

Fitness Expert Magazine stelde Marloes Aalbers ZES VRAGEN AAN NISB EN DE ROL VAN SPORTC



MARLOES AALBERS

Diabetes en overgewicht vormen twee speerpunten van het Nederlandse preventiebeleid. In de nota 'Kiezen voor gezond leven' (2006) van het ministerie van VWS wordt genoemd dat individuele leefstijladvisering over voeding, bewegen en gedragstherapie, een aanzienlijke gezondheidsverbetering teweegbrengt bij mensen met diabetes en overgewicht. Met deze wetenschap is het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) in 2007 gestart met de ontwikkeling van de BeweegKuur. De interventie is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met (een verhoogde kans op) diabetes type 2. Echter, begin 2009 is een start gemaakt met de doorontwikkeling van de BeweegKuur voor mensen met overgewicht of obesitas.

Hoe gaat het BeweegKuurprogramma in zijn werk?

De BeweegKuur wordt inmiddels uitgevoerd op ruim 150 locaties, verspreid over heel Nederland. Een BeweegKuurlocatie bestaat uit een huisarts, een leefstijladviseur (in veel gevallen wordt deze rol vervuld door de praktijkondersteuner van de huisarts), een fysio-/oefentherapeut en een diëtist. Op deze 150 locaties werken meer dan 650 zorgprofessionals. Deze zorgprofessionals werken in een multidisciplinair team samen en begeleiden deelnemers uit de doelgroep naar een gezondere en actievere leefstijl. Hierbij gebruiken ze een sociale kaart, met daarop sport- en beweegactiviteiten in de wijk die geschikt zijn voor de doelgroep.

Rondom deze BeweegKuurlocaties worden lokale netwerken gevormd van eerstelijns zorgverleners, sport- en beweegaanbieders en de gemeente. Het doel van dit lokale netwerk is het verbeteren van de doorstroom van mensen vanuit de zorg naar sport- en beweegaanbod in de wijk. De Regionale OndersteuningsStructuren (ROS) van de eerstelijnszorg ondersteunen de BeweegKuurlocaties bij de uitvoering van de BeweegKuur en het vormen van het lokale netwerk.

Wat is het doel van de BeweegKuur?

Met de BeweegKuur wordt een grote stap gezet om de volksgezondheid positief te beïnvloeden. Het doel is dat deze gecombineerde leefstijlinterventie wordt opgenomen in het basispakket van de zorgverzekeraars. Het streven is, afhankelijk van politieke besluitvorming, de BeweegKuur vanaf januari 2012 aan te bieden vanuit de basisverzekering. Hiertoe dient de BeweegKuur landelijk beschikbaar te zijn. Momenteel werken in 20 ROS regio's de ROS'en samen met onder andere GGD'en, (provinciale) sportraden en opleidingsinstituten aan de implementatie van de BeweegKuur en het bouwen van lokale netwerken tussen zorg en lokaal sport- en beweegaanbod. NISB is trots dat met inzet van vele partners in de BeweegKuur in heel Nederland de samenwerking tussen de zorg- en sportsector op regionaal niveau is ontstaan.

Hoe ervaren jullie de samenwerking met sportcentra?

De samenwerking met sportcentra en andere professionals binnen de BeweegKuur ontstaat meestal lokaal. Uit begeleidend onderzoek van de Universiteit van Maastricht weten we dat de sportscholen en fitnesscentra een populaire doorstroommogelijkheid zijn voor BeweegKuurdeelnemers, naast andere laagdrempelige activiteiten zoals (nordic) wandelen,

