

# Bruggen bouwen met beweegmakelaars

De aandacht gaat steeds meer uit naar gedrag en gezondheid en minder naar zorg en ziekte. In deze preventie is meer samenwerking tussen de eerstelijnszorg en de sport- en beweegsector nodig. Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) heeft in samenwerking met de ROS'en een structuur gebouwd om zorg, sport en bewegen te verbinden. Het nieuwe VWS-programma 'Sport en Bewegen in de Buurt' en de Buurtsportcoach bieden kansen om dit te continueren.

Vanuit de BeweegKuur is in twee jaar een landelijk dekkende infrastructuur van regionale netwerken ontstaan, bestaande uit ROS, GGD, Sportraad en eventueel andere organisaties. Voor ogen stond een brug te bouwen tussen sport- en beweegaanbieders

in de wijk en de locaties van de BeweegKuur/Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI) met de huisarts, de POH, de fysio-/oefentherapeut en de diëtist. Met als doel een betere doorstroom van mensen uit de zorg te realiseren. Binnen de BeweegKuur

is ervaring opgedaan met het bouwen van netwerken en de inzet van een beweeg- of leefstijlmakelaar om de verbinding te realiseren. Een goede doorstroom lukt vooral als een beweegmakelaar de schakelrol vervult in het lokale netwerk. Uit onderzoek en praktijkervaringen komen de volgende succesfactoren voor een duurzaam lokaal netwerk:

- gedeelde ambitie
- goede onderlinge sfeer en vertrouwen
- goede samenwerking en korte communicatielijnen
- betrokkenheid en enthousiasme van netwerkpartners
- gedeelde verantwoordelijkheid en het hebben van een 'kartrekker'
- openheid over elkaars belangen en inzicht in elkaars werkstructuur
- gedeeltelijke financiering
- diversiteit van netwerkpartners met kennis en expertise die elkaar aanvullen
- zichtbaar maken van resultaten en successen, door stil te staan bij het proces
- ondersteuning door ROS, gemeente en zorgverzekeraar.

## Verder bouwen

De opgebouwde netwerken rondom BeweegKuur/GLI blijken zowel kansrijk als kwetsbaar zijn. Een aantal succesfactoren, zoals de financiering en het hebben van een lokale kartrekker, staat namelijk onder druk. Geld lijkt voor de continuering van de netwerken echter niet doorslaggevend te zijn. Daar waar men voldoende ervaring

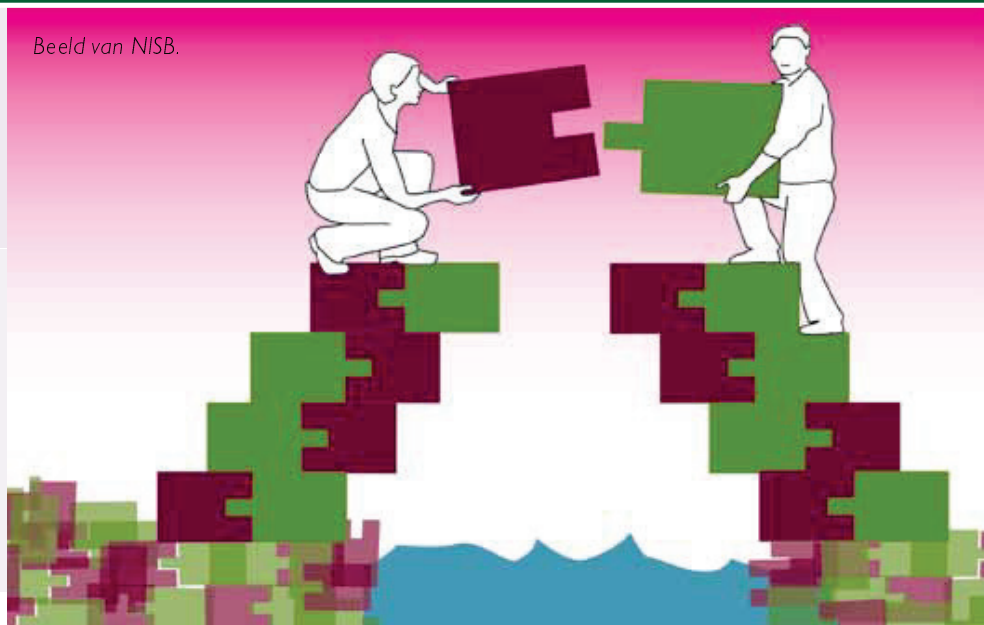
*Aquagym in Zoetermeer. (Foto NISB/ Willem Mes Photography)*



