

Lokale netwerken stimuleren gezonde leefstijl

DE BRUG OVERSTEKEN VAN ZORG NAAR SPORTEN EN BEWEGEN

DOOR AUDREY FRIEDEL

Voor een goede doorstroom van zorg naar sport- en beweegaanbod is het belangrijk dat zorgverleners en sport- en beweegaanbieders elkaars aanbod leren kennen en vertrouwen krijgen in elkaar. Wanneer de verschillende aanbieders in een wijk elkaar weten te vinden, is het makkelijker om mensen naar elkaar door te verwijzen. Lokale netwerken stimuleren op die manier een gezonde leefstijl en leveren daarmee ook een aandeel in bijvoorbeeld eenzaamheidsbestrijding en leefbaarheid in de wijk.

Preventie heeft speciale aandacht van de overheid. In de landelijke gezondheidsnota 'Gezondheid dichtbij' staat dat sport een belangrijk onderdeel van de maatschappij en bewegen een positief onderdeel van een gezonde leefstijl is. Dat moet wel in de onmiddellijke omgeving kunnen. Samenwerking tussen eerstelijns zorgverleners en sport- en beweegaanbieders is voor een goede doorstroom van zorg naar regulier beweegaanbod in de wijk dus essentieel. Deze samenwerking is echter niet vanzelfsprekend. Zorgverleners en sport- en beweegaanbieders zijn vaak onvoldoende op de hoogte van elkaars aanbod en de rol die zij kunnen hebben in het bevorderen van gezondheid. Bovendien zijn er cultuurverschillen tussen beide sectoren,

ze spreken een andere taal en er zijn praktische problemen, zoals het hebben van andere werktijden.

Netwerken

Vanuit de BeweegKuur is in twee jaar tijd een landelijk dekkende infrastructuur van regionale netwerken ontstaan, bestaande uit ROS, GGD, Sportraad en soms andere organisaties. Het doel is een brug te bouwen tussen sport- en beweegaanbieders in de wijk naar de huisarts, de praktijkondersteuner, de fysio- en/of oefentherapeut en de diëtist. Binnen de BeweegKuur is ervaring opgedaan met het bouwen van netwerken en de inzet van een beweeg- of leefstijlmakelaar om die verbinding te realiseren.

Beweegkuur

De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) in de eerstelijns gezondheidszorg, die zich richt op het verbeteren van het beweeg- en voedingspatroon en blijvende gedragsverandering voor mensen met een gewichtgerelateerd gezondheidsrisico. Om de implementatie van de BeweegKuur en de doorstroom van de zorg naar het reguliere beweegaanbod te bevorderen is het project 'netwerken bouwen rondom de BeweegKuur' gestart door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). In 2010 en 2011 is in 34 regionale en 160 lokale netwerken samengewerkt aan de verbinding tussen zorg, sport en bewegen. De samenwerking wordt goed gewaardeerd en het merendeel van de netwerken heeft de samenwerking gecontinueerd in 2012, ook zonder subsidie vanuit de BeweegKuur.

Dr. ir. Annemarie Wagemakers, Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij aan de Wageningen Universiteit deed onderzoek naar netwerken rondom de BeweegKuur en Gecombineerde Leefstijl Interventies. Wagemakers: "Netwerken zijn succesvol in het boeken van resultaten. De partners werken gezamenlijk aan de doelen om een gezonde leefstijl te bevorderen en doen dit met veel enthousiasme. Als een verbinding tussen eerstelijnszorgprofessionals

en sport- en beweegaanbieders tot stand komt, heeft dat een aantal voordelen. De partners vanuit het werkveld leren elkaar kennen en weten wat ze aan elkaar hebben. De communicatielijnen worden korter. Helaas blijft de verbinding naar het lokale sport- en beweegaanbod een knelpunt. Ook vindt er slechts in beperkte mate doorstroom van deelnemers plaats.”

Beweegwinkel

Vaak vervult de gemeente of een welzijnsorganisatie in het netwerk een belangrijke rol. Zoals bij De Beweegwinkel in Eindhoven. De Beweegwinkel wordt gesubsidieerd door de gemeente en werkt samen met InnoSport en Sportcomplex Eindhoven-Noord. De Beweegwinkel is opgezet in het Pieter Eifffhuis, een appartementencomplex voor senioren. Op loopafstand bevinden zich diverse sportaccommodaties, zoals een zwembad, sauna, fitness en tennisbanen. In de buurt staat het wijkgezondheidscentrum met huisartsen en fysiotherapeuten die met de Beweegwinkel samenwerken en daarnaar doorverwijzen. Eén van de fysiotherapeuten zegt hierover: “Als mensen bij mij aangeven meer te willen bewegen, maar last hebben van hun knie, dan kan ik ze eerst leren hoe het probleem met hun knie op te lossen en ze dan naar de Beweegwinkel sturen. Als ze alleen hun conditie willen verbeteren, pak ik ze letterlijk bij de hand en lopen we daarheen. Dan kan de beweegconsulent de mensen uitleggen wat er allemaal te doen is en de mensen uitnodigen eens aan een activiteit deel te nemen.”

