

Interventieprogramma voor patiënten van huisartsen



De Beweging is een programma dat mensen met overgewicht of obesitas uit de huisartsenpraktijk aanzet om blijvend meer te bewegen en gezonder te eten. Het programma begon in 2008 bij een handvol huisartsenpraktijken. Het wordt nu uitgevoerd op 150 locaties. De bedoeling is dat het over heel Nederland wordt uitgerold.

In 2007 startte het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) in samenwerking met koepelorganisaties in de zorg en met patiëntenorganisaties, met de Beweging, een leefstijlprogramma uitgevoerd binnen de eerstelijns gezondheidszorg, en gericht op volgehouden gedragsverandering in fysieke activiteit en voedingsgewoonten. Voor de Beweging komen gezonde volwassenen met overgewicht of obesitas in aanmerking, zegt NISB-onderzoeker dr. ir. Liesbeth Preller. Deelnemers moeten gemotiveerd zijn voor gedragsverandering. Een ander inclusiecriteria is dat ze weinig fysiek actief zijn. In het één jaar durende programma worden ze begeleid door een leefstijladviseur die binnen de praktijk werkt, en door een diëtist. Op basis van hun BMI, middelomtrek, comorbiditeiten en risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes worden ze toegewezen aan programma's met uiteenlopende intensiteit. In het minst intensieve programma gaan de deelne-

mers zelfstandig bewegen. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij een sportschool, een sportvereniging, of een wandelclub. Bij de meer intensieve programma's worden ze in eerste instantie begeleid door een fysiotherapeut of oefentherapeut en vindt vervolgens doorverwijzing naar lokaal, regulier sport- en beweegaanbod plaats.

Implementatie en evaluatie

Tegelijkertijd met de implementatie vindt evaluatie en zo nodig verbetering van het programma plaats, aldus Preller: 'Op basis van de evaluaties hebben we materialen ontwikkeld die het programma ten goede kunnen komen. We hebben de scholingsbehoefte van de zorgverleners binnen de Beweging geïnventariseerd. Verscheidene honderden medewerkers hebben de opleiding tot leefstijladviseur gevolgd. We hebben onderzocht hoeveel tijd de medewerkers in het programma investeren, zodat we een goed idee krijgen van de kosten. Naast individuele voedingsvoorlichting hebben we groepssessies ingevoerd. Uit onder-

zoek bij deelnemers die de Beweging hebben afgesloten concluderen we dat ze inderdaad hun fysieke activiteit hebben opgevoerd en beter in staat zijn gezondere voedingsgewoonten aan te houden. Ook willen we onderzoeken hoe we deelnemers het best kunnen ondersteunen in het volhouden van hun gedragsverandering. Uiteindelijk is dat essentieel voor het succes van het programma.' De Beweging wordt momenteel uitgevoerd op 150 locaties. NISB streeft er naar dat het programma over heel Nederland wordt uitgerold, aldus Preller: 'Essentiële elementen binnen de Beweging zijn de netwerken, waarin eerstelijnszorg, sport- en beweegaanbod en welzijn intensief kunnen samen werken. Partijen werken samen om mensen deel te laten nemen aan laagdrempelig sport- en beweegaanbod in de eigen buurt. Deze netwerken zijn ook belangrijk voor andere preventieve interventies, én om mensen, waar mogelijk, uit het zorgcircuit te halen.'

■ JAN BLUM