



INZETTEN OP STRIJD

**“We willen
mensen laten
bewegen in hun
eigen wijk en
vooral plezier en
vertrouwen laten
krijgen”**

Mariëtte Nellen

ZELFREDZAAMHEID IN TEGEN OVERGEWICHT EN OBESITAS

Overgewicht en obesitas nemen in Nederland snel toe en vormen een serieuze bedreiging voor de volksgezondheid én de toegankelijkheid van de zorg. In de regio Eindhoven en De Kempen slaan zorgverleners, gemeenten en buurtsportcoaches daarom de handen ineen. Met een gezamenlijke aanpak zetten zij in op preventie, leefstijlverandering en het versterken van de zelfredzaamheid van inwoners.

“Daarin is de rol van de buurtsportcoach cruciaal.”

Tekst: Robert Heszen

Ruim de helft van de Nederlanders kampt met overgewicht. Wat te denken geeft, is dat dit percentage volgens het RIVM in 2050 oploopt tot 64 procent. Het percentage mensen met ernstig overgewicht (obesitas) steeg in 2024 van 13 procent naar 16 procent van de bevolking. Marielle Nellen maakt zich zorgen over deze cijfers. Zij is namens Stroomz, een samenwerkingsverband van twintig huisartsenpraktijken en tien gezondheidscentra in de regio Eindhoven en De Kempen, projectleider van de ketenaanpak Overgewicht en Obesitas. Bij de andere zorggroep in de regio, Pozob, heeft ze een vergelijkbare rol. Nellen: “De komende jaren verwachten wij in onze regio een groei van zo’n 70.000 inwoners, onder andere door de kennismigranten die bij ASML werken. Dat is een zodanige groei

dat wij ons daar vanuit de eerstelijnszorg zorgen over maken. Onze ambitie is dat alle inwoners in de regio toegang krijgen en behouden tot zorg.” Een vanzelfsprekendheid is dat niet meer. In Nederland is volgens de Algemene Rekenkamer sprake van een huisartsentekort. Dat komt onder meer door de vergrijzing en doordat huisartsen meer taken op zich nemen die voorheen in het ziekenhuis werden gedaan, denk bijvoorbeeld aan het plaatsen van een spiraaltje. De verdere stijging van het aantal mensen met overgewicht verhoogt de druk nog meer. Mensen met een BMI van boven de 25 hebben namelijk kans op meer dan 200 andere aandoeningen, bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en verschillende typen kanker.

“Als iemand met overgewicht bij de fysiotherapeut komt met knieklachten kun je kiezen voor twee benaderingen”

Marielle Nellen

GLI

“Het komt erop neer dat we straks met dezelfde ploeg mensen meer mensen van zorg gaan voorzien”, zegt Nellen. “Vanuit dat oogpunt moeten we een omslag maken. Dat vraagt een andere manier van samenwerken op lokaal en regionaal niveau. We zetten daarom in op het vergroten van de zelfredzaamheid. We willen mensen ondersteunen om niet ziek te worden en zo fit mogelijk te blijven. Als mensen gezonder blijven leven, verlichten we de druk op de zorg.” Een van de initiatieven die in de regio Eindhoven en De Kempen wordt uitgerold als onderdeel van de ketenaanpak is de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Het helpt mensen om een gezondere leefstijl aan te nemen, met als doel het verminderen van overgewicht en het verlagen van gezondheidsrisico's. Huisartsen of praktijkondersteuners kunnen inwoners verwijzen naar de GLI. De programma's in de regio van Nellen (Cool en Keer Diabetes2 Om) bevatten in totaal zestien groepsbijeenkomsten en zeven uur individuele coaching. Nellen: “De GLI start altijd met een intake, waarbij een leefstijlcoach kijkt naar de situatie van een deelnemer. Op basis daarvan wordt in overleg bepaald naar welke doelen toegewerkt wordt. Overigens wordt in de GLI breder gekeken dan alleen naar gezonde voeding en voldoende beweging. Er wordt ook aandacht besteed aan slaap, stress en ontspanning.”

