NAH-sportgroep Zeist

Auteurs: Hélène Krijger (projectleider), Els Duijn (sportconsulent), Thea van Berk fysio), Ernest Cazander (sportinstructeur), Michelle Maes (buurtsportcoach). Innovatieproject
nahsportenzeist@gmail.com en/of 0620469619

Evidentie:

NAH-patiënten hebben moeite om te gaan sporten vanwege diverse problemen. Dit terwijl het sporten bijdraagt aan een verbeterde fysieke fitheid, vergroting van de sociale contacten, mogelijk levert het een bijdrage aan een vermindering van depressie en vermoeidheid en tevens zorgt het voor een secundaire preventie op cardiovasculaire risicofactoren. NAH-patiënten hebben aangeven dat de instructeur of sportschool niet altijd voldoende deskundig is, waardoor ze bij de fysiotherapeut blijven sporten. Dit zorgt voor een vergrote kostenpost. NAH-patiënten maken gebruik van een fysiotherapeutische behandeling, terwijl een instructeur minder kost.

Het aantal NAH-patiënten is nu bijna 650.000 en de kosten zijn €2,7 miljard, wat neer komt op 3% van de totale zorgkosten .

Momenteel zijn er 2 NAH-sporten in Zeist: Meet Me @ the Gym: fitness bij Fysioholland en NAH-zwemmen bij SRO Dijnselburg. De NAH-patiënten hebben aangegeven middels een enquête dat ze geen idee hebben waar ze kunnen sporten en dat de professionals dit ook niet weten.

Doel:

- Vergroten van het NAH-sportaanbod in Zeist, zodat elke NAH-patiënt een keuze heeft om een passende sport te kiezen.
- Zichtbaarheid en bekendheid van de NAH-sport vergroten.

Ontwikkeling

- Middels een enquête onder de NAH-patiënten is de voorkeur van sportactiviteiten bij mensen met NAH geïnventariseerd zodat deze toegevoegd kan worden aan de 2 bestaande sporten.
- De zichtbaarheid en bekendheid van sport voor NAH is vergroot middels een folder, op elke website van de deelnemende praktijken is een speciaal NAH-sport stuk opgenomen en daarnaast is er media aandacht geweest.



NAH-sportgroep

Bestaat uit een circuittraining van 10 stations waarbij oefeningen worden gedaan gericht op kracht, balans en conditie. De oefeningen duren 1 min , gevolgd door 45 seconden herstel en dit rondje wordt herhaald. Er is vooraf een warming- up en achteraf een cooling down. Na 8 weken is er een evaluatie geweest middels een enquête en een interview met de NAH-sporters.

Uitkomsten NAH-sportgroep:

1. Tevredenheid van de nieuwe sportactiviteit: 8.3 Hieronder een aantal quotes uit het interview:

   “even kijken hoor, het is heel divers qua oefeningen”
   “met zulk soort weer is, doe mij maar lekker buiten”
   “het is heel gezellig met elkaar”

2. Verbeterpunten: Afstemming van de oefeningen per persoon. De kosten van de NAH-sport (20 euro per maand)

Kosteneffectiviteit:

Met deze nieuwe NAH-sport wordt er gesport bij de sportinstructeur in plaats van bij de fysiotherapeut en is er één keer in de 8 weken een evaluatie bij de fysiotherapeut. De projectgroep had vier deelnemers en de gemaakte kosten van deze groep is vergeleken met een groep van 4 NAH-patiënten uit 2019 (zie tabel). Er is een verschil te zien in onderstaande tabel van €632,15, voor een acht weken deelname (inclusief abonnement).

Tabel	2019	2020
Zorgverzekeraar	€146,18x8=€1169,44	€124,09* €253,20**
Patiënt		€40x4=€160
Totaal	€1169,44	€537,20

* Kosten 8 weekse evaluatie, ** 1 deelnemer had nog 1 x per week fysio voor verbetering van de armfunctie



Concluderend:

- Deze nieuwe NAH-sport is kosteneffectief, maar vanwege het kleine aantal wil de projectgroep graag een groter onderzoek opzetten samen met de zorgverzekeraar om te evalueren of en hoeveel dit over een heel jaar is. Dit om te zorgen dat deze NAH-sport (gedeeltelijk) opgenomen wordt in de basis/aanvullende verzekering.

Literatuur:

1. Brandsma, A., Lindert, C. van, & Berg, L. van den (2017). *Sport en bewegen vor mensen met een lichamelijke beperking*. Utrecht: Mulier Instituut. Geraadpleegd op 5 november 2019 van https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8203&m=1509634894&action=file.download
2. Gallanagh, S., Quinn, T.J., Alexander, J., Walters, M.R. (2011). *Physcial Activity in the Prevention and Treatment of Stroke.* ISNR Neurology. 1-10
3. Zedlitz, A. M., Rietveld, T. C., Geurts, A. C., & Fasotti, L. (2012). Cognitive and graded activity training can alleviate persistent fatigue after stroke: a randomized, controlled trial. *Stroke*, *43*(4), 1046-1051.
4. Allecijfers (z.d.). Geraadpleegd op 16 oktober 2019 van https://allecijfers.nl/gemeente/zeist/
5. Hersenstichting (z.d.). Geraadpleegd op 13 februari 2020 van https://www.hersenstichting.nl/