**Een wandelgroep organiseren**

Het doel van een wandelgroep is om bepaalde patiënten in beweging te krijgen. Patienten die zich moeilijk laten motiveren en nu nauwelijks tot niet bewegen. Zij gaan nog niet naar een sportschool, de fysiotherapeut of wandelen niet uit eigen beweging. Om deze groep te motiveren kan een laagdrempelige wandelgroep worden opgezet. Elke huisartsenpraktijk kan zelf bepalen hoe ze invulling kunnen geven aan het starten van een wandelgroep.

Kenmerken:

* *De huisartsenpraktijk maakt een plan wie, wat, wanneer gaat uitvoeren*
* *Er wordt een opzet gemaakt van datums, wandelroutes en wie als begeleider vanuit de huisartsenpraktijk mee gaat (optie buurtsportcoach benaderen)*
* *Duur 30-60 minuten*
* *Aantal patiënten: maximaal 10? (rekening houden met conditie eventueel vrijwillige gezondheidscheck)*
* *Geen vervanging van consulten*
* *Uitwisseling van ervaringen en informatie*
* *Vrijwillige deelname patiënten*

Zie de actielijst hieronder.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activiteit Wandelgroep organiseren** | **Werkwijze** | **Tijdstip** |
| **Voorbereiding met het team** |  |  |
| Bepaal de patiëntengroep, frequentie, duur wandeling, tempo/ conditie | Eventueel verschillende groepen met verschillenden afstanden en tempo maken. Of kiezen voor 1 groep maar wel rekening houden met de verschillende tempo’s. |  |
| Bepaal het team van zorgverleners en rolverdeling | Maak afspraken over wie aanspreekpunt is |  |
| Eventuele afspraken met samenwerkingspartners maken | Buurtsportcoach of gemeente of fysio? |  |
| Wandelroutes maken | Verschillende wandelroutes maken voordat de wandelgroep gaat beginnen. Eventueel met verschillende afstanden om het op te bouwen. |  |
| Maak een (jaar)planning | Vaststellen data. Vraag patiënten naar een geschikt tijdstip. Houd rekening met belangrijke feestdagen of andere belangrijke culturele activiteiten |  |
| **Voorbereiding** | | |
| Doelgroep informeren (mondeling of schriftelijk) | Informeer via een flyer in de wachtkamer. Benader patiënten bijvoorbeeld tijdens consult. Eventueel informatie mee naar huis geven. Geselecteerde patiënten officieel uitnodigen en telefonisch benaderen. | 8 weken voor starten? |
| Aanmeldingen verzamelen | Bij veel aanmeldingen meerdere groepjes maken of meerdere momenten in de week plannen.  Eventueel verschillende groepen maken met niveau van tempo | 5 weken voor start |
| Gezondheidscheck voor patiënten | Vrijwillige gezondheidscheck bij de Praktijkondersteuner voor een bepaling bloeddruk, suikergehalte, gewicht en omvang buik/armen. |  |
| Bevestiging verzenden | Stuur een schriftelijke bevestiging naar de patiënten, bel eventueel na. | 4 weken voor start |
| Deelnemers nabellen bij no show |  |  |
| Ontvangst en opwachten patiënten |  | Op de dag zelf |
| **Uitvoering** |  |  |
| Welkom, voorstellen, doel, verloop |  |  |
| Vertrouwelijkheid en privacy | Spreek af dat de patiënten geen naar de persoon herleidbare informatie van medepatiënten buiten de groep bespreken. De invulling van dergelijke afspraken over vertrouwelijkheid gebeurt voornamelijk mondeling (zie eventueel bijlage 13 voor een formulier) |  |
| Start wandelgroep |  |  |
| Evaluatie | Bespreek met patiënten de evaluatievragen (zie bijlage 6). |  |
| **Evaluatie van de wandelgroep** |  |  |
| Nabespreking van de wandelgroep door het team | Wat ging goed en wat zou de volgende keer beter kunnen? Deze evaluatie is opbouwend bedoeld, iedereen kan kort reageren op de avond. | Direct na afloop |
| De uitkomsten van de evaluatie worden verwerkt in een verslag |  | 1 week na start |