

Het begeleid sporten wordt heel erg gewaardeerd, zowel de opbouw van het programma als de ondersteuning van de fysiotherapeut en leefstijladviseur.



mellitus type 2 en verlaagt het de kans op het krijgen van complicaties die samenhangen met diabetes.”

In theorie een veelbelovende opzet. Hoe zijn de eerste praktijkervaringen? Lucie Bakker, Fysiotherapie Bakker en Linneman in het Gezondheidscentrum Assen-Noord, doet sinds voorjaar 2008 mee met de Pilot BeweegKuur. “Het is een heel goed begeleidings- en beweegprogramma voor pre-diabeten en diabeten. Ze krijgen inzicht in hun caloriegebruik bij bewegen en voeding en daarnaast de motivatie om meer te bewegen. Ze vallen af en de bloedsuikerwaardes gaan naar beneden. Tijdens de pilot zijn er bijstellingen geweest, daar is het ook een pilot voor. De lengte van de programma’s is bijgesteld en er zijn aanpassingen gekomen in de screening van de formulieren. Het was wel een programma waarmee we vanaf het begin mee uit de voeten konden. We vertelden de cliënten dat het een pilot was en dat we alle commentaar en input waardeerden.”

De Universiteit van Maastricht heeft vanaf het begin enquêtes gehouden over bijvoorbeeld de motivatie van de mensen, het bijhouden van het logboek en de resultaten ten aanzien van bewegen en afvallen. Bakker: “Vooral het laag kunnen houden van de bloedsuikers is voor de cliënten heel belangrijk. Zeker wanneer ze richting het spuiten van insuline gaan, of pre-diabeet zijn, maar nog geen medicijnen hoeven te slikken. Het begeleid sporten wordt heel erg gewaardeerd, zowel de opbouw van het programma als de ondersteuning van de fysiotherapeut en leefstijladviseur. Wij moeten onderzoeken op welk punt ze zitten. Iemand die net pas denkt aan bewegen kan heel erg worden afgeschrikt door vijf keer in de week trainen. Dus moet je ze op de juiste manier bereiken, de juiste

prikkel geven op het juiste moment. Hoeveel ruimte heeft iemand nodig, of juist hoeveel aansporing of structuur, is belangrijk om de zogeheten ‘stages of change’ door te maken.”

**Progressie** Fysiotherapeut Sander Perry, Fysiotherapiepraktijk Dekker in Amstelveen, is sinds 1 juni bezig met de Pilot. “Samen met collega Daan Bredewout heb ik de cursus ongeveer drie maanden geleden bezocht. Alles loopt via de leefstijladviseur; hij of zij indiceert als eerste de patiënt. In onze praktijk is de leefstijladviseur ook de diabetes verpleegkundige, dus dat kan een voordeel zijn. Wij zien mensen met een hoge beweegdrempel. Het doel is om in een periode van drie maanden veel progressie te boeken, waardoor het voor de mensen zelf ook makkelijker wordt om te blijven bewegen. Bovendien bestaat de mogelijkheid om er na die drie maanden nog een extra maand aan vast te plakken. Dat kan net genoeg zijn om mensen over de grens te trekken.”

Dirk Schaars van het NISB is vooralsnog tevreden. “Op dit moment staat het ontwikkeldeel van deze BeweegKuur op een lager pitje. Voor ons is het nu erg belangrijk om de implementatie van deze interventie in goede banen te leiden en een goede infrastructuur op te zetten. Het is nu van belang dat de zorgprofessionals in de eerste lijn weten wat de BeweegKuur is, zodat ze op 1 januari 2011 niet voor verrassingen komen te staan.”

Sander Perry hoopt dat de BeweegKuur voor de patiënten uiteindelijk een mooi traject vormt: “Je start bij de fysiotherapeut en groeit helemaal door tot zelfstandig bewegen.”