

30 beweegredenen om te investeren in beweging – de toelichting

School en kinderopvang

1. Stimuleer baby's en peuters in de kinderopvang, op consultatiebureaus en thuis om voldoende te bewegen en overgewicht en bewegingsarmoede worden in de kiem gesmoord. Een gezonde toekomst vraagt om een gezonde start. Eén op de zeven kinderen is te dik. Door te weinig bewegen, in combinatie met een verkeerd voedingspatroon, treedt bij steeds meer kinderen vanaf drie jaar overgewicht op. In de eerste levensjaren wordt hiervoor de basis al gelegd. Meer dan driekwart van de dikke kinderen wordt een dikke volwassene. Voorkomen is beter dan 'genezen'! Daarnaast worden er steeds meer jonge kinderen gesignaleerd met een bewegingsachterstand. Baby's en peuters moeten in kinderopvang en thuis worden gestimuleerd in beweegactiviteiten. Op consultatiebureaus, thuis en in de opvang moet meer structurele aandacht komen voor het dagelijks bewegen van kinderen tot vier jaar. Programma's als Beweegkriebels kunnen hieraan een belangrijke bijdrage leveren.

2. Dagelijks een uur bewegen op school levert aantoonbaar meer fitte en minder zware kinderen op.

Dagelijks gymles op de basisschool helpt bij het terugdringen van overgewicht op jonge leeftijd en stimuleert de kinderen tot meer en beter bewegen. Invoering hiervan kan volgens een RIVM-rapport 1,6 kg minder gewichtsstijging opleveren bij kinderen van 8 tot 12 jaar. Nu wordt gemiddeld twee uur per week gymles gegeven.

Sport en bewegen spelen ook een belangrijke rol in het biologisch ritme van de jeugd. Op basisschool de Oosterweide in Gouda zijn hiermee zeer positieve resultaten bereikt (beschreven in 'School met vijf O's'): onderwijs, opvoeding, ontwikkeling, opvang en ontspanning in een dagarrangement. Door de afwisseling van in- en ontspannende activiteiten, waaronder sport en bewegen, gedurende de hele schooldag, neemt de concentratie en motivatie tijdens cognitieve vakken toe.

3. Gericht investeren in een gezonde jeugd is investeren in een gezonde toekomst. Kinderen en jongeren die dagelijks de Dubbel30-norm halen, leren beter en vervelen zich minder. Sport maakt op school van iedereen een talent. Bewegen op jonge leeftijd leidt tot een langer gezond leven en bovendien tot betere leerprestaties. Sport en bewegen zijn belangrijk voor de fysieke en motorische ontwikkeling van de jeugd, maar zijn ook belangrijk bij de sociale en cognitieve ontwikkeling. Het is bewezen dat een leerling die sport betere leerprestaties bereikt.

Veel latere gezondheidsproblemen zijn het resultaat van een ongezonde leefstijl die jong is aangeleerd. Ongezonde leefstijlfactoren zoals overgewicht, roken, alcoholgebruik, cannabisgebruik komen vooral voor onder vmbo-leerlingen (16% overgewicht, in vergelijking tot 6% bij vwo). Programma's gericht op bevordering van leefstijl, waar bewegen onderdeel van uitmaakt, kunnen vmbo-leerlingen een betere kans op een gezonde toekomst geven.

4. Investeer meer in gespecialiseerde vakleerkrachten: zij leggen op school de basis voor een leven lang bewegen met plezier.

De basisschoolleeftijd is voor het leren bewegen een bijzonder gevoelige periode. Niet gerealiseerde bewegingshandigheid in die periode is op latere leeftijd niet of slechts moeizaam alsnog te actualiseren. Investeren in gespecialiseerde vakleerkrachten bewegingsonderwijs, die verantwoordelijk zijn voor dagelijks bewegen in en om de school legt de basis voor een levenlang bewegen met plezier voor alle kinderen.

5. Scholen die extra tijd en geld investeren in sport en bewegen, ervaren een verbetering van de sfeer en een positieve binding aan de school.

