

# *Interventie overzicht*

## *Depressie*

<b>Interventiernaam: Maarsen beweeg uit je dip!</b>	
<i>Doelgroep</i>	Volwassenen (18-55) met lichte tot matige depressieve klachten
<i>Doel interventie</i>	Voorkomen ontstaan van een depressie + vergroten van inzicht in en beter leren omgaan met depressie klachten, het versterken van sociale en emotionele vaardigheden, meer plezierige activiteiten waaronder sport.
<i>Methode (inhoud)</i>	Loopgroep (12x 1 uur in de week) + cognitieve training (6x, 1 maal in de 2 weken). Voorafgaand en na afloop programma een BDI en Pace test.
<i>Duur</i>	12 weken
<i>Betrokken professionals</i>	huisartsen, fysiotherapeuten, sportservice MN en gemeente Maarsen.
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, doorverwijzing naar regulier sportaanbod
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	Kosten +/- €30 p.m + €25 cognitieve training.
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Gezondheidscentrum Boomstede te Maarsenbroek.
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Karin Medema, <a href="mailto:k.medema@indigo.nl">k.medema@indigo.nl</a> , 030-2308510 & Odette Spee, <a href="mailto:o.spee@indigo.nl">o.spee@indigo.nl</a>

<b>Interventiernaam: Beweeg je leven</b>	
<i>Doelgroep</i>	Preventieprogramma voor volwassenen met milde depressieve klachten/ een eerstelijns zorgprogramma waarbinnen de aandacht voor bewegen een onderdeel vormt.
<i>Doel interventie</i>	Klachten tijdig signaleren en de begeleiding vervolgens aan te laten sluiten bij de persoonlijke behoeften en wensen van de cliënt en zijn mantelzorger.
<i>Methode (inhoud)</i>	Cliënten werken aan hun depressieve klachten door een of meerdere activiteiten te doen. Dit wordt vastgelegd in het Persoonlijk Voorlichtingsplan. De ketenpartners hebben in kaart gebracht wat het aanbod aan activiteiten is, passend bij bepaalde symptomen. Bewegen is een van de activiteiten die mensen kunnen kiezen. Het is afhankelijk van de keuze die mensen zelf maken of men gaat bewegen of niet.
<i>Duur</i>	6-12 weken + 6 maanden stabilisatie
<i>Betrokken professionals</i>	
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	?
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee
<i>Financiën</i>	
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	huisartsenpraktijk Quattro in Emmen
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Irma Zandt, projectleider, <a href="mailto:i.zandt@icare.nl">i.zandt@icare.nl</a> , tel. (0522) 27 92 69 + Jaap te Velde, Preventiefunctaris Bureau Preventie GGZ Drenthe, <a href="mailto:Jaap.Veldete@ggzdrenthe.nl">Jaap.Veldete@ggzdrenthe.nl</a> , tel.(0592) 33 41 96

<b>Interventiernaam: Liever bewegen dan moe</b>	
<i>Doelgroep</i>	Allochtone vrouwen met depressieve klachten
<i>Doel interventie</i>	preventie van depressie door lichamelijke beweging.
<i>Methode (inhoud)</i>	
<i>Duur</i>	8x een bijeenkomst

<i>Betrokken professionals</i>	Groepsbegeleider
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nee
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	-
<i>Overige informatie</i>	Wordt als middel ingezet bij het programma van Klacht naar Kracht. <a href="http://www.welns.nl/Zorgfuncties/Preventie/Cursussen/Pages/Lieve_rbewegendanmoe.aspx">http://www.welns.nl/Zorgfuncties/Preventie/Cursussen/Pages/Lieve_rbewegendanmoe.aspx</a>
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	RIAGG Rijnmond Noord West, GGZ , GGD Limburg Noord, Parnassia (locatie Den Haag)
<i>Contactperso(n)en</i>	Tualy Parslan, <a href="mailto:parslan@ggdlimburgnoord.nl">parslan@ggdlimburgnoord.nl</a> , 010-4402402

