

Groen Wandelen in de Praktijk – fase 2 Management Samenvatting

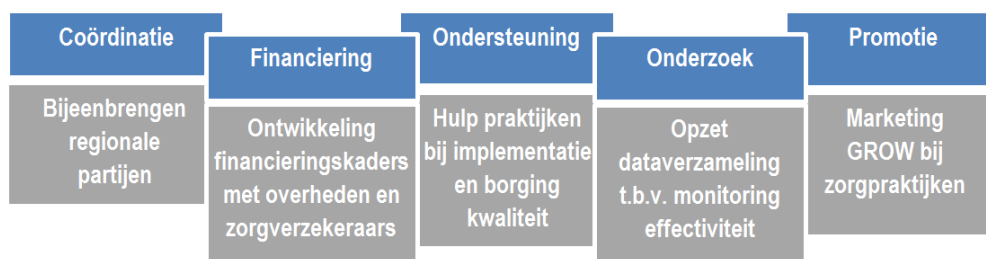
Projectbeschrijving

Groen wandelen in de praktijk (GROW) is een bewegconcept voor mensen uit kwetsbare doelgroepen die niet uit zichzelf of via verwijzing in beweging komen. Zij gaan onder begeleiding van hun eigen huisarts of fysiotherapeut, samen met lotgenoten wandelen in de natuur. De bewegactiviteiten zijn laagdrempelig, de nadruk ligt op ontspannen bewegen in rustig tempo, genieten van de natuur, en contact met lotgenoten in plaats van op sportieve prestaties. Dit is voor deze groep een passend aanbod. Het belangrijkste is dat zij van de bank af komen, en in beweging blijven.



De afgelopen jaren hebben enkele huisartsen- en fysiotherapiepraktijken op kleine schaal positieve ervaringen opgedaan met het begeleiden van wandelgroepen in het groen voor hun 'draaideur' patiënten met klachten en ziekten die voortkomen uit bewegingsarmoede. De praktijken lopen echter aan tegen het knelpunt dat de wandelgroepen niet vergoed en ondersteund worden, terwijl het waarschijnlijk wel een belangrijke bijdrage kan leveren aan preventie en besparing op zorgkosten. De ambitie van ons project is om structurele bekostiging en ondersteuning voor GROW te realiseren en daarmee landelijke opschaling van dit bewegconcept mogelijk te maken. We zetten daarbij als 'regieteam' in op de volgende vijf activiteiten voor toegepast onderzoek en ontwikkeling:

Onderzoek en ontwikkeling Groen Wandelen in de Praktijk – Fase 2



1. Coördinatie: het bijeenbrengen van regionale partijen om gezamenlijk te komen tot een gedragen regionaal kader van begeleid wandelen vanuit de eerstelijns praktijk met passende financiering;
2. Financiering het inventariseren van bestaande financieringsregelingen en het ontwikkelen van financieringskaders voor de korte en lange termijn samen met overheden, zorgverzekeraars, andere investeerders en zorgpraktijken;
3. Ondersteuning: hulp aan praktijken bij de organisatie en implementatie van de wandelgroepen en ontwikkeling van kwaliteitscriteria;

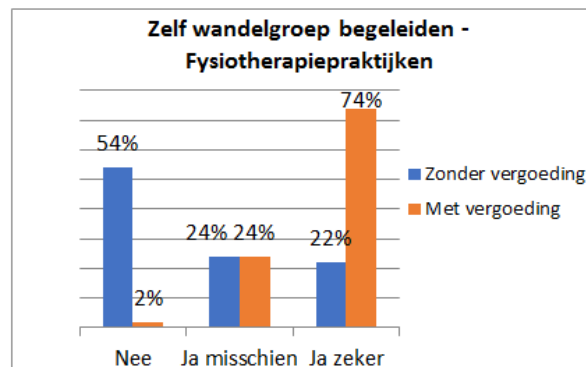
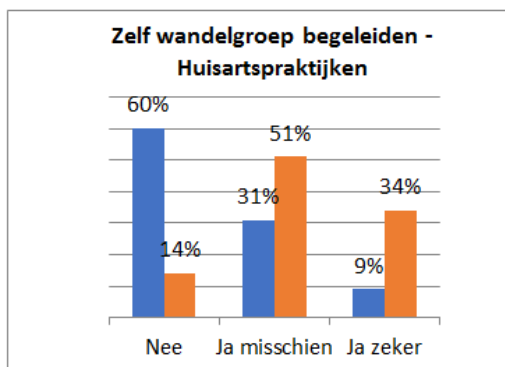
4. Onderzoek: het opzetten van een wetenschappelijke monitoring van de (kosten)effectiviteit van de wandelgroepen als stap naar erkenning van GROW als bewezen effectieve interventie en (voorwaardelijke) toelating tot het basispakket;
5. Promotie: marketing van het concept GROW bij zorgpraktijken en andere stakeholders.

