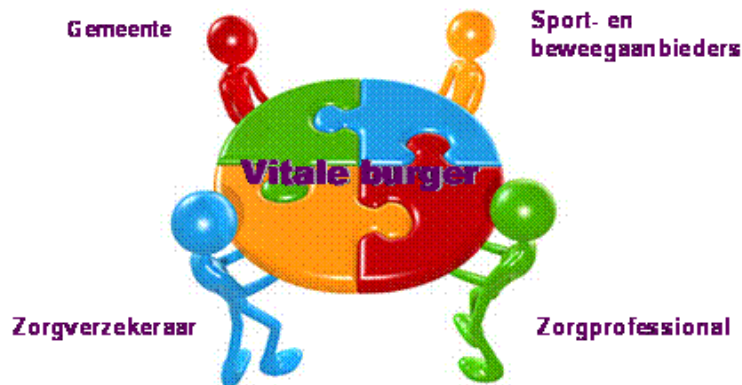


Ketenaanpak Actieve Leefstijl

Algemeen

De Ketenaanpak Actieve Leefstijl is een werkwijze waarbij een samenwerkingsverband gevormd wordt tussen professionals binnen en buiten de zorg. Verschillende professionals, weergegeven in onderstaand model, werken nauw samen om een actieve en gezonde leefstijl te bevorderen voor mensen met een gezondheidsachterstanden/ of een chronische aandoening.



De Ketenaanpak richt zich op mensen voor wie bewegen noodzakelijk is of op zijn minst zeer wenselijk. Mensen met een chronische aandoening of een verhoogd risico op bijvoorbeeld diabetes, COPD, astma, hartklachten, depressie of overgewicht. Deze groep heeft over het algemeen een inactieve leefstijl, gekenmerkt door te weinig beweging en vaak een onevenwichtig of ongezond voedingspatroon. Bovendien komen mensen uit deze doelgroep regelmatig met dezelfde klachten bij hun huisarts. Daarom is begeleiding van een multidisciplinair team noodzakelijk.

De Ketenaanpak Actieve Leefstijl streeft er uiteindelijk naar mensen te stimuleren tot een actievere en gezondere leefstijl. Plezier in bewegen staat daarbij centraal.

Beweegrecept

Veel mensen voor wie bewegen noodzakelijk is, komen pas in beweging als de huisarts, de praktijkondersteuner, de diëtist en/ of de fysiotherapeut hen dat uitdrukkelijk voorschrijft. Vooral het herhalen van dat beweegadvies stimuleert. Eerst door de huisarts, vervolgens door de praktijkondersteuner en ook door de fysiotherapeut en/ of de diëtist. Juist daarom is multidisciplinaire samenwerking enorm belangrijk.

De Ketenaanpak Actieve Leefstijl bestaat uit vier stappen:

1. De huisarts schrijft een beweegrecept uit
2. Bewegen onder begeleiding in een gezondheidscentrum
3. Samen deelnemen aan een externe beweegactiviteit
4. Definitieve doorverwijzing naar externe beweegaanbieders

De Ketenaanpak Actieve Leefstijl richt zich op het versterken van de samenwerking tussen zorgprofessionals onderling en de samenwerking tussen zorgprofessionals en sport- en beweegaanbieders buiten de zorgsetting. Samen verspreiden en versterken zij de boodschap aan de doelgroep dat meer bewegen voor deze mensen noodzakelijk is. Samen

coachen en begeleiden zij de doelgroep om meer te gaan bewegen. Plezier in bewegen staat centraal. Uiteindelijk dient de doelgroep na een periode van begeleid bewegen zelfstandig verder te gaan in het reguliere sport- en beweegaanbod in de wijk. Wel of niet in groepsverband. Om zo bewegen tot hun gewoonte te maken.

Korte schets van de Ketenaanpak Actieve Leefstijl

Stap 1 Huisarts schrijft een bewegerecept uit

De huisarts constateert dat een patiënt baat heeft bij een actievere leefstijl. Een belangrijk medisch argument kan de constatering zijn dat medicatie niet (meer) tot verbetering leidt. Meer bewegen heeft in veel gevallen wel een positieve invloed en verhoogt in ieder geval de kwaliteit van leven. Mensen die regelmatig bewegen en daar plezier in ervaren, verleggen hun aandacht. Door de combinatie van bewegen en plezier verdwijnen de klachten wellicht niet, maar ze treden minder op de voorgrond.