<b>Interventiernaam: Bewegen zonder zorgen</b>	
<i>Doelgroep</i>	LSES vrouwen met lichte depressieve klachten
<i>Doel interventie</i>	Het aanbieden van een preventieve interventie om te voorkomen dat deze vrouwen een depressie ontwikkelen
<i>Methode (inhoud)</i>	De cursus BZZ leert LSES-vrouwen beter omgaan met hun matig depressieve klachten en stressgerelateerde klachten. De inhoud van cursus bestaat uit bewegingsoefeningen en psycho-educatie. Rode draad is het principe van evenwicht tussen draagkracht en draaglast. Herkenning en erkenning vinden bij elkaar is een onmisbaar onderdeel. Het is gebaseerd op In de put, uit de put en aangevuld met bewegingsoefeningen. De deelnemers praten eerst met elkaar over hun ervaringen/ gedachten (lotgenoten) en ze geven hierbij elkaar tips. vervolgens worden er ontspannings- en bewegingsoefeningen uitgevoerd.
<i>Duur</i>	8x 1,5 uur
<i>Betrokken professionals</i>	Beweegdocent & docent psycho-educatie. Huisartsen werven meestal de deelnemers, bij zwaardere klachten verwijst men de patiënt door naar de 1ste of 2de lijn.
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Men benadrukt wel het belang om bewegen door te zetten, maar er is geen controle op.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee
<i>Financiën</i>	Cursus is gratis.
<i>Overige informatie</i>	De gemeente betaald de kosten. De werving verloopt via GGZ die o.a. de HA inschakelt. De intake vindt plaats door een gesprek met de beweegdocent of met het RIAGG om te beoordelen of er in aanmerking komt voor de cursus.
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	RIAGG Maastricht, GGD Zuid Limburg, GGD Holland Noorden
<i>Contactperso(n)en</i>	jeannet.vaningen@ggdz.nl, 046-8505446

<b>Interventiernaam: Depressiepreventie bij volwassenen</b>	
<i>Doelgroep</i>	Volwassenen met lichte tot matige depressieve klachten (24-55 jr)
<i>Doel interventie</i>	Voorkomen en verminderen van depressies
<i>Methode (inhoud)</i>	In 12 bijeenkomsten d.m.v het aanreiken van vaardigheden en inzicht krijgen in eigen functioneren (d.m.v hardlooptrainingen) het verminderen van depressieve klachten/voorkomen ernstige depressieve klachten. In een tijdsbestek van 1 jaar depressie sterk verminderen/voorkomen.
<i>Duur</i>	12 bijeenkomsten, 2x per week
<i>Betrokken professionals</i>	?
<i>Multidisciplinair?</i>	?
<i>Follow-up?</i>	?

<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	Kosten: €7-, per maand
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	GGNet Preventie & Dienstverlening, GGNet Preventie regio Oost-Gelderland en De Liemers
<i>Contactperso(n)en(en)</i>	0316-250760

<b>Interventiennaam: Health 4U</b>	
<i>Doelgroep</i>	mensen met psychische klachten en overgewicht van 20 tot 60 jaar
<i>Doel interventie</i>	Verbeteren van levensstijl: gezonder eten en meer bewegen
<i>Methode (inhoud)</i>	<p>Het is speciaal ontwikkeld voor mensen die psychische klachten hebben en daarvoor medicatie gebruiken. Vaak leiden deze klachten, in combinatie met het medicatiegebruik, tot een levensstijl met ongezonde gewoontes. Dit kan leiden tot overgewicht en geeft een verhoogd risico op ziekte.</p> <p>Health 4 U probeert iets aan (dreigend) overgewicht en een verhoogde kans op ziekte te doen door de ongezonde gewoontes te vervangen door meer gezonde gewoontes..</p> <p>Tijdens Health 4 U wordt gewerkt aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten</li> <li>• Het ontwikkelen van een bewegings- of sportprogramma</li> <li>• Het niet langer weg-eten van negatieve gedachten, maar ze laten volgen door gezonde alternatieven</li> <li>• Bewust roken</li> <li>• Het samen met andere deelnemers ontplooiën van activiteiten op het gebied van een gezonde levensstijl</li> </ul> <p><i>Wat is de essentie van de Health 4 U training?</i> De essentie van Health 4 U is om op een leuke manier te werken aan een gezonde leefstijl. Een ieder op zijn of haar eigen tempo. Hierbij maakt iedereen zijn eigen doelstellingen.</p>
<i>Duur</i>	
<i>Betrokken professionals</i>	
<i>Multidisciplinair?</i>	
<i>Follow-up?</i>	
<i>Evaluatie afgerond?</i>	
<i>Financiën</i>	
<i>Overige informatie</i>	<a href="http://www.health4u.nu/watishealth4u.php">http://www.health4u.nu/watishealth4u.php</a>
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	o.a. De Gelderse Roos Veluwe Vallei
	Kij voor meer uitvoerende organisaties op: <a href="http://www.health4u.nu/waaraanmelden.php">http://www.health4u.nu/waaraanmelden.php</a>
<i>Contactperso(n)en(en)</i>	(026) 483 31 11

