



**“ECHT MOOI
DAT SPORT EN
BEWEGEN ZO
DE VERBINDING
ZOEKT MET
ZORG”**

Liesbeth van Rossum over
het belang van bewegen

Bewegen is goed voor iedereen, zeker voor mensen die willen werken aan een gezondere leefstijl. Niet voor niets is bewegen dan ook een onderdeel van de meeste Gecombineerde Leefstijlinterventies (GLI's). Maar hoe belangrijk is bewegen nu eigenlijk echt als onderdeel van of aanvulling op de GLI? En wat is de waarde van de Buurtsportcoach Plus als het gaat over bewegen? Aan het woord hierover is Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog (hormoonspecialist) en hoogleraar op het gebied van obesitas en stressonderzoek in het Erasmus MC in Rotterdam.

“Ik ken in Rotterdam mooie voorbeelden van mensen met een BMI van boven de 40 die met elkaar bewegen, en waar expertise bij aanwezig is”

Liesbeth van Rossum

“Bewegen vind ik extreem belangrijk”, trapt ze af. “Als we het hebben over obesitas en ernstig overgewicht, dan zie je dat het vetweefsel – een actief orgaan dat hormonen aanmaakt – ontregeld raakt. Allerlei mechanismen werken dan niet meer goed. En dat kan leiden tot bepaalde ziektebeelden, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, artrose, depressie en bepaalde vormen van kanker. Als je actief aan de slag gaat met afvallen word je enerzijds natuurlijk gezonder, maar anderzijds treden er bepaalde veranderingen op in de eetlusthormonen en in het vetweefsel, waardoor er vaak een jojo-effect ontstaat. Het is een biologisch mechanisme waarbij je lichaam probeert terug te keren naar je oude gewicht. Je verbranding gaat omlaag en de vetcellen veranderen en onthouden het eerdere, hogere gewicht. Hormonen die honger en verzadiging reguleren, zoals leptine en ghreline, kunnen uit balans raken. Dat kan leiden tot



een verhoogd hongergevoel waardoor je meer trek krijgt en het dus moeilijker wordt om minder te eten. Dat pakketje aan veranderingen kan ervoor zorgen dat iemand na het afvallen juist weer aankomt. Bewegen is een van de belangrijke manieren om dat tegen te gaan. Want afvallen is heel mooi, maar het gaat om langdurig op gezond gewicht blijven. Daar word je mentaal en fysiek veel sterker van.”

Integrale aanpak

Die laatste opmerking raakt de kern van hoe Van Rossum naar obesitas kijkt. Ze is een autoriteit op het gebied van overgewicht en gezonde leefstijl en is een groot pleitbezorger van de GLI als effectieve aanpak van overgewicht en obesitas. Ze was nauw betrokken bij de ontwikkeling van de GLI en bij de opname van de GLI in het basispakket van de zorgverzekering vanaf 2019. Ze benadrukt dat overgewicht verschillende oorzaken kan hebben en dat daarom ook een integrale aanpak – zoals in een GLI – zo belangrijk is. “Natuurlijk kan een ongezonde leefstijl een reden zijn voor (ernstig) overgewicht, maar de oorzaken kunnen ook liggen in slaapttekort, schulden en de stress die daarmee gepaard gaat, of hormonale en medische aandoeningen. Maar bijvoorbeeld ook in het gebruik van bepaalde medicijnen. Ruim de helft van de mensen gebruikt gewichtsverhogende medicatie. Op het moment dat iemand meer gaat bewegen of in een leefstijlinterventie belandt, kun je soms die medicatie afbouwen via bijvoorbeeld de huisarts of de medisch specialist. Daardoor kan het effect van die interventie veel groter worden.”

Het effect van bewegen

Mensen die al obesitas hebben moeten volgens de multidisciplinaire obesitasrichtlijn meer bewegen dan de beweegnorm. Van Rossum: “150 tot 200 minuten matig intensief bewegen per week, gecombineerd met spierversterkende oefeningen en niet te veel zitten, dus dat is net iets meer dan de aanbevelingen voor de algemene bevol-

