

Samenwerken op het gebied van sport en bewegen:

Hoe werk je als buurtsportcoach samen met de zorg?

Als buurtsportcoach kun je sport en bewegen goed inzetten als middel voor mensen met (een risico op) één of meerdere chronische aandoeningen. Het kan leiden tot het volgende:

- + mensen zijn langer zelfredzaam
- + mensen zijn fitter en actiever
- + mensen kunnen beter meedoen in de maatschappij

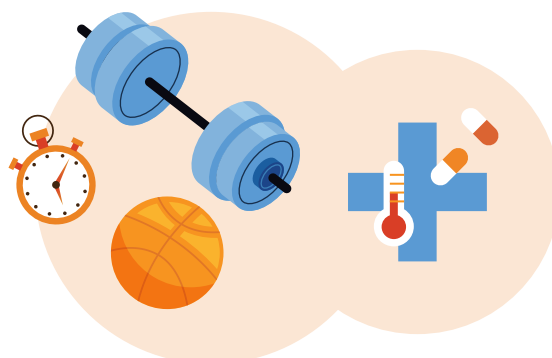


Een goede samenwerking met de zorg is gewenst, maar in de praktijk is dit soms lastig. Daarom hier negen handige tips waar je rekening mee kunt houden als je gaat samenwerken met de zorg.

Voordat je aan de slag gaat

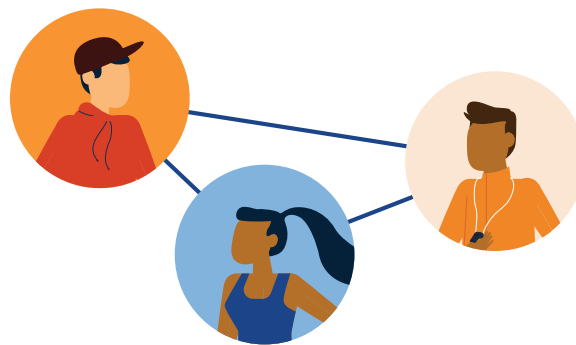
Houd er rekening mee dat bijvoorbeeld de praktijkondersteuner bij de huisarts preventie belangrijk vindt, maar dat 'bewegen' slechts een klein deel van hun totale werkpakket is. Om het zorgverleners makkelijk te maken, kun je hen wijzen op de informatietool ['Bewust Bewegen met chronische aandoeningen'](#).

Bewust Bewegen biedt informatie over de impact van bewegen op specifieke aandoeningen. Ook is er een flyer voor de patiënten zelf over het 'hoe en waarom' van bewegen. Daarnaast is het essentieel dat er laagdrempelig sport- en beweegaanbod is: het is voor zorgverleners van belang om te weten dat er passend aanbod is dat aansluit bij hun patiënten.



1 Sluit aan bij regionale en lokale netwerken

In verschillende regio's zijn zorggroepen en Regionale Ondersteuningsstructuur (ROS)-netwerken actief. Binnen deze partijen liggen kansen om in gesprek te gaan over de samenwerking tussen zorg en sport. Sluit in zo'n gesprek vooral aan op de vraagstukken en doelgroepen waarmee de zorg zich bezighoudt (diabetes type 2, overgewicht, COPD, hart- en vaatziekten). Via '[Hechte Huisartsenzorg](#)' of 'InEen' kun je informatie vinden over welke zorgorganisaties er bij jou in de regio zijn. Natuurlijk is het ook goed om lokaal de aansluiting te zoeken bij bestaande (zorg)netwerken of sociale



wijkteams. Vertel wat je doet en hoe sporten en bewegen van meerwaarde kunnen zijn voor mensen met een gezondheidsrisico. Geef bijvoorbeeld een presentatie of laat video's zien van interventies die jij doet. Geef bijvoorbeeld een presentatie of laat video's zien van interventies die jij doet. Wellicht kan [deze praatplaat](#) van Wij Buurtsportcoaches je op weg helpen.



+ Praktijkondersteuner (POH)

+ (geriatrie) Fysiotherapeut

+ Diëtist

+ Leefstijlcoach

2 Zet in op waar de energie zit

Zoek een enthousiasteling binnen het zorgveld waarmee je de samenwerking kunt opzetten. Zorgverleners waar je aan kan denken zijn onder andere:

+ Apotheek

+ Thuisverpleging

+ Maatschappelijk werk

+ Jeugdverpleegkundigen

3 Investeer in de relatie

Zet in op het leren kennen en onderhouden van de contacten met zorgverleners, reserveer hier voldoende tijd voor. Sport en bewegen zijn niet standaard onderdeel van het werk van zorgverleners. Bovendien zien zij soms verschillende rollen voor zichzelf op het gebied van bewegen. Zoek een contactpersoon uit de zorg die als 'kartrekker' wil fungeren, iemand die bewegen belangrijk vindt en hier affiniteit mee heeft. Werk samen om de andere zorgverleners te overtuigen van de meerwaarde van bewegen.

Het kan helpen om zorgverleners kennis te laten maken met sport- en beweegaanbieders en andersom. Als verbindende buurtsportcoach kun je dit op verschillende manieren organiseren, zoals een bijeenkomst waarbij deelnemers via een 'speeddate' of presentaties kennis kunnen maken met elkaars aanbod.



