

Beweeg Bewust



*Joyce Roumen is combinatiefunctionaris bij Maastricht Sport.
Zij verbindt zorgvragen aan beweegprogramma's.*

Sinds april organiseert Maastricht Sport een spreekuur op de Stadspoli's in Maastricht. Deze uitvoeringsorganisatie van de gemeente Maastricht biedt met 'Beweeg Bewust' een mooie aanvulling op de ketenzorg binnen het Beweeghuisnetwerk. Bij dit programma helpen de beweegcoaches van Maastricht Sport mensen met intensieve begeleiding op weg naar duurzaam bewegen en het verbeteren van de algemene gezondheid.

Dat bewegen goed is voor iedereen, zeker ook voor mensen met overgewicht of een chronische aandoening, hoeft niet meer uitgelegd te worden. In de Stadspoli zijn de lijnen tussen zorg en bewegen kort; de patiënt kan direct na een consult bij Orthopedie, Reumatologie, Pijnbestrijding en Revalidatie terecht voor een intake bij Maastricht Sport.

Warme overdracht Debby Vosse, die als reumatoloog verbonden is aan het Beweeghuis, heeft al van deze mogelijkheid gebruik gemaakt. "Naast de directe toegang vind ik vooral de warme overdracht van de patiënt waardevol", vertelt zij. "Op de Stadspoli zien wij mensen met artrose en mensen met chronische pijnklachten als gevolg van bijvoorbeeld fibromyalgie. Van beide groepen weten we dat bewegen hen kan helpen naar een leven met minder klachten. Vol goede voornemens stappen de patiënten met hun beweegadvies doorgaans de deur uit. Maar, daar blijft het vaak bij. Veel mensen weten ook niet goed waar zij terecht kunnen. En, eerlijk is eerlijk, voor een grote groep mensen is sporten bij een sportschool duur. Zij maken andere keuzes. Doordat Maastricht Sport op de Stadspoli zit, kunnen we meteen een afspraak maken. En de opstap naar bewegen via Maastricht Sport is gratis. Gedurende een jaar

kunnen mensen ervaren dat sport leuk en goed voor hen is; dat zij zich beter gaan voelen. Hierdoor neemt de kans toe dat ze andere keuzes gaan maken in hun leven en budget, en blijven bewegen."

Een gezamenlijke balie "Vanuit de Stadspoli kunnen artsen patiënten rechtstreeks naar Beweeg Bewust verwijzen", licht Esther Coumans, locatiemanager van de Stadspoli, toe. "We hebben hiervoor een aantal exclusiecriteria geformuleerd. Als de vragen inderdaad naar Beweeg Bewust leiden, kan de patiënt vanuit het consult met de specialist op de Stadspoli meteen bij de balie van de Stadspoli een afspraak maken voor een intake bij Maastricht Sport. Hiervoor hebben we achter de schermen onze agenda's gedeeld en onderling afgesproken welke informatie we bij de verwijzing doorgeven. Daar horen ook de contactgegevens van de verwijzer bij, want na de intake geeft Maastricht Sport aan de verwijzer door wat de patiënt bij hen gaat doen."

Twee trajecten "Beweeg Bewust is gericht op niet specialistisch bewegen. Wij ondersteunen mensen om in beweging te komen; het is geen therapie", benadrukt Joyce Roumen van



Dr. Debby Vosse is reumatoloog in het Maastricht UMC+; zij heeft een spreekuur op de Stadspoli.



Esther Coumans is locatiemanager van de Stadspoli.

Maastricht Sport. “In een intakegesprek bekijken we wat de fysieke mogelijkheden zijn en welke beweegbehoefte er is. Aan de hand van die informatie bekijken we welk beweegtraject het meest geschikt is. Dat kan een traject met intensieve begeleiding zijn. Hierbij stomen we mensen die op fysieke testen laag scoren maar geen therapeutische behandeling nodig hebben, in kleine groepen klaar voor regulier sporten en bewegen. Bij het tweede traject nemen de mensen al deel aan het reguliere beweegaanbod van Maastricht Sport en begeleiden we hen via e-coaching naar blijvende beweegdeelname. Voor deze groep zijn wij de stok achter de deur, die hen motiveert om het bewegen vol te houden.”

Bijna driekwart blijft aan boord Beide Beweeg Bewust-trajecten duren maximaal een jaar en de begeleiding wordt in die periode geleidelijk aan opgebouwd. Joyce: “In dat jaar hebben we verschillende meetmomenten geïntegreerd, die ons de gelegenheid bieden om de regie iets meer los te laten, dan wel te verstevigen. Hierdoor blijven mensen aan boord. De laatste cijfers tonen aan dat 70% na een jaar nog altijd actief beweegt.”

“Bij patiënten die een beweegprogramma volgen, zien wij enorme verbeteringen”, besluit Debby Vosse. “Zij bewegen beter en hebben een betere conditie. Daarnaast zet ik bewegen ook in voor valpreventie bij mensen die niet stabiel ter been zijn. De laagdrempelige benadering van Maastricht Sport helpt zelfs mensen die bang zijn om te bewegen, bijvoorbeeld omdat zij

bang zijn dat er iets kapot gaat of dat het pijn doet, om in beweging te raken. Wij kunnen vaak wel uitleggen dat bewegen goed voor hen is. Het is beter als zij het effect zelf ervaren.”

De volgende stap in de samenwerking Ook patiënten die niet in de gemeente Maastricht woonachtig zijn kunnen deelnemen aan het Beweeg Bewust programma als zij bereid zijn af te reizen naar Maastricht voor deelname aan beweegactiviteiten. Om nog meer mensen te laten profiteren van een beweegprogramma dichtbij huis, zal worden bekeken of beweegactiviteiten ook kunnen worden georganiseerd in aangrenzende gemeenten. Een andere vervolgstap in de samenwerking is dat (vanaf september 2021), naast medisch specialisten op de Stadspoli, ook fysiotherapeuten aangesloten bij het Rug en Knie Netwerk patiënten rechtstreeks kunnen verwijzen naar Maastricht Sport voor deelname aan Beweeg Bewust.

Maastricht Sport is voor intakes op dinsdagmiddag aanwezig op de Stadspoli in Scharn en op maandagochtend op de locatie Caberg.

Meer informatie over Beweeg Bewust is te vinden op de website van Maastricht Sport www.maastrichtsport.nl en op www.beweeghuis.nl. Kijk voor meer informatie over de Stadspoli op www.stadspoli.nl.