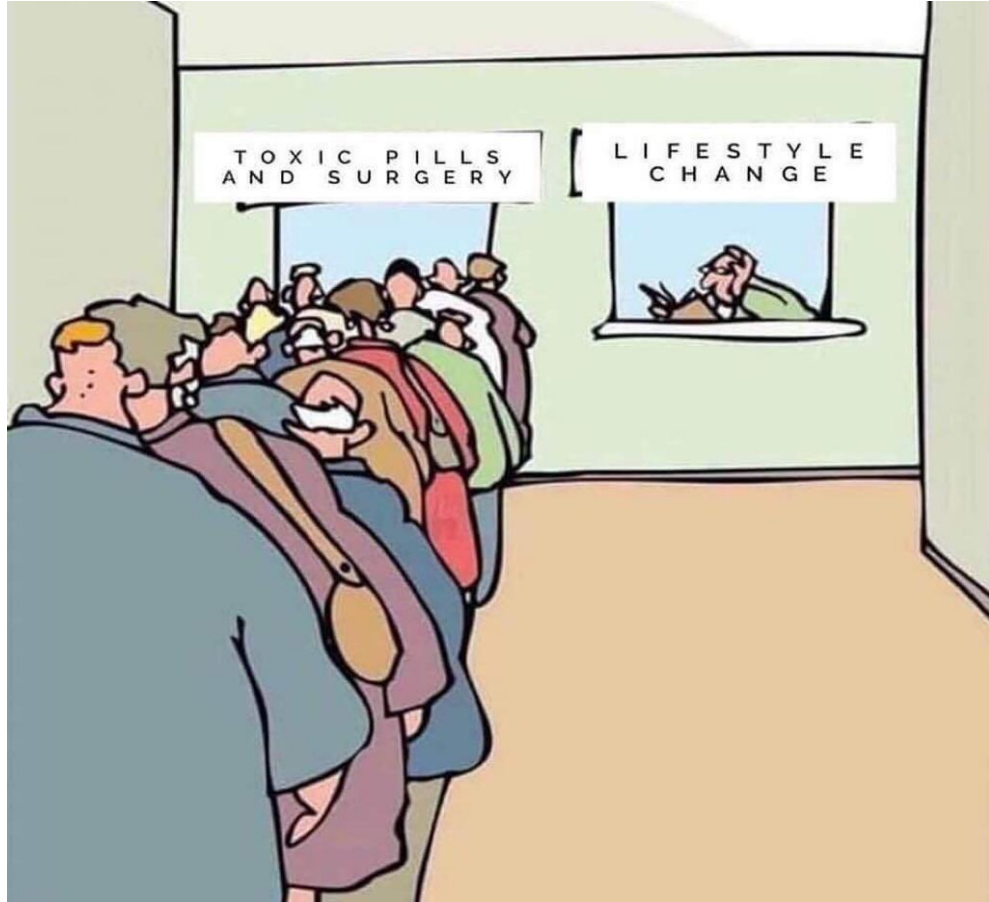




Physicians Implement Exercise as Medicine

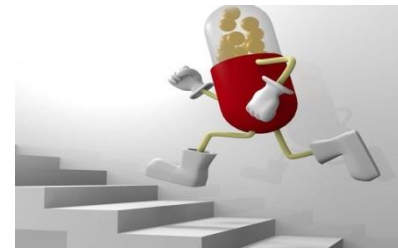
Adrie Bouma, Joske Nauta, Femke van Nassau, Leonie Krops, Hidde van der Ploeg, Johan de Jong, Martin Stevens, Morris Schwertz, Hans Zwerver, Inge van den Akker-Scheek, Ron Diercks, Willem van Mechelen, Evert Verhagen, Luc van der Woude and Rienk Dekker on behalf of *PIE=M consortium*



TOXIC PILLS
AND SURGERY

LIFESTYLE
CHANGE

Doelstelling deelprojecten



Deelproject 1:

Onderzoeken implementatie status en bevorderende en belemmerende factoren voor het implementeren van *Bewegen als Medicijn* bij afdelingen van UMCG en Amsterdam UMC

Deelproject 2:

Ontwikkelen van een hulpmiddel, resulterend in een individueel advies voor patienten over bewegen en verwijzing naar een actieve leefstijl interventie

Deelproject 3:

