

Break-outsessie

Van zorg naar sport - samen werken aan gezondheid



Nationaal Sportcongres
Dinsdag 24 juni - Papendal



Meer mensen sportief in beweging via samenwerking sport en zorg

5,4 miljoen

mensen hadden in 2022 minimaal eenmaal contact met de huisartsenpraktijk voor een chronische aandoening. Dit komt overeen met 30% van de Nederlandse bevolking.



De helft van de volwassenen Nederlanders is te zwaar.

56%

van de Nederlanders haalt de beweegnorm niet.

- 1 Veel **inactieve** mensen met lage vitaliteit en ongezonde leefstijl zijn in beeld bij de zorg.



- 2 Door **samenwerking** tussen Sport en Zorg worden meer mensen vanuit zorg begeleid naar sport en bewegen.



Sportief bewegen heeft een positief effect op het voorkomen en remmen van het ziekteproces van vele aandoeningen, zoals overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatzieken en reuma.

339

verschillende sportsoorten in Nederland

Sport zorgt voor een betere conditie, meer spierkracht, een goede nachtrust en een minder hoge medische consumptie

- 3 Meer mensen blijvend en met plezier in beweging, via een sport die bij hen past.



verbinding van het netwerk Sport en Zorg



stap 1

zorg &
welzijn



zorgverlener

stap 2

warme
toeleiding



warme toeleider

stap 3

laagdrempelige
instapsport



aanbieder van
laagdrempelige sport

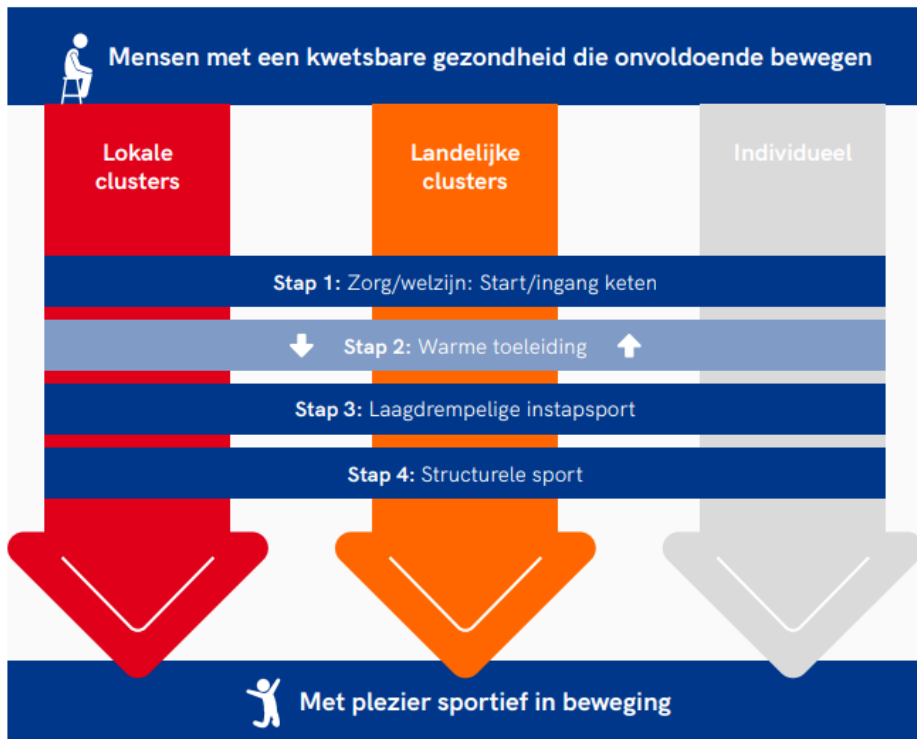
stap 4

structurele
sport



aanbieder van
structurele sport

Ondersteunen en monitoren pilotclubs Sport en Zorg



De 7 kenmerken

van een sport- en zorg-club



Begeleiden van sporters met een chronische aandoening

E-learning voor trainers, instructeurs en begeleiders van sport- of beweeglessen voor mensen met een chronische aandoening

De kracht van sporten en bewegen

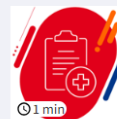
Voor mensen met een chronische aandoening is het belangrijk om te sporten en bewegen. Patrick van Luijk legt uit waarom en wat jij voor hen kan betekenen. Patrick van Luijk is oud Olympisch atleet en nu ondernemer in de zorg. Als zelfstandig ondernemer van BioCheck zet Patrick zich in voor snel herstel van stress, vermoeidheid of burn-out klachten.

Zit je klaar? Klik dan op de afspelknop en bekijk de video.



Over chronische aandoeningen

Om sporters met een chronische aandoening goed te kunnen begeleiden, is het belangrijk dat je enige kennis hebt over hun chronische aandoening. Dit helpt je beter te begrijpen welke uitdagingen zij ervaren, hoe sporten hun gezondheid positief kan beïnvloeden en welke aanpassingen nodig zijn om veilig en effectief te trainen.



Wat is een chronische aandoening?

