



ERIC/ZE

'Beste patiënt, voor je gezondheid zou bewegen echt goed zijn.' Een eenvoudige boodschap die artsen in theorie dagelijks kunnen uitspreken én het eerste duwtje in de rug van een gedragsverandering.

Bewegen op doktersadvies

Sinds 2017 kunnen huisartsen patiënten die te weinig bewegen of te lang stilzitten doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Bijna 2000 huisartsen verwezen intussen minstens één patiënt door. Mét succes: uit onderzoek van UGent blijkt dat deelnemers minder zitten en meer bewegen.

Bewegen Op Verwijzing wil als project van het Vlaams Instituut Gezond Leven en ondersteund door de VVSG mensen meer doen bewegen op een laagdrempelige, persoonlijke manier. Om te weten of dit project slaagt in zijn opzet werd een analyse gemaakt van de gegevens uit de facturatie en de standaardverslagen voor de doorverwijzende huisdokters. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 51,7 jaar en per tien mensen waren er zeven vrouwen en drie mannen. Grote massa's bereikt Bewegen Op Verwijzing niet. 'Maar het effect is wel erg groot,' zegt de Rotselaarse sportfunctionaris Evi Willekens. 38,3% van de sporters kreeg een verhoogde tegevoetkoming en 69,5% van de deelnemers was werkloos. 'We bereiken inwoners die we in het gestructureerd beweegaanbod minder zien terugkomen: inwoners die het financieel moeilijker hebben, oudere vrouwen of inwoners met psychische moeilijkheden,' zegt Evi Willekens die dankzij het regelmatige contact met de coach van Bewegen Op Verwijzing inziet dat het laagdrempelig beweegaanbod in Rotselaar en de sportregio niet ruim is. 'Daarom zullen we beweegroutes opstellen.'

Bewust meer bewegen

Hoeveel mensen bewegen voor en na hun deelname aan Bewegen Op Ver-

wijzing konden de onderzoekers van de UGent ook vergelijken. Ze stelden vast dat de deelnemers minder zitten en meer bewegen na begeleiding van een Bewegen Op Verwijzing-coach. 'Waarschijnlijk hebben de coaches de deelnemers bewust gemaakt van de tijd die ze zittend doorbrengen,' zegt Iris Maes van UGent. 'Ze hebben hen ook geïnformeerd over de nefaste gevolgen van langdurig zitten. Vermoedelijk is de coach samen met de deelnemer op zoek gegaan naar mogelijkheden om de zittijd bewust te vervangen door meer beweging.'

Er is ook een toename in het aantal minuten wandelen, matige lichamelijke activiteit, zware fysieke activiteit en totale fysieke activiteit per week. Deelnemers stelden samen met hun coach een plan op om meer te bewegen. Dit plan was aangepast aan hun persoonlijke doelen en ingebed in hun dagelijkse leven. Bovendien volgde de coach dit ook op een motiverende manier op. Geen vingertje dat de hoogte in ging wanneer het niet lukte. Wel steun, tips en eventueel aanpassingen aan het beweegplan. Dat verklaart misschien de toename in het aantal minuten wandelen, matige lichamelijke activiteit, zware lichamelijke activiteit en totale fysieke activiteit per week. 'Het gaat niet enkel om prestaties,' zegt de 51-jarige deelnemer Paul Van Namen. 'Mijn



CURCLOZE

Vijf kernelementen

Het Zweedse model voor inactieve patiënten bestaat al bijna twintig jaar. Een schat aan ervaring dus, waaruit Vlaanderen veel kan leren. Het Zweedse model bevat vijf kernelementen: geschreven voorschrift, persoonsgerichte coaching, follow-up, een ondersteunend netwerk buiten de zorg en beweegrichtlijnen per pathologie op basis van wetenschappelijke bewijzen.

Deze kernelementen maken ook onderdeel uit van Bewegen Op Verwijzing in Vlaanderen. De huisarts geeft een geschreven verwijzing aan de patiënt. De patiënt krijgt coaching die echt op hem persoonlijk gericht is. Hierna is er een ruime mogelijkheid voor follow-up. Dit alles is ingebed in een intersectoraal netwerk met een brug tussen lokaal bestuur, beweegaanbod en eerste lijn. De aanbevelingen per pathologie zijn in Vlaanderen minder concreet dan in Zweden. Maar de ondersteuningstool voor een verwijsbrief helpt huisartsen wel veilig door te verwijzen bij verschillende pathologieën.

De review en gelijkenissen tussen het Zweedse model en Bewegen Op Verwijzing tonen aan dat Bewegen Op Verwijzing inactieve patiënten actiever kan maken. Daarbij blijft die eerste aansporing belangrijk: 'Beste patiënt, voor je gezondheid zou het echt wel goed zijn als je meer gaat bewegen.'

www.bewegenopverwijzing.be/materialen voor een inspiratielijst voor je communicatie, met filmpjes over Bewegen op Verwijzing en getuigenissen van deelnemers.

coach Dirk houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij zijn steunen ben ik veel meer gemotiveerd om mezelf te overtreffen.'

Sterkere stijging

Volgens de cijfers stijgt het aantal minuten zware fysieke activiteit per week bij werkenden sterker dan bij niet-werkenden. Een mogelijk besluit is dat werkenden dankzij hun coach gemakkelijker de weg naar een sportclub vonden of naar een georganiseerd beweegaanbod, waar er vooral aan zulke zware fysieke activiteit wordt gedaan. Aanvullend zagen we een sterkere stijging in aantal minuten totale fysieke activiteit bij personen met een lager opleidingsniveau in vergelijking met personen met een hoger opleidingsniveau. Dit kan erop wijzen dat een coach kwetsbare groepen efficiënt kan aansporen om meer te bewegen.

Coaches krijgen mensen in beweging

Net zoals in het pilotproject gaan volgens deze resultaten de deelnemers meer bewegen dankzij Bewegen Op Verwijzing. Daarnaast liggen de resultaten ook in lijn met een systematische review van een erg gelijkaardig programma in Zweden. 'Bewegen Op Verwijzing is voor vele Vlamingen nog onbekend en dus onbemind,' zegt Luc Lipkens, stafmedewerker bewegen bij het Vlaams Instituut Gezond Leven. 'Veel mensen vragen zich af of een coach die samen meebeweegt echt iemand kan helpen. Het besluit is duidelijk: ja. De manier waarop een coach je binnen Bewegen op Verwijzen tot bewegen aanzet, helpt je om meer te bewegen.' ■

IRIS MAES IS ONDERZOEKER IN DE VAKGROEP BEWEGINGS- EN SPORTWETENSCHAPPEN, FACULTEIT GENEESKUNDE EN GEZONDHEIDSWETENSCHAPPEN, UNIVERSITEIT GENT