



De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijl-interventie. Dit wil zeggen dat de deelnemers van de BeweegKuur door een team van (eerstelijns) zorgverleners begeleid worden naar een actieve en gezonde leefstijl. Beweging en voeding zijn hierin belangrijke pijlers, evenals de structurele verandering in gedrag.

Het doel van de BeweegKuur is het realiseren van gezondheidswinst door middel van meer bewegen, een gezonde voeding en het laten bekijken van de aangepaste leefstijl door gedragsverandering.

Eerstelijns ketenzorg

Mensen die obesitas hebben, of overgewicht in combinatie met risicofactoren als diabetes type 2 komen in aanmerking voor de BeweegKuur. De huisarts schrijft dan als het ware een recept uit voor de BeweegKuur. De leefstijladviseur, in veel gevallen de praktijkondersteuner, heeft vervolgens een intake met de deelnemer en brengt het gezondheidsprofiel in beeld. Wensen, mogelijkheden en verwachtingen van de deelnemer worden hier besproken. De deelnemer bezoekt een diëtist voor het opstellen van een voedingsplan. En gaat naar de fysiotherapeut¹ voor een beweegadvies op basis van een intake en inspanningstest. Vervolgens gaat de deelnemer aan de slag met deze plannen in een gepast beweeg- en voedingsprogramma. De programma's verschillen in intensiteit van begeleiding door de zorgverleners. Er wordt zoveel mogelijk aansluiting gezocht met activiteiten in groepsverband. Gedurende de BeweegKuur is de leefstijladviseur, ongeacht in welke beweeg- en voedingsprogramma's de deelnemer terecht komt, de centrale figuur waarmee de deelnemer regelmatig contact heeft over de voortgang en waarmee (aanvullende) coaching en bege-

leiding plaatsvindt. Ook het lokale sport- en beweegaanbod speelt een belangrijke rol in de BeweegKuur. In veel gevallen wordt de deelnemer daar naar toe verwezen. De deelnemer wordt gedurende een jaar begeleid naar structurele gedragsverandering.

Ontwikkeling

De ontwikkeling van de BeweegKuur is begonnen in 2007 als interventie voor mensen met (een hoog risico op) diabetes type 2. In de ontwikkeling is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek, ervaringen van soortgelijke projecten en interviews met bijvoorbeeld zorgverleners en de doelgroep. In 2008 is de BeweegKuur bij een select aantal locaties als pilot geïmplementeerd waarna het aantal locaties verder is uitgebreid. Vanaf 2009 is de BeweegKuur doorontwikkeld voor mensen met obesitas en voor mensen met overgewicht in combinatie met risicofactoren zoals hypertensie of een aanverwante aandoening zoals diabetes type 2. Op basis van nieuw literatuuronderzoek, ervaringen in de pilots en resultaten van begeleidende onderzoeken wordt de BeweegKuur continu doorontwikkeld. In 2010 is het aantal pilotlocaties uitgebreid naar ruim 150 waar in totaal ongeveer 4.000 mensen een BeweegKuur voorgeschreven kunnen krijgen.

Een BeweegKuur pilotlocatie bestaat uit één of meerdere huisartsenpraktijken, fysiotherapiepraktijken en diëtistenpraktijken. Ook oefentherapiepraktijken kunnen onderdeel uitmaken van het samenwerkingsverband. Iedere BeweegKuur locatie wordt begeleid door een Regionale Ondersteunings Structuur (ROS) voor de eerstelijnszorg. Een ROS stimuleert de integratie en samenwerking binnen de eerstelijnszorg en biedt ondersteuning in de eerste lijn. Op www.beweegkuur.nl staan overzichten van alle BeweegKuur locaties en de contactpersonen van de ROS'en.

[1] Of oefentherapeut indien deze voldoet aan het competentieprofiel

Scholing

Om alle deelnemers zo goed mogelijk te kunnen begeleiden is het van belang dat de zorgverleners goed opgeleid worden. Zodoende worden cursussen aangeboden aan leefstijladviseurs, fysiotherapeuten, diëtisten en BeweegKuur-instructeurs.

Vanaf het najaar van 2010 is op verschillende plekken in heel Nederland de cursus tot BeweegKuur-instructeur gegeven. Deze cursus is voor sport- en beweegbegeleiders en trainers die werkzaam zijn binnen het reguliere sport- en beweegaanbod. De BeweegKuur-instructeur is in staat op een verantwoorde en motiverende wijze training te geven aan BeweegKuur-deelnemers. Tijdens de cursus tot BeweegKuur-instructeur wordt veel aandacht besteed aan de fysiologische en psychologische oorzaken en gevolgen van overgewicht, obesitas en eventuele risicofactoren zoals Diabetes. Maar vooral ook aan de effecten van training en hoe de theoretische kennis kan worden vertaald naar trainingen en activiteiten bij deze doelgroep.

