse interventies.

- De urgentie wordt niet altijd voldoende gezien en opgepakt door relevante verwijzers (huisarts, praktijkondersteuner).
- Kleine projecten zijn minder interessant voor sponsoring door bedrijven.

Praktijkvoorbeeld | de Beweegpas

Het knelpunt op het gebied van voldoende instroom is bij de Beweegpas ondervangen doordat de initiërende fysiotherapeut actief patiënten heeft geattendeerd op de Beweegpas.

Financiering is nog steeds een knelpunt: voor de Beweegpas is nog geen structurele financiering gevonden bij een verzekeraar of de gemeente.

In contacten met de twee zorgverzekeraars in de regio was veel verloop, waardoor het moeilijk was duurzame afspraken te maken. De gemeente wilde wel tijdelijke, maar geen structurele financiële toezeggingen doen.

In de projectgroep is een financieringsconstructie verkend waarbij de deelnemende partijen de kosten delen, eventueel in een omni-vereniging. Hier is niet voor gekozen.

Bij ondernemers in Kaag en Braassem is verkend of financiering vanuit werkgeverskant mogelijk is. Hierover zijn zowel tijdens als na de projectperiode gesprekken gevoerd.



Tot slot | enkele tips

Om een beweginginterventie succesvol in te voeren, is het nodig de doelgroep te bereiken, financiering te regelen, de samenwerking te stroomlijnen, interventies bij elkaar te brengen en te zorgen voor integraal beleid. In dit hoofdstuk vind je een aantal tips om dit goed te regelen. Deze zijn gebaseerd op de ervaringen met de Bewegpas.

Bereik je doelgroep

- Mond-tot-mond reclame werkt voor de groep mensen met overgewicht goed. Als de Bewegpas voor veel mensen positieve resultaten laat zien, dan vertellen zij dat aan vrienden en kennissen die ook met overgewicht en een gebrek aan beweging kampen. Er is tijd nodig voordat de olievlek zijn werk kan doen.
- Overschat de waarde van advertenties, artikelen en voorlichtingsbijeenkomsten niet; deze werken maar beperkt. Pas als de potentiële deelnemer zelf besloten heeft in actie te komen, ben je in beeld met PR-materialen. De kans op een naadloze aansluiting van de twee is vrij klein.
- Betrek huisartsen, diëtisten, welzijnsorganisaties en andere relevante partijen bij je plannen. Als zij de beweginginterventie van waarde achten, kunnen zij beter verwijzen.

Regel financiering

Het verwerven van structurele financiering hangt onder andere samen met de instroom. Zolang de instroom achterblijft, zijn partijen vaak niet geneigd te investeren.

Randvoorwaarden voor financiering die zijn genoemd door partijen die betrokken zijn bij de Beweegpas, zijn:

- Aanpak via bedrijfsleven; werkgevers kunnen meer aanbod genereren en potentiële sponsors aanspreken.
- Samenwerking versterken tussen gemeente en preferente zorgverzekeraar, die gezamenlijk de verantwoordelijkheid dragen en financiering bieden.
- Combinatie van gelden door bijvoorbeeld de combinatie-functionaris en sportbuurtcoach inventief in te zetten.
- Gedifferentieerd beweegaanbod ontwikkelen voor verschillende doelgroepen.
- Beweginginterventie onderbrengen bij een (nieuw te vormen) omni-sportvereniging.

Stroomlijn het proces van samenwerking

Voor het ontwikkelen en invoeren van een succesvolle beweging-interventie als de Beweegpas is niet alleen voldoende instroom en financiering nodig. Het is een proces van samenwerking dat pas slaagt als voldaan wordt aan een verscheidenheid van voorwaarden. We noemen er een aantal die bij de Beweegpas aan de orde zijn geweest:

- Ga in zee met enthousiaste partners.
- Zorg dat belangen en ambities van alle betrokken partijen helder zijn:
'Wat kom je halen, maar nog belangrijker is: wat kom je brengen, wanneer is dit project voor jou succesvol?'
- Vertegenwoordigers van de samenwerkende organisaties kunnen acties en werkafspraken beter uitvoeren als zij gesteund zijn door het bestuur van de eigen organisatie en kunnen handelen vanuit een visie die aansluit bij die van het samenwerkingsverband.
- De cultuur in nulde en eerste lijn is wezenlijk verschillend. Zorg dat je elkaars taal gaat spreken.
- Maak duidelijke afspraken mét een tijdpad: 'Snel iets doen' kan in de eerste lijn iets anders betekenen dan bij de gemeente. Hetzelfde geldt voor het werken met vrijwilligers bij sportverenigingen.

