

# ZORGmethode

## Doelgroep

De interventie ZORGmethode richt zich op volwassenen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening. Bijvoorbeeld mensen met lage rugklachten, COPD of kanker. De interventie is met name geschikt voor mensen die niet of te weinig sporten en hun lichamelijke gezondheid willen verbeteren. Er geldt geen maximum leeftijd.

## Doel

De ZORGmethode zet aan tot structurele bewegingsactiviteiten in de regio. Het project wil mensen met een chronische aandoening of beperking aan het bewegen krijgen en houden. Voor deze mensen worden specifieke bewegingsgroepen opgestart, waarbij natuurlijk gekeken wordt naar de mogelijkheden van de deelnemers. Bij de interventie is het nadrukkelijk de bedoeling dat de deelnemers plezier beleven aan het bewegen. Het is dan ook geen behandeling, maar een vorm van vrijetijdsbesteding en heeft op die manier ook een sociaal doel. De deelnemers worden uit de zorg gehaald. In deze interventie komen het nuttige en aangename bijeen!

## Methode

Bij de ZORGmethode draait alles om een goede samenwerking tussen verschillende partijen:

- patiëntenorganisaties;
- artsen en specialisten van ziekenhuizen;
- revalidatiecentra;
- zorginstellingen;
- gemeenten;
- sportverenigingen.

Met deze partijen stelt u een projectgroep samen om bewegingsgroepen op te starten. De samenwerkingspartners en deelnemers – die via de zorg benaderd worden – krijgen in een voorlichtingsbijeenkomst meer informatie over de bewegingsgroep. Ze horen wat het nut van sport en bewegen is. Door een voorlichtingsfilm van bestaande activiteiten zien ze welke mogelijkheden er nog allemaal zijn. Aan het eind van de bijeenkomst geven de deelnemers zich op voor een groep. Deze worden samengesteld op basis van de mogelijkheden van de deelnemers.

De projectgroep is maximaal achttien maanden verantwoordelijk voor een beweeggroep. Binnen die periode moet het doel – het structureel in beweging krijgen van de deelnemers en organisatorisch ingebed – bereikt zijn. De bewegingsgroepen komen één keer per week bij elkaar. Het minimaal aantal deelnemers is zes. Het maximum hangt af van de lichamelijke beperking of aandoening van de deelnemers. Ervaring leert bijvoorbeeld dat mensen die een hersenbloeding hebben gehad, het beste tot hun recht komen in een kleine groep.

Waar de mensen aan het bewegen of sporten gaan? Dat kan in het bos zijn als het gaat om een wandelgroep. Maar er zijn ook zwemgroepen! De meeste groepen gaan echter aan de slag in sportzaaltjes. Belangrijk bij de locatiekeuze is een koffiegelegenheid. Zo biedt u de deelnemers de gelegenheid om na afloop even met elkaar te gaan zitten en ervaringen uit te wisselen. Lotgenotencontact speelt hierbij een belangrijke sociale rol.

## Effect

Sinds 2000 deden al meer dan vijftig groepen mee aan de ZORGmethode. Tussen 2001 en 2003 deden ruim 380 deelnemers mee aan 27 projecten. Uit een TNO-onderzoek blijkt dat 66,6% van de deelnemers meer gaat bewegen en 75% heeft meer plezier in het actief zijn. Ze ervaren het programma als zeer prettig en willen ermee doorgaan.

Vooral het bewegen op hun eigen niveau en met lotgenoten vonden de deelnemers heel fijn. Ze komen uit hun isolement en hebben plezier. Dat blijkt uit de contacten die ze buiten de groepen om met elkaar hebben.

### **Praktische implementatie**

Wat is er nodig om met de interventie aan de slag te gaan? De ZORGmethode is ontwikkeld door Gehandicaptensport Nederland. Zij stellen hun handboek, projectplan, voorlichtingsfilms, protocollen en diverse gestandaardiseerde brieven beschikbaar voor partijen die met de ZORGmethode aan de slag willen. Iedere partner kan daarbij zijn rol aangeven en de plannen aanvullen. Het opstarten van de ZORGmethode kan heel snel gaan, zo blijkt uit ervaring. Juist omdat er al veel voorwerk is gedaan en alles al in de steigers staat door de beschikbare materialen. U kunt rekening houden met maximaal een half jaar aan voorbereidingstijd. Let er wel op dat u in die periode ook een accommodatie moet regelen. Hierin kan een gemeente bijvoorbeeld het voortouw nemen. Via het Fonds Gehandicaptensport kan een aanvraag voor materiaal gedaan worden.

De kosten van de interventie zijn van allerlei factoren afhankelijk. Gemiddeld kost een groep van vijftien deelnemers € 2.600. De kosten zitten onder andere in de betrokken projectgroep en –leiding (manuren), maar ook in de accommodatie, werving, voorlichting en materialen. En natuurlijk de koffie, thee en een koekje! De interventie-eigenaar, Gehandicaptensport Nederland, kan samen met u een inschatting van de kosten maken. Zij kunnen eventueel ook cofinancieren en bieden kaderopleidingen aan.

### **Quote van een deelnemer**

“Sinds ik weer beweeg, voel ik me steeds beter.”

“Iedereen in de groep heeft zijn mankementen, maar we motiveren elkaar. Je wilt tenslotte niet voor elkaar onderdoen”.

### **Contact**

Voor meer informatie over de ZORGmethode kunt u contact opnemen met Hans Leutscher van Gehandicaptensport Nederland via telefoonnummer 030-6597300 of [H.Leutscher@gehandicaptensport.nl](mailto:H.Leutscher@gehandicaptensport.nl). Kijk ook eens op [www.gehandicaptensport.nl](http://www.gehandicaptensport.nl).