

2013

Beweegpas Venlo

Initiatiefgroep Beweegpas Venlo

11-5-2013

Beweegpas Venlo



samen in beweging



Een initiatief van

**Marc Denessen
Dien van Dinter
Arne van Hofwegen
Juliëtte Kruijen**

**Sportbedrijf gemeente Venlo
Samen in Beweging
Gezondheidscentrum Withuis
GGD Limburg-Noord**



samen in beweging



Inhoud

Inleiding

Wat is de beweegpas

Protocol, uit de zorgen
met de beweegpas!

Toekomstperspectief

Bijlage I patiëntenbrief

Inleiding

In verschillende wijken van Venlo is het aantal mensen met een chronische aandoening hoger dan het landelijk gemiddelde. Daarnaast weten we dat het aantal chronisch zieken de komende jaren flink zal toenemen. Dit zal leiden tot hogere zorgkosten voor de overheid en grotere ziektelast voor burgers.

Juist voor chronisch zieken is aangetoond dat meer bewegen gezondheidswinst en toename van kwaliteit van leven oplevert. Lichaamsbeweging heeft positieve effecten op gezondheidsparameters als lichaamsgewicht, vetpercentage, bloeddruk, cholesterolhuishouding, glucose tolerantie en maximale zuurstofopname. Hierdoor nemen de risico's op het ontstaan van hart- en vaatziekten, overgewicht en diabetes mellitus af. Ook zijn er aanwijzingen dat door bewegen psychosociaal welbevinden, de gemoedstoestand, het zelfvertrouwen en zelfwaarde toenemen. Tot slot wordt ook het beloop van aandoeningen als hart- en vaatziekten, COPD, diabetes mellitus type II en depressie door fysieke activiteit positief beïnvloed.

Ondanks het feit dat meer bewegen voor zowel de persoon als de overheid voordelen heeft, blijkt het moeilijk mensen met chronische aandoeningen blijvend in beweging te krijgen. Een integrale aanpak van alle relevante partijen is vereist. Het ontbreken van financieringsstructuren voor deze aanpak en onduidelijkheid over verantwoordelijkheden zorgt ervoor dat het probleem niet wordt aangepakt.

In Venlo is echter een initiatief gestart om mensen op weg te helpen naar een actieve leefstijl. GGD Limburg-Noord (Juliëtte Kruijten), Samen in Beweging (Dien van Dinter), Het Sportbedrijf van de gemeente Venlo (Marc Denessen), en Gezondheidscentrum Withuis (Arne van Hofwegen) hebben de handen in één geslagen. De ambitie van deze organisaties is om een brug te slaan tussen zorg, gemeente, beweegaanbieders en de wijk. Hiermee willen ze maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen voor het probleem van oplopende zorgkosten door het toenemend aantal chronisch zieken. Bovenal willen ze een bijdrage leveren aan gezondheidswinst en daarmee kwaliteit van leven voor mensen met een chronische aandoening door deze in beweging te brengen en in beweging te laten blijven. Zo dragen ze bij aan het vitaler worden van de bewoners in de wijk.

De deelnemende organisaties hebben besloten de beweegpas in Venlo te introduceren. In dit format wordt beschreven wat de beweegpas is en hoe deze werkt.

Wat is de beweegpas?

De beweegpas is een verwijsbriefje van een zorgverlener om een patiënt naar een beweegaanbieder te verwijzen. De zorgverlener kan een arts, medisch specialist, fysiotherapeut of praktijkverpleegkundige huisartsenzorg zijn. Vanuit het perspectief van zelfmanagement in de zorg maken patiënten in hun zorgproces de keuze voor leefstijl veranderingen. Als iemand aangeeft dat hij/zij meer wil bewegen, dan biedt de beweegpas de mogelijkheid om dit laagdrempelig en onder begeleiding te doen.

De beweegpas heeft het formaat van een creditcard of visitekaartje. Hij kan dus makkelijk in de portemonnee worden meegenomen. Op de pas staat waarom bewegen belangrijk is en de contactgegevens van de beweegcoördinator worden vermeld. De beweegcoördinator is een vrijwilliger die de patiënt van de zorg naar een passend beweegaanbod begeleidt. Met het aannemen van de beweegpas verplicht de patiënt zich een gesprek aan te gaan met de beweegcoördinator en aan een bewegbijeenkomst deel te nemen. De beweegpas is dus niet vrijblijvend. Als de patiënt de beweegpas in ontvangst neemt, committeert deze zich aan het bewegen!

