

Samenwerken met de sport- en beweegsector

Hoe pak je dit aan als zorg-professional?

Als zorgprofessional kun je sport en bewegen goed inzetten voor patiënten met (een risico op) één of meerdere chronische aandoeningen. Het kan leiden tot de volgende resultaten:

- ➔ Een fitter en actiever leven
- ➔ Meer zelfvertrouwen en lekkerder in je vel zitten
- ➔ Betere kwaliteit van leven
- ➔ Minder klachten

Patiënten hebben vaak behoefte aan goede begeleiding en laagdrempelig aanbod. Samenwerken met de sport- en beweegsector is daarbij belangrijk. Benieuwd hoe je dit doet en waarmee je rekening moet houden? Deze tipkaart helpt je op weg.



Voordat je aan de slag gaat:

De sport -en beweegsector kan jou helpen om patiënten te laten bewegen. Dit is handig en zinvol, want de druk op de zorg is hoog. Juist door samen te werken met de sport -en beweegsector zorg je ervoor dat bewegen buiten de zorg plaatsvindt. Als je patiënten wil doorverwijzen naar sport- en beweegaanbod, bedenk dan wat je nodig hebt van de sport- en beweegsector. Dit maakt het zoeken naar een manier om samen te werken makkelijker. Realiseer je daarbij dat de sport- en beweegsector anders werkt dan jij in de zorg gewend bent. Bespreek dit met elkaar.



Hoe pak je dit aan?

1. Verbind met de sport- en beweegprofessional

Zoek in de eerste plaats contact met de buurtsportcoach (soms ook wel beweegmakelaar, beweegcoach, of combinatiefunctionaris genoemd). De buurtsportcoach is goed op de hoogte van het lokale beweegaanbod, kan helpen bij het vinden van een geschikte beweegvorm en begeleidt de patiënt naar passend sport- en beweegaanbod in de buurt. In bijna elke gemeente is deze sport- en beweegprofessional te vinden. Een buurtsportcoach kan verschillende opdrachten en rollen hebben binnen de gemeente, maar over het algemeen is dit een sportprofessional die als spin in het web werkt tussen partijen zoals sport, onderwijs, welzijn en zorg. Denk hierbij aan het persoonlijk begeleiden naar sport- en beweegaanbod, het organiseren en ondersteunen van laagdrempelige beweegactiviteiten of het verbinden van verschillende organisaties en personen. De hulp en ondersteuning van de buurtsportcoach kost jou en je patiënten niks.

Twijfel je of jouw patiënt veilig kan starten met bewegen met zijn of haar aandoening? Neem contact op met een (gespecialiseerd) fysiotherapeut of sportarts. Deze professionals denken met je mee welke beweegvorm het beste past. Vaak biedt de fysiotherapeut zelf ook beweegprogramma's aan voor een aantal aandoeningen.

Ten slotte kun je de samenwerking opzoeken met de lokale leefstijlcoaches die binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) actief zijn. De GLI is een leefstijl-interventie die valt onder de basisverzekering. Patiënten kunnen hier onder bepaalde voorwaarden naar verwezen worden.



2. Waar vind je de sport- en beweegprofessional?

- ➔ Google eens op buurtsportcoach, fysiotherapeut of leefstijlcoach in jouw gemeente. Vaak staat op de website van gemeenten of lokale sportbedrijven of ze buurtsportcoaches inzetten.
- ➔ In elke wijk vind je professionals die jou kunnen helpen patiënten meer in beweging te krijgen. De [Wijktekening](#) helpt je te achterhalen wat deze professionals voor jou kunnen betekenen en hoe je naar hen doorverwijst.
- ➔ Er zijn een aantal landelijke platforms die een overzicht bieden van lokaal sport -en beweegaanbod voor mensen met een aandoening of beperking, zoals Uniek Sporten en NL Actief.

3. In gesprek over de samenwerking

Ga met de sport- en beweegprofessional in gesprek over de samenwerking. Deel met elkaar wat jullie uit de samenwerking willen halen. Vertel hoe de zorgsector werkt en waar je op in wil zetten. Zorg dat je elkaar weet te vinden door in te spelen op elkaars behoefte. Weet waar de expertise van beide partijen ligt en zorg dat je elkaars motieven en wensen kent.

- ➔ Begin met een kennismaking
- ➔ Spreek af wie welke rol pakt binnen de samenwerking
- ➔ Maak afspraken over de overdracht én de terugkoppeling

4. Manieren van doorverwijzen

Als zorgprofessional kun je patiënten direct of indirect doorverwijzen naar sport- en beweegaanbod.

Dit kan op een aantal manieren:

- ➔ Je verwijst de patiënt door naar de buurtsportcoach: je geeft de contactgegevens van de patiënt (met toestemming) door aan de buurtsportcoach. Of laat de patiënt zelf contact opnemen met de buurtsportcoach.
- ➔ Je verwijst de patiënt door naar de fysiotherapeut. Eventueel sluit de patiënt aan bij het beweegaanbod van de fysiotherapeut zelf. De fysiotherapeut kan de patiënt ook doorverwijzen naar sport- en beweegaanbod en/of de buurtsportcoach, met advies over welke beweegvorm passend is.
- ➔ Je verwijst de patiënt direct door naar het sport- en beweegaanbod. Inzicht hebben in het lokale aanbod is daarbij een voorwaarde.
- ➔ Je verwijst de patiënt door naar de leefstijlcoach als de patiënt in aanmerking komt voor de GLL.



Voorbeeld van samenwerken

Wil jij ervaren hoe het is om met de sport samen te werken? Zet dan eens een erkende interventie in. Bijvoorbeeld een interventie zoals de Nationale Wandeluitdaging. Deze interventies zijn laagdrempelig en makkelijk te organiseren. Er zijn al veel goede voorbeelden beschikbaar waarbij zorgprofessionals samenwerken met sport- en beweegprofessionals. Ben je op zoek naar inspiratie hoe verschillende partijen met elkaar samenwerken? Kijk dan eens [hier](#).

Ervaring uit de praktijk

Jacqueline van Pelt is voorzitter van Stichting De Liemers Breedtesport en organisator van de Nationale Wandeluitdaging in Duiven en Zevenaar. Zij organiseert dit nu een aantal jaar met lokale partners in de sport, zorg en welzijn:

“We zorgen ervoor dat iedereen kan meedoen. Het mooie aan dit wandelprogramma is dat het ook voor organisatoren relatief eenvoudig is. De foundation levert goede ondersteuning en materialen en het programma zit goed in elkaar. Wat ik ook belangrijk vind, is dat er volop ruimte is om het programma aan de lokale situatie aan te passen.”



Meer informatie?

Hopelijk helpen deze tips jou op weg!

Heb je specifieke vragen, neem dan contact op via info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

