

Koos van Kempen uit Maarssebroek weet al ruim tien jaar dat hij diabetes type 2 heeft. Zijn glucosewaarde vertoonde grote schommelingen en hij had meerdere klachten. 'Van mijn huisarts kreeg ik het advies om meer te gaan bewegen', vertelt Koos. 'Dat wilde ik wel, maar ik vond het lastig. Ik werd doorverwezen naar de leefstijladviseur in het gezondheidscentrum.'

TEKST: MARCO BARTEN

## Ook nadrukkelijk aandacht voor het eetgedrag

# Leefstijladviseur in de BeweegKuur



### Ontwikkeling en invoering

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) werkt – met subsidie van het ministerie van VWS - in de periode van 2007 tot en met 2012 aan de ontwikkeling en invoering van de BeweegKuur, een leefstijlinterventie waarmee mensen met (hoog risico op) diabetes type 2 vanuit de eerste lijn worden begeleid naar een actievere leefstijl. Doel is om de interventie per 1 januari 2011 op te nemen in het verzekerde pakket van de zorgverzekeringen. Er wordt gewerkt aan een versie van de BeweegKuur voor mensen met overgewicht of obesitas.

Jenne Marie Strijker is de leefstijladviseur in het kader van de BeweegKuur in het gezondheidscentrum Maarssebroek. 'Ik was al fysiotherapeute in het gezondheidscentrum toen we eind 2007 werden benaderd door de ROS (Regionale Ondersteuningsstructuur), die pilotlocaties zocht voor de BeweegKuur. De aanpak van deze leefstijlinterventie sprak mij erg aan en ik heb me er sterk voor gemaakt dat ons gezondheidscentrum in 2008 pilotlocatie werd. Alle patiënten met diabetes type 2 uit de huisartsenpraktijk hebben we aangeschreven; daar kwam veel respons op. Uiteindelijk konden we vijftig deelnemers laten deelnemen aan de BeweegKuur, waarin huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut en diëtiste nauw samenwerken. Sommige deelnemers kwamen na overleg met de huisarts direct bij mij terecht en konden na de eerste begeleidingsgesprekken zelfstandig gaan sporten en bewegen.' De BeweegKuur voorziet ook in een tweede en derde programma waarbij in samenwerking met de fysiotherapeut eerst een aantal belemmeringen - afhankelijk van de ernst van de klachten - weggenomen worden, waarna de deelnemer zelfstandig verder kan.

### De leefstijladviseur

Jenne Marie inventariseerde de mogelijkheden die diabetespatiënt Koos van Kempen konden helpen meer controle te krijgen op zijn ziekte. 'Ik keek wat deze meneer al deed aan beweging en wat hij zelf wilde doen. Omdat er voor hem geen belemmeringen waren om zelfstandig te gaan bewegen hebben we samen een plan gemaakt. De afspraken legden we vast in een logboek. Iedere ochtend en middag wandelt Koos met zijn twee hondjes. 'Ze sturen mij als het ware op pad', zegt hij. 'Verder train ik regelmatig thuis op een cross- en hometrainer. Eén uur per week ga ik sporten in de oefenzaal van het gezondheidscentrum. Sinds ik serieuzer aan het sporten en bewegen ben komt mijn glucosewaarde lager uit en blijft deze stabiel. Ik voel me ook beter en heb meer energie.' Jenne Marie bevestigt de positieve resultaten. 'De glucosewaarden heeft hij beter onder controle. En hij is ongeveer tien kilo afgeval-



len. Het is een positief gevolg van het bewegen, maar ook van de aandacht voor voeding. In de BeweegKuur is er nadrukkelijk ook aandacht voor het eetgedrag. Onder leiding van de diëtiste volgen deelnemers een workshop over voeding of volgen een individueel traject.' Het aanpassen van het beweeg- en eetpatroon vormen de peilers van de kuur, die in totaal een jaar duurt.

Het logboek heeft een belangrijke functie in de BeweegKuur. Plannen en afspraken worden er in vastgelegd en de deelnemer houdt er de resultaten in bij. Bij iedere vervolgspraak wordt alles met de leefstijladviseur doorgesproken. 'Het legt een deel van de verantwoordelijkheid bij de deelnemer zelf', geeft Jenne Marie aan. 'Het geeft de deelnemer de mogelijkheid grip te houden op zijn of haar diabetes. Je kunt er vaak zelf iets aan doen om je weer beter te voelen.' 'En als je de positieve effecten ervaart', weet Koos van Kempen, 'dan ga je door.'

In Maarssenbroek is een fysiotherapeute leefstijladviseur geworden, maar in veel andere gevallen is dat de praktijkondersteuner. 'Een logische keuze', beaamt Jenne Marie. 'Praktijkondersteuners hebben vaak al een rol in de begeleiding van diabetespatiënten. De taak van leefstijladviseur ligt dan in het verlengde. Het is een leuke aanvulling op het werk dat ze al doen in de diabeteszorg, zonder dat het veel extra tijd kost. Je verbreedt je kennis op het

gebied van voeding en bewegen. Je kunt meer allround en meer gestructureerd aan de slag met de patiënten.'

#### **Wat doe je als Leefstijladviseur in de BeweegKuur?**

- Je stelt een gezondheidsprofiel op en besluit welk beweegprogramma passend is voor de deelnemer. Vervolgens evalueer je de voortgang in het beweeg- en voedingsgedrag van deelnemers.
- Je begeleidt en coacht de deelnemers gedurende het traject.
- Voor de deelnemers ben je het aanspreekpunt. Je informeert hen over de risicofactoren van hun ziekte of aandoening en over het belang van gezonde voeding en bewegen. Daarnaast geef je advies hoe de deelnemer zijn/haar leefstijl zodanig kan veranderen dat de kwaliteit van leven verbetert.
- Je bent verantwoordelijk voor de coördinatie van het begeleidingstraject rondom de deelnemer.
- Verder heb je als leefstijladviseur een verbindende rol naar het lokale sport- en beweegaanbod. Je zoekt met de deelnemer naar een passende bewegingsvorm (individueel of in verenigingsverband) om structureel te blijven bewegen.

#### **NOOT:**

Marco Barten is communicatie adviseur bij het NISB.

## **Deskundigheidsbevordering**

Als leefstijladviseur in de BeweegKuur ben je onderdeel van een keten en werk je vanuit de huisartsenpraktijk. Een deelnemer komt op basis van een verwijzing door de huisarts bij jou terecht. In de uitvoering van de BeweegKuur werk je nauw samen met een fysiotherapeut of oefentherapeut en met een diëtist. Voor de verschillende betrokken (zorg)professionals is een op maat gemaakt scholingspakket ontwikkeld. Door samenwerking met meerdere hogescholen wordt de opleiding verspreid over het land aangeboden.

#### **Startdatum**

De werving en de mogelijkheid tot inschrijving is 15 januari 2010 van start gegaan. De eerste cursussen vinden plaats vanaf 15 februari. De inschrijving verloopt via de websites van de betrokken hogescholen.

#### **Duur**

De cursus Leefstijladviseur in de BeweegKuur duurt vier dagen, verdeeld over twee weken (2 x 2 aaneensluitende dagen zonder avondprogramma). Na volledige deelname ontvang je een certificaat.

#### **Kosten**

Deelname aan de cursus is in 2010 gratis.

Meer informatie over de cursus en de wijze van inschrijving:  
[www.nvda.nl](http://www.nvda.nl)

Algemene informatie over de BeweegKuur: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl)