

Richtlijnen
beweegprogramma

GGD
Hollands Midden

‘Lekker in je Lijf’



Inhoud

Doel van het programma	3
Hoofddoel	3
Subdoelen.....	3
Doelgroep	3
Inclusiecriteria.....	3
Contra-indicaties.....	3
Inhoud programma	4
Vorbereiding	4
Opzet van het programma.....	4
Monitoring en evaluatie	6
Communicatie.....	7
Vergoeding	7
Locatie	7
Competenties uitvoerders.....	7
Format beweegprogramma	8

Doel van het programma

Hoofddoel

Deelnemers gaan tijdens en na afloop van Lekker in je Lijf structureel meer bewegen en verbeteren hun gezondheid.

Subdoelen

Beweging

- Deelnemers hebben na afloop van het programma meer kennis over de voordelen van bewegen en weten dat beweging een gunstig effect heeft op hun emotionele en lichamelijke gezondheid.
- Driekwart van de deelnemers heeft tijdens en na afloop van het programma positieve ervaringen met beweging.
- De helft van de deelnemers voldoet na afloop van het programma aan de beweegrichtlijnen, gemeten aan de hand van de SQUASH-vragenlijst.
- Deelnemers zijn bekend met minstens vijf reguliere sport- en beweegactiviteiten in de buurt.
- Driekwart van de deelnemers ziet het belang van structurele beweging in.
- Driekwart van de deelnemers heeft een positieve ervaring met deelname aan reguliere sport- en beweegactiviteiten in de buurt.
- De helft van de deelnemers is gemotiveerd om na afloop van het programma (georganiseerd en/of ongeorganiseerd) te blijven bewegen.
- De deelnemers voelen zich als groep met elkaar verbonden en ervaren sociale steun.

Gezondheid

- Driekwart van de deelnemers ervaart een betere lichamelijke gezondheid na afloop van het programma, gemeten met de Rand-36 vragenlijst.
- Van de deelnemers die zich voorafgaand aan het programma beperkt voelen in de uitvoering van dagelijkse bezigheden, voelt de helft zich na afloop van het programma minder beperkt, gemeten met de Rand-36 vragenlijst.
- Deelnemers hebben na afloop van het programma meer kennis over gezonde voeding.
- De helft van de deelnemers heeft na afloop van het programma een positieve houding ten aanzien van gezonde voeding.

Doelgroep

Volwassenen met overgewicht en een Gemeentepolis bij Zorg en Zekerheid.

Inclusiecriteria

- De persoon is achttien jaar of ouder.
- De Body Mass Index (BMI) van de persoon is hoger dan 25.
- De persoon heeft een Gemeentepolis (AV-Gemeente-Standaard of AV-Gemeente-Top) bij zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid. De persoon heeft dus een laag inkomen (tot 110-130% van de bijstandsnorm).
- De persoon is gemotiveerd om deel te nemen aan het programma.
- De persoon beheerst de Nederlandse taal voldoende.
- De persoon is in staat om zelfstandig naar de fysiotherapiepraktijk te reizen.

Contra-indicaties

- Personen met zware psychische problematiek.
- Personen die niet in een groep kunnen functioneren.
- Verstandelijke of lichamelijke beperking die deelname aan het programma belemmert.

Inhoud programma

- Het programma bevat de onderdelen **bewegen** en **voeding**. Hierbij wordt ingegaan op voorwaarden (bevorderende en belemmerende factoren) voor **gedragsverandering**.
- Het programma dient kwalitatief goed, betaalbaar (doelmatig, niet duurder dan €500,-) en aangepast te zijn aan de gezondheidsvaardigheden van de doelgroep.
- Gedurende de looptijd van het programma is er specifieke aandacht voor vergroten motivatie en eigen kracht tot blijven sporten/bewegen.
- Begeleiding op maat (warme overdracht) naar het reguliere aanbod dient onderdeel te zijn van het programma. Hiervoor maken gemeente en fysiotherapeut gezamenlijk afspraken: wie doet wat om deelnemers **tijdens het programma** kennis te laten maken met regulier beweegaanbod en deelnemers te enthousiasmeren om te blijven bewegen na afloop van het programma. Bij voorkeur wordt een buurtsportcoach ingezet.
- Het betreft een groepsprogramma. Start van het programma bij minimaal 5 deelnemers. Een groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 12 deelnemers.
- Instroom van deelnemers aan het groepsprogramma is mogelijk tot 1,5 maand na de start van het programma. Daarna is instromen niet meer mogelijk.

