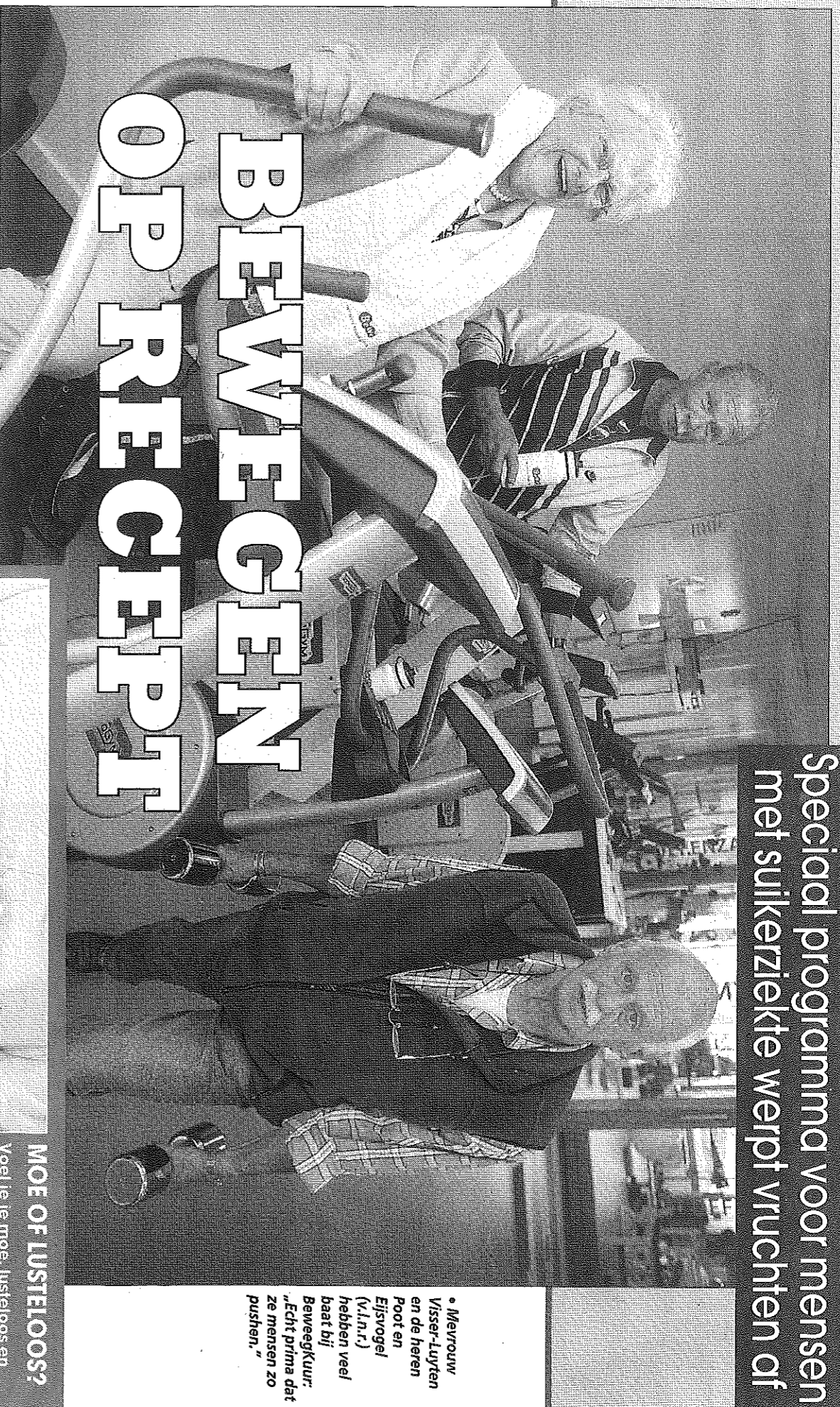


Speciaal programma voor mensen met suikerziekte werpt vruchten af



• Mevrouw Visser-Luyten en de heren Poot en Eijsvogel (v.l.n.r.) hebben veel baat bij BeweegKuur. „Echt prima dat ze mensen zo pushen.“

