



Sport en beweegadvies op maat vanuit huisartsen perspectief

**Jan Veltman
8 april 2010**

Introductie

- Publieksvraag
- Chronisch zieken huisartsenpraktijk
- Bestaande beweging bevorderende projecten
- Doelgroep Sportloket

Casus

- Man, 18 jaar
- Overgewicht, hij rookt en drinkt alcohol (4EH/ dag)
- Beweegt weinig
- Heeft weinig geld
- Hij is moe en is ongerust
- Hoe gaat deze jongeman meer bewegen?

Bewegen en gezondheid

- Bewegen kan invloed hebben op een aantal persoonskenmerken
- Bewegen kan invloed hebben op een gunstiger beloop van een aantal ziekten
- Naar schatting ruim 8000 sterfgevallen als gevolg van een tekort aan lichamelijke activiteit (Schuit, 2004)

Beweegnorm

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) sinds 1998
 - Gewenste hoeveelheid Lichamelijke Activiteit (LA) vanuit gezondheidskundig oogpunt
- De norm verschilt per leeftijdsgroep en is vastgesteld op minimaal 5 dagen in de week matig intensief bewegen.
- De 30 minuten LA mag in blokken verdeeld worden en hoeft niet alleen uit sporten te bestaan.

Nederlandse Norm Gezondheid en Bewegen

Leeftijds- categorie	Norm
Jeugd (<18 jaar)	dagelijks een uur matig intensieve LA, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie)
Volwassenen (18-55 jaar)	een half uur matig intensieve LA op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week;
Ouderen (55+)	een half uur matig intensieve LA op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week; voor niet-actieven, zonder of met beperkingen, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging meegenomen;

Norm gezond bewegen 2001-2004

bevolking 12 jaar en ouder, per GGD-regio, gecorrigeerd voor leeftijd en geslacht