- Zorg dat afspraken nagekomen worden: de projectleider moet hier continu aan trekken.
- Zorg voor een lange adem. Een aanlooptijd van één jaar voor het leggen van contacten is niets bijzonders.
- Zorg voor een klein kernteam waarmee je korte lijnen hebt.
- Zorg voor een projectleider met een tweede persoon ernaast of duo-projectleiderschap. Als de projectleider zelf even minder tijd of energie kan investeren, kan dit door de ander worden overgenomen, zonder dat het project vertraging oploopt.



Bijlage 1 | Middelen voor werving in Kaag en Braassem

In deze bijlage vind je een overzicht van alle middelen die in Kaag en Braassem zijn ingezet om deelnemers te werven voor de Beweegpas.

- Er zijn drie artikelen verschenen in een lokaal weekblad voorafgaand aan de start van de Beweegpas. In de artikelen is gebruik gemaakt van ervaringen van oud-deelnemers en er werd ingespeeld op de actualiteit, zoals het maken van goede voornemens bij Nieuwjaar.
- Er is een folder over de Bewegingintake ontworpen en in een oplage van 11.000 stuks verspreid bij huisartsen, thuiszorg, fysiotherapiepraktijk, supermarkten, apotheken, gemeente.
- Er is een tweede folder over de Beweegpas ontworpen en in oplage van 600 stuks verspreid bij huisartsen, thuiszorg, fysiotherapiepraktijk, supermarkten, apotheken en de gemeente voor de start van iedere nieuwe groep.
- Er was een terugkommiddag voor oud-deelnemers van de Beweegpas en inloop voor geïnteresseerden.
- Er was een terugkomavond voor oud-deelnemers van de Leefstijlcurcus.
- Er zijn gesprekken gevoerd met huisartsen en praktijk-ondersteuners, vooral over actief screenen op gezondheidsrisico's als gevolg van overgewicht en te weinig bewegen en het geven van een gericht beweegadvies.
- De lokale omroep heeft aandacht besteed aan de Beweegpas.
- Medewerkers van het WMO loket informeerden mensen over Beweegpas.
- Op de websites van de samenwerkende organisaties is aandacht besteed aan de Beweegpas.

- Er is meegedaan aan een RABO-ledenavond met een 'inspiratieplein' over lokale projecten. Op deze bijeenkomst waren 750 leden aanwezig.
- De initiërende fysiotherapeut heeft patiënten geattendeerd op de Bewegpas.





Bijlage 2 | **Samenwerkingspartners van de Beweegpas**

Bij de implementatie van de Beweegpas werkten diverse lokale en regionale partijen in Kaag en Braassem en omgeving samen.

In deze bijlage vind je een overzicht van alle betrokken partijen.

- **Fysiotherapie Alkemade**
Cora Vermeulen, eigenaar, fysiotherapeut en projectleider
Nick Olthof, fysiotherapeut
- **Gemeente Kaag en Braassem**
Judith van der Zwaan, beleidsfunctionaris
Floris Schoonderwoerd, wethouder
- **Thuiszorgorganisatie ActiVite**
Leonie Goezinnen-Notenboom, diëtiste
- **GGD Hollands Midden**
Irene Lottman, beleidsmedewerker
Caroline Kruyt, beleidsmedewerker
- **Sportorganisatie Time Off projecten in sport**
Maria van Erp, coördinator en tennistrainer
- **Sportbedrijf De Tweesprong**
Pieter Bosch, eigenaar
- **Twee plaatselijke huisartspraktijken**
Marian van Schaick, praktijkondersteuner
- **REOS**
Gert Jan Smit, adviseur
- **Sportservice Zuid-Holland**
Ruben Wesdorp, adviseur
- **Zorgverzekeraar Zorg & Zekerheid**
Nicolette de Baan, zorginkoper preventie
- **Vitans**
Barbara de Groen, adviseur