Het GROW team gaat de onderzoeks- en ontwikkelactiviteiten coördineren via een stichting. Het team bestaat uit Agnes van den Berg (omgevingspsycholoog en eigenaar bureau Natuurvoormensen), Annette Postma (adviseur publieke gezondheid), Dianne Jaspers (huisarts en begeleider wandelgroepen), Tjisse Brookman (relatiemarketeer De Friesland Zorgverzekeraar en voorzitter Koninklijke Wandel Bond Nederland Regio Noord) en Karin Tanja-Dijkstra (onderzoeker Vrije Universiteit Amsterdam).

In fase 2 wordt een regionaal proefproject van GROW gerealiseerd. Op basis van de bevindingen van het haalbaarheidsonderzoek zal dit proefproject uitgevoerd worden in de provincie Noord-Holland met een focus op huisartsenpraktijken. Binnen het proefproject zal een startfonds worden gecreëerd met bijdragen vanuit zorgverzekeraars, provincie, gemeenten en andere investeerders. Ook een deel van de SBIR gelden zal hiervoor worden geormerkt. Uit dit startfonds zullen de eerste wandelgroepen worden gefinancierd. In fase 3 zal het startfonds geleidelijk worden vervangen door meer structurele financieringsvormen.

Conclusies haalbaarheidsonderzoek.

In de haalbaarheidsstudie is een survey afgenomen onder 148 huisartsen- en fysiotherapiepraktijken en zijn gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van 24 overheden en organisaties op het snijvlak van zorg en natuur. Uit zowel de survey als de gesprekken blijkt dat GROW voornamelijk positieve reacties oproept. Er bestaat een groot draagvlak bij zorgpraktijken om dit concept uit te gaan voeren, ook bij praktijken die hier geen ervaring mee hebben en voor wie het concept nog relatief onbekend is. Hierbij is beschikbaarheid van een vergoeding voor de meeste praktijken wel een belangrijke voorwaarde. Uit de gesprekken blijkt ook een brede waardering voor het initiatief, met name als het gaat om het "bereiken van bepaalde doelgroepen die nu niet bereikt worden via andere vindplaatsen". Ook de verwachte kosteneffectiviteit spreekt aan, alsmede de goede mogelijkheden om samen te werken met, en in te stromen in, reeds bestaand beweegaanbod met minder intensieve begeleiding.



Reacties op de vraag in de survey of men zelf een wandelgroep wil begeleiden als er een vergoeding voor is, en als hier geen vergoeding voor is.

Met betrekking tot de verdere ontwikkeling van GROW komen uit de haalbaarheidsstudie de volgende suggesties en aandachtspunten naar voren:

- **Regionale schaal:** In plaats van opschaling vanuit een landelijk steunpunt gaat de voorkeur uit naar de vorming van regionale coalities met provincies, gemeenten, en andere natuur- en zorgpartijen om GROW financieel en organisatorisch vorm te geven.
- **Noord-Holland:** Uit de netwerkgesprekken komt de provincie Noord-Holland naar voren als de meest geïnteresseerde en geschikte regio om een proefproject op te starten. Er is vanuit deze provincie een concrete toezegging gedaan voor een investering van 10-20 kEuro om GROW in de provincie op te starten (zie bijlage voor intentieverklaring). Ook zijn er veel contacten en directe ingangen in deze provincie waarmee op korte termijn een daadkrachtige coalitie kan worden gevormd (zie par. 5 voor een overzicht).
- **Huisartsen:** Initiële focus op ontwikkeling van GROW via huisartsen, onder meer vanwege de sterke link met de doelgroep en bekendheid met aanleveren gegevens voor monitoring en evaluatie. Fysiotherapiepraktijken pas later betrekken als het concept verder is ontwikkeld.
- **Startfonds:** Via een regionaal startfonds met bijdragen van provincies, gemeenten, SBIR en andere investeerders kan snel een start worden gemaakt met het vergoeden en evalueren van de wandelgroepen. In fase 3 zorgen voor een geleidelijke afbouw van het fonds en overgang naar duurzame financieringsconstructie vanuit structurele budgetten voor zorg en preventie.
- **Doorstroom:** Continuïteit in beweggedrag stimuleren via een drietrapsraket van gezond wandelen, waarmee de hele keten van door zorgprofessional begeleid wandelen voor de meest kwetsbare groepen tot door beweegprofessionals en vrijwilligers begeleide wandelgroepen wordt bereikt.
- **Lokaal maatwerk :** Aansluiten bij lokale structuren, want op diverse plaatsen is al een ruim beweegaanbod aanwezig. Zorgaanbieders, verzekeraar en gemeente moeten kunnen kiezen voor samenwerking met beweegconcepten waar zij goede ervaringen mee hebben, zoals Biowalking, Diabetes Challenge, Bewegen op Recept, Buurtcoaches, WandelFit, Gezond Natuur Wandelen etc.
- **Co-financiering:** Inventariseren van bestaande regelingen voor aanvullende financiering.

