




De integrale aanpak van Bon Bida Bonaire

**Sport en Bewegen in de Buurt
ook op de BES-eilanden**

Het zonovergoten Bonaire is met haar prachtige koraalriffen en parelwitte stranden dé bestemming voor een zalige zon- en duikvakantie, jubelen de reiswebsites. Jaarlijks komen bijna een half miljoen toeristen per vliegtuig of cruiseschip naar deze BES-gemeente, die maar iets meer dan 20.000 vaste bewoners heeft. Voor hen lijkt het leven op het paradijselijke eiland niet erg gezond. Bijna zes op de tien Caribische Nederlanders hebben overgewicht, van wie de helft ernstig. Ook een groot deel van de jeugd kampt met dit probleem, door een gebrek aan beweging en ongezond voedingsgedrag.  ERNST BOUWES

“De levensstijl is hier passiever dan in Nederland”, vertelt fysiotherapeut Robert Smaal, die na zijn studie reageerde op een advertentie in Bonaire om ruim tien jaar geleden de fysiotherapiepraktijk BonFysio over te nemen. “Fietsen is gevaarlijk, voor wandelen of joggen is het vaak te warm, terwijl de gang naar een sportclub vrij uitzonderlijk is. Veel ouders hebben hun kinderen bovendien nooit gestimuleerd om gezond te leven. Door de speciale bestuursvorm van Bonaire (BES-gemeente) kregen de zorgverzekeraars meer aandacht voor

het eiland. Op Bonaire hebben veel volwassenen problemen met obesitas en/of diabetes en dat begint al bij de jongeren. Gezond voedsel is duur en sporten is door de warmte en de kosten niet gebruikelijk. Verder was de kennis over een gezonde levensstijl minimaal. In 2013 ontving de gemeente de JOGG-status (de Jongeren Op Gezond Gewicht-aanpak) om de preventie van overgewicht te verbeteren.”

RealFit

Intussen had Smaal BonFysio uitgebreid tot het multidisciplinair gezondheidscent-

trum Bon Bida Bonaire, met naast de fysiotherapiepraktijk ook nog een diëtiste, een logopediste, een mental coach, een leefstijlcoach, een psycholoog, een ergotherapeut, een maatschappelijk werkster en een bedrijfsarts. “Ik ben toen op zoek gegaan naar beproefde methodes, waarbij ik stuitte op de Sportimpuls, die vooral bedoeld is om mensen te activeren.”

“Om subsidie aan te vragen heb ik daarop een plan geschreven voor het gebruik van RealFit, dat ontwikkeld was door Huis voor de Sport Limburg. Deze bewezen voor de lange termijn effectieve gecombineerde leefstijlinterventie richt zich precies op onze doelgroep van 13 tot 18 jaar. Door die waardering in de database met sport- en beweeginterventies weet je dat het werkt, als je het protocol goed uitvoert. Eén van de voorwaarden daarvan was de samenwerking met een kinderpsycholoog en een diëtist. En een fysiotherapeut, maar die hadden we uiteraard al in onze praktijk.”

“Van de vele aanvragen bij ZonMw behoorden wij, tot onze vreugde, tot de succesvolle dat jaar (2013). Op dat moment was onze praktijk een stuk kleiner dan nu, terwijl de organisatie en coördinatie van het project een nieuwe ervaring voor mij was. Gelukkig ging het direct verrassend goed. Ik vond het heel leerzaam om te zien hoe effectief het programma bleek, mede dankzij het inschakelen van de ouders van de kinderen met overgewicht. Het was een groepsgewijs project met bij iedereen dezelfde problematiek, waardoor de kinderen steun aan elkaar hadden. Ze maakten zelfs hun eigen Whatsapp-groepjes. De kinderpsycholoog betrok de ouders bij de gesprekken met de kinderen waarin ze uitlegde hoe belangrijk, hoe leuk en hoe relatief makkelijk een gezonde levensstijl kan zijn. Daardoor groeide het begrip en de hulp in de thuissituatie.”

