

## Overzicht contactfrequentie

In dit gedeelte zijn per programma de tabellen opgenomen die als richtlijn voor het plannen van de contactmomenten dienen. De weeknummers, te ondernemen actie en te besteden tijd worden aangegeven. Tevens worden (louter ter indicatie) de acties en contactmomenten bij de fysiotherapeut weergegeven. Parallel aan de genoemde contactmomenten bezoekt de deelnemer ook de groepsvoorlichting op het gebied van voeding of heeft hij individuele consulten bij de diëtist. De individuele contactmomenten met de diëtist vinden echter niet op vaste tijdstippen plaats en zijn daarom niet opgenomen in de tabel.

Belangrijk om te realiseren is dat de aangegeven weeknummers indicaties zijn. Een leefstijladviseur kan een contactmoment dus in een ander weeknummer inplannen indien zij dat noodzakelijk acht. In totaal dient het aantal contactmomenten echter gelijk te blijven. Elke deelnemer heeft dus recht op minimaal en maximaal vijf 'Begeleiding & follow-up'-momenten. In het algemeen wordt het principe toegepast dat de contactfrequentie gedurende het BewegingKuur jaar langzaam afgebouwd wordt (steeds meer tijd tussen de contactmomenten).

**Tabel 1 Contactfrequenties verschillende programma's**

Zelfstandig beweegprogramma				Opstart beweegprogramma				Voedingsprogramma	
	Leefstijladviseur		Fysio	Leefstijladviseur		Fysioth		Diëtist	
WK nr	Aktie	Tijd (min)	Aktie	Aktie	Tijd (min)	Aktie	Tijd (min)	Aktie	Tijd (min)
-4	intake & doorverwijzing	60		intake & doorverwijzing	60				
-3			intake & advies			intake & advies	45		
Indicatiestelling beweegprogramma				Indicatiestelling beweegprogramma				Voedingsprogramma	
-2	beweegplan	15				beweegplan	---		
-1	uitleg beweegplan	30				uitleg beweegplan	30		
0								intake	60
1						follow-up	30		
2	begeleiding & follow-up	25						groepsvoorl	90
3						follow-up	30		
4	begeleiding & follow-up	25							
5								groepsvoor	90
6				begeleiding & follow-up	25				
7									
8	begeleiding & follow-up	25				follow-up	30	groepsvoorl	90
9									
15								groepsvoorl	90
16	begeleiding &	25				follow-up	30		

	follow-up							
17			begeleiding & follow-up	25				
22							groepsvoorl	90
28			begeleiding & follow-up	25				
29							groepsvoorl	90
32	begeleiding & follow-up	25						
38							groepsvoorl	90
39			begeleiding & follow-up	25				
<b>52</b>	begeleiding & follow-up	<b>25</b>	begeleiding & follow-up	<b>25</b>				

		<b>Begeleid Bewegprogramma</b>					
		<b>Leefstijladviseur</b>		<b>Fysiotherapeut</b>		<b>Diëtist</b>	
<i>WK nr</i>	<i>Aktie</i>	<i>Tijd (min)</i>	<i>Aktie</i>	<i>Tijd (min)</i>		<i>Aktie</i>	<i>Tijd (min)</i>
-4	intake & doorverwijzing	60	12 wk	16 wk			
-3			intake, test & advies	45			
-2			bewegplan	-			
-1			uitleg bewegplan	30			
0						intake	60
1			individuele begeleiding (2xpw)	2 x 30			
2			groepstraining (3xpw)	3 x 60		groeps voorlichting	90
3			groepstraining (3xpw)	3 x 60			
4			groepstraining (3xpw)	3 x 60			
5			groepstraining (3xpw)	3 x 60		groeps voorlichting	90
6			groepstraining (2xpw)	2 x 60			
7			groepstraining (2xpw)	2 x 60			
8			groepstraining (2xpw)	2 x 60		groeps voorlichting	90
9			groepstraining (2xpw)	2 x 60			
10			groepstraining (2xpw)	2 x 60			
11			groepstraining (2xpw)	2 x 60			
12			bewegplan+ start lokaal	groepstraining (2xpw)	30	2 x 60	
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	groeps voorlichting 90
16			--	bewegplan + start lokaal	--	30	
18			follow-up	follow-up	30	30	
19							
20			--	follow-up	--	30	
22	begeleiding & follow-up	25					groeps voorlichting 90
23			--	follow-up	--	30	
29						groeps voorlichting 90	
30	begeleiding & follow-up	25					
38						groeps voorlichting	90

40	begeleiding & follow-up	25				
52	begeleiding & follow-up	25				