



Wandelen met de Dokter

Draaiboek Lennemere, 2018

Inleiding

Wandelen met de Dokter is ontstaan door een initiatief van de praktijkondersteuner (POH-S) van de praktijk. De praktijkmanager van de Hagro ondersteunt bij een aantal zaken.

Het idee van Wandelen met de Dokter is die categorie patiënten in beweging te krijgen die zich moeilijk laten motiveren en nu nauwelijks tot niet bewegen. Zij gaan nog niet naar een sportschool, de fysio of wandelen niet uit eigen beweging. De POH-S ziet deze groep mensen op haar spreekuur, met name vanuit de ketens COPD, Astma, Diabetes en CVRM. Om deze groep te motiveren is een laagdrempelige en kosteloze manier bedacht.

We wandelen 10 keer. De bedoeling is dat groepen na die 10 x zelf als clubje verder wandelen. Ook kan er natuurlijk door de groepen zelf vaker in de week worden afgesproken.

De insteek is dat wandelen leuk moet zijn en geen verplichting. Iedereen mag meedoen op zijn eigen niveau en op zijn eigen tempo.

Wandelen met de Dokter is een afgeleide van de Nationale Diabetes Challenge van de Bas vd Goor-stichting. Waarom dan toch niet gekozen voor meedoen aan deze challenge?

1. De verplichtingen aan de stichting. Je bent niet meer vrij je eigen planning te hanteren.
2. Het inschrijfgeld. De bedoeling van Wandelen met de Dokter is dat het geen geld mag kosten voor deze patiënten.
3. De organisatie. De indruk bestaat dat het meer werk betekent dan met ons eigen draaiboek.

Het draaiboek kan gebruikt worden als een stappenplan. Het draaiboek verschaft ook enige achtergrondinformatie die nuttig kan zijn. Het draaiboek is naar eigen inzicht te gebruiken.

Takenlijst en informatie per item

Om over te kunnen gaan naar de takenlijst, raden wij aan dat je eerst de volgende vragen beantwoordt:

1. Wordt in het team en met de huisarts draagvlak voor het project gecreëerd? Weet iedereen wat de bedoeling is van het idee? Zijn er mensen die niet willen meedoen?
2. Welke medewerkers worden benoemd om het project op zich te nemen?
3. Hoeveel uren krijgen zij ongeveer van de werkgever?
4. Wie worden benaderd om mee te helpen? Hoe ziet die inzet er concreet uit?
5. Zijn de data vastgelegd? Is er rekening gehouden met vakantie of een stop-week?
6. Is er minstens een half jaar ingebouwd om het project te regelen?
7. Is de huisarts bereid te sponsoren in bv fruit of iets anders?
8. Wordt er koffie/thee op de praktijk geschonken vooraf of na het wandelen? Is de huisarts zich ervan bewust dat dit geld kost?

Taken	Wie regelt dit	Uiterste datum	Voldaan ja/nee
1. Personeel, wie wandelt mee per keer?			
2. Wandelroute			
3. Patiënten benaderen			
4. Poster maken voor in de praktijk/ de wachtkamer			
5. Krant/ PR			
6. Adverteren website/ FB			
7. Aanvraag vergoeding			
8. Gezondheidscheck voor patiënten			
9. Hoe ziet de eerste bijeenkomst eruit?			
10. Welke informatiebijeenkomsten kun je koppelen aan een loop-moment? Op welke data worden die gegeven? Hoe weten deelnemers dit?			
11. Hoeveel groepjes laat je starten per keer en met welke afstanden?			
12. Hoe ziet de laatste bijeenkomst eruit?			
13. Sponsoring			
14. Taakverdeling tav ontvangen deelnemers en klaarzetten koffie/thee etc.			

Aanvullende informatie bij de takenlijst

- Item 1: Maak een overzicht per keer wie er in ieder geval mee wandelt. Dit verschaft tevens inzicht in het maximale aantal groepjes dat op hun eigen niveau kan starten. De verdeling van de deelnemers zal (zeker in het begin?) met de deelnemers moeten worden besproken.
- Item 8: De deelnemers krijgen tijdens de eerste bijeenkomst uitleg over een vrijwillige gezondheidscheck die zij kunnen krijgen bij de praktijk. Zij kunnen een afspraak maken bij de praktijkondersteuner voor een bepaling bloeddruk, suikergehalte, gewicht en omvang buik/armen. Wanneer het wandelen klaar is, kan deze check herhaald worden.
- Item 10: een onderwerp voor een informatiebijeenkomst kan voeding, diabetes of gewoon een moment van bijpraten zijn. Het gesprek komt vanuit de deelnemers vanzelf wel.

Financiering

Er is op dit moment geen financiering voor Wandelen met de Dokter.