



## **Aan de slag met het zorgplan Bewegen als onderdeel van het zorgplan**

Steeds meer instellingen breiden de zorgplannen voor cliënten uit met een beweegplan! Zo wordt bewegen een onderdeel van een bestaande structuur. Bovendien wordt het monitoren, evalueren en bijsturen van bewegen een stuk eenvoudiger.

Met dit werkblad kunt u aan de slag binnen uw eigen organisatie. In 10 stappen ontdekt u wat er te doen staat om ook binnen uw organisatie de zorg voor sport en bewegen op cliëntniveau te borgen. Gebruik ook de voorbeelden van beweegplannen van verschillende zorginstellingen.

Verken eerst het globale vraagstuk en zoek overeenstemming met het management over de gewenste situatie en aanleiding en beoogde aanpak. De 10 stappen om beweegplannen voor cliënten te integreren binnen de zorg.

### **Vorbereiding**

- Check de huidige situatie
- Wat is de aanleiding
- Bepaal doel
- Bepaal de doelgroep
- Benoem betrokkenen intern en extern

### **Plan van aanpak**

- Plan van aanpak: op naar de uitvoering
- Beweegplan in de structuur
- Wanneer wie informeren en betrekken
- Investeringsinput

### **Evaluatie**

- Resultaten en evaluatie

Bepaal voor jezelf hoe uitgebreid je stappenplan moet zijn. Dit werkblad is een handreiking. U kunt hier uiteraard vanaf wijken. Bijvoorbeeld wanneer u denkt dat uw plan beter tot hun recht komen in een andere opzet. Kijk vooraf kritisch of de mate van diepgang past bij het project dat u voor ogen hebt. Hebt u een vraag of wilt u sparren over uw zorgplan, neem dan contact op met Onbeperkt Sportief.

### **Onbeperkt Sportief**

Lilian van den Berg

E [lvandenberg@onbeperktsportief.nl](mailto:lvandenberg@onbeperktsportief.nl)

T 030 659 73 00

W [www.onbepektsportief.nl](http://www.onbepektsportief.nl)

---

### **STAP 1. VOORBEREIDING- Check de huidige situatie**

Is er al informatie opgenomen over sport en bewegen in de zorgplannen? Zo ja welke?

-

Hoe werkt het zorgplan? Hoe zijn de huidige (administratieve) werkprocessen (in elektronische dossiers)? Zijn er standaard formats of werkprocessen?

-

Op welke momenten wordt het zorgplan gebruikt?

-

Wat is er binnen uw organisatie op gebied van beweegplannen/doelen? Zijn er al inventarisaties gedaan? Is er een standaard gezondheid- / risico- inventarisatie)?

-

### **STAP 2. VOORBEREIDING- Wat is de aanleiding**

Waarom bestaat de wens een beweegplan/beweegdoel op te nemen in het zorgplan?

-

Waarom zou dit juist nu moeten gebeuren? Zijn er veranderingen die aanleiding geven?

-

### **STAP 3. VOORBEREIDING- Bepaal doel**

Wat is het doel van het beweegplan/de individuele beweegdoelstelling? Zijn er meerdere doelen? (bijvoorbeeld fitheid, gewicht, beweegnorm, ADL, sociaal of kostenbesparing.)

-

Kan je deze doelstelling vertalen naar concrete (project-)resultaten? (in financiën, voldoen aan beweegnorm, BMI, fittesten, etc.)

-

Welke zaken zijn van invloed op doel oftewel wat hangt samen met het plan? (dagindeling cliënten, aanbod van sportlessen, scholing, voorlichting, bewegen/ beweeglessen op de groep, verspreiding of inzet materiaal etc.)

-

Hoe worden de resultaten bijgehouden/gemeten?

-

Zijn er ook doelen over het proces? (sportieve visie en attitude van begeleiders, efficiëntere administratie, stimuleren samenwerking tussen afdelingen, projectmatig werken etc.)

-

### **STAP 4. VOORBEREIDING- Bepaal de doelgroep**

Voor welke cliënten is het beweegplan/doelstelling bedoeld?

-

Hoe wordt in het beweegplan/doel rekening gehouden met de wensen en behoeften van de cliënt?

-

Hoe groot is de totale doelgroep van cliënten?

-

**STAP 5. VOORBEREIDING-Benoem betrokkenen in – en extern**

**Intern**

Wie is formeel opdrachtgever/initiatiefnemer voor het opnemen van een beweegdoel in het zorgplan?

-

Wie is verantwoordelijk voor het zorgplan? Wie zijn er betrokken in dit proces (begeleiders, persoonlijk begeleiders (pb), coördinerend begeleiders, bewegingsagogen, managers, werkgroepen)

-

Wie hebben er in de interne organisatie belang bij de invoering van een beweegdoel of plan in het zorgplan?

