

Van bankhanger naar kilometervr

Het enthousiasme van eerstelijnszorgverleners over de Nationale Diabetes Challenge (van mei tot en met oktober) is groot. Fysiotherapeuten kunnen 'hun' diabetespatiënten een laagdrempelige en betaalbare manier bieden om in beweging te komen. Praktijkondersteuners hebben met de Challenge een haalbaar bewegingsprogramma voor fervente bankhangers met diabetes. En dankzij de eenvoudige Plan je event-module is de regionale organisatie van de voorbereidende wandelgroepen *a piece of cake*.

Hoewel bekend is dat regelmatig bewegen bij diabetespatiënten de bloedwaardes en fitheid verbetert en zelfs medicatiegebruik kan verminderen, is extra beweging voor sommigen makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe pas je dat als niet-sportieveling in je dagelijks leven in?

Door te gaan wandelen, concludeert de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). Het is laagdrempelig, iedereen met gezonde benen kan het, en het kost weinig.

Landelijk festival

Met de Nationale Diabetes Challenge (NDC) wil de BvdGF diabetespatiënten aan het wandelen krijgen via zorgprofs in de diabeteszorg, zoals fysiotherapeuten, diëtisten, huisartsen en zorggroepen. Zorgprofessionals die meedoen aan de NDC organiseren vanaf deze maand 16 tot 23 weken lang regionale wandelbijeenkomsten voor 'hun' diabetespatiënten. Dit ter voorbereiding op de afsluitende Nationale Diabetes Challenge Week van 12 tot en met 15 oktober. In deze week wordt er in de eigen regio op drie achtereenvolgende dagen minimaal tien kilometer per dag gewandeld. Op de vierde dag komen alle deelnemers tijdens een landelijk festival bij Paleis Het Loo bij elkaar om samen de laatste tien of twintig kilometer te lopen.

De BvdGF streeft ernaar dit jaar op minimaal honderd locaties een lokale

Diabetes Challenge te organiseren, met minimaal tweeduizend deelnemers in totaal. "Dat eerste hebben we ruim gehaald", vertelt Maartje van Spijker van de BvdGF. "In december en januari hebben we vier informatiebijeenkomsten voor zorgverleners gehouden en we dachten dat we ze met argumenten moesten overtuigen. Vervolgens kregen we juist enorm veel enthousiaste reacties!"

Aan de slag

Om deelnemende zorgprofs zoveel mogelijk te ontzorgen heeft de BvdGF een Plan je event-module ontwikkeld, die ze via de NDC-website kunnen downloaden. Zorgverleners die wekelijkse regionale wandelbijeenkomsten willen organiseren als opmaat naar de

*"Wandelen is laagdrempelig;
bijna iedereen kan in een uurtje
wel vier of vijf kilometer lopen"*

NDC in oktober, kunnen op de website www.nationale diabetes challenge.nl op de Aan de slag-knop drukken. "Binnen tien minuten staat dan een eigen website waar diabetespatiënten zich kunnen aanmelden", zegt Van Spijker. Tot eind april konden ze deelnemers werven, lokale partners zoeken voor

samenwerking en een informatiebijeenkomst organiseren. Half mei starten de wekelijkse wandelingen. De website biedt ook een mediakit, downloadbare communicatiemiddelen, een tijdsplanning die remindermailtjes verstuurt en trainingsschema's.

Broodnodige laagdrempeligheid

Zorggroep Katwijk is een van de deelnemers. Fysiotherapeut Bram Beun van Paramedisch Centrum Vitaal, tevens lid van de werkgroep diabetes van Zorggroep Katwijk, doet de lokale organisatie van de wandelgroep. "Als fysiotherapeut voel ik me aangesproken om diabetespatiënten in beweging te krijgen. Het is een uitdaging om mensen te bereiken die nu nog vaak op de bank blijven hangen. Wandelen is laagdrempelig; bijna iedereen kan in een uurtje wel vier of vijf kilometer lopen."

Beun merkt dat ook financiële laagdrempeligheid belangrijk is. "Als fysiotherapeut heb ik diverse scholingen gevolgd om beweegprogramma's te kunnen aanbieden, maar dat kost diabetespatiënten 120 euro per jaar.

Wij merken dat zo'n bedrag voor veel mensen een hobbel is, al krijgen ze er veel voor terug. Bij de NDC betalen deelnemers alleen vijf euro voor het slotfestival en daar krijgen ze zelfs een T-shirt voor. De rest is gratis."

Begin april had Zorggroep Katwijk tien aanmeldingen binnen, "maar nog geen definitieve", zegt Beun. "Daarom hou-

eter



den we binnenkort een voorlichtings-bijeenkomst voor praktijkondersteuners van onze zorggroep, zodat ze diabetespatiënten kunnen motiveren tot deelname.”

De begeleiding van de wandelingen is een gedeelde verantwoordelijkheid. Beun: ‘Ik maak een schema waarbij al onze zorgverleners een keer worden ingedeeld. We horen nu al van patiënten dat zij het leuk vinden om hun behandelbaar eens buiten de praktijk te ontmoeten, tijdens een wandeling.”

Buurt- en wijkniveau

Apeldoorn pakt de NDC met twaalf startlocaties voor wandelgroepen groots aan. Wandelgroepen starten op verschillende dagen en tijdstippen, zodat er altijd wel eentje aansluit op iemands agenda.

Irma Woudenberg, niet praktiserend fysiotherapeut, werkzaam vanuit First-line en projectcoördinator van de Apeldoornse NDC, neemt deelnemende zorgverleners de organisatie van overkoepelende activiteiten uit handen. “Vanuit SaFyRa, de regionale organisatie

van fysiotherapeuten waar ik voorzitter van ben, kregen we de organisatie voor de NDC niet zo snel van de grond”, vertelt Woudenberg. “Daarom heb ik vanuit mijn bedrijf andere partijen benaderd. De stichting Apeldoornse wandelvierdaagse had al meteen interesse. Inmiddels hebben 31 huisartsenpraktijken en 12 fysiotherapiepraktijken hun deelname toegezegd.”

Veel startlocaties van wandelgroepen zitten op ontmoetingsplaatsen in de wijk, zoals wijkcentra of zorgcentra. Woudenberg: “We sluiten zoveel mogelijk aan op bestaande situaties, zodat we niet opnieuw het wiel hoeven uit te vinden.” Zo vindt van 12 tot en met 15 juli de Apeldoornse wandelvierdaagse plaats. Deelnemers kunnen, afgezien van een route van twintig, dertig of veertig kilometer, nu ook voor een korte route van 12 kilometer kiezen. “Want dat past goed bij het wandelschema van de NDC-groepen.”

Door decentralisatie in de zorg staat ook Apeldoorn voor de uitdaging van goede samenwerking tussen uiteenlopende partijen op wijk- en buurtniveau. “Een

initiatief als de NDC stimuleert dat”, vindt Woudenberg. “Zorgverleners hoeven geen wandelgroepen te begeleiden, dat doen vrijwilligers, maar ze lopen wel allemaal een keer mee, zodat ze andere zorgverleners beter leren kennen.”

Het liefst wil men dat het Apeldoornse project een structureel karakter krijgt voor diabetespatiënten. “Met de gemeente overleggen we over een startsubsidie”, zegt Woudenberg. “En hopelijk kunnen we hier later ook met andere kwetsbare groepen op aanhaken. Zoals COPD- en hartpatiënten.” <<

Tekst: Betty van Wijngaarden

Foto: Bas van de Goor Foundation

Meer informatie:

www.nationale diabeteschallenge.nl



**De Nationale
Diabetes
Challenge**