

## Big!Move

Een chronische ziekte, overgewicht of moeheid kunnen mede veroorzaakt worden door een ongezonde leefstijl. Het advies om gezonder te gaan leven is voor veel mensen met deze klachten meestal niet genoeg. Daarom is er *Big!Move*: een programma voor kinderen, volwassenen en ouderen die in beweging willen komen; letterlijk en figuurlijk. Iedereen kan meedoen aan het programma, maar er is wel een verwijzing van de huisarts nodig.



### Methode

Het doel van *Big!Move* is dat deelnemers aan de hand van een gefaseerd structureel programma meer grip krijgen en invloed hebben op hun gezondheid. Deelnemers verleggen de aandacht van hun klacht naar hun kracht en mogelijkheden. Plezier en eigenwaarde zijn de sleutelwoorden in dit project. De verwijzing naar *Big!Move* gaat via of na overleg met de huisarts. Maar ook fysiotherapeuten, diëtisten, praktijkondersteuners, psychologen, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners uit de eerste lijn kunnen cliënten verwijzen naar *Big!Move*.

Na verwijzing vindt de intake met een *Big!Move*-begeleider plaats. Deze intake bestaat uit een gesprek en er wordt een gezondheidsprofiel opgesteld. Vervolgens formuleert de deelnemer zijn of haar eigen doel. *Big!Move* bestaat uit drie fases. Tijdens de eerste fase staan plezier en veiligheid voorop. Ook is het wekelijks aanwezig zijn belangrijk. Gedurende twaalf weken komen de deelnemers eens per week bij elkaar en ervaren hoe het is om te bewegen. Ze ontdekken de mogelijkheden van hun lijf. Fase twee is de zogenoemde snuffelfase: de deelnemers proberen in twaalf weken verschillende vormen van bewegen uit. Dat kan bijvoorbeeld fietsen, zwemmen of yoga zijn. Deze fase duurt ook drie maanden. In de derde fase stromen mensen door naar het reguliere sportaanbod. Steeds vaker is er ook een fase vier: deelnemers aan *Big!Move* die zo enthousiast zijn geworden dat ze zelf activiteiten gaan organiseren in de wijk, zoals een wandelvierdaagse of een zwemgroep.

### Randvoorwaarden:

- Voor de deelnemers is het belangrijk dat de begeleiders enthousiast en goed opgeleid zijn.
- Deelname aan *Big!Move* is niet gratis: de eigen bijdrage per deelnemer is in elke fase wat hoger.
- Naast de vergoeding van de deelnemer wordt *Big!Move* ook gefinancierd door de lokale gemeente (€180 per deelnemer) en zorgverzekeraar Agis (€495 per deelnemer).

### Effecten

84% van de deelnemers beweegt na afloop van de interventie meer. Door *Big!Move* is ook de sociale cohesie in de wijk vergroot. Maar liefst 75% van de deelnemers heeft na fase drie nog sociale contacten met andere deelnemers. In de regio's waar de interventie *Big!Move* loopt, is het aantal huisartsenbezoeken met twintig procent verminderd.

### Quotes van deelnemers

Deelnemer: "Vroeger ging ik naar de dokter om te zeggen, 'ik voel me rot', nu ga ik een stuk lopen."

Deelneemster: "Ik ben twintig kilo afgevallen. Ik zie het niet, maar m'n omgeving wel!"

Deelnemer: "Ik heb een fiets aangeschaft en loop nu ook regelmatig."

**Wilt u meer weten over Big!Move en/of met Big!Move aan de slag binnen het project "Bewegem: gewoon DOEN!":**

- De stichting Big!Move Institute kan helpen bij het opzetten van een interventie. Neem contact op met Suzanne Reitsma via telefoonnummer 020-3141940 of [suzannereitsma@bigmove.nu](mailto:suzannereitsma@bigmove.nu)