

# FACTSHEET

## ‘Van Klacht naar Kracht’

### Fysiek en mentaal *in beweging!*

Veel mensen in Rotterdam krijgen te maken met diabetes, depressie of een andere langdurige aandoening. Vaak is er een relatie met leefstijl. Problemen door overgewicht, vermoeidheid en psychosomatische klachten zijn vaak eerste signalen. Men komt ervoor bij de huisarts.

Verandering van leefstijl kan helpen dit soort aandoeningen te voorkomen. Bijvoorbeeld door gezonde voeding, meer bewegen en te stoppen met roken.

Leefstijladviseurs in de eerstelijnszorg kunnen het eerste duwtje in de rug geven en stimuleren dat mensen met beginnende klachten fysiek en mentaal in beweging komen: ‘Van Klacht naar Kracht’.

### Wat is ‘Van Klacht naar Kracht’?

‘Van Klacht naar Kracht’ is een programma voor activerende zorg in de wijk. Patiënten die de huisarts doorverwijst kunnen deelnemen aan een serie van activiteiten op maat. Zo kom je in beweging. Als dat nodig is eerst intensief in de zorg en uiteindelijk zelfstandig in de wijk. De leefstijladviseur coacht tijdens dit hele traject. De activiteiten zijn groeps-

activiteiten. De coach en de groepsmaatjes houden de deelnemer ‘erbij’.

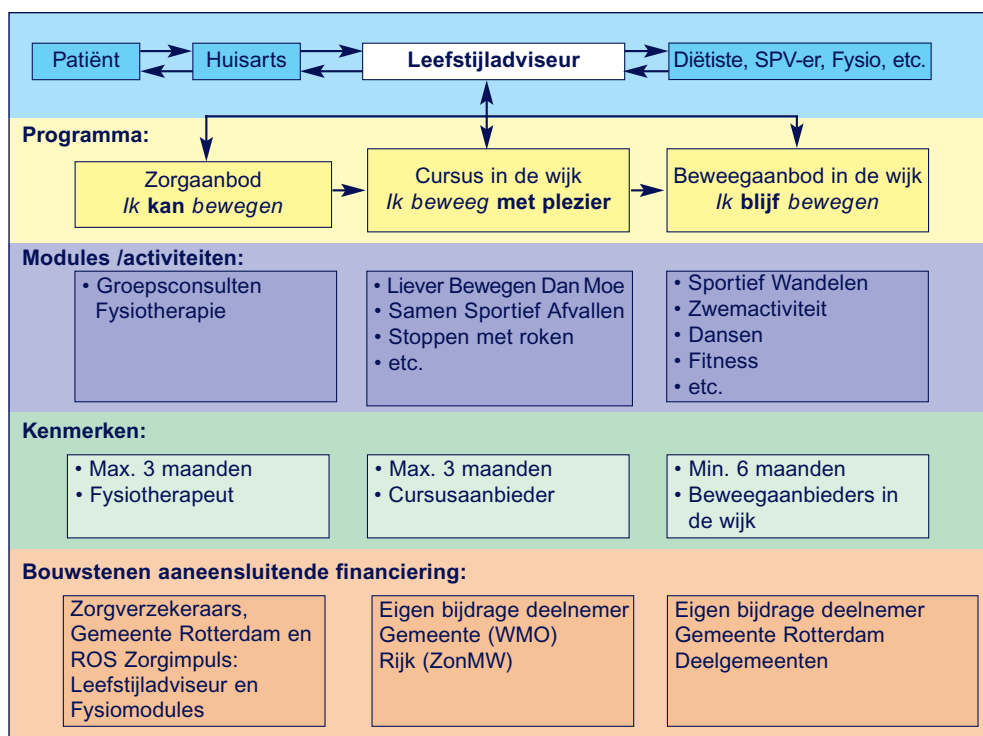
### Onze aanpak

‘Van Klacht naar Kracht’ is ook de naam van het samenwerkingsverband van eerstelijns zorg- en beweegaanbieders, Regionale Ondersteunings Structuur Zorgimpuls, Achmea Zorg en de gemeente Rotterdam en deelgemeenten.

Dit samenwerkingsverband bouwt ketens die eerstelijnszorg koppelen aan gezonde leefstijlactiviteiten in de wijk. Dit zijn beweegactiviteiten zoals sportief wandelen, zwemactiviteiten, dansen en fitness. Ook begeleiding en groepstherapie bij de fysiotherapeut, de cursus ‘Samen Sportief Afvallen’ en het cursusaanbod van de preventieve GGZ behoren tot de mogelijkheden. Zo ontstaat een begeleidingstraject voor de doorverwezen patiënt met afspraken over:

- coaching door de leefstijladviseur
- deelname aan geschikte en effectieve leefstijlactiviteiten
- financiering
- monitoring en evaluatie

Figuur 1: basisconcept ‘Van Klacht naar Kracht’



## Samenwerkingspartners:

Onderstaande ketenpartners werken samen aan het programma 'Van Klacht naar Kracht'.

