

Bijgaand ontvangt u de eerste nieuwsbrief over de ketenaanpak actieve leefstijl. In deze nieuwsbrief beschrijven we de ontwikkelingen binnen de deelnemende pilots. Daarnaast kijken we terug op de resultaten van de FLASH! campagne. Uiteraard blikken we ook vooruit op de nieuwe campagne 30minutenbewegen en de ontwikkelingen in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen.

*Twee bijeenkomsten willen we u alvast onder de aandacht brengen:
de masterclass ketenaanpak actieve leefstijl op 17 april 2007 en
de relatiedag op van de 30minutenbewegen-campagne 26 april 2007.*

Noteer ze alvast in uw agenda!



E-Nieuwsbrief

Ketenaanpak Actieve Leefstijl

Samenwerken aan gedragsverandering en actieve leefstijl slaat aan!

In 2006 is NISB vanuit de campagne en het programma gezondheid en actieve leefstijl gestart met 13 gezondheidscentra of samenwerkingspartners van zorgprofessionals om een ketenaanpak actieve leefstijl te ontwikkelen.

Doel van deze projecten is het bevorderen van een actieve leefstijl bij mensen met een chronische aandoening en een verhoogd risico op het krijgen van een chronische aandoening.

Door samenwerking met organisaties en professionals uit de zorg, welzijn en sport worden in 2006/2007 ervaringen opgedaan en instrumenten ontwikkeld. Bestaande netwerken vanuit de sport- en beweeg-, welzijn- en zorgsectoren leren elkaar kennen en zetten zich hierbij actief in.

Op basis van de in- en uitstroomcriteria werken zij aan een op elkaar aansluitend aanbod van groepsgerichte activiteiten en individuele coaching en counseling.

Nieuwsbrief nr. 1, 8 februari 2007

In deze nieuwsbrief maken we de balans op van de activiteiten die tot nu toe zijn uitgevoerd. Eveneens geven we een overzicht van de geplande activiteiten in 2007.

Enkele activiteiten uit 2006:

- 16 gezondheidscentra en samenwerkingsverbanden van zorgprofessionals uit de eerstelijns gezondheidszorg namen actief deel aan de campagne door het organiseren van evenementen en het opzetten van lokale projecten.
- 13 zorgsettings zijn gestart met het werken aan de ketenaanpak actieve leefstijl.
- Samen met de Nederlands Huisartsen Genootschap is de folder "Gezond bewegen" ontwikkeld.
- Bij meer dan 800 huisartsenpraktijken is deze folder inmiddels verkrijgbaar.
- Onder ruim 4000 fysiotherapeuten werkzaam in de 1^e lijnszorg en binnen de gezondheidscentra heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) de folderlijj 'sportief bewegen met een chronische aandoening' verspreid. Op www.30minutenbewegen.nl (voorheen flash123.nl) en www.sportiefbewegen.nl vindt u meer informatie over deze folderlijj en hoe u deze kunt (na)bestellen.
- Meer dan 1,5 miljoen mensen bezochten deze sites.

Bewegeevenementen deelcampagne Zorg voor Bewegen een groot succes!

Meer dan 5.000 mensen met een gezondheidsrisico en/of een verhoogde kans op het krijgen van een chronische aandoening namen deel aan startdagen van de 16 beweegweken van FLASH! Deze vormden de kick of van de beweegweken waar de doelgroep van de gezondheidscentra en samenwerkende zorgprofessionals konden kennismaken met allerlei sport- en beweegactiviteiten in de buurt/wijk. Op de startdagen en de weken erna werden meer dan 400 kennismakingslessen en voorlichtingsactiviteiten aangeboden.

Deelnemers werden in een aantal gevallen persoonlijk door de huisarts en het gezondheidscentrum uitgenodigd. Honderden testen werden uitgevoerd. En soms kon al een start worden gemaakt met het coaching- en counselingtraject en ontstonden



er enkele beweeggroepen.

De meeste gezondheidscentra en betrokken organisaties zijn enthousiast over de manier waarop zij zich hebben gepresenteerd en de nieuwe contacten en netwerken die ze lokaal en regionaal hebben leren kennen. Dat leidde in een groot aantal gevallen tot concrete samenwerking in het kader van de te bouwen keten. NISB evalueert op dit moment de relatie tussen de beweegweek en het project. TNO onderzoekt het effect van de evenementen op de kennis en het gedrag van mensen in de wijk. Dit onderzoek is in maart/april 2007 beschikbaar.

