

Bewegen op Recept



Foto: Sport-ID Doelfinchem

Samenwerking met goede spelregels is de sleutel

Beweegalliantie

Handreiking

Inleiding

‘Bewegen op Recept’ is een bewezen waardevolle aanpak om patiënten/inwoners met een zorg- of gezondheidsvraag te helpen naar herstel en gezondheidswinst met inzet van bewegen en sport. Veel vragen die bij een huisarts belanden, blijken geen echte zorgvraag en kunnen ook op andere wijze worden opgelost. Het inzetten van bewegen zorgt vaak voor duurzaam fysiek en mentaal herstel, en voor sociale verbinding en weer meedoen in de maatschappij.

Om bewegen echt als onderdeel van herstel bij gezondheidsvraagstukken te benutten, is een goede en efficiënte samenwerking tussen zorgprofessionals (o.a. huisarts, praktijkondersteuner fysiotherapeut en leefstijlcoaches) en de buurtsportcoach (ook wel beweegcoach of beweegmakelaar genoemd) een belangrijke voorwaarde. Vaak is het een goede aanvulling op reeds gestarte ketenaanpakken zoals Valpreventie, Welzijn op Recept en de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) om de stap naar duurzame leefstijlaanpassing te maken.

De buurtsportcoach vervult hierbij een belangrijke rol en kan deze groep mensen na verwijzing van de huisarts begeleiden naar passend aanbod dichtbij in de wijk, of nieuw aanbod creëren met lokale partners.

Wat zijn de werkzame elementen om zo’n samenwerking succesvol op te zetten? En wat zijn de ervaringen en succesfactoren op de plekken waar dit al plaatsvindt? Samen met een aantal partners die werken met deze aanpak, hebben we alles op een rij gezet in deze handreiking.



“Ik heb al heel veel patiënten naar Bewegen op Recept doorgestuurd en bijna allemaal zijn ze heel enthousiast. Ik zie ze minder op mijn spreekuur omdat ze niet alleen fysiek gezonder worden, maar ook veel meer sociale contacten opdoen. Het verlaagt de druk op mijn spreekuur waardoor ik meer tijd heb voor patiënten die het echt nodig hebben.”

– Huisarts Miranda Mandjes van
[Gezondheidscentrum Keizer Karelpark](#)

Het fundament van de samenwerking

Thema	Aanbeveling
Samenwerking & coördinatie	- Vorm een multidisciplinair team vanuit Zorg, Sociaal domein en Bewegen & Sport; - Begin individueel of in een kleine groep (max 7 personen); - Zorg voor gedeeld eigenaarschap met duidelijke rollen; - Houd werkafspraken eenvoudig en praktisch met vaste terugkoppelings- en afstemmingsmomenten. Suggestie: sluit aan op ZorgDomein om het doorverwijzen vanuit de huisarts zo laagdrempelig mogelijk te houden.
Doelgroep & selectie	- Stel duidelijke inclusiecriteria op voor een groep. Focus op mensen met een zorg- of gezondheidsvraag die inactief zijn en die gezondheidswinst kunnen boeken door meer te gaan bewegen. - Stel duidelijke doorverwijscriteria op: - Intrinsieke motivatie moet enigszins aanwezig zijn - Men moet zelfstandig naar een locatie kunnen komen.
Bekendheid & borging	- Organiseer 2 keer per jaar (of vaker) bijeenkomsten voor betrokken zorg-, welzijns- en beweegprofessionals. Maak het onderdeel van beleid, aanpak en werkwijze; - Zorg voor zichtbaarheid bij eerstelijnszorg, sluit aan bij zorg-wijksamenwerkingsverbanden en werk aan bekendheid in dit netwerk door te netwerken.
Werkzame mechanismen	- Voeg gedragsveranderingstechnieken toe in het adviesgesprek rond bewegen (bijv. <i>motivational interviewing</i>, <i>cues to action</i>). - Maak duidelijke afspraken met deelnemers - Fungeer als accountabilitypartner voor deelnemers; - Zet in op eigen regie en eigen verantwoordelijkheid (activering van de inwoner).
Financiële toegankelijkheid	- Overweeg een lage-tarievenregeling, bijdrage naar draagkracht, of samenwerking tussen gemeente en zorgverzekeraars; - Sluit aan bij lokale (financiële) regelingen zodat barrière van geld (deels) kan worden verholpen.
Monitoring & evaluatie	Werk met een vast systeem voor informatieoverdracht (bijv. Zorgdomein) en ontwikkel een registratiesysteem met basisgegevens, deelname, voortgang en structurele terugkoppeling.
Breder welzijnsperspectief	Monitor bij deelnemers behalve beweeggedrag, ook aspecten van positieve gezondheid: zelfredzaamheid, veerkracht, werk, participatie in sociale netwerken.
Duurzaam borgen door financiering capaciteit	Zorg als gemeente en sportserviceorganisatie voor duurzame inzet van de rol van buurtsportcoach (capaciteit/continuïteit). Dit zorgt voor een hoger bereik en effect door betere samenwerking en vertrouwen bij zorgpartners en deelnemers.

