

Meest bijzondere sportinitiatief in de periode 2020-2023

Het Beweeghuis

Het Beweeghuis is een concept waarmee het Maastricht Universitair Medisch Centrum+, ZIO, RHZ en Fy'net samen met Maastricht Sport een nieuwe keten voor beweegzorg in de regio Maastricht-Heuvelland vormgeven. Het Beweeghuis heeft als doel de hele beweegzorgketen van 0^e tot en met 3^e lijn excellent voor haar patiënten vorm te geven. Het Beweeghuis is dus hét zorgnetwerk in Maastricht-Heuvelland voor mensen met beweegklachten. Medisch specialisten van het MUMC+, huisartsen, fysiotherapeuten en bewegcoaches in Maastricht-Heuvelland werken in dit netwerk intensief samen. Daarbij wordt er maximaal ingezet op een effectief conservatief behandeltraject, afgestemd op de individuele behoeften van de patiënt. Een operatieve ingreep toch noodzakelijk? Dan kan de patiënt hiervoor snel terecht.

Hoe is het initiatief ontstaan?

Steeds meer mensen hebben beweegklachten, zoals artrose en nek- en rugklachten. Dat heeft persoonlijke en maatschappelijke impact: klachten leiden tot bewegarmoede, wat bijvoorbeeld resulteert in chronische aandoeningen en arbeidsongeschiktheid. Inwoners in Zuid-Limburg zijn bovendien het meest beperkt in gezondheid en bewegend functioneren van heel Nederland. Het MUMC+ concludeerde dat de zorgketen anders moest worden inrichten, wilde zij de toenemende cliëntenstroom aankunnen en de negatieve impact van beweegklachten tegengaan.

Zorgverleners zoals medisch specialisten in ziekenhuizen en eerstelijns fysiotherapeuten hebben steeds meer aandacht voor bewegadviezen ná de conservatieve behandelingen. Helaas blijkt het zelfstandig voortzetten van een actieve leefstijl voor patiënten moeilijk. Voor een structurele leefstijlverandering is langdurige begeleiding in de thuissituatie noodzakelijk. Daarbij dient de focus te verschuiven van het behandelen van klachten in de medische setting, naar het begeleiden van patiënten naar een leven lang actief bewegen om zo toekomstige klachten, ziekenhuisopnames en verlies van zelfstandigheid te voorkomen. Alleen zo kan de kwaliteit van leven van patiënten daadwerkelijk duurzaam verbeteren.

Daartoe hebben in het kader van het Beweeghuis, medisch specialisten van het MUMC+ in nauwe samenwerking met de beweegcoaches van Maastricht Sport en lokale fysiotherapeuten en in nauwe afstemming met huisartsen het Beweeg Bewust programma inclusief aanmeldprocedure /verwijsmogelijkheden vormgegeven.

Wie zijn erbij betrokken (partners)?

Bij de samenwerking zijn betrokken:

- Het Maastricht Universitair Medisch Centrum+: samenwerkingsverband van Maastricht UMC+ en Faculty of Health, Medicine & Life Sciences van de Universiteit Maastricht.
- Fy'net: samenwerkingsverband van en voor fysiotherapeuten in Maastricht- Heuvelland.
- ZIO (Zorg in ontwikkeling): eerstelijnszorgorganisatie die onder andere huisartsen en fysiotherapeuten in de regio Maastricht-Heuvelland ondersteunt bij hun praktijkvoering.
- De Vereniging Regionale Huisartsenzorg (RHZ): vereniging voor huisartsen in de regio Heuvelland.
- Maastricht Sport: Uitvoeringsorganisatie sport van de gemeente Maastricht.



Wat is de specifieke rol van de gemeente (geweest) (rol en betrokkenheid gemeente);

De beweegcoaches van Maastricht Sport helpen patiënten die (weer) aan de slag willen met actief bewegen met een bewegingsvorm of sport die het beste bij hen past en rekening houdt met beperkingen.

Het Beweeg Bewust programma start met een intakegesprek. Hier worden de belemmeringen en behoeften van de deelnemer ten aanzien van bewegen zichtbaar gemaakt middels een motivatievragenlijst, fysieke tests en behoeftepeiling.

Op basis van de resultaten voortkomend uit de intake wordt een beweegtraject vormgegeven, er wordt dus maatwerk per patiënt geleverd. Indien de deelnemer onvoldoende fysieke capaciteit heeft om zelfstandig te sporten wordt een 12 weken durend trainingstraject gestart onder begeleiding van een beweegcoach. Dit trainingstraject vindt plaats in een groep van maximaal zes deelnemers. Indien de deelnemer voldoende fysieke capaciteit heeft, wordt een coaching traject gestart. Deelnemers sluiten aan bij het regulier sport- en beweegaanbod in de eigen leefomgeving en worden daarnaast 12 weken lang begeleid middels e-coaching. Het doel van deze coaching is de psychologische capaciteit, motivatie en/of gelegenheid van de deelnemer vergroten om het gewenste beweeggedrag te realiseren.

