





Wandelen als medicijn

Wandelen als medicijn kan – vraag het Bas van de Goor – op meer plekken in Nederland mores worden. De opbrengst in gezondheid groeit, net als de continuïteit van laagdrempelig beweegaanbod in de wijken. Tegelijkertijd dalen de zorgkosten. Investeren in strategische samenwerking blijkt de crux. In Den Haag werkt het goed.  SANDRA VAN MAANEN

“Buurtsportcoaches dragen bij aan groeiend succes van de Challenge. Door het netwerk dat zij hebben, hun kennis van de doelgroep en hun betrokkenheid bij de organisaties stijgt het aantal deelnemers dat jaarlijks meeloopt”

Bas van de Goor

Sinds 2015 organiseert de Bas van de Goor Foundation de Nationale Diabetes Challenge, gericht op mensen met diabetes type 2, met andersoortige gezondheidsklachten of mensen die via bewegen willen voorkomen dat ze gezondheidskwalen krijgen. Wat als eenmalige challenge – een wandeltocht in IJsland – startte, kreeg lokaal vervolg in Nijkerk. Daar volgde een groep lopers dezelfde voorbereiding, en kwam terug met net zulke avontuurlijke verhalen als de lopers in IJsland. “Eigenlijk werd het IJslandse succes overschaduwd van wat er op lokaal niveau in Nijkerk gebeurde. Als het daar kon, zou dat ook voor andere plekken werken”, zegt Bas van de Goor. Het gevolg: op zes-

tien plaatsen in Nederland trainden vanaf toen groepjes lopers twintig weken lang voor de Nationale Diabetes Challenge, het jaarlijkse slotevent.

Organisatie van beweginginterventies op lokaal niveau zou op meer plekken een gedeelde verantwoordelijkheid moeten zijn waarbij gemeenten, zorg en verzekeraars samenwerken. Vanuit die brede basis is het niet alleen makkelijker om wandelgroepjes te starten, het levert gezondheidswinst op voor deelnemers en financieel voordeel voor alle betrokken partners. SROI-onderzoek bewees al dat elke euro die wordt geïnvesteerd in het in beweging brengen van kwetsbare doelgroepen vijf euro oplevert. “Die investering mag je niet alleen

bij de zorg neerleggen”, vindt Van de Goor. “Uiteindelijk profiteren gemeenten en verzekeraars net zo hard doordat actieve inwoners minder klachten krijgen en in mindere mate een beroep op ondersteuning en zorgkosten doen. Elke 25 cent die partners inleggen levert ze een euro op, zo simpel is het rekensommetje.”

Overlegtafels

Toch stoeien gemeenten met de vraag hoe samenwerking op lokaal niveau georganiseerd kan worden. Om die reden organiseert de foundation overlegtafels: bijeenkomsten waarbij alle partners op lokaal uitvoerend niveau plannen maken, geholpen door de foundation. In Den Haag hoeft dat niet meer, die stad loopt hierin voorop. De gemeente koos drie jaar geleden al voor een integrale, stadsbrede aanpak. Alle partners bouwen mee aan een gezonde basis voor de stad en leveren vanuit hun praktijk een bijdrage aan een vitaler Den Haag.

Vooral in wijken met veel kwetsbare inwoners wordt onder begeleiding gewandeld. Daar zijn niet alleen huisartsen en andere eerstelijns zorgverleners verantwoordelijk voor, ook buurtsportcoaches nemen naast uitvoerend werk meer coördinerende taken op zich. “Zij dragen bij aan groeiend succes. Door het netwerk dat zij hebben, hun kennis van de doelgroep en hun betrokkenheid bij de organisaties stijgt het aantal deelnemers dat jaarlijks meeloopt.”

Ook zorg en zorgverzekeraars dragen bij, zowel op strategisch als financieel vlak. Investeren in preventie wint terrein, al noemt Van de Goor het wel een containerbegrip: preventie. “Daar valt heel veel onder. Zorg heeft een rol binnen geïndiceerde preventie, waar is aangetoond dat bewegen bijdraagt om medische problemen aan te pakken. Maar preventie is niet het exclusieve domein van zorgverleners, eerder van de overheid en verzekeraars. Wil je vanuit preventie aan de slag met kwetsbare inwoners, is het alleen al om die reden logisch de bal niet alleen bij de zorg neer te leggen. Bovendien, dat zagen we allemaal gebeuren afgelopen jaar, is eerstelijns zorg overbelast. Je mag er niet van uitgaan dat orga-



nisatie van wandelingen, het uitzetten van routes en de begeleiding van de groepen ook nog op dat bordje past.”



