



# Pilot Groene Wandel Fysio

Effectmeting en Evaluatie



Natuurvoormensen Omgevingspsychologisch onderzoek

Mei 2017

## Inhoud

Samenvatting .....	3
1. Inleiding.....	9
1.1. De pilot .....	9
1.2. Deelnemers .....	12
2. Effectmeting.....	16
2.1. Achtergrond.....	16
2.2. Veranderingen tussen voor- en nameting .....	17
3. Evaluatie deelnemers.....	20
3.1. Achtergrond.....	20
3.2. Algemene waardering .....	20
3.3. Zelfgerapporteerde veranderingen.....	24
3.4. Werkzame factoren .....	25
3.5. Vervolg en eigen bijdrage.....	25
3.6. Tips en suggesties.....	26
4. Evaluatie fysiotherapie praktijken .....	27
4.1. Achtergrond.....	27
4.2. Motieven en verwachtingen .....	27
4.3. Algemene waardering .....	28
4.4. Training wandelbegeleiders .....	29
4.5. Werving deelnemers .....	31
4.6. De wandelgroep .....	32
4.7. De wandelroutes en omgeving .....	35
4.8. De opbouw van de wandelingen en oefeningen .....	36
4.9. Effectiviteit en doorwerking.....	38
4.10. Follow-up en financiering .....	41
5. Conclusies haalbaarheid en werkbaarheid .....	44
Literatuur .....	45
BIJLAGE 1: TEKST NIEUWSBRIEF KNGF-NOORD JANUARI 2016.....	46
BIJLAGE 2: INFORMATIE VOOR DEELNEMENDE PRAKTIJKEN .....	49
BIJLAGE 3: INFORMATIE VOOR DEELNEMERS .....	52
BIJLAGE 4: RICHTLIJNEN INTAKE GROENE WANDEL FYSIO.....	54

## Samenvatting

De 'groene wandel fysio' is een beweegconcept voor kwetsbare doelgroepen die uit zichzelf niet in beweging komen. Dit concept onderscheidt zich van andere wandelprogramma's doordat de wandelingen direct vanuit de fysiotherapie praktijk starten en de fysiotherapeut zelf meewandelt met patiënten. Zo wordt een laagdrempelig aanbod gecreëerd en kan een beweegroutine worden opgebouwd.

In 2016 heeft De Friesland Zorgverzekeraar gedurende drie maanden de pilot 'Groene Wandel Fysio' uitgevoerd onder tien fysiotherapie praktijken in Friesland. De praktijken hebben wekelijks vanuit hun praktijk een uur gewandeld met groepen van ca. 10 patiënten in een natuurlijke omgeving.

De doelen van de pilot waren:

- Uitzoeken of groene wandel fysio een haalbaar en werkbaar concept is voor fysiotherapie praktijken.
- In kaart brengen in hoeverre deelname aan de wandelgroepen leidt tot een meetbare verandering in beweeggedrag, psychisch en lichamelijk functioneren, en zorgvraag.
- Identificeren van belemmeringen en kansen voor verbetering van het concept groene wandel fysio.

Bureau Natuurvoormensen heeft een evaluatie van de pilot uitgevoerd. Deze evaluatie bestond uit drie onderdelen:

- 1 Een effectmeting door middel van voor- en nametingen onder de deelnemers
- 2 Een evaluatie van de wandelgroep door de deelnemers
- 3 Een evaluatie van de pilot door de deelnemende fysiotherapie praktijken

## Deelnemers en werving

De beoogde doelgroep van de pilot bestond uit 'kwetsbare patiënten in een sociaal isolement met een inactieve leefstijl'. De praktijken hebben patiënten uit hun bestand die aan deze omschrijving voldeden persoonlijk uitgenodigd om deel te nemen aan de wandelgroep. Daarnaast heeft men aanvullende wervingsmiddelen gebruikt, zoals posters, een nieuwsbrief, flyer, en informatie op de website. Er waren grote verschillen tussen de praktijken in de moeite die het kostte om deelnemers te werven voor de wandelgroep, sommigen vonden het (zeer) makkelijk, anderen hadden grote moeite om de groep vol te krijgen.

In totaal zijn 108 deelnemers gestart met de wandelgroep. Deelnemers waren overwegend (81%) vrouw, de gemiddelde leeftijd was 61 jaar, 1 op 5 was ouder dan 70 jaar. Ruim de helft van de deelnemers had een inkomen beneden modaal. Ongeveer driekwart had last van overgewicht, bij

ongeveer de helft was sprake van obesitas. Veel deelnemers leden aan één of meer chronische ziekten, ziekten van het bewegingsapparaat en hart- en vaatziekten kwamen het meest voor.

Het verbeteren van de gezondheid was voor vrijwel alle deelnemers een belangrijke reden om mee te doen aan de wandelgroep. De meeste deelnemers gaven tijdens de voormeting aan dat ze wel meer zouden willen bewegen, maar de discipline niet op kunnen brengen. Ook speelde bij veel deelnemers mee dat men zich niet fit genoeg voelt, te veel pijn ervaart, en bang is dat de klachten erger worden. Voor deze deelnemers vormt de wandelgroep een stok achter de deur om op een veilige manier meer te (leren) bewegen. Het leggen van contacten en het beleven van de natuur werden ook vaak genoemd als reden voor deelname. Voor een kwart van de deelnemers was het feit dat de wandelgroep gratis is ook een reden om deel te nemen.

### **Uitval en therapietrouw**

Van de 108 deelnemers hebben 93 het wandelprogramma afgerond. Het uitvalpercentage komt hiermee op 14%. Dit is laag ten opzichte van andere beweegprogramma's voor mensen met een inactieve leefstijl zoals Bewegen op Recept, waarvan de uitvalpercentages vaak wel rond de 35% of meer liggen<sup>1;2</sup>. Meest voorkomende redenen voor uitval waren acute lichamelijke klachten (pijn, blessures, ziekte) waardoor men niet meer kon wandelen en praktische problemen met het inpassen van de wandelingen in de agenda.

De therapietrouw van de groep werd door de meeste praktijken als goed tot zeer goed beoordeeld, ook in vergelijking met andere georganiseerde en individuele beweegprogramma's. Over het algemeen waren er weinig deelnemers die zonder reden niet op kwamen dagen, als er afzeggingen waren dan was dit vrijwel altijd om een goede reden. Deze positieve indruk van de fysiotherapeuten wordt bevestigd door de aanwezigheidsadministratie, waaruit een gemiddeld aanwezigheidspercentage van 90% naar voren komt. Twee derde van de deelnemers heeft 11 of 12 keer meegelopen.

### **Conditie en beweeggedrag**

Na afloop van het wandelprogramma legden de deelnemers gemiddeld 74 meter meer af tijdens de zes minuten wandeltest. De ervaren zwaarte van de belasting bleef daarbij ongeveer gelijk. Bijna de helft van de deelnemers had minstens 50 meter vooruitgang geboekt. Volgens de fysiotherapeuten die de wandelingen begeleidden nam de gemiddelde afgelegde afstand tijdens de wandelingen toe van 2,9 km tijdens de eerste vier wandelingen tot 3,9 tijdens de laatste vier wandelingen. De deelnemers maken dus in drie maanden een progressie van ongeveer 1 kilometer in afgelegde afstand tijdens een wandelsessie van één uur. Ruim een derde van de deelnemers gaf na afloop ook aan zich fitter te voelen.

Er waren te veel missende waarden en fouten op de SQUASH vragenlijst om veranderingen in beweeggedrag betrouwbaar te meten. Deelnemers rapporteerden zelf wel een verandering in beweeggedrag. Ruim 8 op de 10 deelnemers gaven tijdens de voormeting aan (veel) minder te bewegen dan men graag zou willen, tijdens de nameting gold dit nog maar voor de helft van de

deelnemers. Tijdens de nameting gaf ongeveer de helft van de deelnemers ook aan vaker zelf te gaan wandelen, en meer lichamelijke beweging te hebben. Ongeveer 1 op de 6 deelnemers gaf aan vaker zelf de natuur in te gaan, vooral grootschalige natuur zoals bossen en akkers werden vaker bezocht.

## **Gezondheid en welzijn**

Deelnemers rapporteerden significante verbeteringen in ervaren gezondheid en stemming. Door deelname aan de wandelgroep kreeg men ook meer hoop voor de toekomst. Pijn en belemmeringen door pijn waren na deelname aan de wandelgroep significant verminderd. Lichamelijke en psychische klachten en ongemakken zoals lage en hoge rugpijn, heuppijn, slapeloosheid, en lusteloosheid werden minder vaak gerapporteerd. Deelname aan de groene wandel fysio leidde niet tot een significante vermindering in stress en in het ervaren van lichamelijke beperkingen bij activiteiten zoals een paar trappen oplopen of knielen. Ook kon er geen verbetering in de tevredenheid met het leven worden vastgesteld.

## **Zorgconsumptie**

Tijdens het wandelprogramma daalde het zelfgerapporteerde bezoek aan de huisarts. In de drie maanden voorafgaand aan het programma hadden 7 op de 10 deelnemers minstens één keer een bezoek gebracht aan de huisarts, tijdens de drie maanden van het wandelprogramma had 6 op de 10 deelnemers de huisarts bezocht. Het bezoek aan de fysiotherapeut was niet significant afgenomen. Dit zou kunnen worden verklaard door het feit dat sommige deelnemers de intake voor de wandelgroep (of de wandelgroep zelf) ook als bezoek aan de fysiotherapeut hebben meegeteld.

Volgens de fysiotherapeuten zou ongeveer driekwart van de chronische patiënten in hun praktijk baat kunnen hebben bij eenmalige deelname aan de groene wandel fysio. Men schat in dat voor ruim 1 op de 10 patiënten eenmalige deelname aan het wandelprogramma een volledig alternatief kunnen vormen voor regulier behandelen, voor bijna 2 op de 10 zou het kunnen leiden tot een vermindering van regulier behandelen. Bij langere/structurele deelname zou het aantal patiënten dat baat heeft bij de groene wandel fysio volgens de deelnemende praktijken nog aanzienlijk op kunnen lopen.

## **Evaluatie deelnemers en praktijken**

Zowel de deelnemers als de praktijken waarderen het programma met een dikke acht. De deelnemers geven een iets hoger rapportcijfer (8,4) dan de praktijken (8,2). Niemand gaf een onvoldoende.

In de terugblik van de deelnemers op het wandelprogramma speelt het sociale aspect een dominante rol. Gezelligheid, elkaar steunen en er doorheen helpen was hetgeen de deelnemers het meest waardeerden in de wandelgroep. Daarnaast werd de deskundige begeleiding, waardoor men veilig en in eigen tempo kon wandelen, ook hoog gewaardeerd. De term 'stok achter de deur'

werd hierbij vaak gebruikt. De natuurlijke omgeving was volgens de deelnemers een belangrijke factor in het succes van het programma. Bijzondere ervaringen in en met de natuur kwamen vaak terug in de beschrijvingen van indrukwekkende momenten tijdens de wandelingen. Het ervaren van groei in conditie en uithoudingsvermogen werd door velen ook als positief ervaren. Diverse deelnemers hadden op dit punt echter ook minder positieve, frustrerende ervaringen, doordat men geconfronteerd werd met de beperkingen van het eigen kunnen.

De tien praktijken die deelnamen aan de pilot waren over het algemeen ook enthousiast over het wandelprogramma. Van te voren verwachtte men dat de wandelgroep een effectieve vorm van preventie zou zijn die mensen die anders thuis op de stoel waren blijven zitten op een plezierige manier in beweging kon brengen. Alle praktijken gaven aan dat het programma geheel of gedeeltelijk aan deze verwachting had voldaan. De meeste praktijken zijn het er mee eens dat de groene wandel fysio een kansrijk en effectief concept is dat een aantrekkelijk alternatief kan vormen voor indoor beweegprogramma's. Alle praktijken vinden dat de groene wandelfysio een meerwaarde voor hun praktijk heeft, en de meesten vinden ook dat het makkelijk is in te passen en het werkplezier van de medewerkers verhoogt.

### **Praktische aspecten begeleiding wandelgroep**

Medewerkers van de praktijken hebben voorafgaand aan het programma op twee zaterdagen een training gevolgd. De meerwaarde van deze training wordt door de praktijken erkend en gewaardeerd, maar het wordt niet heel belangrijk gevonden. Training op mental coaching en het omgaan met tempoverschillen werd het meest belangrijk gevonden, gevolgd door oefeningen gericht op de natuurlijke omgeving. Training op veiligheid, wandeltechniek en fysieke oefeningen werd door de meeste praktijken iets minder belangrijk gevonden.

Een belangrijk probleem waar de begeleiders tegenaan liepen was het omgaan met tempoverschillen. Veel groepen waren divers van samenstelling, met grote variatie in leeftijd, conditie en problematiek. Hierdoor kreeg men te maken met deelnemers die het tempo niet bij konden houden. Dit werd onder meer opgevangen door deze perso(o)n(en) samen met anderen een stukje van de wandeling af te laten snijden, of door veel rustmomenten met natuur- en ontspanningsoefeningen in te bouwen. Een ander type probleemgevallen bestond uit mensen die zich negatief uitten, veel over hun problemen en moeilijkheden praatten, of door hun psychiatrische problematiek veel aandacht vroegen van de begeleider. Dit werd opgelost door er bewust niet te veel op in te gaan, of door hen apart te nemen en de situatie toe te lichten.

Negen van de tien praktijken geven aan het belangrijk te vinden dat er veel variaties in de wandelroutes zit, geen enkele praktijk heeft steeds dezelfde route gelopen. Variatie in routes zorgt volgens de praktijken voor gespreksstof, vergroot de natuurbeleving, en het nodigt uit tot zelf lopen. De meeste praktijken hebben het wandelen afgewisseld met fysieke, sociale, en natuurgerichte oefeningen, deze namen gemiddeld ongeveer 40% van de tijd in beslag.

De meeste wandelroutes begonnen en eindigden bij de praktijk en liepen grotendeels door een natuurlijke omgeving. Twee praktijken zijn ook een aantal keren met auto's naar natuurgebieden verder weg gereden, dit werd door de deelnemers niet altijd positief gewaardeerd. Alle praktijken, ook de enige deelnemende stadspraktijk, gaven aan dat de natuurlijke omgeving belangrijk of zeer belangrijk is voor het succes van de wandelgroep.

De pilot is in de lente- en zomerperiode uitgevoerd, maar alle praktijken zijn van mening dat wandelgroepen ook in de winter en onder koude of slechte weersomstandigheden kunnen plaatsvinden. Geen enkele praktijk heeft een wandeling afgelast vanwege slechte weersomstandigheden. Juist het wandelen in de plensregen of onder andere slechte weersomstandigheden kan volgens de praktijken zorgen voor een gevoel van verbondenheid met natuur.

### **Vervolg en doorwerking**

Ruim 8 op de 10 deelnemers gaven aan dat ze waarschijnlijk of zeker weer mee zouden willen doen aan de groene wandel fysio als er een vervolg zou komen, slechts een enkeling gaf aan dit niet te willen. Zes op de tien deelnemers waren ook bereid om hier een kleine vergoeding van enkele euro's per keer voor te betalen.

Op de vraag of men in principe geïnteresseerd zou zijn om de groene wandel fysio structureel aan te bieden antwoordde de ene helft van de praktijken "ja misschien", en de andere helft "ja zeker". Geen enkele praktijk was niet geïnteresseerd. Op één na vonden alle praktijken dat de groene wandel fysio vergoed zou moeten worden door zorgverzekeraars.

Acht van de tien praktijken hebben de deelnemers na afloop van het wandelprogramma een ander beweegprogramma aangeboden, of doorverwezen naar zo'n programma. Dit betrof o.a. Gezond Natuur Wandelen, Sportief Wandelen, Beweeg je Fit, Senior fitness, Fifty-fit, fysio fitness abonnement, plaatselijke wandelclub. Ook heeft men de groep gestimuleerd om zelfstandig door te gaan met een leider vanuit de eigen groep. Twee groepen zijn inderdaad op eigen kracht doorgedaan.

### **Conclusies haalbaarheid en werkbaarheid**

Op basis van de bevindingen van de pilot kan worden vastgesteld dat de groene wandel fysio een haalbaar en werkbaar concept is:

- Praktijken zijn er in geslaagd om de moeilijk bereikbare groep van kwetsbare patiënten in een sociaal isolement met een inactieve leefstijl te bereiken.
- Mensen die anders thuis op de bank zitten hebben op een laagdrempelige manier kennis kunnen maken met de positieve effecten van samen bewegen in de natuur.
- De groene wandel fysio sluit goed aan bij de doelen van de deelnemers om op een veilige en plezierige manier meer te bewegen en nieuwe contacten op te doen.

- Het concept komt ook tegemoet aan wens van fysiotherapie praktijken om meer preventief te werken en mensen te stimuleren om regie te nemen over de eigen gezondheid.
- Uit de deelnemersregistratie blijkt een gering uitvalspercentage en een hoge mate van therapietrouw.
- De conditie en beweegactiviteit zijn verbeterd door deelname aan de groene wandel fysio
- Er zijn veel positieve veranderingen in lichamelijke en psychische gezondheid en welzijn gemeten.
- Tijdens de periode van de pilot verminderde het bezoek aan de huisarts.
- Deelnemende praktijken beoordelen het beweegprogramma als effectief en makkelijk inpasbaar in de praktijk.
- Wandelen in een natuurlijke omgeving wordt positief gewaardeerd en maakt het programma aantrekkelijk voor zowel deelnemers als praktijken.

Aandachtspunten voor vervolg en opschaling van de pilot zijn:

- **Financiering:** Praktijken vinden het belangrijk dat de wandelgroep wordt vergoed, deelnemers hebben hier onvoldoende budget voor. Beschikbaarheid van structurele financiering vanuit zorgverzekeraars en gemeenten is een belangrijke voorwaarde om de groene wandel fysio structureel in te bedden in de eerstelijns praktijk. Hierbij vindt De Friesland Zorgverzekeraar het belangrijk om terughoudendheid te betrachten bij het medicaliseren van preventie.
- **Begeleiding:** Er is bij praktijken behoefte aan goede ondersteuning en advies bij het omgaan met tempoverschillen en psychische problematiek van de deelnemers.
- **Monitoring:** In aanvulling op zelfrapportage deelnemers en praktijken verdient het aanbeveling om de effectiviteit van de wandelgroep te monitoren aan de hand van objectieve patiëntgegevens m.b.t. zorgconsumptie en lichamelijke en fysiek welbevinden.
- **Doorstroom:** Drie maanden is een relatief korte periode om een duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen. Er moet daarom goed geborgd worden dat deelnemers kunnen doorstromen naar een ander, minder intensief begeleid wandelprogramma, of zelfstandig kunnen doorwandelen.



## 1. Inleiding

In 2016 heeft De Friesland Zorgverzekeraar gedurende drie maanden de pilot 'Groene Wandel Fysio' uitgevoerd onder tien fysiotherapie praktijken in Friesland. De praktijken hebben wekelijks vanuit hun praktijk gewandeld met groepen van ca. 10 patiënten in een natuurlijke omgeving. Bureau Natuurvoormensen heeft een evaluatie van de pilot uitgevoerd. Deze evaluatie bestond uit drie onderdelen:

- 1 Een effectmeting door middel van voor- en nametingen onder de deelnemers
- 2 Een evaluatie van de wandelgroep door de deelnemers
- 3 Een evaluatie van de pilot door de deelnemende fysiotherapie praktijken

Dit rapport geeft een overzicht van de resultaten. Per evaluatie-onderdeel wordt een kort overzicht gegeven van de achtergrond en opzet. Vervolgens worden de verschillende evaluatie indicatoren in volgorde van afname besproken. Hieronder volgt eerst een beschrijving van de opzet van de pilot en de kenmerken van de deelnemers.