Beter zelfbeeld

Eén van de ingeschakelde deskundigen bij RealFit was Lucinda van der Wardt. “Aangezien ik een diëtistenpraktijk heb gevestigd bij Bon Bida Bonaire, betrok

“Fietsen is hier gevaarlijk, voor wandelen of joggen is het vaak te warm, terwijl de gang naar een sportclub vrij uitzonderlijk is”

ken ze mij regelmatig bij dergelijke leefstijlprojecten, waarmee ik in Nederland al ervaring had opgedaan. We begeleidten de deelnemers een jaar lang met verschillende deskundigen, zoals de diëtist, leefstijlcoach en beweegcoach. Hierdoor leren ze om te werken aan het, hopelijk blijvend, veranderen van hun gewoontes en een nieuwe, betere leefstijl, zo dat ze dit ook kunnen volhouden. Diverse deelnemers ervoeren een verbetering van algeheel welbevinden en het letterlijk beter in hun vel zitten. Enkelens merkten ook op gezondheidsvlak verbeteringen, zoals min-

en meer zelfwaardering, terwijl ouders en begeleiders bewuster zijn geraakt van een gezondere levensstijl. Daarbij was het protocol voor de gesprekken met de ouders heel duidelijk, weet Smaal. “Zo stond in alle sessies inhoudelijk weergegeven welke producten en welke onderwerpen aan de orde kwamen. Verder wist de fysiotherapeut bijvoorbeeld ook precies met welke groep kinderen hij op een bepaalde dag een buitenactiviteit ging ondernemen. Daardoor kregen de professionals veel houvast tijdens het verloop van het project.”



der knie- en rugklachten en lagere bloeddruk en glucosewaarden.”

RealFit is in 2015 afgesloten, waarbij alle jongeren de interventie, vaak ook met succes, hebben afgemaakt. Naast een lager BMI bleek dat zij vooral mentaal zijn gegroeid, vertelt het afsluitend rapport. Ze kunnen beter omgaan met tegenslagen en verleidingen, hebben een beter zelfbeeld

Onder één dak

Bon Bida Bonaire werkt nu aan een eigen uitvoering van het RealFit-programma. “Bij de borging hebben we na overleg met de gemeente nog huisartsen toegevoegd. Daarna hebben we contact gelegd met de zorggroep die op de BES-eilanden werkt aan medische preventie. Sindsdien hebben we een pilot gedaan met een proefgroep

op kosten van de zorgverzekeraar en nu loopt bij deze zorggroep een aanvraag voor een vervolgtraject. Deelnemers komen dan binnen via de huisarts. Intussen hebben we alle benodigde deskundigen aan onze praktijk toegevoegd, waardoor we het hele programma onder één dak kunnen plannen en uitvoeren. Dat werkt ook goed voor de deelnemers en hun ouders. Eén van de doelen is daarnaast het doorgaan met bewegen na afloop van het traject. Soms nemen we deelnemers mee om te zwemmen in zee, doen we een bootcamp of wandelen we met z'n allen een berg op, zodat ze leren actief te zijn zonder dat het geld kost. Het leven is hier duur, terwijl het inkomen vaak laag is. Sporten bij een club heeft geen hoge prioriteit."

Beweegkuur Bonaire: intensieve begeleiding als meerwaarde

In september 2017 is een nieuw Sportimpuls-project gestart op het eiland. Gezondheidscentrum Bon Bida Bonaire organiseert de Beweegkuur Bonaire, waarin volwassenen met problematisch overgewicht na een doorverwijzing van huisartsen van het Bonaire Medical Centre een jaar lang begeleiding en behandeling krijgen van een diëtist, een leefstijlcoach, een fysiotherapeut en een sportinstructeur. "Het interessante van deze interventie – die eigendom is van Huis voor Beweging – voor de gezondheidszorg is dat deze groep mensen in de toekomst een grote kostenpost kan vormen vanwege allerlei lichamelijke complicaties", vertelt Smaal. "Maar de bewoners van de Caribische eilanden zien een stevig lichaam juist vaak als een schoonheidsideaal. Tegenwoordig probeert de overheid wel een gezondere levensstijl te propageren, maar het zal niet meevallen om de weekendcultuur op Bonaire te veranderen. Dan zie je grote families met z'n allen op het strand zitten met veel drank en grote lappen vlees op de barbecue. Super gezellig, maar natuurlijk niet zo best voor het lichaamsgewicht. Gelukkig heeft Edison Rijna, de gezaghebber



van Bonaire, onze aanvraag mede ondertekend, om maar aan te geven hoe belangrijk de gemeente de Beweegkuur vindt."