Onderzoeken van de haalbaarheid van implementatie van *Bewegen als Medicijn* in de zorg bij afdelingen van UMCG en Amsterdam UMC

E=M tool

Input Bewegen
BMI
Motivatie
Begeleiding

Individuele scores:

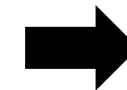
- Score t.o.v. bestaande normeringen
- Score op motivatie



PIE=M tool

Individueel beweeg advies

- In aanmerking leefstijladvies?
- Voordelen van bewegen, diagnose specifiek
- Mogelijk verwijzing



Print voor patiënt
en externen

Output

Diagnosegroepen UMCG

Orthopedie

- Heupen spreekuur
- Knieën spreekuur
- Enkel-/voeten spreekuur

Revalidatiegeneeskunde

- Schouder- en algemeen spreekuur
- Handen spreekuur
- Voeten spreekuur

Instructie tool “Bewegen als Medicijn”

Stappen in elektronisch patiënten dossier voor een Beweegadvies

- Ga naar: RoQua (tabblad rechts bovenin patiënt dossier)
- Ga naar: Indien de patiënt de vragenlijst NIET heeft ingevuld:
Vragenlijsten
PIE=M toestemmingsverklaring
- Klik op: Direct invullen (rechts onder in scherm)
- Klik op: Verder
- Vul in: Toestemmingsverklaring samen met de patiënt (klik op klaar)
- Vul in: PIE=M vragenlijst samen met de patiënt (klik op klaar)
- Ga naar: Indien de patiënt de vragenlijst WEL heeft ingevuld:
Rapporten
- Selecteer: Rapport template: PIE=M Beweegadvies
- Klik op: Link van “niet ingevulde medewerkerslijst” ([blauwe link](#))
Selecteer diagnosegroep (en klik op ‘klaar’)
- Bespreek met patiënt: Het rapport op hoofdlijnen
(schrijf eventueel opmerkingen in het open vak)
- Klik op: Rapport aanmaken
- Druk op:
 - Afdrukken (links boven in scherm)
 - Print (juiste printer geselecteerd? -> geef print mee aan patiënt)
- Druk op: Kruisje rechts bovenin scherm (om af te sluiten)

Vragenlijst beweegadvies



Algemeen

Wat is uw geslacht?

- Man
 Vrouw

Wat is uw leeftijd?

jaar

BMI

De volgende vragen gaan over uw lengte en gewicht zodat uw Body Mass Index (BMI) kan worden uitgerekend. De BMI geeft aan of uw gewicht gezond is in relatie tot uw lengte.

Als u uw lengte en gewicht niet precies weet kunt u het thuis meten, of maakt u een schatting. Beantwoord de vragen wel eerlijk. Uw lengte vult u in centimeters in en uw gewicht vult u in kilogram in.

Wat is uw lengte?

cm

Wat is uw gewicht?

kg

Beweegvragen

De volgende vragen gaan over uw beweging. Neem voor het beantwoorden een normale, gemiddelde week in gedachten. Dat zal meestal de afgelopen week zijn, maar als de vorige week uitzonderlijk was (bijv. door vakantie of ziekte), ga dan verder terug in de tijd tot u de laatste normale week in gedachten hebt.

In een gemiddelde week, op hoeveel dagen heeft u 30 minuten of meer bewogen?

(U kunt dan denken aan wandelen, fietsen in uw vrije tijd of als vervoer, tuinieren of sporten gedurende tenminste 10 minuten achter elkaar)

- 5 dagen of meer in de week
 minder dan 5 dagen in de week

Heeft u in een gemiddelde week in totaal minimaal 2,5 uur (dus 150 minuten of meer) bewogen?

- Ja
 Nee

Motivatatie

Deze vraag gaat over uw motivatie om meer te bewegen.

Hoe gemotiveerd bent u, op een schaal van 1 tot 10, om uw beweeggedrag te veranderen?

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
helemaal heel erg
niet


Zou u uw bewegen willen bespreken of heeft u een sport gerelateerde vraag aan uw behandelaar?

- Ja
 Nee

Bedankt voor het invullen. U kunt nu op 'Klaar' klikken om uw antwoorden op te slaan, waarna de vragenlijst automatisch zal worden afgesloten.

Afhankelijk van uw antwoorden zal uw behandelaar in het ziekenhuis uw bewegen verder met u bespreken.

