

Pilot Groene Wandel Fysio



1. Spectrum Leeuwarden
2. Jelle Eijzenga Berlikum
3. Bakker training en therapie Stiens
4. Praktijk voor Fysiotherapie Kollum-Grijskerk
5. Fysio Witmarsum
6. Fysio Harlingen
7. Moleneind Drachten
8. Fysiotherapie Beetsterzwaag
9. Fysio Oentsjerk (T-med)
10. Fysiotherapie Akkrum / Switch De Praktijk van Bewegen

Opzet



- 2 trainingsdagen (fysiek + mentaal)
- 1 groep met ca. 10 deelnemers per praktijk
- 12 wandelingen in 3 maanden
- Voor-nameting deelnemers (vragenlijst + test)
- Evaluatie praktijken
- Doelgroep: *inactieve mensen in een sociaal isolement die daardoor gezondheidsklachten ervaren*



Deelnemers

- **108 gestart - 93 gefinished**
- **19% man – 81% vrouw**
- **Gemiddelde leeftijd 61 jaar – 35% 65+**
- **46% lager opgeleid (vmbo of lager)**
- **51% inkomen beneden modaal**
- **75% overgewicht – 47% obesitas**
- **90% voldoet niet aan NNGB**
- **Chronische ziekten**
 - **Bewegingsapparaat: 67%**
 - **Hart & vaat: 35%**
 - **Luchtwegen: 22%**
 - **Psychisch: 19%**
 - **Diabetes: 16%**
 - **Kanker: 7%**
 - **Geen: 1%**

Effectmeting

Gezondheidsproblemen

- **Bezoek huisarts/ fysiotherapeut**
- **Pijn**
- **Belemmeringen door pijn**
- **Stress**
- **Lichamelijke klachten**
- **Te weinig bewegen**
- **Lichamelijke beperkingen**

Welzijn en gezondheid

- **Algemene gezondheid**
- **Stemming**
- **Tevredenheid met leven**
- **Hoop schaal**
- **Natuurbezoek**
- **6-MINUTEN WANDELTEST**

Effectmeting

Gezondheidsproblemen

- **Bezoek huisarts/fysiotherapeut**
- **Pijn**
- **Belemmeringen door pijn**
- Stress
- **Lichamelijke klachten**
- **Te weinig bewegen**
- Lichamelijke beperkingen