Spaarstand

De deelnemers aan de Beweegkuur gaan een jaar lang drie keer in de week sporten onder begeleiding van de leefstijlcoach en de diëtist, die informatie geven over een gezondere leefstijl. "Ik las over de Beweegkuur op de Facebook-pagina van Bon Bida", vertelt deelnemster Tineke

naar de huisarts gestuurd om te kijken of er iets aan mijn schildklier mankeerde, omdat ik al gezond eet en beweeg. Maar deze was gelukkig in orde. Door het vele lijnen in het verleden was mijn lichaam in een spaarstand terechtgekomen. Mijn dieet werd aangepast en na een paar maanden ging mijn lichaam echt vet verbranden. Zonder deze begeleiding was ik daar nooit achter gekomen. Inmiddels ben ik op een heel gezonde manier elf kilo afgevallen. En geloof me: afvallen na de overgang valt

“Diverse deelnemers ervoeren een verbetering van algeheel welbevinden en het letterlijk beter in hun vel zitten”

Mourits, die zeven maanden geleden aan de interventie is begonnen. "Aangezien ik vanaf mijn pubertijd te zwaar ben en al vele diëten heb gevolgd, met wisselend resultaat, had ik de hoop opgegeven. Ik ben nu 60 jaar en nog steeds veel te zwaar, hoewel ik best gezond eet en beweeg. De vooruitzichten op begeleiding door een arts, diëtist, fysiotherapeut en coach in de Beweegkuur deden mij overstag gaan." Voor Mourits is de intensieve begeleiding de meerwaarde. "Na de eerste intakegesprekken met de coach en diëtist werd ik

niet mee. Ik voel me stukken fitter en mijn knieën doen minder pijn."

Strategie

Jeroen Frank is de leefstijlcoach bij het project. "Ik zie mezelf graag als schakel tussen de deelnemer en de 'specialisten'. Ik geef ondersteuning bij de gedragsverandering die de deelnemer ondergaat. Afhankelijk van hoe ver de deelnemer is in zijn veranderproces bestaat de begeleiding uit bewustwording van huidig en nieuw gedrag, het volhouden en het benoemen van

“Soms nemen we deelnemers mee om te zwemmen in zee of doen we een bootcamp, zodat ze leren actief te zijn zonder dat het geld kost”

risicomomenten en vervolgens het bedenken van een strategie hiervoor. De meerwaarde voor de deelnemers is de inbreng van de begeleiders, die een gesprek aangaan over wat ze zelf willen veranderen. Zo geeft een fysiotherapeut of diëtist aan wat wenselijk is, waarna de deelnemer dit bespreekt met de leefstijlcoach. Daarna stellen ze samen vast wat haalbaar is. Door de intrinsieke motivatie aan te spreken is een verandering beter vol te houden.”

Volgens Frank behoren de korte lijnen tot de succesfactoren. “Ik werk in hetzelfde gebouw als de diëtist en de fysiotherapeuten, waardoor overleg heel spontaan en gemakkelijk gaat. Een ander pluspunt is dat onze gym heel uitgebreid is en na afloop van het programma speciale tarieven heeft voor de deelnemers aan de Beweegkuur. Het programma zelf is bij ons geheel gratis, om het voor iedereen toegankelijk te maken.”

Sportcoach Silvio Semeleer leidt met Wijkaanpak lokale buurtsportcoaches op

In het verlengde van RealFit en de Beweegkuur probeert sportcoach Silvio Semeleer met zijn buurtsportcoaches de inwoners van Bonaire in hun vrije tijd aan het sporten te krijgen en te houden. “Daardoor zijn zelfs diverse talenten ontdekt in atletiek, voetbal en volleybal, die in de toekomst voor Bonaire kunnen uitkomen in internationale wedstrijden”, vertelt Semeleer, onderscheiden in de Orde van Oranje-Nassau vanwege bijna 25 jaar vrijwilligerswerk op het Koninkrijksdeel. Hij is tegenwoordig projectleider van de buurtsportcoaches op het eiland. De status als BES-eiland heeft veel veranderingen gebracht, vertelt Semeleer. “Sindsdien doen we mee aan de programma’s om zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen, en vooral de jeugd. Samen met sportadviesbureau NSA hebben we daarvoor zo’n vier jaar terug ‘Liga di Bario’ opgezet, een straatvoetbaltoernooi voor meisjes en jongens in alle wijken van het eiland. Daarbij probeerden we steeds zo veel mogelijk ouders bij de wedstrijden te betrekken. Twee jaar lang organiseerden we wekelijks een toernooitje in een andere wijk, met veel spelers en toeschouwers.”