Klaar

 [Download als PDF](#)

Selectie diagnosegroep



Selecteer de (vermoedelijke) hoofddiagnose van uw patiënt, waarvoor hij/zij naar u werd doorverwezen. De diagnosegroep bepaalt mede het beweegadvies voor uw patiënt.

Wat is de (voorlopige) hoofddiagnose voor behandeling van deze patiënt?


- Patiënt met arm-hand-problemen
- Patiënt met voetklachten (bezoeker schoenenspreekuur)
- CVA-patiënt
- Algemene patiëntenpopulatie
- Patiënt met artrose aan de onderste extremiteit
- Patiënt met diabetische voeten


Klaar

 [Download als PDF](#)

Zorginstelling: UMCG
Patientnummer: 2000072
29 oktober 2019

Bewegen

In een gemiddelde week, op hoeveel dagen heeft u 30 minuten of meer bewogen? **minder dan 5 dagen in de week** 

Heeft u in een gemiddelde week in totaal minimaal 2,5 uur (dus 150 minuten of meer) bewogen? **Ja** 

Motivatie

Hoe gemotiveerd bent u, op een schaal van 1 tot 10, om uw beweeggedrag te veranderen? [1: helemaal niet - 10: heel erg] **6**

Zou u uw beweeggedrag willen bespreken of heeft u een sport gerelateerde vraag aan een leefstijlcoach? **Ja**

BMI

U heeft een BMI van: 35.56



Hoofddiagnose

De (voorlopige) hoofddiagnose voor behandeling is: **Patiënt met voetklachten (bezoeker schoenensprekuur)**

Advies

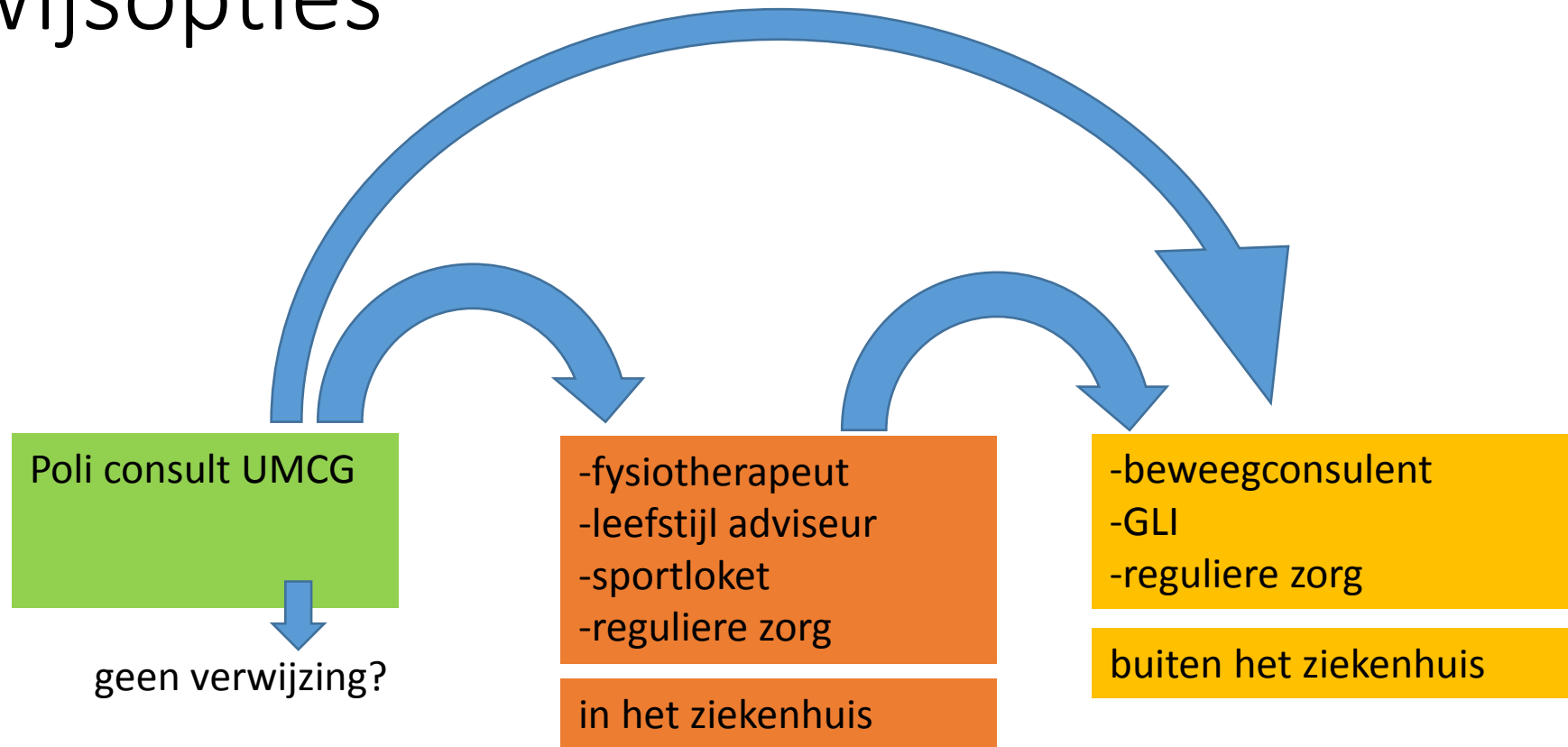
U komt **wel** in aanmerking voor leefstijlbegeleiding.
Een leefstijlcoach zal dit verder met u bespreken.