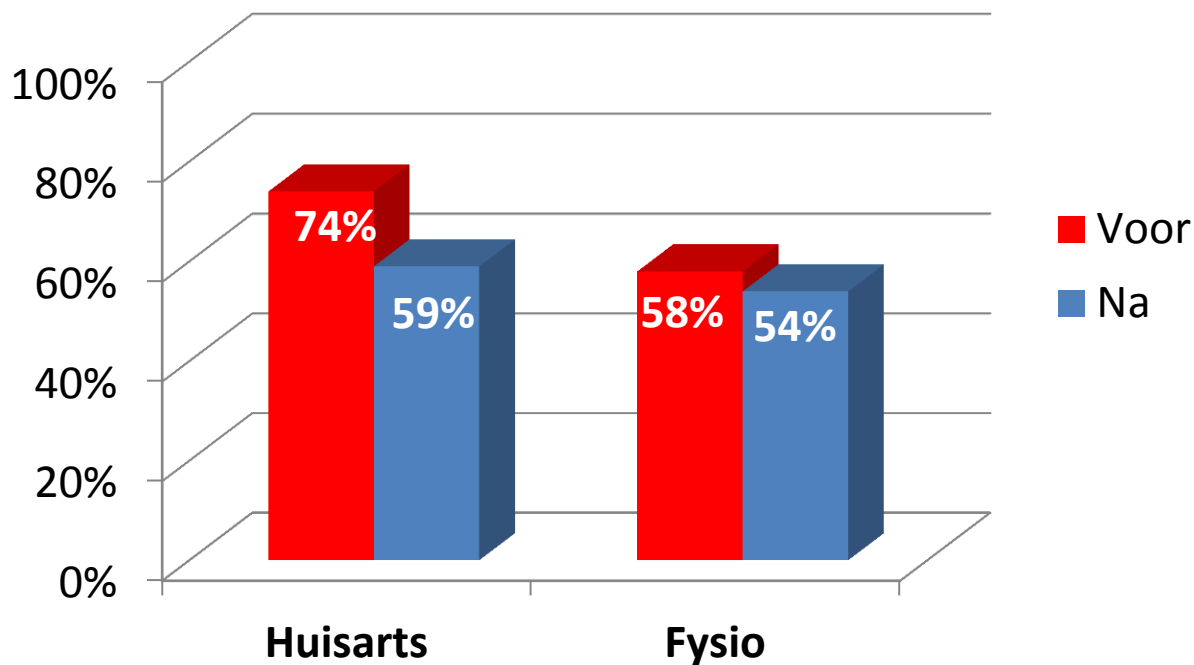
Welzijn en gezondheid

- **Algemene gezondheid**
- **Stemming**
- Tevredenheid met leven
- **Hoop schaal**
- **Natuurbezoek**
- **6-MINUTEN WANDELTEST**

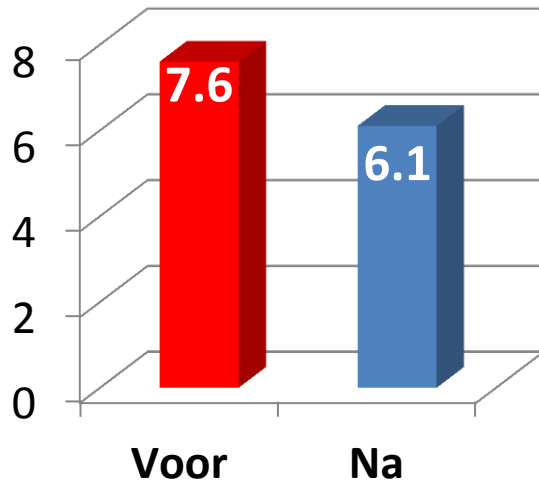


Bezoek huisarts/fysiotherapeut

Heeft u in de afgelopen 3 maanden huisarts/fysiotherapeut bezocht?