Na 12 weken vindt bij iedereen een evaluatiegesprek plaats. Dezelfde vragenlijsten en fysieke testen als bij het intakegesprek worden afgenomen. Aanvullend wordt een plan opgesteld voor de toekomst met als doel het duurzaam volhouden van de actievare leefstijl.

Wat is er bijzonder aan het initiatief?

Eenzijds zijn dat de praktische successleutels. Zo zitten de Beweegcoaches op de Stadspoli – dezelfde locatie als de medisch specialist. Kunnen patiënten ná hun bezoek aan medisch specialisten (Stadspoli; sinds medio 2021) of fysiotherapeut (aangesloten bij het Beweeghuis; sinds begin 2022) direct een afspraak plannen voor een Beweeg Bewust intake door een beweegcoach. Daarnaast koppelt Maastricht Sport terug richting de doorverwijzer na de



intake, na drie en zes maanden en bij eventuele stopzetting van de deelname aan Beweeg Bewust. Zodoende is er sprake van nauwe samenwerking met korte communicatielijnen.

Anderzijds zitten de successleutels in de uitgangspunten van waaruit de samenwerking is opgezet. Wij geloven in een succesvol netwerk waar de creatie voorop staat, niet de verzilvering daarvan. Onze partners vroegen zich niet af hoe zij er (financieel) beter van werden, maar wilden maximale waarde voor de patiënten en mensen met beweegklachten creëren.

Wat waren de grootste uitdagingen?

Het grootste struikelblok zat in het bouwen van de brug tussen het gemeentelijk domein (Maastricht Sport) en de zorgpartners. Dit was vooral lastig wat betreft het delen van informatie, AVG, systemen en werkprocessen. Fysiotherapeut, huisarts en specialist mogen altijd vanzelf samenwerken, bij gemeentelijke organisatie gelden anders regels. Gezamenlijk is gezocht naar passende oplossingen. Eén oplossing was om deelnemers tijdens de beweegcoach-intake toestemming te vragen voor terugkoppeling aan de doorverwijzers.

Wat heeft het gekost en hoe is het gefinancierd?

Iedere partij draagt bij met menskracht en materiële kosten zoals flyers en digitale hulpmiddelen. De inbreng van Maastricht Sport bedraagt 0,5 fte. Deze wordt bekostigd vanuit de Brede Regeling Combinatiefunctionaris en gemeentelijke gelden voor sport. Daarnaast wordt een beroep gedaan op onderzoek- en netwerksubsidies voor het doorontwikkelen van het netwerk en het programma.

Wat heeft het opgeleverd?

Door de introductie van het Beweeghuis in Maastricht-Heuvelland zijn er aanzienlijk minder patiënten met beweegklachten doorverwezen naar het ziekenhuis en zijn er minder operaties aan knie of heup uitgevoerd. Dat heeft geresulteerd in een daling van de zorgkosten. Een en ander blijkt uit een onderzoeksrapport dat is opgesteld door Gupta Strategists.

Voor mensen met beweegklachten draait het om vermindering van beweegklachten en pijn, evenals het voorkomen van toekomstige klachten en operaties. Wat het Beweeghuis voor hen betekent in de praktijk laat het verhaal van Farah zien: [Beweeghuis maakt het verschil | Maastricht UMC+ \(mumc.nl\)](#)

Wat gaat er met het initiatief in de toekomst gebeuren?

Het beweeghuis heeft het streven de best mogelijke beweegzorg en begeleiding te bieden, nu en in de toekomst. Maastricht UMC+, ZIO, RHZ Heuvelland, Fy'net en Maastricht Sport hebben de ambitie om gezamenlijk onderzoek te doen naar effectieve, toonaangevende beweegzorg en -begeleiding en zetten zich continu in om de beweegzorg en -begeleiding in samenwerking te innoveren.

Daarnaast is het opschalen van het initiatief een speerpunt. Op het moment wordt beweegcoaching enkel aangeboden in Maastricht en Meerssen. Vandaar dat opschaling van het Beweeg Bewust programma naar de aangrenzende gemeenten (Eijsden-Margraten, Valkenburg en Gulpen-Wittem) een belangrijke actie is. Met het verder uitrollen van een op maat gesneden Beweeg Bewust programma naar aangrenzende gemeenten kan het MUMC+ ca. 75% van de totale patiëntpopulatie bedienen. Tevens zijn er al gesprekken gaande om het innovatieve beweegzorg-concept op andere plekken in Nederland te introduceren.