-

Wie hebben er in de interne organisatie problemen met het invoeren van een beweegdoel in het zorgplan? Wat zijn de bezwaren?

-

**Externe partijen**

Welke externe partijen hebben belang bij het opnemen van het beweegdoel of beweegplan in het zorgplan? (denk bijvoorbeeld aan zorgverzekeraars, opdrachtnemers, sportverenigingen, gemeente) En, eventueel, wie niet?

-

Op welke manier kan dit je project beïnvloeden (geeft de verzekeraar bijvoorbeeld een stimuleringsfinanciering?)

-

**STAP 6. VOORBEREIDING- Plan van aanpak: op naar de uitvoering**

Wil je alle cliënten in één keer bereiken? Of gaat dit in fasen (van pilot/testperiode naar implementatie)?

-

Als de implementatie in fasen gebeurt, hoe wordt dan bepaald welke cliënten eerst een plan/doelstelling krijgen en wie later? Op basis waarvan bepaal je deze fasen? (Bijvoorbeeld op basis van enthousiasme, nabijheid, locatie, noodzaak, doelgroep, complexiteit, van de bewegevraag?)

-

Hoeveel cliënten wil je per implementatiefase van een bewegplan/doelstelling voorzien? Hoe lang mag het duren voor deze is ingevuld en in gebruik wordt genomen?

-

### **STAP 7. UITVOERING- Bewegplan in de structuur**

Wie wordt na/tijdens de invoering van het plan/doelstelling verantwoordelijk voor de plannen? Is dit bijvoorbeeld een afdeling? Hoort dit bij een functie?

-

Wie vult, eventueel samen met de cliënt, het plan/doelstelling in? (bijvoorbeeld de Persoonlijk begeleider, een locatiemanager of is het juist wenselijk dat een bewegexpert dit doet zoals een bewegingsagoog of fysiotherapeut)

-

Hebben degenen die het plan/de doelstelling invullen een aanspreekpunt voor vragen? (als dit de persoonlijk begeleider is bijvoorbeeld een bewegexpert. Of als een expert de plannen invult een team van collega's?)

-

Als het plan/de doelstelling is gemaakt, welke informatie moeten begeleiders dan in ieder geval hebben om met het bewegplan te kunnen werken?

-

Wordt er voor het omgaan met het plan/de doelstelling ondersteuning geboden door experts/verantwoordelijke (bewegingsmedewerker/ fysiotherapeut etc.)?

-

Zo ja, hoe ziet deze ondersteuning er dan uit? Is dit bijvoorbeeld een intensieve begeleidingsperiode in de opstartfase. Is er een periodiek contact met een contactpersoon?

-

Met wie kunnen begeleiders en managers vragen over de uitvoer bespreken? Is daar een apart mail adres of telefoonnummer voor? Is de verantwoordelijke functie of afdeling hiervoor direct bereikbaar?

-

Wie is verantwoordelijk voor de evaluatie van het plan/doelstelling? Wie houdt toezicht? (bijvoorbeeld de zorgmanager in het jaarlijks MDO, of sluit een bewegingsmedewerker aan bij een periodieke planbespreking)

-

Wat is de consequentie van wel of niet naleven van het plan/doelstelling?

-

## **STAP 8. UITVOERING- Wanneer wie informeren en betrekken**

Hoe worden de betrokken medewerkers op de hoogte gesteld van de invoering het nieuwe plan/de doelstelling? (hoe bereik je de juiste mensen)

-

Hoe creëer je enthousiasme en draagvlak bij deze groep?

-

Met welke weerstanden moet je rekening houden? En hoe ga je hiermee om. Zowel praktisch als in communicatie. (denk bijvoorbeeld aan tijd, bezetting)

-

Hoe zorg je dat iedereen voldoende informatie/kennis heeft over het doel en de inhoud van het bewegingsplan/de doelstelling?

-

Wanneer, wat met wie? Maak een werkplanning!

-

### STAP 9. INVESTERINGEN- Input

Welke kosten worden er verwacht om de stappen uit te voeren? Voer alle kosten op en stel vast welke bedragen daadwerkelijke out-of-pocket-kosten zijn. Faseer eventueel ook (om beeld te geven van de investeringen op korte en langere termijn). Zijn er specifieke baten voor het project?

	Kosten	Baten
Fase		
Fase		

### STAP 10. EVALUATIE Resultaten en evaluatie

Hoe wordt het effect van het beweegplan in het zorgplan op lange termijn geëvalueerd? Waarmee moet dan rekening worden gehouden (bijv. kostenbesparing voor zorgverzekeraars of na een bepaalde fase resultaten, tijd/kostenverantwoording etc.)

-

Voor wie zijn resultaten van belang?

-

Hoe moeten resultaten worden gepresenteerd?

-

Wat voor effect hebben de resultaten op (het bijstellen) van doelen?

-