Bijlage 3 | Resultaten van de Beweegpas

In totaal hebben gedurende ruim een jaar negentien mensen deelgenomen aan de Beweegpas. Wat zijn de resultaten van hun deelname?

Hoe zijn de resultaten gemeten?

De resultaten van de Beweegpas zijn op verschillende manieren gemeten:

1 **Met fysieke parameters**

De fysiotherapeut heeft verschillende fysieke parameters gemeten, zoals maximale zuurstofopname als maat voor conditie, bloeddruk, buikomvang en gewicht.

2 **Door gesprekken met deelnemers**

Vilans heeft twee focusgesprekken gevoerd met alle deelnemers van de Beweegpas, om de tevredenheid met de Beweegpas te onderzoeken, mogelijke verbeter suggesties te bespreken en naar nieuwe manieren te zoeken om de doelgroep te bereiken. Daarnaast heeft de fysiotherapeut de deelnemers individueel gevraagd naar tevredenheid met de Beweegpas, sportdeelname en beweegpatroon.

3 **Door gesprekken met sportinstructeurs**

Aan de sportinstructeurs van de verschillende beweegvormen is in twee rondes gevraagd in hoeverre zij tevreden zijn met de Beweegpas en op welke onderdelen zij deze zouden willen aanpassen.

Wat is de fysieke opbrengst?

Alle negentien deelnemers zijn vrouwen met obesitas, van wie er drie ook een andere chronische aandoening hebben. Veertien van hen hebben eerder meegedaan aan de leefstijlcursus; deze cursus omvat een voedings- en beweegprogramma dat door een fysiotherapeut en diëtiste is uitgevoerd. Omdat velen al hadden meegedaan aan de leefstijlcursus, was hun basisconditie al redelijk goed.

Uit de beweegvervolgconsulten is gebleken dat 79% van de deelnemers is blijven bewegen bij lokale sportverenigingen: 58% is één sport gaan doen, 16% twee sporten en een half procent van de deelnemers (een persoon) is drie sporten gaan doen. Van de deelnemers heeft 35% gekozen voor nordic walking, 30% voor conditietraining, 20% voor tennis en 15% voor zwemvaria. Meedoen aan de Beweegpas is voor deze sportverenigingen een interessante mogelijkheid gebleken om meer leden te krijgen.

84% van de deelnemers voldeed één jaar na afloop van de Beweegpas aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, tegen 58% van de Nederlandse bevolking (2010). Dit was voorafgaand aan de eerste beweeginterventie nog 0%.

Er is er een daling geconstateerd van buikomvang en bloeddruk, die beide worden beschouwd als risicofactoren voor het krijgen van chronische aandoeningen. Na het beweegprogramma is een lichte toename gemeten van maximale zuurstofopname, als maat voor conditie.

Samengevat zijn er duidelijke, significante en veelal klinisch relevante verbeteringen zichtbaar in fysieke risicoparameters. Hiermee zitten de deelnemers in een duidelijk lager risicoprofiel als het gaat om hun fysieke gezondheid.

Deelnemers zijn daarnaast ook getest op veranderingen in de fysieke evaluatieve parameters, zoals fysieke beperkingen, spierkracht en gezondheidgerelateerde kwaliteit van leven. Alle uitkomstmaten lieten een verbetering zien. Dit houdt in dat de

deelnemers niet alleen gezonder werden, maar zich ook gezonder voelden. Door de afwezigheid van normscores kunnen er echter moeilijk conclusies worden verbonden aan de absolute waarden of aan de verschijscores.

Zijn de gestelde doelen bereikt?

