

Sportloketten ondersteunen bij het vinden van een passend sport- en beweegaanbod

SPORT EN BEWEGEN ZOU VOOR IEDEREEN VANZELFSPREKEND MOETEN ZIJN

DOOR HANS LEUTSCHER EN LONNEKE SCHIJVENS

De participatiesamenleving is een actueel thema. De decentralisatie van de AWBZ naar de WMO en de Participatiewet vragen veel aandacht om tot een goede omschakeling te komen. Verschillende regelingen staan onder druk, terwijl bijvoorbeeld de Vervoersregeling voor teamsporters met een handicap wordt gehandhaafd en er door de overheid wordt geïnvesteerd in diverse sportstimuleringsprogramma's. Sommige van deze programma's hebben als doel een actieve leefstijl voor mensen met een handicap en chronisch zieken, omdat dit voor hen vaak niet vanzelfsprekend is. Het programma Revalidatie, Sport en Bewegen dat wordt uitgevoerd door Stichting Onbeperkt Sportief is één van de programma's die onder meer door het Sportloket begeleiding biedt in het vinden van een passende sport- en beweegactiviteit in de leefomgeving van de (ex)revalidant.





“JUIST MENSEN MET EEN BEPERKING EN CHRONISCH ZIEKEN KUNNEN VEEL BAAT HEBBEN BIJ SPORT EN BEWEGING”

Sport en bewegen is voor iedereen van belang, dus ook voor mensen met een handicap. Uit de trendrapporten *Bewegen en Gezondheid* (2004 en 2010) blijkt dat bewegen als onderdeel van een actieve leefstijl een gunstig effect heeft op de gezondheid en kwaliteit van leven (Hildebrandt et al. 2004 & 2010). Het gaat daarbij vooral om het tegengaan van sociaal isolement, het vergroten van het sociaal netwerk, het verhogen van zelfvertrouwen, zelfrespect en zelfbeeld, acceptatie van de handicap en het verleggen van (sportieve) grenzen. Juist bij mensen met een lichamelijke handicap en/

of chronische aandoening kan bewegen en sport een grote bijdrage leveren aan het totale functioneren en welzijn. Daarom geldt voor iedereen dat een half uur actief bewegen per dag een gezond streven is. Voor iemand met een handicap of een chronische ziekte is sport en bewegen echter minder vanzelfsprekend. Soms moeten bewegen en lichamelijke activiteiten weer opnieuw een plek in iemands leven krijgen. Of zijn de mogelijkheden voor een passend sportaanbod in de buurt niet bekend of niet beschikbaar.
Hans Leutscher, coördinator Revalidatie,

Sport en Bewegen: “Juist mensen met een beperking en chronisch zieken kunnen veel baat hebben bij sport en beweging. Zij hebben vaak een grotere gezondheidsachterstand en daarom is het effect van meer bewegen bij hen groter.”

Achterstand in sport- en bewegdeelname

Uit onderzoek blijkt dat er nog steeds een groot verschil is tussen het aantal mensen met een handicap dat deelneemt aan sport en bewegen en het aantal mensen zonder handicap. De wekelijkse sportdeelname van mensen met een matige of ernstige motorische handicap blijft sterk achter bij die van mensen zonder handicap (23% vs 59%) (CBS, gezondheidsenquête 2008-2011)*. De cijfers van de CBS gezondheidsenquête maken onderdeel uit van de Monitor (On)beperkt Sportief, 2013, auteur Von Heijden et al. Programma Revalidatie, Sport en Bewegen. Revalidatie, Sport en Bewegen fungeert als een soort makelaar tussen de zorg en het sport- en beweegaanbod buiten het revalidatiecentrum of het ziekenhuis. Het hoofddoel van het programma is dat meer (ex)revalidanten doorstromen naar bewegen en sport in de thuissituatie door middel van een structurele inbedding van de methodiek Revalidatie, Sport en Bewegen bij revalidatie-instellingen. Het programma wordt gecoördineerd en uitgevoerd door Stichting Onbeperkt Sportief, die behalve stimuleringsprogramma's binnen revalidatieinstellingen ook andere succesvolle programma's uitvoert binnen de zorg en het speciaal onderwijs.

Sport en bewegen tijdens de behandeling en erna

In de observatie- en behandelingsfase geven vooral de revalidatiearts(en), bewegingsagogen en fysiotherapeuten invulling aan het programma. Tijdens het revalidatieproces komen patiënten onder leiding van bewegingsagogen in aanraking met diverse beweeg- en sportactiviteiten. Ook is er aandacht voor het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Aan het eind van de behandeling voert de sport- en bewegingsconsulent van het Sportloket een adviesgesprek met de patiënt. In dit gesprek staat de actieve leefstijl met het accent op bewegen en sport (in de thuissituatie) centraal. De sport- en bewegingsconsulent ondersteunt de revalidant bij het realiseren van deze gedragsverandering. Na afloop van het adviesgesprek voert de

REVALIDATIE, SPORT EN BEWEGEN

Revalidatie, Sport en Bewegen is één van de interventies die in het kader van de nieuwe ronde van de Sportimpuls 2014 aangevraagd kan gaan worden. Revalidatie, Sport en Bewegen wordt momenteel in een gezamenlijk programma uitgevoerd bij 12 revalidatiecentra en 6 ziekenhuizen, verspreid over het land met ondersteuning van het meerjarig wetenschappelijk onderzoek. Recentelijk is het programma Revalidatie, Sport en Bewegen erkend als goed onderbouwd (GO).

sport- en bewegingsconsulent nog vier counselinggesprekken met de (ex-) revalidant.