### 1.1. De pilot

#### Groene Wandel Fysio

De 'groene wandel fysio' is een bewegconcept voor kwetsbare doelgroepen die uit zichzelf niet in beweging komen. Dit concept onderscheidt zich van andere wandelprogramma's zoals Gezond Natuur Wandelen of BioWalking doordat de wandelingen direct vanuit de fysiotherapie praktijk starten en de fysiotherapeut zelf meewandelt met patiënten. Zo wordt een laagdrempelig aanbod gecreëerd en kan een beweegroutine worden opgebouwd. De groene wandel fysio richt zich met name op ouderen en mensen met een lage SES met chronische klachten die samenhangen met ongezonde leefstijl zoals diabetes, obesitas, hartvaatziekten, spier- en gewrichtsklachten. Vaak is er ook sprake van eenzaamheid en sociaal isolement. Voor deze moeilijk bereikbare groepen kunnen georganiseerde wandelingen in de natuur onder begeleiding van de eigen fysiotherapeut een belangrijke 'stok achter de deur' vormen om in beweging te komen en sociale contacten te leggen. De nadruk ligt hierbij op ontspanning, genieten van de natuur en contact met lotgenoten in plaats van op sportieve inspanning.

#### Relatie met De Friesland Zorgverzekeraar

De pilot sluit direct aan op de vijf speerpunten uit het zorginkoopbeleid van De Friesland Zorgverzekeraar voor 2014-2016 :

- 1 het gaat om een pilot in de provincie Friesland, die kan bijdragen aan herinrichting van het Friese zorglandschap.
- 2 er wordt ingezet op contractinnovatie en het verminderen van ongewenste financiële prikkels voor zorgaanbieders.

- 3 er wordt een aantrekkelijk nieuw zorgconcept aangeboden dat inspeelt op de behoefte van de klant, en op basis van klantervaringen ('de klant als partner') verder wordt ontwikkeld.
- 4 de kwaliteit van het nieuwe zorgconcept wordt transparant gemaakt door toetsing aan de hand van meetbare indicatoren.
- 5 de groene wandel fysio is gericht op preventie en het voorkomen van vermijdbare zorgafhankelijkheid door het bevorderen van zelfredzaamheid en eigen regie.

## Doelen van de pilot

De doelen van de pilot waren:

- Uitzoeken of de groene wandel fysio een haalbaar en werkbaar concept is voor fysiotherapie praktijken.
- In kaart brengen in hoeverre deelname aan de wandelgroepen leidt tot een meetbare verandering in beweeggedrag, psychisch en lichamelijk functioneren, en zorgvraag.
- Identificeren van belemmeringen en kansen voor verbetering van het concept groene wandel fysio.

## Activiteiten

De pilot is uitgevoerd in de periode januari – september 2016, en omvatte de volgende activiteiten:

- In januari 2016 is in samenwerking met RGF het Noorden een informatiebrief opgesteld en een wervingsactie gestart onder fysiotherapie praktijken in Friesland (Zie Bijlage 1 voor nieuwsbrief).
- Geïnteresseerde praktijken kregen eerst een informatiebrief met uitgebreide achtergrondinformatie toegestuurd (Zie Bijlage 2).
- De belangstelling was groot. In totaal hebben zich 25 praktijken aangemeld. Hiervan zijn door De Friesland Zorgverzekeraar 10 praktijken geselecteerd voor deelname (Zie Figuur 1.1 voor overzicht deelnemende praktijken). Bij de selectie is o.a. gekeken naar ligging van de praktijk in de buurt van geschikt natuur- en wandelgebied, aantal bij DFZ verzekerde patiënten, en spreiding van praktijken door de provincie.
- Op 22 februari 2016 is een kick-off bijeenkomst met de 10 deelnemende praktijken georganiseerd op het kantoor van DFZ in Leeuwarden
- Er zijn diverse materialen (o.a. posters en informatiebrief voor patiënten, zie bijlage 3) ontwikkeld voor de praktijken ten behoeve van de werving van deelnemers.
- Er zijn twee trainingdagen in Beetsterzwaag georganiseerd voor de 20 begeleiders van de wandelgroepen (2 begeleiders per groep/praktijk). Tijdens de training op zaterdag 19 maart kregen de deelnemers een verkorte versie van de cursus Wandelsportbegeleider WB-1 van de KWBN (met diploma). Tijdens de training op zaterdag 26 kregen de deelnemers een

introdactie in de basisbeginselen van wandelcoaching door Hilde Backus van HetCoachBureau (Zie figuur 1.2).

- De praktijken hebben met potentiële deelnemers een intake uitgevoerd waarbij o.a. de zes minuten wandeltest met Borgmeting en PAR-Q werden afgenomen (zie Bijlage 4). Bij geschiktheid voor deelname vulde elke deelnemer een toestemmingsformulier in. Daarna werd, onder supervisie van de fysiotherapeut, de vragenlijst van de voormeting ingevuld, met vragen over o.a. welzijn, gezondheid, stress en lichamelijke activiteit. Tijdens de outtake werd opnieuw de zes minuten wandeltest uitgevoerd en vulden de deelnemers onder supervisie van de praktijken de vragenlijst van de nameting in.
- De wandelingen vonden plaats in de periode april – juli 2016. Op 6 april is de eerste praktijk van start gegaan met de wandelgroep, deze praktijk heeft laatste wandeling gehouden op 29 juni. De laatste praktijk is gestart op 4 mei, met de laatste wandeling op 20 juli.
- Op 7 september is een online vragenlijst verstuurd aan deelnemende praktijken om hun ervaringen te peilen.
- Op 25 oktober 2016 zijn de eerste resultaten van de evaluatie van de pilot gepresenteerd tijdens het symposium buiten is gezond van De Friesland Zorgverzekeraar in Tjaarda.



Figuur 1.1 Overzicht locaties deelnemende praktijken.

## 1.2. Deelnemers

### Doelgroep en werving

De beoogde doelgroep van de pilot bestond uit 'kwetsbare patiënten in een sociaal isolement met een inactieve leefstijl'. Tabel 1.1 geeft een overzicht van de inclusie- en exclusiecriteria.

Tabel 1.1. Inclusie- en exclusiecriteria	
Inclusie criteria	Exclusie criteria
Deelnemer is verzekerd bij de Friesland Zorgverzekeraar	De deelnemer voldoet niet aan de inclusiecriteria
Deelnemer heeft (chronische) lichamelijke klachten die kunnen worden verminderd door een meer actieve leefstijl	Er is een bevinding op de Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)
De deelnemer is in staat om in rustig tempo een uur te wandelen	Er is sprake van cognitief disfunctioneren
De deelnemer voldoet <u>niet</u> aan de Norm Gezond Bewegen	Er is sprake van comorbiditeit die deelname aan een beweegprogramma onmogelijk maakt
De deelnemer is gemotiveerd een actieve leefstijl te verkrijgen	Deelname aan ander beweegprogramma

De praktijken hebben patiënten uit hun bestand die voldeden aan de criteria persoonlijk (mondeling, via e-mail of telefonisch) uitgenodigd om deel te nemen aan de wandelgroep. Daarnaast hebben de meeste praktijken aanvullende wervingsmiddelen gebruikt, zoals posters, een nieuwsbrief, flyers, en informatie op de website (zie paragraaf 4.5 voor meer informatie).

### Kenmerken deelnemers

Tabel 1.2. geeft een overzicht van de kenmerken van de deelnemers

Tabel 1.2 Deelnemers per praktijk							
	Deelnemers start	% vrouwen	Gem. leeftijd	% inkomen beneden modaal	Deelnemers finish	% uitval	% aanwezig
P1	11	73%	51,8	43%	10	9%	88%
P2	8	87%	73,3	64%	7	13%	96%
P3	11	73%	56,2	56%	10	9%	80%
P4	10	50%	60,6	75%	9	10%	88%
P5	12	100%	52,9	50%	11	8%	92%
P6	18 (2 groepen)	83%	62,9	50%	14	22%	99%
P7	10	70%	61,2	56%	9	10%	98%
P8	10	90%	70,2	50%	9	10%	84%
P9	10	90%	58,4	46%	9	10%	85%
P10	8	86%	68,7	0%	5	38%	38%
<b>Totaal</b>	<b>108</b>	<b>81%</b>	<b>60,9</b>	<b>51%</b>	<b>93</b>	<b>14%</b>	<b>90%</b>

In totaal zijn 108 deelnemers gestart met de wandelgroep. Eén praktijk is gestart met twee groepen (maar kreeg slechts vergoeding voor één groep). Deelnemers waren overwegend (81%) vrouw. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers bij aanvang was 61 jaar, de jongste deelnemer was 27 jaar, de oudste 87. Zestig procent van de deelnemers was ouder dan 60 jaar, 20% was ouder dan 70 jaar. Meer dan de helft van de deelnemers had een inkomen beneden modaal (ca. 2000 euro netto per maand, exclusief vakantietoeslag).

Tabel 1.3 geeft een overzicht van de (zelfgerapporteerde) ziekten en aandoeningen van de deelnemers. Een grote meerderheid van de deelnemers (75%) had last van overgewicht. Bij 47% was sprake van obesitas (waarvan 4% morbide obesitas). Naast overgewicht kwamen ziekten van het bewegingsapparaat en hart- en vaatziekten het meest voor.

Bij veel deelnemers was sprake van multiproblematiek: 79% had twee of meer van de in Tabel 1.3 vermelde ziekten en aandoeningen (waarbij overgewicht/obesitas samen één keer zijn meegeteld), 45% had drie of meer aandoeningen, 14% had vier of meer aandoeningen.

overgewicht (BMI > 25)	75%
ziekten van het bewegingsapparaat (o.a. ernstige rugklachten, artrose, reuma, RSI)	67%
obesitas (BMI > 30)	47%
hart- en vaatziekten (o.a. beroerte, hartinfarct, hoge bloeddruk)	35%
ziekten van het ademhalingsstelsel (o.a. astma, cara, chronische bronchitis)	22%
geestelijke gezondheidsproblemen (o.a. langdurige depressiviteit, migraine, burn-out)	19%
suikerziekte (diabetes mellitus)	16%
kanker	7%
geen enkele ziekte of aandoening	1%

## Uitval en aanwezigheid

Van de 108 deelnemers hebben 93 het wandelprogramma afgerond. Het uitvalspercentage komt hiermee op 14%. De meest voorkomende reden voor uitval bestond uit acute lichamelijke problemen, pijn, blessures en ziekte waardoor men niet meer in staat was te wandelen. Daarnaast zijn enkele deelnemers afgehaakt omdat het niet goed in hun agenda in te passen was (bijv. door vakantieplannen, mantelzorg etc.). Eén deelnemer is uitgevallen omdat het programma niet aan de verwachtingen voldeed doordat het looptempo te laag was. Een andere deelnemer is uitgevallen wegens problemen met de Nederlandse taal.

Bij één praktijk (P10) is het uitvalspercentage opvallend hoog (40%). Deze praktijk gaf in de evaluatie aan veel moeite te hebben gehad met de werving van patiënten. Om toch te kunnen starten heeft men ook deelnemers toegelaten die niet binnen de doelgroep vielen. Dit blijkt onder meer ook uit het feit dat alle deelnemers van deze praktijk een modaal of bovenmodaal inkomen hadden, terwijl bij de meeste andere praktijken de helft of meer een inkomen beneden modaal had.

Fysiotherapeuten hebben tijdens het programma een aanwezigheidsregistratie bijgehouden. Hieruit blijkt dat de opkomst erg hoog was, gemiddeld hebben de 93 deelnemers die het programma hebben afgerond met 11 van de 12 wandelingen meegelopen (aanwezigheidspercentage van 90%). Eén derde was bij alle wandelingen aanwezig, en nog eens een derde was bij 11 wandelingen aanwezig.

## Motivatie deelnemers

85% van de deelnemers gaf tijdens de voormeting aan minder te bewegen dan men graag zou willen. Aan deze deelnemers is gevraagd wat de belangrijkste redenen hiervoor zijn. Men kon hierbij kiezen uit een lijst met 11 redenen, waarvan meerdere konden worden aangekruist. Tabel 1.4 geeft een overzicht van de antwoorden op deze vraag.

Veel van de meest aangekruiste redenen hebben te maken met de conditie, men voelt zich niet fit genoeg, heeft veel pijn, ziet er (daardoor) tegenop of is bang dat de klachten erger worden. Daarnaast zeggen veel deelnemers ook dat ze de discipline niet kunnen opbrengen, het komt er gewoon niet van. Praktische redenen zoals het ontbreken van tijd, geld vervoer, of kennis over wat er te doen is worden door maar weinig deelnemers aangekruist, dit zijn dus geen belangrijke redenen voor de bewegingsarmoede van de deelnemers.

Deelnemers konden ook aanvullende redenen aangeven. Hierbij werd relatief vaak genoemd dat men alleen lopen/sporten niet leuk vindt, men mist gezelschap om samen te bewegen. Daarnaast geven diverse deelnemers aan dat ze door mantelzorg (voor zieke/dementerende echtgenoot) aan huis gebonden zijn.

<b>Tabel 1.4 Reden te weinig bewegen</b>	
Ik voel me niet fit genoeg	44%
Het komt er gewoon niet van	40%
Ik kan de discipline niet opbrengen	35%
Ik zie er tegenop	25%
Ik heb te veel pijn	18%
Ik ben bang dat mijn klachten erger worden	17%
Het is te duur om mee te doen	15%
Gebrek aan tijd	13%
Ik ben bang om te vallen of dat ik ander letsel oploop	12%
Ik weet niet wat er allemaal voor mij te doen is	5%
Het vervoer er naar toe is een probleem	3%
Anders, namelijk	11%

Aan alle deelnemers is ook gevraagd naar hun motivatie om deel te nemen aan de wandelgroep. Hierbij kon kiezen uit een lijst met negen redenen (Tabel 1.5).

<b>Tabel 1.5 Motivatie deelname wandelgroep</b>	
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	92%
Omdat het leuk is om te doen	54%
Omdat het een veilige manier van bewegen is	46%
Om de natuur te beleven	44%
Om te leren hoe ik moet bewegen	41%

Om met lotgenoten in contact te komen	37%
Omdat het gratis is	25%
Om ergens bij te horen	15%
Om me niet te vervelen	4%
Anders, namelijk	10%

Het verbeteren van de gezondheid was verreweg de belangrijkste reden, deze werd door bijna alle deelnemers aangekruist. Voor veel deelnemers speelde ook mee dat wandelen leuk is om te doen, en de mogelijkheid biedt om veilig te leren bewegen. Het leggen van contacten en het beleven van de natuur werden ook vaak genoemd. Voor een kwart van de deelnemers was het feit dat de wandelgroep gratis is ook een reden om deel te nemen.

Als aanvullende reden werd een paar keer genoemd dat de wandelgroep een 'stok achter de deur' biedt, één deelnemer verwoordt dit als volgt: *"vast tijdstip met vaste groep stimuleert om meer te doen, wandelen alleen komt er niet van of mis ik de discipline voor"*.



Figuur 1.2. Groepsfoto met de wandelbegeleiders tijdens de trainingsdag in Beetsterzwaag op 26 maart 2016.

## 2. Effectmeting

### 2.1. Achtergrond

Ten behoeve van de effectmeting hebben alle deelnemers twee keer (voor en na de pilot) een schriftelijke vragenlijst ingevuld met vragen over hun beweegactiviteit, gezondheid, en kwaliteit van leven. Daarnaast is bij alle deelnemers de zes minuten wandeltest afgenomen door de fysiotherapeut. Tabel 2.1 geeft een overzicht van alle variabelen die op beide meetmomenten zijn gemeten. De variabelen zijn onderverdeeld in negatieve indicatoren (waarvan verwacht kan worden dat deze afnemen door het wandelen), en positieve indicatoren (waarvan verwacht kan worden dat deze verbeteren).

De betrouwbaarheid van de meetinstrumenten was over het algemeen voldoende tot goed. Er waren op de meeste variabelen echter wel ontbrekende waarden doordat deelnemers (voor een groot deel ouderen en lager opgeleiden) onderdelen van een vraag hadden overgeslagen of vragen niet goed begrepen hadden.

Deelnemers hadden met name moeite met de SQUASH vragenlijst voor het meten van lichamelijke activiteit, waarbij een zeer gedetailleerde inschatting (in dagen per week en uren per dag) moet worden gegeven van de tijd die aan verschillende lichamelijke activiteiten wordt besteed. Het aantal missende of foutieve antwoorden op deze vragen was zodanig groot dat de resultaten niet in deze rapportage zijn meegenomen. Eerder is al geconstateerd dat mensen met een lage SES moeite hebben met het invullen van standaard gevalideerde vragenlijsten voor het meten van lichamelijke activiteit zoals de SQUASH<sup>3</sup>. Er zijn helaas nog geen alternatieven beschikbaar.

<b>Tabel 2.1 Overzicht variabelen en meetinstrument</b>	
<b>Variabele</b>	<b>Bron</b>
<b>Conditie en welzijn</b>	
Uithoudingsvermogen	6-minuten wandeltest met Borgmeting <sup>4</sup>
Algemene gezondheid	SF-36 <sup>5</sup>
Stemming	SF-36 <sup>5</sup>
Tevredenheid met leven	Life Satisfaction Index <sup>6</sup> Cantril Ladder <sup>7</sup>
Hoop	State Hope Scale <sup>8</sup>
Frequentie natuurbezoek (zelfrapportage)	-
<b>Gezondheidsproblemen</b>	
Beweegniveau (zelfrapportage)	-
Bezoek huisarts/ fysiotherapeut (zelfrapportage)	-
Pijn en belemmeringen door pijn	SF-36 <sup>5</sup>
Lichamelijke beperkingen	SF-36 <sup>5</sup>
Stress	Littman e.a. <sup>9</sup>
Lichamelijke klachten	Groningse Gebeurtenissen Lijst <sup>10</sup>



De effecten zijn geanalyseerd met behulp van gepaarde t-toetsen (McNemar's toets voor binaire variabelen). Voor alle variabelen worden de gemiddelde resultaten weergegeven, zonder onderverdeling naar de praktijken.

## 2.2. Veranderingen tussen voor- en nameting

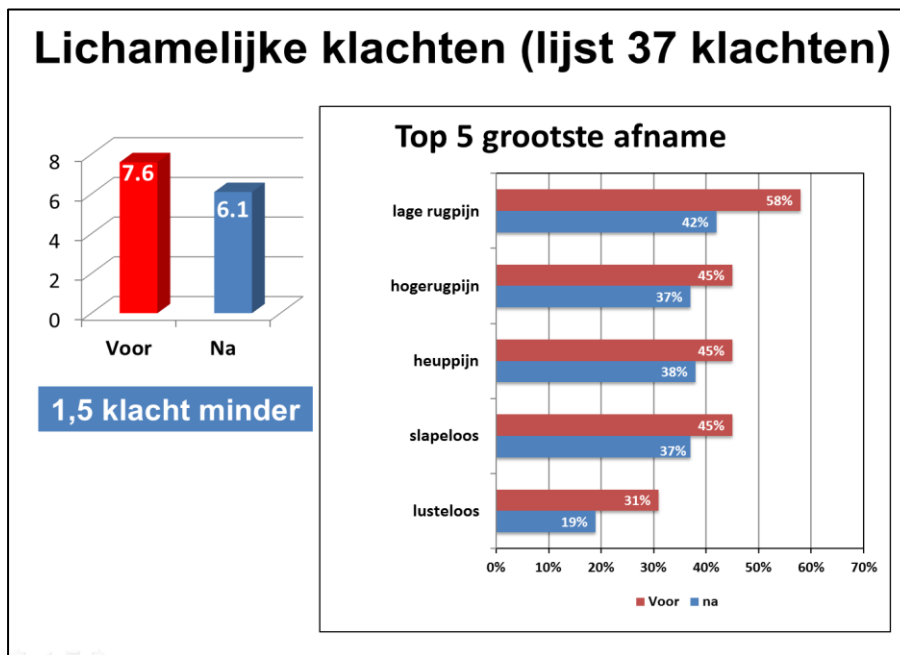
Tabel 2.2 geeft een overzicht van de percentages en gemiddelde waarden (met standaard deviatie tussen haakjes) op alle gemeten gezondheidsindicatoren tijdens de voor- en nameting met bijbehorende significanties.