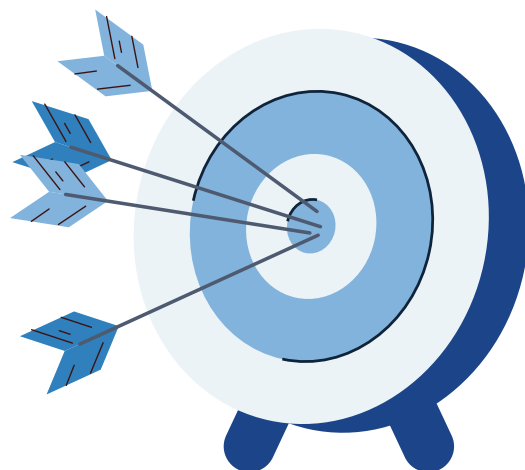
4 Formuleer een gezamenlijk doel

Stel een gezamenlijk doel op, waar willen jullie naartoe werken? Maak de stappen haalbaar, klein en concreet zodat ieders taak duidelijk is en je goed zicht hebt op de voortgang.

Voorbeeld:

Doel: meer patiënten in beweging brengen

Actie: drie maanden patiënten met Diabetes type 2 doorverwijzen naar de buurtsportcoach en vervolgens evalueren hoe dit gaat.



5 Maak samen afspraken over doorverwijzen

Doorverwijzingen vanuit de zorgverlener gaan vaak via een beveiligde omgeving zoals Siilo, Zorgdomein of Zivver. Houd hier rekening mee en maak samen afspraken over de manier van doorverwijzen. Het zou handig zijn als jij betrokken kunt worden bij het doorverwijzen, zodat je direct op de hoogte bent. Dat kan met een simpel verwijsbriefje of door aan te sluiten op het online systeem. Rapporteer bij verwijzing altijd terug naar de verwijzer over wat er met de patiënt is gebeurd. Vergeet daarbij niet afspraken te maken over de wijze van (terug) koppelen naar de fysiotherapeut of arts.

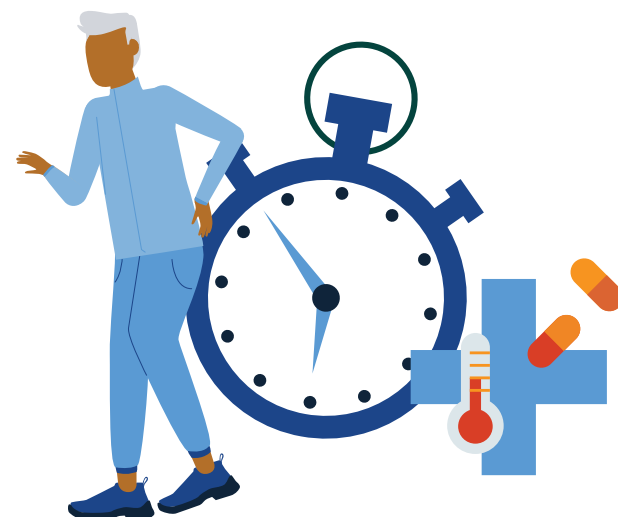
6 Zet een bekende interventie in

In de praktijk blijken 'doen' en 'ervaren' essentieel om de meerwaarde van beweegprogramma's in te zien. [Interventies](#) zoals de Nationale Diabetes Challenge of Welzijn op Recept blijken in de praktijk erg geschikt om zorgverleners enthousiast te krijgen. Zorg ervoor dat je de zorgverlener vanaf de start hierbij betrekt.



7 Sluit aan bij tijdelijke interventies

Zorgverleners zoals fysiotherapeuten bieden regelmatig tijdelijke interventies aan, zoals valpreventie of revalidatie. Voor kwetsbare inwoners is het belangrijk om direct daarop aansluitend beweegaanbod te hebben. Stel je proactief op, en ga tijdig het gesprek aan met zorgverleners over hun aanbod en hoe aansluitend aanbod gerealiseerd kan worden. Voor mensen die vanuit de zorg het advies krijgen om meer te bewegen, is begeleiding bij de overstap naar regulier beweegaanbod belangrijk.



8 Zorg voor actueel overzicht sport- en beweegaanbod

Zorg ervoor dat je een actueel overzicht hebt van het sport- en beweegaanbod, vooral gericht op ouderen en mensen met een verhoogd gezondheidsrisico. Voeg daar ook informatie toe over de kosten en de beschikbare financiële ondersteuning in de gemeente. Houd het actueel door het jaarlijks aan te passen.

Voorbeeld hoe je dit kunt doen:

Check dit hulpmiddel en ga aan de slag

9 Maak gebruik van lokale middelen

Financiën en tijd zijn veel genoemde belemmeringen vanuit zorgverleners om ergens niet bij aan te haken. Wijs hen bijvoorbeeld op het Sportakkoord en het Nationaal Preventieakkoord en de mogelijkheden die dit meebrengt. Onderzoek of er een lokaal sport- en/of preventieakkoord is waar je eventueel bij kunt aanhaken.



Meer informatie



Hopelijk helpen deze tips jou op weg!

Heb je specifieke vragen, of wil je jouw ervaring delen?
Neem dan contact op via

[+ info@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:info@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

Beweegaanbod in kaart: aan de slag!

Dit helpt jou het beweegaanbod in de gemeente in kaart te brengen. Overzichtelijk en fijn voor de partners waarmee je werkt! Vul de tabel in of gebruik deze als uitgangspunt zodat je het beweegaanbod inzichtelijk kunt maken.

Aanbod	Kenmerken	Naam aanbieder	Wijk	Doelgroep	Dag & tijd	Kosten	Gegevens	Locatie
*Voorbeeld Walking voetbal	Groepsactiviteit, 60+, buitensport, gratis screening fysiotherapeut	Voetbalclub x of welzijns- organisatie X	Noord	Senioren	Donderdag 10:00 - 12:00	€100,- per seizoen	[E-mailadres; website; telefoon]	Adres