FOTO'S: VOERMANS VAN BREE FOTOGRAFIE



fietsen en zwemmen. Onze ervaring is dat zorgverleners graag willen doorverwijzen naar sport- en beweegactiviteiten in de wijk maar dat ze vaak niet goed op de hoogte zijn van het aanbod voor deze specifieke doelgroep. Tevens is het voor zorgverleners belangrijk te weten dat deelnemers (hun patiënten) goed begeleid worden. Kwaliteit van de begeleiding en vertrouwen in de aanbieders is dus een belangrijke succesfactor voor een goede doorstroom vanuit de zorg. NISB stimuleert daarom via intermediairs dat sport- en beweegaanbieders de scholing tot BeweegKuur-instructeur gaan volgen. Die cursus is in samenwerking met het MBO achterbanberaad van Sport- en Beweegopleidingen en met input van een aantal provinciale sportraden tot stand gekomen. Deze cursus is speciaal bedoeld voor sport- en beweegleiders en wordt vanaf het najaar van 2010 aangeboden door diverse MBO's. Houd onze website (www.beweegkuur.nl) in de gaten voor meer informatie.

een zestal vragen over de BeweegKuur.

OVER DE BEWEEGKUR ENTRA

Wat is de meerwaarde voor sportcentra om een BeweegKuurlocatie te worden?

Een BeweegKuurlocatie bestaat uit een huisarts, een leefstijladviseur, een fysio-/oefentherapeut en een diëtist. Deze zorgverleners vormen een multidisciplinair team rondom de deelnemer. Zij werken met een sociale kaart van sport- en beweegactiviteiten die aansluiten bij de wensen en mogelijkheden van deze doelgroep. Een sportcentrum kan een (belangrijke) plek innemen op een sociale kaart en (ex-)BeweegKuurdeelnemers begeleiden bij (het behoud van) de gedragsverandering naar een actievere leefstijl. Rondom een locatie is een lokaal BeweegKuurnetwerk gevormd. In dit netwerk spelen sport- en beweegaanbieders zoals sportcentra een belangrijke rol. Een goed lokaal netwerk van zorgverleners en sport- en beweegaanbieders biedt veel kansen voor een soepele doorstroom en warme overdracht van zorg naar sport- en beweegaanbod. Hier hebben niet alleen de vier miljoen Nederlanders die in aanmerking komen voor de BeweegKuur profijt van als deze wordt opgenomen in het basispakket; beweging is immers belangrijk voor vrijwel ieders gezondheid.

Wat kunnen sportcentra doen om 'mee te liften' op programma's als de BeweegKuur?

- Zorgen voor een goede kwaliteit van het aanbod en de begeleiding. (Aanvullende) scholing van de sport- en beweegleiders of instructeurs speelt hierbij een grote rol.
- De samenwerking zoeken met eerstelijns zorgverleners in de wijk, zodat men elkaars aanbod leert kennen en vertrouwen krijgt in elkaar. Door naar elkaar door te verwijzen en afstemming te zoeken, kunnen patiënten/burgers hier veel profijt van hebben.
- Zorgen voor een passend en laagdrempelig aanbod voor deze doelgroep.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.BEWEEGKUR.NL.



Hoe zien jullie de rol van sportcentra in het algemeen in de maatschappelijke gezondheid?

Wij zien voor lokale sportaanbieders (en dus ook voor sportcentra) een belangrijke rol weggelegd in de preventie van gezondheidsproblemen. In de BeweegKuur is het gaan bewegen en blijven bewegen essentieel. De eerstelijnszorg is vaak de aangewezen plek om mensen met gezondheidsproblemen op te sporen en te helpen om te starten met bewegen. Voor sport- en beweegaanbieders zou dit betekenen dat ze de samenwerking en afstemming zoeken met de andere professionals en dat er binnen dit lokale netwerk gezorgd wordt voor voldoende laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten voor alle doelgroepen. Het lokale sportaanbod heeft echter bij uitstek de mogelijkheid om deelnemers langere tijd aan zich te binden en zo langdurig in beweging te houden. Wij merken in onze BeweegKuurlocaties dat hierbij laagdrempeligheid en maatwerk vaak leiden tot tevreden klanten!

Beweeg Kuur

MEER BEWEGEN EN GEZONDE VOEDING

NISB Nederlands Instituut voor Sport & Beweging