DRIETRAPSRAKET BEGELEID WANDELEN - kwetsbare groepen starten in de zorg, maar stromen zo snel mogelijk door



Impact

De voorgestelde innovatie beantwoordt aan de SBIR oproep 'Sport en bewegen kwetsbare doelgroepen' doordat het een nieuw grootschalig passend beweegaanbod stimuleert voor kwetsbare doelgroepen die nu niet bereikt worden via het reguliere sport- en beweegcircuit. Dit betreft met name de groep 'draaideurpatiënten' die veel beroep doen op het medische en gemeentelijke zorgcircuit: mensen in achterstandssituaties met combinaties van ongezond gedrag (roken, alcoholgebruik, te weinig bewegen, te vet eten) die mede hierdoor last hebben van ziekten en klachten. Ook patiënten met chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten, longziekten, chronische pijn, somatisch onverklaarbare klachten en mensen met mentale overbelasting of chronische stress kunnen instromen. Deze mensen komen veelal niet uit zichzelf of via verwijzing in beweging, en zullen bij voortduring van hun inactieve leefstijl naar verwachting uiteindelijk een beroep doen op dure medische voorzieningen (zoals onnodige diagnostiek, medisch 'shoppen', operaties en revalidatie) en hulpmiddelen (zoals scootmobiel en thuiszorg). Persoonlijke begeleiding door een medewerker van de eigen, vertrouwde zorgpraktijk geeft deze mensen het duwtje dat ze nodig hebben om te gaan bewegen.

GROW laat mensen uit kwetsbare doelgroepen op een plezierige manier kennismaken met de voordelen van bewegen. De natuurlijke omgeving, het samen wandelen met lotgenoten, het rustige wandeltempo en de professionele begeleiding zorgen ervoor dat mensen ontdekken hoe leuk en gezellig bewegen kan zijn. Door deze positieve ervaringen, samen met een goed aansluitend doorstroomaanbod naar minder intensief begeleide wandel- en beweegvormen, worden drempels om te gaan bewegen voor kwetsbare groepen weggenomen en kan een duurzame gedragsverandering worden bereikt.

Als we slagen in onze opzet dan is de maatschappelijke impact zeer groot. Uit de survey blijkt dat ruim 3 op de 10 huisartsenpraktijken zeker een wandelgroep willen begeleiden als daar vergoeding voor is, ruim de helft wil dit misschien. In Nederland zijn naar schatting ongeveer 5000 huisartsenpraktijken. Vertaald naar heel Nederland betekenen deze cijfers dat jaarlijks alleen al via huisartsenpraktijken 17.000 – 42.000 mensen uit kwetsbare doelgroepen kunnen worden bereikt, als elke deelnemende praktijk één keer per jaar één wandelgroep van 10 personen zou begeleiden. Dit aantal kan oplopen tot meer dan 100.000 als in een later stadium ook de fysiotherapie praktijken worden betrokken.

