

Fiets je Fit



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-onderzoek

In opdracht van het Fietsberaad heeft het onderzoeksbureau NIGZ uit Woerden onderzoek gedaan naar de mogelijkheden van het stimuleren van fietsgebruik door zorgverleners

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-onderzoek

NIGZ concludeert in haar rapport:

1. Fietsen is gezond en draagt bij aan het voldoen aan de beweegnorm;
2. Fietsen is vanuit milieu en gezondheidszorg duurzaam;
3. Via de eerstelijnszorg worden inwoners bereikt die baat hebben bij een meer actieve leefstijl;
4. Voor deze doelgroepen is fietsen een laagdrempelige en goedkope manier om meer actief te worden of te blijven;
5. In het gezondheidsbeleid moeten mensen sterker eigen verantwoordelijkheid dragen voor hun gedrag, wat vraagt om meer mogelijkheden in hun wijk;

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-onderzoek

NIGZ concludeert in haar rapport:

6. De toename van chronische ziekten vraagt om meer aandacht voor preventie en leefstijl, door een breder aanbod van leefstijlinterventies;
7. Fietsen vormt nog geen standaard onderdeel van de aanpak via de gecombineerde leefstijlinterventies;
8. In een lokaal stimuleringsproject moet rekening worden gehouden met de typische kenmerken van de (eerstelijns)zorg.
9. “Zorgverleners willen korte en krachtige ‘opdrachten’ en duidelijke verwijsmogelijkheden.”

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-pilot

De landelijke pilot in de wijk Holtenbroek in Zwolle
waarin gezondheid- en mobiliteitbeleid
duurzaam worden gekoppeld

woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



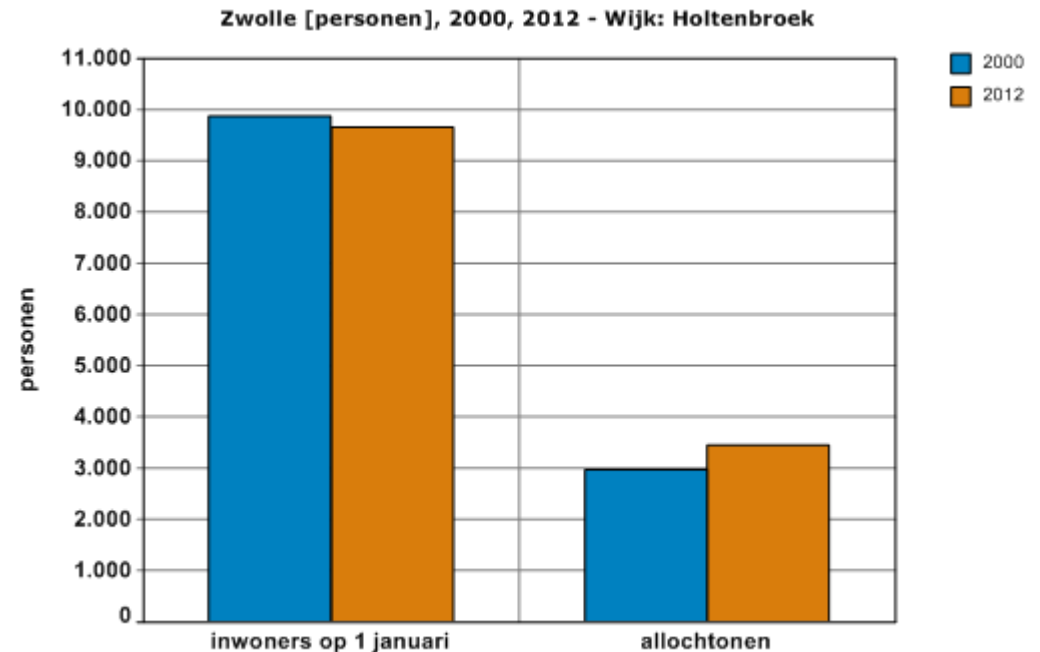
Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-pilot

Pilot Fiets je Fit in Holtenbroek omdat de wijk Holtenbroek:

- Overzichtelijk en compact is met een gedifferentieerde bevolkingssamenstelling
- De infrastructuur op het gebied van 1e lijn gezondheidszorg en fiets aanwezig en voldoende is.



