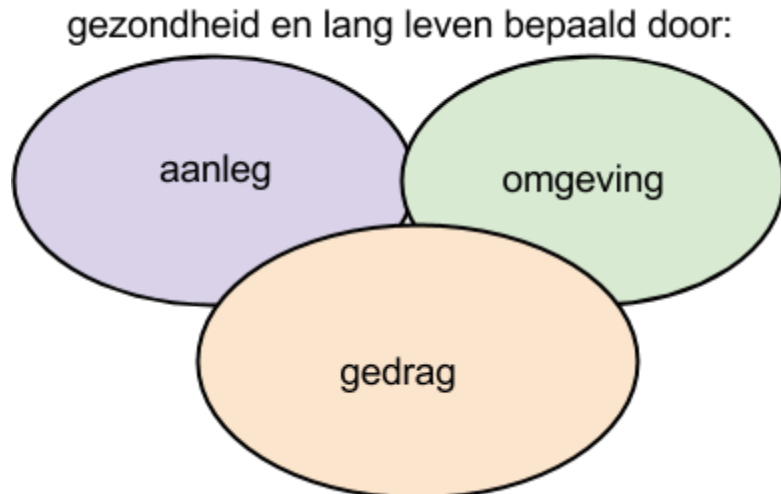


Bewegen: krachtig medicijn zonder bijwerking

Dr. Robert Sallis, de Amerikaanse grondlegger van 'Exercise is Medicine', was in Nederland. De Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en het Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB) grepen deze kans en hielden op 26 november een mini-symposium over zijn gedachtegoed. Professionals uit de gezondheidszorg, sport en wetenschap waren aanwezig om naar zijn lezing te luisteren en met elkaar het debat aan te gaan.



Wat is bepalend voor gezondheid en voor een lang leven? Waren dat rond het jaar 1900 vooral slechte hygiëne en omgevingsfactoren die zorgden voor ziekte en voortijdige sterfte, nu gaat het vooral om leefstijl en gedrag. Want een ongezonde leefstijl ligt ten grondslag aan de ontwikkeling van veel chronische ziekten. Wat ook blijkt: sport en bewegen leidt tot gezondheidsverbetering bij de top 10 van chronische aandoeningen, zoals diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten, maar ook bij kanker en longaandoeningen.

'Beter dik en fit, dan dun en inactief'

Inactiviteit doet veel kwaad en is daarmee volgens Sallis zelfs belangrijker om aan te pakken dan bijvoorbeeld het terugdringen van overgewicht bij obesitas. Vaak lukt het niet het overgewicht te verminderen en dat leidt tot teleurstelling. Dus: ['Focus op de aanpak van inactiviteit!'](#)

Er is groeiend bewijs dat een actief leven volgens de Norm Gezond Bewegen (minimaal 5 x per week ten minste 30 minuten matig intensief) de gezondheid in sterke mate positief beïnvloedt. Voor obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten is dat alom bekend. Maar ook bij bijvoorbeeld borstkanker reduceert het de kans dat de kanker terugkeert met 50% en daarmee is de overlevingskans twee keer zo groot.

En dan hebben we het nog niet eens over het effect van bewegen op mensen die een operatie moeten ondergaan. Mensen die in goede conditie onder het mes gaan, hebben hogere slagingskansen, herstellen sneller en kunnen eerder het normale leven weer oppakken.



Volgens Dr. Sallis moet het standaardvoorschrift van de huisarts aan zijn patiënt dan ook bewegen zijn. Dit medicijn is krachtiger dan welke andere aanpak ook, is goedkoper en kent minder bijwerkingen. Okay, farmaceuten zullen niet staan te juichen. Maar het is voor de zorg wel een duidelijke paradigmashift naar 'gezondheid en gedrag', in plaats van het oude 'ziekte en zorg'.

'Hebben huisartsen daar de tijd voor?', was een vraag uit de zaal. Volgens Sallis zou het geen probleem moeten zijn om tijdens een consult twee minuten de tijd te nemen om een patiënt naar zijn of haar beweeggedrag te vragen. Heb je als huisarts vijf minuten de tijd, dan kun je een advies meegeven. En als er tijdens het contact nog meer aanleiding of gelegenheid is, dan kan *motivational interviewing* een krachtig appèl doen op de intrinsieke motivatoren van de patiënt en zo een gedragsverandering op gang helpen.

'Inactiviteit is het nieuwe roken'

Voor Sallis is het geen kwestie van tijd, maar van prioriteit. Hij maakte de vergelijking met de jaren zestig van de vorige eeuw, toen duidelijk was geworden hoe slecht roken voor de gezondheid is. Ook toen aarzelden artsen om het roken met hun patiënten te bespreken. 'Vandaag de dag is er toch geen zichzelf respecterende zorgverlener meer, die het onderwerp stoppen met roken laat liggen?'

Sallis werkt voor het Amerikaanse bedrijf Kaiser Permanente (KP), een zorgverzekeraar met 9,5 miljoen deelnemers. Naast verzekeraar is het bedrijf ook werkgever van de zorgverleners. Daarmee is een natuurlijk belang 'gezonde burgers' een gedeeld belang. 95% van de huisartsen in dienst van KP pakt het thema leefstijl en bewegen actief op tijdens het consult.

'Gezonde burgers' is het overstijgende doel waar partijen elkaar vinden. Soms kunnen sturings- en financieringssystemen en oude paradigma's de stap naar 'Exercise is Medicine' in de weg staan. Maar uiteindelijk is de gezondheid van de burger het overstijgende doel en dat moet leidend zijn. Intrinsiek

gemotiveerde zorgverleners en andere professionals zullen voorgaan en systemen, beleid en politiek zullen volgen. 'Exercise is Medicine' is een prikkelende en uitdagende boodschap voor iedereen die met behulp van sport en bewegen de gezondheid en daarmee de kwaliteit van leven van burgers wil vergroten. Zorgverleners, zorgverzekeraars, overheid, sport- en beweegaanbieders en vooral burgers zelf kunnen er niet meer omheen.

De positieve reacties van de deelnemers aan dit mini-symposium zijn voor NISB en VSG aanleiding om er begin 2015 een vervolg aan te geven. Samen willen we kijken of het Amerikaanse gezondheidsinitiatief Exercise is Medicine in Nederland navolging kan krijgen en partijen kan binden met een gemeenschappelijk doel. Partijen die er nu niet bij waren, maar wel willen aanhaken, zijn welkom.

Met dank aan de organisatoren [NISB](#) en [VSG](#)

Meer informatie

[Exercise is Medicine](#)

De website van het gezondheidsinitiatief.

[Dr. Robert Sallis aan het woord](#)

Videofragment waarin Sallis vertelt waarom we van alle obesitasissues beter kunnen overschakelen naar de veel positievere boodschap van fysieke beweging.

Contactpersoon NISB

Marco Barten

marco.barten@nisb.nl.

[NISB, 8 december 2014]

[Auteur: Marco Barten]