De ketenaanpak actieve leefstijl

Naast het organiseren van een evenement, werken in 13 gezondheidscentra en/of samenwerkingsverbanden van professionals uit de eerstelijnszorg aan de ontwikkeling van de ketenaanpak actieve leefstijl. Doel is om mensen te stimuleren meer te gaan bewegen en vanuit de zorg door te geleiden naar geschikt sport- en beweegaanbod in de wijk c.q. gemeente. De projecten zijn medio 2006 van start gegaan en lopen nog tot minimaal eind 2007.

Enkele aansprekende resultaten tot nu toe:

Alkmaar beweegt wordt ondersteund vanuit de Wmo en het lokale gezondheidsbeleid

In de gemeente Alkmaar heeft de stuurgroep lokaal gezondheidsbeleid het project 'Oudorp beweegt' in het kader van de Wmo als een interessante en veelbelovende aanpak benoemd. Deze aanpak wordt, na gebleken succes, verder uitgerold in de gehele gemeente Alkmaar. De gemeente ondersteunt het project met een subsidie. Doel van het project is door middel van de ketenaanpak mensen met diabetes en een verhoogd risico op het krijgen daarvan tot een actievere en gezondere leefstijl te brengen. In de aanpak wordt samengewerkt door de huisartsen en de andere zorgverleners in gezondheidscentrum Oudorp. Andere betrokkenen zijn onder andere het gemeentelijk sportbureau, stichting Regionaal Aangepast Sporten en NISB. Stichting MEE is trekker van dit initiatief.

Mogelijke financiering verzekeraars bewegen als onderdeel van de diabetes DBC

In het gezondheidscentrum ten Boer heeft de fysiotherapie het voortouw genomen om een diabetes DBC op te stellen, waarin de aandacht voor bewegen is geïntegreerd. Dit voorstel is gepresenteerd en besproken tijdens een provinciaal overleg met huisartsen, fysiotherapeuten en andere zorgprofessionals uit Groningen. Twee huisartsen van de organisatie ELAN (Ros) werken de DBC verder uit. De volgende stap is om met Menzis te onderhandelen over de financiering van de diabetes DBC.

Ook in het gezondheidscentrum Orion in Eindhoven loopt een vergelijkbaar initiatief.

Gezondheidscentrum de Roerdomp in Nieuwegein is gestart met het pilotproject Fit met Overgewicht

onder leiding van een fysiotherapeut en POHer. Doel is via cursorisch verband mensen met overgewicht te stimuleren tot een actieve leefstijl. Dit project is een voorloper van het bredere gezondheidszorgaanbod dat de Roerdomp wil gaan ontwikkelen in het kader de gezonde en actieve leefstijl. Inmiddels is een eerste groep gestart. De Roerdomp wil dit verder uitbouwen door diverse groepen te starten via intake door onder andere huisarts en fysiotherapeut. De Roerdomp wil ook deze groepen i.v.m. structurele inbedding onderbrengen bij voorzieningen in de buurt (bijv zwembad, pilates en nordic walking). Zij gebruiken binnen hun project onder andere de IMI-lijst en de TNO-vragenlijst.

Bewegconsulent in Eindhoven aangesteld

Het gezondheidscentrum Orion in Eindhoven heeft hun project "Orion in beweging" in samenwerking met de Stichting Gezondheidscentra Eindhoven voor cofinanciering ingediend bij Robuust (ondersteuningorganisatie eerstelijns gezondheidszorg Zuid Nederland).

Orion heeft een bewegconsulent aangesteld die het project gaat ondersteunen.

