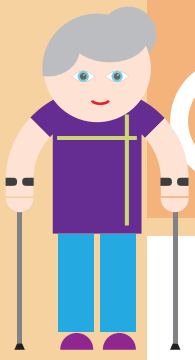


Fit in West Tour 66 samen in balans



1

1

SENIOREN

Inactieve ouderen (65+) met comorbiditeit (fysieke en/of mentale klachten)

INSTROOM

Huisarts, praktijkondersteuners, psycholoog, fysiotherapeut, diëtist welzijn, ziekenhuis, de burger zelf, obesitas kliniek, maatschappelijk werk.



verwijzers



2

2

TOUR
66



INTAKE

- bij startpunt
- door fysiotherapeut
- deelnemer staat centraal
- deelnemer heeft invloed op het beweegprogramma
- wat vindt de deelnemer leuk om te doen
- uitleg Gezondheid en Gedrag methodiek
- 1e meetmoment



START TOUR 66

- 12 keer met de groep bewegen
- 8 - 12 kandidaten
- buiten op beweegpleinen/parken
- bij beweegaanbieders in de wijk
- naar wens, diëtiëk, ergotherapie of psychologische ondersteuning
- 12 weken totaal

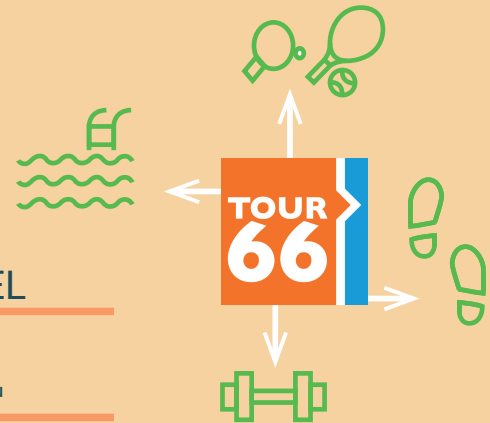
4a

4

4b

INDIVIDUEEL

Op maat gemaakt beweegprogramma conform wens individu



TEAM

coördinator

fysiotherapeut

diëtist

psycholoog/coach

ergotherapeut

beweegaanbieder

sportcoach

deelnemer

5

2e MEETMOMENT

Meetinstrumenten na 12 weken :

- norm beweegerichtlijn 2017
- ervaren gezondheid
- beweegactiviteiten



RESULTAAT

- meer bewegen
- vergrote buurtparticipatie
- brug gebouwd tussen wijk, zorg en sport
- meer aanmeldingen bij beweegaanbieders
- ervaren gezondheid verhoogd
- meer sociale contacten

6

UITSTROOM

- meer of anders zelfstandig bewegen
- naar beweegaanbieders in de wijk
- alleen of met anderen

JAARMETING

Na 6 en 12 maanden contact met de deelnemers aangaande hun beweegactiviteiten en ervaren gezondheid.

7

7

