

## **Samen Sportief in Beweging**

Samen Sportief in Beweging bestaat uit dieetadvisering en bewegen in groepsverband voor volwassenen met een ongezond beweeg- en eetpatroon, waarbij ingezet wordt op voortzetting van het bewegen in de wijk (buurt).

### **Doelgroep**

Samen Sportief in Beweging richt zich op volwassenen met een ongezond beweeg- en eetpatroon die (een verhoogd risico op) een chronische aandoening hebben. De deelnemers hebben een slechtere gezondheidsbeleving dan gemiddeld en maken langer en meer gebruik van de gezondheidszorg. De deelnemers zoeken ondersteuning bij het zelf de regie in handen nemen en het aannemen van een gezonde leefstijl. Mensen met morbide obesitas, ernstige comorbiditeit, ernstige hartklachten en mensen met ernstige psychologische of psychiatrische problematiek komen niet in aanmerking voor deelname.

### **Interventie**

Het betreft een gecombineerde leefstijl interventie op maat (aangepast aan de lokale situatie). De basis van de aanpak is een cursus van acht weken (twee keer per week bewegen en één keer per week diëtik) en minimaal drie terugkombijeenkomsten. Alle bijeenkomsten zijn in groepsverband met 10 tot 15 deelnemers. De interventie bestaat uit bewegen onder leiding van een fysiotherapeut met behulp van een persoonlijk trainingsschema gedurende drie weken, gevolgd door twee weken bewegen onder leiding van de sportaanbieder, waarbij de fysiotherapeut de medische verantwoorde uitvoering bewaakt en zorgt voor een warme overdracht naar het zelfstandig voortzetten van hun gekozen bewegingsvorm. De laatste drie weken trainen de deelnemers bij de sportaanbieders, bij voorkeur op de locatie van sportaanbieder. De dieetadvisering richt zich op het voedingspatroon van de cursist.

Indicatoren zoals gewicht, buikomvang, BMI, en deelname aan beweegactiviteiten worden bij aanvang, na 8 weken en na 6 en 12 maanden geregistreerd en geëvalueerd.

### **Beschreven effecten**

In een procesevaluatie zijn 28 cursussen geëvalueerd, die zijn gestart in de periode 2015 t/m augustus 2017. Uit 24 evaluatieformulieren en de gesprekken met 180 deelnemers blijkt dat de deelnemers na deelname meer energie hebben, fitter zijn, meer plezier hebben gekregen in bewegen, afgevallen zijn, meer aandacht hebben voor en bewust zijn van voeding en bewegen, zich conditioneel beter voelen en positiever en zelfverzekerder in het leven staan.

In een observationeel onderzoek onder 69 deelnemers is een afname van het lichaamsgewicht van 3% vastgesteld na een jaar en een gemiddelde afname van de buikomvang van 4,5 cm. Meer dan driekwart van de deelnemers (78%) heeft aangegeven na een jaar nog steeds te bewegen in de wijk, waarbij 44% aan gaf 3 uur of meer te bewegen.

### **Kosten**

De kosten van Samen Sportief in Beweging zijn afhankelijk van de specifieke rol en taakverdeling van de professionals en het aantal deelnemers. De kosten voor de uitvoering kunnen worden onderverdeeld in initiële, personele, materiele en overige kosten. Onder initiële kosten vallen

bijvoorbeeld kosten ten behoeve van de implementatie van de interventie (o.a. deskundigheidsbevordering), het samenstellen van een behandelteam en het opbouwen en onderhouden van een netwerk.

### **Personele kosten**

De fysiotherapeut verzorgt de intake, voert zes trainingssessies uit, bewaakt de medisch verantwoorde uitvoering van vier trainingssessies en voert op 6, 9 en 12 maanden de follow-up uit met de effectmeting. De diëtist geeft één keer per week een uur voedingsvoorlichting gedurende acht bijeenkomsten. Sport en beweegaanbieders verzorgen acht trainingssessies gedurende week vier tot en met week acht. De buurtsportcoach (of sportregisseur) neemt een actieve rol in het ontwikkelen van een lokaal netwerk en biedt daar waar mogelijk ondersteuning bij de organisatie.

### **Materiele kosten**

Voor de uitvoering wordt een ruimte afgehuurd. Daarnaast zijn er materiele kosten voor de cursusmappen en PR materiaal.

### **Overige kosten**

Voor de organisatie van Samen Sportief in Beweging kan de Gezonde Leefstijl Company ingezet worden voor ongeveer €288 per persoon (bij een groep van 10 personen) per interventie. Indien de initiator ook organisator wil worden en blijven, brengt de Gezonde Leefstijl Company een eenmalige vergoeding van €6000 in rekening ten behoeve van de ondersteuning bij netwerkvorming, ondersteuning bij gebruik van materialen en ondersteuning gedurende de looptijd van de interventie en een vergoeding voor de ontwikkelkosten.

### **Financiers**

De kosten voor uitvoering worden gefinancierd vanuit de aanvullende verzekering bij Zorg en Zekerheid en in sommige gevallen op basis van subsidies (bijvoorbeeld [Fonds Nuts Ohra](#) of [Sportimpuls](#)). Voor mensen met een prestatieverplichting en in het bezit van een gemeentepolis (zorgverzekering voor minima) zou de gemeente samen met de zorgverzekeraar de cursus kunnen vergoeden.

Er kan voor gekozen worden deelnemers een eigen bijdrage te laten betalen, eventueel in de vorm van 'statiegeld' bij voldoende percentage deelname (80%).

### **Succesfactoren**

De interventie is opgenomen in de database van [Centrum Gezond Leven](#) als '*goed beschreven*', beoordeeld door praktijkprofessionals en inhoudsdeskundigen/wetenschappelijk onderzoekers.

Samen Sportief in Beweging biedt patiënten met een probleem op het gebied van leefstijl en met een grote afstand tot sport de mogelijkheid te werken aan voeding en bewegen, waarbij aandacht wordt besteed aan de overdracht naar structureel bewegen in de buurt.

Zorg en sport worden verbonden, onder andere door het ontstaan van samenwerkingsverbanden tussen zorgverleners, welzijnswerkers en sport- en beweegaanbieders.

### **Uitdagingen**

Een belangrijk aandachtspunt is het vinden van structurele financiering van de interventie.

Andere uitdagingen zijn de werving en doorverwijzing van patiënten (door huisartsen, praktijkondersteuners, activeringscoaches, verpleegkundigen van de thuiszorgorganisaties, professionals van tweedelijns organisaties en welzijnsorganisaties) en het enthousiasmeren van deelnemers om naar de terugkombijeenkomsten te komen.

### **Meer informatie**

Denkt u erover na Samen Sportief in Beweging te gaan uitvoeren in uw praktijk of heeft u behoefte aan meer informatie? Neem dan contact op met uw ledenadviseur bij het KNGF of met de Gezonde Leefstijl Company, contactpersoon: Meike Los ([meike@gezondeleefstijlcompany.nl](mailto:meike@gezondeleefstijlcompany.nl) / T +31627118040) of ga naar de website van de [Gezonde Leefstijl Company](#).