<b>Interventiennaam: Preventieprogramma voor allochtone vrouwen</b>	
<i>Doelgroep</i>	Allochtone vrouwen
<i>Doel interventie</i>	Inzicht verwerven over hoe klachten samen kunnen hangen met de leefsituatie c.q. socialisatie
<i>Methode (inhoud)</i>	- Het leren omgaan met klachten en spanningen en deze

	leren zien als signalen. - Het leren kennen van wisselwerking tussen lichaam en geest. - Bewust worden van eigen lichaamsbeweging en reacties daarop. - Doorbreken van isolement.
<i>Duur</i>	?
<i>Betrokken professionals</i>	?
<i>Multidisciplinair?</i>	?
<i>Follow-up?</i>	?
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	?
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	GGZ Oost Brabant Regio Helmond
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	(073) 844 78 80

<b>Interventiernaam: DBC, Orion in beweging</b>	
<i>Doelgroep</i>	Alle aandoeningen komen in aanmerking: diabetes, COPD, hartvaatziekten, aandoeningen van het bewegingsapparaat, psychische klachten, etc
<i>Doel interventie</i>	Attitudeverandering
<i>Methode (inhoud)</i>	De bewegingsconsulent brengt de lichamelijke en psychosociale conditie van de patiënt nauwkeuriger in beeld en bepaalt samen met de patiënt zijn bewegingsprofiel. Vervolgens maken bewegingsconsulent en patiënt een plan waar de bewegingscarrière te beginnen: als moet bij de fysiotherapie, regulier of in speciale bewegingsgroepen, als kan direct in de wijk. Uiteindelijk is het streven alle patiënten zelfstandig in de wijk bij reguliere activiteiten te laten bewegen.
<i>Duur</i>	1 jaar
<i>Betrokken professionals</i>	Huisartsen en praktijkondersteuners, maar ook fysiotherapeuten, maatschappelijk werkers, diëtiste, verwijzen naar de bewegingsconsulent
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Doorverwijzing naar regulier sportaanbod. Voor het op maat coachen van de patiënt heeft de bewegingsconsulent een uitgebreide sociale kaart van alle geschikte grote en kleine sport- en beweegaanbieders. Door het intensief bijhouden van contacten beginnen enkelen nu spontaan (beter) aangepaste programma's te organiseren voor de doelgroep.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nvt
<i>Financiën</i>	?
<i>Overige informatie</i>	Nog niet gestart voor mensen met depressieve klachten
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Orion, Eindhoven
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Marie Louise Schots, 040-2426311

<b>Interventiernaam: Van Klacht naar Kracht</b>	
<i>Doelgroep</i>	Patiënten die aanleg hebben om diabetes te ontwikkelen. Patiënten die symptomen van een depressie vertonen. Patiënten die chronische pijnklachten hebben (hoofd, nek, schouders, armen, heupen, benen).
<i>Doel interventie</i>	Doel van het programma Van Klacht naar Kracht is primair het voorkomen dat gezondheidsklachten leiden tot chronische aandoeningen
<i>Methode (inhoud)</i>	De huisarts verwijst mensen met klachten door naar een zogenaamde

	leefstijladviseur. Deze leefstijladviseur wordt de persoonlijke begeleider of coach van deelnemers aan Van Klacht naar Kracht. De leefstijladviseur motiveert deelnemers om de kracht te zoeken en te vinden om ook daadwerkelijk hun klachten te verminderen. Stap voor stap. Door meer te gaan bewegen. Gezonder te eten. Te stoppen met roken en drinken. En zo gezamenlijk op weg te gaan naar een gezonde leefstijl
<i>Duur</i>	1 jaar
<i>Betrokken professionals</i>	Huisartsen, leefstijladviseur (= fysio), praktijkondersteuner huisartsen (POH), diëtist en sociaal-psychiatrisch verpleegkundige
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, de leefstijladviseur zorgt er voor dat patiënten die zijn doorverwezen kunnen deelnemen aan activiteiten op maat: eerst intensief in de zorg, uiteindelijk zelfstandig in de wijk.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	Max eigen bijdrage van €12,-
<i>Overige informatie</i>	<a href="http://www.vanklachtnaarkracht.com">www.vanklachtnaarkracht.com</a>
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	17 centra in Rotterdam, <a href="http://www.vanklachtnaarkracht.com/files/PDF/Overzicht%20LSA%20en%20instellingen.pdf">http://www.vanklachtnaarkracht.com/files/PDF/Overzicht%20LSA%20en%20instellingen.pdf</a>
<i>Contactperso(n)en</i>	Kees van Veldhuizen, Tine de Hoop, 010-4339966

