

Bewegen op recept (BOR)

Wat is Bewegen op recept?

Bewegen op recept is een interventie waarbij niet actieve inwoners met gezondheidsrisico's via de eerstelijnszorg doorverwezen worden naar laagdrempelig beweegaanbod, bij voorkeur in de wijk. Met een beweegrecept voor een beweegintake bij een BOR fysiotherapiepraktijk in de wijk of een gesprekje met de beweegcoach in de wijk, wordt er naar een passend aanbod gezocht. Daarna vindt een warme overdracht plaats naar de beweegaanbieder en worden deelname/eventuele problemen via de beweegcoach teruggekoppeld met de eerstelijnszorg.

Sterk punt van BOR voor sportaanbieders: deze kwetsbare doelgroep vind je niet bij de 'normale' sportaanbieder maar wel via de eerstelijnszorg.

Als direct doorstromen naar bestaand aanbod een te hoge drempel is bestaat de mogelijkheid van een Combinatietraject, waarbij de deelnemer 5 x onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut sport en vervolgens nog 5 lessen buiten volgt onder begeleiding van een ervaren sportaanbieder. Na dit traject kan er doorgestroomd worden naar regulier aanbod.

Bewegen op recept start in Bankras/Kostverloren, maar het is de bedoeling dat dit ook in andere wijken uitgerold wordt, dan in samenwerking met een fysiotherapiepraktijk uit die wijk.

Voor wie is het?

Voor de kwetsbare niet of nauwelijks bewegende volwassenen, die vaak fysieke en/of mentale problemen hebben en gebrek aan voldoende sociale contacten.

Wat is het doel?

We willen de drempel verlagen, mensen die niet gewend zijn te bewegen bij de hand nemen, hen laten ervaren dat bewegen leuk is, dat ze het kunnen, dat ze zich beter en gezonder gaan voelen en dat het gezellig is om in een groep te bewegen.

Een concreet doel is het verstrekken van 50 beweegrecepten tot juli 2017, waarbij minimaal 50% van deze mensen duurzaam in beweging komt en gaan voldoen aan de NNGB.

GIDS- Sportclub Bankras

In het kader van GIDS (Gezond in de stad) is in 2016 Sportclub Bankras opgericht. BOR is een van de programma's die onder deze virtuele sportclub vallen.

Wat zijn doelen van GIDS?

De gemeente Amstelveen heeft aandacht voor 3 pijlers:


Verbeteren van:

- Gezondheidsvaardigheden
- Participatie
- Sociale omgeving

In de wijk Bankras- Kostverloren is meedoen aan sport en bewegen het middel om de sociale positie van bewoners te versterken. Hierbij is aandacht voor het verbeteren van de gezondheidsvaardigheden.

BOR is een interventie die deze pijlers gebruikt en is daarom gekozen.

Welke partijen doen mee in sportclub Bankras?



De gemeente, GGD en het Sportbedrijf Amstelveen vormen het bestuur. Verder worden alle mogelijke organisaties betrokken die in de wijk actief zijn.

‘Bewegen op Recept’ partners

Er is een werkgroep opgericht in de wijk Bankras-Kostverloren, waarin deelnemen: Sportprinciples (deze organisatie begeleidt de ontwikkeling en borging van BOR), Fysiotherapie Dekker (vertegenwoordigt de eerstelijnszorg) en Sportbedrijf Amstelveen (vertegenwoordigt de sportaanbieders). Daarnaast wordt geïnvesteerd in het netwerk van verwijzers die werkzaam zijn in de eerstelijns (zorg en welzijn) en sportaanbieders.

Amstelveen-breed of in de wijk?

BOR start in Bankras-Kostverloren. Er wordt gezocht naar geschikt beweegaanbod in de wijk. Uiteraard kunnen deelnemers ook gebruikmaken van aanbod buiten de wijk. Het doel is om BOR ook in andere wijken in Amstelveen te gaan uitvoeren.

Werkwijze BOR:

Beweegcoach

Er is een belangrijke rol weggelegd voor de nieuw aan te stellen beweegcoach. Deze wordt aanspreekpunt voor alle partijen en vervult een actieve makelaarsrol tussen eerstelijnszorg, deelnemers en sportaanbieders.

