

Revalidatie, Sport en Bewegen

Doelgroep

Revalidanten en patiënten die (poli)klinisch worden behandeld en die in de thuis minder actief of inactief zijn en in beweging moeten komen: daar is de interventie Revalidatie, Sport en Bewegen voor bedoeld. Binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis worden de patiënten gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen. De interventie is in principe geschikt voor iedereen, en wordt juist door gemeenten toegepast om in- of semiactieve inwoners met een beperking en of chronische aandoening te verleiden om meer te gaan bewegen. Daarnaast werkt de interventie nauw samen met overige leefstijlinterventies zoals bijv. met huisartspraktijken.

Doel

Patiënten krijgen te zien welke mogelijkheden er bestaan om actief bezig te zijn binnen en buiten het ziekenhuis of revalidatiecentrum. Zo worden ze gestimuleerd tot sportdeelname en een lichamelijk actieve leefstijl. Ze leren positief met hun lichaam om te gaan en ervaren dat sport een uitlaatklep kan zijn.

Methode

Revalidatie, Sport en Bewegen is een soort makelaar tussen de zorg en het sport- en beweegaanbod buiten het ziekenhuis of revalidatiecentrum. Op de zorglocatie wordt een sportloket ingericht en vanuit dit loket zet een sport- en beweegadviseur zich in om sport en bewegen bij de patiënten te stimuleren. Tijdens de behandeling of revalidatie wordt aandacht besteed aan een actieve leefstijl. Patiënten komen in aanraking met diverse activiteiten. Door de therapie die ze krijgen raken ze gemotiveerd om meer in beweging te komen. Bij het sportloket krijgen ze vervolgens alle informatie die ze nodig hebben om buiten het ziekenhuis of revalidatiecentrum verder te gaan. Indien gewenst kan de adviseur zelfs meegaan naar de sportvereniging om de patiënt te begeleiden. Na ontslag wordt de patiënt via telefonische consulten gestimuleerd om actief te blijven. Die telefoontjes worden na een maand, een kwartaal, een half jaar en een jaar gepleegd. Als de deelnemers er behoefte aan hebben, dan kunnen ze na het laatste gesprek nog eens langskomen bij de sport- en beweegadviseur.

Effect

Uit meerjarig onderzoek (2001-2005) van VUMC en Roessingh Research and Development blijkt dat door Revalidatie, Sport en Bewegen deelnemers meer gaan bewegen en sporten (beklijfd gedrag zichtbaar na 1 jaar. Er is een verhoging van de dagelijkse activiteit te zien. De contactmomenten na ontslag van de patiënten werpen vruchten af. Belangrijk is dan ook hiermee door te gaan totdat mensen structureel actiever zijn. Verder geven de meeste deelnemers aan tevreden te zijn over de activiteiten en het advies van de consultants. In de deelnemende centra is een doorverwijzingsstructuur opgebouwd en zijn vele nieuwe activiteiten opgezet.

Doordat de patiënten meer zijn gaan bewegen na ontslag, is de zorgconsumptie merkbaar afgenomen. Patiënten voelen zich fitter en hebben een betere doorbloeding. De gezondheidswinst bij deze groep mensen is groot. Bovendien komen ze op deze manier onder de mensen en voelen zich minder alleen. Een internationale review over doorverwijzing via de gezondheidszorg in 2008 van TNO geeft aan dat Revalidatie, Sport en Bewegen de meest effectieve methode is. Daarnaast behoort de interventie op de NASB-lijst tot de top drie van de meest effectieve interventies (2009).

Praktische implementatie

De sport- en beweegadviseur die zich inzet voor Revalidatie, Sport en Bewegen kan iemand van het revalidatiecentrum zijn. Of, in het ziekenhuis, iemand van een provinciale sportraad of gemeentelijke sport- en bewegingafdeling. Belangrijk is dat deze medewerkers een werkplek in het ziekenhuis of revalidatiecentrum krijgen. Er hoeft niet fulltime iemand aanwezig te zijn: enkele dagdelen per week is voldoende.

De sport- en bewegingsconsulenten moeten vooral goed door kunnen verwijzen. Ze kunnen de patiënten motiveren en kijken waar hun interesses en mogelijkheden liggen. Zo kunnen de patiënten na hun ontslag goed doorstromen naar het reguliere sport- en beweegaanbod.

Voor deze interventie is een handboek beschikbaar voor revalidatiecentra en ziekenhuizen. In het handboek staan protocollen voor directie en management, medisch specialisten, afdelingen en medewerkers.

Revalidatie, Sport en Bewegen kost op jaarbasis ongeveer € 30.000,-. Hiervan wordt de beroepskracht betaald en de werkplek ingericht. Ook worden er bewegingsactiviteiten gestart. Natuurlijk hangt veel af van de mogelijkheden binnen het ziekenhuis of revalidatiecentrum. Overleg dan ook goed van tevoren hoe het project wordt ingericht.

Quote van een deelnemer

“Door tijdens de revalidatie te gaan sporten, leerde ik wat ik juist leuk vind. De adviseur wist mij vervolgens bij een sportvereniging in de buurt te plaatsen.”

“Ik sportte nooit voor mijn ongeluk. Dankzij de revalidatiearts en zijn team ken ik nu het belang van actief te zijn en heb veel plezier in mijn sportcontacten”.

Contact

Voor meer informatie over Revalidatie, Sport en Bewegen kunt u contact opnemen met Hans Leutscher van Gehandicaptensport Nederland: 030-6597300 of H.Leutscher@gehandicaptensport.nl.