Voorbereiding

Format

Voor de opzet van het programma is een format ontwikkeld. In dit format staat een aantal onderdelen vast, zoals het minimum aantal beweegmomenten, voorlichtingen door de diëtist en het onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt'. De specifieke invulling van de onderdelen is aan de fysiotherapiepraktijk zelf. Een fysiotherapiepraktijk die het programma voor het eerst gaat aanbieden, dient het format in te vullen samen met de diëtist en voor akkoord aan zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid te sturen (James.Claus@zorgenzekerheid.nl). Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van het voorbeeld van een ingevuld format, dat is opgenomen in de toolkit. Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid beoordeelt het format en dient akkoord te geven voordat een fysiotherapiepraktijk mag starten. De fysiotherapiepraktijk voert het beweegprogramma volgens het format uit. Over eventuele afwijkingen van het programma wordt zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid ingelicht.

Werving

De doelgroep kan op verschillende wijzen en door verschillende partijen worden geworven. De fysiotherapiepraktijk bepaalt samen met de gemeente welke wervingstechnieken zij willen inzetten. Gemeenten kunnen een brief naar alle inwoners met een Gemeentepolis versturen, waarin het beweegprogramma 'Lekker in je Lijf' onder de aandacht wordt gebracht en de belangrijkste inclusiecriteria worden vermeld. Ook is het van belang dat eerstelijnszorgverleners op de hoogte zijn van het programma, zodat zij gericht kunnen doorverwijzen. Daarnaast kunnen folders en posters verspreid worden binnen voedselbanken, Sociaal Wijkteams, lokale loketten en de fysiotherapiepraktijk. Het beweegprogramma kan bovendien via nieuwsberichten en artikelen onder de aandacht worden gebracht in lokale kranten, websites van de fysiotherapiepraktijk en gemeente en via social media. De fysiotherapeut bepaalt vervolgens tijdens het intakegesprek of deelnemers voldoen aan de inclusiecriteria en of ze kunnen starten met het programma.

Opzet van het programma

Het programma bevat de onderdelen bewegen, voeding en gedragsverandering. Het programma wordt uitgevoerd in een groep van minimaal vijf en maximaal twaalf deelnemers.

In Tabel 1 is de opzet van het beweegprogramma weergegeven. De verschillende onderdelen worden vervolgens nader toegelicht.

Opzet beweegprogramma Lekker in je Lijf

Intake en outtake

Beweging

26 x 1 uur trainen in 18 weken

- Week 1-8: 2x per week fitness/zaal
- Week 9-18: 1x per week fitness/zaal + onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt'

Voeding

2 x 1,5 uur groepsbijeenkomst met diëtiste

1 x 0,5 uur individueel gesprek met diëtiste

Gedragsverandering

- Motiverende gespreksvoering

Tabel 1 *Opzet beweegprogramma Lekker in je Lijf*

Intakegesprek

Voorafgaand aan de start van het beweegprogramma, voeren deelnemers een intakegesprek met de fysiotherapeut. Tijdens dit gesprek bepaalt de fysiotherapeut of de deelnemer voldoende gemotiveerd is om deel te nemen aan het programma en of eventueel sprake is van contra-indicaties. Het intakegesprek dient tevens als voormeting (zie monitoring en evaluatie).

Beweging

Tijdens het programma gaan deelnemers gedurende achttien weken in totaal 27 uur op hun eigen niveau in een groep bewegen. De richtlijn is om in te zetten op een combinatie van fitness- en zaalactiviteiten en ook aandacht te besteden aan groepsvorming. De invulling van het beweegonderdeel wordt vooraf bepaald door de fysiotherapiepraktijk en dit wordt vastgelegd in het format. De intensiteit wordt gedurende het programma verhoogd, afhankelijk van de belastbaarheid van de deelnemer. Voor het opbouwen van de intensiteit, kan de 'Borg Ratings of Perceived Exertion scale' gebruikt worden.

In de eerste negen weken wordt twee keer per week in de groep bewogen onder begeleiding van de fysiotherapeut. In de tweede helft van het programma bewegen deelnemers één keer per week in de groep met de fysiotherapeut en wordt de andere les ingevuld door het onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt'. Fysiotherapiepraktijken zijn vrij om meer beweegmomenten aan te bieden dan de genoemde 27, mits dit duidelijk gecommuniceerd wordt naar de gemeenten, het budget per persoon niet wordt overschreden en de groepsvorming intact blijft.