<b>Interventiernaam: Gezondheid in Balans</b>	
<i>Doelgroep</i>	senioren, met lichte/milde lichamelijke en psychische problematiek. Er kan een combinatie van klachten zijn, zoals overgewicht, diabetes type 2, eenzaamheid of depressieve klachten.
<i>Doel interventie</i>	Bewustwording van eigen lichamelijke en psychische gezondheid en tevens oriëntatie van allerlei thema's op het terrein van lichamelijk en psychische welbevinden.
<i>Methode (inhoud)</i>	
<i>Duur</i>	3 maanden
<i>Betrokken professionals</i>	
<i>Multidisciplinair?</i>	
<i>Follow-up?</i>	
<i>Evaluatie afgerond?</i>	
<i>Financiën</i>	
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	SportDrenthe, Indigo
<i>Contactperso(n)en</i>	Sport Drenthe: Nynke Schouwenaars (0528 233 775), <a href="mailto:NSchouwenaars@sportdrenthe.nl">NSchouwenaars@sportdrenthe.nl</a> Indigo: Nicolette Moes (0592-334196)

<b>Interventiernaam: Runningtherapie</b>	
<i>Doelgroep</i>	Personen die lijden aan een milde depressie, of hieraan gerelateerde klachten zoals dysthymie of overspanning
<i>Doel interventie</i>	Competentie verbetering
<i>Methode (inhoud)</i>	Hardlooptraining
<i>Duur</i>	gehele jaar door, 2 uur per week
<i>Betrokken professionals</i>	BAG
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nvt
<i>Evaluatie afgerond?</i>	-

<i>Financiën</i>	Fysiotherapie in de aanvullende verzekering of eigen bijdrage
<i>Overige informatie</i>	Runningtherapie wordt door heel veel andere organisaties ingezet bij de behandeling van depressie. GGZ instellingen bieden het vaak aan.
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	- BAG Emmen/ Fysiotherapie Scheperpark - GGnet Zevenaar
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	- 0591-645000 (BAG) - of Petra Boomsma p.boomsma@ggnet.nl

<b>Interventiernaam: Gedragmatige fysiotherapie</b>	
<i>Doelgroep</i>	Cliënten met (dreigend) chronische klachten waarbij de klachten de mentale belastbaarheid flink beïnvloeden
<i>Doel interventie</i>	Optimale balans verwerven in de rust-inspanning verhouding, belastbaarheidverbetering als basis voor het ontplooiën van (meer) activiteiten, verbetering van de kwaliteit van leven, verbetering van het functioneren in het dagelijks leven, het kunnen toepassen van adequate coping-strategieën, actievere controle op het eigen functioneren
<i>Methode (inhoud)</i>	Trainingsprogramma van 10 weken waarin wekelijks een thema aangereikt wordt binnen de training, zoals bv. Stress en ontspanning
<i>Duur</i>	10 weken
<i>Betrokken professionals</i>	Fysiotherapeut
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nee
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	Zorgverzekeraar vergoed het programma, mits aanvullend verzekerd
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	BAG Emmen/ Fysiotherapie Scheperpark, 0591-645000
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	C van de Kruk, bewegingswetenschapper BAG beheer

<b>Interventiernaam: Beweeg uit je dip</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met een lichte tot matige depressie
<i>Doel interventie</i>	Verminderen van depressieve klachten
<i>Methode (inhoud)</i>	Running therapie ism cognitieve therapie (Indigo) om mensen bezig te laten zijn met hun leefstijl
<i>Duur</i>	3 maanden
<i>Betrokken professionals</i>	HA, eerstelijns psychologen, Indigo, Zuwe zorg, afdeling fysiotherapie
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Centrum biedt sportief wandelen aan (rekening cliënt). Wordt begeleid door een trainer
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	Subsidie NISB
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	GCM afdeling fysiotherapie ism Indigo
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	R Jansen, Functie-coördinator afdeling Fysiotherapie GCM, 0346 – 599561, r.jansen@gcmbroek.nl

<b>Interventiernaam: In Balans</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met een lichte tot matige depressie
<i>Doel interventie</i>	inzicht krijgen in de invloed van de geest op het lichaam (ism Maatschappelijk Werk - ZUWE).