Bron: GBA, gemeente Zwolle

Fiets je Fit-pilot

Doel van de pilot “Fiets je Fit” in Holtenbroek:

- Toetsen van de NIGZ aanpak in de praktijk
- Verhogen van het fietsgebruik
- Verbeteren van de volksgezondheid
- Verduurzamen van mobiliteit en gezondheid



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-pilot

De voorbereidingen:

- Draaiboek opstellen
- Overleg met vrijwilligersorganisaties over hun mogelijke rol en taak
- Uitvoeringspartner voor de pilot contracteren
- Afspraken maken met eerstelijns zorgverleners over de samenwerking
- Communicatie via de wijkkrant, website en posters, flyers regelen
- (Leen)fietsen, reparaties, prijzen e.d. afstemmen met de rijwielhandel
- Materialen voor de deelnemers (contract, dagboek, vouchers e.d.) maken
- Starthandeling organiseren

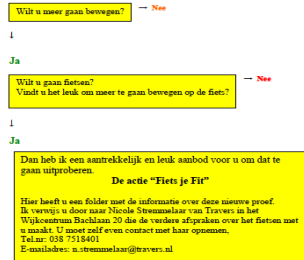
woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-pilot

Flowchart voor de zorgverlener en de projectcoördinator

Flowchart voor de zorgverlener

Dit is een handvat voor zorgverleners om te bepalen welk aanbod past bij de wens van de patiënt

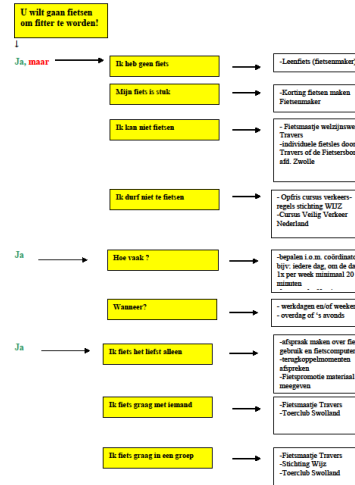


Inclusie criteria voor deelnemers aan de pilot "Fiets je Fit":

- Inwoner van Hollenbroek en directe omgeving
- Minimum leeftijd 18 jaar
- Verwijzing door een (zorg)professional
- Inactieve leefstijl
- Intake gesprek incl. check Bewegemonitor met coördinator Travers

Flowchart voor Travers

Dit is een handvat voor de "Fiets je Fit" coördinator in de wijk om te bepalen welk aanbod past bij de wens van de patiënt/cliënt met als uitgangspunt 40 dagen op de fiets voor een kanunieke gedragsverandering



Fiets je Fit-pilot

Uitgangspunten voor de deelnemers aan de pilot:

1. Zij fietsen minimaal 40 dagen , 20 minuten per dag. De kosten bedragen € 5,- per deelnemer.
2. Zij krijgen een fietscomputer om de fietsprestatie te meten die door de fietsenmaker wordt gemonteerd.
3. Zij mogen gebruik maken van een leenfiets met fietscomputer.
4. Als ze voldoen aan de 40 dgn/20 min prestatie mogen ze de fietscomputer aan het einde houden
5. Voor kleine reparaties tot een maximum van € 30,- kunnen ze terecht bij de fietsenmaker.
6. Het succes van de deelnemers wordt bepaald door de coördinator aan de hand van:
 - de fietscomputer en het ingevulde Fiets je Fit-dagboek
 - de check met de beweegmonitor
 - de ingevulde enquête

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-pilot

De beloning voor deelnemers die de proef volledig afronden:

