**Wandelplan in Uithoorn**

Initiatief: Stichting Amstelland Zorg (StAZ)

Samenwerking met Uithoorn voor elkaar, GLI-coaches, Fysiozorg Amstelland, Atletiek Klub Uithoorn en lokale vrijwilligers.

Inleiding

Sporten en bewegen zijn essentiële levensbehoeften. Het is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de mentale gezondheid en sociale contacten. Sporten verbindt. Het is dus enorm belangrijk dat iedereen in de gelegenheid is om te bewegen. Dit is de kernboodschap van het sportakkoord. Daar staan wij als eerstelijns zorgverleners helemaal achter. Maar om zover te komen, zijn er genoeg mensen die onzeker zijn en een drempel ervaren: “ Is het wel iets voor mij en kan ik het wel?”. Dit plan is bedoeld om deze groep twijfelaars zelfvertrouwen te geven zodat ze daarna zelf aan de slag kunnen gaan. Deze aanvraag valt volledig binnen de tak van de preventie, waarbij zeker ook de deelnemers van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) een beweegstart kunnen maken. De intentie is om drie maal per jaar met een wandelgroep te starten onder begeleiding van zorgprofessionals. Na een periode van vier weken kan deze groep als geheel of individueel in samenwerking met de buurtsportcoach van Videt, middels een warme overdracht naar een reguliere wandelgroep worden overgedragen. Dit plan sluit aan bij de pijler “Senioren in beweging”, maar is wel een heel nieuw concept.

Waarom wandelen?

Wandelen is een activiteit die geschikt is voor een grote doelgroep. Er zijn geen dure materialen nodig, wandelen kan in groepsverband of zelfstandig en vanuit elke gewenste locatie worden gedaan. Regelmatig wandelen levert gezondheidswinst op. Bij het wandelen worden veel spieren gebruikt en belasten we botten en kraakbeen, en dat alles met relatief weinig inspanning. Als men te weinig lichaamsbeweging krijgt, gaan botten, spieren en kraakbeen snel achteruit. Wandelen draagt bij aan meer botmassa, steviger kraakbeen en sterkere spieren. Daarnaast wordt in het bloed het (gunstige) HDL -cholesterol verhoogd en het (slechte) LDL-cholesterol verlaagd. De bloeddruk wordt lager, de hartspier wordt sterker, het uithoudingsvermogen verbetert, het stimuleert een betere en diepere ademhaling, het activeert de vetverbranding en kan een aanzet zijn tot gewichtsreductie. Ook op mentaal niveau levert dit een grote gezondheidswinst op: de geest kan ontspannen, de buitenlucht geeft letterlijk een verfrissend effect. In deze lokale setting, de vertrouwde omgeving, is dan ook de mogelijkheid tot het opdoen van sociale contacten en het verminderen van eenzaamheid.

Doel

Het doel is op een laagdrempelige manier mensen in beweging te brengen in een wandelgroep, die aansluit bij het individuele niveau. Het doel is ook om een brugfunctie te creëren tussen de eerstelijns gezondheidszorg en de beschikbare activiteiten en het sportaanbod in Uithoorn. Drie maal per jaar zal er een nieuwe groep starten met circa 20 deelnemers, dat betekent dat er 60 mensen per jaar meer aan beweging zullen gaan doen en dat daardoor ook het aanbod van wandelgroepen meer spreiding krijgt. Het is mogelijk voor deelnemers iemand mee te nemen die ook nog weinig beweegt, bijvoorbeeld een partner, vriend/vriendin of buurvrouw. Dit versterkt sociale structuren en bevorderd de duurzaamheid van de interventie; want samen wandelen is makkelijker dan alleen. Ook wordt op deze manier een doelgroep aangesproken die nog niet in zorg is, maar wel te weinig beweegt en dus tot de risicogroep behoort voor leefstijl-gerelateerde aandoeningen. Op deze manier draagt het project bij aan preventie voor een moeilijk te bereiken doelgroep.

Doelgroep

Alle inwoners van Uithoorn die een stimulans nodig hebben om in beweging te komen. Door de samenwerking tussen welzijn (wijkcoaches, ouderenadviseurs en activiteitencoaches), zorgverleners (huisartsen, fysiotherapeuten, psychologen, GLI-coaches enz.) en Videt (buurtsportcoaches) kan het beweegaanbod bij uitstek worden aangeboden aan de meest kwetsbare bewoners van Uithoorn die maximaal profijt kunnen hebben van dit laagdrempelige aanbod. De rol van Participe Amstelland is hier prominent aanwezig, want de medewerkers kunnen dit project aanbevelen en zorgen voor een warme overdracht. De deelnemers van de GLI kunnen ook eenvoudig met bewegen gaan starten. Bewoners van Uithoorn die nog niet “in zorg” zijn in de eerste lijn, maar ook graag willen gaan bewegen kunnen zich ook aanmelden voor de wandelgroepen.

