

Voor meer beweging en gezonde voeding

# Leefstijladviseur belangrijke schakel in de BeweegKuur

Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer (SGZ) startte in 2009 met de voorbereidingen van de BeweegKuur, een programma dat op zes locaties in de gemeente wordt ingezet om mensen te stimuleren hun leefstijl te veranderen. Een gesprek met leefstijladviseurs Irene van der Bas en Elleke Reinders, die vanaf het begin bij het plan betrokken waren.

Tekst | Petra Luttekes

De ogen van Irene van der Bas, praktijkondersteuner in gezondheidscentrum Bijdorplaan, lichten op als ze vertelt over de BeweegKuur in Zoetermeer. Samen met collega Elleke Reinders, praktijkondersteuner in gezondheidscentrum Bijdorplaan is ze vanaf het begin bij de gecombineerde leefstijlinterventie betrokken. Beiden

verschillende programma's die er binnen de BeweegKuur aanwezig zijn, Elleke vijftien. In samenwerking met een fysiotherapeute en een diëtiste ondersteunen zij patiënten stap voor stap bij hun streven om hun leefstijl ingrijpend te veranderen. De resultaten zijn in het algemeen goed. Deelnemers zijn enthousiast, ze voelen zich beter en beginnen het zelfs leuk te vinden

sportaanbieders die affiniteit hebben met de doelgroep. Daardoor weten ze een prettige ambiance te creëren waarin deelnemers zich veilig voelen en graag komen sporten – plezier in sport is een absolute voorwaarde voor bewegen.'

## Enthousiasme overbrengen

De belangrijkste boodschap die Irene voor aanstaande leefstijladviseurs heeft is: er zelf heilig in geloven. 'Elleke en ik bewegen zelf ook veel en ervaren daardoor wat dit doet in combinatie met gezond eten. We proberen dit enthousiasme over te brengen op de deelnemers.' Leefstijladviseurs bewaken als spin in het web het overleg en de afstemming tussen de verschillende disciplines. 'Het uiteindelijke doel is dat deelnemers in de toekomst volharden in hun veranderde leefpatroon van gezond eten en bewegen,' legt Elleke uit. 'Daar ligt dan ook meteen de grote uitdaging. Het is van belang dat de patiënt zelf kiest welke bewegingsvorm bij hem of haar past: zwemmen, wandelen, fitness, fietsen of iets anders. Alleen als de patiënt doet wat hij leuk vindt, kan hij het volhouden. Motivational Interviewing speelt hierbij een grote rol en komt in de cursus voor leefstijladviseur uitgebreid aan de orde.'

*'Alleen als de patiënt een sport doet die hij leuk vindt, kan hij het volhouden'*

volgden de driedaagse opleiding voor leefstijladviseur aan de Hogeschool van Utrecht en mogen zich nu leefstijladviseur noemen. Op zes locaties in Zoetermeer is de BeweegKuur inmiddels begonnen. Het programma is gericht op mensen met (een verhoogde kans op) diabetes type 2 en mensen met overgewicht in combinatie met een (andere) risicofactor.

## Veel positieve geluiden

Irene begeleidt op dit moment negentien deelnemers in de

om (weer) te bewegen. 'We halen veel energie uit deze positieve reacties,' zegt Irene. 'De successen variëren van een mevrouw die binnen zes maanden elf kilo afviel en dit gewicht weet te handhaven tot de patiënt die depressief was en nu weer goed in zijn vel zit.' Door de BeweegKuur ontstaat er ook meer samenwerking tussen de verschillende disciplines op het gezondheidscentrum, te weten de fysiotherapeut, diëtist en POH. Elleke: 'Door regelmatig overleg weet men elkaar beter te vinden, ook voor andere thema's. Verder hebben we een goede band opgebouwd met



## BeweegKuur slaat landelijk aan

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ontwikkelde in 2007 de BeweegKuur met behulp van subsidie van het ministerie van VWS en in samenwerking met NHG, LVG, NVDA, KNGF, LHV, DVN, VSG, NVD en NDF. In 2008 gingen de eerste BeweegKuurlocaties van start. Sindsdien is het aantal locaties uitgebreid tot ruim honderdvijftig. De BeweegKuur wordt door heel Nederland aangeboden in negentien ROS regio's. Het programma is in eerste instantie ontwikkeld voor mensen met (een verhoogde kans op) diabetes type 2. Sinds 2009 worden er echter ook mensen met overgewicht of obesitas bij betrokken. Deelnemers van de BeweegKuur krijgen vanuit de eerstelijns begeleiding voor een gezondere en actievere leefstijl. Het is de bedoeling dat deelnemers tenminste vijf procent gewichtsreductie behalen en deze reductie weten te handhaven. Daarnaast moeten deelnemers zelfstandig gaan bewegen. Behalve de huisarts, de leefstijladviseur, de diëtist en indien nodig de fysio-/oefentherapeut worden daarom ook sport- en beweegaanbieders bij het plan betrokken.

### Situatie Zoetermeer

Naast het huidige initiatief op de zes locaties in Zoetermeer is dankzij de BeweegKuur op lokaal niveau een samenwerking ontstaan tussen gemeente, ROS, sportservice Zuid Holland, de GGD en het ROC ID College. Deze organisaties zetten zich in voor een gezonder Zoetermeer en willen steeds meer mensen in beweging brengen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) hoopt voor volgend jaar het programma op de bestaande locaties voort te kunnen zetten. De aanvraag hiervoor (richting VWS) is inmiddels de deur uit. Als het aan Elleke en Irene ligt, wordt die aanvraag gehonoreerd. Zij staan te popelen om nieuwe patiënten te begeleiden! ■

*De auteur is sinds mei 2010 namens de SGZ adviseur BeweegKuur en begeleidt de zes locaties in de gemeente Zoetermeer bij het uitvoeren van de gecombineerde leefstijlinterventie.*

*Stichting Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer*

*p.luttekes@sgzoetermeer.nl*

*poh@orgmanhuisarts.nl*

*poh.bijdorplan@sgzoetermeer.nl*

