



Henri Enserink. 'Een goed samenwerkende beweegketen is voorwaarde voor succes.'



## Beweegketen van huisarts tot wethouder

Bewegen is goed voor mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2. Daarom hebben huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en praktijkondersteuners in Ommen samen met de gemeente een beweegketen opgezet. Met deze keten willen ze niet alleen mensen stimuleren om meer te bewegen, maar ook de randvoorwaarden bieden om mensen te laten doorstromen naar reguliere sportverenigingen.

Minister Klink heeft het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) opdracht gegeven de BeweegKuur te ontwikkelen en implementeren zodat deze in 2011 in de basisverzekering kan worden opgenomen. Het blijkt namelijk dat bewegen de kans op diabetes type 2 bij mensen met een verhoogd risico met 50% doet afnemen. Bovendien is bewegen goed voor insulinegevoeligheid en glucosetolerantie en kunnen op lange termijn complicaties vermeden worden door een actieve levensstijl. Belangrijk is ook dat bewegen onder begeleiding mensen stimuleert tot meer activiteiten.

### Beweegrecept

In 2008 is in zeven ROS-regio's een pilot gestart met de BeweegKuur en in 2009 zijn daar nog zeven aan toegevoegd. Volgens Henri Enserink, fysiotherapeut in Ommen, is het goed neerzetten van een beweegketen een voorwaarde voor succes. 'De huisartsen in Ommen hebben het initiatief genomen tot de BeweegKuur en contact gelegd met praktijkondersteuners, diëtisten, fysiotherapeuten en de gemeente. Het opbouwen van een netwerk rondom mensen met diabetes type 2 heeft enige tijd gekost, maar gelukkig zijn de lijnen kort en is er regelmatig overleg.' In de praktijk werkt het zo dat mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2 van de huisarts een beweegrecept krijgen. Zij komen vervolgens bij de praktijkondersteuner om te kijken in hoeverre zij voldoen aan de landelijke norm voor gezond bewegen. Ook kijkt de praktijkondersteuner of er exclusie criteria zijn zoals risico op hartproblemen. Als de patiënt weinig aan bewegen doet en er geen exclusie criteria

zijn, volgt een intensief begeleidingstraject van maximaal een jaar dat met name gericht is op verandering van de leefstijl.

### Drie vormen

De BeweegKuur kent drie vormen van begeleiding. Allereerst is er de groep mensen die zelfstandig gaan sporten en daarnaast gesprekken voeren met de praktijkondersteuner. Zij maken gebruik van het reguliere sportaanbod in hun omgeving. De tweede groep mensen komt bij de fysiotherapeut voor een conditietest en check-up en volgt daarna een gezamenlijk beweegprogramma. Tijdens dit programma blijven zij contact houden met de praktijkondersteuner. Na afloop stromen deze mensen door naar het reguliere sportaanbod. De derde groep krijgt een intensief programma aangeboden onder begeleiding van een fysiotherapeut. 'Deze groep mensen beweegt veel te weinig en is niet in staat dit zelfstandig te veranderen. Voor deze mensen maken wij een programma op maat en daarbij komen ze gedurende een



Edwin Smit en Marco Welink

periode van twaalf weken twee tot drie keer in de week in ons fysiotherapeutisch centrum sporten onder begeleiding. Hierbij is het heel belangrijk dat mensen plezier krijgen in sporten. Daarom bieden wij naast het programma op maat ook extra activiteiten. Dat kan onder andere een clinic nordic walking zijn, maar ook een bezoek aan het zwembad of een fietstocht. Op deze manier ontdekken mensen welke vorm van sport hen aanspreekt en past bij hun lichamelijk conditie. Na drie maanden kijken we hoe de conditie van deze mensen is en op welke manier ze kunnen doorstromen naar het reguliere sportaanbod in de regio', vertelt Henri Enserink.

### Resultaten

Van de mensen die vorig jaar zijn gestart met de BeweegKuur is het overgrote deel nog lichamelijk actief. Voor een goede doorstroming naar het reguliere sportaanbod is echter meer nodig dan de begeleiding van de huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut en diëtist. Marco Welink en Edwin Smit van de gemeente Ommen zijn daarom ook intensief betrokken bij de BeweegKuur. Als coördinator van de Wmo en het lokale gezondheidsbeleid, is Edwin zich er van bewust dat een negatieve

ProGez is als een van de eerste organisaties in de regio actief betrokken geweest bij de uitrol van de BeweegKuur. Op dit moment begeleidt ProGez zeven lokale initiatieven.

Meer weten over de BeweegKuur? Kijk op [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl) voor meer informatie of neem contact op met Henk Bloten, adviseur van ProGez, telefoon 038 4557080, email [h.bloten@progez.nl](mailto:h.bloten@progez.nl).