De activiteiten vinden zowel in het Pieter Eifffhuis zelf plaats, als in accommodaties van het naastgelegen Sportcomplex Eindhoven-Noord of op andere plekken in de wijk. De Beweegwinkel biedt senioren zelf ook passende sport-, spel- en beweegactiviteiten (vaak georganiseerd door studenten van de Sport Hogeschool en MBO Sport en Bewegen), waardoor de gezondheid en (sociale) participatie wordt bevorderd. Bijvoorbeeld in wandelgroepen, fietsgroepen of tijdens de yogalessen.

Wagemakers concludeert in haar onderzoek ‘Een gedeelde passie voor gezonder leven’: “Een gemeente heeft een breed perspectief, subsidieert veelal al sportaanbod, heeft medewerkers sport in dienst en is verantwoordelijk voor het gezondheids- en sportbeleid. Daarmee is de gemeente de aangewezen partij om de verbinding tussen zorg en sport vorm te geven, de regierol te nemen in netwerken rondom leefstijlinterventies, netwerken te faciliteren en leefstijlinterventies te ondersteunen.”

“Zorgverleners en sport- en beweegaanbieders zijn vaak onvoldoende op de hoogte van elkaars aanbod en de rol die zij kunnen hebben in het bevorderen van gezondheid”

Kansen

Vanaf 2013 gaan zo’n 2.900 buurtsportcoaches en combinatiefunctionarissen actief aan de slag in ongeveer 90% van de gemeenten. Doordat zij zowel werkzaam zijn in de sport- en beweegsector als in tenminste één andere sector, dragen zij eraan bij dat meer mensen in hun eigen wijk kunnen sporten en bewegen. Voor de continuering van de lokale netwerken en de doorstroom van zorg naar regulier beweegaanbod in de wijk biedt dit kansen.

Rotterdam Sportsupport wil die kans benutten door het inzetten van Sportplusverenigingen die een ontmoetingsfunctie in de wijk zijn, met bijbehorend activiteitenaanbod voor diverse doelgroepen. Bijvoorbeeld een werklein voor Wajongers (jongeren die op een relatief jonge leeftijd arbeidsongeschikt zijn geworden) en reïntegrerders. Of een plaats waar mensen met gezondheidsproblemen terecht kunnen voor een passend, laagdrempelig sportaanbod en voor advies en de juiste begeleiding bij bewegen. Door de inzet van buurtsportcoaches worden de Sportplusverenigingen versterkt in hun mogelijkheden om aanbod te organiseren en de doelgroepen op te vangen en te begeleiden. Tegelijkertijd kan de buurtsportcoach het aanspreekpunt zijn voor de diverse organisaties als makelaar tussen de verschillende sectoren.

Eind december gaat de Netwerkwijzer online via www.beweegkuur.nl. De Netwerkwijzer is een verzameling van goede voorbeelden, instrumenten, artikelen en praktisch toepasbare kennis over de verbinding tussen zorg, sport en bewegen. Denk aan succesfactoren en



belemmerende factoren voor netwerkvorming, goede voorbeelden van de inzet van de Buurtsportcoach/Beweegmakelaar, de sociale beweegkaart en handige tools die ontwikkeld zijn voor en door professionals uit het werkveld.

Wagemakers: “Voor een goede doorstroom is het ook nodig dat ook op andere fronten gewerkt blijft worden aan de verbinding. De sport- en beweegsector kan zichzelf beter profileren en kan aanbod en begeleiding beter afstemmen op een doelgroep die nog weinig ervaring met en plezier heeft in bewegen. De zorgsector kan zich actiever opstellen ten opzichte van sport- en beweegaanbieders en erkennen dat bewegen buiten de zorg een belangrijke bijdrage kan leveren aan de gezondheid van mensen.” ●

*Auteur: Audrey Friedel, NISB
Contactpersoon: Peter Jan Mol, NISB
Onderzoeksrapport: “Een gedeelde passie voor gezonder leven” –Evaluatieonderzoek naar netwerken rondom de BeweegKuur en Gecombineerde Leefstijl Interventies| Leerstoelgroep Gezondheid en Maatschappij -Wageningen UR*