king. Maar om ná gewichtsafname op het verlaagde gewicht te blijven is dat niet genoeg. Zij moeten wekelijks 200 tot 300 minuten matig intensief bewegen, naast tweemaal in de week krachtoefeningen. Dat is ongelooflijk veel, zeker als je bedenkt dat deze doelgroep vaak een drempel heeft om te gaan sporten of dat niet specifiek als hobby heeft. Maar die beweging is zo belangrijk. Niet eens zozeer om verder af te vallen, maar vooral voor je mentale en fysieke fitheid en gezondheid. Ook om je bloedwaardes verbeteren, net als je suikerregulatie en je bloeddruk. Dat bewegen is tijdens de GLI dus al van groot belang, maar na afloop zeker ook. Helaas is dat dus nog niet zo eenvoudig. Veel mensen met ernstig overgewicht hebben last van hun knieën en er zit heel veel schaamte. Ze gaan niet graag naar een sportschool, want daar worden ze enorm aangekeken. Voor sommigen is er niet eens geschikte sportkleding, dat is natuurlijk een groot probleem. Samen bewegen kan dan overigens wel een deel van de oplossing zijn voor sommigen. Dat geeft gezelligheid, je lacht met elkaar, deelt verhalen, drinkt na afloop een kopje koffie samen. Het leidt tot verbondenheid om met lotgenoten samen te zijn. Dan geeft het niet dat je lichaam wat heen en weer schudt bij bepaalde bewegingen. Ik ken in Rotterdam wel mooie voorbeelden van mensen met een BMI van boven de 40 die met elkaar bewegen, en waar expertise bij aanwezig is, zoals bij SPC Rijnmond.”

Passend beweegaanbod

De begeleiding naar passend beweegaanbod is dus cruciaal. Daar kan een grote rol liggen voor buurtsportcoaches, en

zeker voor de Buurtsportcoach Plus. Die Buurtsportcoach Plus is immers een leefstijlcoach met verstand van bewegen en is werkzaam in de directe omgeving, laagdrempelig en toegankelijk dus. Het bevorderen van een gezonde leefstijl en het ondersteunen van GLI-deelnemers bij het bereiken van hun gezondheidsdoelen behoren tot het takenpakket van de Buurtsportcoach Plus. In de praktijk betekent dat het (sterker) koppelen van beweegaanbod aan de GLI, samenwerken met zorgprofessionals en het opzetten van een netwerk voor de domeinen sport, bewegen, welzijn en zorg. Van Rossum geeft aan niet of nauwelijks bekend te zijn met de pilot Buurtsportcoach Plus, maar reageert enthousiast op het initiatief. “GLI-deelnemers hebben soms iemand nodig die ze concrete handvatten geeft. Die kijkt hoe je beweging kunt inbouwen in je leven. Naast regelmatig gaan zwemmen of je aansluiten bij een wandelgroepje is er meer nodig om aan die 200 tot 300 minuten per week te komen. Je moet je dagelijkse routines aanpassen. Zet je auto wat verder weg van je werk, neem altijd de trap, stap bij de een na laatste metrohalte uit, of wandel even door het huis als je je tanden poetst.”

“De Buurtsportcoach Plus kan een schakel vormen tussen het zorg- en het sociaal domein”

Liesbeth van Rossum

“De pilot Buurtsportcoach Plus zou een initiatief kunnen zijn waarvan we wellicht gezamenlijk bij de overheid kunnen pleiten voor een opschaling”