Tabel 2.2. Overzicht effecten						
Conditie en welzijn		N	Voormeting	Nameting	Vershil	Significantie
↑	Uithoudingsvermogen – afgelegde afstand in meters op 6-min wandeltest	86	381,9	455,9	+74,0	.000
↑	Algemene gezondheid (1 = slecht, 5 = uitstekend)	89	2,60 (0,73)	2,78 (0,64)	+0,18	.007
↑	Stemming	82	3,94 (0,92)	4,19 (0,88)	+0,25	.000
-	Life Satisfaction Index (1 = zeer ontevreden, 5 = zeer tevreden)	79	2,94 (0,67)	2,90 (0,66)	-0,04	n.s.
-	Cantril Ladder (1-10)	80	6,42 (1,46)	6,55 (1,32)	+0,12	n.s.
↑	Hoop (1-5)	85	3,11 (0,68)	3,21 (0,70)	+0,10	.09
↑	Frequentie natuurbezoek in afgelopen 3 maanden ( 1 = nooit, 5 = meerdere keren per dag)	90	2,53 (1,00)	3,21 (0,75)	+0,59	.000
Gezondheidsproblemen		N	Voormeting	Nameting	Vershil	Significantie
↓	Beweegniveau (% beetje of veel minder dan ik zou willen)	90	85%	53%	-32%	.000
↓	Bezoek huisarts in afgelopen 3 maanden (% ja)	91	71%	60%	-11%	.04
-	Bezoek fysiotherapeut in afgelopen 3 maanden (% ja)	88	59%	54%	-5%	n.s.
↓	Lichamelijke klachten (max = 37)	91	7,57 (4,83)	6,07 (4,64)	-1,51	.000
-	Stress (1 = geen, 6 = zeer zwaar)	88	2,84 (1,59)	2,85 (1,78)	+0,01	n.s.
↓	Pijn (1 = geen; 6 = heel ernstig)	93	3,18 (1,26)	2,80 (1,18)	-0,39	.002
↓	Belemmeringen door pijn ( 1= niet; 5 = heel erg veel)	93	2,42 (1,03)	2,09 (0,97)	-0,33	.001
-	Lichamelijke beperkingen (1 = geen probleem, 3 = groot probleem)	84	1,64 (0,39)	1,6 (0,42)	-0,04	n.s.

In totaal was er voor tien van de vijftien indicatoren sprake van een significante verbetering:

- 1 Na afloop legden de deelnemers gemiddeld 74 meter meer af tijdens de zes minuten wandeltest. De ervaren inspanning/zwaarte van de belasting bleef daarbij ongeveer gelijk (gemiddelde score van 11,5 op de Borgmeting tijdens voormeting en 11,3 tijdens nameting). 79% van de deelnemers had minstens twee meter vooruitgang geboekt, 49% had minstens 50 meter vooruitgang geboekt.
- 2 Deelnemers rapporteerden een significante verbetering in ervaren gezondheid. Van de deelnemers met complete gegevens op deze vraag beoordeelde tijdens de voormeting 6% de eigen gezondheid als slecht, 38% als matig, 47% als goed en 9% als zeer goed. Tijdens de

- nameting beoordeelde geen enkele deelnemer de eigen gezondheid als slecht, 33% beoordeelde de gezondheid als matig, 58% als goed, en 9% als zeer goed.
- 3 Deelnemers rapporteerden een significante verbetering in de stemming, d.w.z. meer positieve gevoelens zoals levenslustig, gelukkig, kalm en rustig, vol energie, en minder negatieve gevoelens zoals uitgeblust, somber, moe, zenuwachtig.
  - 4 Deelnemers hadden na afloop van het wandelprogramma significant meer hoop voor de toekomst, gemeten aan de hand van items zoals “Momenteel ben ik behoorlijk positief gestemd”.
  - 5 Het bezoek aan de natuurlijke plekken zoals tuinen, parken, bossen en akkers was in de onderzoeksperiode significant toegenomen. Vooral het bezoek aan meer grootschalige natuur zoals bossen en akkers was flink gestegen. Bij aanvang van de pilot was 66% in de afgelopen drie maanden minstens één keer minstens een half uur in een bos of akker geweest, bij afloop was dit gestegen naar 94%.
  - 6 Bij aanvang van de pilot gaf 85% van de deelnemers aan (veel) minder te bewegen dan men zou willen, na afloop was dit significant gedaald naar 53%.
  - 7 Tijdens de voormeting gaf 71% van de deelnemers aan in de afgelopen drie maanden de huisarts te hebben bezocht, tijdens de nameting was dit significant gedaald naar 60%. Het percentage deelnemers dat de fysiotherapeut had bezocht was ook licht verminderd van 59% naar 54%, maar dit verschil was niet significant. Dit laatste zou kunnen worden verklaard door het feit dat sommige deelnemers die niet onder behandeling waren bij de fysiotherapeut de intake voor de wandelgroep (of de wandelgroep zelf) ook als bezoek aan de fysiotherapeut hebben meegeteld.
  - 8 Pijn was na deelname aan de wandelgroep significant verminderd. Bij aanvang gaf 48% aan in afgelopen vier weken nogal, ernstige of heel ernstige pijn gehad te hebben, na afloop was dit gedaald naar 27%.
  - 9 Deelnemers gaven na afloop van de wandelgroep ook aan zich minder belemmerd te voelen door pijn. Bij aanvang voelde 42% zich in de afgelopen vier weken bij normale werkzaamheden nogal, veel, of heel erg veel belemmerd door pijn, na afloop was dit gedaald naar 22%.
  - 10 Tijdens de nameting kruisten de deelnemers op een lijst met 37 klachten en ongemakken significant minder klachten aan dan tijdens de voormeting. Met name klachten zoals lage en hoge rugpijn, heuppijn, slapeloosheid en lusteloosheid werden minder vaak gerapporteerd (zie Fig. 2.1)



Figuur 2.1 Veranderingen in zelfgerapporteerde klachten

Deelname aan de groene wandel fysio leidde niet tot een verbetering in de tevredenheid met het leven, gemeten aan de hand van de Life Satisfaction Index (8 items), en de Cantril Ladder (1 item). Er waren ook geen significante verminderingen in stress en in het ervaren van lichamelijke beperkingen bij activiteiten zoals een paar trappen oplopen, of buigen, knielen bukken.

### 3. Evaluatie deelnemers

#### 3.1. Achtergrond

In de vragenlijst van de nameting is aan de hand van diverse open en gesloten vragen aan de deelnemers gevraagd hoe zij terugkijken op de wandelgroep, en hoe zij de wandelgroep waarderen.

In totaal hebben 94 deelnemers de vragenlijst van de nameting ingevuld. Per vraag waren er echter wel missende waarden. Bij de open vragen wordt steeds een impressie/samenvatting van de reacties gegeven.

#### 3.2. Algemene waardering

De deelnemers geven gemiddeld het cijfer 8,4 aan het wandelfysio programma, alle deelnemers geven een 6 of hoger, niemand geeft een onvoldoende (Tabel 3.1).

<b>Tabel 3.1 Op een schaal van 0-10, in hoeverre bent u tevreden over het groene wandel fysio programma? (N = 91)</b>	
<b>Cijfer</b>	<b>%</b>
<b>6</b>	3%
<b>7/7,5</b>	8%
<b>8/8,5</b>	49%
<b>9/9,5</b>	28%
<b>10</b>	12%
<b>Gemiddeld rapportcijfer: 8,4</b>	

Via een open vraag konden de deelnemers aangeven hoe ze terugkijken op de wandelgroep. 63 deelnemers hebben van deze mogelijkheid gebruik gemaakt. Tabel 3.2 geeft een impressie van de reacties, ingedeeld in de categorieën sociaal, natuur, en beweging (antwoorden in originele stijl, zonder grammatische aanpassingen).

De reacties waren overwegend positief. Slechts een enkeling had negatieve opmerkingen, dit ging voornamelijk over het tempo dat men ofwel te hoog ofwel te laag vond.

In de terugblikken speelt het sociale aspect een dominante rol. Zoals te zien is in Tabel 3.2 ging een groot deel van de omschrijvingen zelfs vrijwel uitsluitend over de meerwaarde van het gezellig samen wandelen met anderen en het opdoen van nieuwe contacten. Diverse deelnemers merkten op dat het verrassend was dat er zo snel een hechte band ontstond tussen mensen die elkaar helemaal niet kenden. Gezelligheid, elkaar steunen en er doorheen helpen was hetgeen de meeste deelnemers het meest waardeerden in de wandelgroep.

Naast de gezelligheid en sociale contacten noemen veel deelnemers ook spontaan de rol van de natuur, het in de buitenlucht zijn, genieten van de mooie natuur. Ook de deskundige begeleiding, stok achter de deur wordt vaak genoemd, alsmede de uitdaging om conditie en prestaties te verbeteren. Veel deelnemers merken op dat ze jammer vinden dat het stopt en graag verder zouden willen. Een aantal geeft ook aan dat ze dit daadwerkelijk, zonder steun van de fysiotherapeut, hebben gerealiseerd.

<b>Tabel 3.2 Terugblik deelnemers (N = 88)</b>	
<b>Sociaal</b>	
R17	Plezierig om met andere mensen te wandelen
R19	Mei san noflik groepje is de tijd samar foarby!
R24	Het is erg gezellig in een wandelgroep, het motiveert je nog meer je best te doen
R32	Was gezellig en motiverend met elkaar
R36	Geweldig en erg gezellig en leuke mensen leren kennen en we houden contact via een whatsapp groepje en kunnen evt aangeven wie een uurtje wil wandelen of meer
R46	Leuk, gezellige groep, voor herhaling vatbaar
R49	Vond de wandelgroep heel leuk, vooral omdat je samen beweegt geeft een gevoel van een doel te hebben en een beetje je verhaal kwijt te kunnen. sociaal een hele steun
R58	Gezellig en leuk, zo leer je de mensen anders kennen. Jong en oudere bij elkaar zeer leuk
R59	Het is leuk samen met meerdere mensen te lopen, het loopt makkelijker. Is gezelliger
R61	Ik vond het heel leuk om te doen. het was heel gezellig in de groep. Ik vind het jammer dat het stopt. Ik zou graag weer mee doen als het door zou gaan
R70	Met een groep wandelen loopt gemakkelijker en loopt ook vlotter. Voel me hierdoor beter
R75	Een gezellige groep dit stimuleerde het wandelen
R82	Wel leuk, gezellig, heb wel het idee dat steeds dezelfde persoon aan het woord is, jammer. Ik zou graag volgend jaar weer willen.
R87	Positief. Ik was onder de mensen. Daardoor kreeg ik meer contacten.
R88	Leuke groep mensen, lekker weer gehad. Gezellig om samen met elkaar toch een grotere loopafstand te komen. Leuke beweeg spellen gedaan
R99	Ik vond het verrassend dat we samen met een groep mensen waarvan de meesten elkaar van tevoren niet kenden op stap waren en dat we zo snel aansluiting bij elkaar vonden in gesprekken en ook in tempo. Samen genieten van elkaar en de natuur
R101	Fijne mensen leren kennen, met ieder zijn probleem en dan door het wandelen en gesprekken in wat voor weer het ok is heel dicht bij elkaar komt en elkaar er dan doorheen helpt. Een betere plaats dan in de natuur is er voor mij niet. Mooie ervaring om dit in een groep te doen.
<b>Combinatie factoren</b>	
R1	Een heel goed project je gaat nu iedere week lopen leert andere mensen kennen, je komt op plaatsen waar je anders nooit komt. Heb dit als heel goed en leuk ervaren
R9	Heerlijk in de buitenlucht (met mooi en slecht weer). Ook de geur van de bloemen, gras en bomen. Contact met de mede-wandelaars
R12	Plezierig, "stok achter de deur", nieuwe routes, gezellig, opbouwen conditie en daardoor meer zelfvertrouwen
R13	Het is goed te doen en bovendien heel plezierig om te ervaren dat lopen, of het nu regent of droog is, een hele fijne bezigheid is. Je ziet onderweg allerlei dingen die je op andere gedachten brengen, lopen in een groep is goed voor het sociale gebeuren. Al met al een ervaring rijker in positieve zin!
R18	Nooit gedacht dat ik een uur kon lopen. Gezellig met elkaar in weer en wind. Voor herhaling vatbaar!
R21	Ik vond het nuttig. Alleen kom je er niet toe om te gaan wandelen. Het was ook nog gezellig.
R23	Hele leuke ervaring, hele goeie begeleiding!! Hierdoor zijn we zelf ook meer gaan ondernemen om in beweging te blijven. Dit was een hele mooie opsteker!!
R25	Ik vond het heel goed om elke week met de groep te wandelen. De oefeningen tussendoor zijn goed voor mijn conditie en balans gebleken. Ik heb veel nieuwe mensen leren kennen en nieuwe padjes ontdekt waar ik nooit geweest was. De fysiotherapeuten hebben steeds een leuke route uitgezocht en zich voor

	100% ingezet.
R27	Ik vond de gebieden waar we naar toe gingen erg leuk. Maar de afstand te kort en het tempo te laag. Maar ik heb hier wel begrip voor i.v.m. de leeftijd van sommige deelnemers
R27	Ik heb met veel plezier aan de wandelgroep deelgenomen. Je wordt gestimuleerd om te gaan bewegen (stok achter de deur), alleen ga ik niet snel lopen, wel pak ik de fiets. De fysiotherapeuten hadden een prachtige route uitgestippeld, leuke oefeningen. Dit is voor mij voor herhaling vatbaar
R35	Volgende keer weer verder dit doet wel goed om afleiding te zoeken en je bent in de natuur bezig, mag van mij wel wat langer en wat verder weg
R37	Positief! Zal het missen. Lopen/bewegen erg fijn je leert mensen kennen. Je voelt je minder alleen, leert van elkaar, steun aan elkaar. In begin beetje eng maar was gezellige groep hoop dat we door blijven lopen. Erg goed ding!
R50	Heb een heel goed gevoel overgehouden aan deze wandelgroep. Wandelen en tussendoor oefeningen gedaan; alle spieren hebben een beurt gehad, zowel ook de ademhaling. We hadden een enthousiaste fysiotherapeut mee die ons heel goed begeleidde
R54	Prettig om met groep te lopen en op deze wijze lekker in de natuur te lopen
R71	Lekker ontspannen lopen in 't groen. Dat hebben we echt gedaan en met veel plezier. Samen lopen verlicht je eigen problemen. Gewoon leuk om met andere mensen kennis te maken. Goed om ook oefeningen te doen onderweg. dat mocht wel wat meer. We gaan met een klein groepje zelfs door!
R73	Ik vond het geweldig. We gaan verder op eigen kracht en hopen het nog lang zo te doen
R79	Heel leuk en ontspannend- goede begeleiding. Veel plezier en groei meegemaakt in uithoudingsvermogen. Jammer dat het op houdt. Wil graag doorgaan, maar dan onder begeleiding van fysio. Het heeft me veel sterker gemaakt.
R88	Leuke groep mensen, lekker weer gehad. Gezellig om samen met elkaar toch een grotere loopafstand te komen. Leuke beweeg spellen gedaan
R89	Ik vond het wandelen heerlijk, leuke en goeie begeleiding met gevoel voor humor, leuke mensen in de groep. Ik ben afgevallen door het wandelen, mijn conditie is vooruit gegaan en ik voel me veel sterker en fitter en heb andere delen van de stad ontdekt. Ik ga zeker door, ik heb genoten
R94	Het was een positieve ervaring, mooi terrein en een aardige groep deelnemers. Elkaar ook stimuleren. En na afloop nog even aan de koffie!
R103	Ik heb de wandelgroep als positief ervaren. Hierdoor ben ik er achter gekomen dat ik meer kan dan wat ik altijd dacht. En wandelen met een roep stimuleert ook meer. Ondanks dat ik moe ben geeft het me een tevreden gevoel.
R107	Ik vond het heel leuk om mee te doen, en ik ben ook van plan om door te gaan met wandelen. Samen lopen met de groep vond ik ook erg plezierig.
R109	Ik kijk positief terug naar de wandelgroep. Mooie wandelroutes, qua inspanning gemakkelijk vol te houden. Had wel door willen gaan

Aan de deelnemers is ook gevraagd om één moment of ervaring tijdens het wandelen te beschrijven die veel indruk heeft gemaakt heeft gemaakt. Hierbij werd vermeld dat dit zowel een positieve als een negatieve ervaring kan zijn. Tabel 3.3. geeft een impressie van de reacties op deze vraag.

In de beschrijvingen van de indrukwekkende momenten spelen ervaringen in of met de natuur en het verblijf in de buitenlucht en trotseren slechte weersomstandigheden een overheersende rol. Daarnaast worden de sociale momenten ook vaak genoemd, vooral de gezelligheid, saamhorigheid deskundige begeleiding en openheid naar elkaar toe.

Een derde categorie van indrukwekkende momenten heeft betrekking op het fysieke aspect. Dit zijn voornamelijk minder positieve, frustrerende ervaringen. Diverse deelnemers geven aan geconfronteerd te zijn met de beperkingen van hun kunnen, het niet kunnen bijhouden van het tempo van de groep geeft een vervelend gevoel.

