

Pilot beweegkuur

Perspectief door gericht bewegen

De Pilot BeweegKuur is niet een willekeurige variatie op een beweegprogramma. Het is een poging om het beweegpatroon van cliënten met Diabetes type 2 te veranderen. Niet een tijdelijke, maar een structurele en duurzame verandering. De eerste reacties zijn meer dan bemoedigend.

Tekst: Ben Melis | Beeld: Nederlands Instituut Sport en Bewegen

DIRK SCHAARS WERKT bij het Nederlands Instituut Sport en Bewegen (NISB). Het NISB werd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gevraagd om een preventieve leefstijlinterventie te ontwikkelen voor Diabetes type 2. Schaars: "We kwamen na onderzoek tot de conclusie dat een gecombineerde leefstijlinterventie het beste zou zijn. Die zou moeten bestaan uit drie componenten: voeding, gedrag en beweging. Het doel wat het ministerie daarbij stelde was dat het op 1 januari 2011 in de basisverzekering zou worden opgenomen. Vanuit het NISB werd in eerste instantie gekeken naar eventuele praktijkvoorbeelden en naar wat er in de vakliteratuur op dit vlak bekend was – ook internationaal."

Eind 2007 werd een eerste prototype van de BeweegKuur opgeleverd. Meteen nadat het inhoudelijke deel van het traject was afgerond werd begonnen met het uittesten in

de praktijk door middel van een pilotstructuur. "We begonnen met ongeveer zestien locaties door heel Nederland. Een voorwaarde was dat er in het project altijd een huisartsenpraktijk betrokken zou zijn. Gedurende deze eerste periode – vanaf 2008 – werd heel intensief contact onderhouden met de gezondheidscentra. Het idee van een BeweegKuur werd erg enthousiast ontvangen. Vooral de multidisciplinaire aanpak en het feit dat het preventief was bedoeld spraken erg aan. Een centrale rol binnen de BeweegKuur is weggelegd voor de leefstijladviseur. Die is in dienst van een huisartsenpraktijk en is daar meestal de praktijkondersteuner. Ook de fysiotherapeut kan de rol van leefstijladviseur vervullen."

Drie programma's Drs. Nathan Hutting is vertegenwoordiger van het KNGF in de werkgroep deskundigheidsbevordering BeweegKuur. "Een normaal beweegprogramma, vooral gericht op de bewegingsinterventie zelf, is vaak mono-disciplinair en wordt veelal vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De BeweegKuur zit toch wat anders in elkaar: ten eerste loopt de instroom meestal via een huisartsenpraktijk, spelen naast de fysiotherapeut ook de lokale sportverenigingen een grote rol en word je begeleid door een leefstijladviseur. Er zijn drie verschillende programma's waar de leefstijladviseur je – op basis van objectieve criteria – naartoe kan sturen en bij twee ervan is een fysiotherapeut betrokken. Overigens is er ook een mogelijkheid om via de fysiotherapeut in te stromen in de BeweegKuur."

De eerste mogelijkheid die Hutting noemt is het meedoen aan een zelfstandig beweegprogramma. "Daaronder verstaan we bewegen binnen het lokale sportaanbod. Dat kan bijvoorbeeld nordic walking zijn, maar ook volleybal. Hierbij is belangrijk dat de gekozen activiteit aansluit bij de interesse van de deelnemer. Het tweede programma is bedoeld voor mensen zonder beweegervaring of een gebrek aan kennis over bewegen. Zij gaan in het opstartprogramma. Er zijn vijf consulten bij de fysiotherapeut waarbij het wegnemen van startdrempels het doel is. De deelnemer wordt daarna door de leefstijladviseur verder begeleid bij het omgaan met belemmerende factoren en het volhouden van beweegactiviteiten."

En dan is er het begeleid beweegprogramma. "De fysiotherapeut stelt een beweegplan op en vervolgens wordt gestart met een programma van drie keer per week groepsgewijs trainen in de fysiotherapiepraktijk. Na twaalf

Dirk Schaars (NISB):

"We kwamen na onderzoek tot de conclusie dat een gecombineerde leefstijlinterventie het beste zou zijn."



weken stroomt de deelnemer uit naar het lokale sport- en beweegaanbod, waarna de begeleiding geleidelijk door de leefstijladviseur wordt overgenomen.”

