

Bewegen op recept (BOR) in Zaanstad

Samenvatting projectplan

BOR is een wijkgerichte interventie met als doel het verbeteren van de beweegactiviteit van mensen die niet of nauwelijks sporten. De doelgroep bestaat uit patiënten tussen 18 en 65 jaar die zich in de eerstelijns huisartsenpraktijk presenteren met niet afnemende klachten wegens overgewicht, type 2 diabetes, bewegingsarmoede, rugklachten en/of spanningsklachten. Wanneer de huisarts het idee heeft dat beweging de gezondheid van de betrokken cliënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven. Het BOR-recept bestaat uit een op maat gemaakt beweegprogramma van 18 weken onder leiding van een gespecialiseerde instructeur en gesprekken met een leefstijladviseur. Facultatief kan een cursus gezonde voeding gevolgd worden. De pilot is uitgevoerd in Zaanstad en richtte zich vooral op inwoners van de krachtwijk Poelenburg en omliggende wijken.

Resultaten

Na deelname aan BOR is het aantal deelnemers met een goede conditie met 11% gestegen. Tevens is het aantal deelnemers dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet gestegen. Bij de intake van BOR voldeed 33% van de deelnemers aan de NNGB. Na afloop voldeed 49% van de deelnemers aan de norm. Na een jaar was dit 43%. Er is dus een langdurige stijging van de beweegnorm zichtbaar bij de deelnemers van BOR. Een derde van de deelnemers blijft langdurig sporten; 78% van de deelnemers had nog nooit gesport voor deelname aan BOR. Van de deelnemers die nog nooit hadden gesport voor deelname aan BOR, was na drie maanden nog 39% en na een jaar nog 37% aan het sporten in groepsverband. Na deelname aan BOR is het percentage deelnemers dat psychisch gezond was met 14% gestegen. Deze stijging was met name waarneembaar in de groep die na deelname aan BOR door bleef gaan met sporten. In de groep die door bleef gaan met sporten is het percentage matig tot ernstig ongezond sterk afgenomen, van 31% tijdens de intake tot 10% tijdens de eindevaluatie. Gemiddeld gingen de deelnemers twee keer naar de huisarts. Dit is tijdens alle meetmomenten gelijk gebleven. Voor alle deelnemers was het financiële aspect een belemmerende factor om door te gaan met sporten.

Publicaties en producten

- [Onderzoeksrapport Bewegen op Recept](#)
- Factsheet Bewegen op Recept
- Flyer Bewegen op Recept
- Poster Bewegen op Recept
- Folder Bewegen op Recept
- Certificaat Bewegen op Recept
- Materialen Cursus Voeding en Bewegen
- [Spotlight artikel](#): interview Eva Versteeg, projectleider, over publiek-private samenwerking
- [Filmpje Slagkracht in beeld: Bewegen op Recept Zaanstad](#)
- [Filmpje Slagkracht in Beeld: Bewegen op Recept Zaanstad 2](#)

Interventies

- Bewegen op Recept is ingediend in de CGL database en beoordeeld als 'goed beschreven'

Juni 2015

Gezonde Slagkracht

Het programma Gezonde Slagkracht stimuleert een lokaal, integraal gezondheidsbeleid, met het voorkomen en beperken van overgewicht, alcohol, roken en drugs. Gezonde Slagkracht ondersteunt gemeenten om hun gezondheidsbeleid (verder) te ontwikkelen. Kennisdeling is daarbij belangrijk!

ZonMw stimuleert
gezondheidsonderzoek en
zorginnovatie

Laan van Nieuw Oost-Indië 334
2593 CE Den Haag
Postbus 93245
2509 AE Den Haag
Telefoon 070 349 51 11
Fax 070 349 51 00
info@zonmw.nl
www.zonmw.nl

Vooruitgang vraagt om onderzoek en ontwikkeling.
ZonMw financiert gezondheidsonderzoek én
stimuleert het gebruik van de ontwikkelde kennis –
om daarmee de zorg en gezondheid te verbeteren.

ZonMw heeft als hoofdp opdrachtgevers het ministerie
van VWS en NWO.

Doelen bereikt

Met het project is een goed bereik van een doorgaans moeilijk bereikbare doelgroep gerealiseerd met resultaat op de middellange termijn in sportdeelname. Een belangrijke winst is dat huisartsen betrokken zijn die naar BOR doorverwijzen. Een meerwaarde zou zijn als de integrale aanpak zich uitbreidt naar Welzijn en Sociale Zaken binnen de gemeente. .

Borging en vervolg

Na de projectperiode is BOR geïmplementeerd als structureel programma. Bewegen op Recept is geborgd en de coördinatie ligt nu bij Sport Service Zaanstad. De intentie is om Bewegen op Recept op te nemen in het integrale beleid van sport en gezondheid. De afdeling strategie en netwerken zal dit in het najaar 2014 opnemen in de nota. De sociale wijkteams worden betrokken bij sport en bewegen en zullen dan ook kunnen doorgeleiden naar Bewegen op Recept.

Gezondheidsthema

Sport en beweging

Tags

Borging, intersectorale samenwerking, moeilijk bereikbare doelgroepen, monitoring en evaluatie, publiek-private samenwerking

Projectgegevens

Titel: Bewegen op recept (BOR) in Zaanstad

Uitvoering: Gemeente Zaanstad

Looptijd: 01-02-2010 tot 01-01-2014

Status: Afgerond