Lonneke Schijvens, coördinator Revalidatie, Sport en Bewegen: "Van belang is de focus te leggen op wat nog wel kan op sport- en bewegingsgebied in plaats van wat niet kan."

Betrokkenheid sportverenigingen en sportbonden

Binnen het programma worden de revalidatie-instellingen gefaciliteerd om het relevante sport- en bewegingsnetwerk binnen en buiten de eigen organisatie te ontwikkelen. Er wordt samengewerkt met NOC*NSF (als vertegenwoordiger van de georganiseerde sport) betrokken bij de uitvoering. NOC*NSF richt zich in het programma op het verhogen van de paralympische talentinstroom. Dit doet ze onder andere door het inzetten van een paralympische fysieke test en het stimuleren van sportbonden om materialen en methoden te ontwikkelen waarmee sportverenigingen rondom revalidatie-instellingen clinics voor de revalidanten kunnen verzorgen tijdens en na het revalidatieproces. Uiteraard blijft de wens van de patiënt centraal staan. Hiermee zijn dus ook sportbonden en sportverenigingen als intermediaire organisaties betrokken bij het programma.

De sport- en bewegingsconsulent van het Sportloket: de verbindende schakel

Lang niet altijd is een revalidant op de hoogte van de sport- en bewegingsmogelijkheden bij hem in de buurt. De sport- en bewegingsconsulent van het Sportloket helpt de revalidant bij het vinden van een sport- en bewegingsactiviteit



“DE KRACHT VAN HET SPORTLOKET IS DAT WE HET AANGEPAST SPORTAANBOD IN IEDERS WOONOMGEVING KENNEN”

in de buurt en voert na afloop van het revalidatieproces nog een viertal counselinggesprekken en ondersteunt de revalidant met het realiseren en behouden van een actieve leefstijl. Het Sportloket vormt dan ook een belangrijke verbinding tussen de revalidatie- en de sport- en bewegingssector. Van belang is uiteraard dat de revalidant gemotiveerd is om een actieve(re) leefstijl aan te nemen. In het adviesgesprek en de counselinggesprekken wordt dan ook aandacht besteed aan het bepalen van de zogenaamde 'stages of change' ofwel fase van gedragsverandering. Verder speelt de belastbaarheid van de revalidant een rol. Wanneer belasting niet of nauwelijks mogelijk is, zal de behandelend arts waarschijnlijk niet doorverwijzen naar een sport- en bewegingsconsulent. Deze belastbaarheid wordt ingeschat door de behandelend arts.

'Mijn Bewegredenen'

Op basis van de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek naar het programma Revalidatie en Sport en Actief na Revalidatie (Van der Ploeg, 2006) zijn vier counselingmomenten in het programma opgenomen. De gesprekken vinden plaats 2, 5, 8 en 13 weken na het adviesgesprek. In de gesprekken wordt gebruik gemaakt van Motivational Interviewing en wordt de ex-revalidant gestimuleerd om ook in zijn thuissituatie fysiek actief te blijven. Behalve van Motivational Interviewing maakt de sport- en bewegingsconsulent ook gebruik van de uitgave 'Mijn Bewegredenen': stap voor stap gaat de patiënt aan de slag met sport en bewegen om het een nieuwe plek in zijn leven te geven. In 'Mijn Bewegredenen' wordt gebruik gemaakt van twee rolmodellen en vragen. De sport- en bewegingsconsulent kijkt samen met de revalidant in welke fase van gedragsverandering de revalidant zich bevindt.

Karlijn Meijerink, Sportdrenthe, bemenst twee Sportloketten in de ziekenhuizen in Emmen en Meppel: "Zo'n 60 - 68% is na een jaar nog sportief actief. De kracht van het Sportloket is dat we het aangepast

sportaanbod in ieders woonomgeving kennen. Ook creëren we nieuw aanbod als er veel vraag is naar een beweeg- of sportactiviteit." (Dagblad van het Noorden, 12 november 2013).

Waarom lukt het wel of niet een actieve leefstijl op te pakken?

Binnen het programma Revalidatie, Sport en Bewegen worden revalidanten persoonlijk begeleid door sport- en bewegingsconsulenten. Om deze begeleiding zo goed mogelijk te laten verlopen, is het belangrijk om aan te sluiten bij de individuele wensen. Zo wil de ene persoon graag geholpen worden bij het vinden van een leuke (sport)activiteit in de buurt, terwijl een ander graag wil ontdekken hoe je binnen je dagelijkse werkzaamheden tijd kunt vrijmaken om lichamelijk actief te zijn. Wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Dat vormde de aanleiding voor het opzetten van een landelijk onderzoek, genaamd ReSpAct. In dit onderzoek wordt onder andere aandacht besteed aan het proces, wat werkt wel en wat werkt niet en de effecten op doorstroom, gezondheidswinst en besparing op zorgconsumptie. Het onderzoek wordt uitgevoerd door Afdeling Revalidatiegeneeskunde, Centrum voor Revalidatie, Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), Centrum voor Bewegingswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en Hanze Hogeschool Groningen. Ook Stichting Onbeperkt Sportief is nauw betrokken bij het onderzoek. ●



Hans Leutscher en Lonneke Schijvens zijn beiden programmacoördinator

Revalidatie, Sport en Bewegen. Zij begeleiden revalidatie-instellingen bij het opzetten, implementeren en borgen van het programma. Voor meer informatie: lschijvens@onbeperktsportief.nl, hleutscher@onbeperktsportief.nl.