Liesbeth van Rossum

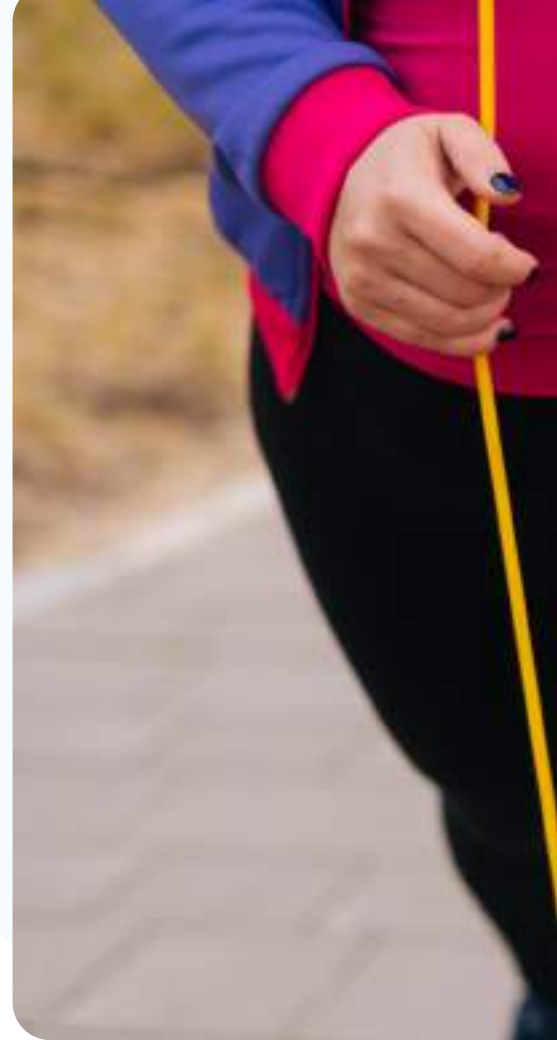
Vindbaar en toegankelijk

Ondanks dat bewegen dus zo belangrijk is, is het niet binnen elke GLI een onderdeel. En als dat wel zo is, worden de kosten ervan niet vergoed. “In het algemeen valt bewegen inderdaad niet onder de zorg. Het zou mooi zijn als speciale vormen van bewegen wel bekostigd worden, of dat nu vanuit de Zorgverzekeringswet of de gemeente is. Je bent naast het verbeteren van bestaande ziektes ook preventief bezig. Je voorkomt ziektes in de toekomst en brengt risico’s omlaag door te blijven bewegen. Ik vind het belangrijk dat er laagdrempelig aanbod is, dat mensen dat ook weten te vinden. En dat er regelingen zijn voor de mensen die het niet kunnen betalen. Ik denk dat er relatief weinig aanbod is voor mensen met obesitas. En het aanbod dat er is, wordt in ieder geval vanuit de zorg vrijwel niet gevonden. De leefstijlcoaches en de praktijkondersteuners bij huisartsen weten we als artsen wel te vinden, maar ik merk dat veel collega-artsen niet op de hoogte zijn van het bestaan van buurtsportcoaches, laat staan van wat ze doen.”

Verwachtingsmanagement

“Buurtsportcoaches zijn belangrijk als het gaat om mensen in beweging krijgen, maar als ze ook een coördinerende rol hebben, zoals nu met de Buurtsportcoach Plus, dan is dat helemaal mooi. Ze kunnen dan een schakel vormen tussen het zorg- en het sociaal domein. Door het Partnerschap Overgewicht Nederland wordt hard aan deze verbinding gewerkt met een netwerkaanpak. Dat loopt inmiddels in zeven gemeenten. In opdracht van het ministerie van VWS moet dat verder uitgerold worden naar meer Nederlandse steden. Hierin speelt een cen-

trale zorgcoördinator een grote rol. Daar zouden buurtsportcoaches ook een belangrijke rol in kunnen spelen. Zeker als ze ook zelf leefstijlcoach zijn of het beweegaanbod dicht bij de GLI brengen. Psychologische aspecten, gedrag, eten en drinken volgens de Schijf van Vijf, dat gecombineerd met de beweegpoot, dat is natuurlijk een mooi integraal pakket.” Van Rossum wil buurtsportcoaches wel iets op het hart drukken: “Verwachtingsmanagement is heel belangrijk. Veel mensen met obesitas die beginnen aan een GLI realiseren zich niet dat ze waarschijnlijk maar enkele kilo’s gaan afvallen. Ze worden wel gezonder, maar een grote hoeveelheid kilo’s afvallen, die ook op de lange termijn eraf blijven, gebeurt maar zelden. Slechts een enkeling komt echt van obesitas af en bereikt een gezond gewicht. Tegelijkertijd wordt men wel fysiek en mentaal gezonder. Daar moet de nadruk op liggen en de verwachtingen op afgestemd worden. Dat is ook voor de Buurtsportcoach Plus belangrijk om zich te realiseren.”



“Het zou mooi zijn als speciale vormen van bewegen bekostigd worden, of dat nu vanuit de Zorgverzekeringswet of de gemeente is”

Website als hulpmiddel

Daarnaast is het belangrijk te kijken naar de achtergronden van iemands overgewicht, aan welke andere knoppen moet eventueel gedraaid worden? Sinds enkele maanden bestaat de website www.checkoorzakenovergewicht.nl, dat is een heel belangrijk hulpmiddel. Daarop wordt bijvoorbeeld gevraagd naar voedings- en slaap- en beweegpatroon, stress, medicijngebruik en andere medische factoren en ook werkvermogen. Dat laatste is politiek-maatschappelijk dan weer van belang. Ik zou alle Buurtsportcoaches Plus willen oproepen om degene die je begeleidt, dat te laten invullen voordat je een GLI-traject start. Zo wordt het ook aanbevolen in de richtlijn. Er zit ook een monitoringsinstrument in met verkorte vragenlijsten zodat je tussentijds kunt meten wat je successen zijn. Of je kunt achterhalen welke factoren meespelen als iemand tijdens een programma niet afvalt of weer aankomt.”

Van Rossum sluit af met een oproep. “Het is echt mooi dat vanuit de sport- en beweegsector zo de verbinding wordt gezocht met de zorg. Zo’n Buurtsportcoach Plus kan echt een belangrijke rol gaan vervullen. Ik zou het een goed idee vinden als er een vertegenwoordiging aansluit bij het Partnerschap Overgewicht Nederland. Daar zijn allerlei partijen bij aangesloten. We houden elkaar goed op de hoogte van landelijke ontwikkelingen en van wat iedereen doet en maken met elkaar beleid dat we aan de overheid adviseren. Zo’n pilot Buurtsportcoach Plus zou een initiatief kunnen zijn waarvan we wellicht gezamenlijk bij de overheid kunnen pleiten voor een opschaling.”



“Afvallen is heel mooi, maar het gaat om langdurig op gezond gewicht blijven”

Liesbeth van Rossum