<b>Tabel 3.3 Indrukwekkende momenten (N = 63)</b>	
<b>Natuur/weer/buiten</b>	
R1	Dat je tijdens het wandelen in de natuur je zorgen en stress vergeet
R12	3x erge regen
R13	Tijdens het lopen, onderweg naar een vogelkijkhut, een rups gezien die nog zou ontpoppen tot een vlinder. Prachtig! Heel mooi bruin harig met super kleine kraal oogje. Kroop rustig door het gras, was eerste keer dat ik zoiets zag. Denk er nog steeds aan terug, zo mooi!
R17	Alle tochten zelfs in de regen waren leuk om te doen. 1x tijdens een stortbui via boerenpaden en weiland gelopen. dit vond ik erg vervelend
R27	Vooral naar de Deelen vond ik prachtig. Over het industrieterrein iets minder
R33	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
R37	Wandelen in natuur is super! Zo mooi!
R39	Het wandelen in de natuur is een inspiratie
R44	De natuur om je heen.
R71	Bij de Kollumerwaard vanuit het bos zicht op het open veld met een prachtige wolkenpartij. Dan sta je en ben je even stil. het is alsof je een schilderij binnen stapt.
R73	Toen we aan het wandelen waren heb ik een lam uit het gaas kunnen verlossen en kreeg ik een applaus van de groep. En een dankbaar geblaat van de schapen
R91	Voor het eerst van mijn leven 'live' 2 ijsvogeltjes gezien
R93	Tijdens het wandelen betrokken worden met wat er in de natuur gaande is
R104	Zo heerlijk rustig wandelen in de natuur
R106	Mooi om de natuur rondom Surhuisterveen te ontdekken
R107	Onderweg wilde kersen eten
R109	Tijdens wandelen pauzeren waarin we allemaal 10 min in stilte genoten van alles wat er was (natuurbeleving). Ik voelde toen pas hoe moe ik me voelde. Door de natuur kwam ik tot mijzelf en ontspanning
<b>Sociaal/begeleiding</b>	
R11	de positieve houding van de groep, zelfs bij een uur lang lopen in de regen
R23	Over het geheel vond ik het een hele mooie ervaring! Met hele leuke groep mensen.
R29	Dat er foto's werden gemaakt door één van de deelnemers die je later op de groepsapp terug kon zien. Dat de begeleiding de personen die het even moeilijk hadden stimuleerden of alleen met de persoon verder ging
R36	De leuke activiteit, pet gooien en rode spijker zoeken op het strandje en klimming wat na die tijd erg pijnlijk was voor knie maar dat had ik er wel voor over. De gezelligheid met de mensen en leuke gesprekjes. Eerst vond ik het best eng nieuwe mensen leren kennen etc. maar viel me reuze mee
R63	Ik werd vaak door 1 van de deelnemers teruggefloten wanneer we te ver van de groep afliepen. vond ik irritant
R66	gezelligheid samen en de verschillen in ons als personen
R67	saamhorigheid was fijn
R68	dat ik me soms alleen voel en niet goed weet waar over te praten
R70	dat er goede begeleiding is is belangrijk en dat de groep als geheel elkaar steunt
R79	De leuke oefeningen. Het vele lachen wat we hebben gedaan. Daardoor ben ik veel soepeler geworden.
R81	Het was steeds gezellig en vrolijk
R84	De snelle openheid naar elkaar toe
R88	De sociale contacten, plezier hebben, jeugd sentiment, meer kunnen dan ik van tevoren dacht
R94	Het was jammer dat er een aantal deelnemers afvielen. Maar ook met een klein groepje zijn we de laatste weken actief bezig geweest
R105	Er was veel saamhorigheid in de groep, behulpzaamheid
<b>Conditie/lichamelijke beperkingen</b>	
R22	Naarmate deze oefeningen vorderden begon ik wel wat sneller te lopen maar de conditie wil nog niet beter worden. Heb veel conditie verloren door de chemokuren en bijwerkingen. Dat valt mij toch wel wat tegen dat het niet sneller gaat
R25	De eerste paar keer tijdens de oefeningen ben ik me er van bewust geworden dat ik veel minder kan dan ik dacht. Dat was best confronterend. Het is later wel verbeterd maar ik realiseer me nu wel dat ik

	serieuze beperkingen heb, die ik moet accepteren omdat deze beperkingen blijvend zijn.
R49	Dat ik een uur loop en dat ik het op laatst niet bij kan houden van mensen die ouder zijn. Vind dat een onbevredigend gevoel en kan daar moeilijk mee omgaan.
R50	We hebben verschillende wandelroutes gehad buiten Stiens, afwisselend vanwege het lopen. Eén keer helemaal uitgeregend wat voor mijn knie en spieren niet goed was, 's avonds veel last gehad.
R55	Dat ik weer met de neus op de feiten gedrukt word dat ik zulke dingen eigenlijk niet kan. Ik dacht dat ik 1,5 uur kwijt zou zijn, maar t bleek soms wel 3 uur

### 3.3. Zelfgerapporteerde veranderingen

Aan de deelnemers is gevraagd welke positieve en negatieve veranderingen ze zelf hebben opgemerkt sinds de deelname aan de wandelgroep. Deelnemers konden op een lijst met 21 positieve veranderingen aankruisen welke veranderingen men had opgemerkt. Gemiddeld kruisten de deelnemers op deze lijst 3,9 veranderingen aan, met een minimum van 0 en een maximum van 19.

Tabel 3.4 geeft een overzicht van de gerapporteerde veranderingen, in volgorde van meest naar minst gerapporteerd. De meest aangekruiste veranderingen (in de linker kolom) bestaan enerzijds uit veranderingen die te maken hebben met het verbeteren van de lichamelijke conditie en vitaliteit, zoals “ik ga vaker zelf wandelen”, “meer energie”, “meer lichamelijke beweging”, “ik voel me fitter”, “meer zin om dingen te ondernemen”, en “ik ga vaker de natuur in”. Anderzijds gaat het om verbeteringen van het sociaal-emotioneel welzijn, zoals “verbetering van mijn sociale relaties”, “vrolijker, ik voel me minder somber”, “meer bewustzijn van het nu”, “meer zelfvertrouwen” en “meer tevreden met mijn leven”.

<b>Tabel 3.4 Zelfgerapporteerde veranderingen (N = 84)</b>			
<b>Verandering</b>	<b>%</b>	<b>Verandering</b>	<b>%</b>
ik ga vaker zelf wandelen	49%	minder eenzaam	13%
meer energie	46%	betere algehele gezondheid	10%
meer lichamelijke beweging	46%	gewicht verloren, afgevallen	10%
verbetering van mijn sociale relaties	35%	meer regelmaat en structuur	8%
ik voel me fitter	35%	beter slapen	6%
meer zin om dingen te ondernemen	25%	meer mildheid en acceptatie	6%
vrolijker, minder somber	24%	meer plannen voor de toekomst	4%
meer “bewustzijn van het nu”	20%	betere medicijnen, pijnstillers nodig	4%
ik ga vaker zelf de natuur in	16%	minder snel boos of geïrriteerd	2%
meer zelfvertrouwen	14%	minder lichamelijke klachten	1%
meer tevreden met mijn leven	14%	<i>geen positieve veranderingen gemerkt</i>	10%

Aan de deelnemers is ook gevraagd of ze bij zichzelf negatieve veranderingen hebben opgemerkt. 19 deelnemers gaven aan dat dit zo was. Hierbij verwees een meerderheid (63%) naar een toename van lichamelijke ongemakken, zoals meer pijn, stijfheid, vermoeidheid, of het oplopen van blessures. Eén deelnemer drukte dit meer filosofisch uit als “*Het gevecht tegen mijzelf/ om te herstellen*”. Op de tweede plaats werden verschillen in tempo genoemd (26%), zoals “*Kon de*



anderen in de groep nog niet bijhouden” of “Af en toe mocht er wel wat meer gelopen worden van me. Had meer natuur en tempo verwacht”. Eén persoon gaf ook aan afspraken te hebben moeten afzeggen omdat de wandeling langer duurde dan gepland.

### 3.4. Werkzame factoren

Deelnemers kregen een lijstje met zes factoren voorgelegd. Gevraagd werd hoe belangrijk deze factoren zijn voor het succes van de wandelgroep (1 = niet belangrijk, 4 = heel belangrijk). Tabel 3.4 geeft een overzicht van de antwoorden.

De deelnemers vinden in meerderheid alle genoemde factoren belangrijk of zeer belangrijk. Genieten van de natuurlijke omgeving wordt echter het meest belangrijk gevonden, bijna alle deelnemers (99%) vinden dit belangrijk of zeer belangrijk, niemand vindt het niet belangrijk. Ook de mogelijkheid om in eigen tempo te lopen scoort zeer hoog, 93% van de deelnemers vindt dit belangrijk of zeer belangrijk, net als deskundige begeleiding (89% (zeer) belangrijk) en gezelligheid (86% (zeer) belangrijk). Van de genoemde factoren worden koffie/napraten (75% (zeer) belangrijk) en oefeningen en opdrachten (72% (zeer) belangrijk) het minst belangrijk gevonden voor het succes van de wandeling.

Tabel 3.4 Bijdrage van factoren aan succes wandeling	niet belangrijk	beetje belangrijk	belangrijk	zeer belangrijk
Genieten van de natuurlijke omgeving ( <i>N</i> = 88)	0%	1%	55%	44%
Mogelijkheid om in eigen tempo te lopen ( <i>N</i> = 88)	1%	6%	48%	45%
Deskundige begeleiding door de fysiotherapeut ( <i>N</i> = 84)	1%	10%	52%	37%
Gezelligheid, gesprekken met andere deelnemers ( <i>N</i> = 88)	0%	14%	52%	34%
Koffie, napraten na afloop ( <i>N</i> = 88)	8%	17%	42%	33%
Oefeningen en opdrachten tijdens de wandeling ( <i>N</i> = 82)	7%	21%	44%	28%

NB: Respondenten die n.v.t. hebben aangekruist zijn buiten beschouwing gelaten

Vijf deelnemers hebben gebruik gemaakt van de mogelijkheid om aanvullende succesfactoren te noemen. Genoemd werden:

- “Leuke en interessante routes om te wandelen”
- “Wandelgebied in de buurt”
- “Momenten van bezinning/meditatie/stilte maakt dat ik meer kan genieten van de natuur en dingen kan loslaten. Dat was fijn, maar was nu nog weinig aanwezig”
- “ruimte voor verbetering van lichamelijke en psychische problemen en acceptatie daarvan”
- “De uitdaging om een grote afstand af te leggen – die miste ik nu een beetje”

### 3.5. Vervolg en eigen bijdrage

Op de vraag of men bij een eventueel vervolg weer mee zou willen doen aan de wandelgroep, antwoorde bijna twee derde van de deelnemers (65%) dit zeker wel te willen, 18% wilde het

waarschijnlijk wel, en 9% misschien. Slechts 5% gaf aan dit waarschijnlijk of zeker niet te willen. Er was dus een grote interesse om te blijven wandelen.

Tabel 3.5 Interesse in vervolg (N = 93)	nee zeker niet	nee waarschijnlijk niet	misschien	ja waarschijnlijk wel	ja zeker wel	weet niet
Stel dat er een vervolg komt op de wandelgroep. Zou u dan weer meedoen?	2%	3%	9%	18%	65%	3%

Op de vraag of men eventueel bereid zou zijn om een vergoeding te betalen, antwoordde een kleine meerderheid van 59% ja. Diverse personen gaven hierbij als toelichting “*geen geld hiervoor te hebben*”. Tabel 3.6 geeft een overzicht van de hoogte van de vergoeding die men maximaal per wandeling zou willen betalen (via open vraag). De genoemde bedragen waren over het algemeen laag, meest genoemd waren bedragen in de orde van grootte van 2-3 euro, ongeveer een derde wilde een vergoeding van 4 euro of meer betalen, het hoogst genoemde bedrag was 10 euro.

Tabel 3.6 Eigen bijdrage wandeling (N = 37)	%
1,00 – 1,50 euro	5%
2,00 – 2,50 euro	32%
3,00 – 3,50 euro	22%
4 euro	11%
5 euro	24%
> 5 euro	5%
<b>Gemiddeld bedrag: 3,55 euro</b>	

### 3.6. Tips en suggesties

Aan het einde van de vragenlijst was er ruimte voor tips en suggesties. Tien deelnemers hebben hier iets ingevuld. De meesten maakten van de gelegenheid gebruik om begeleiders te bedanken voor de goede begeleiding en mooie tijd, en aan te moedigen om door te gaan. Bijvoorbeeld “*Graag hier mee doorgaan. Zeer belangrijk. Ik heb het als een positieve tijd ervaren*”. Er waren ook enkele meer concrete tips voor verbetering:

- *Lijstje met elkaars namen*
- *De samenstelling en de grootte van de groep is erg belangrijk*
- *Aan het begin vaste chauffeurs aanstellen. Geldpotje maken voor vergoeding chauffeurs. Cursus op avond?*
- *Groepsleden ongeveer op gelijk niveau van kunnen, - Vervolg geven aan de wandelactiviteit! - doorstart.*

## 4. Evaluatie fysiotherapie praktijken

### 4.1. Achtergrond

Na afloop van de pilot is een online survey afgenomen bij de tien deelnemende praktijken. Per praktijk is één vragenlijst ingevuld. De vragen zijn beantwoord door een praktijkmedewerker die de wandelgroepen heeft begeleid, eventueel in samenspraak met een tweede wandelbegeleider. Bij drie praktijken werden (vrijwel) alle 12 wandelsessies begeleid door twee medewerkers. Bij twee praktijken werden alle wandelsessies begeleid door één en dezelfde medewerker. Bij de overige vijf praktijken was er één medewerker die het merendeel van de wandelingen begeleidde, en een tweede medewerker die enkele sessies begeleidde (soms samen met de eerste begeleider).

Omdat de vragenlijst is ingevuld door 10 praktijken, zijn de antwoorden makkelijk te vertalen naar percentages (1 = 10%, 2 = 20%, 3 = 30% etc.). De resultaten worden daarom gerapporteerd in frequenties, en niet in percentages.

### 4.2. Motieven en verwachtingen

D.m.v. open vragen is als eerste gevraagd om een korte omschrijving te geven van de motieven en verwachtingen. Tabel 4.1 geeft een samenvatting van de antwoorden.

Tabel 4.1 Motieven/verwachtingen	
P1	Mooie omgeving, mensen kunnen activeren, blijvende wandelgroep kun opzetten lokaal
P2	Ik zoek naar alternatieven om de steeds groter wordende groep Parkinsonpatiënten te kunnen aanbieden leek leuk om te proberen leek zinvol voor patiënten
P3	Aan kunnen bieden voor een laagdrempelige vorm van begeleid "trainen" en ze laten ervaren dat bewegen prettig kan zijn.
P4	Proef om animo hiervoor in te schatten Ervaring opdoen om dit mogelijk vaker te doen Vermoedelijk een grote doelgroep binnen onze praktijk die hierbij baat kan hebben
P5	Mensen bewust maken van hun lichaam, beweging en gezondheid
P6	Buiten de gebaande paden van de fysiotherapie kijken. Werken aan preventie. Het vergroten van de belastbaarheid van mensen die moeilijk in beweging kunnen komen, dit is een grote doelgroep in de praktijk
P7	Om mensen in beweging te brengen en te houden die anders thuis op de stoel waren blijven zitten (vanwege onzekerheid, sociale isolement, kostenaspect) en coaching in de natuur toe te passen. Doordat je naar buiten gaat, de natuur in, om de hoek binnen hand bereik je lekkerder in je vel gaat zitten ("Lekker in je vel", de slogan van onze praktijk). Bewegen laagdrempeliger te maken. Bewegen hoeft niet altijd (veel)geld hoeft te kosten en hierdoor ont(moet) je anderen. Mensen meer de regie geven over hun eigen (beweeg)leven, zodat ze zelf de regie hebben over hun gezondheid of weten wat ze kunnen doen als de balans verstoord is/wordt.
P8	Belangrijk dat meer mensen gaan bewegen. Vooral mensen met ( chronische klachten )
P9	Leuke nieuwe uitdaging om buiten te trainen met een bepaalde doelgroep
P10	Mooi initiatief om met ouderen buiten te gaan sporten/ bewegen/buiten beweegplein/frisse lucht fijner dan fitness

De motivatie van de fysiotherapie praktijken om een wandelgroep op te zetten blijkt vooral samen te hangen met hun positieve visie op het belang van bewegen: belangrijk dat mensen bewegen,

belastbaarheid van kwetsbare patiënten vergroten, bewegen laagdrempeliger en leuker maken, mensen activeren, werken aan preventie, alternatief voor fitness bieden. Bedrijfseconomische motieven (aanbod vergroten, nieuw verdienmodel) worden niet spontaan genoemd door de praktijken.

Alle praktijken gaven aan dat het programma geheel of gedeeltelijk aan de verwachtingen voldeed. Eén praktijk gaf als toelichting waarom het programma slechts gedeeltelijk voldeed dat men had verwacht dat er meer *“een vaste structuur in de wandelingen zou moeten zitten, met iets minder vrije ingeving”*.

### 4.3. Algemene waardering

De praktijken geven gemiddeld het cijfer 8,2 aan het wandelfysio programma, alle praktijken geven een 7 of hoger (Tabel 4.2).

Tabel 4.2 Op een schaal van 0-10, in hoeverre bent u tevreden over het groene wandel fysio programma?	
Cijfer	Aantal
7	2
8	5
9	2
10	1
<b>Gemiddeld rapportcijfer: 8,2</b>	

De praktijken kregen tien (positief geformuleerde) stellingen voorgelegd over de meerwaarde van het wandelprogramma voor patiënten en voor de praktijk (Tabel 4.3). Gemiddeld was men het eens of zeer eens met alle stellingen, soms reageerde men neutraal, geen enkele praktijk was het oneens met één of meer stellingen.

Over het algemeen gesproken vinden de meeste praktijken (8 uit 10) de groene wandel fysio een kansrijk concept, de helft vindt is het zelfs zeer eens met deze stelling, twee praktijken zijn neutraal.

Op de stellingen over de meerwaarde voor patiënten wordt over het algemeen zeer positief gereageerd. Met name de stelling dat de groene wandel fysio een effectief middel is om mensen uit hun sociaal isolement te halen kan op veel bijval rekenen, alle praktijken zijn het hier mee eens, 7 praktijken zijn het zeer eens. De groene wandel fysio wordt ook door alle praktijken gezien als een effectief middel om mensen die uit zichzelf niet genoeg bewegen in beweging te krijgen, en op één na zijn alle praktijken het er ook over eens dat de groene wandel fysio een aantrekkelijk alternatief is voor indoor beweeg programma's. De praktijken oordelen iets voorzichtiger over de lange-termijn effecten m.b.t. duurzame gedragsveranderingen en meer regie over eigen

gezondheid, de meerderheid is het er mee eens dat de groene wandel fysio hieraan kan bijdragen, maar enkele praktijken geven hier een neutraal oordeel.

De stelling dat de groene wandel fysio een meerwaarde heeft voor de praktijk wordt door alle praktijken onderschreven, 4 uit 10 praktijken zijn het er zelfs zeer mee eens. De meeste praktijken vinden ook dat de groene wandel fysio makkelijk in te passen in de praktijk en het werkplezier van medewerkers vergroot. De groene wandel fysio kan volgens een meerderheid van de praktijken ook een middel bieden voor hun praktijk om zich te onderscheiden, maar de meningen hierover zijn iets meer verdeeld.

<b>Tabel 4.3 Stellingen Meerwaarde</b>	<b>zeer oneens</b>	<b>oneens</b>	<b>niet eens, niet oneens</b>	<b>eens</b>	<b>zeer eens</b>
<b>Algemeen</b>					
De groene wandel fysio is een kansrijk concept	-	-	2	3	5
<b>Meerwaarde voor patiënten</b>					
De groene wandel fysio is een effectief middel om mensen uit hun sociaal isolement te halen	-	-	-	3	7
De groene wandel fysio is een effectieve manier om mensen die uit zichzelf niet genoeg bewegen in beweging te krijgen	-	-	-	6	4
De groene wandel fysio is een aantrekkelijk alternatief voor indoor beweeg programma's	-	-	1	4	5
De groene wandel fysio is een effectief middel om duurzame gedragsverandering tot stand te brengen en daarmee de kosten van de zorg te verminderen	-	-	2	4	4
De groene wandel fysio is een effectief middel om patiënten meer regie te geven over hun eigen gezondheid	-	-	3	5	2
<b>Meerwaarde voor praktijk</b>					
De groene wandel fysio heeft een toegevoegde waarde voor het aanbod van onze praktijk	-	-	-	6	4
De groene wandel fysio is makkelijk in te passen in onze praktijk	-	-	-	7	3
Het begeleiden van een wandelgroep verhoogt het werkplezier van onze medewerkers	-	-	-	8	2
Met de groene wandel fysio kan onze praktijk zich beter onderscheiden van andere praktijken	-	-	3	5	2

#### 4.4. Training wandelbegeleiders

De wandelbegeleiders in spé hebben twee zaterdagen een training gevolgd in Beetsterzwaag. Hierover zijn verschillende vragen gesteld.