Als de beweegpas wordt uitgereikt, kan de patiënt met de beweegcoördinator naar het beweegaanbod. Mocht er onduidelijkheid bestaan over de fysieke mogelijkheden dan kan de patiënt eerst worden doorverwezen naar een fysiotherapeut. Deze zal in een intake het inspanningsvermogen bepalen en beoordelen of er redenen zijn om aangepast te bewegen. De fysiotherapeut zal na de intake de verdere verwijzing naar de beweegcoördinator op zich nemen. De patiënt gaat met de beweegcoördinator naar een instroomgroep van Samen in Beweging waar hij/zij kennismaakt met verschillende laagdrempelige beweegvormen. Instructeurs van Samen in Beweging zijn gespecialiseerd in het begeleiden van laag belastbare groepen. De beweegcoördinator beschikt over een sociale beweegkaart en kan, indien gewenst, de patiënt ook naar andere beweegaanbieders begeleiden. De beweegcoördinator zal een bestand bijhouden van de mensen die gaan bewegen en blijvend monitoren of de patiënt nog in beweging is.

De beweegpas zorgt voor een “warme overdracht” tussen zorg en beweegaanbieders. De patiënt wordt in het gehele traject begeleid en als het ware aan de hand genomen. Op deze manier denken de initiatiefnemers dat er een grotere kans is dat mensen in bewegen komen en blijven.

Protocol: Uit de zorgen met de beweegpas

Wie deelt de beweegpas uit

Huisartsen, praktijkondersteuners huisartsenzorg, medisch specialisten, fysiotherapeuten en andere paramedici.

Voor welke patiënten

Mensen met een chronische aandoening die niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen en/of mensen die graag meer zouden willen bewegen maar dit moeilijk zelfstandig oppakken. Bij chronische aandoeningen kan het gaan om hart-, vaat- en longaandoeningen of het risicoprofiel hiervoor, depressie, angst- en stressstoornissen, diabetes mellitus of overgewicht.

Hoe

Aangezien voor veel mensen met een chronische aandoening bewegen niet vanzelfsprekend is en er soms angst bestaat voor inspanning krijgt de patiënt de volgende keuze:

1. Een intake door een fysiotherapeut (deze regelt vervolgens de overdracht naar de beweegcoördinator). Hiervoor wordt de patiënt naar Fysiotherapie Withuis verwezen met de reguliere verwijsbrief.
2. Directe verwijzing naar de beweegcoördinator door een mail te sturen naar Beweegpas.Venlo@gmail.com met naam en telefoonnummer van de patiënt.

De beweegcoördinator neemt binnen 3 werkdagen contact met de cliënt op. Er wordt een afspraak met de cliënt gemaakt en er volgt een kennismakingsgesprek. Vervolgens wordt de patiënt door de beweegcoördinator begeleid naar een instroomgroep. In de instroomgroep zal men kennismaken met verschillende vormen van bewegen. Er wordt in groepsverband bewogen, zodat mensen kunnen samenwerken en er sociale contacten zijn. Het gaat dus niet alleen om bewegen!

Belangrijk: Met het ontvangen van de pas geeft de patiënt aan om naar de beweegcoördinator en naar een eerste beweegbijeenkomst te gaan.

Waar Gemeenschapshuis De Witte Kerk, Agnes Huijnstraat 3, 5914 PE Venlo

Wat als het op die tijd niet lukt?

Dan wordt in eerste instantie gekeken of deelname aan een andere activiteit op de zelfde locatie mogelijk is. Als dit niet lukt dan wordt er gezocht naar een passend beweegaanbod voor die cliënt op een andere locatie. Dansen, yoga, zwemmen, wandelen etc. behoort allemaal tot de mogelijkheden.

Controle

De beweegcoördinator zal bijhouden welke mensen zijn gaan bewegen en of ze het volhouden. Dit kan worden teruggekoppeld naar de zorgverleners.