Tijdens het onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt' maken deelnemers in groepsverband kennis met het reguliere sport- en beweegaanbod om hen te enthousiasmeren om te blijven bewegen na afloop van het programma. Dit kan zowel in georganiseerd als ongeorganiseerd verband zijn. Deelnemers kunnen tijdens dit onderdeel kennismaken met andere sportvormen in de fysiotherapiepraktijk of op locatie bij een vereniging of andere aanbieder.

Het onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt' wordt per fysiotherapiepraktijk en per gemeente op maat ingevuld en dient gefinancierd te worden binnen het budget per deelnemer. Gemeenten worden geadviseerd om, indien beschikbaar, een buurtsportcoach toe te wijzen voor het zorgdragen van een warme overdracht naar regulier beweegaanbod. De begeleiding op maat kan ook door een andere verantwoordelijke vanuit de gemeente geboden worden, bijvoorbeeld een welzijnscoach.

In de beginfase van het programma investeert de buurtsportcoach (of andere verantwoordelijke vanuit de gemeente) in het opbouwen van een vertrouwensband. Tijdens de eerste helft van het programma inventariseert de buurtsportcoach welke wensen en behoeften de deelnemers hebben op het gebied van bewegen en stemt hierop het kennismakingsprogramma af. Hiervoor legt de buurtsportcoach contact met sport- en beweegaanbieders in de buurt. In het kennismakingsprogramma wordt tevens rekening gehouden met de beperkte financiële mogelijkheden van deelnemers door activiteiten in het kennismakingsprogramma op te nemen die laagdrempelig van aard zijn.

De buurtsportcoach gaat met de deelnemers mee naar de activiteiten uit het kennismakingsprogramma, om de drempel om te gaan te verlagen voor de deelnemers. Waar mogelijk en relevant maakt de buurtsportcoach (prijs)afspraken met sport- en beweegaanbieders in de buurt om aantrekkelijk aanbod te creëren voor de deelnemers. Na afloop van het programma onderhoudt de buurtsportcoach het contact met de deelnemers om ze te blijven stimuleren om te bewegen en terugval te voorkomen. Dit contact wordt langzaam opgebouwd.

Aanvullend geeft de gemeente inzicht in gemeentelijke regelingen, zoals minimabeleid, bijstandsregelingen of een sportpas en zorgt ervoor dat deelnemers hier optimaal gebruik van kunnen maken. Daarnaast denkt de gemeente mee over vernieuwing, bijvoorbeeld gratis aanbod of korting op sportkleding door middel van afspraken met de lokale sportwinkel.

Voeding

De diëtiste geeft voorlichting over de basisprincipes van gezonde voeding. De diëtist kan deelnemers vragen een eetdagboek bij te houden. Zowel in de eerste helft als tweede helft van het programma wordt een groepsbijeenkomst georganiseerd van anderhalf uur. Tijdens de tweede helft van het programma voeren deelnemers ook een individueel gesprek van een half uur met de diëtist. De invulling van de bijeenkomsten en individuele gesprekken wordt bepaald door de diëtist. Dit wordt tevens vooraf vastgelegd in het format.

Outtakegesprek

Na afloop van het beweegprogramma voeren deelnemers een afsluitend gesprek met de fysiotherapeut. De invulling van dit gesprek wordt bepaald door de fysiotherapeut. De outtake dient tevens als nameting, waarbij de metingen die tijdens de intake zijn uitgevoerd, herhaald worden.

Gedragsverandering

Gedurende het programma besteedt de fysiotherapeut specifiek aandacht aan het vergroten van de motivatie en eigen kracht van deelnemers om na afloop van het programma te blijven sporten en/of bewegen. De ervaring met Lekker in je Lijf leert dat veel deelnemers problemen van psychosociale aard hebben en als gevolg hiervan een groot beroep (kunnen) doen op de begeleiding van de fysiotherapeut. Van fysiotherapeuten wordt verwacht dat zij over de kennis en vaardigheden beschikken om motiverende gespreksvoering toe te kunnen passen. Het uitgangspunt van motiverende gespreksvoering is dat de motivatie om te veranderen vanuit de deelnemers zelf moet komen en niet van buitenaf kan worden opgelegd. Motiverende gespreksvoering helpt de deelnemer inzicht te krijgen in wat hem drijft om zijn leefstijl aan te passen en welke stappen nodig zijn om te komen tot gedragsverandering.