Zij begeleidt, samen met de fysiotherapeuten, de door de huisartsen doorverwezen patiënten bij hun beweegcarrière. Ook in Hengelo overweegt men een leefstijlconsulent aan te stellen voor het project. Kernactiviteiten van deze consulent zijn:

- deelnemers leiden naar een meer actieve en gezonde leefstijl;
- netwerk opbouwen en onderhouden
- ontwikkelingen volgen en kansen benutten

Gezondheidscentrum Assen Oost en huisartsenpraktijken de Rode Hoed en Beilen Centrum en Medisch Centrum Molenstraat in Beilen gestart met de ketenaanpak actieve leefstijl

ICARE, Sport Drenthe en BAG zetten zich samen met betreffende praktijken en centra in om diverse doelgroepen in beweging te krijgen. De doelgroepen van het project zijn mensen met COPD, diabetes, overgewicht/obesitas en fibromyalgie. Door middel van een geheel van samenhangende interventies en maatregelen worden de deelnemers gestimuleerd om meer te gaan bewegen. BAG biedt beweegprogramma's en fitheidtrainingen aan. Icare biedt preventieprogramma's aan voor diabetes, COPD, fibromyalgie en gezond gewicht met aanvullende individuele en groepsgerichte begeleiding aan via diëtist, wijkverpleegkundigen en mantelzorgondersteuning. De door de RuG ontwikkelde COACHmethode wordt ook ingezet. Medio februari 2007 beslist Menzis of zij het project financieel willen ondersteunen.



Gezondheidscentrum Diemen Zuid brengt diabetici met stappentellers in beweging

In Diemen Zuid worden diabetici door een gezamenlijke inspanning van de zorgprofessionals uit het gezondheidscentrum in beweging gebracht. In stap 1 stuurt de huisarts diabetici door naar de POH'er. De POH'er neemt de PACE vragenlijst af en geeft de patiënten een professionele stappenteller mee naar huis. Na een week worden de beweegervaringen aan de hand van een ingevuld logboekje en de uitslagen van de stappenteller besproken. Indien de patiënt onvoldoende beweegt, maar gemotiveerd is, wordt deze doorverwezen naar de fysiotherapeut. De fysiotherapeut test de conditie van de patiënt en begeleidt deze in twee beweeggroepen die in de plaatselijke sporthal gezamenlijk bewegen. Na deelname aan cursus zullen diabetici doorstromen naar beweegaanbod in de buurt. Diabetici bespreken na 3 en 9 maanden de vorderingen met de POH'er. Het project is op 1 februari 2007 gestart. Resultaten zijn nog niet bekend.

De huisartsen bekijken momenteel of zij ook de PACE vragenlijst bij andere patiënten met een chronische aandoening gaan inzetten en of zij deze gaan doorverwijzen naar de beweeggroepen.

Gezondheidscentrum Schalkwijk in Haarlem

GC Schalkwijk is gestart met het Coachproject. Het gehele GC heeft de bijscholing in exercise counseling gevolgd. Iedereen was heel tevreden en enthousiast. Het was duidelijk dat het voor de trainers uitzonderlijk was dat een GC zo voltallig een eerste kennismaking kreeg met COACH. De winst voor het GC was het gezamenlijke en de betrokkenheid die bij iedereen aanwezig was. Het project wordt nu echt heel breed gedragen. Met als gevolg dat zelfs 2 assistentes enthousiast aanboden dat ze ook wel een training in exercise counseling wilden volgen! In maart/april wordt het coachproject binnen het GC gestart, gericht op diabetes type 2. Daarnaast is het GC bezig met een subsidieaanvraag richting Achmea en worden de mogelijkheden verkent om aansluiting te vinden binnen de Wmo.

De Heuvelrug Actief!, Doorn

Omdat de pilot in Doorn niet vanuit een GC gestart wordt, geniet dit een geheel andere aanpak en verlopen processen anders dan bij andere pilots. In 2006 werd de focus meer gelegd op organiseren van het evenement. Het evenement werd ook ingezet om partners te werven, te interesseren voor de ketenaanpak, de mogelijkheden tot samenwerking te verkennen en het in beeld te brengen welke kansen er liggen om de ketenaanpak te laten slagen. Heuvelrug Actief! is nu bezig met het ontwikkelen en uitwerken van het samenwerkingsnetwerk. Dit zal een breed netwerk worden waar cliënten vanuit een brede lijn in de ketenaanpak kunnen stromen.

