

Beweegambities halen? Richt je op de samenwerking tussen de zorg- en beweegsector



✚ DORINE COLLARD

In de *Beweegbrief 2022* wordt het belang van sport en bewegen binnen het preventiedomein benadrukt. Als onderzoeker op het terrein van sport, bewegen en gezondheid juich ik dit toe. Aandacht voor een actieve leefstijl en het voorkomen van ziekten

betekent namelijk proberen de kraan dicht te draaien. Of ten minste zachter te laten stromen in plaats van alleen te blijven dweilen.

Meer bewegen in het dagelijks leven is een complexe uitdaging. Jezelf motiveren om te gaan bewegen als je dat zelden tot nooit hebt gedaan of niet weet hoe en waar dat kan, is bijna een onmogelijke taak. Vaak ligt de focus op gedragsverandering bij het individu. Maar om tot individuele gedragsverandering te kunnen komen, is intersectorale samenwerking van professio-

nals in de leefomgeving van het individu een belangrijke voorwaarde. Denk aan samenwerking tussen de huisarts of praktijkondersteuner en een buurtsportcoach die patiënten vanuit de zorg begeleidt naar passend beweegaanbod in de wijk. Die samenwerking tussen de zorgsector en de beweegsector ontstaat niet vanzelf. Randvoorwaarden hiervoor zijn investeren in elkaar leren kennen, vertrouwen krijgen en werkafspraken maken over hoe inactieve mensen kunnen worden begeleid.

Daarom doe ik een oproep aan de Beweegalliantie, waarbinnen organisaties acties formuleren die bijdragen aan de beweegambitie dat 75 procent van de Nederlanders in 2040 aan de beweegrichtlijn voldoet. Zorg dat die acties gericht worden op het veranderen van deze (rand)voorwaarden. Investeer in meer tijd voor de patiënt om met hem of haar een

actieve leefstijl te bespreken. In meer vaardigheden om patiënten door te verwijzen, te motiveren om te bewegen en hen daarbij te begeleiden. In meer kennis over het creëren van een netwerk en een organisatiestructuur om kennis te delen. En in een betere vergoeding voor verwijzing en begeleiding van patiënten naar beweegaanbod.

Door aan deze (rand)voorwaarden te werken, stellen we uiteindelijk het individu in staat om beweeggedrag te veranderen passend bij wat hij of zij wil. Als we niet beginnen met het veranderen van het systeem rondom het individu, gaat het ons niet lukken om de kraan die inmiddels wagenwijd open staat enigszins dicht te draaien. ●