Alicia Ferrageau de Saint Amand, verbindingsofficier sport en zorg, Domein Vitale Stad, gemeente Den Haag

“Samenwerking en een Stadsbrede aanpak zijn belangrijk. In 2019 hebben we dat in Den Haag geformaliseerd. Met alle partners – Hadoks, GGD, Menzis, Bas van de Goor Foundation en wij als gemeente – bouwen we aan een gezonde basis voor de stad en leveren we een bijdrage aan een sportiever en vitaler Den Haag.”

“Zeventien wandelgroepjes zijn twee jaar geleden gestart onder begeleiding van buurtsportcoaches Sport en Gezondheid. Allereerst in wijken waar zorgkosten hoog zijn en sportparticipatie laag is. De zes buurtsportcoaches opereren in diverse wijken en realiseren een netwerk van partners uit het sociale domein. Het beweegaanbod is laagdrempelig, zodat iedereen kan meedoen. Wandelen is altijd fijn en kost bijna niets. Buurtsportcoaches zijn onmisbaar, zij staan in contact met inwoners, coachen en

deurs op die weer nieuwe deelnemers enthousiast maken. Er ontstaat steeds meer maatwerk gericht op deelnemers in de diverse wijken.”

“Den Haag is niet voor niets zo enthousiast. In ons Sportakkoord staat de ambitie dat we in 2030 voldoen aan 100 procent sport- en beweegdeelname. Elke Hagenaar moet kunnen meedoen, aanbod vinden dat bij hem of

“In ons Sportakkoord staat dat we in 2030 voldoen aan 100 procent sport- en beweegdeelname. Elke Hagenaar moet kunnen meedoen, aanbod vinden dat bij hem of haar past. Inclusief sporten noemen we dat”

Alicia Ferrageau de Saint Amand (gemeente Den Haag)

begeleiden deelnemers, stellen groepjes samen en blijven wandelen.”

“Nu, twee jaar later, zien we dat het netwerk steviger wordt. De instroom van deelnemers groeit, het beweegaanbod verduurzaamt en binnen de wandelgroepjes staan ambassa-

haar past. Inclusief sporten noemen we dat. Wandelen is een van de meest laagdrempelige vormen van sportief bewegen en de Nationale Diabetes Challenge is een mooie interventie. Als gemeente pakken we onze rol, financieren we de stadsbrede aanpak. Dat



we volgend jaar Europese Sporthoofdstad zijn levert extra inspiratie en motivatie op.”

“Jaarlijks organiseren we een bijeenkomst voor professionals over de Nationale Diabetes Challenge. Dan vertellen we over de aanpak, lichten we doelstellingen toe en maken we duidelijk dat we ondersteuning en faciliteiten kunnen bieden voor mooie initiatieven. Door wandelcoaches in te zetten bijvoorbeeld, die op meer plekken groepjes begeleiden. Vergeet de rol van sportverenigingen niet, die dragen op steeds meer plekken bij aan het faciliteren van laagdrempelige wijkinitiatieven. Niet zelden in samenwerking met gezondheidszorg, bijvoorbeeld apothekers. Het succes van Den Haag? De rol die buurtsportcoaches Sport en Gezondheid pakken en de koppeling van domeinen.”



Erik Dubbink, medewerker leefstijl, verbonden aan huisartsenorganisatie Hadoks

“Als voormalig buurtsportcoach in Moerwijk werd ik gewezen op de Nationale Diabetes Challenge. Ik was zo onder de indruk dat ik me heb ingespannen de challenge naar Den Haag te halen. Om er lokaal goed mee aan de slag te gaan moeten huisartsen, buurtsportcoaches, welzijn, fysiotherapeuten sa-



Mariëlle Durieux

menwerken. Daarvoor heb ik samen met de Bas van de Goor Foundation, de gemeente Den Haag en Lijn 1 in 2018 een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd. Vragen als 'wat levert zo'n challenge op', 'hoe werk je het beste samen' en 'hoe organiseer je een stadsbrede aanpak' kwamen daarbij aan bod. Zes buurtsportcoaches zijn vervolgens in de wijken gestart met meerdere groepen. Er waren destijds vijf wandellocaties waar patiënten/bewoners onder begeleiding gingen wandelen. In drie jaar tijd zijn dit 20 locaties geworden en attenderen 170 huisartsenpraktijken in de regio Haaglanden hun patiënten op de wandelgroepen.

"Deze successen motiveren mij om de komende jaren meer successen te boeken en zo nog meer mensen aan het wandelen te krijgen. Vanuit Hadoks is het mijn rol om als leefstijlmedewerker leefstijl bij meer huisartsen top-of-mind te krijgen."