Beweegprogramma

Nellen merkte dat bij de deelnemers van de GLI behoefte was aan de beweegcomponent in het programma. Want als het GLI-traject na twee jaar is afgerond, wat is dan de volgende stap naar een gezonder leven? Beweging maakt hier altijd een cruciaal onderdeel van uit. “Daarom zijn we gaan onderzoeken of het mogelijk was dat iedereen die deelneemt aan de GLI ook mee kan doen aan een beweegprogramma.” Sinds halverwege 2023 hebben zes van de vijftien gemeentes in de regio Eindhoven en De Kempen het GLI-aanbod verbreed met een beweegprogramma. Een aantal gemeenten wil gaan aansluiten. In de praktijk krijgen deelnemers van de GLI een week na inschrijving een automatische uitnodiging voor het beweegprogramma. Voorheen onder de noemer GLI Plus Bewegen, sinds 2025 heet het Buurt in Beweging. Samen met een beweegcoach (dit is meestal een buurtsportcoach) gaan deelnemers veertien weken op rij in groepsverband aan de slag met verschillende beweegvormen. Iedere week krijgen ze een les waarbij ze samen, maar wel op hun eigen niveau, gaan bewegen. Het doel? Een passend aanbod vinden waarmee iemand na het beweegprogramma structureel verder kan. Overigens kunnen mensen ook deelnemen aan het beweegprogramma zonder dat ze het GLI-programma volgen.

Plezier en vertrouwen

“In het beweegprogramma proberen we het laagdrempelig te houden”, zegt Nellen. “We willen mensen laten bewegen in hun eigen wijk en vooral plezier en vertrouwen laten krijgen in bewegen. Het doel is dat ze aan het einde van het beweegprogramma ergens structureel landen, bijvoorbeeld bij een wandelgroep of een sportvereniging. Maar het kan ook al enorme winst zijn als iemand voortaan wandelend boodschappen gaat doen.” Nellen is enthousiast over de toevoeging van het beweegprogramma. “Het aantal mensen dat hieraan deelneemt groeit behoorlijk. In Eindhoven is in 2024 in elk stadsdeel Buurt in Beweging georganiseerd en namen in totaal 88 deelnemers deel. De GLI en het beweegprogramma versterken elkaar. Mensen zien elkaar tijdens het beweegprogramma en stimuleren elkaar. Wat ook een voordeel is: het beweegprogramma is met veertien achtereenvolgende weken relatief kort ten opzichte van de GLI (twee jaar). We merken dat de bewustwording rondom het thema daarvoor snel stijgt in de beginfase. Daarnaast creëer je ook iets van sociale druk waardoor mensen ook echt blijven komen.”

Doelgroepen bereiken

Nellen stelt dat bewustwording van allerlei professionals die in contact komen met inwoners een cruciaal aspect is om succes te halen. “Als iemand met overgewicht bij de

fysiotherapeut komt met knieklachten kun je kiezen voor twee benaderingen: je behandelt alleen de knieklachten of je gaat in gesprek met een persoon over welke maatregelen iemand nog meer kan nemen richting een gezondere leefstijl en minder kans op vergelijkbare klachten in de toekomst. We proberen die verandering in benadering op gang te krijgen.” Om zorgprofessionals mee te krijgen in de aanpak is het van belang dat men op gemeentelijk niveau bij elkaar aan tafel zit. In de gemeente Geldrop vindt bijvoorbeeld eens per kwartaal een overleg plaats waarbij een specifiek gezondheidsthema centraal staat. Centrale vragen zijn: Weet je alles te vinden? Heb je behoefte aan bepaalde zaken? Wat is ieders rol? Nellen: “Als jij in de zorg diëtist bent, weet je dan wat er verder allemaal aangeboden wordt dat mogelijk relevant is voor jouw cliënt? Vaak niet. En daar is veel wist te halen.”

