Beweegcoach Zorg

# Sportinitiatief van het jaar: Beweegcoach Zorg Gorinchem

## Hoe is het initiatief ontstaan?

In de Gorcumse beleidsvisie ‘de Kracht van Sport 2017-2021 staan vijf pijlers centraal. Een daarvan is ’Meedoen door beweging’ : we zetten sport in als middel voor vitaliteit, participatie en het versterken van eigen kracht. Tijdens een door de gemeente georganiseerde themasessie hoorden Gorcumse zorgprofessionals een inspirerend verhaal over bewegingsgerichte zorg: de integratie van beweging in de dagelijkse verzorging.
Dat onderwerp raakte een snaar. Het enthousiasme groeide verder in de zogenoemde beweegbrilsessies. Daarin werden zorgmedewerkers uitgedaagd hun dagelijkse routine eens onder de loep te nemen. Hoe bewust waren ze eigenlijk bezig met het thema beweging? In verdiepende een-op-een-gesprekken met zorgpartijen in de stad werd het idee voor de Beweegcoach Zorg uitgewerkt. In 2018 gingen zij aan de slag.

## Wie zijn erbij betrokken?

Vier zorgpartijen doen mee aan het initiatief van de Beweegcoach:
- Stichting SoZorg Gorinchem
- ASVZ
- Stichting Syndion
- Stichting Philadelphia Zorg

## Wat is de specifieke rol van de gemeente (geweest)?

De gemeente Gorinchem ging op basis van de beleidsvisie met zorgpartijen in gesprek over het thema ‘meedoen door beweging’. Gezamenlijk kwamen ze tot het idee van de Beweegcoach.
De politiek had een verbindende rol: de wethouder Sport had regelmatig contact met de zorgbesturen over het initiatief. Dat resulteerde in een samenwerkingovereenkomst, waarna de vier zorgpartijen en de gemeente gezamenlijk optrokken bij het opstellen van een functieprofiel en de werving van een kandidaat. De gemeente treedt op als werkgever van de Beweegcoach en neemt een deel van de bekostiging op zich. Gorinchem Beweegt ondersteunt de Beweegcoach bij de uitoefening van haar func-tie. Tot slot ondersteunt de gemeente de vier zorgpartners bij de cultuuromslag die nodig is om de uitgangspunten van de Beweegcoach in hun organisaties te verankeren.

GEMEENTE GORINCHEM

## Wat is er bijzonder aan het initiatief?

* De Beweegcoach heeft met beperkte inzet een enorme impact. Ze begeleidt de cliënten zelf namelijk maar heel beperkt; in plaats daarvan ondersteunt en inspireert ze hun begeleiders - de medewerkers van de aangesloten zorgpartijen. Daarvoor helpt ze in 1 fte zo'n 200 zorggebruikers een gezondere en actievere levensstijl te ontwikkelen. Juist door die inzet van de eigen medewerkers kunnen de zorgpartijen de uitgangspunten van de Beweegcoach in de organisatie verankeren en de functie van de Beweegcoach op den duur overbodig maken.

* De Beweegcoach zet sport in als middel om het algehele welzijn van de cliënten in de zorg te vergroten. Ze gaat uit van positieve gezondheid: gezond zijn is veel meer dan niet ziek zijn. De aanpak van de Beweegcoach is dan ook gericht op meer dan sport en beweging. met de medewerkers van de deelnemende zorgorganisaties neemt ze de hele dagelijkse routine onder de loep. Deden de medewerkers voorheen 's ochtends als eerste de gordijnen open? Nu doen ze dat samen met de cliënt. Heeft de medewerker tijdens een gesprek met de cliënt een dossier nodig? Dan vraagt ze of de cliënt de map zelf wil halen. Voor veel cliënten zijn juist deze kleine beweegroutines ontzettend belangrijk. Daarnaast initieert en ondersteunt de Beweegcoach initiatieven om een gezond eetpatroon te bevorderen en stimuleert ze cliënten om mee te doen aan allerlei beweeg- en sportinitiatieven van andere partijen in de stad.

GEMEENTE GORINCHEM

## Wat waren de grootste uitdagingen?

Beweegcoach Sanne van Driel: “Het is natuurlijk heel spannend om te starten in een unieke, nieuwe functie. Samen met de zorg-partners en de gemeente geef ik de functie eigenlijk gaandeweg vorm. Dat is een mooi en uitdagend proces”.