Karin Busch, regiomanager huisartsenorganisatie Hadoks

"Huisartsen zitten in een transitiefase. Leefstijl en preventie zijn heel belangrijk voor huisartsen maar van oorsprong is de huisartsenpraktijk daar niet primair op ingeregeld. Door de coronapandemie hebben we gezien dat een gezonde leefstijl voor iedereen geldt en voor iedereen belangrijk is.

Maar bij wie ligt de verantwoordelijkheid, wiens taak is het om hierin het voortouw te nemen?"

"Samenwerking brengt gelukkig een beweging op gang. Hadoks werkt samen met de Nationale Diabetes Challenge, de GGD en de gemeente Den Haag om onze patiënten in beweging te krijgen. De Challenge zorgt dat er een brug wordt geslagen tussen huisartsen en het bewegen in de praktijk en in de wijk. Patiënten die angstig zijn, krijgen tijdens het lopen, onder begeleiding van buurtsportcoaches, vertrouwen. Ze durven de regie weer in eigen hand te nemen, leren hun ziekten beter te managen. De kracht van een city-interventie als deze is dat elke partner zich inmiddels realiseert dat je successen niet alleen maar vooral samen bereikt."



Maarten Boot, buurtsportcoach in de wijken Moerwijk en Morgenstond

"In de wijken waar ik werk zijn veel mensen ongezond. Beweegarmoede en financiële zorgen komen veel voor. Moerwijk behaalde in 2016 de twijfelachtige titel in de top 5 van ongezondste wijken te staan. Die klassering hebben we hopelijk achter

ons gelaten. Mijn hoofdtaak is inactieve volwassenen in beweging te brengen in hun eigen buurt. Dat doe ik niet alleen, ik heb een groot netwerk, onder andere met welzijnsprofessionals die in de wijkcentra financiële hulp bieden, maar ook taal-hulp of kookcursussen. Ook huisartsen, praktijkondersteuners en diëtisten zitten in het netwerk. We werken samen, verwijzen door."

"Ik probeer beweegaanbod zo goed mogelijk onder de aandacht te brengen en koppel ook terug wat er uiteindelijk tot stand komt. Ook via scholen krijgen we contact met deelnemers, dan vraag ik de directie of gymdocent hoe het met beweging van ouders is. Steeds vaker lukt het om met ouders in beweging te komen, in de gymzaal van de school, in hun eigen wijk of door ze in contact te brengen met een sportvereniging."

"De Nationale Diabetes Challenge wordt nu vier jaar in de wijken aangeboden. Ik volg deelnemers ook na zo'n challenge, zeker nog een half jaar. Om te voorkomen dat ze stoppen met bewegen. Ik praat met ze over manieren om de draad toch weer op te pakken. Ongeveer 300 mensen stromen per jaar bij me in, 150 tot 160 blijven wandelen of kiezen ander beweegaanbod. Er is ook een groep die individueel actief blijft, door bijvoorbeeld thuis meer te bewegen, vaker de fiets te pakken of een eindje te lopen."



Casy Elbounani, buurtsportcoach Escamp

"In mei 2019 ben ik in stadsdeel Escamp als buurtsportcoach gestart. Het is geen achterstandswijk, maar kan het zomaar worden. Bewoners weten de weg naar beweegaanbod moeilijk te vinden. Probleem in deze wijk die nogal wat structurele problemen kent, is dat er veel organisaties actief zijn die geregeld min of meer voor dezelfde doelgroepen programma's ontwikkelen en dat van elkaar niet weten. Overzicht in beweegaanbod ontbreekt, er ontstaat een vreemd soort concurrentie binnen het sociale domein. Soms zien bewoners door de bomen het bos niet meer;

zoveel lesgroepjes en beweegactiviteiten zijn er. In de zomer werden door drie verschillende organisaties in dezelfde periode activiteiten georganiseerd, gericht op die ene doelgroep. Dat moet niet kunnen, vind ik. De aanpak van beweegaanbod op wijkniveau is veel te versnipperd.”

“Mijn taak als buurtsportcoach is daar lijn in te brengen, verbinding te bereiken. Ik probeer de losse eindjes aan elkaar te knopen. Ik ben een bemiddelaar, een netwerker en zit in de werkgroep eenzaamheid waarin ook alle partners van de Stadsbrede Aanpak zitten. Samen zetten we in op versterking van initiatieven, waaronder de wandelgroepen.”