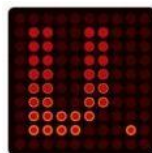
- de meest succesvolle deelnemer krijgt een stadsfiets (Cortina Crush) met fietsaccessoires
- de 2e succesvolle deelnemer ontvangt een stadsfiets
- de 3e succesvolle deelnemer krijgt fietsaccessoires t.w.v. €100,-



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



verkeerskunde



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-pilot

Uitvoering van de pilot:

Start 26 april 2012 bij het
wijkcentrum Holtenbroek

De eerste deelnemers met de
wethouder gezondheidsbeleid
Erik Dannenberg

Looptijd pilot 6 maanden



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-pilot

Uitvoering van de pilot:

- Opdrachtgever en begeleider namens de Gemeente Zwolle: Willem Bosch
- Coördinatie uitvoering Travers-welzijn: Nicole Stremmelaar
- Levering, beheer en reparatie fietsen: Ton Kamp, de fietsspecialist in de wijk
- Aandragen deelnemers: huisartsen, fysiotherapeuten, wijkverpleegkundigen e.a.



woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer



Fiets je Fit-pilot

Uitvoering van de pilot:

- Bij de start:

 - 3 deelnemers via de fysiotherapeut (vanuit Big Move)

- In de weken daarna:

 - 1 deelnemer via de wijkverpleegkundige

 - 6 deelnemers via Travers welzijn (allochtonen)

 - 2 deelnemers via Travers welzijn netwerk in de wijk

- Vanaf juli/augustus stagneert de aanwas van nieuwe deelnemers

Nadere info

- 3 deelnemers maken gebruik van een Fiets je Fit-leenfiets

- 1 deelnemer laat zijn eigen fiets repareren

Fiets je Fit-pilot

Voorlopige resultaten van de pilot:

- deelnemersaantal is blijven steken op 12
- 2 deelnemers zijn tussentijds afgehaakt (gevallen met de fiets)
- merendeel van de deelnemers heeft blijvende aandacht/begeleiding nodig om te blijven fietsen
- doorverwijzing vanuit de 1^e lijnsgezondheidszorg is niet gelukt ondanks hun positieve reactie op deze pilot

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-pilot

Waarom heeft de doorverwijzing vanuit de 1^e lijnsgezondheids niet gewerkt?

- Directe betrokkenheid van huisartsen bij het opstarten/uitrollen van de pilot is niet gelukt, alleen via praktijkondersteuners en assistentes;
- Huisartsen worden overspoelt met projecten gericht op hun patiënten/cliënten;
- Patiënten/cliënten die zij gewezen hebben op de pilot (ca. 10) hadden geen belangstelling.

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit-pilot

Wat werkt wel!

- Organisatie door medewerkers in de wijk die gebruik maken van hun netwerk!
- Samenwerking met marktpartijen, zoals de fietsenmaker in de wijk
- Koppelingen maken met andere projecten in de wijk die geheel of gedeeltelijk gericht zijn op dezelfde doelgroep(en)

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit

Aanbevelingen voor een vervolg:

1. Reacties uit de wijk en betrokken maatschappelijke organisaties geven aan dat er kansen liggen voor het stimuleren van fietsgebruik vanuit de gezondszorg;
2. Zoek gericht naar een huisartsenpraktijk in een wijk die deze pilot enthousiast wil oppakken. (actie Fietsberaad, gemeenten)
3. Benader de doelgroepen gericht vanuit het welzijnswerk en in combinatie met andere projecten waar zij bij betrokken zijn.

Fiets je Fit

Vragen, reacties ????????????????

woensdag 31 oktober 2012

Fiets je Fit

**Bedankt voor jullie aandacht en betrokkenheid
bij het raakvlak van
fietsbeleid,
gezondheidsbeleid
en duurzaamheid!**

woensdag 31 oktober 2012



kennisplatform voor
infrastructuur, verkeer, vervoer
en openbare ruimte



Kennisplatform
Verkeer en Vervoer