“In het sociale domein is het vaak lastig om harde doelen te formuleren. De zorgpartners in het project hadden daar ook in dit geval moeite mee. Daardoor liepen de verwachtingen van de vier partners uiteen: de een gaf aan tevreden te zijn als maar één cliënt lekkerder in haar vel zou zitten, terwijl de andere partner meer vertrouwde op SMART geformuleerde doelstellingen.”

“Daar kwam bij dat sommige medewerkers de verwachting hadden dat ik taken van hen zou overnemen. Terwijl de insteek juist is: ik inspireer en ondersteun de medewerkers, zodat zij hun cliënten in beweging kunnen krijgen.”

“De laatste hobbel was het verschillende karakter van de zorg-partijen. Zo was mijn aanpak voor een belangrijk deel gericht op de groepsdynamiek. Voor de ambulante zorg was dat geen passend aanbod.”

“Voor al deze uitdagingen geldt dat ik ze kon ondervangen door goed af te stemmen met de zorgpartijen. Ik stel me steeds zo flexibel mogelijk op en lever zo veel mogelijk maatwerk, binnen het raamwerk van de samenwerkingsovereenkomst.

## Wat heeft het gekost en hoe is het gefincancierd?

Met de zorgorganisaties SoZorg, ASVZ, Syndion en Philadelphia is cofinanciering (€5.000,- per organisatie) geregeld. Daarnaast betaalt de gemeente €20.000,- en is vanuit GIDS (Gezondheid in de Stad) €15.000,- beschikbaar gesteld in 2018.

gorinchem beweegt

DE KRACHT VAN Sport

GEMEENTE GORINCHEM

## Wat heeft het opgeleverd?

Op drie vlakken boekte de Beweegcoach tot nu toe resultaat: tevredenheid van medewerkers en cliënten, nieuwe samenwerkingen en opgestarte activiteiten.

**1. Tevredenheid van medewerkers en cliënten**
Een belangrijke doelstelling van de Beweegcoach is het algehele welzijn van cliënten in de zorg te vergroten. Dat werkt alleen als medewerkers van de zorgpartijen enthousiast zijn over de aanpak en bereid zijn om hun dagelijkse routine 'om te denken'. Dat betekent dat de Beweegcoach in feite vier organisaties helpt om een cultuuromslag te maken. Heel ambitieus, maar wel doeltreffend: dankzij deze werkwijze kan de Beweegcoach het welzijn van een groot aantal cliënten duurzaam verbeteren. Om het bewegingsbewustzijn van medewerkers en cliënten te testen, is bij de start van het project een nulmeting gedaan. Ruim voor het aflopen van de pilot wordt opnieuw gemeten in hoeverre beweging een vaste plek in de dagelijkse zorgpraktijk heeft gekregen. De resultaten worden meegenomen in een evaluatie. De reacties van de deelnemende partijen zijn tot nu toe heel positief:

"De inzet van de Beweegcoach heeft ons meer aandacht voor bewegen, gezond leven en handvatten daarvoor gebracht. Daarnaast brengt het ons een brede verbinding: tussen cliënten, begeleiders, de gemeente en andere organisaties: we worden veel meer de samenleving in getrokken. Maar het brengt vooral plezier voor de cliënt."
*- Irene de Groot (Manager Dienstverlening, Werk en Begeleiding bij Stichting Philadelphia Zorg)*

"Het is voor ons echt een meerwaarde dat de Beweegcoach er is. Er is meer bewustzijn: voeding en beweging zijn veel meer onderwerp van gesprek in de woning, ook als de Beweegcoach er niet is."
*- Medewerkster woongroep SoZorg*

"Wie had dat nou gedacht, dat ik ooit nog zou kunnen voetballen?
*- Client woongroep SoZorg*

GEMEENTE GORINCHEM

## Wat heeft het opgeleverd?

“Ik merk dat ik in mijn begeleiding bewuster met beweging en gezonde voeding bezig ben. Sinds de Beweegcoach er is, denk ik niet meer alleen aan de vastgestelde doelen waarvoor de cliënten zijn binnengekomen, maar ook aan het belang van een gezonde leefstijl.
- *Medewerkster ambulant team ASVZ*

