

# Beweegkuur in basispakket vanaf 2011

## Recept voor een beter leven

**Bewegen en sporten is belangrijk voor mensen met diabetes. De BeweegKuur helpt hen daarbij met professionele begeleiding. DVN is partner van de Beweegkuur.**

Bewegen is essentieel voor een goede gezondheid. Maar dagelijks voldoende beweging nemen, is niet voor iedereen vanzelfsprekend. In 2009 kregen zo'n 1600 Nederlanders van hun huisarts de BeweegKuur voorgeschreven. Dit is een programma voor mensen met diabetes type 2, of een verhoogd risico daarop. Zij kunnen onder professionele begeleiding werken aan een actievere en gezondere leefstijl. De BeweegKuur is met subsidie van het ministerie van VWS ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB). In 2008 begon de BeweegKuur als proef. Na een uitgebreide testfase wordt de BeweegKuur nu landelijk ingevoerd. Het succes blijkt ook uit het feit dat het vanaf 1 januari 2011 - één jaar eerder dan gepland - wordt opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering.

### Insulinegebruik uitstellen

Laura Butselaar (NISB) is vanaf het begin bij de BeweegKuur betrokken. "Sommige mensen horen van hun huisarts dat ze van tabletten op de insuline moeten overgaan. Zij zien daar vaak tegenop. Door de BeweegKuur kunnen sommigen de bloedglucosewaarden beter onder



controle krijg, zodat nog geen insuline hoeft te worden gebruikt. Dit is een veel gehoorde motivatie om de leefstijl te willen veranderen. En dit was ook de hoofdreden voor het opzetten van de BeweegKuur: de kans op complicaties en medicatiegebruik verminderen of voorkomen."

De BeweegKuur start bij de huisarts, die vaststelt of iemand ervoor in aanmerking komt. Naast diabetes type 2 (of een verhoogd risico daarop) moet de potentiële deelnemer gemotiveerd zijn om de leefstijl aan te passen. Vervolgens wordt de deelnemer doorverwezen naar een leefstijladviseur. Meestal is dit de praktijkondersteuner, die de driemaandelijkse diabetescontrole doet. Butselaar: "Deze praktijkondersteuner bekijkt hoe het gezondheidsprofiel van de patiënt eruit ziet. Hoe het staat met de sociale en fysieke mogelijkheden, maar ook naar de wensen, verwachtingen en de behoeftes van de patiënt. Alle deelnemers aan de BeweegKuur worden doorverwezen naar een diëtiste voor een individueel consult."

### Mislukking

Vaak gaat het om mensen die hun leefstijl in het verleden al wilden aanpassen, maar die dat niet lukte, vertelt Butselaar:

### In 38 gemeenten

Op dit moment wordt de BeweegKuur al in 38 gemeenten aangeboden. In alle provincies is de BeweegKuur beschikbaar, behalve in Flevoland waar de begeleiding in 2010 van start gaat. In de BeweegKuur wordt zorg vergoed, zoals de consulten van de leefstijladviseur, de diëtiste en de fysiotherapeut. Het sporten betaalt de patiënt zelf. De kosten hiervan zijn afhankelijk van het lokale aanbod. Mensen die een programma volgen dat wordt begeleid door een fysiotherapeut, betalen een eigen bijdrage van 15 euro per maand. Meer informatie over de BeweegKuur is te vinden op: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl).



**Beweeg** Kuur

HET BESTE RECEPT VOOR UW GEZONDHEID

“We hebben een man gehad die niets aan bewegen deed. Hij ging elke dag met de auto naar zijn werk, parkeerde die aan het einde van de dag weer voor zijn deur en hing vervolgens de hele avond voor de tv. Hij had wel eens een poging ondernomen om meer te bewegen, maar legde de lat veel te hoog. Binnen twee weken kwam hij erachter dat het niet vol te houden was om bijvoorbeeld elke dag te gaan hardlopen. Zulke mensen denken vervolgens dat een gezonde leefstijl toch niet bij ze past en vallen terug in hun oude gewoontes. Zij hebben een steuntje in de rug nodig. Met een beetje begeleiding kunnen ze hun leefpatroon geleidelijk veranderen. Dat gebeurt tijdens de BeweegKuur in groepsverband of individueel.” Doel van de BeweegKuur is dat het bewegen na een jaar een vast onderdeel van het leefpatroon is geworden.

### Zorgketen

De BeweegKuur is sinds 2008 in zeven regio's getest. “Hieruit kwam naar voren dat de samenwerking tussen huisartsen, fysiotherapeuten en overige gezondheidswerkers verbeterde,” vertelt Butselaar. “Vaak kenden de zorgprofessionals elkaar nauwelijks, doordat ze vooral met

**Corry Grefkens (62), ex-deelnemer aan de BeweegKuur:**  
 “Vóór de BeweegKuur speelde ik eens per week badminton. Dat was te weinig. Ik heb diabetes type 2 en ik mijn bloedsuikers waren weinig stabiel. Door meer te bewegen kon dit volgens de huisarts verbeteren. Dat is gelukt! Mijn conditie is nu veel beter. Ik kan eigenlijk niet één minpunt van de BeweegKuur opnoemen. Als ik door ziekte een keer niet kon gaan, baalde ik zelfs.

Ik miste dan het lekker actieve bezig zijn. De begeleiding en de omgang met de andere deelnemers vond ik ook prettig. Je bent met mensen onder elkaar en je pept elkaar een beetje op. Die aanspraak was fijn. De BeweegKuur is voor mij nu voorbij, maar ik houd het bewegen goed vol. Ik wandel om de andere dag, ik badminton eens in de week en ik speel volleybal in het water. Ik kan het echt aanraden. Ik merk gewoon dat ik me fitter voel. En het belangrijkste: mijn bloedglucosewaarden zijn stabiel.”

verwijsbriefjes werkten. Nu hadden ze intensiever contact over de patiënt en stelden elkaar vragen als: hoe gaat het, hoe valt iemand in de groep en hoe vordert het beweeg- en voedingsgedrag? Daardoor merkt iemand met diabetes dat er echt een team achter hem staat en dat het geen versnipperde zorg is.”

In de testfase zijn ook dingen tegengevallen. De praktijkondersteuners bleken extra tijd nodig te hebben om te wennen aan hun nieuwe manier van werken als leefadviseur. “Deelnemers aan de BeweegKuur krijgen niets opgelegd. De patiënt mag veel zelf bepalen. Dat vraagt om een ander soort spreekuur en behandeling. Die omschakeling kostte meer tijd en energie dan we vooraf hadden gedacht. Daar houden we in het vervolgtraject rekening mee.”

### Samen zwemmen

Opvallend is dat nogal wat mensen schoorvoetend aan de BeweegKuur beginnen, maar later omslaan. Butselaar: “Ik heb patiënten op een groepsbijeenkomst horen vertellen dat ze er eerst helemaal geen zin in hadden. Moesten ze in zo'n fysiotherapiepraktijk met allemaal van die apparaten aan de gang. Dat vonden ze eerst niets. Maar ze kwamen daar in contact met mensen met dezelfde problemen en aandoeningen als zij. Mensen die verder heel verschillend van elkaar waren, trokken uiteindelijk samen op en gingen na het trainen bij de fysiotherapeut bijvoorbeeld nog even samen zwemmen. Die groepsbinding blijkt ook een belangrijk aspect van de BeweegKuur.”