Monitoring en evaluatie

De fysiotherapiepraktijk maakt samen met de gemeente afspraken over monitoring en evaluatie. De fysiotherapiepraktijk houdt de gemeente in ieder geval op de hoogte van:

1. het aantal deelnemers dat per groep instroomt;
2. het aantal deelnemers dat het programma volledig doorloopt;
3. het aantal deelnemers dat voortijdig afhaakt;
4. het aantal deelnemers dat doorstroomt naar regulier sport- en beweegaanbod.

Aanvullend worden tijdens de in- en outtake metingen uitgevoerd om de voortgang te monitoren. Onderstaande gevalideerde standaarden worden geadviseerd om te gebruiken:

- Lichamelijke activiteit: SQUASH-vragenlijst
- Algemene gezondheidstoestand: RAND-36-vragenlijst
- Lengte en gewicht: BMI
- Lichaamssamenstelling: tailleomvang
- Conditie: 6 minuten fietstest
- Kracht: handknijpkrachtmeter
- Lenigheid: sit and reach test

Communicatie

Communicatiematerialen

Per fysiotherapiepraktijk/gemeente zijn de volgende communicatiematerialen beschikbaar:

- Folders met een beschrijving van de inhoud van het programma en contactgegevens van de fysiotherapiepraktijk(en) om deelnemers te werven.
- Posters met een korte beschrijving van de inhoud van het programma en een link naar de website van de fysiotherapiepraktijk(en) om deelnemers te werven.
- Certificaten voor deelnemers die het programma volledig hebben doorlopen.
- Conceptbrieven om professionals en inwoners met een gemeentepolis te informeren over het beweegprogramma.
- Conceptpersberichten voor in nieuwsbrieven, social media, lokale kranten en op websites.
- Aan- en afmeldformulieren die door fysiotherapiepraktijken gebruikt worden om gemeenten te informeren over de start, voortgang en afronding van groepen.
- Evaluatievragenlijsten voor voor- en nametingen.

Communicatie tussen fysiotherapiepraktijk, gemeente en zorgverzekeraar

De fysiotherapiepraktijk geeft eventuele signalen of knelpunten met betrekking tot de uitvoering door aan de gemeente of zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid. Deze signalen of knelpunten worden met elkaar besproken. De gemeente informeert collega's van Volksgezondheid, Sport, Participatie en Werk & Inkomen over de voortgang van het programma. Daarnaast vraagt de gemeente ieder jaar het aantal declaraties op bij zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid. De zorgverzekeraar controleert de binnengekomen declaraties en beantwoordt eventuele vragen van fysiotherapeuten over de voorwaarden van vergoedingen.

Vergoeding

Het beweegprogramma wordt per deelnemer één keer per twee jaar vergoed vanuit de Gemeentepolis van zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid voor maximaal €500. Een fysiotherapiepraktijk mag het aantal beweegmomenten verhogen, zolang het budget van €500 per deelnemer niet wordt overschreden. De fysiotherapiepraktijk kan het bedrag per deelnemer voorafgaand aan de start van het programma declareren bij zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid. Van dit bedrag dienen alle onderdelen gefinancierd te worden. Dit houdt in: de personele kosten van de fysiotherapeut en diëtist, de locatie, de invulling van het onderdeel 'Kennismaking in de Buurt' en de uren voor organisatorische werkzaamheden zoals overleggen en administratie. Voorafgaand aan het programma maakt de fysiotherapeut prijsafspraken met de diëtist. De kosten voor de inzet van de buurtsportcoach zijn voor rekening van de gemeente en hoeven niet uit het budget van €500,- per deelnemer betaald te worden. Gemeenten en fysiotherapiepraktijken staan vrij om hierover op lokaal niveau andere afspraken te maken.

Locatie

Het beweegprogramma Lekker in je Lijf wordt uitgevoerd door fysiotherapeuten die werkzaam zijn in een driesterrenfysiotherapiepraktijk. Aanvullend geeft een diëtist voorlichting over gezonde voeding. De uitvoering van het programma vindt plaats in de fysiotherapiepraktijk. De fysiotherapiepraktijk is gevestigd in een gemeente die een Gemeentepolis van zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid aanbiedt en ligt bij voorkeur in een wijk met lage inkomensbuurten. Activiteiten kunnen zowel in een lege zaal als in een zaal met fitnessstoestellen plaatsvinden. De uitvoering van het onderdeel 'Kennismaking Bewegen in de Buurt', dat in de tweede helft van het programma centraal staat, kan ook op een andere locatie plaatsvinden, zoals bij een sportvereniging of in een buurthuis.