BEWEGEN OP RECEPT

Tekst: WILLEKE TERSTEEG Foto's: ROEL DIJKSTRA, GETTY IMAGES

„Naar de sportschool op mijn leeftijd?“ riep de 86-jarige mevrouw G. Visser-Luyten zo'n half jaar geleden tegen haar huisarts nadat de-ze dat had voorgesteld. „Ik had nog nooit gesport, ze hebben me er echt naar toe moeten schoppen“, vertelt ze lachend. „Na de eerste keren had ik overal spierpijn, maar het ging steeds beter en ik voel me nu stuk fitter. Mijn suikerspiegel is flink gedaald en dat is goed, want ik heb suikerziekte.“ Ze glundert: „Ik mag nu ook weer wat meer snoepen.“

Mevrouw Visser-Luyten is een van de 1600 deelnemers aan het preventieprogramma BeweegKuur, dat op initiatief van minister Klink (Volksgezondheid) is ingevoerd. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) startte hiermee in 2008, in samenwerking met diverse andere organisaties, en is al actief op 41 locaties in het hele land.

Het doel is om de levensstijl van mensen van alle leeftijden met diabetes type II (ook wel suiker of suikerziekte), of een verhoogd risico daarop, te verbeteren. Hierdoor moet worden voorkomen dat deelnemers ziek(er) worden.

„Deelnemers krijgen van hun huisarts een bewegerecept voor geschreven“, zegt NISB-projectcoördinator Sofie van den Hombergh. „Ze gaan dan in gesprek met een persoonlijke coach in de huisartsenpraktijk, ook wel de leefstijladviseur genoemd. Deze maakt samen met hen een plan. Hierbij is er aandacht voor bewegen, eventueel met behulp van een fysiotherapeut, en voor voeding, begeleid door een diëtiste. Begeleiding vindt plaats via afspraken met de leefstijladviseur en met behulp van een logboek waarin deelnemers schrijven hoeveel ze bewegen en wat ze eten.“

Er zijn drie mogelijkheden zijn voor een programma, dat wordt bepaald door de leefstijladviseur op basis van het medisch profiel en de wensen van de deelnemer. Iemand kan zelfstandig gaan bewegen en komt terug voor de reguliere controles. Dan is er een opstartprogramma voor mensen die nog een duwtje in de rug nodig hebben. Zij gaan voor een aantal consults naar de fysiotherapeut en gaan tegelijkertijd zelf aan de slag.

Tot slot is er de optie om drie à vier maanden lang een aantal keer per week te sporten onder toe-

ziend oog van een fysiotherapeut. De bedoeling is dat het zelfstandig beweeg- en het opstartprogramma per 2011 in het basispakket van de zorgverzekering komt, het begeleid beweegprogramma volgt later. Tot die tijd betaalt het ministerie van Volksgezondheid de kosten. Iedere deelnemer moet wel zelf een eigen bijdrage van €15 betalen aan het beweegabonnement in de wijk, of wanneer ze bij de fysiotherapeut lopen.

Meneer A. Poot (72) werd vanwege zijn suikerziekte en harttristiestoornissen door zijn huisarts doorverwezen naar de BeweegKuur. Hij woont sinds kort weer in Rotterdam, daarvoor leefde hij acht jaar in Brabant. „Ik had veel klachten. Sluifage, zei mijn dokter in het zuiden, maar dan kun je alles wel sluitge noemen. Op een gegeven moment kon ik mijn hele nek niet meer bewegen.“

Op last van zijn nieuwe dokter sportte Poot drie maanden lang drie keer per week onder begeleiding. „Nu heb ik nergens meer last van, het is allemaal prima bevallen. Ik vind het echt een uitkomst dat ze mensen zo pushen.“ Door een nauwe samenwerking met veel partners in de gezondheidszorg en het laagdrempelige aanbod activiteiten in de wijk wil NISB met de BeweegKuur bereiken dat de levensstijl van deelnemers blijvend verandert. Zij worden dan ook op het hart gedrukt vooral door te gaan met sporten als de begeleiding stopt.

De kans van mensen met een verhoogd risico op het krijgen van diabetes wordt met circa 50 procent verkleind.

VOORDAEN

• Bewegen is goed voor insulinegevoeligheid en glucosetolerantie.

• Op lange termijn kunnen complicaties worden voorkomen.



Meneer W. Eijsvogel (72) ging ook drie maanden, drie keer per week sporten en wilde daarna actief blijven. „Ik heb zo'n roeispaarnaat gekocht omdat ik dat het leukste vind om te doen. Nu roei ik zes dagen per week elke ochtend drie kwartier. Ik heb wel suikerziekte, maar heb verder nooit echt problemen gehad met mijn gezondheid. Ik houd het sporten goed bij, maar ik neem die machine niet mee op vakantie“, lacht hij.

