

Motiveren

Het kan zinvol zijn een organisatiebreed overleg te organiseren en hierbij met bestaande kennis in gesprek te gaan met verschillende lagen in de organisatie. Hierbij kunnen bijvoorbeeld resultaten van eigen gegevens van testen en meten gepresenteerd worden of juist landelijke bevindingen. Aan het eind kan dan een gezamenlijke start of lancering van het project plaatsvinden.

Een leuke manier om kennis uit te wisselen en te enthousiasmeren is het doen van een Gezondheidsquiz¹. Het is extra motiverend hiervoor externe sprekers met expertise uit te nodigen.

Een andere manier om gezondheid op een leuke manier op de kaart te zetten, is het organiseren van gezondheidsweken met bepaalde thema's. Passend binnen de organisatie kan iedereen een aandeel hebben. Het meest effectief is aandacht vragen voor bewegen én voor gezonde voeding. De nadruk kan daarbij liggen op het feit dat samen bewegen heel leuk is en dat je je daarna heel lekker voldaan voelt. En dat gezond eten ook heel lekker kan zijn.

Andere ideeën zijn:

- Een kleine subsidie van de gemeente aanvragen om iets extra's te organiseren
- Verschillende eet- en beweegthema's per dag.
- Gezonde hapjes en recepten.
- Leuke nieuwe bewegingsvormen "op zicht" krijgen, zoals loopband, bewegingsbanken, TMS, "djummen" (speeltoestellen voor volwassenen) .
- Zelf folders of een leuke herinnering maken.
- Zelf goede voorbeelden geven: geef zichtbare training aan cliënten bijvoorbeeld hardloop- of wandeltraining op het terrein.
- Inzetten van studenten (hbo fysiotherapie of sport; mbo sport en beweging) is heel handig. Voor studenten een heel mooie kans om kennis te maken met de doelgroep, voor de organisatie een extra paar handen.
- Het verstrekken van informatie kan natuurlijk ook via intranet of een nieuwsbrief.
- Via de contactpersonen gezondheid proberen we de teams ook te motiveren. Verder in individuele cliëntcontacten het belang van bewegen en gezonde voeding steeds maar weer benoemen.

¹ Naar een idee van dr. Ruud van Wijck, Faculteit Medische Wetenschappen/UMCG, Centrum voor Bewegingswetenschappen