Competenties uitvoerders

Het beweegprogramma Lekker in je Lijf wordt uitgevoerd door fysiotherapeuten en diëtisten. Fysiotherapeuten nemen in principe de leiding en zijn verantwoordelijk voor de organisatie rondom het programma. Zij zijn eerste aanspreekpunt voor deelnemers en onderhouden het contact met de andere partijen (Zorg en Zekerheid, gemeente, GGD, buurtsportcoach en eventueel andere belanghebbenden). Zie ook: 'Stappenplan uitrol beweegprogramma Lekker in je Lijf'.

De fysiotherapeuten betrekken waar nodig de diëtist tijdens de voorbereiding en uitvoering van het programma.

Voor de uitvoerders gelden de volgende competenties:

- HBO-opleiding Fysiotherapie/ Voeding en Diëtetiek
- Voldoende kennis en vaardigheden voor toepassing van motiverende gespreksvoering
- Voldoende kennis en vaardigheden voor omgang met beperkte gezondheidsvaardigheden
- Voldoende kennis en vaardigheden voor omgang met taalbarrières
- Voldoende kennis en vaardigheden voor omgang met cultuurverschillen
- Voldoende kennis en vaardigheden voor omgang met lichte psychische problematiek

Format beweegprogramma

Planning	Onderdeel	Inhoud
Stap 0		
< week 0	Vorbereiding en werving	De fysiotherapeut en diëtist geven invulling aan het programma (invullen van format), bereiden de uitvoering voor en zorgen samen met gemeente voor de werving van deelnemers.
Stap 1		
Week 0	Intake	Voordat het beweegprogramma aanvangt, voert de fysiotherapeut een individueel intakegesprek met alle deelnemers. Tijdens het gesprek bepaalt de fysiotherapeut of een deelnemer voldoet aan de criteria en voert eventueel aanvullende metingen uit.
Stap 2		
Week 1-2	Kennismaking	In de eerste twee weken staat kennismaking met de groep en met faciliteiten en oefeningen centraal.
	Beweging	2 x per week 1 uur bewegen (fitness- en zaalactiviteiten) in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. Uitleg over het belang van beweging (voor- en nadelen).
Stap 3		
Week 3-9	Beweging	2 x per week 1 uur bewegen (fitness- en zaalactiviteiten) in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. Uitleg over het belang van beweging (voor- en nadelen).
	Voeding	1 groepsbijeenkomst van 1,5 uur met diëtist. Uitleg over het belang van gezonde voeding (voor- en nadelen).
Stap 4		
Week 10-18	Beweging	1 x per week 1 uur bewegen (fitness- en zaalactiviteiten) in een groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. Uitleg over het belang van beweging (voor- en nadelen).
	Voeding	1 groepsbijeenkomst van 1,5 uur en individuele gesprekken van 0,5 uur met diëtist. Uitleg over het belang van gezonde voeding (voor- en nadelen).
	Kennismaking Bewegen in de Buurt	Deelnemers maken tijdens het kennismakingsprogramma kennis met tenminste 4 andere beweeg- of sportactiviteiten in de buurt op basis van hun behoeften. Denk hierbij aan een wandelen, zwemmen, yoga of sporten bij buurtcentrum. Bij voorkeur wordt een buurtsport- of welzijnscoach ingezet.
Stap 5		
Week 19	Outtake	Na afloop van het programma voert de fysiotherapeut een outtakegesprek met alle deelnemers individueel. Tijdens de outtake herhaalt de fysiotherapeut de aanvullende metingen uit de intake. Na afronding van de groep informeert de fysiotherapeut de gemeente over: <ol style="list-style-type: none"> 1. het aantal deelnemers dat per groep is ingestroomd; 2. het aantal deelnemers dat het programma volledig heeft doorlopen; 3. het aantal deelnemers dat voortijdig is afgehaakt; 4. het aantal deelnemers dat is doorgestroomd naar regulier sport- en beweegaanbod. Aanvullend kan de fysiotherapeut inzicht geven in de resultaten van de extra metingen.