Gestart

Start



Veelvoorkomende aandoeningen

15 min

Voltooid

Start



Leer de sporter kennen

Een goede begeleiding begint met het leren kennen van de sporter. In dit onderdeel ontdek je hoe je een warm welkom creëert, hoe je een effectieve intake uitvoert en welke vragen je kunt stellen om de behoeften en mogelijkheden van de sporter te begrijpen.



Intake en ontvangst

Voltooid



De intakevragenlijst (werkboek)

Voltooid



Welke vragen stel je na de intake? (werkboek)

Voltooid



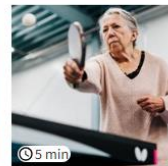
Je training aanpassen

Iedere sporter is uniek, en zeker bij sporters met een chronische aandoening is het belangrijk om je training op maat te maken. In dit onderdeel krijg je praktische handvatten om je training aan te passen aan de mogelijkheden van de sporter.



Grenzen stellen en rust inbouwen

Voltooid



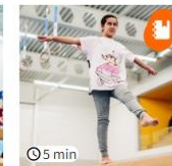
Vermoeidheid en angst

Voltooid



Omgaan met fysieke klachten

Voltooid



Je training aanpassen (werkboek)

Voltooid



Loop je lichter

Loop je lijf fit Loop je hoofd leeg

Loop je lichter is een loopgroep voor volwassenen met lichte psychische klachten. Er wordt op maat getraind op de maandag en donderdag van 16:00 - 17:00 uur.

Loop je lichter is een samenwerkingsproject van Impluz Preventie en AV Daventria 1906.

Aanmelden of meer informatie?

Bel Preventieteam Impluz/Dimence Groep op 0570 - 604 900 of stuur een e-mail naar info@impluz.nl. Meer info vindt u op www.impluz.nl/cursussen.



AV Daventria 1906 Deventer



Daventria Vitaal

Vervolg op GLI





NLACTIEF

Leven in beweging

Sport en Zorg





Tips voor gemeenten en lokale partners

Van zorg naar sport... en van bewegen naar zorg

1 Visie

2 Netwerkaanpak

3 Niet-sporter/ burger centraal



DE STAP

1 Visie

Sport en zorg is meer dan een tijdelijk project

- Werk vanuit een visie voor langere termijn
- Gaat om meer dan “sport aanbieden”
- Brede Welvaart / Maatschappelijke waarde
- SROI - data
- ‘In all policies’
- Naar een structurele aanpak



2 Netwerkaanpak

Sportaanbieders hebben veel te bieden,
en hun partners ook

- Inbedden in bestaande structuur (wijkteams)
- Zorg, welzijn, preventie
- 1e lijn
- Coördinator sport en preventie
- Financiering (bv GALA/SA/Spuk)



Wanyuan Foundation – Old Stars Vitaal



Tweewekelijkse sport- en beweegactiviteiten voor ouderen uit de Chinese gemeenschap o.a. om eenzaamheid tegen te gaan. Deze activiteiten wisselen maar omvatten o.a. dansen, badminton en turnen, met de nadruk op niet-intensieve sporten.

De stichting werkt samen met lokale partners, zoals de sportvereniging Turnen Arnhem, om een passend aanbod te bieden. Het doel is om ouderen samen te brengen (tegen eenzaamheid), hun eigen cultuur te behouden en hen te helpen met bewegen en vitaal oud worden.

Resultaten

Wat leverde de samenwerking tussen zorg, welzijn en sport op?

Bij de kick-off werden 320 deelnemers verwelkomd (verwacht: 80)

Samenwerkingen met verenigingen en stichtingen voor structureel aanbod

Landelijke interesse uit Amsterdam (20.000 Chinezen) en Utrecht (6.000 Chinezen)

Tweetalige pensionado's ingezet voor monitoring en evaluatie

Duurzaam model: deelnemersbijdrage (1,50 - 2,50), donaties (100-200), gemeentelijke subsidies

Opzet wordt voorbereid voor landelijke uitrol om deze specifieke doelgroep(en) te ondersteunen



3 Niet-sporter/ burger centraal

Ga uit van wie (nog) niet meedoen

- Voeg sport en bewegen toe aan andere sectoren
- Breng de zorg naar de sport (Schakel verbinder in)
- Maak een groep (bijv. Loopclubje, walking footba
- Bied passende begeleiding (leefstijl)
- Veilig, sociaal en aantrekkelijk (beweegreis)



Vitality Clubs

- Laagdrempelige beweegclub voor en door 55 plussers
- Gericht op gezondheid, plezier en nieuwe contacten
- Zelfsturend: lessen worden niet gegeven door professionals, maar door enthousiaste deelnemers
- Meer dan 60 Vitality Clubs in Nederland, met gemiddeld 30 deelnemers per groep
- Wekelijks samen bewegen, vaak gevolgd door een gezellig koffiemoment
- Het sociale aspect is voor veel deelnemers erg belangrijk







geen patiënt
maar een
leven lang
blijde sporter

Bedankt voor jouw aanwezigheid!

Anne Marie van Duivenboden - NL Actief
Eric Lagendijk - VSG
Trudy van der Veen – NOC*NSF

nocnsf.nl/sport-en-zorg
sportenzorg@nocnsf.nl

#wewinnenveelmetsport



Rabobank