<i>Methode (inhoud)</i>	Een mix van yoga en ontspanningsoefeningen.
<i>Duur</i>	7 bijeenkomsten
<i>Betrokken professionals</i>	Fysiotherapeut, Maatschappelijk werk, Altrecht (psychiatrische instelling)
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Is er aandacht voor doorverwijzing. Bij veel klachten zijn er veel mogelijkheden voor meer sporten o.b.v. de behoefte van de patiënt.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	aanvullende verzekering fysiotherapie
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	GCM afdeling fysiotherapie ism ZUWE
<i>Contactperso(n)en</i>	A Heilema, 0346 – 599561, <a href="mailto:a.heilema@gcmbroek.nl">a.heilema@gcmbroek.nl</a>

<b>Interventiennaam: ACTOR</b>	
<i>Doelgroep</i>	Sociale activering van eenzame senioren
<i>Doel interventie</i>	het bevorderen van een gezonde leefstijl van diverse doelgroepen uit de samenleving.
<i>Methode (inhoud)</i>	Beweegactiviteiten worden gecombineerd met sociale vaardigheden training en activiteiten die door de deelnemers zelf worden georganiseerd. Altijd staan 'empowerment' en het vergroten van de 'self-efficacy' centraal. Dit betekent dat er veel aandacht wordt besteed aan het vergroten van het zelfvertrouwen van senioren. Het activiteitenprogramma duurt een jaar en bestaat uit twee fases. In de eerste fase van 12 weken komen de deelnemers wekelijks bij elkaar. Om het programma laagdrempelig te houden ligt de eerste bijeenkomsten de nadruk op bewegen. In de loop van de eerste fase wordt het accent steeds meer verplaatst naar sociale vaardigheden training en activiteiten die de deelnemers zelf organiseren. Aan het eind van deze eerste fase stromen de deelnemers door naar andere, reeds bestaande groepsactiviteiten of verenigingen. Om de deelnemers ondersteuning te blijven bieden, worden in deze tweede fase gedurende 9 maanden bijeenkomsten georganiseerd. Hier ligt de nadruk op het toepassen van de verworven vaardigheden in het dagelijks leven.
<i>Duur</i>	fase 1: 3 mdn, fase 2: 9 mnd
<i>Betrokken professionals</i>	?
<i>Multidisciplinair?</i>	?
<i>Follow-up?</i>	Ja, doorverwijzing naar regulier sportaanbod
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	?
<i>Overige informatie</i>	- Onderdeel van Stichting In beweging - Het programma is Evidence based
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	
<i>Contactperso(n)en</i>	info@stichtinginbeweging.nl.

<b>Interventiennaam: Bewegen op recept</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met een (lichte) chronische aandoening, die veelal bezoeken brengen aan de huisarts met vage, terugkerende klachten.
<i>Doel interventie</i>	Een actieve leefstijl bevorderen bij mensen met aantoonbare gezondheidsrisico's en hen te laten zien dat bewegen een positief effect heeft op lichaam en geest naast het stimuleren van zelfredzaamheid t.a.v. gezond gedrag.
<i>Methode (inhoud)</i>	Op basis van een recept dat de huisarts uitschrijft kan men kiezen

	welke beweegactiviteit men de komende 12 weken wil gaan doen. Men heeft dus zelf de mogelijkheid om aanbod op maat te kiezen.
<i>Duur</i>	Gemiddeld 12x een bijeenkomst echter is dit nog wel eens verschillend per gemeente
<i>Betrokken professionals</i>	Huisarts, leefstijladviseur (fysiotherapeut, verpleegkundige), gespecialiseerde instructeur
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Bewegen zonder recept. → is een aansluiting vinden bij het reguliere sportaanbod.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	Kosten +/- 45-, p.p. afh. van gemeente. Als men 85% aanwezig is geweest krijgt men een gedeelte terug.
<i>Overige informatie</i>	Zeer goed uitvoerbaar. Wordt in veel interventies ook geïntegreerd.
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Nijmegen, De Bilt, Den Haag, Leeuwarden. Dit is slechts maar een korte weergave.
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Michel van Hagen, 06-46141778 of via de mail: info@bewegenoprecept.nl,