Als eerste werd gevraagd of men het belangrijk vindt dat praktijkmedewerkers een training krijgen voordat ze een wandelgroep gaan begeleiden. Zes praktijken vonden de training belangrijk, 3 een

beetje belangrijk, en 1 niet zo belangrijk. Geen enkele praktijk vond het zeer belangrijk. Het belang van de training werd dus wel erkend, maar het werd niet heel erg belangrijk gevonden.

Aan de praktijken is ook gevraagd hoe belangrijk men training op verschillende aspecten vindt. De resultaten zijn weergegeven in Tabel 4.4. Training op mental coaching en het omgaan met tempoverschillen wordt het meest belangrijk gevonden, gevolgd door oefeningen gericht op de natuurlijke omgeving. Training op veiligheid, wandeltechniek en fysieke oefeningen wordt door de meeste praktijken iets minder belangrijk gevonden.

<b>Tabel 4.4 Hoe belangrijk vindt u training en voorlichting van wandelbegeleiders op het gebied van de volgende onderwerpen?</b>				
<b>Onderwerp</b>	<b>niet belangrijk</b>	<b>beetje belangrijk</b>	<b>belangrijk</b>	<b>zeer belangrijk</b>
veiligheid/calamiteiten	-	3	6	1
wandeltechniek/uitrusting	1	4	5	-
fysieke oefeningen	1	3	6	-
oefeningen gericht op de natuurlijke omgeving	1	4	3	2
mental coaching	-	1	7	2
omgaan met tempoverschillen	1	1	7	1

Op de vraag of de training aan de verwachting voldeed, antwoordden 2 praktijken “ja volledig”, 7 praktijken “ja, gedeeltelijk”, en één praktijk “nee, niet helemaal”. Die ene praktijk maakte geen gebruik van de gelegenheid om het antwoord toe te lichten, dus het is niet bekend waarom men niet zo tevreden was over de training.

Zes praktijken gaven wel tips om de training te verbeteren. Deze tips zijn weergegeven in Tabel 4.5.

<b>Tabel 4.5 Tips voor verbetering training</b>
Misschien iets meer aandacht voor de diversiteit van de deelnemers en hoe daar mee om te gaan
Praktische punten waar je tegenaan loopt die van tevoren goed zijn om te weten: - een groep van ca. 10 mensen van diverse leeftijd brengt een verschil in tempo met zich mee. Als je als begeleider veiligheid wil waarborgen en goed aandacht wil schenken, moet je toch de groep bij elkaar houden. Natuurlijk kan je tempoverschillen toepassen, maar de groep opsplitsen is niet handig. Je verliest de controle en mensen blijken dit zelf ook minder leuk te vinden. Het is een idee om meer na te denken over hoe de niveauverschillen zo te benaderen dat iedereen een waardevolle wandeling heeft gehad.
Tips vanuit de praktijk: wat wordt als leuk ervaren tijdens een wandeling en wat ervaren de mensen als minder prettig.
Voor de basis cursus was het prima. Ik zou het zelf leuk vinden om in coaching nog meer te verdiepen. De mensen die bij mij zijn uitgevallen zouden mogelijk d.m.v. een 1 op 1 uur sessie tussendoor net een extra zetje kunnen krijgen om daarna participatie in de groep weer mogelijk te houden/te stimuleren.
Wetenswaardigheden van de omgeving vertellen. Namen van bloemen, vogels weten.
Beide dagen goede afwisseling maken tussen theorie en praktijk

## 4.5. Werving deelnemers

Er waren grote verschillen tussen de praktijken in de moeite die het kostte om deelnemers te werven voor de wandelgroep. Zoals weergegeven in Tabel 4.6, vond iets minder dan een derde het zeer of een beetje makkelijk, iets minder dan een derde vond het niet makkelijk en niet moeilijk, en iets meer dan een derde vond het een beetje of zeer moeilijk. De praktijken hebben geen gebruik gemaakt van de mogelijkheid om hun antwoord toe te lichten, dus het is niet bekend waarom sommige praktijken het moeilijk vonden om deelnemers te werven.

Antwoord	Aantal
zeer makkelijk	2
beetje makkelijk	1
niet makkelijk, niet moeilijk	3
beetje moeilijk	3
zeer moeilijk	1

Tabel 4.7 geeft een overzicht van de middelen die de praktijken hebben gebruikt om patiënten te werven, en welke criteria ze hebben gebruikt voor de selectie van deelnemers. De aanpak verschilt per praktijk, maar over het algemeen is men er wel in geslaagd om de beoogde doelgroep (kwetsbare patiënten in een sociaal isolement met een inactieve leefstijl) te bereiken. Opvallend is dat enkele praktijken zich expliciet gericht hebben op oudere patiënten, deze vallen kennelijk relatief vaak in de doelgroep.

	Werving moeilijk?	Middelen werving	Selectie deelnemers
P1	beetje moeilijk	Aanplakbiljetten, Facebook, patiëntenbestand door genomen en mensen uitgenodigd.	Mensen die graag (weer) actief wilden worden al dan niet met sociale problemen.
P2	beetje moeilijk	Collega's binnen de praktijk aangesproken, ook onze diëtiste, info naar huisartsen en psychologen, info in de wachtkamer, enkele eigen patiënten aangesproken	"sneue types" waarbij meerwaarde groepsdeelneming wel te verwachten viel fysieke gesteldheid van patiënten psychische gesteldheid van patiënten de criteria van het onderzoek
P3	niet makkelijk, niet moeilijk	Informatievoorziening bij de huisartsen, en informatievoorziening binnen de praktijk	cliënten moeten niet uit zichzelf al heel veel in beweging zijn
P4	beetje makkelijk	Mond op mond reclame bij patiënten	Minimale criteria waren een verminderde fysieke activiteitsniveau (volgens de richtlijn) en/of een verminderde sociale omgang
P5	beetje moeilijk	Deelnemers uitgenodigd via de website en nieuwsbrief en een voorlichting te	Volgens de eisen van de groene wandel fysio vragenlijst

		geven. Deelnemers persoonlijk benaderd, telefonisch of in de praktijk	
P6	niet makkelijk, niet moeilijk	- De collega fysiotherapeuten ingeleid in het concept van de Groene Wandel Fysio, en hen actief om zich heen te laten kijken en patiënten te informeren - Het maken van reclame middels tekst/folder in de praktijk - het sturen van een mail naar geschikte de	- Het voldoen aan een inactief leven - mensen die erg vaak aanwezig zijn in de praktijk: en hierdoor zelf actiever kunnen worden - mensen die normaal buiten groepen vallen doordat zij een te laag looptempo hebben - mensen die het prettiger vinden om buiten bezig te gaan ipv binnen - mensen die moeite hebben om tot beweging te komen - mensen in een sociaal isolement
P7	zeer makkelijk	Aanschrijven per mail naar uitbehandelde klanten die aan de criteria voldoen, flyeren, poster opgehangen, website, facebook.	Mensen die uit zichzelf niet (voldoende) bewegen maar wel (bijna) 1 uur kunnen bewegen in een rustig tempo, maar het zelf nooit doen omdat ze niet alleen erop uit durven, reumatische klachten hebben, burn-out klachten, arthrose klachten, claudicatioklachten hebben als vervolg op de behandelingen die gestopt zijn en het lopen te blijven stimuleren. Ze moesten wel 12 weken achter elkaar beschikbaar zijn en tussendoor niet op vakantie gaan.
P8	zeer makkelijk	Folders in de praktijk, en therapeuten hun pt bestand laten selecteren. Mensen persoonlijk benaderd en gebeld.	Ze moesten ongeveer 4 a 5 km kunnen lopen zonder al te veel problemen. Niet depressieve mensen maar licht somber wel. 6 min wandeltest, borgtest boven de 14 hebben. mensen met chronische rugklachten, eenzaamheid, overgewicht en die hun conditie wilden verbeteren
P9	niet makkelijk, niet moeilijk	Posters, Klantenbestand, Netwerk	De hoeveelheid van bewegen per week Niveau van klachten Leeftijd
P10	zeer moeilijk	Flyer gemaakt, op de website en facebook van de praktijk, en veel mensen gevraagd en verteld over onze plannen	leeftijd, >70 of ze alleen zijn. comorbiditeit mentale toestand, (depressie)/ op het laatst iedereen die maar mee wilde doen

Vier praktijken geven aan dat ze ook patiënten hebben geweigerd die wel geïnteresseerd waren voor deelname. Redenen hiervoor waren ofwel dat deze patiënten te fit waren, en al trinden in de fitness, ofwel dat men juist een te laag niveau had, niet goed genoeg kon lopen, of te depressief was. Er waren ook praktische redenen om deelnemers te weigeren, zoals een vakantie in de periode van de pilot, of het niet verzekerd zijn bij De Friesland.

#### 4.6. De wandelgroep

Aan de praktijken is gevraagd om een korte omschrijving te geven van hun wandelgroep. Tabel 4.8 geeft een overzicht van deze omschrijvingen.



<b>Tabel 4.8 Beschrijvingen wandelgroep</b>	
P1	Erg veel variatie in leeftijd en getraindheid waardoor er snel groepjes vormden. Gezellig sfeer, ook het koffiedrinken nadien duurde soms erg lang.
P2	De sfeer was prima liep vanzelf door een beetje gesprekken op gang te brengen en oefenen samen wel veel kletsen
P3	Verschillende; een aantal mensen met een erg beperkte wandeluthoudingsvermogen, anderen konden meer aan maar door omstandigheden thuis was het voor ze prettig om even een moment in een andere omgeving te zijn (in ander gezelschap) wat ze goed deed, niet zozeer op uithoudingsvermogen als wel op ontspanning
P4	Goep van ca. 10 mensen, waarvan de meeste 1 of 2 anderen uit de groep al wel kenden hier in het dorp. er waren mensen die graag voorop liepen en veel bespraken, anderen liepen liever achteraan en waren wat stiller. Sommigen waren erg enthousiast om oefeningen tussendoor te doen en bedachten zelf ook nieuwe oefeningen. Sommigen stonden lang stil bij de natuur en konden hier leuk over vertellen. Sommigen hadden een gps of stappenteller mee en waren na de wandeling vooral bezig met hoeveel meter ze hadden gelopen. De algehele dynamiek was goed, iedereen sprak met iedereen. Vaak liep men aan het begin van de wandeling naast vriend/vriendin/kennis, maar aan het einde liep alles mooi door elkaar.
P5	Mengsel van leeftijd, 1 (oudere stel), goed mengsel van vrouwen en mannen, verschillende klachten. Sfeer was super leuk, dynamiek in de groep was positief, sommige waren in de ziektewet, anderen gepensioneerd en 2 deelnemers waren in aan het re-integreren op werk
P6	De wandelgroep was een erg dynamische groep. Alleen vrouwelijke deelnemers Allen geen bekenden van elkaar 4 mensen die geen bekenden waren van de praktijk 2 mensen met een GGZ problematiek; dit zorgde in het begin voor een bepaalde weerstand, maar later werd dit geheel geaccepteerd in de groep Hele verschillende leeftijden: van 35-70+ Leiders en volgers De sfeer in de groep was erg goed. Er werd gelachen, maar er was ook een erg veilige sfeer (men durfde haar angsten kenbaar te maken, aan te geven wat zij er van vonden etc.). Er ontstonden situaties waarbij mensen samen werkten die normaal gesproken niet in contact met elkaar kwamen, wat leidde tot leuke situaties. Daarnaast spreken bepaalde vrouwen momenteel nog met elkaar af en wil men graag een 'reünie' omdat het zo leuk was.
P7	Een enthousiaste groep van lieve mensen die het heerlijk vonden om samen te wandelen in de natuur. Ze kregen contact, erkenning en herkenning en verlegden grenzen zowel individueel als in de groep. Vooral het sociale aspect blijkt van grote meerwaarde.
P8	In het begin waren de mensen afwachtend en de groep onderling onsamenhangend. Gaandeweg meer elkaar helpen. Later, hechte helpende groep. Sfeer: eerst wat gespannen. Later, vrolijk, gezellig, optimaal.
P9	Vrij diverse groep met introverte en extroverte mensen. Eerst erg aftasten hoe iedereen op elkaar zou gaan reageren. Na de eerste wandeling was de sfeer binnen de groep positief.
P10	Mede doordat we moeite hadden om voldoende deelnemers te vinden zijn we vertrokken met 5 mensen die eigenlijk te fit waren en 2 minder fit. Dit zorgde al snel dat er 2 nivo groepen kwamen. verder was de onderlinge sfeer prima. 2 van de deelnemers waren wel bekend met fysieke en mentale problematiek. 2 kwamen mee omdat ze hun partner moesten brengen en waren eigenlijk te fit voor de groep.

De meeste groepen waren erg divers van samenstelling, met grote variatie in leeftijd, conditie en problematiek. Ondanks deze variatie ontstond er in de meeste gevallen snel een hechte, samenhangende groep met een positieve sfeer en acceptatie van onderlinge verschillen.

Zes praktijken gaven desgevraagd aan dat er ook “probleemgevallen” in de groep zaten. Dit betrof met name mensen die het tempo niet goed bij konden houden. Dit werd opgevangen door deze perso(o)n(en) samen met anderen een stukje van de wandeling af te laten snijden, of door veel rustmomenten met natuur- en ontspanningsoefeningen in te bouwen. Een ander type probleemgevallen bestond uit mensen die zich negatief uitten, veel over hun problemen en moeilijkheden praatten, of door hun psychiatrische problematiek veel aandacht vroegen van de

begeleider. Dit werd opgelost door er bewust niet te veel op in te gaan, of door hen apart te nemen en de situatie toe te lichten.

De therapietrouw van de groep werd door de meeste praktijken als zeer goed tot goed beoordeeld (Tabel 4.9). Drie praktijken beoordeelden de therapietrouw als matig, geen enkele praktijk beoordeelde de therapietrouw als slecht. Over het algemeen waren er weinig deelnemers die zonder reden niet op kwamen dagen, als er afzeggingen waren dan was dit vrijwel altijd om een goede reden (bijv. ziekte of invallen op het werk).

Antwoord	Aantal
zeer goed, weinig afzeggingen	3
goed	4
matig	3
slecht, veel afzeggingen	-

Aan de praktijken is ook gevraagd om de therapietrouw te vergelijken met die bij andere programma's (Tabel 4.10). Over het algemeen werd de therapietrouw aan het groene wandel fysio programma als vergelijkbaar of beter beoordeeld dan de therapietrouw aan andere georganiseerde en individuele beweegprogramma's. In een enkel geval werd de therapietrouw ook als iets slechter beoordeeld (dit negatieve oordeel was niet steeds afkomstig van dezelfde praktijk, maar van verschillende praktijken).

Programma	veel slechter	iets slechter	vergelijkbaar	iets beter	veel beter	weet niet
Indoor bewegen in groepen met een instructeur (bijv. Beweeg je Fit)	-	1	3	2	3	1
Yoga/mindfulness training in groepen (bijv. Fysio Yoga)	-	1	3	2	-	4
Persoonlijk beweegprogramma (bijv. Beweegkuur)	-	1	4	2	-	3
Individueel fitness abonnement	1	-	3	1	4	1

Tot slot is gevraagd naar de "uitval", oftewel hoeveel deelnemers voortijdig zijn afgehaakt. In één praktijk waren er geen uitvallers, in de andere negen praktijken waren er wel één of meer deelnemers die vroegtijdig zijn afgehaakt. In totaal zijn 14 van de 108 deelnemers die begonnen zijn met de wandelingen tussentijds uitgevallen. Dit is een relatief zeer klein percentage (14%). De uitvallers hadden over het algemeen goede redenen. Vijf personen moesten stoppen om medische redenen, waarvan één mevrouw die na de eerste wandeling te horen kreeg dat ze borstkanker had, en één mevrouw die een enkeloperatie moest ondergaan. Twee personen zijn gestopt vanwege familie omstandigheden (mantelzorg), één persoon kwam steeds te laat

vanwege communicatieproblemen (taal) en moest toen stoppen. De overige personen zegden af vanwege praktische redenen, omdat de tijden niet goed pasten, vanwege vakantieplannen, of omdat ze andere verwachtingen hadden van de wandelgroep (hoger tempo). Slechts één deelnemer kwam na een aantal keren zonder reden niet meer opdagen.

#### 4.7. De wandelroutes en omgeving

Aan de praktijken is gevraagd om een voorbeeld te geven van hoe een gemiddelde wandelroute er ongeveer uit zag, en door welke omgevingen men liep. Tabel 4.11 geeft een overzicht van deze beschrijvingen

Tabel 4.11 Beschrijvingen wandelroutes	
P1	Wandelend door groene omgeving, bosrijk door het slechte weer meestal wel op verharde grond zoals fietspaden. Veel bomen, opgroeiend groen.
P2	Meest in bos, paar keer weidser Meestal in omgeving Witte Huis, Olterterp Soms (soms bewust) wat minder begaanbaar pad Soms bewust langs beweegtuintje of speeltuintje om daar te oefenen of gewoon voor iets speels (mevrouw van >70 aan de kabelbaan...)
P3	natuurgebied, schelpenpaadjes, rekening houdend met weer, minder of meer beschutting zoeken, mogelijkheid tot kleinere rondjes zodat je ook in kunt spelen op verschillende niveaus
P4	Veelal: bospaden, schelpenpaden, fietspaden, weinig langs grote wegen geprobeerd te lopen om rust te creëren, natuurgebieden Een paar routes direct vanuit de praktijk gelopen, een aantal eerst met auto's rijden naar een paar km verderop
P5	bossen, weilanden, open paden, door dorpen, langs de Dokkumer Ee
P6	Omdat de praktijk midden in de stad ligt en er weinig mensen waren die beschikten over een auto, is er voor gekozen om de parken in de stad te gebruiken (Julianapark en Sportpark Nylân). Dit zijn groene parken, waar verschillende looproutes mogelijk zijn, open vlakten voor het uitvoeren van oefeningen en vijvers waar we de nesten van vogels ontdekten.
P7	over schelpenpaadjes langs water en door parken en natuurgebieden. over landweggetjes door de weilanden (verhard en onverhard). historische routes. Boer'n paden (mits niet te nat). door dorpen met historie en geschiedenis.
P8	Langs water, door wat bos, kronkelende paadjes, wat vertellen over de omgeving
P9	Door de weilanden, langs het water, in de buurt van schelpen/fiets paden en met een zonnetje.
P10	De praktijk ligt op korte afstand van bos, daar zijn diverse routes en mogelijkheden. ook hoogte verschillen trappen en bankjes. ook goed te gebruiken in de oefeningen.

De omschrijvingen in Tabel 4.11 laten zien dat dat er over het algemeen gekozen werd voor gevarieerde routes door natuurlijke omgevingen. Dit wordt bevestigd door aanvullende vragen over de routes.

Negen van de tien praktijken geven aan het belangrijk te vinden dat er veel variaties in de wandelroutes zit, één praktijk vindt het belangrijker dat er variaties in oefeningen zit dan variaties in routes. Alle praktijken hebben gekozen voor enigszins gevarieerde routes, geen enkele praktijk heeft steeds dezelfde route gelopen. Gevraagd naar het belang van de variatie geven de praktijken aan dat het leuker, verrassender en vernieuwender is om steeds ergens anders heen te gaan. Op deze manier zie je steeds wat anders, het zorgt voor gespreksstof, vergroot de natuurbeleving, en het nodigt uit tot zelf lopen. Eén praktijk gaf aan *“Mensen waren soms verrast, want ze waren op sommige plaatsen nog nooit geweest, alhoewel ze er al jaren woonden”*.

