MOVABILITY

Bewegend naar een gezonde leefstijl

Het programma

Movability is een beweegprogramma voor mensen met een bijstandsuitkering, die moeite hebben om te participeren in de samenleving. Dit ten gevolge van, psychiatrische en/of psycho-sociale problematiek, eventueel met lichamelijke gezondheids-belemmeringen. In het programma werken de eerste en tweede lijn zorg met verschillende disciplines nauw met elkaar samen, waardoor het een unieke gezondheidsinterventie is.

Doel programma

Deelname aan de samenleving door middel van sport en bewegen, waarbij het verbeteren van de mentale en fysieke belastbaarheid, het bevorderen van een gezonde leefstijl en toeleiding naar vrijwilligers of betaald werk gestimuleerd wordt.

Wat willen we meten

Afname van zorgconsumptie en begeleiding. Structuur, op tijd komen en het nakomen van afspraken. Eigen verwachting op (vrijwilligers)werk of het doen van (vrijwilligers)werk. Zelf-vertrouwen, sociale activiteiten en verbetering van gezondheid doormiddel van gewichtsafname en verbetering conditie.

ZORGCONSUMPTIE
PER HALF JAAR

GEVOELENS
ANGST & ZELFVERTROUWEN

(VRIJWILLIGERS)
WERK

BEWEGING
VERVOLG MOVABILITY

BEGELEIDING
DAGBESTEDING

CONDITIE
KRACHT & UITHOUDINGSVERMOGEN

STRUCTUUR
PLANNING & AFSPRAKEN

GEWICHT
SPIERMASSA & VETPERCENTAGE

De eerste resultaten

Deze infographics geven het resultaat weer van de eerste Movability groep. De groep is nu zeven maanden bezig met het Movability programma en zitten momenteel in de derde fase.

Zorgconsumptie
per half jaar

25 Contact-bezoeken aan zorgverleners/ specialisten minder!

Gevoelens
angst & zelfvertrouwen

De deelnemers ervaren meer zelfvetrouwen, zijn gelukkiger en minder somber

(vrijwilligers) Werk

1 persoon heeft betaald werk, 5 personen solliciteren of hebben zich ingeschreven voor (vrijwilligers) werk

Beweging
vervolg Movability

100% doorstroom in de fitness!

Begeleiding
Dagbesteding

33 uur begeleiding per week minder dan een half jaar geleden!

Conditie
kracht & uithoudingsvermogen

Deelnemers ervaren minder beperking bij dagelijkse inspanningen

Structuur
planning & afspraken

Deelnemers komen afspraken na en moeten zelf plannen

Gewicht
Spiermassa & vetpercentage

De groep is in totaal meer dan **23** kg afgevallen!

Het Want Gezondheidscentrum

Gebiedsteam Franekeradeel

MINDUP