Vervolgens kwam Semeleer in contact met het project Wijkaanpak van de Nederlandse Sport Academie, waarna hij de opleiding tot instructieleider succesvol afrondde. “Daarmee kon ik op Bonaire een cursus opzetten voor het opleiden van buurtsportcoaches. Via mijn contacten uit de periode van ‘Liga di Bario’ heb ik een tiental geschikte kandidaten benaderd, die de cursus met goed gevolg hebben afgelegd. Daardoor hebben we nu zeven jongens en drie meisjes actief in de wijken. Vier van hen werken zelfs fulltime voor het Wijkaanpak-project. Zij zijn buurtsportcoach en organiseren allerlei activiteiten voor de jeugd én ouderen in de wijken.”

Instroom van buiten

Semeleer koos als deelnemers aan de cursus alleen personen uit die gemotiveerd mee wilden werken aan de programma’s op het eiland. “Niet de mensen die een certificaat wilden halen om vervolgens te vertrekken. Nee, de cursus was gericht op het diploma én doorstroming naar ons project. Uit elke wijk heb ik één cursist aangenomen.”

De tien coaches moeten wel rekening houden met flexibele werktijden, legt Semeleer uit. “Overdag werken ze met de schoolgaande jeugd, maar in de avonden komen de jonge tieners thuis van hun opleiding of hun werk. Ook dat is een belangrijke doelgroep. Daarnaast mogen we de 60-plussers niet vergeten en de mensen met een beperking al helemaal niet.”

Het doel van de aanpak met de buurtsportcoaches is om zo veel mogelijk mensen op Bonaire in beweging te krijgen, maar daarnaast is ook een doorstroming van talenten ontstaan. “In december nemen we ieder jaar selectiegroepen van de jeugd in de leeftijd van 14 tot 17 jaar mee naar internationale sporttoernooien zoals atletiek-, zaal- en veldvoetbal- of zwemwedstrijden. Zij krijgen de kans op speciale trainingen en kunnen een keer meedoen aan een wedstrijd. Dat is een mooie bijkomstigheid voor de topsport op het eiland.”

Bonaire profiteert ook van de recente bevolkingsgroei, zegt Semeleer. “De afgelopen jaren zijn veel Europese Nederlanders hier naartoe gekomen. De cultuur verandert door die instroom van buiten. Deze nieuwe inwoners kunnen ook meedoen aan de activiteiten van de buurtsportcoaches. Iedereen is welkom. We merken de vooruitgang.”

Aanpak overgewicht speerpunt

In februari bezocht staatssecretaris Paul Blokhuis van VWS de ABC-eilanden. “Uitgangspunt is dat we maximaal gebruikmaken van wat lokaal of in de regio kan”, schreef hij in het verslag van zijn werkbezoek. Daarin belooft Blokhuis de investeringen in de sport via de buurtsportcoaches op Bonaire verder uit te breiden, zodat er meer sport- en beweegactiviteiten komen voor kinderen, op de scholen via het bewegingsonderwijs en in de wijken door naschoolse opvang. Daarnaast is de aanpak van overgewicht één van de speerpunten van het Nationaal Preventieakkoord van Blokhuis.

Semeleer bereidt zich daar al op voor. “Met de Wijkaanpak ga ik voor het najaar een nieuwe cursus opzetten. Daarvoor zoeken we tien tot vijftien goeie jonge mensen uit alle wijken om het aantal buurtsportcoaches op het eiland uit te breiden. Het aantal verschillende doelgroepen is zo groot, terwijl je goed moet weten hoe je iedere groep specifiek moet aanpakken. Dit is zo belangrijk voor ons eiland.”