

## Pilot beweegkuur

# Perspectief door gericht bewegen

De Pilot BeweegKuur is niet een willekeurige variatie op een beweegprogramma. Het is een poging om het beweegpatroon van cliënten met Diabetes type 2 te veranderen. Niet een tijdelijke, maar een structurele en duurzame verandering. De eerste reacties zijn meer dan bemoedigend.

Tekst: Ben Melis | Beeld: Nederlands Instituut Sport en Bewegen

DIRK SCHAARS WERKT bij het Nederlands Instituut Sport en Bewegen (NISB). Het NISB werd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport gevraagd om een preventieve leefstijlinterventie te ontwikkelen voor Diabetes type 2. Schaars: “We kwamen na onderzoek tot de conclusie dat een gecombineerde leefstijlinterventie het beste zou zijn. Die zou moeten bestaan uit drie componenten: voeding, gedrag en beweging. Het doel wat het ministerie daarbij stelde was dat het op 1 januari 2011 in de basisverzekering zou worden opgenomen. Vanuit het NISB werd in eerste instantie gekeken naar eventuele praktijkvoorbeelden en naar wat er in de vakliteratuur op dit vlak bekend was – ook internationaal.”

Eind 2007 werd een eerste prototype van de BeweegKuur opgeleverd. Meteen nadat het inhoudelijke deel van het traject was afgerond werd begonnen met het uittesten in

de praktijk door middel van een pilotstructuur. “We begonnen met ongeveer zestien locaties door heel Nederland. Een voorwaarde was dat er in het project altijd een huisartsenpraktijk betrokken zou zijn. Gedurende deze eerste periode – vanaf 2008 – werd heel intensief contact onderhouden met de gezondheidscentra. Het idee van een BeweegKuur werd erg enthousiast ontvangen. Vooral de multidisciplinaire aanpak en het feit dat het preventief was bedoeld spraken erg aan. Een centrale rol binnen de BeweegKuur is weggelegd voor de leefstijladviseur. Die is in dienst van een huisartsenpraktijk en is daar meestal de praktijkondersteuner. Ook de fysiotherapeut kan de rol van leefstijladviseur vervullen.”

**Drie programma's** Drs. Nathan Hutting is vertegenwoordiger van het KNGF in de werkgroep deskundigheidsbevordering BeweegKuur. “Een normaal beweegprogramma, vooral gericht op de bewegingsinterventie zelf, is vaak mono-disciplinair en wordt veelal vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De BeweegKuur zit toch wat anders in elkaar: ten eerste loopt de instroom meestal via een huisartsenpraktijk, spelen naast de fysiotherapeut ook de lokale sportverenigingen een grote rol en word je begeleid door een leefstijladviseur. Er zijn drie verschillende programma's waar de leefstijladviseur je – op basis van objectieve criteria – naartoe kan sturen en bij twee ervan is een fysiotherapeut betrokken. Overigens is er ook een mogelijkheid om via de fysiotherapeut in te stromen in de BeweegKuur.”

De eerste mogelijkheid die Hutting noemt is het meedoen aan een zelfstandig beweegprogramma. “Daaronder verstaan we bewegen binnen het lokale sportaanbod. Dat kan bijvoorbeeld nordic walking zijn, maar ook volleybal. Hierbij is belangrijk dat de gekozen activiteit aansluit bij de interesse van de deelnemer. Het tweede programma is bedoeld voor mensen zonder beweegervaring of een gebrek aan kennis over bewegen. Zij gaan in het opstartprogramma. Er zijn vijf consulten bij de fysiotherapeut waarbij het wegnemen van startdrempels het doel is. De deelnemer wordt daarna door de leefstijladviseur verder begeleid bij het omgaan met belemmerende factoren en het volhouden van beweegactiviteiten.”

En dan is er het begeleid beweegprogramma. “De fysiotherapeut stelt een beweegplan op en vervolgens wordt gestart met een programma van drie keer per week groepsgewijs trainen in de fysiotherapiepraktijk. Na twaalf

Dirk Schaars (NISB):

**“We kwamen na onderzoek tot de conclusie dat een gecombineerde leefstijlinterventie het beste zou zijn.”**