<b>Tabel 4.12 Beschrijvingen bijzondere natuurmomenten</b>	
P1	Mensen die toch kwamen wandelen ondanks dat het plentst.
P2	spontaan foto's maken de oh's en de ah's wat is het hier mooi hier ben ik nog nooit geweest hier wil ik weer naar toe bij het lopen met een kleinere groep even een paar minuten uit elkaar, de stilte, even niks, dat iemand merkt hoe moe ze eigenlijk is een moment van even pauzeren op een mooie plek in het bos, in het zonnetje
P3	redden van een schaap, haha, is ze erg bijgebleven
P4	1x in een natuurgebied gelopen waar veel verschillende dieren waren, van kikkers tot schotse hooglanders
P5	het spoelde heel erg en iedereen ging door met wandelen, elkaar oppeppen, langs de Dokkumer Ee. Dat was heel speciaal. Het uitzicht vanaf de zeedijk. foto's gemaakt - prachtig
P6	Eén van de deelnemers ontdekte een nest van een eend, we hebben met z'n allen lang en vol bewondering hier naar gekeken
P7	De rups die we zagen in het veld bij de vogelkijkhut. Het "nieuwe leven", in de vorm van lammetjes, meerkoetnestjes en jongen, etc...Nieuw sprankelend leven, een nieuw begin. De regen tijdens de op een na laatste wandeling (boer'n paad). We hebben de wandeling moeten aanpassen en inkorten en over verharde paden moeten gaan omdat het spoelde van de regen. Daarna hebben we kleddernat thee en/of koffie gedronken in de theetuin met gebak.
P8	Tot aan je buik in het Fluitekruid lopen. picknicken met de groep. Wanneer we jonge meerkoeten zagen of jonge eendjes raakte de groep heel enthousiast. prachtige bloeiende bomen.
P9	Lopen langs een weiland vol met koeien die het heel bijzonder vinden dat er een grote groep mensen voorbij komt lopen.
P10	In het bos broedde een paartje ijsvogels. we maakten er toch een sport van om ze minstens 1x per loop te spotten. waardoor de deelnemers wel gedreven werden om toch nog een rondje te lopen.

De weersomstandigheden vormen een terugkerend element in de beschrijvingen van natuurervaringen. Juist het wandelen in plensregen of slechte weersomstandigheden zorgt voor een gevoel van verbondenheid met natuur. Dit wordt bevestigd door antwoorden op vragen over de weersomstandigheden. Geen enkele praktijk heeft een wandeling afgelast vanwege slechte weersomstandigheden. Alle praktijken zij van mening dat wandelgroepen ook in de winter en onder koude/slechte weersomstandigheden kunnen plaatsvinden. Argumenten hiervoor zijn: *“Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel”*, *“Warmte geeft soms juist ook beperkingen, en regent het vaker in de winter dan in de zomer?”*, *“Mensen moeten blijven bewegen ook wanneer het koud is”*, en *“Je kan altijd naar buiten, behalve als het onweert en/of ijzelt. Het kan heerlijk zijn om alle elementen van de natuur te ervaren”*.

## 4.8. De opbouw van de wandelingen en oefeningen

Tabel 4.13 geeft een overzicht van de opbouw van de wandelingen, zoals omschreven door de praktijken.

<b>Tabel 4.13 Opbouw wandelingen</b>	
P1	stukje lopen naar een open ruimte, daar warming up oefeningen, dan stukje wandelen, oefeningen lopen en of op de plaats, stuk wandelen en dan cooling down, koffiedrinken
P2	Beginnen met ca 10 min. wandelen, dan wat fysieke oefeningen, dan verder wandelen, soms even pauze met soms fruit eten, verder wandelen, soms nog een keer oefeningen (fysiek of meer op bewustzijn), wandeling afmaken
P3	social walk, oefeningen, lopen op eigen niveau, techniek oefeningen, lopen op tempo,

	ademhalingsoefeningen, social walk en rekken en ontspannen
P4	Begin met een kort stukje lopen naar een mooie plek om de introductie te doen Introductie van de route Wandelen Oefeningen (wekelijks afgewisseld met bal, hoepels, speedfootladder of zonder hulpmiddelen) Wandelen Einde
P5	eerste welkom woord, mededeling, met de auto's naar het afgesproken startpunt, specifiek opdrachten gegeven waar ze bewust over kon zijn tijdens de wandeling, eerst een kleine stuk wandelen, daarna oefeningen plus ademhalingsoefeningen, daarna lopen, daarna een afsluiting met koffie in het natuur gebied of terug in het Gezondheidscentrum
P6	Verzamelen bij de praktijk Lopen naar een park (ongeveer 10 min): socializen In het park bij een veld verschillende oefeningen om warm te worden: grote stappen, kleine stappen, op tenen lopen, heel groot maken, schaatspassen, achterwaarts lopen een loopronde door het park: met een opdracht (letten op bepaalde dingen natuur, wat komt in gedachten naar boven etc) Een spelvorm Rekken en strekken Rustig teruglopen naar de praktijk (10 min) Koffie en socializen
P7	Warming up door te wandelen in een nog rustig tempo, de 5 aspecten van in de natuur zijn volgens de coaching, wandelen in een iets hoger tempo, natuurbelevingsmoment, wandelen, rustmoment met oefening in de natuur, wandelen en afronding in een iets lager tempo en loopoefeningen tussendoor te doen en afsluiting met koffie. Niet echt veel en/of makkelijk ingang om oef. als warming up en cooling down oef. en tussendoor oef. te doen, omdat ze het sociale contact heerlijk vonden. Contact maken, en te merken dat ze niet de enige waren met beperkingen (in bewegen) gaf al zoveel sociale steun. Ze hadden veel oog voor de natuur en konden hier ook enorm van genieten. Het was een gezellige, praat-grage groep van lieve mensen.
P8	Warming up lopen, oefening, lopen, oefening, vertellen / foto's nemen, lopen, oefening, lopen cooling down, koffie
P9	Warming up, wandelen, oefeningen, wandelen en cooling down.
P10	wandelen, wandelen met hoogte en of snelheidsverschillen, oefeningen, wandelen, kracht/balansoefeningen, wandelen en dan wat stretch oefeningen, wandelen, koffie

De meeste praktijken zijn de wandelingen steeds gestart en geëindigd bij de praktijk. Twee praktijken zijn (deels) met auto's naar natuurgebieden verder weg gegaan. Uit de reacties van de deelnemers (zie vorige paragraaf) blijkt dat dit niet zo positief werd gewaardeerd, het autorijden ging af van de wandeltijd, en het regelen van vervoer gaf extra rompslomp.

Aan de praktijken is ook gevraagd hoeveel procent van de tijd van de wandelingen men gemiddeld heeft besteed aan verschillende oefeningen/activiteiten. Tabel 4.14 geeft hiervan een overzicht. Er blijkt dat een groot deel van de tijd (gemiddeld 37,5%) is besteed aan wandelen in rustig tempo, daarnaast is ook een aanzienlijk deel van de tijd (gemiddeld 38%) besteed aan meer intensieve lichamelijke activiteit in de vorm van stevig wandelen en fysieke oefeningen. Ongeveer een vijfde van de tijd is besteed aan meer passieve, sociale en natuurgerichte oefeningen.

	Wandelen in rustig tempo	Wandelen in stevig tempo	Fysieke oefeningen (bijv. rekoefeningen)	Sociale oefeningen (bijv. praten over problemen)	Natuurgerichte oefeningen (bijv. luisteren naar natuurgeluiden)	Overig
Bijdrage	37%	17,5%	20,5%	8,5%	12%	4,5%

De praktijken hebben ook voorbeelden gegeven van fysieke/sociale en natuur oefeningen die ze hebben gedaan.

Voorbeelden van fysieke oefeningen zijn: Krachtoefeningen (Squat, Lunge), stabiliteitsoefeningen (Op 1 been staan), coördinatie oefeningen (Zigzaggen, achteruit lopen) ontspanningsoefeningen (yoga, aandacht voor de schouders tijdens het lopen, ontspannen schouders, ontspannen ademhaling), rekoefeningen, etc.

Voorbeelden van sociale oefeningen zijn: Tijdens wandelen in tweetallen afwisselen van wandelpartner, Thema voor gesprek, 'food for thought', samenwerkingsopdrachten: team van drie, heb hen een hoepel gegeven, loop van pion A naar pion B met behulp van de pion. Veel van het sociale tijdens de wandelingen gebeurde niet zo bewust, één praktijk omschreef dit als volgt: *“sociaal gebeurde tijdens de rustige wandelingen, werd niet bewust aandacht aan besteed, maar bij een goede sfeer ontstaan de gesprekken wel tijdens de social walk”*

Voorbeelden van natuurgerichte oefeningen: iedereen even attent maken op een mooie vogel of paddenstoel, van die "mini geluksmomentjes", spotten van dieren bijv. attenderen op geluiden, geuren, wind e.d. (is ook bewustzijnsoefening), foto's laten maken iets vertellen (door wie dan ook in de groep) over speciale natuurfenomenen, luisteren naar vogels, voelen naar de wind, wat voor bomen, aandacht voor dieren. Op een schelpenpad: langzaam lopen zonder te praten. Luisteren naar schelpen die kraken onder je voeten, naar de vogels die je hoort, naar de bomen/planten waar de wind doorheen waait.

Er is ook gevraagd om aan te geven welke afstand (in kilometers) men ongeveer aflegde in de verschillende fasen van het programma. Tabel 4.15 geeft een overzicht van de antwoorden op deze vraag. Er blijkt dat de gemiddelde afgelegde afstand toeneemt van 2,92 km tijdens de eerste vier wandelingen tot 3,94 tijdens de laatste vier wandelingen. De deelnemers maken dus volgens de praktijken een progressie van ongeveer 1 kilometer in afgelegde afstand tijdens een wandelsessie van één uur.

Fase	Gemiddelde afstand (km)	Minimum - maximum
Fase 1: Wandeling 1-4	2,9	2,0-4,4
Fase 2: Wandeling 5-8	3,4	2,3-4,9
Fase 3: Wandeling 9-12	3,9	3,0-5,4

## 4.9. Effectiviteit en doorwerking

Vier praktijken denken dat 12 wandelingen over het algemeen voldoende zijn om deelnemers te begeleiden naar zelfstandig bewegen en meer regie over de eigen gezondheid, zes praktijken denken dat dit niet voldoende is. De toelichtingen op deze vraag zijn weergegeven in Tabel 4.16.

	Oordeel	Reden
P1	Niet voldoende	Na 12 keer is het leuk om te wandelen maar ik denk dat een herhaling om de stok

		achter de deur gevoel te houden bij veel mensen belangrijk is, mensen vallen snel terug in eigen patronen
P2	Voldoende	Is op grond van de pilot gebleken wij zijn wel op 4 keer na steeds met 2 begeleiders geweest
P3	Voldoende	Ze zijn zelf nog steeds met een groepje aan het wandelen, nu al een paar maanden zelfstandig
P4	Voldoende	Hiermee heb je veel tijd gehad om diverse routes te laten kennen, diverse oefeningen te doen en bewust bezig te laten zijn met het wandelen op zich
P5	Niet voldoende	Heel veel deelnemers hadden een doorlopend programma leuker gevonden
P6	Niet voldoende	Ik denk dat het een mooie opstap is naar meer grip krijgen op de gezondheid. Ik denk dat er meer nadruk moet komen op het vervolg van het programma. Deelnemers willen graag een doorstart maken
P7	Voldoende	Voor een deel wel, maar dit geldt niet voor iedereen. Het zou fijn zijn als hier nog een vervolg op komt. Er is door een aantal deelnemers van de pilot regelmatig navraag gedaan of hier nog een vervolg op komt. In aangepaste versie misschien, waardoor het blijven bewegen makkelijker onderhouden wordt. Dat ze hun goede gewoontes makkelijker kunnen blijven voortzetten. Doen en blijven doen.
P8	Niet voldoende	Mensen hebben meer tijd nodig om in te zien dat bewegen een gewoonte moet worden en dat in hun gedrag aan te passen
P9	Niet voldoende	Het zijn voldoende wandelingen om iedereen alle informatie e.d. aan te reiken, maar te weinig om gedragsverandering te stimuleren. Veel vallen snel terug in het oude patroon wanneer het wandelprogramma stop gezet is.
P10	Niet voldoende	Deze doelgroep moet begeleid en gemotiveerd blijven worden

De praktijken die 12 wandelingen voldoende vinden wijzen er o.a. op dat deelnemers zelf met een groepje zijn gaan wandelen. Eén praktijk merkt hier wel bij op dat dit niet voor iedereen geldt en dat het toch wel prettig zou zijn als er een vervolg komt, deelnemers hebben daar ook regelmatig navraag naar gedaan. De zes praktijken die vinden dat 12 wandelingen niet voldoende zijn (de meerderheid) benadrukken vooral dat er meer tijd nodig is om een beweegroutine op te bouwen en dat voor deze kwetsbare groep een stok achter de deur van groot belang is, anders vallen ze terug in hun oude patroon.

Aan de praktijken is gevraagd om een inschatting te maken van de percentages patiënten van 18 jaar en ouder met chronische klachten in hun praktijk die baat zouden kunnen hebben bij eenmalige of structurele deelname aan de groene wandel fysio. De antwoorden zijn weergegeven in Tabel 4.17.

	<b>Volledig alternatief</b>	<b>Vermindering regulier behandelen</b>	<b>Aanvulling regulier behandelen</b>	<b>Geen baat</b>
<b>Enmalige deelname (3 maanden/12 wandelingen)</b>	11,5%	17,5%	44,5%	26,5%
<b>Structurele deelname</b>	15,5%	24%	39%	21,5%

Gemiddeld zouden volgens de praktijken ruim 73% van de patiënten baat kunnen hebben bij eenmalige deelname, bij structurele deelname zou dit op kunnen lopen tot bijna 80%. Voor ruim 11% van de chronische patiënten zou eenmalige deelname aan de groene wandel fysio een volledig alternatief kunnen vormen voor regulier behandelen, en voor ruim 17% zou het kunnen leiden tot vermindering van regulier behandelen. Bij structurele deelname zouden deze percentages nog hoger kunnen liggen, voor ruim 15% zou wandelen dan een volledig alternatief kunnen vormen, en voor 24% zou het kunnen leiden tot een vermindering van regulier behandelen.

De praktijken is ook gevraagd om aan te geven voor welke patiënten de groene wandel fysio het meest geschikt is, en voor wie het niet zo geschikt is (Tabel 4.18). Er blijkt dat men het wandelprogramma geschikt vindt voor een grote groep patiënten met diverse aandoeningen en problemen. Met name mensen met depressieve klachten, mensen in een sociaal isolement, en mensen met bewegangst/onzekerheid over belasten worden vaak genoemd, alsmede ook mensen met chronische klachten van het bewegingsapparaat. De groene wandel fysio wordt niet zo geschikt gevonden voor mensen met ernstige lichamelijke beperkingen en mensen met ernstige psychiatrische problematiek. Het is ook niet geschikt voor sportieve types die elke week de lat hoger willen leggen.

<b>Tabel 4.18 Voor welke patiënten/klachten is de groene wandel fysio volgens u het meest geschikt en effectief? En voor welke patiënten is het niet zo geschikt?</b>		
	<b>Meest geschikt voor:</b>	<b>Niet zo geschikt voor:</b>
P1	mensen met redelijk conditie met sociale beperkingen	oudere mensen met pijnklachten en hulpmiddel
P2	spanningsklachten, bewegangst, depressie, chronische pijn, neurologische patiënten	multicomplexe problematiek, hoge comorbiditeit, te specifieke klachten, manueel therapeutisch problematiek, mensen die boven de norm voor gezond bewegen zitten
P3	alleenstaanden, COPD, revalidatietraject,	mensen die al veel doen,
P4	Inactieve mensen in een sociaal isolement	Sportieve mensen die de lat elke week hoger leggen
P5	de meeste patiënten	mensen met heel veel lichamelijke beperkingen
P6	chronische patiënten die moeite hebben met het zelf tot beweging komen/actief worden, lichte GGZ problematiek	mensen met een ernstige GGZ problematiek (hierbij is 1 op 1 geschikter)
P7	arthrotische en reumatische klachten, stress- en burn-out klachten, depressieve klachten, claudicatioklachten, onzekerheid t.a.v. belasten, belastbaarheid vergroten	mensen met (extreme) angststoornissen en/of vermijdingsdrang
P8	rugklachten, vermoeidheidsklachten, overgewicht	neurologische en reumatische klachten
P9	Chronische klachten zoals fibromyalgie, evenwichtstoornis, artrose	COPD
P10	mensen met neurologie/ diabetes/depressie	mensen met ( gevorderde)degeneratie in het bewegingsapparaat

De praktijken beoordelen de effectiviteit van de groene wandel fysio over het algemeen als vergelijkbaar of beter dan de effectiviteit van andere beweegprogramma's (Tabel 4.19). De groene wandel fysio scoort vooral goed in vergelijking met een individueel fitness abonnement, indoor



bewegen in groepen, en een persoonlijk beweegprogramma. De helft van de praktijken denkt bijvoorbeeld dat de groene wandel fysio veel effectiever is dan een individueel fitness abonnement. Geen enkele praktijk denkt dat wandelen minder effectief is dan andere beweegprogramma's.

**Tabel 4.19 Beoordeling effectiviteit van de groene wandel fysio in vergelijking met die van andere programma's**

Programma	veel slechter	iets slechter	vergelijkbaar	iets beter	veel beter	weet niet
Indoor bewegen in groepen met een instructeur (bijv. Beweeg je Fit)	-	-	2	5	2	1
Yoga/mindfulness training in groepen (bijv. Fysio Yoga)	-	-	6	-	-	4
Persoonlijk beweegprogramma (bijv. Beweegkuur)	-	-	4	3	2	1
Individueel fitness abonnement	-	-	2	2	5	1

#### 4.10. Follow-up en financiering

Acht van de tien praktijken hebben de deelnemers na afloop van het wandelprogramma een ander beweegprogramma aangeboden, of doorverwezen naar zo'n programma. Dit betrof o.a. Gezond Natuur Wandelen, Sportief Wandelen, Beweeg je Fit, Senior fitness, Fifty-fit, fysio fitness abonnement, plaatselijke wandelclub.

Praktijken hebben ook suggesties gegeven voor afbouw/doorloop van het programma (Tabel 4.20). Veel gesuggereerd zijn om de frequentie van begeleid wandelen langzaam af te bouwen, en de groep te stimuleren om zelfstandig door te gaan, eventueel met een aangewezen leider, of via een buddy systeem.

