

Stroomschema de fysiotherapeut en het begeleid bewegprogramma

Instroom via leefstijladviseur, eventueel: instroom via DTF. Zie voor meer informatie figuur 2

Intake. O.a. analyse/inventarisatie van:

- Verwachtingen en eerdere ervaringen
- Startdrempel
- Bewegingsgerelateerde klachten
- Kennis en vaardigheden
- Wensen m.b.t. zelfstandig bewegen
- Aanvullend lichamelijk onderzoek

Submaximale inspanningstest.

Keuze uit:

- Astrand fietstest
- 6 minuten wandeltest
- Steep ramp test

Advies.

Bevat informatie over:

- (opbouw van) beweegvorm, duur, frequentie en intensiteit
- Relevante medische gegevens
- Eventuele aandachtspunten

Indicatiestelling, o.b.v. advies en in onderlinge afstemming tussen:
Deelnemer - leefstijladviseur – fysiotherapeut

Is er sprake van:

- een zeer hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico?

nee

zelfstandig bewegprogramma of opstartprogramma

ja

Start (waar mogelijk) het:

Begeleid bewegprogramma

Intake aanvullen:

- Inventarisatie contra-indicaties krachttraining

Stellen van doelen. Aansluitend bij:

- De wensen/mogelijkheden van de deelnemer
- De doelen van de BewegingKuur
- Doelen tbv verminderen belemmeringen zelfstandig bewegen

Beweegplan opstellen:

- Noteer de beweegactiviteiten
- Bereken het energieverbruik m.b.v. de MET-waarde
- Bereken en noteer de duur van de activiteiten
- Licht het plan toe

Begeleiding individueel en groepstraining::

1. 2 x individueel consult (start oefeningen, event aanpassen intensiteit trainingsprogramma)
2. 4 weken lang, 3 x per week groepstraining, waarna evaluatie en mogelijk overstap naar ander bewegprogramma
3. 6 weken lang, 2 x per week groepstraining, start maken met zelfstandig bewegen, activiteiten opnemen in beweegplan
4. Evaluatie na 12 weken, eventueel verlengen van de begeleiding naar 16 weken (criteria zie bijlage 7 punt 6)

Doorstroom naar lokale sport- en beweegaanbod.

Indien nodig: verwijzen naar lokale sport- en bewegingsbegeleider

Follow-up. Aandacht voor:

- Trainingsopbouw & beweegplan bijstellen
- Doelen bewaken,
- Side coaching m.b.t. gedragsverandering
- Blessurepreventie

Einde fysiotherapeutische begeleiding:

- Verwijsgegevens voor leefstijladviseur (en sport- en bewegingsbegeleider) verzamelen
- Aandachtspunten n.a.v. begeleidingstraject vastleggen

Overdracht aan leefstijladviseur

Overdracht aan sport- en bewegingsbegeleider