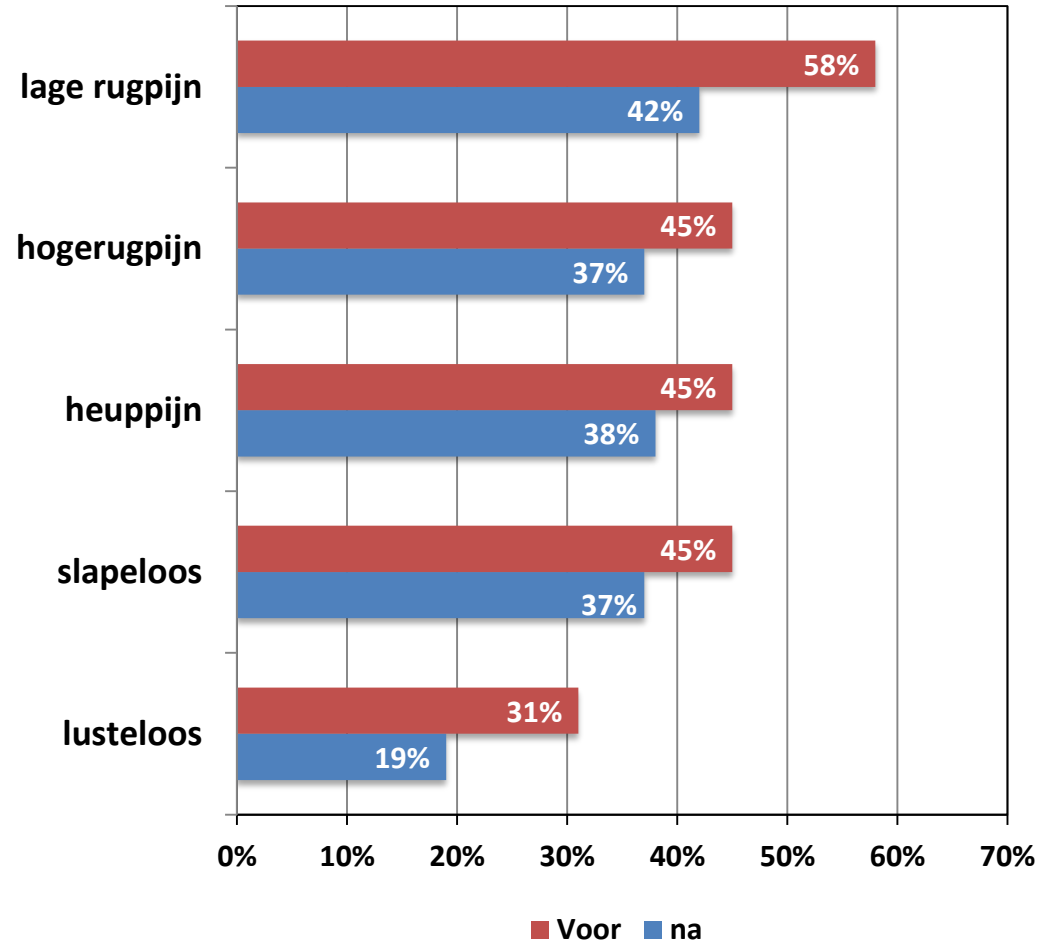


Lichamelijke klachten (lijst 37 klachten)