**Tabel 4.20 Visie praktijken op afbouw groene wandel fysio programma**

P1	Informatie geven over bestaande wandelgroepen/ beweegprogramma's die ze tegen geringe vergoeding kunnen gaan proberen. (proefabonnement voor een maand bijvoorbeeld)
P2	Tijdig aanreiken van alternatieven, zodat men die misschien al uitprobeert voordat ons programma afgelopen is
P3	misschien afbouwen naar 1 keer maand begeleid ofzo
P4	In de loop van de laatste 3 wandelingen aankaarten hoe mensen dit zelf op kunnen pakken. Gesprek binnen de groep hierover beginnen. Mensen laten nadenken over met wie ze zouden kunnen lopen, wanneer en waar.
P5	langere traject aanbieden, specifieke doelgroepen aanmaken, een buddy systeem introduceren, aanvullende mental coaching aanbieden,
P6	Het inplannen van individuele momenten in combinatie met de groepsmomenten om individuele doelen te bespreken en dit te kunnen evalueren.
P7	3 maanden 2 x p/w, 3 maanden 1 x p/w, daaropvolgend 1 a 2 x p/m een gezamenlijke wandeling met afsluitend een kop koffie. Ook nog de facultatieve mogelijkheid om 1 x p/m onder begeleiding mee te doen aan een georganiseerde wandeltocht in de regio.
P8	Geleidelijk afbouwen, eerst 1 x per 2 weken, terugkombijeenkomst, groepsleider aanwijzen
P9	Eerst 1x per week trainen, daarna overgaan op 1x per 2 weken, daarna nog 1x per 3 weken. Zo blijven mensen toch gestimuleerd om de 'vrije' weken ertussen zelf op te vullen met wandelingen
P10	onze mensen konden we wel vragen of ze zelfstandig door wilden en de meesten wilden dat wel zelf

proberen vol te houden. Voor de daadwerkelijke doelgroep zal er, volgens mij, een externe stimulans nodig blijven (begeleider)
--

Op de vraag of men in principe geïnteresseerd zou zijn om de groene wandel fysio structureel aan te bieden antwoordde de ene helft van de praktijken “ja misschien”, en de andere helft “ja zeker”. Geen enkele praktijk was niet geïnteresseerd. Op één na zouden de praktijken hierbij eventueel wel geïnteresseerd zijn in samenwerking met de Koninklijke Wandel Bond Nederland, bijvoorbeeld door een koppeling met het WandelFit programma of de ontwikkeling van een wandelcentrum. Drie praktijken hebben zeker interesse in zo’n samenwerking met de KNWB

Op één na vonden alle praktijken dat de groene wandel fysio vergoed zou moeten worden door zorgverzekeraars. De toelichtingen op deze vraag staan weergegeven in Tabel 4.21. De meeste praktijken verwijzen naar het preventieve effect en het geringe budget van de doelgroep om de wandelingen geheel zelf te betalen.

Tabel 4.21. Zou groene wandel fysio vergoed moeten worden door zorgverzekeraars?		
	Antwoord	Toelichting
P1	Ja	Ik denk dat het een mooi initiatief is voor preventieve zorg. Mensen die moeite hebben met bewegen en hierdoor sociaal behoorlijk belemmerd worden kunnen zich hierdoor veel fitter gaan voelen
P2	Ja	Vanwege de meerwaarde die het heeft (zoals bij andere vragen al aangegeven) Ook vanwege de financiële haalbaarheid (zowel voor praktijk als voor patiënt)
P3	Ja	goede aanvulling, laagdrempelig, en meerwaarde is de natuur en het sociale aspect
P4	Ja	Als groepstarief, met altijd een fysiotherapeut als begeleider
P5	Ja	ik heb gezien hoe positief het was tijdens de wandelingen en ook na de tijd, wat betreft fysiek en ook mentaal resultaten
P6	Ja	Ja een deel vergoeding en een deel zelf. Mensen worden hierdoor geprikkeld door een externe en interne motivatie. Dit maakt de therapie meer laagdrempelig
P7	Ja	Je zou het aankunnen bieden als een beweegprogramma in de natuur. Persoonlijk beweegprogramma in de natuur en een beweegprogramma in groepsverband in de natuur (de wandelpilot).
P8	Ja	Mensen te stimuleren om te gaan bewegen. Zijn toch vaak zwakkere mensen die het geld er niet voor hebben.
P9	Ja	Het programma stimuleert mensen zowel fysiek als mentaal. Wanneer zij langdurig het programma zullen volgen zal dit een positief effect hebben op hun gesteldheid. Dit zal preventief kunnen werken tegen klachten of klachten kunnen verminderen
P10	Nee	Gewoon omdat ik vind dat gezondheid best iets kosten mag en voor velen is geld ook een motivatie

Alle praktijken vinden het acceptabel om de deelnemers om een eigen bijdrage te vragen, zoals vermeld in tabel 4.20 vindt met het zelfs wenselijk omdat het de motivatie kan verhogen. Het bedrag moet wel laag zijn, tussen 1 en maximaal 4 euro per keer, liefst in één keer te betalen voor het hele programma (dit komt overeen met de vergoeding die de deelnemers zelf bereid zijn te betalen). Eén praktijk geeft aan dat de eerste drie maanden gratis zouden moeten zijn, daarna kan wel een vergoeding worden gevraagd voor het vervolg.

Zes praktijken noemen gemeenten (WMO) als andere mogelijke financieringsbron van de groene wandel fysio, naast zorgverzekeraars en eigen bijdrage van deelnemers.

Tot slot gaven zes van de tien praktijken aan zeker geïnteresseerd om samen met De Friesland Zorgverzekeraar en andere partijen na te denken over verdere ontwikkeling van de groene wandel fysio. Vier praktijken zouden hier misschien in geïnteresseerd zijn, geen enkele praktijk is niet geïnteresseerd.



## 5. Conclusies haalbaarheid en werkbaarheid

Op basis van de bevindingen van de pilot kan worden geconcludeerd dat de groene wandel fysio een haalbaar en werkbaar concept is:

- Praktijken zijn er in geslaagd om de moeilijk bereikbare groep van kwetsbare patiënten in een sociaal isolement met een inactieve leefstijl te bereiken.
- Mensen die anders thuis op de bank zitten hebben op een laagdrempelige manier kennis kunnen maken met de positieve effecten van samen bewegen in de natuur.
- De groene wandel fysio sluit goed aan bij de doelen van de deelnemers om op een veilige en plezierige manier meer te bewegen en nieuwe contacten op te doen.
- Het concept komt ook tegemoet aan wens van fysiotherapie praktijken om meer preventief te werken en mensen te stimuleren om regie te nemen over de eigen gezondheid.
- Uit de deelnemersregistratie blijkt een gering uitvalspercentage en een hoge mate van therapietrouw.
- De conditie en beweegactiviteit zijn verbeterd door deelname aan de groene wandel fysio.
- Er zijn veel positieve veranderingen in lichamelijke en psychische gezondheid en welzijn gemeten.
- Tijdens de periode van de pilot verminderde het bezoek aan de huisarts.
- Deelnemende praktijken beoordelen het beweegprogramma als effectief en makkelijk inpasbaar in de praktijk.
- Wandelen in een natuurlijke omgeving wordt positief gewaardeerd en maakt het programma aantrekkelijk voor zowel deelnemers als praktijken.

Aandachtspunten voor vervolg en opschaling van de pilot zijn:

- **Financiering:** Praktijken vinden het belangrijk dat de wandelgroep wordt vergoed, deelnemers hebben hier onvoldoende budget voor. Financiering door zorgverzekeraars en gemeenten is een belangrijke voorwaarde om de groene wandel fysio structureel in te bedden in de eerstelijns praktijk. Hierbij vindt De Friesland Zorgverzekeraar het belangrijk om terughoudendheid te betrachten bij het medicaliseren van preventie.
- **Begeleiding:** Er is bij praktijken behoefte aan goede ondersteuning en advies bij het omgaan met tempoverschillen en psychische problematiek van de deelnemers.
- **Monitoring:** In aanvulling op zelfrapportage deelnemers en praktijken verdient het aanbeveling om de effectiviteit van de wandelgroep te monitoren aan de hand van objectieve patiëntgegevens m.b.t. zorgconsumptie en lichamelijk en fysiek welbevinden.
- **Doorstroom:** Drie maanden is een relatief korte periode om een duurzame gedragsverandering te bewerkstelligen. Er moet daarom goed geborgd worden dat deelnemers kunnen doorstromen naar een ander, minder intensief begeleid wandelprogramma, of zelfstandig kunnen doorwandelen.

## Literatuur

- [1] Versteeg, E., & Walraven, I. (2014). *Bewegen op recept stimuleert beweegactiviteit bij volwassenen die niet of nauwelijks sporten*. Zaandam: GGD Zaanstreek-Waterland.
- [2] Perri, M. G., Anton, S. D., Durning, P. E., Ketterson, T. U., Sydeman, S. J., Berlant, N. E., et al. (2002). Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. *Health Psychology, 21*(5), 452.
- [3] Herens, M., Wagemakers, A., Vaandrager, L., Van Ophem, J., & Koelen, M. (2013). Evaluation design for community-based physical activity programs for socially disadvantaged groups: Communities on the move. *JMIR research protocols, 2*(1), e20.
- [4] Takken, T. (2005). De 6-minutenwandelttest: bruikbaar meetinstrument. *Stimulus, 24*(2), 108-113.
- [5] Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-Item short-form health survey (SF-36): I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care, 30*(6), 473-483.
- [6] Hoyt, D., & Creech, J. (1983). The life satisfaction index: a methodological and theoretical critique. *Journal of Gerontology, 38*, 111–116.
- [7] Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Jersey: Rutgers University Press.
- [8] Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 321.
- [9] Littman, A. J., White, E., Satia, J. A., Bowen, D. J., & Kristal, A. R. (2006). Reliability and validity of 2 single-item measures of psychosocial stress. *Epidemiology, 17*(4), 398-403.
- [10] Ormel, J., & Koeter, M. W. J. (1985). *De Groningse Gebeurtenissen Lijst. Groningen [The Groningen Events List]*. Groningen: University of Groningen, Department of Social Psychiatry.

## BIJLAGE 1: TEKST NIEUWSBRIEF KNGF-NOORD JANUARI 2016

### Pilot 'Wandelen in het groen met de fysiotherapeut'

De eerder aangekondigde pilot naar wandelen in het groen met de fysiotherapeut gaat in 2016 definitief van start. De Friesland Zorgverzekeraar is op zoek naar fysiotherapie praktijken in Friesland die op korte termijn deel willen nemen aan deze pilot. De pilot vindt plaats in de lente/zomer van 2016. In deze nieuwsbrief vindt u meer informatie over de opzet van de pilot, de vergoedingen, de voorlopige data, en wijze van aanmelding.



### Waarom wordt deze pilot uitgevoerd?

De Friesland Zorgverzekeraar werkt al jaren samen met natuur-, wandel- en buitensportorganisaties om mensen stimuleren om fit en gezond te blijven door vaker naar buiten te gaan en te genieten van de natuur. Deelnemers aan het Groen & Fit collectief ontvangen bijvoorbeeld een korting op hun premie en een jaar gratis lidmaatschap van een natuurorganisatie zoals It Fryske Gea.

De Friesland Zorgverzekeraar wil nu een nieuwe samenwerking met fysiotherapeuten opstarten in de vorm van een pilot 'Wandelen in het groen met de fysiotherapeut'.

**Het doel van de pilot is om patiënten die baat hebben bij een meer actieve en bewuste leefstijl te stimuleren om samen met hun fysiotherapeut in beweging te komen in de natuur en daarmee een stap te zetten naar meer regie over de eigen gezondheid.**

### Voor wie is de pilot bedoeld?

De pilot wordt uitgevoerd bij ongeveer 5 fysiotherapie praktijken in de provincie Friesland. Er zijn geen strikte voorwaarden met betrekking tot de grootte en aard van deelnemende praktijk. Om voldoende deelnemers voor wandelgroepen te kunnen werven gaat de voorkeur wel uit naar middelgrote en grote praktijken. Eventueel kunnen meerdere praktijken uit dezelfde plaats ook in samenwerkingsband deelnemen.

### Wat vragen wij van u?

Wij vragen u om vanuit uw praktijk twee wandelgroepen op te starten met 8-10 patiënten die baat zouden hebben bij meer bewegen in de natuur. Deze wandelgroepen worden begeleid door één of meerdere medewerkers uit uw praktijk. Dit kan een fysiotherapeut zijn, maar het kan ook een andere medewerker zijn, zoals een beweeg- en leefstijl adviseur.

Aan de medewerker(s) die de groepen gaan begeleiden wordt door De Friesland Zorgverzekeraar een korte basiscursus 'wandelcoaching voor groepen' aangeboden. In deze cursus leert u de basistechnieken voor het begeleiden van wandelgroepen. De

cursus wordt gegeven door een professionele wandeltrainer en wandelcoach. Er is aandacht voor de sociale, fysieke en mentale aspecten van wandelbegeleiding.

Na afronding van de cursus vormt u twee wandelgroepen van 8-10 personen. Vervolgens gaat u gedurende drie maanden wekelijks, op een zelf gekozen tijdstip, met elke groep een uur wandelen in een natuurlijke omgeving in de omgeving van uw praktijk en past daarbij de in de cursus geleerde technieken toe. Deelnemers worden bovendien gestimuleerd om elke week zelfstandig nog een extra wandeling in de natuur te maken.

De wandelbegeleider werkt mee aan evaluatie onderzoek naar de effectiviteit van de coaching. De wandelbegeleider neemt tijdens een intake een vragenlijst af om basisgegevens over de deelnemer te verzamelen. Daarnaast houdt de wandelbegeleider een eenvoudig logboek bij met gegevens over bijv. aanwezigheid deelnemers bij elke wandeling. De wandelbegeleider helpt ook bij het verspreiden van vragenlijsten onder deelnemers aan de wandelgroepen.

### **Kan ik meedenken over de opzet van de pilot?**

Het idee achter de pilot is om gezamenlijk een concept voor 'groene wandel fysio' te ontwikkelen dat goed aansluit bij de mogelijkheden en wensen van de deelnemende praktijken. Om deze mogelijkheden en wensen in beeld te krijgen organiseren we een 'kick-off' meeting met alle deelnemers. Tijdens deze kick-off meeting zal samen met de deelnemende praktijken de definitieve opzet van de pilot worden vastgesteld.

### **Wie voert de pilot uit?**

De pilot wordt uitgevoerd door De Friesland Zorgverzekeraar samen met Prof. Dr. A.E. (Agnes) van den Berg, hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen (tevens eigenaar bureau Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek). In de pilot wordt samengewerkt met RGF Het Noorden, de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN) en Het CoachBureau

### **Wat zijn de voordelen van deelname aan de pilot?**

Op de korte termijn biedt deelname aan de pilot voor uw praktijk de volgende voordelen: vergroting van uw naamsbekendheid, gratis opleiding van één of meer medewerkers, meer onderscheidend vermogen, de kans om een koploper in de regio te worden, een extra kwaliteitsimpuls voor uw praktijk, en een vergroting van het aanbod.

Op de lange termijn draagt u door deelname aan de pilot bij aan het vinden van oplossingen voor duurzame gedragsverandering en de ontwikkeling van instrumenten om de gezondheid van het individu te bewaken.

### **Krijg ik een vergoeding voor deelname aan de pilot?**

Er is per wandelgroep een vergoeding beschikbaar van maximaal 1480 euro (bij 10 deelnemers/12 wandelsessies). Voorwaarde is wel dat de deelnemers aan de wandelgroepen verzekerd zijn bij De Friesland Zorgverzekeraar.

## Wanneer begint het en hoe lang duurt het?

De totale duur van de pilot, inclusief voorbereiding, werving van deelnemers en evaluatie is ongeveer zes maanden (waarvan drie maanden voor de begeleiding wandelgroepen). De twee trainingdagen staan gepland in maart 2016. We hopen dat de eerste wandelgroepen in april 2016 kunnen starten. De pilot wordt naar verwachting eind 2016 afgerond. Na (vrijblijvende) aanmelding ontvangt u een meer gedetailleerd overzicht van de opzet en planning van de pilot.

## Aanmelding

Als u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd bent in deelname aan de pilot kunt u een email sturen naar Agnes van den Berg, [natuurvoormensen@gmail.com](mailto:natuurvoormensen@gmail.com)

We vragen u om in de email alvast de volgende informatie te verstrekken:

- Naam en adres van de praktijk
- Naam en contactgegevens contactpersoon (telefoon, email)
- Omschrijving van de grootte van uw praktijk (aantal medewerkers, aantal patiënten).
- Indicatie van het percentage patiënten verzekerd bij De Friesland
- Ligging van de praktijk: Is er in de buurt van uw praktijk een natuur- of recreatiegebied dat geschikt is voor wandelingen met groepen? Welk gebied is dit? Is er in uw praktijk kennis beschikbaar over dit gebied?

Aanmelding is geheel vrijblijvend. We sturen u na aanmelding een brief met uitgebreide achtergrondinformatie over de pilot. Als u na het lezen van deze achtergrondinformatie nog steeds geïnteresseerd bent om mee te doen, nemen wij contact met u op over het verdere verloop van de procedure.

Nog vragen? U kunt altijd bellen of e-mailen met KNGF:

Tel: 0513 - 648000

Email: [kngf-noord@kngf.nl](mailto:kngf-noord@kngf.nl)



## BIJLAGE 2: INFORMATIE VOOR DEELNEMENDE PRAKTIJKEN

### Achtergrond van de pilot

De groene wandel fysio is een nieuw concept om fysiotherapeuten te stimuleren om samen met hun cliënten de natuur in te trekken om in beweging te komen en te blijven. De Friesland Zorgverzekeraar biedt fysiotherapeuten een innovatief contract aan waarmee preventief (goed) gedrag in de vorm van wandelen met groepen cliënten in de natuur wordt beloond. De haalbaarheid en effectiviteit van dit contract wordt getoetst middels een pilot met een aantal gecontracteerde fysiotherapiepraktijken uit Friesland. De wandelingen zijn gericht op een duurzame gedragsverandering en worden groepsgewijs uitgevoerd. Hierdoor wordt een ombuiging van zorg naar gezond gedrag gestimuleerd en kan in dezelfde tijd meer gezondheid per zorg-euro worden geleverd.



### Betrokken partijen

- Natuurvoormensen omgevingspsychologisch onderzoek (Prof. Dr. A.E. van den Berg)
- De Friesland Zorgverzekeraar
- Regionaal Genootschap Fysiotherapie Het Noorden (Friesland)
- Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN)
- Het CoachBureau (Hilde Backus)

### Doelen van de pilot

- Uitzoeken of groene wandel fysio een haalbaar en werkbaar concept is voor fysiotherapie praktijken.
- In kaart brengen in hoeverre deelname aan de wandelgroepen leidt tot een meetbare verandering in beweeggedrag, psychisch en lichamelijk functioneren, en zorgvraag. .
- Identificeren van belemmeringen en kansen voor verbetering van het concept groene wandel fysio.

### Globale opzet van de pilot

- Deelname van 10 fysiotherapiepraktijken (of samenwerkingsverbanden tussen praktijken)
- Elke praktijk neemt deel met 1 wandelgroep van 8-10 deelnemers
- De wandelgroepen worden begeleid door een fysiotherapeut of andere praktijkmedewerker die speciaal voor deze pilot een korte training tot wandelfysiotherapeut volgt.
- De patiënten voldoen aan de inclusie criteria

### Doelgroep

De doelgroep deelnemers bestaat bij voorkeur uit mensen met één of meer van de volgende klachten:

- Personen met chronische aspecifieke lage rugklachten of chronische aspecifieke nekkklachten
- Personen met fibromyalgie
- Personen met reumatische aandoeningen
- Personen met stress gerelateerde hoofdpijn of stress gerelateerde nek- en schouderklachten
- Personen met diabetes mellitus type II
- Personen met artrose of andere gewrichtsproblemen

### Inclusiecriteria

- Deelnemers aan de wandelgroepen zijn bij de Friesland verzekerd, en hebben een aanvullende verzekering
- Er is sprake van een recidief of er is een grote kans dat wandelfysio een recidief voorkomt
- Deelnemer is eerder behandeld in de praktijk.
- De deelnemer voldoet niet aan de Norm Gezond Bewegen
- De deelnemer is gemotiveerd een actieve leefstijl te verkrijgen

### Exclusiecriteria

- De deelnemer voldoet niet aan de inclusiecriteria
- Er is sprake van cognitief disfunctioneren (bijv. verstandelijke beperking)
- De deelnemer is niet in staat tot wandelen
- De deelnemer heeft een score van 50 of hoger op de Tampa schaal voor Kinesiofobie
- Er is sprake van comorbiditeit die deelname aan een beweegprogramma onmogelijk maakt
- Er is sprake van een virale infectie of koorts, open wonden, ulcera of algehele malaise

- Er is een bevinding op de PAR-Q (korte vragenlijst om te screenen of iemand geschikt is voor lichamelijke inspanning).