”De komst van de Beweegcoach heeft ‘bewegen’ een vaste plek gegeven in de begeleiding van onze cliënten. Daar waar onze inhoudelijke kennis op het gebied van gezond leven en bewegen ophoudt, helpt Sanne ons verder. De beweging begint bij ons-zelf en die schreeuwt om aandacht van onze Beweegcoach.”
- *Suzan van Kamer (teamleider ASVZ, ondersteuning thuis)*

*Voor een mooi voorbeeld van een van de activiteiten van de Beweegcoach Zorg, klik hier: Merwede Triathlon*

**2. Nieuwe samenwerkingen**
Een heel mooi resultaat van de Beweegcoach is dat de zorg-partners veel sterker verbonden zijn dan voorheen. Met elkaar, maar ook met andere partijen in de stad, waaronder sport-verenigingen. Ze geven ook aan hoe prettig het is dat de lijntjes met de gemeente veel korter zijn geworden. Die verbondenheid is bijvoorbeeld te merken in de zeswekelijkse overleggen met alle partners, waarin ervaren worden uitgewisseld. Maar ook aan de initiatieven die de partijen met elkaar hebben genomen:
* Eind oktober start een workshop gezonde voeding voor cliënten. De Beweegcoach zet deze op met drie medewerkers van drie verschillende organisaties (Syndion, ASVZ en Philadelphia).
* De partners doen samen mee aan reguliere activiteiten in de stad, waaronder de Merwede Triathlon (zo’n 40 cliënten en 15 medewerkers en vrijwilligers!), Jeu de Boules inloop en een Lifestyledag van het Da Vinci College, een mbo-instelling in de stad.
* Philadelphia organiseert verschillende activiteiten, waaronder in samenwerking met MEE en jeu-de-boulesvereniging Les Boulistes, tijdens de week tegen de eenzaamheid.

GEMEENTE GORINCHEM

## Wat heeft het opgeleverd?

### 3. Opgestarte activiteiten

* Dagelijkse wandeling van zorgmedewerker met cliënten.
* Maandelijkse, wisselende sportactiviteit met elke maand een andere medewerker als kartrekker. De Beweegcoach helpt bij de organisatie.
* Samen met medewerkers een cliënten een ‘gezond weekmenu’ opgesteld.
* Drie presentaties voor cliënten over het belang van bewegen.
* Individuele begeleiding van een aantal cliënten (onder wie een cliënt die nu meedoet aan ‘streetsoccer’, georganiseerd door Gorinchem Beweegt). Altijd in nauwe samenwerking met zorg-medewerkers.
* Een cliënt gekoppeld aan voetbalvereniging Unitas, waar hij als assistent-trainer mag gaan helpen.
* Wekelijkse sportmiddag bij dagbesteding de Saak.
* Sportmaterialen aangeschaft voor woongroep.
* Een uur ‘sport en bewegen’ tijdens de dagbesteding. Cliënten doen elke week andere activiteiten, zoals trefbal, jeu de boules en badminton. Zorgmedewerkers nemen het initiatief en begeleiden de cliënten. Daarbij zoeken ze steeds de samen-werking met lokale (sport)organisaties.
* Mee op huisbezoek met medewerkers, waardoor een aantal cliënten meer is gaan bewegen, is gaan sporten bij een vereniging en gezonder is gaan eten.
* Een cliënt van ASVZ gekoppeld aan een cliënt van Philadelphia. Gingen eerst samen wandelen, nu samen sporten.
* Een workshop creatief denken voor medewerkers ontwikkeld (in samenwerking met Gorinchem Beweegt).

## Wat gaat er met het initiatief in de toekomst gebeuren?

De pilot met de Beweegcoach loopt een jaar, met een optie op een verlenging met drie jaar. Eind 2018 worden de resultaten van het project geëvalueerd met de gemeente en de vier zorgpartners. Bij een positieve evaluatie is de kans groot dat het project wordt verlengd. De ambitie is om op de middellange termijn meer zorgorganisaties te laten aansluiten. Op de lange termijn moeten de zorgorganisaties zich de uitgangspunten van de Beweegcoach zo goed hebben eigen gemaakt, dat de functie zelf overbodig is geworden.

gorinchem beweegt

DE KRACHT VAN Sport