Hengelo

"Hoe krijgen we de mensen in beweging die al jarenlang stilzitten, en absoluut niet meer tot bewegen te motiveren lijken?" Dat is, samengevat, de hamvraag waar het gezondheidscentrum Hasseler Es zich in het project vooral mee bezig houdt. Zij richt zich met het project op mensen die klachten hebben, waarbij bewegingsarmoede mede een rol speelt. Met nadruk worden mensen met overgewicht en/of diabetes tot de doelgroep gerekend. Maar de medewerkers willen vooral mensen in beweging krijgen die al jarenlang (al dan niet hardnekkig) niet bewegen. De komende tijd wordt eerst gestart met de diabetes patiënten. Via de POH'er kunnen zij doorstromen naar een beweegconsulent. Het centrum is hard bezig invulling te geven aan een logische doorstroming, zodat de cliënt terecht komt bij een medewerker met adequate competenties. Want het

maakt een groot verschil of iemand alleen een zetje nodig heeft, of een zwaardere psychologische begeleiding. Veel werk aan de winkel om dit systeem goed uit te dokteren!

Enschede

Bij Fysiogym Enschede ligt het accent de komende tijd op de oprichting van twee beweeggroepen. Allereerst wordt gestart met een project voor Syrisch Orthodoxe vrouwen, waarvan bekend is dat zij weinig bewegen en in een wijk wonen met veel gezondheidsachterstanden. De medewerkers die de groep gaan begeleiden zijn zelf ook vrouw en van allochtone afkomst. Er zijn al meer dan 25 aanmeldingen voor het project. De tweede groep die het centrum in beweging wil krijgen zijn nierdialyse-patiënten. Het lijken onvergelykbare groepen, en toch... bij beide groepen gaat het erom de mensen te stimuleren tot passende beweegactiviteiten, en ze met leefstijladvies nog verder over de (beweeg)drempel te helpen.

Politiek gemeente Sittard enthousiast over het project Zorg voor Bewegen in Sittard-Noord

Op vrijdag 26 januari 2005 presenteerden MC Overhoven-Hoogveld, Sportstichting Sittard-Geleen, Huis voor de Sport Limburg en NISB het project Zorg voor Bewegen aan de wethouders Welzijn en Gezondheid en Sport en verantwoordelijke beleidsambtenaren van de gemeente Sittard. En met succes. Het project wordt opgenomen in de Sport- en Gezondheidsnota's van de gemeente. Daarna wil de gemeente, samen met de initiatiefnemers, de verzekeraars informeren en betrekken bij dit initiatief. Het ontwikkelde logboekje om de deelnemers te stimuleren meer te gaan bewegen slaat aan. Ongeveer 50 mensen met COPD en diabetes doen inmiddels mee aan het project.

Big!Move in Amsterdam en Utrecht

De succesvolle aanpak Big!Move in de wijk Venserpolder in Amsterdam wordt, met ondersteuning van Agis, toegepast binnen de wijk Overvecht in Utrecht. Big!Move Overvecht is een initiatief uit de 1e-lijns gezondheidszorg. Hierin participeren huisartsen, fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar, een psycholoog en een verloskundige. Ook de GG&GD, Aveant en de welzijnsorganisatie Cumulus zijn betrokken. Voor Big!Move Overvecht is recent een aparte projectleider aangesteld.

Voor meer informatie: <http://www.bigmove-overvecht.nl/>

Big!Move Venserpolder organiseerde op 30 januari 2007 een evaluatiebijeenkomst in verband met de georganiseerde beweegweek eind 2006. Ook werden door Louis Overgoor de plannen gepresenteerd om tot een wijkgerichte gezondheidsbevordering aanpak te komen. Samen met bewoners, welzijnswerk, stadsdeel, school, buurthuis en het verzorgingscentrum en het gezondheidscentrum Venserpolder werden ideeën uitgewisseld. Op 16 maart wordt het plan besproken met diverse organisaties.

Voor meer informatie: <http://www.bigmove.nu/>



Al veel interesse voor de ketenaanpak vanuit andere gemeenten, gezondheidscentra en organisaties uit de sectoren welzijn, zorg en sport.

De ketenaanpak actieve leefstijl is voor veel organisaties en professionals, werkzaam in de zorg, welzijn en sport in interessant. Dat blijkt uit de vele adviesgesprekken, presentaties en workshops die al zijn gegeven over de aanpak.