„Dan fiets ik gewoon heel veel.“ Er wordt nog onderzoek gedaan naar de kosteneffectiviteit van het intensieve programma bij de fysiotherapeut in de BeweegKuur. Van de eerste twee varianten van het preventieprogramma, waarbij meer van het zelfstandig bewegen wordt uitgegaan, is zo goed als zeker dat de kosten tegen de baten opwegen. Als de gezonde deelnemers later ziek zouden zijn geworden en een beroep moesten doen op hun verzekeringssmaatschappij, is die laatste veel dan meer geld kwijt aan medische on-

„Naar de sportschool op mijn leeftijd? Ik ben 86!“

kosten dan nu aan het vergoeden van de BeweegKuur.

„We willen graag wetenschappelijk bewijzen dat de BeweegKuur een verbeterde gezondheid en daarmee lagere medische kosten oplevert“, zegt Van den Hombergh. „Als het College van Volksverzekeringen (CVZ) een positief advies aan minister Klink geeft om het preventieprogramma in 2011 in het basispakket voor de verzekering op te nemen, zal het toegankelijk voor een grote groep mensen worden.“

De twee heren en dame hebben in ieder geval de smaak te pakken. Meneer Poot gaat nu zelf naar een sportschool. „Als ik ergens voor ga, dan doe ik dat voor de volle 100 procent. Kleine dingen zoals mijn veters strikken kan ik weer gewoon doen. Ik was altijd al sportief en liep marathons na mijn pensioen. Sport is alles“, voegt de fanatieke Feyenoord-spuporter eraan toe.

Meneer Eijsvogel had ook hart-ritmeoornissen, maar merkt daar minder van. „Het gaat nooit weg, maar het gaat in ieder geval niet achteruit. Ik kan nog behoorlijke afstanden fietsen en lopen. Ik wandel regelmatig naar mijn dochter, die zeventien kilometer verderop woont. En ik denk altijd naar zolang ik dit allemaal volhoud, zal het wel goed gaan.“

Mevrouw Visser-Luyten sport nog één keer in de week op eigen gelegenheid bij de fysiotherapiepraktijk. Ze is v- „al bij dat ze

MOE OF LUSTELOOS?

Voel je je moe, lusteloos en heb je nergens energie voor? Loop je al een tijd rond met vaage klachten? Het kan zomaar dat je diabetes hebt. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zijn er bijna 250.000 Nederlanders die niet eens weten dat ze suikerziekte hebben.

Het is belangrijk er op tijd bij te zijn. Wie een verhoogd risico op diabetes type 2 heeft, kan met een achtereven levensstijl de kans op de ziekte aanzienlijk verminderen. Degenen die de ziekte al hebben, kunnen bijbehorende complicaties als hart- en vaatziekten en nierafwijkingen behoorlijk doen afremmen. In Nederland zijn 740.000 mensen bij wie diabetes type 2 is gediagnosticeerd. Elk jaar komen daar 70.000 mensen bij. Daarnaast zijn er naar schatting 900.000 mensen met een verhoogd risico.

Overgewicht is een belangrijke boosdoener voor het ontstaan van suikerziekte. Volgens het ministerie van Volksgezondheid heeft 40 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht en 10 procent ernstig overgewicht (obesitas). Ook kinderen worden dikke: ruim 15 procent heeft last van overgewicht.

