

## Joyce Roumen de spil achter het succes van Beweeg Bewust: synergie tussen zorgverleners en beweegprofessionals

“HET MOOISTE ZOU ZIJN ALS WE ALLE MAASTRICHTENAREN MET BEWEEGKLACHTEN ZO KUNNEN BEGELEIDEN”

In Maastricht gebeurt op inmiddels behoorlijk grote schaal iets bijzonders, dat in andere delen van het land als het ideaalplaatje of een diep gekoesterde wens zou worden beschouwd. In de Limburgse stad is sprake van synergie tussen de zorgverleners en beweegprofessionals. De beweegcoaches van het gemeentelijk sportbedrijf Maastricht Sport werken intensief samen met de medisch specialisten van het Maastricht UMC+, de huisartsen, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches. Joyce Roumen is er als beweegcoach van begin af aan bij betrokken.

📄 EDDY VEERMAN

Zeven jaar geleden streek Joyce neer bij Maastricht Sport. “Ik heb Sportkunde gestudeerd en de master Healthy Ageing gevolgd. Het was een uitdaging om erachter te komen wat ik precies wilde. Dat vond ik in het op maat begeleiden van mensen die vanwege gezondheidsklachten niet direct plezier ervaren bij het bewegen en sporten. Met als doel dat zij wél dat plezier kunnen ervaren. Daarnaast zijn er de voordelen qua gezondheidswinst.”

### *‘Bewegen in plaats van medicatie’*

“Enkele jaren geleden klopte een huisarts bij ons aan: ‘Ik heb mensen die ik bewegen zou willen voorschrijven, in plaats van medicatie.’ De arts merkte tevens dat het uitdelen van een flyer en de woorden ‘kom daarheen’ niet volstonden. Daarop nodigde hij ons uit, zodat wij de mensen ‘stapsgewijs’ konden meenemen naar het bewegen. Er werd vervolgens een plan uitgewerkt en daarna hebben we twee jaar geëxperimenteerd, vooral gekeken naar wat werkt en wat niet. Vanuit Maastricht Sport hebben we vervolgens de samenwerking gezocht met diverse zorgverleners en zo is het Beweeg Bewust-programma ontstaan. Dat is de basis geweest voor onze verder groeiende samenwerking.”

In 2020 werd het Beweeg Bewust-programma van Maastricht Sport onderdeel van het zorgconcept het Beweeghuis Maastricht-Heuvelland. “Het werd een sneeuwbal effect onder de zorgverleners: huisartsen, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches volgden. De doelgroep komt ergens in de zorgsector wel aan het licht. Die zorgverlener gaat het gesprek aan, benoemt dat ‘bewegen goed zou zijn’, vraagt of de persoon er open voor staat en geeft aan dat daar hulp bij te krijgen is. We hebben korte lijnen, want een week daarna staat het intakegesprek al ingepland. Het momentum wordt meteen gebruikt om actie te ondernemen.”

“We maken vervolgens kennis, polsen hoe hij of zij tegen bewegen aankijkt, hoe het zit met de motivatie, hoe de fysieke situatie is en we kijken naar waar de behoeften liggen. Sommigen kunnen niet meteen naar het reguliere sport- en beweegaanbod, maar bewegen eerst enige tijd in een klein groepje. Dat bieden we zelf aan. Hier houdt immers de zorg op en het reguliere aanbod volstaat nog niet, dus we moeten er zelf iets tussen zetten. In een zaaltje, met een warming-up, spier- en botversterkende oefeningen. Gedurende de gehele les wordt gehele lichaam aangesproken. In het tweede deel focussen we specifiek



op de deelnemer en diens doelen. Als iemand vervolgens doorstroomt naar het reguliere aanbod, zitten wij in de coachende en ondersteunende rol, dan verzorgen wij niet de les. Als mensen onderweg ondersteuning nodig hebben, bieden we die via e-coaching aan. We zitten er kort op, zodat het onderdeel wordt van het dagelijks patroon. En als er plezier is, blijven ze op de lange termijn actief. Na een jaar deelname bouwen we het contact af, dan heeft de persoon de regie. Als er iets is, kunnen ze ons raadplegen.”

### *Kanteling*

Inmiddels is het een aantal jaren succesvol en bereikt het concept 350 mensen. “Er heeft een kanteling plaatsgevonden. Vijf jaar geleden moesten we ons als Maastricht Sport nog ‘verkopen’, laten zien wat we konden betekenen voor zorgverleners en deelnemers. Inmiddels beseffen veel zorgverleners en artsen dat bewegen onderdeel is van de gezonde leefstijl, dus we hoeven niet meer zelf de boer op, maar krijgen aanvragen. Hoe meer mensen we in beweging

kunnen brengen, hoe mooier, maar het traject is arbeidsintensief. Het vraagt behoorlijk wat, qua begeleiding. En meer mensen begeleiden vraagt meer bewegecoaches. We werken nog niet met alle huisartsen in Maastricht samen. Het moet behapbaar zijn, we zijn het gefaseerd aan het uitrollen. De Gala-regeling kan er een extra impuls aan geven. Het mooiste zou zijn als we alle Maastrichtenaars met beweegklachten op deze manier kunnen begeleiden. Niet alleen het bewegen, maar ook het onder de mensen komen, met lotgenoten, het contact eromheen, is waardevol voor deze mensen.”

### *Beweegarmoede*

Volgens onderzoek is de bewegingsarmoede nationaal gezien in Zuid-Limburg het hoogst. “In bepaalde wijken, met de sociaaleconomisch lagere klassen, komen meer gezondheidsklachten voor, zoals chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas.” Begonnen met één fte, zijn er inmiddels vijf bewegecoaches actief. “Ik hoop dat we de aankomende jaren nog wat kunnen groeien, zodat we alle zorgverleners in de stad tegemoet kunnen komen. We hebben echter ook ervaren dat je de partijen eerst moet vinden en leren kennen, daar gaat tijd en energie in zitten, om dat op te bouwen.”

Joyce zelf is de laatste tijd meer doende met relatiebeheer en het uitbreiden van het netwerk. “Nu zit ik iets meer in een coördinerende rol en soms begeef ik me weer even in het veld, dat geeft een boost. Je bent met de mensen in contact, ziet en hoort wat het met mensen doet, daar doe je het uiteindelijk voor. Als mensen zeggen ‘dit zijn de mooiste twee uurtjes van de week’, die uitspraken, dat motiveert enorm.”

**“ALS MENSEN ZEGGEN ‘DIT ZIJN DE MOOIESTE TWEE UURTJES VAN DE WEEK’, DAT MOTIVEERT ENORM”**  
JOYCE ROUMEN

“In het begin waren we vooral pragmatisch bezig: we gaan het doen en zien wel, toen nog met slechts enkele deelnemers. Je kunt je voorstellen, nu het er enkele honderden zijn, qua monitoring, database, de afspraken onderling van wie vervult wélke taak, de communicatie, daar hebben we hele processen voor ingericht. Om dat te stroomlijnen, daar is nog veel winst in te behalen.”

De cijfers van mensen die na een jaar nog altijd actief bewegen zijn hoopgevend. “Dat is 72 procent van de deelnemers, dus je ziet dat ze in beweging gezet zijn en ook blijven. Dat is wat je beoogt. De uitdaging voor ons is dat die andere 28 procent ook in beweging blijft. En de groep mensen bereiken die we nog niet hebben bereikt.”