heeft opgedaan met de samenwerking, blijven netwerkpartners elkaar vaak ontmoeten rondom oude en nieuwe thema's. Het programma Sport en Bewegen in de Buurt (zie kader) biedt mogelijkheden om verder te bouwen aan deze verbinding en bestaande netwerken te borgen. Bijvoorbeeld door de inzet van een Buurtsportcoach, die onder andere als beweegmakelaar in de wijk ingezet kan worden om de doorstroom van zorg naar regulier aanbod te bevorderen. Zorgverleners die de samenwerking met een Buurtsportcoach zien zitten kunnen contact opnemen met de gemeente, eventueel in overleg met de ROS-adviseur. De gemeente stelt Buurtsportcoaches aan en bepaalt waar en met welke sectoren zij de verbinding zullen gaan leggen.

### Sportimpuls

Een andere mogelijkheid om de verbinding tussen zorg, sport en bewegen te maken of te intensiveren is de Sportimpuls. Deze impulsregeling biedt lokale sport- en beweegaanbieders de kans om nieuwe beweegactiviteiten in de wijk op te starten. Voor de eerste aanvraagronde voor Sportimpuls bij ZonMw in juni 2012 was veel interesse; naar verwachting zal ook de volgende ronde, waarvan de deadline in maart 2013 is, overvraagd worden. Hierdoor ligt de lat wat betreft kwaliteit en relevantie hoog. Aanvragen die gedaan worden door een samen-



Beeld van NISB.

werkingsverband van professionals of organisaties en die vraaggericht in plaats van aanbodgericht zijn, maken de meeste kans op honorering. De aanvraag moet gebaseerd zijn op een interventie die op de Menukaart Sportimpuls staat. Voorbeelden van interventies waarmee de verbinding tussen zorg, sport en bewegen gelegd kan worden en die op de Menukaart staan zijn Bewegen op Recept, BigMove, BeweegKuur en Judo in de zorg.

### Lekker Fit Lemelerveld

Een mooi voorbeeld van een project dat in september is gestart met financiering vanuit de Sportimpuls is 'Lekker Fit Lemelerveld'. Naar aanleiding van een vraag van een huisarts om inactieve mensen in beweging

te krijgen, zijn met behulp van een ROS-adviseur de contacten gelegd met sport- en beweegaanbieders en een fysiotherapeut. Deze partijen hebben gezamenlijk een plan opgesteld en hebben vervolgens de Sportimpuls aangegrepen als financieringsbron. Het resultaat hiervan is een mooi project met een combinatie van fittesten, begeleiding bij bewegen, uitstroming naar regulier beweegaanbod en het zelfstandig bewegen resultaat.

### Het Partnership Implementatie Leefstijlinterventie (PIL)

De Buurtsportcoach zal op lokaal niveau met veel partijen te maken krijgen. Deze zorgpartijen zijn landelijk aangesloten bij het Partnership Implementatie Leefstijlinterventie (PIL). PIL wil preventie, bewegen en leefstijlverandering bevorderen via de ondersteuning van de huisartsenzorg en de

## Sport en Bewegen in de Buurt

Met het programma Sport en Bewegen in de Buurt wil het ministerie van VWS ervoor zorgen dat de gezonde keuze ook een gemakkelijke keuze wordt. Wanneer mensen gemakkelijker kunnen sporten en bewegen worden zij gestimuleerd in een actieve en gezonde leefstijl. Twee pijlers binnen Sport en Bewegen in de Buurt zijn de Brede Impuls Combinatiefuncties (zie kader Buurtsportcoach) en de Sportimpuls

### Buurtsportcoach: wie, wat, waar?

Om gemeenten te ondersteunen in het creëren van voldoende sport- en beweegaanbod voor alle inwoners, investeert het ministerie van VWS in de uitbreiding en een bredere inzet van combinatiefuncties met extra Buurtsportcoaches. Dit bouwt voort op de Impuls brede scholen, sport en cultuur waarbij combinatiefunctionarissen worden ingezet op de verbinding tussen onderwijs, sport en cultuur. Met de verbreding van deze regeling naar de Buurtsportcoach, kan de verbinding van sport met andere sectoren gelegd worden zoals zorg, welzijn en bedrijfsleven. Vanaf 2013 gaan 2.900 Buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen actief aan de slag in 90 procent van de gemeenten. Doordat zij zowel werkzaam zijn bij een sport- of beweegaanbieder als in tenminste één andere sector, dragen zij eraan bij dat meer mensen in de nabije omgeving kunnen sporten en bewegen.

