

# Deelcampagne Chronisch Zieken



*Mensen met een chronische aandoening zijn minder lichamelijk actief dan de algemene bevolking. Uit onderzoek blijkt dat juist bij deze doelgroep meer bewegen een positief effect heeft op de gezondheid.*

*De campagne zet in op wat mensen nog kunnen, vraagt sociale steun bij familie, vrienden, huisartsen, fysiotherapeuten en andere professionals uit de zorgsector. Zo komt deze doelgroep in beweging, zodat men weer plezier ervaart in bewegen (en sport) en gewerkt wordt aan de eigen kracht in plaats van aan de klacht!*

Iedereen met een chronische aandoening kan gewoon meedoen aan allerlei sport- en beweegactiviteiten. Indien men sportief actief is, blijken zwemmen, fietsen of wandelen de meest beoefende activiteiten te zijn. Daarna volgen fitness, volleybal, tennis, groepsoefentherapie en diverse andere sport- en bewegingsactiviteiten.

Belangrijke redenen om minder actief te zijn, zijn het hebben van meerdere chronische aandoeningen, het langzaam verslechteren van de gezondheidstoestand, pijn, lichamelijke beperkingen, vermoeidheid of onder behandeling zijn van een arts. Daarnaast worden sportverleden, ervaren moeite, intensiteit, angst en onzekerheid over eigen kunnen genoemd als redenen om minder te bewegen.

## **30 minuten bewegen**

Als je minimaal 30 minuten per dag je eigen beweegrecept uitvoert, levert dat al veel gezondheidswinst op. Daarom voert het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB), in opdracht van het ministerie van VWS, de 30 minuten bewegen campagne uit. Binnen 30 minuten bewegen zijn er vier deelcampagnes: vmbo, 50+, werk en chronisch zieken. In 2009 heeft de deelcampagne chronisch zieken het piekmoment.

## **Doelgroepen en setting**

Interventies blijven gericht op de semi-actieve en inactieve chronisch zieken. Was in 2006 daarbij nog vooral de aandacht gericht op prevalentie chronische aandoeningen (astma/COPD, diabetes, aandoeningen aan het beweegapparaat en hart- en vaat-aandoeningen), vanaf 2007 richt de campagne zich op meerdere aandoeningen.

Er zijn goede leerervaringen opgedaan bij gezondheidscentra of samenwerkingsverbanden van huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, diëtisten en andere professionals om tot een actieve leefstijl te komen. Deze ketenaanpak actieve leefstijl in de eerste lijn wordt dan ook verder gestimuleerd.

Daarnaast wordt de setting van de sport- en beweegaanbieder gaandeweg de campagne steeds belangrijker, omdat meer passend en kwalitatief sport- en beweegaanbod nodig is en kader moet worden opgeleid. Hiervoor zijn sportbonden, sportverenigingen en andere aanbieders (fitnessclubs, etc.) een belangrijke schakel. De deelcampagne richt zich bij het komen tot een ketenaanpak actieve leefstijl dan ook voor een groot deel op beïnvloeding van de lokale fysieke en sociale omgeving.

### **Doelen en ambities**

In 2010 zijn er op 200 plekken rondom gezondheidscentra of samenwerkingsverbanden tussen huisarts en fysiotherapeuten activiteiten opgezet die tot doel hebben om mensen met een chronische aandoening te stimuleren tot bewegen. Deze activiteiten bestaan minimaal uit een verwijzing naar beweegaanbod in de buurt (bewegen op recept) en worden in gezamenlijkheid met patiëntenverenigingen, sport- en beweegaanbieders en anderen opgezet. Verzekeraars worden hierbij betrokken.

30% van de huisartsen, 30% van de praktijkondersteuners en 60% van de fysiotherapeuten (werkzaam in de 1e lijn) worden voorzien van campagnematerialen die hen ondersteunen bij bewegingsstimulering voor mensen met een chronische aandoening.

### **Wat gaan we doen?**

- Massamedia
  - o Internetplatform sport en bewegen voor mensen met een chronische aandoening met een overzicht van het lokale sport- en beweegaanbod en beweegmaatje
  - o Aandacht in TV-programma's
  - o Website [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) en [www.sportiefbewegen.nl](http://www.sportiefbewegen.nl)
- Professionals en consumenten
  - o Acties om meer huisartsen, fysiotherapeuten en praktijkondersteuners in beweging te krijgen om hun klanten te stimuleren actiever te worden
  - o Ontwikkelen van een ondersteuningspakket
  - o Acties richting medicijnfabrikanten en verzekeraars
  - o Kennis- en informatiebijeenkomsten
  - o Samenwerking met opleiding en bijscholing huisartsen
  - o Inzet speciale beweegambassadeurs
  - o Folderlijn sportief bewegen in samenwerking met NebasNsg
- Beweegprogramma's door lokale netwerken
  - o Landelijke (en in 2009 provinciale) sport- en beweegdag in samenwerking met de provinciale sportraden, Week van de Chronisch Zieken en de Nationale Sportweek

### **[www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)**

Meer informatie over de genoemde activiteiten en de diverse mogelijkheden van bewegingsstimulering vindt u op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) onder het kopje chronisch zieken. Via deze site kunt u ook contact opnemen met NISB.