<b>Interventiernaam: Fit uit je dip</b>	
<i>Doelgroep</i>	mensen met licht depressieve klachten + angst gevoelens
<i>Doel interventie</i>	de deelnemers moeten ervaren dat bewegen een positief effect heeft op het algemeen welbevinden
<i>Methode (inhoud)</i>	Een fitnessprogramma waarbij zowel cardiovasculair als kracht (80%) getraind wordt. Na elke training wordt de BORG-schaal afgenomen en moet de score tussen 12-14 liggen.
<i>Duur</i>	10 weken
<i>Betrokken professionals</i>	Huisarts, Psychosomatische Fysiotherapeut
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, het streven is om mensen naar het reguliere sportaanbod door te verwijzen dmv een beweegwijzer (een boekje met info over organisaties in Almere waar men contact mee heeft en waar mensen terecht kunnen, ook onder begeleiding kunnen sporten)
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	
<i>Overige informatie</i>	Toegepaste meetinstrumenten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4DKL lijst</li> <li>- SS36</li> <li>- BORG-schaal</li> </ul>
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Gezondheidscentrum Prisma, Gezondheidscentrum de Notenkraker (zijn op 19-3-2009 begonnen)
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Ilonka Postema 036-5454580 (Prisma) en Anneke van Schooten 036-5454445, a.vanschooten@zorggroep-almere.nl (Notenkraker)

<b>Interventiernaam: Wandelpraatgroep</b>	
<i>Doelgroep</i>	mensen met lichte depressieve klachten en/of met somberheid
<i>Doel interventie</i>	Antwoord vinden op de levensvragen waar de patiënt mee rondloopt.
<i>Methode (inhoud)</i>	Men krijgt een opdracht van de preventiemedewerker. Vervolgens gaat men 2 aan 2 een uur wandelen om samen antwoord te kunnen geven op de opdracht. . Vragen als: 'welke knelpunten ervaar je', 'hoe was je jeugd', 'waar sta je nu', 'hoe wil je verder'? Na het uur komt de groep bijeen om te discussiëren over de opdracht.
<i>Duur</i>	7 bijeenkomsten
<i>Betrokken professionals</i>	POH-er/ SPV-er, preventiemedewerker

<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Eventuele doorverwijzing naar extra psychologische hulp
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee
<i>Financiën</i>	Vergoeding door de zorgverzekeraar
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Dimence Zwolle
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	L. Dekens, 038-4269522

<b>Interventiernaam: Big Move!</b>	
<i>Doelgroep</i>	mensen met chronische klachten
<i>Doel interventie</i>	versterken gezondheid en weer participeren in wijk
<i>Methode (inhoud)</i>	Bigmove! Richt zich op mensen met allerlei klachten. Men werkt niet vanuit de ziekte, maar vanuit het functioneren van de mensen.  Het Bigmove-instituut biedt begeleiding bij het opbouwen van een keten.
<i>Duur</i>	9 maanden
<i>Betrokken professionals</i>	HA, welzijnswerk en fysio
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, doorverwijzing naar regulier sportaanbod
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Ja
<i>Financiën</i>	Agis en GGD utrecht financieren het project
<i>Overige informatie</i>	www.bigmove.nu.
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	o.a. Huisartsenkliniek Overvecht, Amsterdam Zuid-Oost Zuid, Venserpolder
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Marijn Aalders, 072-5817990  Petra van Wezel, 06-21843970, pvanwezel@bigmove-overvecht.nl

<b>Interventiernaam: Psycho-educatie rond stress</b>	
<i>Doelgroep</i>	allochtone vrouwen met spanningsklachten
<i>Doel interventie</i>	verminderen spanningsklachten
<i>Methode (inhoud)</i>	Beweeg je fit lessen: dit houdt in dat men yogarobics lessen krijgt
<i>Duur</i>	3 bijeenkomsten
<i>Betrokken professionals</i>	preventiemedewerkers
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Ja, men begeleid vrouwen naar regulier sportaanbod en geeft advies over bewegen in de thuis omgeving
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee
<i>Financiën</i>	gefinancierd vanuit de WMO
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	GGD Dijk en Duin
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Mevr. M Tetteroo 0251-276400

<b>Interventiernaam: DWI project</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen die last hebben van o.a. depressieve klachten waardoor ze niet goed kunnen functioneren in de maatschappij. Ze zijn vaak werkloos
<i>Doel interventie</i>	Doel is om meer te bewegen en mensen zin in het leven geven
<i>Methode (inhoud)</i>	Mensen voeren verschillende sportvormen uit. Het is regulier sportaanbod, waar mensen die doorgestuurd worden door het DWI aan mee kunnen doen.