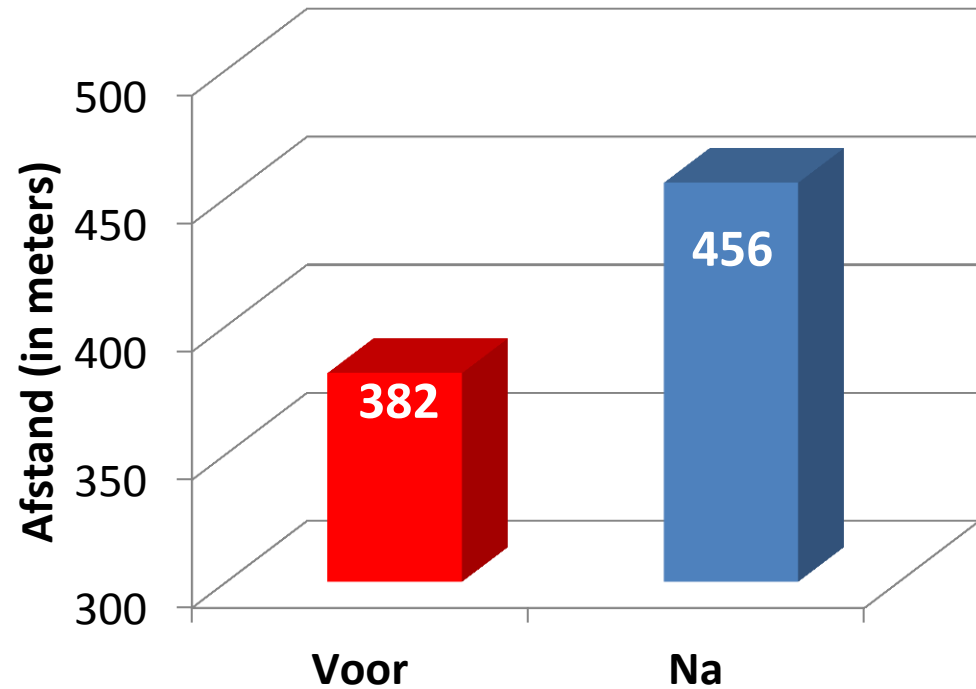


1,5 klacht minder

Top 5 grootste afname



6-minuten wandeltest



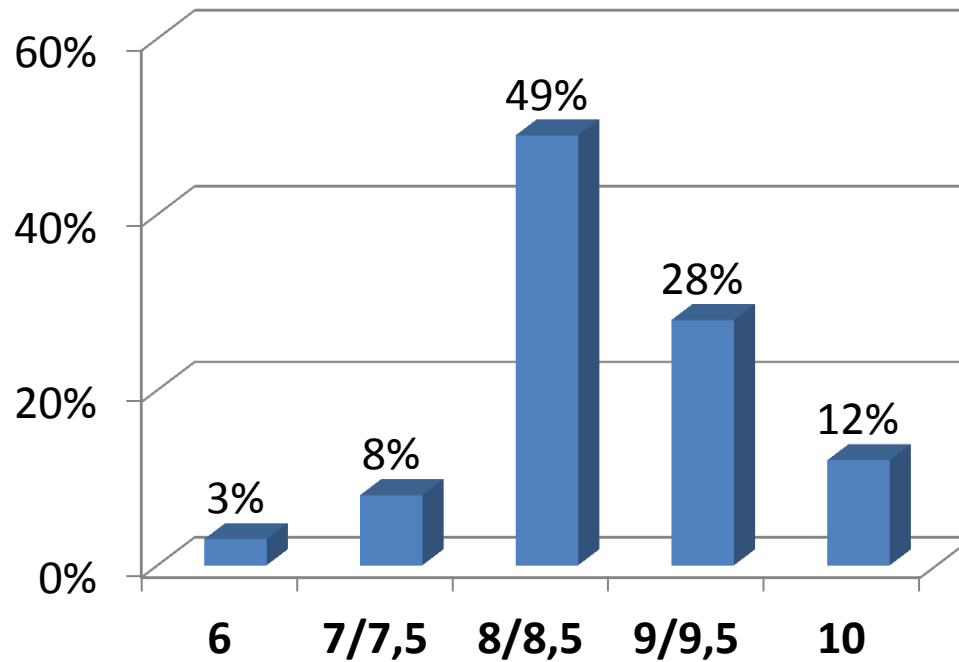
Verskil: 74 meter (20% meer)

49% >50 meter vooruitgang

Evaluatie deelnemers

Gemiddeld cijfer: 8,4

Rapportcijfer



Terugblik

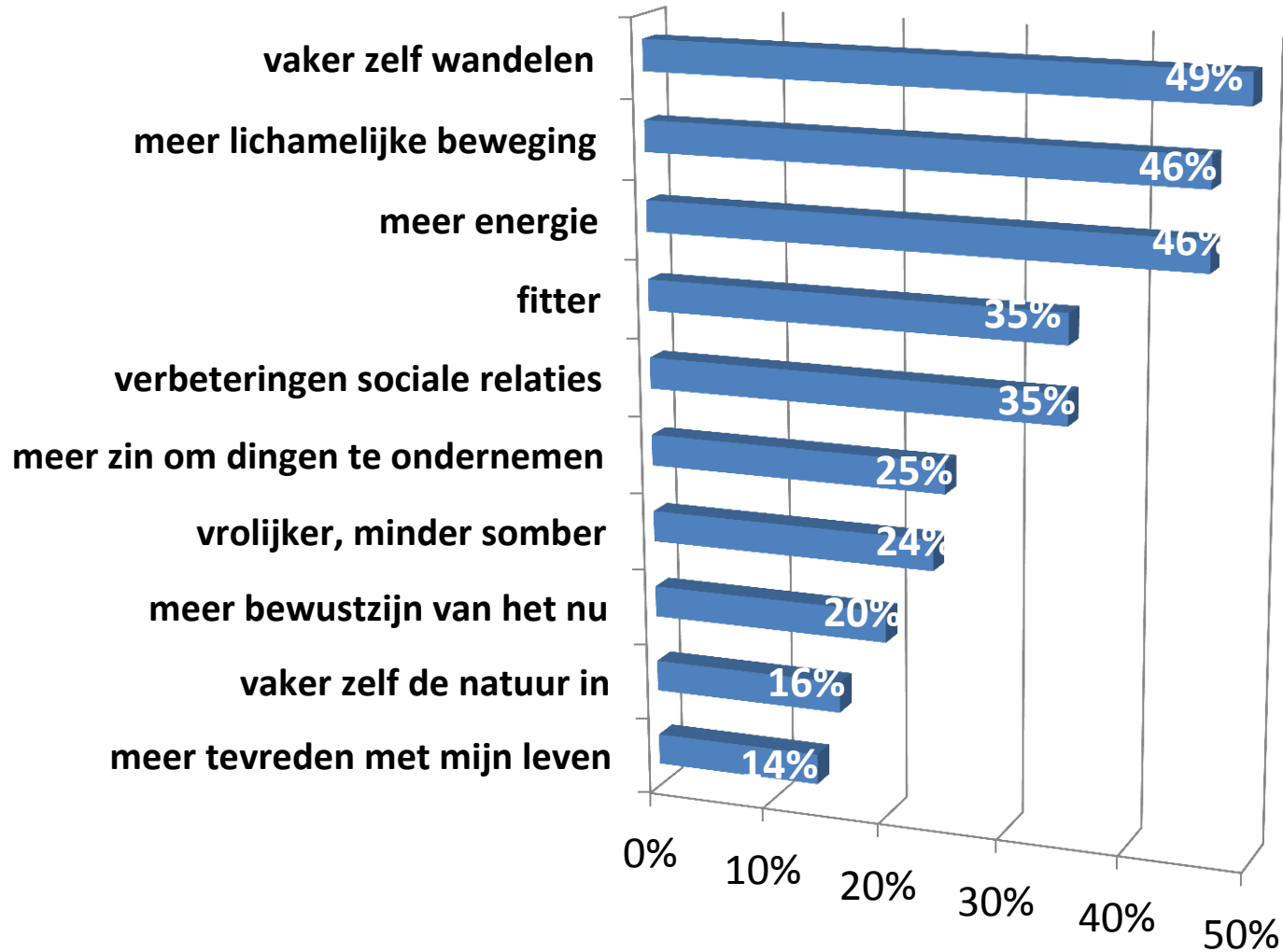
Positief. Ik was onder de mensen. Daardoor kreeg ik meer contacten.

