

## De BeweegKuur: meer begeleiding leidt tot meer resultaat

*Karin Lassche, Liesbeth Preller (NISB), Geert Rutten (Maastricht University)*

**Tussen 2008 en 2011 konden huisartsen de BeweegKuur aanbieden aan patiënten met overgewicht en obesitas. Uit monitoringonderzoek van Universiteit Maastricht van onderzoeker Geert Rutten naar pakket 1 en 2 blijkt dat op lange termijn de beste resultaten werden geboekt naarmate deelnemers meer begeleiding kregen. Bovendien bleek de begeleiding effectiever als die erop was gericht de deelnemer te helpen zelf doelen te stellen en belemmeringen op te lossen. Dat levert interessante inzichten op.**

De BeweegKuur is een door het NISB ontwikkelde interventie van een jaar voor mensen met overgewicht en een risico op diabetes en/of hart- en vaatziekten, bijvoorbeeld door een hoge bloeddruk of verhoogd cholesterol. Met advies en begeleiding van een multidisciplinair team werden zij geholpen een gezonde, actieve leefstijl te ontwikkelen. Bij pakket 1 gingen de deelnemers zelfstandig bewegen, bij pakket 2 deden ze dat in eerste instantie bij de fysiotherapeut. Welk pakket iemand kreeg, hing af van zijn gewichtsgelateerd gezondheidsrisico. Om in aanmerking te komen voor een BeweegKuur moesten deelnemers bovendien inactief zijn, dat wil zeggen dat zij nog geen vijf dagen per week een half uur matig intensieve lichamelijke activiteit verrichtten. Ook moesten ze gemotiveerd zijn voor verbetering van hun leefstijl.

In het monitoringonderzoek van Universiteit Maastricht is de uitvoering onderzocht van pakket 1 en 2 van de BeweegKuur. De ervaringen van ruim tweehonderd deelnemers van 29 locaties zijn geïnventariseerd bij de start, na vier maanden, na twaalf en na 24 maanden (een jaar na het eind van de BeweegKuur). Ook zijn interviews gehouden met fysiotherapeuten en diëtisten. Op dit moment loopt nog een onderzoek naar de kosteneffectiviteit van pakket 3. De resultaten hiervan worden binnenkort verwacht.

### Deelname en uitval

Zeventig procent van de deelnemers werd in de huisartsenpraktijk gewezen op de BeweegKuur. Circa vijf tot 6,5 procent werd verwezen door de fysiotherapeut en de diëtist. Ruim twaalf procent vroeg er zelf naar of werd er door anderen op geattendeerd. De belangrijkste reden om mee te doen was de wens af te vallen, gevolgd door het verbeteren van de conditie.

Van de ruim 200 deelnemers aan pakket 1 en 2 van de BeweegKuur die ook aan het onderzoek deelnamen, stopten er 33 vroegtijdig. Dertien besloten kort na selectie toch niet mee te doen. Twintig deelnemers zijn binnen vier maanden gestopt. Redenen hiervoor waren ontevredenheid over de begeleiding en de eigen bijdrage voor de diëtist, naast persoonlijke omstandigheden en de overtuiging het 'verder wel zelf te kunnen'. Vooral bij pakket 1 bleken deelnemers meer te hebben verwacht van de begeleiding bij het bewegen.

### Begeleiding door de leefstijladviseur, fysiotherapeut en diëtist

Bij de BeweegKuur had de leefstijladviseur (LSA) of leefstijlcoach - meestal een huisartspraktijkondersteuner, soms een fysio- of oefentherapeut of diëtist - een centrale rol. De LSA was het aanspreekpunt voor de deelnemer en de spin in het web tussen de teamleden en zorgverleners en de beweegaanbieders in het publieke domein. Deze begeleiding werd hoog gewaardeerd. Over de begeleiding door de fysiotherapeut zijn de deelnemers ook zeer positief. Bijna driekwart van de deelnemers geeft aan na de BeweegKuur nog behoefte te hebben aan

begeleiding. Men zou het liefst onder controle blijven bij de huisarts (ruim 40%), één op de drie kiest voor de leefstijladviseur en ongeveer een kwart voor de fysiotherapeut of de diëtist. Opvallend is dat deelnemers weinig steun ondervinden van familie en vrienden om gezonder te leven.