samenwerking tussen lokale zorgverleners en sport- en beweegaanbieders. In de notitie “Zorg & Sport en Bewegen in de buurt; de essentie van kwalitatief verbinden” ([www.actiefadvies.nl](http://www.actiefadvies.nl)) staat beschreven hoe Buurtsportcoaches inzicht kunnen krijgen in alle betrokken partijen in de zorgsector, hoe zij hun netwerk in de zorg kunnen uitbreiden, hoe zij een inschatting kunnen maken van zorgvragen en hoe ze de juiste verbinding kunnen leggen in het samenwerken in de zorgketen.

Tekst: Marloes Aalbers, NISB, en Betty Steenkamer, ROS Robuust

### Meer informatie

[www.sportindebuurt.nl](http://www.sportindebuurt.nl) biedt informatie over Sport en Bewegen in de Buurt, de Sportimpuls, de Menukaart Sportimpuls en de inzet van Buurtsportcoaches.

[www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl) heeft de ‘Toolbox financiering GLI’ en vanaf eind 2012 de ‘Netwerkwijzer’ met praktische instrumenten, tips en artikelen over samenwerking tussen zorgverleners en sport- en beweegaanbieders.

[www.actiefadvies.nl](http://www.actiefadvies.nl) is een website van het PIL die informatie en ondersteunende tools biedt voor leefstijladvisering, met evidence based onderbouwing, informatie over nascholing en richtlijnen.

Met de Beweegpas maken deelnemers kennis met zwemmen, conditie trainen, tennis en nordic walking.

## Door Beweegpas weer fit

Er zijn meerdere projecten en impulsregelingen waarmee op lokaal niveau de verbinding tussen zorg, sport en bewegen gemaakt kan worden. Een mooi initiatief dat vanuit de eerste lijn is opgestart in de gemeente Kaag en Braassem, is 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 (NNGB). Hiervoor is een samenwerking gestart op initiatief van Fysiotherapie Alkemade met lokale en regionale partijen. De Beweegpas houdt in dat deelnemers in een periode van 20 weken kunnen kennismaken met vier geschikte sporten: nordic walking, conditie trainen, zwemmen en tennis. Elke sport wordt gedurende vijf weken één keer per week een uur beoefend, onder begeleiding van een sportinstructeur van een sportvereniging. De groep blijft in principe in dezelfde samenstelling. De scholing van de sportinstructeurs, de intake en de monitoring van de deelnemers is in handen van een fysiotherapeut. Een coördinator onderhoudt de contacten met deelnemers en sportinstructeurs verzorgt de planning.

In het afgelopen anderhalf jaar is de Beweegpas uitgeprobeerd onder een kleine twintig personen. De resultaten van deze deelnemers zijn opzienbarend:

- 84% voldoet één jaar na afloop van de Beweegpas aan de NNGB;
- Bijna 80 procent is blijven bewegen in het lokale sport- en beweegaanbod;
- Er is er een daling geconstateerd van buikomvang en bloeddruk;
- De afwisseling, persoonlijke aandacht en gezelligheid spreken deelnemers aan.

Deelnemers hebben ervaren dat bewegen leuk kan zijn en zij ervaren gezondheidseffecten. Ze zeggen: ‘Ik kan de trap weer makkelijk op en af’, ‘Ik kan weer de brug op fietsen’, ‘Ik voel me fitter’, ‘Ik voel me minder somber’.

De ervaring met de Beweegpas heeft geleerd dat het zinvol is deze interventie te integreren in het lokale beweeg- en sportbeleid van de gemeente, waarin ook de buurtsportcoach en de combinatiefunctionaris een rol hebben. De Beweegpas is mogelijk gemaakt met subsidie van ZonMw (Op Eén Lijn), de gemeente Kaag en Braassem en het NISB. Vilans heeft het project begeleid, in de persoon van Barbara de Groen, senior programmamedewerker Chronisch Zieken. Projectleider van de Beweegpas is Cora Vermeulen, Fysiotherapie Alkemade.