Het wandelen in de bossen krijg ik nooit genoeg van. Al die verschillende kleuren groen en al die vogelgeluiden. En de frisse geur en lucht na een regenbui

Plezierig, "stok achter de deur", nieuwe routes, gezellig, opbouwen conditie en daardoor meer zelfvertrouwen

Lekker ontspannen lopen in 't groen. Samen lopen verlicht je eigen problemen.

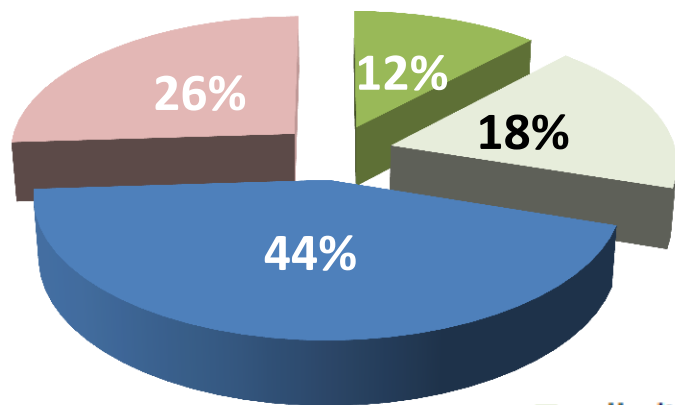
Zelfgerapporteerde veranderingen



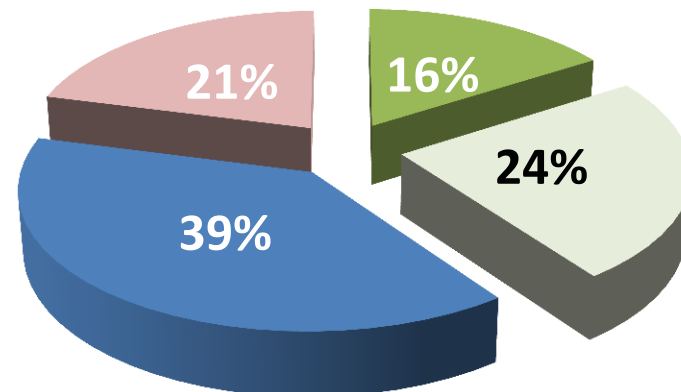
Evaluatie praktijken

Kunt u een inschatting maken van de percentages patiënten met chronische klachten in uw praktijk die baat zouden kunnen hebben bij deelname aan de groene wandelfysio?

Enmalige deelname



Structurele deelname



- volledig alternatief
- vermindering behandelen
- aanvulling regulier behandelen
- geen baat

Aanbevelingen

Opschalen

Geld: Structurele
financiering

Onderbouwing
effectiviteit/monitori
ng

Uitstroom naar
minder intensief
begeleide
beweegprogramma's



www.agnesvandenbergnl