De **voordelen** van meer bewegen bij een **Patiënt met voetklachten (bezoeker schoenensprekuur)** zijn dat:

- U zult zich in het algemeen fitter, vitaler en meer belastbaar voelen
- Uw voetspieren worden sterker, waardoor u uw voeten beter belast
- U krijgt soepelere spieren en gewrichten, wat een positief effect heeft op voeten en ook andere gewrichten
- Sterke spieren zorgen voor meer steun, waardoor pijn kan afnemen en voetblessures minder snel voorkomen
- U zult minder beperkingen ervaren in het dagelijks leven bij bijvoorbeeld werk, hobby, sport of huishouden
- Uw ervaren kwaliteit van leven zal toenemen

Gebruik altijd uw gezond verstand bij het bewegen. Als u twijfelt, raadpleeg dan uw huisarts of behandelend arts.

Verwijsopties



Verwijsopties buiten het ziekenhuis

Provincie Groningen:
Coördinator aangepast sporten:
Janke Mars (HvdSG)
j.mars@hvdsg.nl
06-18687501
Manager inclusief sporten en bewegen:
Janny Dekker (HvdSG)
j.dekker@hvdsg.nl
06-33307451

Beweegcoach+ interventie:
Daniel Boekee (HvdSG)
d.boekee@hvdsg.nl
06-27418973

Sociaal Vitaal (ouderen):
Jack Kamminga (HvdSG)
j.kamminga@hvdsg.nl
06-26975422

Maarten Westershuis (HvdSG)
m.westerhuis@hvdsg.nl
06-41253214

Teamregisseur Beweegcoaches:
Siebren van der Molen (HvdSG)
s.vandermolen@hvdsg.nl
06-42115233