Randvoorwaarden

Om dit wandelplan een kans tot ontwikkeling te geven is het van belang dat dit plan bekendheid krijgt. De medewerkers van gemeenten (maatschappelijk werkers, welzijnscoaches), de buurtsportcoaches en de eerstelijns zorgverleners (o.a.: fysiotherapeuten, diëtisten, huisartsen, psychologen) zullen hierover worden geïnformeerd en brengen dit actief onder de aandacht bij de cliënten. Dit plan is ook te vinden op de websites van de hierboven genoemde betrokken partijen. Regelmatig zal er een artikel in de nieuwe Meerbode verschijnen. Er komt één portaal waar de aanmeldingen binnenkomen. De deelnemers zullen daarna persoonlijk worden benaderd om het doel en de werkwijze uit te leggen. Er is een team van zorgverleners, die bereid is om hier aan deel te nemen.

Werkwijze

De deelnemer meldt zich aan, telefonisch of per mail, bij de projectmanager van de StAZ. De deelnemer wordt terug gebeld met informatie over waar en wanneer er gestart wordt en de voorwaarden. De deelnemer geeft toestemming dat zijn telefoonnummer doorgegeven mag worden aan de buurtsportcoach en de deelnemer heeft de intentie om na dit project zich bij een passend aanbod aan te sluiten. Driemaal per jaar (in maart, juni en september ) wordt er een wandelgroep gestart. Deze wordt begeleid door twee zorgverleners. Er wordt vier weken achter elkaar wekelijks gewandeld. In die periode wordt er per persoon aansluiting gezocht bij een bestaande wandelgroep in de regio. Variërend van de rollatorclub tot de wandelafdeling bij de atletiekvereniging. De taak van de zorgverleners is om de deelnemers zelfvertrouwen te geven en te laten ervaren hoe het is om te wandelen. Na vier weken geeft de zorgverlener advies over het niveau en legt contact met de buurtsportcoach. De buurtsportcoach heeft een overzicht van het aanbod in de regio en kan de deelnemer helpen om een groep, of wandelmaatje te vinden. De buurtsportcoach koppelt terug naar de projectmanager wat de vervolgkeuze is geworden. De wandelingen zullen worden uitgezet door de initiatiefnemers en zullen variëren tussen korte afstanden 2-3 km tot langere afstanden. Dit wandelproject zou kunnen aansluiten bij een sportproject in Uithoorn wat uitgestippelde wandelroutes faciliteert en ontwikkelt, waarbij gemarkeerde routes drempelverlagend kunnen werken voor de beoogde doelgroep.

 Uithoorns Mooiste de Wandeling

Jaarlijks organiseert de Atletiek Klub Uithoorn, “Uithoorns Mooiste, de wandeling”. De regionale wandelgroepen kunnen zich hiervoor aanmelden, maar ook kan men individueel mee doen. Er zijn wel deelname kosten aan verbonden. Dit evenement is bedoeld om de activiteit wandelen onder de aandacht te brengen en de wandelgroepen een passende uitdaging te geven.

Zorgverleners

Vanuit Amstelland Zorg, wordt er een begeleidersteam samengesteld, zodat de taken verdeeld kunnen worden en de wandelbegeleiding ook evenredig verdeeld kan worden. De begeleiders ontvangen een vrijwilligersvergoeding. De verwachting is dat na 4 jaar er voldoende expertise vanuit de Atletiek Klub Uithoorn is opgebouwd om de taak van de zorgverleners over te nemen.

Financiën

Om beter aan te sluiten bij de pijler om sporten toegankelijker te maken voor mensen die een minimum inkomen hebben zou het gewenst zijn als de gemeente een inkomensafhankelijke ondersteuning zou kunnen garanderen.

**Ons motto is: Door meer te wandelen, valt er medisch minder te behandelen.**

**Ondergetekende verklaart naar waarheid te hebben ingevuld namens de hoofdaanvrager:**

Naam : Mw J. de Jong

Functie : Directeur Stichting Amstelland Zorg (StAZ)

Datum : 9 juni 2021

**Handtekening Hoofdaanvrager** : **:**

**Ondergetekende verklaart naar waarheid te hebben ingevuld namens de medeaanvragers:**

Naam : Mw. B.R. Raijmakers Dhr. H.M. de Vries

Functie : Kwaliteitsmanager Diabetes/CVRM Wandelcoach Atletiek Klub Uithoorn

Naam : Mw. C. Smeets Dhr. M. Hofman

Functie : Voorzitter GLI coaches Fysiotherapie Zorg Amstelland (FZA)

Naam : Dhr. N. Braakman

Functie : Buurtsportcoach Videt, namens Uithoorn voor elkaar