<i>Duur</i>	structureel aanbod
<i>Betrokken professionals</i>	Sportinstructeurs
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nvt
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee
<i>Financiën</i>	DWI financiert de kosten voor de mensen die zij zelf doorsturen. Overige sporters betalen gewoon zelf de kosten.
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Buurthuis de Meeuw
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Mevr. M Tetteroo 0251-276400

<b>Interventiernaam: Gesprek in beweging</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met depressieve klachten
<i>Doel interventie</i>	Algemene belastbaarheid vergroten
<i>Methode (inhoud)</i>	Zowel cognitieve training (verzorgd door de rote rivieren) als fysieke training (verzorgd door balanz fysiotherapie)
<i>Duur</i>	20 weken
<i>Betrokken professionals</i>	Psychologen, Fysiotherapeut, verpleegkundige
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, mensen worden aan de hand van geschikt bevonden sportaanbod begeleid naar regulier sportaanbod
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Nee, maar de ervaringen zijn tot nu toe positief.
<i>Financiën</i>	De financiering was tijdens de proef in jan. 2009 moeilijk, maar is inmiddels geregeld via de Grote Rivieren.
<i>Overige informatie</i>	Het project is nog maart net gestart per 1 maart 2009
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Balanz Fysiotherapie
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Patrick van Vught, 078-6163033

<b>Interventiernaam: Looptraining Parnassia</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met matig tot zware depressieve klachten en angst gevoelens (curatief)
<i>Doel interventie</i>	Een verbetering van stemming en sociaal functioneren. - Een positiever zelfbeeld en lichaamswaardering. - Reductie van angst.
<i>Methode (inhoud)</i>	De training vindt tweemaal per week plaats, onder leiding van een professionele trainer en een hulpverlener. Het is een aanvulling op de gesprekstherapie. De patiënt kan minimaal een maand een maximaal een jaar deelnemen aan de looptraining. Hierna is de mogelijkheid om door te stromen naar het atletiekproject van Sparta. (zie Sparta atletiekproject) Na een maand vindt er een evaluatie plaats en worden vervolg afspraken gemaakt. Tussentijds kan de patiënt met de behandelaar bespreken hoe men in dit proces verder wilt gaan. Eenmaal per drie maanden vindt er een terug rapportage naar de behandelaar plaats.
<i>Duur</i>	1-12 mnd, 2x per week
<i>Betrokken professionals</i>	Behandelaar, sportinstructeur, SPV-er
<i>Multidisciplinair?</i>	Ja
<i>Follow-up?</i>	Ja, doorverwijzing naar de lokale atletiek vereniging Sparta
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	?
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Parnassia, Den Haag
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Lex looptrainer/sportinstructeur, 0174-244056 / 06-51208889,

	info@lexthoen.nl, Website: www.lexthoen.nl - Jolijn van Heezen, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, telefoon: 070-3121420 - Anne Huntjens, sociaal psychiatrisch verpleegkundige.
--	---

<b>Interventiernaam: Atletiekproject Sparta</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met licht depressieve klachten, voor mensen die psychiatrische hulp nodig hebben of hebben gehad
<i>Doel interventie</i>	De drempel naar een atletiekvereniging kleiner te maken. - Stemmingen en sociaal functioneren te verbeteren. - Een positiever zelfbeeld en meer lichaamsbeweging te krijgen. - Angst(en) te verminderen. - Je eigen grenzen te bepalen. - Te ervaren dat sporten in een groep erg leuk is.
<i>Methode (inhoud)</i>	De trainingen worden vaak met spel - en opdrachtvormen aangeboden. Er is aandacht voor spierversterkende en coördinatieoefeningen
<i>Duur</i>	structureel aanbod
<i>Betrokken professionals</i>	gediplomeerde trainers
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nvt
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	De eerste drie maanden zijn gratis, daarna betaalt men € 25,- voor het eerste jaar lidmaatschap van de A.V. Sparta. Het tweede jaar betaalt men de "normale" contributie van de vereniging. Heeft men een ooevaarspas dan geeft dit 50 % korting op de contributie van het tweede jaar.
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Sparta atletiek vereniging
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Lex Thoen, coordinator: 0174-244056/06-51208889, info@lexthoen.nl,

