

Wandelen op Recept Woerden

Het initiatief

In Woerden zijn we in 2017 gestart met Bewegen op Recept. Patiënten die te weinig bewegen en verhoogd risico hebben op o.a. hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, depressie, burn-out klachten, maar ook met eenzaamheidsproblemen worden door de huisartsen en praktijkondersteuners verwezen naar het Bewegteam Woerden waar we een Bewegadvies gesprek houden. Op basis van het beweegverleden van de patiënt, hun huidige beweeggedrag en wensen voor de toekomst wordt een beweegadvies gegeven. In het kader van Bewegen op Recept zijn er in de gemeente Woerden ook diverse wandelgroepen opgezet, onder de titel 'Wandelen op Recept'. In april 2017 zijn we vanuit het Gezondheidscentrum Woerden gestart met de eerste wandelgroep. We zijn ondertussen ruim 4 jaar verder en de wandelgroep loopt nog steeds wekelijks haar rondes, het hele jaar door. In de periode 2018-2021 zijn bij 6 gezondheidscentra resp. huisartsenpraktijken wandelgroepen opgezet. Hiermee zijn er nu in alle 4 kernen van de gemeente Woerden wandelgroepen. Ze vertrekken allen vanaf een vaste locatie en op een vast moment in de week. De groepen worden gecoördineerd door vrijwilligers - deelnemers zelf - en onderhouden contact met elkaar via een app groep. Deze app groepen boden ook in de corona fase mogelijkheden om de deelnemers adequate adviezen te geven om voldoende te bewegen, ondanks alle beperkingen die golden. Ze zijn ook in corona tijd voorzichtig - op 1,5 meter afstand – doorgegaan met wandelen. Het Bewegteam Woerden ondersteunt bij de opzet van de groepen en houdt vingers aan de pols bij de continuering.



Wat heeft het teweeggebracht en bij wie

De ervaring van de afgelopen jaren leert dat veel deelnemers zelf, maar ook de huisartsen en praktijkondersteuners van de huisartsen daadwerkelijk vooruitgang zien in de fysieke gezondheid en de sociaal maatschappelijke gezondheid bij de wandelaars en in een aantal gevallen is men ook minder medicijnen gaan gebruiken. Daarmee heeft deelname dus zelfs een economische winst. Het heeft voor de deelnemers een nieuw netwerk opgeleverd en haalt mensen uit de eenzaamheid. Het communiceren met de app stimuleert mensen om naast de wekelijkse loopronde(s) de rest van de week ook actiever te zijn. Zelfs in corona tijd zijn de groepen - in wat afgeslankte vorm – doorgegaan, in weer en wind. Het is een goedkoop en effectief medicijn. 6 van de 9 huisartsen praktijken doen al mee aan Wandelen op Recept en de overige praktijken zullen in 2021-22 aanhaken.