De oorspronkelijke doelen van de Beweegpas zijn als volgt geformuleerd:

- 1 **Het leveren van een bijdrage aan het realiseren van een gezonde(re) leefstijl voor volwassen inwoners van Kaag en Braassem om het risico op het krijgen van een aan bewegingsarmoede gerelateerde aandoening te verminderen.**

Resultaat

Van de 19 deelnemers stroomden er 15 (79%) door naar het reguliere sportaanbod, waarvan er 11 één sport is gaan doen (58%), drie deelnemers twee sporten zijn gaan doen (16%) en 1 deelnemer drie sporten is gaan doen (0,5%). Zeven deelnemers zijn gaan nordic walken (35%), ondanks het feit dat hierover vooraf het grootste vooroordeel bestond dat dit niet leuk zou zijn, drie deelnemers zijn gaan zwemmen (15%), vier gaan tennissen (20%) en zes deelnemers zijn verder gegaan met de conditie-training (30%) bij de gymvereniging.

Van de deelnemers is 84% blijven bewegen. Als zodanig is de interventie geslaagd. Wat het effect is geweest op de inwoners van de gemeente Kaag en Braassem is niet gemeten.

- 2 **Door het bundelen van krachten en middelen de doelgroep bereiken en deze verantwoord in beweging krijgen én houden.**

Resultaat

Binnen het samenwerkingsverband is gebrainstormd over het bereiken van de doelgroep. Dat heeft tot gevolg gehad dat veel verschillende kanalen voor werving zijn gebruikt. De projectgroep heeft een voorstel gedaan voor vergaande integratie van losse initiatieven in de gemeente. Elders in deze handreiking is dit beschreven.

- 3 Het vergroten van de naamsbekendheid van de Beweegpas onder de inwoners van de gemeente Alkemade en meer specifiek onder de genoemde doelgroep.

Resultaat

Er zijn veel inspanningen geleverd om dit doel te bereiken. Veel tijd en kosten zijn geïnvesteerd in wervingsactiviteiten om de naamsbekendheid van de Beweegpas te vergroten. Zo zijn minimaal acht verschillende communicatiekanalen ingezet.

- 4 In 15 maanden hebben 30 mensen uit de doelgroep gebruik gemaakt van het instroomsysteem en minimaal 20 mensen hebben het programma doorlopen.

Resultaat

Totaal hebben 19 deelnemers gebruik gemaakt van de Beweegpas en het programma doorlopen. Dat is minder dan oorspronkelijk verwacht. De instroom bleek een knelpunt te zijn, en hoewel hier op verschillende manieren aan is gewerkt, bleef het aantal deelnemers aan de Beweegpas achter bij de verwachting.

- 5 75% van de deelnemers aan het instroomsysteem voldoet na 1,5 jaar structureel en zelfstandig aan de Nationale Norm Gezond Bewegen.

Resultaat

Van de groep deelnemers is ruim een jaar na afloop van de Beweegpas 84% blijven bewegen. Dit doel is behaald met de Beweegpas.

Het Beweegvervolgconsult wordt door de fysiotherapeut twee jaar lang ieder half jaar uitgevoerd om te kijken of de deelnemers zijn blijven bewegen, waar en hoe ze dat doen en wat de effecten van het bewegen op het gezondheidsprofiel zijn. Deze evaluatiemomenten hebben ook een motiverend effect om te blijven volhouden.

- 6 Het project vindt een structurele inbedding in de gemeente Kaag en Braassem, dat wil zeggen dat er met de betrokken partners

afspraken zijn gemaakt over de taakverdeling, verantwoordelijkheden en financiering van de Beweegpas.

Resultaat

Relevante partners zijn na de projectfase betrokken bij de vormgeving en implementatie van de Beweegpas. Taakverdeling en verantwoordelijkheden zijn redelijk goed geregeld tijdens het project. Toch blijken partijen als gemeente en zorgverzekeraar minder betrokken dan gehoopt. Een kerngroep van fysiotherapeuten, diëtiste en trainers of vertegenwoordigers van sportorganisaties vormde de binnenring van betrokkenen in de samenwerking. Zij voelden een sterke verantwoordelijkheid, maar konden de Beweegpas financieel niet zelf dragen. Voor de afsluiting van de projectperiode was er wel tijdelijke financiering geregeld, echter geen zicht op structurele financiering van de Beweegpas.





