

Procesbeschrijving Van Klacht naar Kracht

Fase 1

Proces

Patiënt is door de huisarts doorverwezen naar de leefstijladviseur (LSA). Selectie gebeurt op basis van een doelgroepbeschrijving. Huisarts verwijst door met verwijsformulier.

Vanaf dit moment noemen we de patiënten deelnemer.

LSA neemt intake af. De metingen die de LSA niet kan doen, omdat hij daarvoor niet is opgeleid worden gedaan door iemand die wel die capaciteit heeft (bijv. meten HbA1C, bloeddruk, cholesterol, nuchter glucose door POH en conditietest door fysiotherapeut)

LSA maakt met deelnemer afspraken over zijn of haar bereikbaarheid.

LSA legt traject uit aan de deelnemer en bespreekt ook de vergoedingen/kortingen.

Deelnemer komt via de LSA bij de fysiotherapeut.

Deelnemers bewegen in groepjes van 7-10 personen in het centrum.

LSA neemt tussenmeting af (na drie maanden) en meldt deelnemer aan voor cursus Samen Sportief Afvallen (SSA) of Liever Bewegen Dan Moe (LBDM)

Kenmerk patiënt

Deelnemer heeft bewegangst (durft niet te bewegen, denkt dat het niet goed is als je gaat zweten/je hart sneller gaat kloppen etc.)

Tijdsduur

Deelnemer beweegt gedurende 3 maanden bij de fysiotherapeut

Eindresultaat

Ik kan bewegen

Fase 2

Proces

Deelnemer komt via LSA bij een cursus Samen Sportief Afvallen (SSA), die Thuiszorg organiseert of bij cursus Liever Bewegen Dan Moe (LBDM) die Context-GGZ of Riagg-Rijnmond organiseert.

Groepsgrootte ongeveer 10-12 personen. De cursus wordt gegeven op een locatie in de buurt van het gezondheidscentrum (bijv. buurthuis).

Cursusleider houdt bij hoe vaak de deelnemer komt. Bij afwezigheid van meer dan twee keer koppelt hij dit terug naar de LSA. LSA of cursusleider (afspraken over maken) belt naar deelnemer waarom hij niet geweest.

Deelnemer gaat terug naar de LSA voor een tussenmeting en bespreekt met de LSA aan welke activiteit in de buurt hij deel gaat nemen.

Kenmerk deelnemer

Deelnemer heeft fase 1 (bij de fysiotherapeut) al doorlopen of gaat nu pas starten met één van de hierboven genoemde cursussen SSA of LBDM. Deelnemer durft wel te bewegen, maar is niet heel erg gemotiveerd om dit ook te doen (ziet het nut er niet direct van in, heeft geen zin/tijd)

Tijdsduur

Deelnemers volgen een cursus van 12 weken SSA of 7 weken LBDM.

Aanvullende info (wordt nog uitgewerkt)

De deelnemer heeft een beweegpas, waarop relevante info (bijv. mbt ziektebeeld) voor de cursusleider staat vermeld.

Eindresultaat

ik beweeg met plezier

Fase 3

Proces

Deelnemer komt via LSA bij de beweegaanbieder voor zwemles, fietsles, dansles, aerobics, sportief wandelen.

Groepsgrootte ongeveer 15-20 personen.

Beweegaanbieder houdt bij hoe vaak de deelnemer komt. Bij afwezigheid van meer dan twee keer koppelt hij dit terug naar de LSA. LSA of beweegaanbieder (afspraken over maken) belt naar deelnemer waarom hij niet geweest.

LSA neemt na 6 maanden de eindmeting af.

Kenmerk/deelnemer

deelnemer heeft fase 1 en fase 2 al doorlopen of deelnemer heeft fase 2 doorlopen (en fase 1 overgeslagen) of deelnemer begint rechtstreeks in fase 3.

deelnemer kan heel goed zelfstandig bewegen, maar heeft een klein zetje nodig om ook daadwerkelijk aan het bewegen te blijven.

Tijdsduur

deelnemer blijft tenminste een half jaar bewegen in het buurthuis.

Aanvullende info (wordt nog uitgewerkt)

Deelnemer heeft een beweegpas, waarop relevante info (bijv mbt ziektebeeld) voor de beweegaanbieder staat vermeld. Ook heeft de deelnemer een strippenkaart waarop afgestempeld kan worden als de deelnemer geweest is.

Eindresultaat

Ik blijf bewegen met plezier

Deelnemer blijft zelfstandig bewegen in de wijk, na een jaar coaching (gerekend vanaf fase 1)

Overall:

Als deelnemer afhaakt, wordt de LSA daarvan op de hoogte gesteld door de verantwoordelijke persoon in de betreffende fase en neemt LSA een aantal vragen af om te achterhalen wat de reden van uitval is. Dit in het kader van onderzoeksanalyses.

Gaandeweg het proces neemt de eigen verantwoordelijkheid toe.

Ook zal aan deelnemers een steeds "grotere" eigen bijdrage worden gevraagd. De eigen bijdrage moet wel betaalbaar blijven voor de doelgroep (maximaal €12,- per maand)

In het kader van onderzoek wordt bij alle/deelnemers een half jaar na afsluiting van het Van Klacht naar Kracht traject nog een vragenlijst afgenomen om het effect van het programma te meten.