<b>Interventiernaam: Acute dagopvang</b>	
<i>Doelgroep</i>	Mensen met psychische stoornissen, waaronder depressie
<i>Doel interventie</i>	Verminderen van klachten door het aanbieden van verschillende dagactiviteiten
<i>Methode (inhoud)</i>	Men beidt de patiënten meerdere dagactiviteiten aan, waarvan bewegen een onderdeel is. De patiënten kunnen zelf kiezen wat ze de dag willen doen. 2x in de week is er runningtherapie, elke dag kan men een half uurtje wandelen, PMT-ers bieden 3x in de week sportbegeleiding aan waar men leert de grenzen op te zoeken, en daarnaast zijn er ook nog lessen waarbij men ontspanningsoefeningen uitvoert.
<i>Duur</i>	Variërend, afhankelijk van hoelang men in de opvang zit
<i>Betrokken professionals</i>	1 begeleider
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nee
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	Zorgverzekeraar vergoed de opvang
<i>Overige informatie</i>	2 <sup>de</sup> lijn
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Acute dagopvang, locatie GGZ In geest
<i>Contactperso(o)n(en)</i>	Nina Kienhuis, n.kienhis@ggzingeest.nl, 023-8903150

<b>Interventiernaam: Bewegen geeft kracht</b>	
<i>Doelgroep</i>	Allochtone mannen met depressieve klachten
<i>Doel interventie</i>	?
<i>Methode (inhoud)</i>	Verskillend sportaanbod
<i>Duur</i>	structureel aanbod
<i>Betrokken professionals</i>	1 begeleider
<i>Multidisciplinair?</i>	Nee
<i>Follow-up?</i>	Nee
<i>Evaluatie afgerond?</i>	?
<i>Financiën</i>	?
<i>Overige informatie</i>	-
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Parnassia, Den Haag
<i>Contactperso(n)en(en)</i>	070-391 79 79

<b>Interventiernaam: Leefstijlcoach</b>	
<i>Doelgroep</i>	Volwassenen met affectieve klachten (somberheid, angst, vermoeidheid etc.)
<i>Doel interventie</i>	Terugdringen van depressie en angstproblematiek in de brede zin, bij mensen met milde tot matige klachten, door middel van het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl via groeps- en individuele ondersteuning en doorverwijzing op maat naar het sport-, beweeg- en leefstijlaanbod in de eigen omgeving van de deelnemer.
<i>Methode (inhoud)</i>	In het traject Leefstijlcoach worden mensen met affectieve klachten gestimuleerd om <i>in beweging</i> te komen. Deelnemers worden tijdens een coachingstraject door een Leefstijlcoach begeleid naar een gezonde en actieve leefstijl. De Leefstijlcoach fungeert daarbij als intermediair tussen de eerstelijnszorg en het zorg-, sport- en/of activiteiten aanbod in de woonomgeving. De begeleiding van de leefstijlcoach bestaat zowel uit praktische hulp als mentale begeleiding. Om gedragsverandering te bewerkstelligen maakt de leefstijlcoach onder andere gebruik van motiverende gespreksvoering en elementen uit de cognitieve gedragstherapie.
<i>Duur en fase van de interventie</i>	Het gehele begeleidingstraject, inclusief intake procedure, duurt tussen de 6 - 9 maanden. Afhankelijk van de deelnemer vinden er tussen de 6 en 8 gesprekken plaats. Naast de gesprekken kan gebruik worden gemaakt van telefonische en/of digitale consulten.
<i>Wat is het bereik van de doelgroep (op het moment van invullen)</i>	24 personen. Het aanbod loopt nu 10 maanden.
<i>Betrokken professionals</i>	Verwijzingen van huisartsen, POH-GGz, AMW, gemeenteconsulenten etc.
<i>Multidisciplinair?</i>	
<i>Follow-up?</i>	Ja, deelnemers worden begeleid naar regulier sportaanbod.
<i>Evaluatie afgerond?</i>	Maart 2011
<i>Financiën</i>	ZVW
<i>Overige informatie</i>	
<i>Uitvoerende organisatie(s)</i>	Mediant

Contactperso(n)(en)	Wouter Verberne, <a href="mailto:w.verberne@mediant.nl">w.verberne@mediant.nl</a> tel:
---------------------	--