Ook kan men een beweegadvies combineren met aandacht voor gezonde voeding. Dit kan voor de cliënt dubbel zoveel opleveren. Iemand met overgewicht zit met gezonde voeding en meer bewegen uiteindelijk veel beter in zijn 'vel'. Beter en sterker. In de Ketenaanpak staat het ziektebeeld niet centraal, maar het plezier, de mogelijkheden en de beleving. Een positieve benadering is belangrijk.

Tip: Diverse gezondheidscentra begonnen in eerste instantie met een nauw omschreven doelgroep, bijvoorbeeld mensen met diabetes of COPD. Nadat men enige ervaring met deze werkwijze opdeed, verbreedde die doelgroep geleidelijk.

Stap 2 Bewegen onder begeleiding in een gezondheidcentrum

De huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut voert een intakegesprek waarbij men nauwkeurig bekijkt welke beweegmogelijkheden een cliënt heeft. Op basis daarvan krijgt deze een passend traject aangeboden. Vaak gaat het daarbij om wekelijks één of twee uur onder deskundige begeleiding bewegen of sporten in een kleine groep. Omdat voor gedragsverandering meer tijd nodig is, duurt dit traject meestal minimaal drie maanden. Gedurende het hele traject blijft er contact tussen zorgprofessionals en deelnemers.

Zorgverzekeraars spelen in deze stap vaak een rol in verband met vergoedingen van dergelijke beweegprogramma's binnen de eerstelijns zorg.

Tip: In Sittard krijgen deelnemers een logboekje. Daarin houden de deelnemers hun beweegactiviteiten bij. Het boekje is tevens een afsprakenkaart voor de huisarts, de diëtist en de fysiotherapeut. Op basis van de geregistreerde activiteiten kunnen zorgprofessionals een deelnemer nog beter op maat adviseren.

Stap 3 Samen deelnemen aan een externe beweegactiviteit

Samen met de deelnemer zoekt de bewegingsconsulent (bijvoorbeeld de praktijkondersteuner of de fysiotherapeut) naar passende laagdrempelige beweegactiviteiten in de wijk. Om tot een op maat gesneden aanbod te komen, dient de bewegingsconsulent goed in beeld hebben welke mogelijkheden er in de wijk zijn. Wie de functie van bewegingsconsulent uitvoert bepaalt elke keten zelf.

Voor deze stap is samenwerken met externe beweegaanbieders, zoals de fitnessclubs, de zwembaden, de yogadocenten, de dansscholen, de wijkcentra, de sportverenigingen, de GGD'en, de sport- en buurtwerken en de organisaties als Stichting Welzijn Ouderen essentieel. Het doorverwijzen naar deze organisaties levert 'klanten' op. Waar mogelijk kan de samenwerking leiden tot aanpassing of uitbreiding van het beweegaanbod. De gemeente speelt ook een rol bij voldoende beweegaanbod.

De goede samenwerking met partners in de wijk is erg belangrijk om de Ketenaanpak te laten slagen. De overstap van de zorg naar de wijk blijkt in de praktijk namelijk een moeilijke stap voor de deelnemer. Goede begeleiding naar geschikt beweegaanbod in de wijk is daarom aan te raden.

Tip: Het project Big!Move in Amsterdam Zuidoost en de wijk Overvecht in Utrecht vult deze stap in met een zogenaamde snuffelstage. In samenwerking met externe beweegaanbieders volgen deelnemers iedere week een andere beweegactiviteit. Zo krijgen zij de kans om te ervaren welke activiteiten zij leuk vinden.

Stap 4 Definitieve doorverwijzing naar externe beweegaanbieders

Op basis van de ervaringen tijdens stap 2 en 3 stimuleert men deelnemers om blijvend te bewegen. Dat hoeft niet perse in georganiseerd verband; regelmatig wandelen of fietsen is natuurlijk een prima alternatief. De beweegconsulent zoekt samen met de deelnemer naar mogelijkheden voor de langere termijn. De opgedane beweegervaringen spelen daarbij een belangrijke rol. In welke activiteiten heeft de deelnemer het meeste plezier? Zijn er collega-deelnemers met wie hij of zij samen wil blijven bewegen? Belangrijk is dat de beweegconsulent het vertrouwen aan de deelnemer geeft en hem ondersteunt om zelfstandig verder te gaan.

Tip: Wijkcentrum Orion in Eindhoven biedt deelnemers binnen deze stap de mogelijkheid om via een website 'beweegmaatjes' in de wijk te vinden. Samen bewegen motiveert!

Meer informatie:

www.nisb.nl/ketenaanpak.