Vragen?

Voor vragen over de zorgkant van de beweegpas: a.vanhofwegen@gcwithuis.nl

Voor vragen over het beweegaanbod: Beweegpas.Venlo@gmail.com

Voor vragen over de rol van de wijk en gemeente: marc.denessen@venlo.nl

Toekomstperspectief

De initiatiefgroep heeft voor ogen dat de beweegpas Venlo breed geïmplementeerd wordt. In eerste instantie wordt begonnen met de zorgverleners van GC Withuis, maar al binnen enkele maanden zal het initiatief naar andere huisarts- en fysiotherapiepraktijken in de buurt worden uitgebreid. Uitbreiding is noodzakelijk omdat het initiatief niet financieel gesteund wordt, er is dus voldoende aanmelding nodig om het financieel rendabel te maken voor de beweegaanbieder Samen in Beweging.

De initiatiefgroep zal gedurende een jaar actief blijven om het proces te begeleiden en te ondersteunen, in die periode zullen, zoals de gemeente dat wenst, de taken verschuiven naar het Huis van de Wijk.

Taken die uitgevoerd moeten worden:

1. De rol van bewegecoördinator
2. Proces begeleiding
 - a. Uitbreiding begeleiden
 - b. Contacten onderhouden tussen zorgverleners, beweegaanbieders e.d.
 - c. Informatie voorziening
 - d. Evalueren van resultaten: tevredenheid, aantallen etc.
3. Uitbreiding beweegaanbod specifiek voor chronische patiënten
4. In kaart brengen van beweegaanbod
5. Actief betrekken van zorgverzekeraars

Waarschijnlijk zal binnen het Huis van de Wijk een groep vrijwilligers zich op dit project moeten richten om het duurzaam te implementeren de komende jaren. Een actieve rol van de gemeente in deze is noodzakelijk.

De initiatiefgroep is er van overtuigd dat de beweegpas op lange termijn kan bijdragen aan gezondheidswinst voor de bewoners van Venlo die nu lijden aan een chronische aandoening. Dit zal kosten voor de gemeente en rest van de samenleving besparen. Belangrijk is dat de beweegpas mensen bij elkaar brengt om met elkaar het nut en het plezier van bewegen te ervaren!

Bijlage I patiëntenbrief

Samen bewegen is leuk...

Bewegen vermindert kans op ziektes...

Het zorgt voor betere omgang met stress...

En voor een betere conditie!

Dat bewegen gezond is, weten we allemaal! Maar dat betekent niet automatisch dat iedereen ook voldoende beweegt. U herkent vast dat het wel eens moeilijk kan zijn om de wandelschoenen aan te trekken of om aan te sluiten bij een beweeggroep die al jaren samen sport.

Hoe kan ik u helpen om toch de stap te maken?

U heeft van uw fysiotherapeut, huisarts of verpleegkundige de **Beweegpas** gekregen. Uw zorgverlener stuurt mij per email uw naam en telefoonnummer. Binnen 3 werkdagen neem ik contact met u op voor een persoonlijke afspraak. Samen zoeken we een passende beweegactiviteit.

Speciaal voor de **Beweegpas** is een nieuwe groep gestart waarin bewegen bestaat uit laagdrempelige gymnastiekoefeningen en waarin u kennis maakt met verschillende beweegvormen. De contributie bedraagt €3,65 per keer. Dit vindt plaats op **woensdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur** in gemeenschapshuis de Witte Kerk (**Agnes Huynstraat 3 te Venlo**).

Mocht u liever iets anders doen, dan zoek ik samen met u naar andere mogelijkheden als dansen, yoga, zwemmen, wandelen enzovoort.

In veel van de bestaande beweeggroepen zijn mensen actief die een chronische aandoening, gewrichtsproblemen of andere beperkingen hebben. Iedereen kan dus meedoen!

Ik verheug me op onze kennismaking!

Dien van Dinter (Beweegcoördinator)



samen in beweging

Van Douverenstraat 31, 5961 JH Horst

Tel: 06-27559088

Website: www.sameninbeweging.com

e-mail: Beweegpas.Venlo@gmail.com