Technologische haalbaarheid

Er zijn verschillende bouwstenen beschikbaar voor ontwikkeling en opschaling van wandelgroepen vanuit de eerstelijns. In het kader van een pilot met fysiotherapie praktijken in Friesland (uitgevoerd door Bureau Natuurvoormensen samen met De Friesland Zorgverzekeraar) zijn diverse materialen ontwikkeld voor onderzoek en ondersteuning van praktijken, zoals informatiefolders voor praktijken en deelnemers, intake formulieren, draaiboeken, trainingen voor begeleiders van wandelgroepen, vragenlijsten voor deelnemers en een survey voor praktijken. Vanuit het project 'Natuur ontzorgt' (uitgevoerd door Annette Postma en Dianne Jaspers) is een geaccrediteerde nascholing over gezondheidseffecten van natuur voor huisartsen beschikbaar met lesmaterialen zoals presentaties, werkvormen en literatuursamenvatting van wetenschappelijke bewijskracht en de fysiologische werking. In de SBIR haalbaarheidsstudie zijn aanvullende materialen, zoals een factsheet met overzicht van het rendement van wandelen in het groen voor zorgpraktijken ontwikkeld. Daarnaast is

bekendheid en draagvlak voor het GROW concept gecreëerd bij huisartsen- en fysiotherapie praktijken en zijn contacten gelegd met investeerders en samenwerkingspartners als basis voor de vorming van regionale coalities (zie par. 5 voor een overzicht).

Het nieuwe van dit project is dat we met deze bouwstenen regionale structuren gaan vormen waarbinnen het concept 'Groen Wandelen in de Praktijk' duurzaam wordt ontwikkeld en opgeschaald. De belangrijkste uitdaging hierbij is het duurzaam verbinden van verschillende partijen in de regio: zorgpraktijken (huisartsen), investeerders (gemeenten, overheden, NGOs, fondsen), andere wandel- en beweegprogramma's (begeleid door wandeltrainers of vrijwilligers), en overige stakeholders op het gebied van natuur en zorg. Binnen ons team is de nodige expertise op het gebied van zorg, zorginnovatie, preventie, gezondheidsbevordering, regie van samenwerkingsprocessen, onderzoek, natuur en gezondheid en wandelprogramma's beschikbaar om deze verbinding tot stand te brengen. Daarnaast zullen externe deskundigen worden ingezet voor juridisch advies (bij o.a. het opzetten van een stichting en uitkering van de vergoedingen), bouw van de website, social marketing en de organisatie van de landelijke werkconferentie.

Onderzoek, in de vorm van dataverzameling om de effectiviteit van de interventie te monitoren, vormt een cruciale schakel binnen ons project. Dit onderzoek is nodig om uiteindelijk te komen tot een evidence-based kosteneffectieve interventie die in aanmerking komt voor vergoeding vanuit de zorgverzekering en gemeentelijke middelen. Ontwikkeling is belangrijk om de kwaliteit van de interventie te borgen en te verbeteren en om een samenhangend regionaal aanbod tot stand te brengen.

Economisch perspectief

GROW is breed toepasbaar binnen de eerstelijns zorg van huisartsen en fysiotherapeuten. Uitbreiding naar andere eerstelijns zorg zoals thuiszorg, maatschappelijk werk, en psychologische zorg behoort tot de mogelijkheden. GROW kan ook worden toegepast in de tweedelijns (ziekenhuizen, klinieken), bijvoorbeeld in de vorm van begeleide wandel-revalidatie programma's. GROW onderscheidt zich van veel andere bewegconcepten doordat het niet specifiek is gericht op één patiëntgroep. Het principe van begeleid wandelen met een zorgprofessional in de natuur is geschikt voor een grote verscheidenheid aan patiënten uit kwetsbare doelgroepen. Zorgprofessionals kunnen zelf, binnen een bepaalde bandbreedte, kiezen voor een optimale invulling van het concept die het beste aansluit bij hun eigen wensen en mogelijkheden. Dit maakt GROW breder en meer flexibel toepasbaar en inzetbaar dan veel andere bewegconcepten.

GROW heeft geen commercieel winstoogmerk. Het grotere verdienmodel achter GROW is dat het een effectieve preventieve interventie is die leidt tot een besparing op zorgkosten. Gezien de zeer brede toepasbaarheid voor juist die groepen die via regulier sport- en beweegaanbod niet bereikbaar zijn is het aannemelijk dat GROW een grote besparing op de zorgkosten kan opleveren. Het kan bijvoorbeeld voorkómen dat mensen uit kwetsbare groepen een beroep doen op dure medische voorzieningen en hulpmiddelen. Het is waarschijnlijk ook een kosteneffectieve vorm van preventieve zorg omdat patiënten groepsgewijs worden behandeld, wat meer zorg per euro kan opleveren. Buitenlands onderzoek naar wandelgroepen ondersteunt de kosteneffectiviteit. Daarnaast kan het begeleiden van wandelgroepen perverse prikkels voor zorgverleners wegnemen om te blijven door behandelen in plaats van te investeren in preventie en gezondheidsbevordering.