



Kim Bakker is sinds 2010 als Programma Manager verbonden aan het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB); het kennisinstituut dat een vitale samenleving nastreeft voor jong en oud. Een van de grotere programma's waar Kim leiding aan geeft is de BeweegKuur. Het recept voor een gezondere leefstijl dat door NISB in samenwerking met koepelorganisaties van zorgprofessionals en patiëntenverenigingen is ontwikkeld.



Foto: NISB

KIM BAKKER VAN HET NEDERLANDS INSTITUUT VOOR SPORT EN BEWEGEN:

## “De BeweegKuur is volwaardige zorg”

► Volgens Kim staat het begrip coaching centraal bij de BeweegKuur. “Je moet het zo zien: iemand komt bij de huisarts met een probleem en krijgt in plaats van medicijnen een beweegkuur voorgeschreven. Dat lijkt op het eerste gezicht een meevaller, maar is voor veel mensen toch een behoorlijke opgave. Ze zijn het simpelweg niet gewend om regelmatig te bewegen of te sporten. De begeleiding en coaching van een leefstijladviseur, een fysiotherapeut of een diëtist naar een gezonde levensstijl geeft dan de nodige steun in de rug. Uiteraard wordt daarbij ook gesproken met sportaanbieders, want het is de bedoeling dat deelnemers ook na de BeweegKuur zelfstandig blijven sporten en bewegen.”

### Zelfredzaamheid bevorderen

Hoewel de BeweegKuur niet in het basispakket van de zorgverzekering zit, zijn er veel locaties in Nederland waar huisartsen en fysiotherapeuten (een variant op) de BeweegKuur voorschrijven. En dan voornamelijk aan mensen vanaf 45 jaar met gewichtsgerelateerde problemen. Het is de bedoeling dat zij binnen een jaar een gezondere levensstijl ontdekken door te gaan bewegen en/of te sporten. “Wij kennen nu al diverse voorbeelden waarbij senioren dankzij de BeweegKuur zelfredzamer zijn geworden. Een mooi voorbeeld is de heer Hoogerwerf (77) uit Leerdam die als diabetespatiënt sinds 2009 enthousiast deelnemer is aan de BeweegKuur. Hij is er in geslaagd om een gezondere leefstijl te integreren in zijn dagelijkse leven en plukt daar nu de vruchten van. Hij is vrolijker, voelt zich geestelijk fitter en

kan de dagelijkse dingen daardoor allemaal wat beter volhouden”, aldus Kim.

### Uitdaging voor zorgprofessionals

Toch blijkt het volgens Kim in de praktijk niet altijd eenvoudig om medische professionals ‘aan de BeweegKuur’ te krijgen. “Ook zorgprofessionals moeten leren loslaten. Je houdt nu eenmaal meer grip op een patiënt wanneer je medicijnen voorschrijft dan wanneer je een BeweegKuur geeft. Daarbij komt dat huisartsen en andere zorgprofessionals vaak onvoldoende bekend zijn met het sportaanbod in hun buurt. Is die bekendheid er wel dan worden er regelmatig vraagtekens geplaatst bij de kwaliteit van de sport- en beweegsectoren. Er is dus nog een lange weg te gaan.”

### Minder zorg, meer bewegen

Cruciale succesfactor bij een BeweegKuur is het sociale systeem. “Als de directe omgeving van de patiënt denkt dat bewegen niet helpt, dan wordt de kans van slagen kleiner,” stelt Kim. “De tendens - ook in zorginstellingen - is minder zorg, meer bewegen. Tegelijkertijd wordt de patiënt mondiger en die roept nog vaak dat bewegen geen volwaardige zorg is. Terwijl steeds duidelijker wordt dat dit wel zo is. Die perceptie zal moeten veranderen de komende jaren en daarbij spelen verzorgenden en mantelzorgers een grote rol. Ik ben positief: ik geloof dat bewegen meer en meer als medicijn zal worden ingezet en dat we daar als samenleving allemaal beter van worden.”