- Gezondheidscentra, HOED'en-Plus<sup>1</sup> en Fysiotherapiepraktijken
- Achmea Zorg
- Instellingen voor preventieve GGZ
- Cursusaanbieders 'Samen Sportief Afvallen'
- ROS Zorgimpuls
- Gemeente Rotterdam (GGD Rotterdam-Rijnmond, Dienst Sport & Recreatie, Dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid) en de deelgemeenten
- Hogeschool Rotterdam

## Winst voor alle partijen

Meer samenwerking tussen zorg- en leefstijlaanbieders levert winst op voor:

- mensen met klachten: deelname aan leefstijlactiviteiten leidt tot het (her)ontdekken van plezier in bewegen en blijven bewegen. Dit draagt bij aan een betere gezondheid, groeiend zelfvertrouwen, maakt minder zorgafhankelijk, geeft meer grip op het eigen leven en meer sociale relaties
- zorgverleners: meer werkplezier en effectieve zorg voor mensen met (pre)diabetes en andere leefstijlgebonden aandoeningen
- de wijk: een grotere instroom in buurtactiviteiten leidt tot meer vitaliteit en sociale samenhang
- de gemeente Rotterdam: burgers voelen zich vitaler. Zo kunnen ze makkelijker actief worden in de buurt, mantelzorger zijn en zich op de arbeidsmarkt begeven. Kortom: ze zijn beter in staat OM MEE TE DOEN!

## Prognose en ontwikkeling

De gemeente Rotterdam heeft de ketenaanpak van 'Van Klacht naar Kracht' opgenomen in het collegeprogramma 2006-2010. De ketenpartners kunnen elk jaar 600 patiënten laten instromen in het programma. Begin 2010 hebben al bijna 1500 deelnemers zich aangemeld voor 'Van Klacht naar Kracht'.

In 2007 is het eerste gezondheidscentrum met 'Van Klacht naar Kracht' gestart. Op dit moment zijn 17 gezondheidscentra actief. Voor werkzoekenden uit de doelgroep van 'Van Klacht naar Kracht' stelt de dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid 600 VKnK-trajecten beschikbaar.

De eerste resultaten van het programma zijn goed. Uit onderzoek blijkt dat de gezondheid van de deelnemers verbetert. Kijkt u voor de rapportages op [www.vanklachtnaarkracht.com](http://www.vanklachtnaarkracht.com). Het programma 'Van Klacht naar Kracht' heeft aansluiting bij het landelijk programma *De BeweegKuur* van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het is de bedoeling dat de Beweegkuur per 1 januari 2011 is opgenomen in de basisverzekering.

## Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tine de Hoop, programmaleider 'Van Klacht naar Kracht' van de GGD Rotterdam-Rijnmond. U kunt haar bereiken op telefoonnummer (010) 433 94 79 of stuur een email naar [dehoopt@ggd.rotterdam.nl](mailto:dehoopt@ggd.rotterdam.nl).

Bezoek onze website: [www.vanklachtnaarkracht.com](http://www.vanklachtnaarkracht.com).

	Aanbod in de zorg	Cusus in de wijk	Leefstijlaanbod in de wijk
<b>Individu</b>	<b>Minder zorgafhankelijk</b>		<b>Gezondheid meer in eigen hand</b>
<b>Zorg</b>	<b>Schaalvergroting</b> door groepsbehandeling <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer werkplezier</li> <li>• Minder individuele consulten</li> <li>• Beter communicatie tussen hulpverlener en cliënt</li> </ul>		
<b>Zorgverzekeraar</b>	<b>Minder chronische aandoeningen</b>		
<b>Cursusaanbieders</b>		<b>Beter bereik van (effectief) cursus-aanbod</b>	
<b>Aanbieders van buurtactiviteiten</b>			<b>Beter bereik buurtactiviteiten</b>
<b>Deelgemeente</b>			<b>Vitalere wijk</b> Sociale cohesie versterkt
<b>Gemeente</b>			<b>Sociaal sterk</b>

Figuur 2: basisconcept winst van begeleidingstraject 'Van Klacht naar Kracht'

1) HOED-plus staat voor huisartsen onder één dak, waarbij ook andere eerstelijns zorgverleners zijn aangehaakt, zoals verpleegkundigen van de thuiszorg.