### **Intake en screening**

Tijdens de intake en screening worden de volgende zaken bekeken/besproken:

- Voldoet de deelnemer aan de inclusie- en exclusiecriteria?
- Valt de deelnemer binnen de doelgroep?
- Wat zijn de doelstellingen van de patiënt?
- Afnemen Tampa schaal voor Kinesiofobie, PAR-Q en vaststellen Norm voor Gezond Bewegen
- Uitleg over het traject geven
- Behandeldoelen opstellen
- Onderzoeksovereenkomst tekenen (in deze overeenkomst staat ook dat de deelnemer een online vragenlijst moet invullen voor aanvang en na afloop van het traject – desgewenst kan ook een schriftelijke versie worden verstrekt).

### **Outtake**

Tijdens de outtake worden de volgende zaken bekeken/besproken:

- Heeft de deelnemer zijn doelstelling gehaald?
- Afnemen Tampa schaal voor Kinesiofobie
- Mondelinge evaluatie van het programma en mate waarin behandeldoelen zijn gehaald
- Verwijzing naar schriftelijke (online) vragenlijst over deelname aan het programma

### **Duur van de pilot**

De pilot duurt ongeveer 6 maanden, inclusief voorbereiding, werving van deelnemers en evaluatie.

### **Kick-off bijeenkomst**

Zodra de deelnemende praktijken bekend zijn wordt een kick-off bijeenkomst gehouden waarin de opzet en achtergrond van het onderzoek nader worden toegelicht. Tijdens deze bijeenkomst zal samen met de deelnemende praktijken de definitieve opzet van de pilot worden vastgesteld.

### **Training wandelfysio therapeuten**

Ter voorbereiding van de pilot krijgen de deelnemende fysiotherapeuten een korte training tot 'groene wandel fysio' aangeboden. De training bestaat uit een 'stoomcursus' van 2 dagdelen waarin de basisprincipes van het begeleiden van wandelgroepen uiteengezet worden door een ervaren wandeltrainer van de KNWB en wandelcoach (Hilde Backus). Tijdens de training staan de sociale en psychische aspecten van het begeleiden van groepen wandelaars centraal. De voorlopige data voor de trainingen zijn **zaterdag 19 en 26 maart van 11-17 uur (locatie Leeuwarden)**.

### **Frequentie en duur van de wandelingen**

Er wordt één keer per week gedurende ongeveer één uur onder begeleiding in een groep gewandeld. Daarnaast is het de bedoeling dat de deelnemer minimaal één keer per week zelfstandig een wandeling in een natuurlijke omgeving maakt. De frequentie en duur van de zelfstandige wandelingen kan in de loop van de pilot worden uitgebreid, afhankelijk van de motivatie en capaciteit van de deelnemer.

### **Wandel locatie**

De wandelingen vinden plaats in een natuurlijke omgeving in omgeving van de stad of het dorp waar de praktijk is gevestigd. De voorkeur gaat hierbij uit naar een wat groter natuur-of recreatiegebied waar meerdere wandelroutes kunnen worden uitgezet. Het uitzetten van de wandelroutes is de verantwoordelijkheid van de wandeltrainer. Desgewenst kan De Friesland Zorgverzekeraar bemiddelen om contact te leggen met de terreinbeheerder om de mogelijkheden van het gebied in kaart te brengen. Elke wandeling begint bij een van tevoren afgesproken verzamelpunt en duurt minimaal 60 minuten.

### **Zorgverleners**

De praktijken die voor deze pilot in aanmerking komen zijn de bij DFZ gecontracteerde fysiotherapiepraktijken in Friesland. Per aangemelde praktijk (5 praktijken in totaal) kunnen maximaal twee praktijkmedewerkers worden opgeleid.

### Wat vragen wij van de zorgverleners?

- De praktijk heeft een plusovereenkomst met De Friesland Zorgverzekeraar.

- De praktijk is gelegen in de nabijheid van een natuur- of recreatiegebied met voldoende wandelmogelijkheden.
- De zorgverlener heeft kennis van en/of affiniteit met de natuur en het landschap in zijn of haar vestigingsplaats.
- De zorgverlener heeft bij voorkeur werkervaring met groepen.
- De uitvoerend zorgverlener heeft een geldig reanimatiediploma en volgt elke jaar of elke 2 jaar een herhalingscursus.
- Er vindt een screening plaats van cliënten voor aanvang van de beweegactiviteit.
- De zorgverlener is aanwezig bij een kick-off bijeenkomst en denkt actief mee over de invulling en opzet van de pilot.
- De zorgverlener volgt het trainingsprogramma voor groene wandel fysio
- De zorgverlener stelt van tevoren enkele globale individuele behandeldoelen op voor elke deelnemer.

#### Investing vanuit de zorgverlener:

- Een proactieve deelname aan de pilot gedurende 3 maanden in de periode april - augustus 2016.
- De zorgverlener investeert in tijd om de opleiding tot groene wandel fysio te volgen.
- De zorgverlener investeert tijd om het protocol groene wandel fysio door te nemen.
- De zorgverlener investeert tijd om patiënten te werven.
- De zorgverlener investeert in tijd om kennis te verzamelen over het terrein waar de wandelingen plaatsvinden en het uitzetten van wandelroutes.
- Het bijhouden van een deelnemersadministratie .
- Het coördineren en begeleiden van de groepswandelingen.
- Het uitvoeren van de intake/outtake.
- Deelname aan een korte (mondeling of schriftelijke) eindevaluatie van de pilot.

#### Wat levert het op?

- Zorgverlener krijgt een gratis opleiding tot wandelfysio.
- Zorgverlener wordt meegenomen in de media aandacht die de pilot op zal leveren.
- Zorgverlener neemt deel aan een innovatie en kan hieraan mee ontwikkelen.
- Mogelijk extra doorverwijzingen van huisartsen.
- Zorgverlener kan zijn/haar patiënt een extra service bieden.
- Publiciteit.
- Er is een verruiming van het aanbod.
- Zorgverlener kan een uitbehandelde/herstelde patiënt aan zich blijven verbinden en daarmee een extra inkomstenbron aanboren op basis van abonnementsgelden.

#### **Vergoeding per fysiotherapiepraktijk per wandelgroep**

<b>Activiteit</b>	<b>Vergoeding</b>
Intake/outtake	€ 40,00 x 10 deelnemers (max.) = € 400,00
12 wandelingen á 1 uur	€ 90,00 x 12 wandelingen = € 1080,00
<b>Totaal:</b>	<b>€ 1480,00</b>

Bovenstaande bedragen zijn indicatief en kunnen variëren afhankelijk van het aantal deelnemers en eventuele wijzigingen in de opzet van de pilot. Alleen contacturen met patiënten komen in aanmerking voor vergoeding. Van de deelnemende praktijken wordt verwacht dat zij vrijwillig medewerking verlenen aan de overige onderzoeksactiviteiten, waaronder het volgen van de wandeltraining, het bijhouden van een deelnemersadministratie en een evaluatiegesprek

#### **Ja ik doe mee!**

Als u na het lezen van deze achtergrondinformatie geïnteresseerd bent om deel te nemen aan de pilot, laat dit dan weten via een mail aan [natuurvoormensen@gmail.com](mailto:natuurvoormensen@gmail.com). We nemen dan telefonisch contact met u op over de verdere procedure.

## BIJLAGE 3: INFORMATIE VOOR DEELNEMERS

### Pilot 'Wandelen in het groen met de fysiotherapeut'

In april 2016 start onze praktijk met een nieuw beweegprogramma genaamd 'de groene wandel fysio'. We gaan drie maanden lang tot de zomer elke week een uurtje wandelen in de natuur met een groep van ongeveer tien mensen. Lijkt het u leuk om hieraan mee te doen? In deze brief vindt u meer informatie over het programma en hoe u zich kunt aanmelden.



### Waarom wandelen met de fysiotherapeut?

We weten allemaal dat het belangrijk is om voldoende te bewegen. Maar toch komt het er vaak niet van. Vooral voor mensen met (chronische) klachten of beperkingen kan het moeilijk zijn om zelf in beweging te komen. Een wandelgroep kan dan uitkomst bieden.

Samen met een groep wandelen in een mooie omgeving is een prettige en gezellige manier van bewegen. De aanwezigheid van een fysiotherapeut geeft een veilig gevoel, en zorgt er voor dat u op de juiste manier loopt en beweegt.

### Onderzoek De Friesland Zorgverzekeraar

De 'groene wandel fysio' is een nieuw beweegprogramma dat voorlopig alleen bij een beperkt aantal praktijken in Friesland wordt aangeboden. We zijn trots dat wij als één van de eersten dit programma kunnen aanbieden aan onze patiënten.

De 'groene wandel fysio' wordt ondersteund door De Friesland Zorgverzekeraar. Om meer te weten te komen over de effecten van het programma laat De Friesland Zorgverzekeraar een onderzoek doen bij de praktijken die als eerste starten met het programma. Als u meedoet aan de wandelgroep, doet u automatisch ook mee aan dit onderzoek, dat wordt uitgevoerd door de Rijksuniversiteit Groningen.

### Wie kunnen meedoen aan de wandelgroep?

De wandelgroep is bedoeld voor mensen met lichamelijke klachten of beperkingen die wel weten dat het goed zou zijn om meer te bewegen maar daar uit zichzelf niet aan toekomen. Denk bijvoorbeeld aan mensen met chronische rugpijn of mensen met reuma.

Iedereen, jong en oud, die in staat is om een uurtje in een rustig tempo te wandelen kan meedoen.

### Is dit wel geschikt voor mij?

U krijgt deze nieuwsbrief toegestuurd omdat wij als uw fysiotherapeut denken dat het goed voor u kan zijn om mee te doen aan de wandelgroep. Maar voor de zekerheid vragen we u om eerst contact op te nemen met onze praktijk voor het maken van een afspraak. We stellen dan een aantal vragen en doen tests om te bepalen of u inderdaad in aanmerking komt voor de wandelgroep.

### Hoe gaat dat, een wandelgroep?

De wandelingen vinden plaats in een park of natuurgebied in de omgeving van onze praktijk. We verzamelen daar elke week op een vaste tijd, die nog bekend zal worden gemaakt.

De wandelingen worden begeleid door een fysiotherapeut uit onze praktijk. Deze stippelt een rondwandeling van ongeveer een uur uit. De wandeling gaat in rustig tempo. We staan af en toe stil om oefeningen te doen en van de omgeving te genieten. Na afloop is er gelegenheid om met de andere deelnemers na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

### Wat kost het?

Deelname aan de wandelgroep is gratis, er zijn geen kosten aan verbonden. Maar we vragen u wel om mee te werken aan het onderzoek van De Friesland Zorgverzekeraar en de Rijksuniversiteit Groningen.

Dit houdt in dat u twee keer een korte vragenlijst invult met vragen over uw welzijn en gezondheid. Ook gaat de fysiotherapeut aan het eind nog een keer een paar tests met u doen om te kijken of u vooruit bent gegaan. Uw fysiotherapeut zal u meer vertellen over dit onderzoek tijdens de eerste afspraak.

### Ben ik verplicht om elke week te komen?

Als u besluit om mee te doen dan verwachten we van u dat u twaalf weken lang elke week aanwezig bent. Mocht u een keer echt verhinderd zijn, dan zoeken we naar een mogelijkheid om de wandeling in te halen, bijvoorbeeld bij een andere praktijk.

We hopen dat u de wandelgroep zo leuk gaat vinden dat u er zelf ook vaker op uit gaat trekken om te wandelen. Bijvoorbeeld een keer naar het bos of de hei, of een rondje in het park. We moedigen iedere deelnemer aan om dit minstens één keer per week te doen, naast het wandelen in de groep met de fysiotherapeut.

### Meer informatie en aanmelding

Als u na het lezen van deze nieuwsbrief geïnteresseerd bent in deelname kunt u een email sturen naar .....of telefonisch contact met de praktijk via telefoonnummer .....

Met vriendelijke groet,

Fysiotherapie praktijk.....

## BIJLAGE 4: RICHTLIJNEN INTAKE GROENE WANDEL FYSIO

### Doelen intake

De intake heeft drie doelen:

1. Vaststellen van de geschiktheid van de patiënt voor deelname aan de wandelgroep
2. Baseline gegevens over het fysiek functioneren verzamelen door middel van een functie-onderzoek (6 minuten wandeltest met Borgscore).
3. Informatie geven over het onderzoek (o.a. informed consent, vragenlijst afgeven).



Hieronder volgt een toelichting op intake procedure. De antwoorden kunnen worden ingevuld op het bijgevoegde intake-formulier.

### 1. Vaststellen geschiktheid patiënt wandelgroep

Aan de hand van een persoonlijk gesprek en afname van korte vragenlijsten probeert de fysiotherapeut inzicht te krijgen in:

- aanwezigheid, aard en ernst van de klachten en mogelijke bijdrage van deelname aan wandelgroep aan vermindering van de klachten
- fysieke geschiktheid om te wandelen (Walking Impairment Questionnaire- WIQ)
- geschiktheid lichamelijke inspanning (bevinding op Physical Activity Readiness Questionnaire - PAR-Q)
- beweegniveau van de deelnemer ( Nederlandse Norm Gezond Bewegen) – alleen patiënten die NIET voldoen aan deze norm zijn geschikt voor deelname
- aanwezigheid van relevante risicofactoren of comorbiditeiten (Cumulative Illness Rating Scale - CIRS)
- aanwezigheid van rode en/of gele vlaggen (screening ‘pluis-niet pluis’)
- motivatie en verwachtingen van de patiënt om deel te nemen aan de wandelgroep

### 2. Functieonderzoek

Ter evaluatie van het functioneren van de patiënt voert de fysiotherapeut een functieonderzoek uit door middel van een zes-minuten looptest met Borg meting.

#### *Instructies 6 minuten wandeltest (6 MWT) met Borg meting*

In deze test is het de bedoeling dat de patiënt, op eigen tempo met rustmomenten toegestaan, tot een zo ver mogelijke loopafstand komt. De test levert samen met de Borg meting een indicatie van de loopafstand en de ervaren vermoeidheid.

#### *Contra-indicaties*

Voor de veiligheid van de 6 MWT zijn er contra-indicaties vermeld. De absolute contra-indicaties zijn onstabiel angina pectoris en/of tijdens de afgelopen maand hartinfarct. Relatieve contra-indicaties voor de 6 MWT zijn tachycardie in rust frequentie > 120p/min en/of hypertensie systolisch > 180mmHg en diastolisch > 100mmHg in rust.

#### *Vorbereiding*

De test wordt op effen terrein afgenomen, bijvoorbeeld op een gang waar de patiënt voldoende ruimte (minimaal 20 meter) heeft om te lopen en te draaien en waar de gelopen afstand makkelijk kan gemeten worden. Gebruik geen loopband. Als geen ruimte ter beschikking staat kan test evt. ook buiten uitgevoerd worden. Draaipunten worden aangegeven met een pylon of andere markering. Let erop dat de patiënt goed schoeisel aan heeft en comfortabele kleding draagt (geef deze instructie bij het maken van de afspraak).

#### *Instructies.*

Voor het begeleiden van een patiënt worden standaard zinnen gebruikt:

Vooraf: Bij deze test moet je proberen een zo grootmogelijke afstand af te leggen in zes minuten. Je moet daarbij heen en weer lopen in deze gang. Zes minuten is een lange tijd om te lopen, dat vraagt dus een inspanning. Misschien raak je buiten adem of raak je uitgeput. Je mag langzamer gaan lopen of stoppen en rusten indien dit nodig is. Je mag ook even tegen de muur leunen, maar je moet weer gaan lopen zo snel als dit weer mogelijk is. Nogmaals, de bedoeling van deze test is om zo ver mogelijk te lopen in zes minuten, maar niet gaan joggen of rennen.

#### Consequente stimulatie:

Na 1 minuut: "U gaat goed. Nog vijf minuten te gaan."

Na 2 min.: "Blijf zo door gaan. Nog 4 minuten te gaan."

Na 3 min.: "U gaat goed. U bent al halverwege de test."

Na 4 min.: "Blijf zo doorgaan. Nog maar twee minuten te gaan."

Na 5 min.: "U gaat goed. Nog één minuut te gaan."

Na 5.45 min.: "Over enkele seconden zeg ik dat u mag stoppen. Wanneer ik dat roep, stopt u waar u op dat moment bent en ik kom naar u toe."

Na 6 min.: "Roep 'Stop' (loop naar de patiënt toe en markeer het punt waar hij/zij is gestopt en meet dit op)."

#### *Scoring en Borg test*

Als de patiënt klaar is wordt de afgelegde afstand (in aantal rondes en meters) genoteerd en wordt de Borgschaal voor inspanning en dyspneu (kortademigheid) afgenomen.

#### *Voortijdig stoppen*

Wanneer de patiënt voortijdig stopt worden afstand en tijd genoteerd op het scoreformulier en eventueel de reden van stoppen. Neem bij het stoppen van de test een stoel mee en noteer vervolgens de Borgscore en stel de volgende vraag "Wat zorgde ervoor dat u geen grotere afstand kon afleggen."

#### *Scoring*

Er zijn normwaarden voor de 6MWT, deze normwaarde is bepaald op gezonde volwassenen tussen de 40 en 85 jaar oud. De formule om de normwaarden te berekenen is:

**Afstand = 218 + (5,14 × lengte [cm] – 5,32 × leeftijd) – (1,80 × gewicht) + 51,31 × geslacht [1 = man, 0 = vrouw]**

Wanneer men een score onder de 82% van de voorspelde waarde heeft wordt de gelopen afstand als afwijkend gezien. Dit kan mede een indicatie zijn voor ongeschiktheid voor deelname aan de wandelgroep.

### 3. Informatie onderzoek en informed consent

Als uit het gesprek en de functietest blijkt dat de deelnemer geschikt en gemotiveerd is, dan kunnen vervolgspraken voor deelname aan de wandelgroep worden gemaakt.

- Fysiotherapeut vertelt patiënt of hij geschikt of ongeschikt is (bij ongeschiktheid wordt patiënt hartelijk bedankt voor de moeite en wordt indien mogelijk gewezen op alternatieve mogelijkheden).
- Fysiotherapeut geeft uitleg over de wandelgroep. Het is waarschijnlijk handig als elke praktijk een A-4tje maakt met een korte overzicht van praktische zaken (dag/tijdstip/duur, kleding, schoeisel, drinken mee? Wat te doen bij verhindering?) dat aan de deelnemer kan worden overhandigd.
- Fysiotherapeut legt uit dat deelname aan de wandelgroep tegelijk ook deelname aan een onderzoek inhoudt. Voor dit onderzoek dient de deelnemer twee keer (voor aanvang en na afloop) een vragenlijst in te vullen. Ook moet een toestemmingsformulier worden ingevuld.
- Fysiotherapeut overhandigt toestemmingsformulier en laat dit ter plekke invullen. In het formulier geeft de deelnemer ook toestemming om gegevens uit de intake te gebruiken voor het onderzoek.
- Fysiotherapeut noteert in eigen administratie telefoonnummer en/of email adres waarop de deelnemer te bereiken is.
- Fysiotherapeut overhandigt vragenlijst voormeting, deze dient bij de eerste wandeling te worden meegenomen en ingeleverd.