Langdurig Het primaire doel van de BeweegKuur is het realiseren van gezondheidswinst door de deelnemers gezond en zelfstandig te laten bewegen en een actievere leefstijl te laten aannemen, aldus Hutting. “Het totale programma duurt een jaar, maar ook daarna is het belangrijk dat huisarts en leefstijladviseur leefstijlverandering op de agenda blijven zetten. De actievere en meer gezonde leefstijl moet langdurig worden volgehouden. Al die inspanningen kunnen zich vertalen in onder andere een lagere bloeddruk, een betere bloedglucosewaarde, BMI, middelomtrek en cholesterolgehalte. Op den duur kan zelfs het gebruik van bloedglucoseverlagende medicatie worden uitgesteld of verminderd. Op de lange termijn werkt de BeweegKuur preventief op het ontstaan van diabetes

Nathan Hutting (KNGF):
“Het totale programma duurt een jaar, maar ook daarna is het belangrijk dat huisarts en leefstijladviseur leefstijlverandering op de agenda blijven zetten.”

Opstart-programma: er zijn vijf consulten bij de fysiotherapeut waarbij het wegnemen van startdrempels het doel is. >>



Het begeleid sporten wordt heel erg gewaardeerd, zowel de opbouw van het programma als de ondersteuning van de fysiotherapeut en leefstijladviseur.



mellitus type 2 en verlaagt het de kans op het krijgen van complicaties die samenhangen met diabetes.”

In theorie een veelbelovende opzet. Hoe zijn de eerste praktijkervaringen? Lucie Bakker, Fysiotherapie Bakker en Linneman in het Gezondheidscentrum Assen-Noord, doet sinds voorjaar 2008 mee met de Pilot BeweegKuur. “Het is een heel goed begeleidings- en beweegprogramma voor pre-diabeten en diabeten. Ze krijgen inzicht in hun caloriegebruik bij bewegen en voeding en daarnaast de motivatie om meer te bewegen. Ze vallen af en de bloedsuikerwaarden gaan naar beneden. Tijdens de pilot zijn er bijstellingen geweest, daar is het ook een pilot voor. De lengte van de programma’s is bijgesteld en er zijn aanpassingen gekomen in de screening van de formulieren. Het was wel een programma waarmee we vanaf het begin mee uit de voeten konden. We vertelden de cliënten dat het een pilot was en dat we alle commentaar en input waardeerden.”

De Universiteit van Maastricht heeft vanaf het begin enquêtes gehouden over bijvoorbeeld de motivatie van de mensen, het bijhouden van het logboek en de resultaten ten aanzien van bewegen en afvallen. Bakker: “Vooral het laag kunnen houden van de bloedsuikers is voor de cliënten heel belangrijk. Zeker wanneer ze richting het spuiten van insuline gaan, of pre-diabeet zijn, maar nog geen medicijnen hoeven te slikken. Het begeleid sporten wordt heel erg gewaardeerd, zowel de opbouw van het programma als de ondersteuning van de fysiotherapeut en leefstijladviseur. Wij moeten onderzoeken op welk punt ze zitten. Iemand die net pas denkt aan bewegen kan heel erg worden afgeschrikt door vijf keer in de week trainen. Dus moet je ze op de juiste manier bereiken, de juiste

prikkel geven op het juiste moment. Hoeveel ruimte heeft iemand nodig, of juist hoeveel aansporing of structuur, is belangrijk om de zogeheten ‘stages of change’ door te maken.”

Progressie Fysiotherapeut Sander Perry, Fysiotherapiepraktijk Dekker in Amstelveen, is sinds 1 juni bezig met de Pilot. “Samen met collega Daan Bredewout heb ik de cursus ongeveer drie maanden geleden bezocht. Alles loopt via de leefstijladviseur; hij of zij indiceert als eerste de patiënt. In onze praktijk is de leefstijladviseur ook de diabetes verpleegkundige, dus dat kan een voordeel zijn. Wij zien mensen met een hoge beweegdrempel. Het doel is om in een periode van drie maanden veel progressie te boeken, waardoor het voor de mensen zelf ook makkelijker wordt om te blijven bewegen. Bovendien bestaat de mogelijkheid om er na die drie maanden nog een extra maand aan vast te plakken. Dat kan net genoeg zijn om mensen over de grens te trekken.”

Dirk Schaars van het NISB is vooralsnog tevreden. “Op dit moment staat het ontwikkeldeel van deze BeweegKuur op een lager pitje. Voor ons is het nu erg belangrijk om de implementatie van deze interventie in goede banen te leiden en een goede infrastructuur op te zetten. Het is nu van belang dat de zorgprofessionals in de eerste lijn weten wat de BeweegKuur is, zodat ze op 1 januari 2011 niet voor verrassingen komen te staan.”

Sander Perry hoopt dat de BeweegKuur voor de patiënten uiteindelijk een mooi traject vormt: “Je start bij de fysiotherapeut en groeit helemaal door tot zelfstandig bewegen.”