Toegang tot informatie

Nellen vertelt dat ook initiatieven zijn ontstaan om het makkelijker te maken voor de professionals. Zo wordt gewerkt aan een gesprekstool en krijgen professionals scholing om het thema overgewicht bespreekbaar te maken. Daarnaast kunnen inwoners binnenkort terecht op een speciale landingspagina op www.destapnaargezonder.nl, het regionale platform voor inwoners om te helpen met het zetten van stappen naar een gezonder leven. Mensen met overgewicht en obesitas



“Het stemt me positief dat ik buurtsportcoaches steeds vaker tref bij overleggen over de programma’s”

Marielle Nellen

“Weten diëtisten wat er verder allemaal aangeboden wordt dat mogelijk relevant is voor een cliënt?”

Marielle Nellen

vinden hier achtergrondinformatie. Daarnaast vinden ze op dit platform informatie over de acties die ze zelf kunnen ondernemen. Ook vinden mensen hier het regionale en lokale aanbod en kunnen zorgprofessionals de informatie gebruiken in het bespreekbaar maken van overgewicht.

Buurtsportcoach

In de stap naar de GLI en het beweegprogramma speelt de buurtsportcoach een belangrijke rol, vertelt Nellen. “Zeker in de bewustwording. De buurtsportcoaches komen namelijk vaak in contact met kinderen, volwassenen en ouders van kinderen. Zij voeren gesprekken over of mensen lekker in hun vel zitten en kunnen hen attenderen op de mogelijkheden. Hun rol is in die zin cruciaal. Deze aanpak kan hen helpen in het begeleiden van mensen naar een gezonde leefstijl. Op die manier kunnen we overgewicht beperken. Wat ook prettig is, is dat de aanpak in de vijftien gemeentes uit deze regio hetzelfde is. Dat maakt het voor buurtsportcoaches makkelijker werken. Tegelijkertijd moeten ze wel het gevoel hebben dat dit programma werkt, dat het een nuttige toevoeging is en iets kan betekenen in de gemeenten waar ze actief zijn. Het stemt me positief dat ik buurtsportcoaches steeds vaker tref bij overleggen waarbij de programma’s besproken worden.”

Op behandelovergewicht.nl en oorzakenvanovergewicht.nl is relevante informatie te vinden voor buurtsportcoaches en andere professionals om te gebruiken in gesprekken met inwoners.



Elena van der Loop.

**Elena volgde GLI-programma
in combinatie met
beweegprogramma:
‘Lekkerder in mijn vel’**

Overgewicht en een hoge bloeddruk. Elena van der Loop wilde ervan af. In een zoektocht naar hulp werd ze door de praktijkondersteuner van de huisarts naar het GLI-programma verwezen. “Ik zocht naar iets dat ik zelf kon doen en onder begeleiding van een professional. Gelukkig dacht mijn praktijkondersteuner met me mee. Volgens haar was het GLI-programma in combinatie met een beweegprogramma iets voor mij.” Elena belandde in een warm bad, vertelt ze. De positieve en vriendelijke sfeer sprak haar aan. “De steun van lotgenoten is erg fijn. Sportieve ervaringen opdoen zonder je te schamen of je ongemakkelijk te voelen, opent veel deuren. Het biedt een stukje structuur in de week en het is een echte stok achter de deur. Inmiddels ben ik niet langer een sponsor van de sportschool, maar ga ik er daadwerkelijk naartoe om te bewegen. Ook loop ik nu drie keer per week hard en heb ik me ingeschreven voor een 1/4e marathon. Ik voel me lekkerder in mijn vel!”

“Buurtsportcoaches voeren gesprekken over of mensen lekker in hun vel zitten en kunnen hen attenderen op de mogelijkheden”

Marriëtte Nellen