

Welke deelnemers komen in het opstartprogramma terecht?

De begeleiding in dit programma bestaat uit een combinatie van coaching door de leefstijladviseur (intake en vijf follow-up consulten) en een opstartprogramma door de fysiotherapeut (intake, bespreken beweegplan en vier, mogelijk groepsgewijs, follow-up consulten). Voor het gehele programma wordt een eigen bijdrage van vijftien euro gevraagd van de deelnemer.

Na de intake bij de leefstijladviseur wordt de deelnemer doorverwezen naar de fysiotherapeut voor het bepalen van de beweegmogelijkheden. Deze inventariseert de startdrempels en onderzoekt op welke wijze de deelnemer hierbij geholpen kan worden. De fysiotherapeut stelt het beweegplan op en begeleidt de deelnemer bij de uitvoering van het beweegplan en bij het starten (of continueren) met bewegen in het lokale sport- en beweegaanbod. Deze begeleiding dient zoveel mogelijk aan te sluiten bij de beweegactiviteit die de deelnemer zelfstandig gaat uitvoeren. Na de opstartfase, met ondersteuning van de fysiotherapeut, vindt verdere begeleiding plaats door de leefstijladviseur.

Contactfrequentie

In onderstaande tabel is weergegeven het aantal contacten met de deelnemer, de week waarin dit contact plaatsvindt, de actie die ondernomen wordt en de tijd die daaraan besteed wordt. De weeknummers waarin de contacten gepland zijn dienen enkel en alleen als indicatie. De fysiotherapeut heeft de vrijheid om contactmomenten in andere weken te plannen indien hij dit in het kader van de behandeling nodig acht. Ter indicatie worden ook de contactmomenten bij de leefstijladviseur in de BeweegKuur weergegeven.

Zelfstandig beweegprogramma				Opstart beweegprogramma			
Leefstijladviseur		Fysio-therapeut		Leefstijladviseur		Fysiotherapeut	
WKnr	Aktie	Tijd (min)	Aktie	Aktie	Tijd (min)	Aktie	Tijd (min)
-4	Intake & doorverwijzing	60		Intake & doorverwijzing	60		
-3			Intake & advies			Intake & advies	45
Indicatiestelling beweegprogramma				Indicatiestelling beweegprogramma			
-2	Beweegplan	15				Beweegplan	---
-1	Uitleg Beweegplan	30				Uitleg Beweegplan	30
0							
1						follow-up	30
2	Begeleiding & follow-up	25					
3						follow-up	30
4	Begeleiding & follow-up	25					
5							
6				Begeleiding & follow-up	25		
7							
8	Begeleiding & follow-up	25				follow-up	30
9							
16	Begeleiding & follow-up	25				follow-up	30
17				Begeleiding & follow-up	25		
28				Begeleiding & follow-up	25		
32	Begeleiding & follow-up	25					
39				Begeleiding & follow-up	25		
52	Begeleiding & follow-up	25		Begeleiding & follow-up	25		

Welke deelnemers komen in het begeleid bewegprogramma terecht?

Voor de indicatiestelling zijn 'handvaten' opgesteld als maat en houvast bij dit proces. Hierbij wordt geadviseerd om mensen met een zeer hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico in te laten stromen in het begeleid bewegprogramma. De indicatiestelling voor de verschillende bewegprogramma's wordt uitgevoerd door de leefstijladviseur in onderlinge afstemming met de deelnemer. Het advies van de fysiotherapeut dient als input voor de indicatiestelling.

Contactfrequentie

In onderstaande tabel zijn weergegeven de contactfrequentie met de deelnemer, de actie die ondernomen wordt en de tijd die daaraan besteed wordt. In tegenstelling tot het opstartprogramma ligt de planning van de contactmomenten in dit programma vast. Ter indicatie zijn de contactmomenten bij de leefstijladviseur aangegeven. Parallel aan de genoemde contactmomenten bezoekt de deelnemer ook de groepsvoorlichting op het gebied van voeding of heeft individuele consulten bij de diëtist. Vanaf week 6 wordt de frequentie van het begeleid bewegen verminderd van 3 naar 2x per week. De deelnemer dient dan reeds een start te maken met het zelfstandig bewegen. Indien bij de zelfstandig uit te voeren activiteiten krachttraining en meting van de intensiteit van de duurtraining (bijv. met behulp van hartfrequentiemeting, wattagemeting etc.) mogelijk is, kan het bestaande begeleid trainingsprogramma gecontinueerd worden. Is bovenstaande niet mogelijk, dan dienen in het bewegplan zelfstandige activiteiten opgenomen te worden. De deelnemer registreert zijn activiteiten in het logboek BeweegKuur.

Begeleid bewegprogramma				
WK nr	Leefstijladviseur		Fysiotherapeut	
	Aktie	Tijd (min)	Aktie	
			12 wk	16 wk
-4	Intake & doorverwijzing	60		
-3			Intake, test & advies	45
Indicatiestelling Bewegprogramma				
-2			Beweegplan	-
-1			Uitleg Bewegplan	30
0				
1			Individuele begeleiding (2xpw)	2 x 30
2			Groepstraining (3xpw)	3 x 60
3			Groepstraining (3xpw)	3 x 60
4			Groepstraining (3xpw)	3 x 60
5			Groepstraining (3xpw)	3 x 60
6			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
7			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
8			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
9			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
10			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
11			Groepstraining (2xpw)	2 x 60
12			Beweegplan+ start Groepstraining	30 2 x 60

			lokaal	(2xpw)		
13			--	Groepstraining (2xpw)	--	2 x 60
14	Begeleiding & follow-up	25	--	Groepstraining (2xpw)	--	2 x 60
15			follow-up	Groepstraining (2xpw)	30	2 x 60
16			--	Beweegplan + start lokaal	--	30
17						
18			follow-up	follow-up	30	30
19						
20			--	follow-up	--	30
21						
22	Begeleiding & follow-up	25				
23			--	follow-up	--	30
26						
30	Begeleiding & follow-up	25				
40	Begeleiding & follow-up	25				
52	Begeleiding & follow-up	25				

Het begeleid beweegprogramma duurt 12 weken. Na deze periode vindt er uitstroom plaats naar het lokale sportaanbod tenzij langere begeleiding geïndiceerd is. De onderdelen van het begeleid beweegprogramma komen in de volgende paragraaf uitgebreid aan bod.