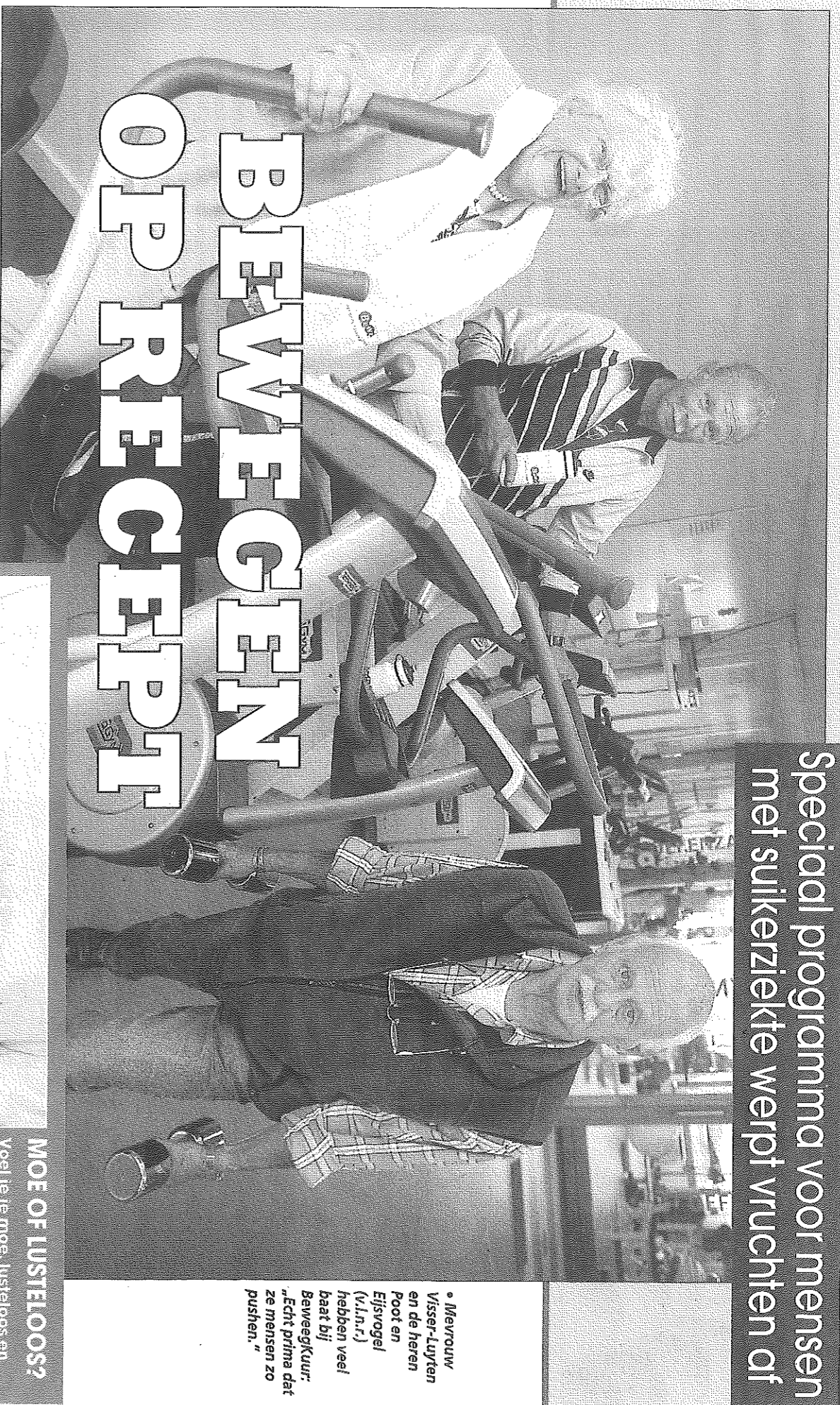
Wie ook graag wil bewegen of zijn levensstijl wil veranderen, kan bij de huisarts vragen of er locaties van de BeweegKuur in de buurt zijn. Zo niet, dan kun u in overleg met de huisarts kijken naar andere mogelijkheden. www.30minutenbewegen.nl

haar tuintje weer kan onderhouden en daarom niet hoeft te verhuizen. „Ik kan gewoon weer bukken en alles zelf doen. Sommige mensen zijn een beetje jaloeers, maar dan zeg ik dat ze zelf ook moeten gaan. Voor mensen met alleen aov is het misschien te duur. Als dit standaard bij de verzekering komt, dan worden jullie echt overspoeld, denk ik.“

„Verder is het gezellig, je ontmoet nieuwe mensen en die knullen van de begeleiding zijn hartstikke aardig.“

www.beweegkuur.nl

Speciaal programma voor mensen met suikerziekte werpt vruchten af



• Mevrouw Visser-Luyten en de heren Poot en Eijsvogel (v.l.n.r.) hebben veel haast bij BeweegKuur. „Echt prima dat ze mensen zo pushen.“