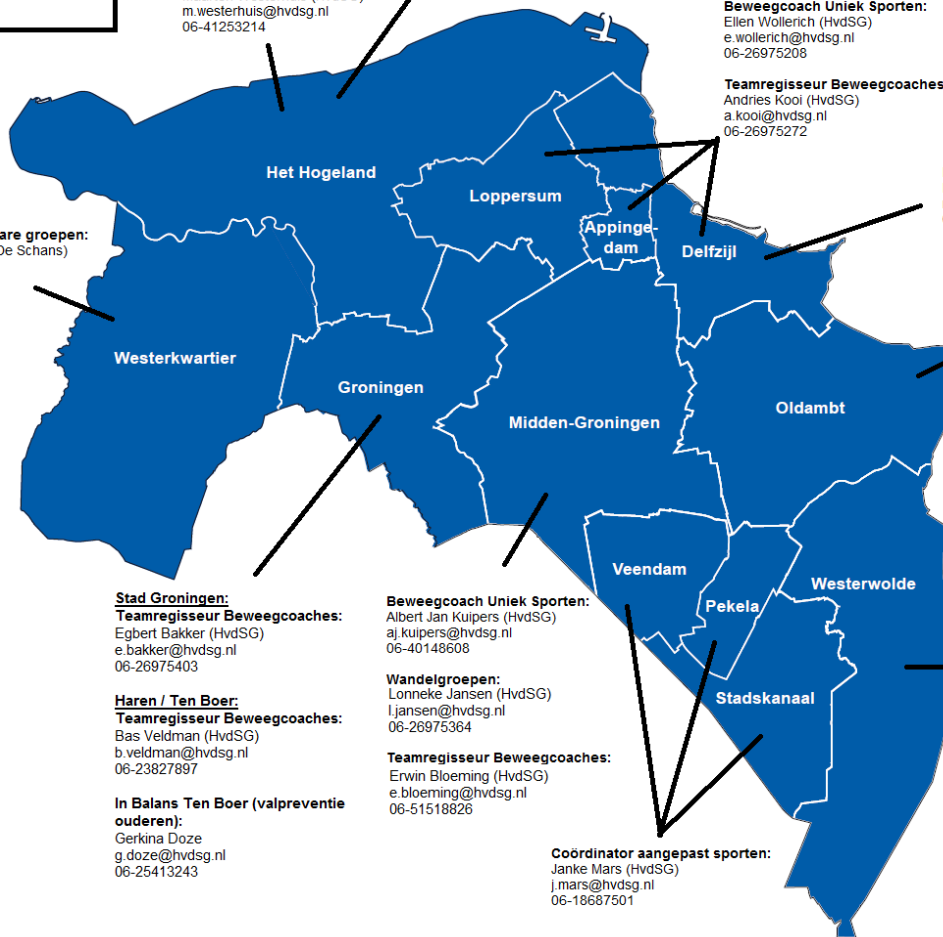
Beweegcoach Uniek Sporten:
Ellen Wöllerich (HvdSG)
e.wollerich@hvdsg.nl
06-26975208

Teamregisseur Beweegcoaches:
Andries Kool (HvdSG)
a.kool@hvdsg.nl
06-26975272

Beweegcoach Uniek Sporten:
Maaike van Leusden (HvdSG)
m.vanleusden@hvdsg.nl
06-10041743

Teamregisseur Beweegcoaches:
Siebren van der Molen (HvdSG)
s.vandermolen@hvdsg.nl
06-42115233

Buurtsportcoach kwetsbare groepen:
Simke Eding (sociaal werk De Schans)
s.eding@swgz.nl
0594-504711 (9-12 uur)



Stad Groningen:
Teamregisseur Beweegcoaches:
Egbert Bakker (HvdSG)
e.bakker@hvdsg.nl
06-26975403

Haren / Ten Boer:
Teamregisseur Beweegcoaches:
Bas Veldman (HvdSG)
b.veldman@hvdsg.nl
06-23827897

In Balans Ten Boer (valpreventie ouderen):
Gerkina Doze
g.doze@hvdsg.nl
06-25413243

Beweegcoach Uniek Sporten:
Albert Jan Kuipers (HvdSG)
aj.kuipers@hvdsg.nl
06-40148608

Wandelgroepen:
Lonneke Jansen (HvdSG)
l.jansen@hvdsg.nl
06-26975364

Teamregisseur Beweegcoaches:
Erwin Bloeming (HvdSG)
e.bloeming@hvdsg.nl
06-51518826

Coördinator aangepast sporten:
Janke Mars (HvdSG)
j.mars@hvdsg.nl
06-18687501

Beweegcoach Uniek Sporten:
Taco de Jong (HvdSG)
t.dejong@hvdsg.nl
06-26975385

Beweegcoach+ interventie:
Taco de Jong (HvdSG)
t.dejong@hvdsg.nl
06-26975385

Ineke Raukema (HvdSG)
info@beweeglink.nl
06-12496287

Sociaal Vitaal (ouderen):
Jack Kamminga (HvdSG)
j.kamminga@hvdsg.nl
06-26975422



**HUIS VOOR DE SPORT
GRONINGEN**
Blijf Bewegen!

Inhoud leefstijladvies door leefstijladviseur

- Kennismaking
- Inventariseren huidige beweeggedrag
- Wat wil de patiënt veranderen
- Waarom lukt dat nu niet?
- Wat zijn belangrijke barrières bij het beweegdoel
- Wat zijn de motieven van de patiënt voor het beweegdoel
- Doelformulering lange en korte termijn
- Bespreken passende strategie om beweegdoel te halen
- Samenvatten wat is besproken
- Meegeven extra informatie (websites, apps, externe verwijzing)

Film: Voorbeeld beweegadvies in de behandelkamer

<https://vimeo.com/360205708/23a8113976>