Percentage inwoners

41,5 - 45,2

45,2 - 48,8

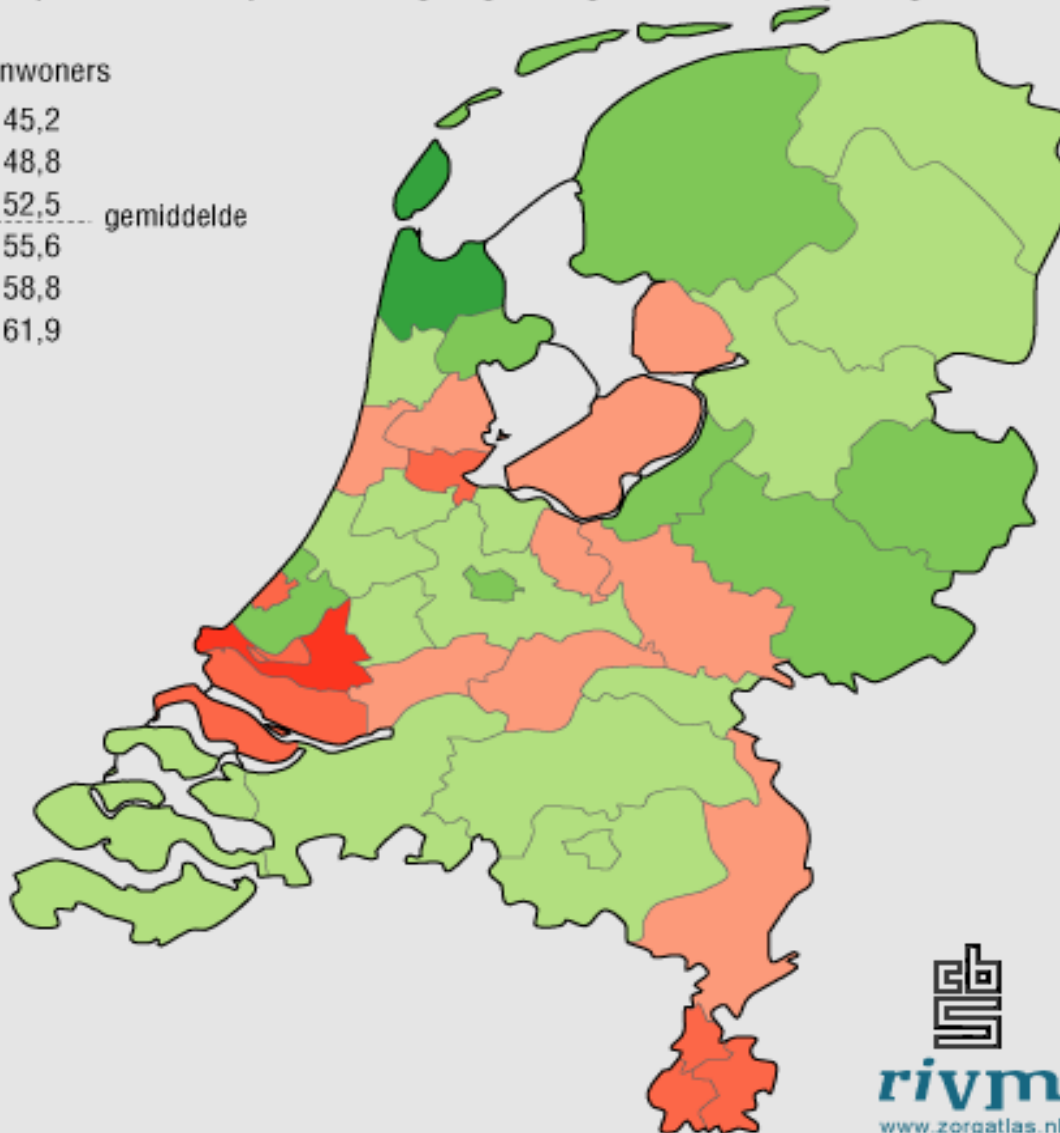
48,8 - 52,5

52,5 - 55,6

55,6 - 58,8

58,8 - 61,9

gemiddelde



Bron: CBS


rivm
www.zorgatlas.nl

Hoeveel Nederlanders voldoen aan de NNGB?

- 52.5 % >12 jaar voldoet

- R'dam (41.5%), A'dam (47%) en Den Haag scoren significant lager dan het gemiddeld

-Kop van Noord-Holland, Friesland en het oosten scoren goed

Gezond bewegen

- Bewegen biedt veel voordelen voor de gezondheid
- Slecht +/- 50% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de NNGB
- De grote steden hebben de grootste achterstand
- Zie ook: www.30minutenbewegen.nl

Model beweegadvisering

	"Ik heb geen idee"	"Ik overweeg wat te gaan doen"			"Ik ga specifiek wat doen; aanpakken!"			
Doel versus kenmerk doelgroep	Gezondheid: Ik moet	Gezondheid: Ik wil iets doen	Sociale motivatie Ik wil samen iets doen	Fitheid algemeen (beter uitzien, fitter voelen)	Gewichtsreductie	Prestatie: Duuruit-houdings- vermogen trainen	Prestatie: een bepaalde tak van sport bedrijven ^[1]	Hoe sta ik er voor, Nieuwsgierigheid
					Cyclisch	Duur: voorbeelden noemen	Spel: voorbeelden noemen	
Actief, risico 0	1	2	3	4	5	6	7	8
Actief, risico 0, zwaar	9	10	11	12	13	14	15	16
Actief, risico 1	17	18	19	20	21	22	23	24
Actief, risico 1, zwaar	25	26	27	28	29	30	31	32
Inactief, risico 0	33	34	35	36	37	38	39	40
Inactief, risico 0, zwaar	41	42	43	44	45	46	47	48
Inactief, Risico 1	49	50	51	52	53	54	55	56
Inactief, Risico 1, zwaar	57	58	59	60	61	62	63	64

Huisartsenpraktijk

- Continue zorg
- Kennis patiëntenpopulatie/ centraal dossier huisarts
- Kennis familie anamnese
- Ongezond leefpatroon al vroeg vast te stellen; preventieve zorg.
- Praktijkverpleegkundige

Motivatie

Beweegadvies is helder, maar blijkt in de praktijk niet opgevolgd te worden.

- Gebrek aan motivatie



- Mogelijke oplossing:
 - **Motiverend Interview (MI)**

Principes van een MI

1. Geef uiting aan inlevingsvermogen
2. Moedig het aan als de cliënt vanuit zichzelf voelt dat hij/zij het kan
3. Meebewegen met de weerstand van de cliënt
4. Ontwikkelen van een contrast

Sportloket

- Bewegingsadvies op maat
- Laagdrempelig toegankelijk
- Kosten

Terugkoppeling casus

- *Hoe kregen we de jongeman die rookt, drinkt, overgewicht heeft en weinig geld heeft meer in beweging?*
- Sportloket biedt uitkomst?

Conclusie

- De huisarts kan veel patiënten verwijzen naar het sportloket.
- Een actieve leefstijl biedt veel voordelen
- Verandering blijkt moeilijk voor mensen
- Motivatie speelt een grote rol
- De juiste lichamelijke activiteit vinden
- Ketenvorming is erg belangrijk: Samenwerking met andere partners in de keten verhoogt de kans op het behalen van het doel van de cliënt, een actieve leefstijl

Handige sites

- www.aktiefadvies.nl (beweegdatabase)
- www.sportiefbewegen.nl
- www.sport.nl (sportmatch)
- www.beweegwijzer.nl
- Patiëntenverenigingen