BEWEEGEN OP RECEPT

Tekst: WILLEKE TERSTEEG Foto's: ROEL DIJKSTRA, GETTY IMAGES

„Naar de sportschool op mijn leeftijd?“ riep de 86-jarige mevrouw G. Visser-Luyten zo'n half jaar geleden tegen haar huisarts nadat deze dat had voorgesteld. „Ik had nog nooit gesport, ze hebben me er echt naar toe moeten schoppen“, vertelt ze lachend. „Na de eerste keren had ik overal spierpijn, maar het ging steeds beter en ik voel me een stuk fitter. Mijn suikerpiegel is flink gedaald en dat is goed, want ik heb suikerziekte.“ Ze glundert: „Ik mag nu ook weer wat meer snoepen.“

Mevrouw Visser-Luyten is een van de 1600 deelnemers aan het preventieprogramma BeweegKuur, dat op initiatief van minister Klink (Volksgezondheid) is ingevoerd. Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) startte hiermee in 2008, in samenwerking met diverse andere organisaties, en is al actief op 41 locaties in het hele land.

Het doel is om de levensstijl van mensen van alle leeftijden met diabetes type II (ook wel suiker of suikerziekte), of een verhoogd risico daarop, te verbeteren. Hierdoor moet worden voorkomen dat deelnemers ziek(er) worden.

„Deelnemers krijgen van hun huisarts een beweegrecept voorgeschreven“, zegt NISB-projectcoördinator Sofie van den Hombergh. „Ze gaan dan in gesprek met een persoonlijke coach in de huisartsenpraktijk, ook wel de leefstijladviseur genoemd. Deze maakt samen met hen een plan. Hierbij is er aandacht voor bewegen, eventueel met behulp van een fysiotherapeut, en voor voeding, begeleid door een diëtiste. Begeleiding vindt plaats via afspraken met de leefstijladviseur en met behulp van een logboek waarin deelnemers schrijven hoeveel ze bewegen en wat ze eten.“

Er zijn drie mogelijkheden zijn voor een programma, dat wordt bepaald door de leefstijladviseur op basis van het medisch profiel en de wensen van de deelnemer. Iemand kan zelfstandig gaan bewegen en komt terug voor de reguliere controles. Dan is er een opstartprogramma voor mensen die nog een duwtje in de rug nodig hebben. Zij gaan voor een aantal consults naar de fysiotherapeut en gaan tegelijkertijd zelf aan de slag.

Tot slot is er de optie om drie à vier maanden lang een aantal keer per week te sporten onder toe-

ziend oog van een fysiotherapeut.

De bedoeling is dat het zelfstandig beweeg- en het opstartprogramma per 2011 in het basispakket van de zorgverzekering komt, het begeleid beweegprogramma volgt later. Tot die tijd betaalt het ministerie van Volksgezondheid de kosten. Iedere deelnemer moet wel zelf een eigen bijdrage van € 15 betalen aan het bevoegde bod in de wijk, of wanneer ze bij de fysiotherapeut lopen.

Meneer A. Poot (72) werd vanwege zijn suikerziekte en hartritmestoornissen door zijn huisarts doorverwezen naar de BeweegKuur. Hij woont sinds kort weer in Rotterdam, daarvoor leefde hij acht jaar in Brabant. „Ik had veel klachten. Sluifge, zei mijn dokter in het zuiden, maar dan kun je al-les wel sluffige noemen. Op een gegeven moment kon ik mijn hele nek niet meer bewegen.“

Op last van zijn nieuwe dokter sportte Poot drie maanden lang, drie keer per week onder begeleiding. „Nu heb ik nergens meer last van, het is allemaal prima bevallen. Ik vind het echt een uitkomst dat ze mensen zo pushen.“ Door een nauwe samenwerking met veel partners in de gezondheidszorg en het laagdrempelige aanbod activiteiten in de wijk wil NISB met de BeweegKuur berekenen dat de levensstijl van deelnemers blijvend verandert. Zij worden dan ook op het hart gedrukt vooral door te gaan met sporten als de begeleiding stopt.

VOORDAEN

* De kans van mensen met een verhoogd risico op het krijgen van diabetes wordt met circa 50 procent verkleind.

* Bewegen is goed voor insulinegevoeligheid en glucosetolerantie.

* Op lange termijn kunnen complicaties worden voorkomen.



