



V.l.n.r. Jan Van Hoecke, Katrien Severens, Kristof Geladé, Rina Pirlotte, Daimy Roebroek en Patrick Stijven. Ontbreken op de foto: Anne Jans en Inge Thijs.

# BeweegSaam: een co-creatie tussen verschillende zorgverleners in samenspraak met patiënten

Vroegtijdige fysieke activiteit bij oncologische patiënten draagt bij aan een effectievere behandeling en een beter herstel, zo blijkt uit wetenschappelijke studies. In de praktijk echter, is slechts een minderheid van de patiënten fysiek actief. Hier wilt BeweegSaam met een online platform verandering in brengen, door patiënten virtueel te coachen en aan te moedigen om fysiek actief te zijn.

In 2019 kreeg ZOL 100.000 euro van de Stichting tegen Kanker om een beweegproject uit te werken. Hieruit ontstond BeweegSaam, een online platform met als doel oncologische patiënten te stimuleren tot fysieke activiteit. Door te werken met het persoonlijke Mijn ZOL-portaal van de patiënt, worden alle gegevens ook geïncorporeerd in het elektronisch patiëntendossier. Hierdoor zijn de zorgverleners meteen op de hoogte van de recente toestand van de patiënt en kunnen ze kort op de bal spelen.

## Bestaande drempels verkleinen

Slechts een minderheid van patiënten met een oncologische problematiek beweegt voldoende. De oncologische revalidatie die verschillende ziekenhuizen organiseren, heeft bovendien verschillende nadelen zoals een beperkt en weinig flexibel aanbod, waardoor slechts een fractie van de patiënten bereikt wordt. Verder blijken de aangeboden therapie-momenten niet voor elke patiënt haalbaar te zijn in combinatie met werk of gezin en vormt de afstand tot het ziekenhuis ook een barrière voor deelname aan de oncologische revalidatie. Bovendien starten de meeste trajecten pas na behandeling, terwijl het belangrijk is om zo vroeg mogelijk al fysiek actief te zijn. Door in te spelen op bovengenoemde drempels en barrières hopen we met BeweegSaam een groter bereik te realiseren, op maat van de mogelijkheden van de patiënt.

## Co-creatie met de patiënt

Een van de sterktes van BeweegSaam is dat het ontwikkeld is in samenspraak met patiënten. Aan de hand van focusgroepen werd er gebrainstormd en een eerste aanzet voor het platform ontwikkeld. Daarnaast werd de eerste versie begin dit jaar uitgebreid getest door een tiental patiënten om zo het gebruiksgemak te verhogen en verbeteringen uit te werken voor de tweede versie.

Met BeweegSaam biedt ZOL patiënten een traject dat aansluit op hun individuele noden.

**Daimy Roebroek,**  
wetenschappelijk medewerker  
Future Health

## Gepersonaliseerd traject

Met BeweegSaam biedt ZOL patiënten een traject dat aansluit op hun individuele noden. We nemen afscheid van het 'one-size-fits-all-model' en komen tot een meer geïndividualiseerde benadering waarbij we gebruik maken van een digitaal platform.

Vlak na de diagnose krijgt de patiënt de mogelijkheid om zich aan te melden op het platform. Na het invullen van

een health monitor - een vragenlijst die peilt naar de algemene gezondheid - en een vragenlijst over de fysieke fitheid, maken we een programma op maat van de patiënt. Dit kunnen individuele fysieke thuisoefeningen zijn tot oefeningen in groep of samen met de mantelzorger/familie,... . Deze oefeningen zijn ook gefilmd zodat de patiënt perfect weet hoe een bepaalde oefening uitgevoerd moet worden. Na de oefensessie vult de patiënt een evaluatie in zodat de oefeningen indien nodig aangepast kunnen worden voor de dagen nadien.

De focus van het online platform ligt op bewegen, maar daarnaast biedt het platform ook informatiebrochures over verschillende soorten kanker, over voeding en over levensstijl en ontvangt de patiënt tips over hoe om te gaan met pijn en vermoeidheid. Ook ontspanningsoefeningen worden aangeboden.

Momenteel wordt er met de ICT-dienst van ZOL aan een tweede versie gewerkt, die eind dit jaar gelanceerd wordt. BeweegSaam is een methodiek ontwikkeld voor patiënten met een oncologische problematiek, maar hopelijk kan het in de toekomst ook dienen voor andere doelgroepen. ■

*Meer info: zie partners in zorg op pagina 44.*