

Bewegen op Recept

Doelgroep

Huisartsen in Den Haag ontvangen veel mensen op hun spreekuur met chronische klachten, die voor een groot deel voortkomen uit de inactiviteit van deze patiënten. Dit bleek tijdens bijeenkomsten van STIOM (Stichting ter ondersteuning van de gezondheidszorg en maatschappelijke dienstverlening Den Haag). Vooral in achterstandswijken is het gebrek aan beweging een groot probleem. De interventie Bewegen op Recept is ontwikkeld voor mensen uit deze wijken met een chronische aandoening, of een risico daarop.

Doel

De huisarts kan daadwerkelijk een recept uitschrijven aan een patiënt om in beweging te komen. Mensen in beweging brengen heeft hier direct tot doel hen van hun chronische klachten af te helpen. Of deze te voorkomen. Bewegen als medicijn dus eigenlijk. Indirect is het doel van Bewegen op Recept een actieve leefstijl bevorderen en mensen motiveren tot een leven lang bewegen. En doordat deelnemers in contact komen met andere mensen, wordt ook de kans op een sociaal isolement kleiner.

Methode

Bewegen op Recept begint bij de huisarts. Als een huisarts constateert dat bewegen een oplossing kan zijn voor een klacht schrijft hij het recept uit. De patiënt heeft dan eerst een intakegesprek met een leefstijladviseur. Dit is meestal een fysiotherapeut, maar kan ook een verpleegkundige of een praktijkondersteuner zijn. Tijdens het intakegesprek wordt gekeken welke klachten de patiënt heeft en welke vorm van bewegen het best zou passen. Er wordt geluisterd naar het verhaal achter de klacht: wat is de oorzaak? Waar heeft deze patiënt baat bij? Op basis van dit intakegesprek plaatst de adviseur de patiënt in een beweeggroep. Dat kan bijvoorbeeld aerobics op recept zijn of aquarobics op recept. In sommige gemeenten zijn er specifieke cursussen voor diabetici of mensen met copd. Alle cursussen worden gegeven door een deskundige sportinstructeur die affiniteit heeft met de doelgroep. De adviseur zoekt, waar mogelijk, naar een beweegcursus in de buurt of wijk van de deelnemer.

Patiënten krijgen na het intakegesprek een strippenkaart en een map mee naar huis. In deze map staat informatie over de cursus en hun medische gegevens. Daarom moet een deelnemer de map meenemen naar elke bewegles. De strippenkaart wordt gebruikt om af te vinken hoe vaak iemand aanwezig is. In groepen van maximaal twaalf personen bewegen patiënten één tot anderhalf uur per week. Dit gedurende dat achttien tot twintig weken. Bij de groepsindeling en de keuze van de instructeur wordt rekening gehouden met de culturele achtergrond en de wensen van de deelnemers. Sommige vrouwen vinden het bijvoorbeeld niet prettig om in gemengde groepen te sporten. Voor hen zijn er speciale vrouwengroepen, onder begeleiding van een vrouwelijke instructeur.

Effect

Bewegen op Recept startte in 2002 in Den Haag. Tot 2008 stroomden er maar liefst 2.500 deelnemers in. Daarvan is ongeveer tachtig procent vrouw en tachtig procent allochtoon. Slechts tien procent verschijnt niet op de afspraak met de leefstijladviseur. Hieruit blijkt hoe groot de invloed is van de huisarts. Ook de opkomst bij de beweeglessen is goed: ruim 65 procent van de deelnemers komt wekelijks sporten. Als een deelnemer twee keer achter elkaar niet komt, dan neemt de instructeur contact op om te vragen wat de reden van de afwezigheid was.

De leefstijladviseur rapporteert twee keer aan de huisarts en geeft dan ook het eventuele verzuim door. De huisarts kan de deelnemer eventueel extra motiveren. Over het algemeen blijkt het niet nodig: deelnemers ervaren al snel dat bewegen leuk is. Uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) in Amsterdam komt naar voren dat 74 procent van de deelnemers van plan is om te blijven sporten na afloop van Bewegen op Recept. Tijdens de cursus neemt de beweegactiviteit naast de wekelijkse bijeenkomsten al licht toe. De deelnemers reageren heel enthousiast, voelen zich fitter en knappen echt op van Bewegen op Recept. En ze maken nieuwe contacten.



Een bijkomend effect is dat patiënten minder naar de huisarts of de fysiotherapeut gaan en minder medicijnen gebruiken. Dat het bewegen wordt voorgeschreven door een huisarts helpt met name allochtone vrouwen. Zij zijn zelf nog niet goed bekend met de positieve gezondheidseffecten van sporten, en in hun omgeving is sporten door vrouwen nog niet vanzelfsprekend of sociaal geaccepteerd. Een recept van de dokter biedt dan een aardige stok achter de deur.

Inmiddels is er landelijke én Europese belangstelling voor Bewegen op Recept. Minimaal twaalf gemeenten hebben Bewegen op Recept geadopteerd en in 2010 komen daar nog meer bij!

Praktische implementatie

Gemeenten die willen starten met Bewegen op Recept kunnen een gesprek aanvragen met de organisatie Van Hagen InBeweging. Om de interventie tot een succes te maken, is intern draagvlak bij de gemeente heel belangrijk. Stel een projectleider aan die een plan van aanpak maakt. Hierin moet staan waar de interventie moet plaatsvinden (in welke wijk), hoeveel deelnemers mee kunnen doen en hoeveel geld er beschikbaar is. De projectleider is ook de geschikte persoon om contact op te nemen met de huisartsen, fysiotherapeuten en andere verwijzers. En om lokale sportverenigingen te benaderen. Het is handig om een stuurgroep op te starten met daarin vertegenwoordigers van alle partijen. Van Hagen InBeweging kan de gemeente voorzien van informatie- en werkmateriaal, zoals presentielijsten, cliëntendossiers en verwijsbriefjes (de recepten).

De kosten per gemeente zijn afhankelijk van het aantal deelnemers. Gemiddeld zijn de kosten per deelnemer € 450,- tot € 500,-. Hierin zitten de kosten voor de projectleider, de leefstijladviseurs en de sportinstructeurs. En natuurlijk het huren van de sportlocaties.

Quotes van deelnemers

“Mijn man vindt het niets dat ik sport, maar het moet van de dokter. Het is goed voor mijn gezondheid, want anders word ik niet beter. Daarom zegt mijn man er niets van.”

“Je voelt je die dag veel fitter en je bent ontspannen. Aan de andere kant zweet je veel en kun je daardoor ook nog eens afvallen. Je ziet echt de resultaten. Wat kan ik nog meer zeggen? Je maakt tijd voor jezelf. Je bent een uur bezig met alleen jezelf. Je bent even weg van huis, je kinderen, enzovoort.”

Contact

Wilt u meer informatie? Kijk dan op de website van Van Hagen InBeweging: www.vanhageninbeweging.nl. U kunt ook contact opnemen met Michel van Hagen via michel@vanhageninbeweging.nl of telefoonnummer 070-3040188.