Meneer W. Eijsvogel (72) ging ook drie maanden, drie keer per week sporten en wilde daarna actief blijven. „Ik heb zo'n roelapparaat gekocht omdat ik dat het leukste vind om te doen. Nu roei ik zes dagen per week elke ochtend drie kwartier. Ik heb wel suikerziekte, maar heb verder nooit echt problemen gehad met mijn gezondheid. Ik houd het sporten goed bij, maar ik neem die machine niet mee op vakantie“, lacht hij. „Dan fiets ik gewoon heel veel.“

Er wordt nog onderzoek gedaan naar de kosteneffectiviteit van het intensieve programma bij de fysiotherapeut in de BeweegKuur. Van de eerste twee varianten van het preventieprogramma, waarbij meer van het zelfstandig bewegen wordt uitgegaan, is zo goed als zeker dat de kosten tegen de baten opwegen. Als de gezonde deelnemers later ziek zouden zijn geworden en een beroep moeten doen op hun verzekeringsmaatschappij, is die laatste veel dan meer geld kwijt aan medische on-

„Naar de sportschool op mijn leeftijd? Ik ben 86!“

kosten dan nu aan het vergoeden van de BeweegKuur.

„We willen graag wetenschappelijk bewijzen dat de BeweegKuur een verbeterde gezondheid en daarmee lagere medische kosten oplevert“, zegt Van den Hombergh. „Als het College van Volksverzekeringen (CVZ) een positief advies aan minister Klink geeft om het preventieprogramma in 2011 in het basispakket voor de verzekering op te nemen, zal het toegankelijk voor een grote groep mensen worden.“

De twee heren en dame hebben in ieder geval de smaak te pakken. Meneer Poot gaat nu zelf naar een sportschool. „Als ik ergens voor ga, dan doe ik dat voor de volle 100 procent. Kleine dingen zoals mijn veters strikken kan ik weer gewoon doen. Ik was altijd al sportief en liep marathons na mijn pensioen. Sport is alles“, voegt de fanatieke Feyenoord-supporter eraan toe.

Meneer Eijsvogel had ook hart-ritmestoornissen, maar merkt daar minder van. „Het gaat nooit weg, maar het gaat in ieder geval niet achteruit. Ik kan nog behoorlijke afstanden fietsen en lopen. Ik wandel regelmatig naar mijn dochter, die zeventien kilometer verderop woont. En ik denk altijd maar: zolang ik dit allemaal volhoud, zal het wel goed gaan.“

Mevrouw Visser-Luyten sport nog één keer in de week op eigen gelegenheid bij de fysiotherapiepraktijk. Ze is „al blij dat ze

MOE OF LUSTeloos?

Yael je je moe, lusteloos en heb je nergens energie voor? Loop je al een tijd rond met vage klachten? Het kan zomaar dat je diabetes hebt. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) zijn er bijna 250.000 Nederlanders die met eens weten dat ze suikerziekte hebben.

Het is belangrijk er op tijd bij te zijn. Wie een verhoogd risico op diabetes type 2 heeft, kan met een actieve levensstijl de kans op de ziekte aanzienlijk verminderen. Degenen die de ziekte al hebben, kunnen bijbehorende complicaties als hart- en vaatziekten en nierafwijkingen behoorlijk doen afnemen. In Nederland zijn 740.000 mensen bij wie diabetes type 2 is gediagnosticeerd. Elk jaar komen daar 70.000 mensen bij. Daarnaast zijn er naar schatting 900.000 mensen met een verhoogd risico.

Overgevoert is een belangrijke boodschener voor het ontstaan van suikerziekte. Volgens het ministerie van Volksgezondheid heeft 40 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht en 10 procent ernstig overgewicht (obesitas). Ook kinderen worden dikker: ruim 15 procent heeft last van overgewicht.

Wie ook graag wil bewegen of zijn levensstijl wil veranderen, kan bij de huisarts vragen of er locaties van de BeweegKuur in de buurt zijn. Zo niet, dan kun je in overleg met de huisarts kijken naar andere mogelijkheden. www.30minutenbewegen.nl

haar tuintje weer kan onderhouden en daarom niet hoeft te verhuizen. „Ik kan gewoon weer bukken en alles zelf doen. Sommige mensen zijn een beetje jaloez, maar dan zeg ik dat ze zelf ook moeten gaan. Voor mensen met alleen aov is het misschien te duur. Als dit standaard bij de verzekering komt, dan worden jullie echt overspoeld, denk ik.“

„Verder is het gezellig, je ontmoet nieuwe mensen en die knutlen van de begeleiding zijn hartstikke aardig.“

www.beweegkuur.nl