Bijlage 4 | Ervaringen

met de Beweegpas

In deze bijlage lees je wat de ervaringen zijn van verschillende betrokkenen: deelnemers, sportinstructeurs en coördinator.

Wat zijn ervaringen van de deelnemers?

Vilans heeft twee focusgesprekken gevoerd met deelnemers van de Beweegpas. Uit deze gesprekken bleek dat het merendeel van de deelnemers via de fysiotherapeut in contact kwam met de Beweegpas. De intake vond men prettig: deelnemers kregen zo het gevoel dat zij het beweegprogramma fysiek aan kunnen. De fysiotherapeut kreeg hen over de drempel en stimuleerde hen te bewegen.

Positief waren deelnemers ook over het sporten met gelijkgestemden en over de diversiteit aan sporten. Men vindt het prettig om verschillende sporten uit te proberen en kennis te maken met sporten die ze waarschijnlijk zelf niet hadden gekozen. Het maakt deelnemers niet uit dat je niet ergens echt goed in wordt, het gaat hen om 'lekker gezellig met elkaar bezig zijn'. Alle deelnemers hebben overgewicht en die homogeniteit in de groep vindt men prettig ('Je wilt niet naast zo'n slanke den voor de spiegel staan'). Ook hechten deelnemers veel waarde aan de kleine leuke groep ('Voelt speciaal en vertrouwd').

De persoonlijke begeleiding vonden deelnemers erg belangrijk; die is er bij een gewone sportschool of sportorganisatie niet. 'Hier heb je het gevoel dat er op je gelet wordt, dat er aandacht voor je is en dat iemand bijhoudt hoe het gaat'. Deelnemers waren zeer te spreken over de sportinstructeurs: 'Ze zijn allemaal enthousiast, gewoon normaal, niet overdreven'.

'Ik kan weer de brug op fietsen'

Deelnemer aan de Beweegpas

Deelnemers ervaren positieve effecten van het sporten: 'Ik kan de trap weer makkelijk op en af', 'Ik kan weer de brug op fietsen', 'Ik voel me fitter' en 'Ik voel me minder somber'.

Veel deelnemers gaven bij de evaluatie aan veel plezier te hebben gehad en het een leuk project te vinden. Belangrijke aspecten hierin zijn de afwisseling van de beweegvormen en het groepsproces. Ook werd de ervaring een reguliere sport te kunnen beoefenen als zeer positief ervaren, omdat de meesten dit al in geen jaren, of soms zelfs nooit, hadden gedaan. Dit droeg bij aan het vertrouwen (de eigen effectiviteit) in het kunnen beoefenen van een reguliere sport. Dit is een belangrijke voorwaarde om tot het uitvoeren van een reguliere sport te komen.

De naam 'Te vette sportpas' - die de eerste groep zelf aangedragen had - vonden latere deelnemers niet goed. Men stelde voor het Sportpas of Beweegpas te noemen.

Kortom, alle deelnemers zijn positief over de Beweegpas.

De afwisseling, persoonlijke aandacht en gezelligheid spreken deelnemers aan. Deelnemers hebben ervaren dat bewegen leuk kan zijn en zij merken ook gezondheidseffecten. Alle deelnemers gaven in het focusgesprek aan dat zij van plan waren te blijven sporten. Het liefst zouden ze doorgaan met de Beweegpas. Als dat niet kan, stellen de deelnemers voor dat sportverenigingen samen een afwisselend aanbod ontwikkelen. Enkelen geven aan een duwtje in de rug nodig te hebben om te blijven sporten, het liefst ook op een vaste dag en in een leuke groep.

Wat zijn de ervaringen van de coördinator en de sportinstructeurs?