Bij de eerstelijnszorg wordt beweegarmoede gesignaleerd mogelijk in combinatie met gebrek aan kennis over gezondheid, medische problemen en gebrek aan sociale contacten.

Deze persoon krijgt van hen een beweegrecept en wordt daarmee doorverwezen naar:


- Bestaand sportaanbod, als er geen belemmeringen zijn
- Bewegintake bij de fysiotherapeut met screening op medische problemen en in kaart brengen van behoefte en motivatie om te gaan bewegen via respectievelijk PARQ en PACE vragenlijsten waarna doorverwijzing naar de beweegcoach of het Combinatietraject* plaatsvindt
- De beweegcoach om via afstemming van de beweegvraag van de deelnemer en het beweegaanbod in de wijk (of zo nodig erbuiten) samen een geschikt sportaanbod te vinden

Als de bewegintake oplevert dat er medische of sociale belemmeringen zijn om rechtstreeks naar bestaand sportaanbod te gaan, verwijst de fysiotherapeut naar het *Combinatietraject. Dit houdt in: start met 5 lessen in een oefenzaal o.l.v. een fysiotherapeut om beweegervaring op te doen in een overzichtelijke en veilige omgeving, gevolgd door 5 lessen buiten met elk een andere inhoud o.l.v. een ervaren sportaanbieder.

De deelnemers kunnen dus via 3 wegen bij de sportaanbieder komen:

- Na het gesprek met de beweegcoach
- Na de bewegintake bij de fysio die vervolgens doorstuurt naar de beweegcoach
- Na de bewegintake bij de fysio die een Combinatietraject opstart waarna de deelnemer doorstroomt naar een BOR sportaanbieder

Afgelopen jaar is er al een Combinatietraject als pilot uitgevoerd in Bankras-Kostverloren met 8 deelnemers. De uitkomsten waren heel positief. We willen die groep niet verliezen en zijn nu op zoek naar passend beweegaanbod in de wijk.



Wat gaan we doen?

Er is in de wijk een beweegcoach aangesteld en we gaan zo snel mogelijk starten en een aantal keer per jaar een Combinatietraject starten en misschien als vervolg hierop, starten van een beweeggroep in de wijk met laagdrempelige beweegactiviteiten, of doorverwijzen naar regulier aanbod.

Wat vragen we van de sportaanbieder?

- Interesse in en betrokkenheid bij deze kwetsbare doelgroep
- Opvangen van deze niet bewegers, vergroten van het zelfvertrouwen wat betreft hun beweegcapaciteiten, hen met plezier laten bewegen en hen via jullie beweegaanbod sociale contacten laten opdoen
- Bereidheid om een aanbod op maat te maken voor deze doelgroep, misschien op een andere locatie
- Registreren van deelnemers, op afgesproken tijden terugkoppelen aan de beweegcoach hoe deelnemers jullie beweegaanbod ervaren, de presenties bijhouden
- Signaleren als er fysieke of mentale problemen ontstaan die bewegen met plezier beperken en kunnen leiden tot mogelijke uitval en in dat geval contact opnemen met de beweegcoach of direct met de BOR fysiotherapeuten
- Samenwerken met eerstelijnszorg, op fysiek gebied vooral met de BOR fysiotherapeuten omdat die specialisten zijn in bewegen en problemen met bewegen.

Uitgangspunten

- We hebben via BOR een gemeenschappelijk doel namelijk mensen met bewegingsarmoede duurzaam te laten bewegen ter gezondheidsbevordering, verbeteren van hun sociale contacten en het gevoel hebben erbij te horen.
- Als er wederkerigheid ontstaat tussen sportaanbieders en zorgverleners, dan ontstaat er vertrouwen en profiteren beide partijen van de samenwerking (sociaal ondernemerschap)
- Dit betekent tijd investeren om elkaar te leren kennen zodat er over en weer warme verwijzingen kunnen plaatsvinden.

Wat heb je nodig?

- -Misschien kennis hoe om te gaan met deelnemers met fysieke/mentale en sociale belemmeringen?
- -?

Wat krijg je terug?

- Je krijgt meer verwijzingen/instream van sporters, mogelijk een nieuwe doelgroep
 - Je leert en doet nieuwe ervaringen op
 - Je vergroot je netwerk
 - Je profileert je organisatie/club en jezelf
- 