

PLEZIER IN BEWEGEN STAAT VOOROP



Beweging in gezondheidscentra Maarssebroek

De BeweegKuur is een mix van diagnose, advies, coaching, beweegactiviteiten en aandacht voor leefstijl. Er lopen enkele pilots, waaronder in de gezondheidscentra Maarssebroek. 'Dit is echt iets voor ons.'

De Stichting gezondheidscentra Maarssebroek staat vooraan als het gaat om innovatie. Er is zelfs een innovatiemanager in dienst. Daarom wekt het geen verwondering dat ze bij de vraag van de ROS Raedelijk om deelname voor de pilot BeweegKuur direct positief reageerde.

'Het is een uitdaging om iets nieuws op te pakken', zegt functiecoördinator Ruud Jansen vol overtuiging. 'We hadden al een beweegprogramma voor mensen met diabetes, maar de BeweegKuur gaat daarin verder. Het is veel meer gericht op verandering van de leefstijl.'

Veel zelf uitwerken

Het betrof overigens geen kant-en-klaar-programma, integendeel. Veel onderdelen van de BeweegKuur waren nog niet uitgewerkt en daar moesten ze zelf mee aan de slag. 'Zo konden we de metingen na drie maanden niet goed verrichten, omdat de criteria nog niet bekend waren. Sowieso zijn de metingen lastig, want mensen gebruiken vaak ook hartmedicatie, die weer invloed hebben op de uitkomsten van de inspanningstesten.' Terwijl de juiste uitkomsten van groot belang zijn, want minister Klink overweegt de BeweegKuur op te nemen in het basispakket. Maar dan moet het wel aantoonbaar effect opleveren.

Vijftig deelnemers

Fysiotherapeute Jenne Marie Strijker is de leefstijladviseur. Zij voerde gesprekken met alle 50 deelnemers aan het project.



PLEZIER IN BEWEGEN STAAT VOOROP

'Deze mensen zijn doorgestuurd door de praktijkondersteuner of de huisarts. Ik neem een scorelijst af, informeer naar hun motivatie, wat ze doen aan beweging en waarnaar hun voorkeur op beweeg- of sportgebied uitgaat. Daarom stellen we momenteel met de gemeente een sociale kaart op, zodat we de mensen ook

Regelmatig gesprekken met de leefstijladviseur

gericht kunnen doorverwijzen naar een beweegactiviteit in de wijk. Daarnaast hou ik follow up-gesprekken om te kijken hoe het gaat met de motivatie om te (blijven) bewegen, de zaken waar ze tegenaan lopen en benadrukken dat wat goed gaat.'

Gemotiveerde deelnemers

Een van de activiteiten is fitness onder begeleiding van een fysiotherapeut, twee maal per week. Daartoe is de fysiotherapiezaal in gezondheidscentrum Boomstede vijf maal per week beschikbaar. Iedere deelnemer heeft een eigen, aangepast trainingsprogramma. 'Het is een goed programma', zegt de heer Van den Hoorn, terwijl hij verbeten 12 kilometer wegtrapt op de hometrainer. 'Ik overweeg nu zelfs om met roken te stoppen. De leefstijlbegeleider heeft me daarvoor aangemeld en binnenkort heb ik mijn tweede gesprek. Ik hoop echt dat het me gaat lukken.' Ook mevrouw Meinders geeft aan de begeleiding op prijs te stellen.

'Het is een stok achter de deur, het is echt lastig om dat zelfstandig op te pakken. De gesprekken tussendoor vind ik heel prettig. Bewegen helpt volgens mij niet om de glucosewaarde naar beneden te brengen, maar ik merk dat het wel goed is voor je lijf.'

Plezier in bewegen

Fysiotherapeute Esther Westerveld is zeer ingenomen met de BeweegKuur. 'Het is voor mij een afwisseling in mijn beroepsuitoefening. Het is geweldig om te zien dat mensen plezier krijgen in bewegen, dat staat voor mij ook voorop. Sommige mensen komen hier omdat ze doorgestuurd zijn door de huisarts. "Het moet van de dokter." Dat zetje hebben sommigen nodig. Maar het gaat natuurlijk om de eigen verantwoordelijkheid. Ik kan ze daarin bijstaan, maar ze moeten zelf ervaren dat bewegen een positief effect heeft. Op basis van de eerste conditietest stel ik het trainingsprogramma op en bekijk eens per twee weken of dat moet worden bijgesteld. Bij de meeste deelnemers is de conditie echt vooruitgegaan. En ze komen graag.' 'Het is hier vrij gezellig', bevestigt deelnemer Bendermacher, al roeiend. 'Ik kom hier wekelijks en vind dat zeer zinvol. Hoewel ik er niet van overtuigd ben dat het helpt tegen diabetes. Dat zit gewoon in je DNA, veel familieleden van mij hebben het ook. Maar in z'n algemeenheid is het goed om te bewegen, zeker onder begeleiding.'

*Gerda van Beek
redacteur*