De sportinstructeurs waren voor de coördinator bekend. Dat is prettig en maakt de samenwerking gemakkelijk. 'Je weet hoe ze

zijn in omgang met mensen en je hebt daardoor het vertrouwen dat zij de deelnemers kunnen stimuleren tot bewegen. Ook weet je dat zij kundig zijn op hun vakgebied', aldus de coördinator.

De sportinstructeurs zijn positief over de Beweegpas. Het werken met deze groep deelnemers is motiverend. Door de voorbereiding onder leiding van de fysiotherapeut weten de sportinstructeurs wat de risico's van bewegen zijn voor deze doelgroep en met welke intensiteit er getraind moet worden om effect te hebben op de gezondheidsrisico's. Voor de sportinstructeurs werd de doelgroep daarmee 'minder eng'.

'In het begin was het voor mij als tennistrainer lastig om erachter te komen welke drempels er voor deelnemers zijn. Vervolgens moet je uitvinden welke prikkels je geeft zodat iemand met plezier gaat en blijft bewegen. Met het stellen van open vragen en zonder oordeel goed luisteren kom je een heel eind, heb ik ervaren.'

Erg belangrijk is de mate van empathisch vermogen van een sportinstructeur. Is een trainer voldoende in staat om zich te verplaatsen in de ander, zet hij de leerling centraal en stuurt hij als coach?

Het is belangrijk om je als sportinstructeur in te leven in deelnemers die zich onveilig voelen en onzeker zijn op het gebied van sport en bewegen. 'Als trainer moet je een veilige sociale setting creëren, waardoor deelnemers durven te gaan bewegen. Deelnemers kunnen dan motorische en mentale vaardigheden bij zichzelf ontdekken en ontwikkelen waarvan ze vaak niet wisten dat ze die hadden of konden leren. 'Ik dacht dat ik dat niet kon', heb ik regelmatig van deelnemers gehoord.' De sportinstructeurs die hebben deelgenomen aan dit project beschikken over bovengenoemde trainers-coachkwaliteiten. Dat is erg belangrijk.

'Deelnemers waren gemotiveerd om te bewegen en waren prettig te trainen. Hun startconditie bleek ruim voldoende en hoger dan verwacht.'

Sportinstructeur

In de gemeente Kaag en Braassem is een succesvolle beweeginterventie ontwikkeld: de Beweegpas. De Beweegpas is er voor mensen met overgewicht die het lastig vinden om het bewegen zelfstandig op te pakken en die niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. In 20 weken maken zij onder professionele begeleiding kennis met verschillende sporten.

De resultaten van de eerste groep zijn opzienbarend:

- 84% van de deelnemers voldoet één jaar na afloop aan de NNGB.
- Bijna 80 procent van de deelnemers is blijven bewegen in het lokale sport- en beweegaanbod.
- Er is er een daling geconstateerd van buikomvang en bloeddruk van deelnemers, beide risicofactoren voor het krijgen van chronische aandoeningen.
- Deelnemers zijn enthousiast; zij ervaren dat bewegen leuk kan zijn en merken ook gezondheidseffecten.

Met deze handreiking willen we je laten profiteren van de ervaringen met de Beweegpas. Zodat je ook zelf een succesvolle beweeginterventie kunt ontwikkelen. De Beweegpas is ontwikkeld op initiatief en onder leiding van Fysiotherapie Alkemade, samen met sportorganisaties Time Off projecten in sport en sportbedrijf de Tweesprong. Vilans was betrokken als adviseur.

 Fysiotherapie
Alkemade

 sport en recreatiecentrum
de tweesprong

 time off
projecten in sport

 Vilans

Over Vilans

Vilans is het kenniscentrum voor langdurende zorg. We ontwikkelen vernieuwende en praktijkgerichte kennis. En we versnellen de processen die nodig zijn om nieuwe kennis en goede voorbeelden succesvol door te voeren in de praktijk. Dat doen we samen met professionals, bestuurders, cliënten en beleidsmakers. Zo houden we met elkaar de langdurende zorg efficiënt, betaalbaar én van goede kwaliteit. Ook verbeteren we zo de kwaliteit van leven van mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben.