

Functionele omschrijving van de beweegprofessional BeweegKuur



HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

Inleiding

Bewegen is voor veel mensen niet vanzelfsprekend. Professionals zijn nodig om belemmeringen bij mensen weg te nemen, hen te adviseren, te coachen en te begeleiden naar een gezonde leefstijl. Daar heeft iedereen baat bij.

Het uitgangspunt van het aanbod bewegen is dat mensen in eerste instantie zelfverantwoordelijk zijn voor voldoende beweging en een goede lichamelijke fitheid. Mensen bewegen vooral in de eigen woon-/leefomgeving bijvoorbeeld in de natuur of bij sportverenigingen. Overheden bieden burgers ook voorzieningen om te kunnen bewegen en sporten. Daarnaast is het noodzakelijk dat professionals mensen met overgewicht en/of obesitas adviseren over een gezonde leefstijl, hen coachen tot voldoende bewegen en hun beweeggedrag monitoren.

Diverse professionals zetten aan tot meer bewegen. In het publieke domein (o.a. binnen welzijn en sport) wordt ondersteuning verleend bij bewegen. Samenwerking en afstemming binnen de zorg en tussen het publieke domein en het zorgdomein, is een noodzakelijke voorwaarde om deelnemers aan de Beweegkuur meer te stimuleren tot bewegen. Het uitgangspunt bij de Beweegkuur is dat bewegen door de meest geëigende professional geboden wordt, opdat het zelfstandig bewegen zoveel als mogelijk geoptimaliseerd wordt. De beweegprofessional is deskundig op het gebied van sport en bewegen in relatie tot overgewicht en obesitas. Beweegondersteuning en advisering wordt 'op maat' gegeven. Het beweegaanbod sluit aan op wat de cliënt kan en wil. Dit wordt in een gezamenlijk gesprek vastgesteld. In het beweegplan wordt vermeld welke doelen vastgesteld zijn. Regelmatig wordt getoetst of doelen behaald zijn en/of bijgesteld moeten worden. Het beweegaanbod moet 'eenvoudig toegankelijk en laagdrempelig' zijn en aanzetten tot zelfstandig bewegen.

Er is sprake van goede lokale samenwerking tussen beweegprofessionals en de professionals in het publieke domein. Dit maakt het voor deelnemers mogelijk om door te stromen naar andere vormen van beweegactiviteiten welke passend zijn voor de fase van het overgewicht/obesitas, bijvoorbeeld bij het inzetten van de Beweegkuur-instructeur. De beweegprofessionals geven voorlichting over het reguliere beweegaanbod en stimuleren de cliënt om structureel meer te bewegen.

Het beweegaanbod vindt plaats in een veilige en sportieve omgeving. Bij collectieve beweegactiviteiten, waaraan deelnemers van de Beweegkuur deelnemen, moeten begripvolle begeleiders aanwezig zijn en begripvolle andere deelnemers (begrip voor deelnemers met overgewicht/obesitas, hun mogelijkheden en hun dilemma's omtrent bewegen).

De omgeving waar het bewegen plaatsvindt, voldoet aan de normen voor veiligheid en hygiëne en is afgestemd op de mogelijkheden van de cliënt met overgewicht en/of obesitas. Beweegprofessionals zullen de cliënt ondersteunen, coachen en stimuleren tot het voeren van eigen regie over hun beweeggedrag.

Het bevorderen van een actieve leefstijl en het verhogen van de mate van fitheid (het realiseren van (gezond) beweeggedrag) is een essentieel onderdeel van de zorg voor mensen met overgewicht en obesitas.

Het doel is goede beweegzorg te bieden, door de meest geëigende professional, opdat het bewegen van de deelnemer (zoveel als mogelijk in het publieke domein) geoptimaliseerd wordt. Een goede informatieoverdracht, een nauwe samenwerking met betrokkenen en afstemming tussen professionals en tussen het zorg- en publieke domein is nodig om te komen tot goede begeleiding van de cliënt.

Beroepstaken

De beroepstaken en bijbehorende competenties voor de **beweegprofessional BeweegKuur** worden hieronder beschreven.

Het gaat hier om de minimale competenties van de beweegprofessional.

1. Vakinhoudelijk handelen

De beweegprofessional biedt op methodische wijze hulp aan cliënten bij het wegnemen van drempels die het zelfstandig bewegen belemmeren. De beweegprofessional zet de cliënt aan tot bewegen, stimuleert de intrinsieke motivatie tot bewegen en neemt (mentale en eventueel fysieke) belemmeringen weg die het bewegen in de weg staan.

De beweegprofessional activeert en enthousiasmeert de cliënt waar nodig om te komen tot een actieve leefstijl en draagt bij aan het realiseren van gezondheidswinst.

De beweegprofessional:

- is in staat tot het signaleren van de beweegproblematiek van de cliënt
- het vaststellen van het best passende beweegprofiel voor een cliënt
- het opstellen van het beweegplan
- het nastreven van zelfmanagement van cliënt
- het aanzetten en stimuleren van de cliënt tot bewegen
- het wegnemen van aanwezige sociale beperkingen (versterken sociale vaardigheden, verminderen van angst, zelfbeeld & zelfvertrouwen vergroten en oriënteren naar mogelijkheden voor deelname regulier beweegaanbod)
- signaleren en evalueren (i.o.m. leefstijladviseur en cliënt) of de cliënt in staat is door te stromen naar het lokale sportaanbod.
- het voorbereiden van de cliënt op het zelfstandig bewegen
- samen met de cliënt analyseren welke sportaanbieders aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van de cliënt en verwerkt dit in het aangeboden beweegprogramma (traint bepaalde fysieke aspecten die specifiek vereist zijn voor de sport die de cliënt gaat doen in lokale aanbod)

De beweegprofessional binnen de Beweegkuur heeft:

- algemene expertise op het gebied van bewegen in relatie tot gezondheid
- kennis ten aanzien van het houdings- en bewegingsapparaat
- kennis van bewegen in relatie tot gezondheid, overgewicht en obesitas
- de beschikking over de competenties signaleren, adviseren en begeleiden
- heeft een ondersteunende functie op het gebied van gedragsverandering

2. Communicatie

De beweegprofessional onderhoudt een effectieve relatie met de cliënt en/of andere betrokkenen. De beweegprofessional communiceert op heldere wijze, transparant en efficiënt. Het gaat hierbij om zowel verbale als non-verbale communicatie. Daarbij houdt de beweegprofessional rekening met persoonlijke factoren van cliënten zoals etnische en culturele achtergrond, taalbeheersing, kennis- en begripsniveau en de invloed daarvan op voedings- en leefgewoontes.

De beweegprofessional brengt adequaat mondeling en/of schriftelijk verslag uit aan de andere beroepsbeoefenaars binnen de BeweegKuur, binnen de wettelijke kaders. In de communicatie neemt de beweegprofessional de rechten van de cliënt en de geheimhoudingsplicht in acht.

De beweegprofessional:

- is in staat tot adequate doorverwijzing, om aanvullende begeleiding te laten plaatsvinden door een andere professional en te zorgen voor een goede en zorgvuldige overdracht.
- is in staat tot effectieve interactie met de cliënt
- heeft de beschikking over én is vaardig in coachen en motiverende gesprekstechnieken t.b.v. gedragsveranderingen
- heeft de kennis om met de cliënt te communiceren op de juiste wijze (m.n. afstemming op de mate van geletterdheid en op de culturele achtergrond)

3. Samenwerken

De beweegprofessional werkt samen met de andere professionals binnen de BeweegKuur, participeert in een netwerk van relevante partners en maakt gebruik van de expertises van de andere disciplines om te komen tot een hoge kwaliteit van begeleiding en ondersteuning aan de cliënt.

De beweegprofessional:

- is in staat tot uitwisselen van cliënteninformatie binnen een samenwerkingsverband met de andere (zorg)professionals, zodat aanvullend onderzoek kan worden ingezet
- heeft kennis van de criteria van verwijzing naar andere professionals en weet tijdig andere professionals in te schakelen voor optimale beweegzorg
- participeert in een netwerk van samenwerkingsrelaties
- kan samenwerken volgens een multidisciplinaire aanpak
- is in staat tot de samenwerking met en doorstroom naar het lokale aanbod te organiseren
- heeft kennis van de sociale kaart van de gemeente en connecties met het sociale domein met name op het gebied van bewegen.
- heeft kennis van lokale sportaanbieders met aanvullende scholing op gebied van de Beweegkuur

4. Maatschappelijk handelen

De beweegprofessional kan door zijn/haar expertise de gezondheid en het welzijn van individuele cliënten, de gemeenschap en de bevolking bevorderen. Het gaat dan bijvoorbeeld om voorkomen en terugdringen van overgewicht. Het is van belang om bij de begeleiding rekening te houden met de sociale, etnische en religieuze achtergrond en gewoonten van cliënten.

De beweegprofessional kan, eventueel samen met andere zorgprofessionals, gezondheidsrisico's signaleren en gezamenlijk aan pakken door een mogelijke deelnemer door te verwijzen naar de huisarts welke kan doorverwijzen naar de BeweegKuur.

De beweegprofessional:

- heeft de kennis om een relatie te leggen tussen leefstijl – bewegen en gezondheid