

# Bewegen naar Beter

## Conclusies en tips naar aanleiding van de eindrapportage (dataverzameling van oktober 2016-2018)

### Conclusies

- ▶ Ongeveer 16% van de mensen in de ketenzorg voor DM-2 of HVZ komt in aanmerking voor Bewegen naar Beter;
- ▶ Er zijn aanwijzingen dat Bewegen naar Beter voor een deel van de deelnemers kan bijdragen aan het behalen van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen op 6 maanden;
- ▶ Het is van belang om duurzaam gezond beweeggedrag als onderdeel van het begeleidingstraject in de ketenzorg bespreekbaar te maken;
- ▶ Betrokken begeleiding op maat waarbij wordt aangesloten bij de (fysieke) mogelijkheden en wensen, in een positieve, laagdrempelige en veilige omgeving wordt door deelnemers als belangrijk ervaren;
- ▶ Het is van belang alert te zijn op veranderingen in de persoonlijke (gezondheids)situatie die aanpassingen in ondersteuning vragen, en elkaars verwachtingen af te stemmen;
- ▶ Goede communicatie en afstemming/terugkoppeling tussen professionals, bekendheid bij de praktijkondersteuners met de sportdatabase, elkaars taken en expertise kennen, en aandacht voor een korte wachlijst voor de sportconsulent worden aangegeven als verbeterpunten om de aanpak optimaal uit te kunnen blijven voeren.

### Tips voor betrokken zorgprofessionals

1. Breng in het eerste gesprek naast de beweegvraag ook verwachtingen, wensen en fysieke mogelijkheden in kaart;
2. Kom in samenspraak tot doelen, waarbij voldoende aandacht is voor reële verwachtingen en motivatie;
3. Coachen met een open en positieve houding stelt cliënten in staat om hulp te vragen;
4. Het monitoren van de voortgang, waarbij de situatie van de cliënt in de gaten wordt gehouden, zorgt voor tijdige ondersteuning en geeft inzicht in het aansluiten op het niveau van gezondheidsvaardigheden;
5. Houd aandacht voor het doorstromen naar passend laagdrempelig beweegaanbod;
6. Er is nog onvoldoende inzicht in het aansluiten van Bewegen naar Beter bij mensen met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten. Aandacht voor deze doelgroep en de mogelijkheid tot deelname aan Bewegen naar Beter is belangrijk.