“Het succes van Den Haag? De rol die buurtsportcoaches Sport en Gezondheid pakken en de koppeling van domeinen”

Alicia Ferrageau de Saint Amand (gemeente Den Haag)

“Den Haag heeft voor structuur gekozen. De stad is verdeeld over wijken waarin zes buurtsportcoaches actief zijn. We delen informatie, leren van elkaar. Ik probeer vanuit het perspectief van buurtbewoners te redeneren, om zo de kwaliteit van hun leven te beïnvloeden. Daarvoor moet ik vertrouwen winnen. Tijdens de wandelingen loop ik met buurtbewoners mee, probeer ik een band op te bouwen. Uiteindelijk hoop ik dat het bijdraagt een preventieve vooruitgang, plezier in bewegen, erbij horen.”



Janine Vervoordeldonk,
senior functionaris
gezondheidsbevordering GGD
Haaglanden

“De GGD zit in de kerngroep omdat het ook onze missie is: aandacht voor preventie en bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. In Den Haag leggen we op stads- en wijkniveau verbindingen

door in contact te komen met wijkbewoners, partners in beweging, welzijn en zorgverleners.”

“In Moerwijk zijn we begonnen om preventie en een gezonde leefstijl nog meer onder de aandacht te brengen. middels een zogenoemd ‘Preventieloket’, met een domein overstijgende functie. Welzijn, buurtsportcoaches, huisartsen verbonden aan Hadoks, Kompassie en Indigo Haaglanden (onderdeel van de Parnassia Groep, zorg bij psychische klachten, red.) en de GGD werken samen met organisaties in de wijk. Zoals met het buurthuis aan het Heeswijkplein, een plek waar buurtbewoners terecht kunnen voor een

praatje, steun en activiteiten. Huisartsen kunnen verwijzen naar medewerkers van het Preventieloket op die plek, om daar rustig en op een positieve manier door te praten over gezondheid en manieren om daaraan te werken. Daar wordt ook geattendeerd op de wandelgroepjes en samen met Welzijn en het Kunstmuseum is een kunstwandeling georganiseerd in de wijk die deelnemers langs posters met bekende kunstwerken leidde. Ook op deze manier wordt bewegen gestimuleerd.”

“Doordat er wordt samengewerkt, wordt duidelijk welk aanbod er is en, zitten de juiste organisaties sneller bij elkaar aan tafel. Er is sprake van verbinding tussen het medische en sociale domein, tussen preventief aanbod en zorg. Doel is om samen met bewoners en alle betrokken organisaties in de wijk te werken aan een gezond en gelukkig Moerwijk. Of samenwerking op deze manier uniek is? Dat durf ik niet te zeggen, ik denk dat het

op meer plekken in gang gezet is, maar deze beweging als gevolg van verbinding tussen sociaal en medisch domein is wel een weg naar verbeterde gezondheid en geluk. De kans om op stadsniveau meer bekendheid aan de Haagse Diabetes Challenge te geven is erdoor gegroeid.”



**Mariëlle Durieux, regioregisseur
Gezondheid en Zorg Nationale
Diabetes Challenge**

“Als regioregisseur van de Nationale Diabetes Challenge ben ik een verbinder. Met alle partners ga ik op organisatorisch niveau aan de slag met de vraag hoe de infrastructuur van beweeginterventies in de wijken duurzaam geborgd kan worden. En wat hun rol daarin is. Maandelijks overleg ik met de partners, over ontwikkelingen op uitvoerend niveau. Dat doe ik in Den Haag, maar ook in Tiel en Tilburg. Ook in die twee gemeenten loopt het project heel goed.”

“Iedere regio heeft zijn eigen uitdagingen. Den Haag zet buurtsportcoaches in. Hoe meer geborgde uren zij krijgen, hoe meer samenwerking er tot stand komt. Groot voordeel is dat de Nationale Diabetes Challenge een bewezen effectieve interventie is. Ik hoef nauwelijks uit te leggen hoe dit werkt. Dat maakt gesprekken over het initiatief makkelijker.” ■

Explosieve groei

De Nationale Diabetes Challenge breidt zich als een olievlek uit. Voordat corona Nederland bereikte, liepen jaarlijks 5000 (geregistreerde) deelnemers wekelijks mee, 4.500 van hen namen deel aan het afsluitende festival. In 2020 steeg het aantal lopers explosief, mede dankzij het evenement ‘Half Uurtje door Je Buurtje’ dat de Bas van de Goor Foundation organiseerde in samenwerking met onder andere zorgverzekeraar Menzis. Menzis startte ook een Aonline platform met filmpjes en tips over wandelen. Het aantal lopers steeg tot 11.000. In mei van dit jaar zijn de loopgroepen op locatie weer van start gegaan.