Wat levert het op?

Uit eerder onderzoek bleek:

- Deelnemers rapporteren positieve gezondheidseffecten: fitter, minder klachten, meer ontspanning en sociaal contact.
- Vergelijkbare programma's in andere gemeenten (o.a. Den Haag, Zaanstad) tonen:
 - Toename sportdeelname (tot +33% volgens NNGB-norm);
 - Verbetering conditie en psychisch welbevinden;
 - Financiële drempels blijven beperkende factor;
 - 80% nog actief na 1 jaar (in Apeldoorn).
- Internationaal bewijs wijst op lichte tot matige verbeteringen in beweeggedrag en fitheid (5-10%), maar effecten op BMI en bloeddruk zijn nog niet eenduidig aangetoond.



“Met Bewegen op Recept geven we inwoners het steuntje in de rug dat doorslaggevend is.”

– Bart de Waardt, buurtsportcoach
Bewegen op Recept bij SportID Nieuwegein.

“Ik heb nu wél de beweeggroep gevonden die bij mij past, bewegen is weer leuk geworden.”

– Deelnemer Bewegen op Recept Nieuwegein

Belangrijkste inzichten en succesfactoren van betrokken professionals

Uit eerdere ervaringen bleek:

- Men is positief over het concept. Het is effectief om moeilijk bereikbare doelgroepen via de zorgprofessional aan te spreken en te stimuleren een eerste stap te zetten. Een stap naar meer dagelijks bewegen die hen kan helpen naar herstel van klachten, een betere gezondheid en welbevinden;
- De kracht zit in de doorverwijzing via de zorgprofessional. Die spreekt de patiënt op een moment dat deze openstaat voor advies (*teachable moment*). Ook vergroot dit advies van de zorgprofessional het vertrouwen en de motivatie bij patiënten/inwoners;
- Wijkgericht aanbod werkt (sociaal en dichtbij);
- De buurtsportcoach werkt goed als verbindende schakel tussen zorg en beweeg- en sportmogelijkheden om begeleid de eerste stap te zetten;
- Het is goed om klein te beginnen, bijvoorbeeld in een wijk waar zorgprofessional(s) openstaan voor samenwerking en waar energie zit om door te verwijzen;
- Het is verstandig om afspraken over efficiënte overdracht en terugkoppeling te maken.
- Neem in de afspraken mee dat de zorgprofessionals toestemming vragen om contactgegevens van de patiënt/inwoner te delen, zodat de buurtsportcoach contact kan opnemen. Hierdoor wordt een grote drempel weggenomen, waarbij de inwoners zelf contact moet opnemen.

“Beweegmakelaars zijn de schakel tussen drie werelden: de inwoner, de zorg en het aanbod in de gemeente. De beweegmakelaar zorgt ervoor dat mensen ook daadwerkelijk gaan bewegen op een manier die bij hem/haar past. Het zijn vaak echte verbinders en doeners.”

– Rosa Holtslag, projectcoördinator bij de
en actief als cirkeltrekker bij de
Beweegalliantie.



Inspirerende voorbeelden

- [Beweegmakelaar Apeldoorn - Van maatwerk tot monitoring: zo verbinden beweegmakelaars Apeldoorn zorg en sport – Allesoversport.nl](#)
- [Beweeghuis Maastricht](#)
- Artikel '[De beweegmakelaar als onmisbare schakel: van zorgvraag naar passend bewegen](#)' | Beweegalliantie (Rosa Holtslag, Gelderse Sportfederatie)
- '[Bewegen op Recept](#)' toegepast in Amstelveen