Tijdens het congres van de week van de chronisch zieken, het congres aangepast sporten in Amersfoort en omgeving, de ledenvergadering van de sportartsen, meerdere zorgverzekeraars, netwerkbijeenkomst in Overijssel en de gemeenten Hilversum, Etten Leur en Maarssenbroek. In 2007 wordt er eveneens op het Nederlands Congres Volksgezondheid en het Elseviercongres Sport, bewegen en ouderen op 27 maart 2007 workshops verzorgd over de aanpak.

Ook binnen de provinciale sportraden die bijna allemaal betrokken zijn bij de lopende pilotprojecten, is nu al interesse om de ketenaanpak binnen de provincies verder te verspreiden.

In Overijssel ondersteunen VWS en de provincie Overijssel het provinciale plan "Sportief Bewegen in Overijssel" van de Sportraad Overijssel.

Speerpunt van het project is het stimuleren en optimaliseren van de zogenaamde ketenaanpak. Deze werkwijze is erop gericht om vanuit de zorgsector structureel aandacht te besteden aan sport en

bewegen en het bevorderen van een actieve leefstijl. De overige doelstellingen van het project hebben betrekking op het verstevigen en uitbreiden van het sport- en beweegaanbod voor de doelgroep, het verbeteren van de voorlichting, het zorgen voor een digitaal overzicht van de sport- en beweegmogelijkheden in Overijssel en deskundigheidsbevordering.

FLASH! campagne 2006 stopt! 30minutenbewegen campagne start!

Tijdens een spectaculaire show heeft dinsdagavond 30 januari de start van de nieuwe nationale bewegingcampagne '30 minuten bewegen' plaatsgevonden. Voor even lag Nederland niet in Europa, maar in Studio 24 te Hilversum. De 443 gemeenten van Nederland staan te trappelen om in beweging te komen.

'30 minuten bewegen', dé nieuwe landelijke campagne om Nederland in beweging te krijgen, dringt door tot in de kleinste plaatsen van ons land. De campagne heeft speciale aandacht voor groepen Nederlanders die achterblijven met bewegen: vmbo-ers, 50-plussers, werkenden en chronisch zieken.



Burgemeesters, wethouders, gedeputeerden, directeurs van provinciale sportraden en ambassadeurs Bas van de Goor en Karl Noten waren getuige van een rondje Nederland in 30 minuten. Met deze campagne moedigt het Nederlands Instituut voor Sport en bewegen (NISB) elke Nederlander aan de komende jaren in beweging te komen, voor een gezonder en actiever bestaan. Dit is nodig omdat bijna de helft van de Nederlanders onvoldoende beweegt.

30 minuten bewegen is een campagne van het Nederlands Instituut voor Sport en bewegen (NISB) en wordt uitgevoerd in opdracht van het ministerie van VWS.

Alle kans voor uw organisatie om aan te haken en uw cliënten en patiënten in beweging te krijgen. Meer weten over de campagne? Kijk op www.30minutenbewegen.nl

Voor meer informatie over de deelcampagne chronisch zieken van 30minutenbewegen en de ketenaanpak actieve leefstijl, kunt u contact opnemen met Toine van de Wert (toine.van.de.wert@nisb.nl)

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, setting Zorg

NISB voert in opdracht van het ministerie van VWS de regie over de setting zorg uit het nationaal actieplan sport en bewegen (het zogenaamde NASB – zie voor meer informatie de VWS nota 'samen voor sport' op www.minvws.nl). Doel van dit programma is om succesvolle methoden om mensen vanuit de setting zorg in beweging te krijgen landelijk te verspreiden en te implementeren. VWS heeft NISB gevraagd om een kansrijke methode als de 'ketenaanpak actieve leefstijl' ook verder te verspreiden.

In 2007 wordt in drie proefregio's in Nederland onder verantwoordelijkheid van een provinciale sportraad bekeken hoe die bredere verspreiding in praktijk plaats moet vinden. Vanaf 2008 stelt VWS extra financiële middelen beschikbaar om de verspreiding te stimuleren.

Meer informatie over de setting zorg bij Thom Rutten (thom.rutten@nisb.nl)