### **Veranderingen in leefstijl en gezondheidseffecten**

In totaal 119 deelnemers hebben zowel bij aanvang als na 12 maanden een vragenlijst ingevuld. Gemiddeld genomen zijn ze niet gezonder gaan eten. Wel bewegen ze een jaar na de start meer dan voorheen. Bijna zeventig procent vindt dat de BeweegKuur heeft geholpen om de beweegactiviteit vol te houden. Veel deelnemers die het hele programma afmaakten, zijn een jaar na afloop nog zelfstandig actief: doorgaans ruim drie keer per week een uur. Ook vinden ze dat de kwaliteit van hun leven wat is verbeterd, met name doordat ze een betere mobiliteit, minder pijn en een betere stemming ervaren.

### **Kwaliteit motivatie voorspellend voor resultaat**

Uit het monitoringonderzoek blijkt dat de motivatie van de deelnemer voorspellend is voor het resultaat op lange termijn. De kwaliteit van de motivatie om meer te gaan bewegen bleek bij de BeweegKuur toe te nemen met de intensiteit van de begeleiding. Gaandeweg kwam de motivatie van deelnemers meer van binnenuit, wat belangrijk is om een gezonde leefstijl vol te houden. Voor gezonder eten daarentegen was er nauwelijks verandering.

Op individueel niveau blijkt de manier van coachen de kwaliteit van de motivatie voor meer bewegen te beïnvloeden. Directief coachen (adviezen geven) verlaagt de kwaliteit van de motivatie en leidt zelfs tot een verlies aan motivatie, terwijl 'motivational interviewing' de kwaliteit van de motivatie verhoogt. Dit wil zeggen dat de deelnemer wordt geholpen zijn eigen doelen te stellen en zelf oplossingen te bedenken.

### **Aanbevelingen en discussie**

De BeweegKuur blijkt ertoe te hebben geleid dat deelnemers meer zijn gaan bewegen. Vooral deelnemers aan pakket 2 houden hun actievere leefstijl ook op de lange duur goed vol. Verder vinden alle deelnemers dat hun gezondheid is verbeterd. Daar staat tegenover dat de BeweegKuur weinig invloed heeft gehad op hun eetgedrag en dat pakket 1-deelnemers op den duur weer minder gingen bewegen.

Het onderzoek laat zien dat mensen met overgewicht beter gemotiveerd worden om meer te bewegen door leefstijlcoaching op basis van 'motivational interviewing' in combinatie met beweegbegeleiding. Om het eetpatroon blijvend te verbeteren, is het belangrijk dat leefstijlcoaches meer specifieke kennis hebben van voeding en goede vaardigheden op het gebied van motiverende gespreksvoering.

Om terugval te voorkomen, zou tijdens de BeweegKuur meer aandacht kunnen worden besteed aan strategieën voor zelfmanagement. Ook meer aandacht voor de steun uit de directe omgeving zou mogelijk helpen een gezondere leefstijl beter vol te houden. Het zou goed zijn als deelnemers na afloop van het BeweegKuur-jaar af en toe nog begeleiding krijgen, bijvoorbeeld via een digitale module.

Voor de preventie van obesitas is het belangrijk in te grijpen als er 'alleen nog maar' sprake is van overgewicht (BMI 25-30). Het lijkt zinvol zorgverleners te trainen deze groep vroegtijdig te herkennen en aan te spreken op hun overgewicht. Ook zou het logisch zijn bij de toewijzing aan pakket 1 of 2 beter te kijken naar de gedragsfactoren. Ter illustratie: iemand met obesitas en een hoge bloeddruk die het ontbreekt aan kennis over een gezonde leefstijl, heeft minder begeleiding

nodig dan iemand met licht overgewicht die wel weet hoe hij gezond moet eten maar moeite heeft zijn eetgedrag te beheersen.

Dit is een korte samenvatting van het Monitoringonderzoek pakket 1 en 2 BeweegKuur. Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw.

Meer informatie:

Het volledige [eindverslag monitoringonderzoek naar pakket 1 en 2 BeweegKuur](#)

Meer informatie over [de BeweegKuur](#)

Meer informatie over zelfmanagement, [toolbox zelfmanagement](#)