Leefstijladviseurs, fysiotherapeuten en diëtisten krijgen een cursus aan een van deze 5 Hogescholen in Nederland; Hogeschool Arnhem en Nijmegen, Fontys Hogeschool, Hanze Hogeschool, Hogeschool van Rotterdam en de Hogeschool van Utrecht. Tijdens deze cursus verkrijgt de cursist zijn of haar kennis op het gebied van bewegen en voeding en het effect hiervan op de gezondheid van de deelnemer van de BeweegKuur. Daarnaast wordt er verder ingezoomd op structurele gedragsverandering bij de deelnemer en hoe de eerstelijnszorgketen hier aan kan bijdragen. De cursus is geaccrediteerd door NVvPO, EADV, NVDA, KNGF, NVD en VvOCM.

Onderzoek

Onderzoek speelt een belangrijke rol in de (door)ontwikkeling, de uitvoer en evaluatie van de BeweegKuur. In de doorontwikkeling en uitvoer van de BeweegKuur worden continu gegevens verzameld (procesevaluatie en registratie) bij zowel deelnemers als zorgverlener over deelnemersinformatie, knel- en verbeterpunten. Daarnaast wordt veel onderzoek gedaan naar belangrijke thema's als groepsvoorlichting en motivatie van deelnemers. De gegevens uit de registraties, procesevaluatie en het onderzoek worden gebruikt voor het aanpassen en optimaliseren van de BeweegKuur.

Tot slot wordt de BeweegKuur ook geëvalueerd op effecten in 2 wetenschappelijke onderzoeken: een effectiviteitsonderzoek naar het meest intensieve begeleidingsprogramma en een monitorstudie naar de overige programma's. Beide onderzoeken worden uitgevoerd door gerenommeerde Universiteiten en onderzoeksbureaus.

Netwerken bouwen om zorg en wijk te verbinden

In alle ROS regio's in Nederland zijn in de tweede helft van 2009 en begin 2010 bijzondere samenwerkingstrajecten gestart tussen ROS, GGD en provinciale en/of lokale sportraad. Deze regionale samenwerkingsverbanden spelen een belangrijke rol bij de implementatie van de BeweegKuur en het verbinden van de eerstelijns zorg met openbare gezondheidszorg (OGZ). Het doel hiervan is een betere doorstroom van BeweegKuur-deelnemers van de zorg naar sport- en beweegaanbod in de wijk. Hiertoe werken bovengenoemde organisaties samen aan het bouwen van lokale netwerken. Binnen de lokale netwerken zal afstemming plaatsvinden tussen eerstelijns zorgverleners, sport- en beweegaanbieders, gemeente en welzijn. De BeweegKuur wordt gezien als een startpunt en als een kans, omdat de netwerken die hiermee worden opgezet ook ingezet kunnen worden voor de implementatie van andere leefstijlinterventies en preventieactiviteiten. Vanuit het project 'BeweegKuur netwerken bouwen' zijn vanaf eind 2009 ruim dertig regionale netwerken gevormd. Deze netwerken zijn deels ontstaan vanuit bestaande contacten en samenwerkingsverbanden. In veel regio's werd bijvoorbeeld al (incidenteel) samengewerkt tussen de Regionale Ondersteuning Structuur (ROS) en GGD. De samenwerking met sportorganisaties was echter in vrijwel alle regio's nieuw en onbekend, maar is essentieel voor een goede doorstroom van (BeweegKuur) deelnemers van zorg naar regulier sport- en beweegaanbod in de wijk. En daarmee cruciaal voor behoud van gedragsverandering en een gezonde leefstijl. De betrokkenheid van de gemeente is onder andere belangrijk voor borging in lokaal beleid.

Zorgstandaarden

Zorgstandaarden en zorgmodules krijgen een steeds belangrijkere plek binnen de Nederlandse zorg. De BeweegKuur volgt deze ontwikkelingen op de voet. Hierbij wordt met name afgestemd met zorgstandaarden voor obesitas, diabetes type 2 en cardiovasculair risicomanagement over de wijze waarop de BeweegKuur het beste bij deze standaarden aan kan sluiten.

Voor de BeweegKuur is dit een gunstige ontwikkeling. Een financieringsstructuur waarbij zorgverleners en zorgverzekeraars al gewend zijn om pakketten zorg in te kopen maakt de integratie van een gecombineerde interventie als de BeweegKuur makkelijker.