Uit diverse onderzoeken en uit de praktijk blijkt dat sport onmisbaar is voor een gezonde cognitieve, sociale, mentale en fysieke ontwikkeling van jongeren. Bij scholen die meer tijd

inruimen voor goede sportprogramma's zijn naast deze effecten ook een verbetering van de schoolprestaties over de gehele linie merkbaar. Meer sport en lichamelijke opvoeding op alle onderwijstypen levert een belangrijke impuls op voor de kwaliteit van het onderwijs, én voor de gezondheid van alle leerlingen. Naast structurele aandacht in het lesprogramma, is deelname aan campagnes ook inspirerend. Te denken valt aan publieksacties van 30minutenbewegen of Dubbel30, maar ook aan Ga voor Gezond! (integraal gezondheidsprogramma waaraan inmiddels 1.300 scholen deelnemen) en Scoren voor Gezondheid (met inzet van idolen van eredivisieclubs).

6. Voldoende en aansprekende sport op school blijkt een effectief middel om de 'aanval op de uitval' onder vmbo-leerlingen te ondersteunen.

De school wordt door het sportaanbod boeiender voor de leerling. Jongeren die veel in beweging zijn, leren beter en vervelen zich minder. Lessen lichamelijke opvoeding op middelbare scholen moeten dagelijks zijn én ze moeten enthousiasmeren tot meer bewegen, ook buiten schooltijd.

Het is een misvatting dat jongeren zich niet voor een bewegende leefstijl zouden interesseren. Het gaat erom de juiste snaar bij ze te raken, passend bij hun cultuur en wensen. Bijvoorbeeld de Dubbel30 Energy Tour wil jonge mensen verleiden meer te gaan bewegen op een manier die zij zelf leuk vinden.

7. Door sport en bewegen ontdekken kinderen andere talenten, zoals sociale omgang, leiderschap, organisatievermogen en verantwoordelijkheidsgevoel.

Sport heeft een gunstige invloed op het ontwikkelen van sociale vaardigheden: leerlingen leren omgaan met regels, leerlingen leren omgaan met winst en verlies, leerlingen leren omgaan met normen en waarden. Met andere woorden: leerlingen worden opgeleid tot betere burgers.

8. Op brede scholen waar buurt, onderwijs en sport elkaar hebben gevonden in een dagelijks beweegaanbod, worden kinderen gemakkelijker lid van een sportvereniging.

Goede en georganiseerde schoolsport zou een brugfunctie kunnen vervullen tussen bewegingsonderwijs en jeugdsport. Een grote groep leerlingen in de leeftijd vanaf 15 jaar haakt af binnen zijn sportvereniging. Juist op deze leeftijd stromen veel leerlingen vanuit het vmbo door naar het mbo. Deze combinatie van veranderingen vormt een kritische fase voor geregelde sport- en bewegingsdeelname. Meer aandacht voor sport en bewegen in alle opleidingen van het mbo kan ondersteunend werken en bewegingsarmoede terugdringen.

9. Kinderen met een handicap die tijdens school structureel een bij hun passend sportaanbod hebben gekregen, vinden beter hun weg naar sportverenigingen. Dat leidt tot een betere gezondheid en een verbeterde kwaliteit van leven en integratie in de samenleving.

Het (speciaal) onderwijs is een ideale ingang om kinderen met een handicap te bereiken en te bewegen tot sportdeelname. Immers, het onderwijs herbergt meer dan 110.000 kinderen met een lichamelijke-, verstandelijke- en/of zintuiglijke handicap. Ongeveer een derde van de leerlingen met een handicap die tijdens het onderwijs structureel geconfronteerd worden met een sportaanbod vindt (blijvend) haar weg naar de sportvereniging. Het speciaal onderwijs staat uitermate open voor structurele inbedding van een sport- en beweegaanbod voor kinderen met een handicap, hetgeen leidt tot een versterking van de sportverenigingen wat betreft het vervullen van een maatschappelijke rol, kaderontwikkeling en ledengroei.

Werk

10. Werknemers worden door het kabinet financieel gestimuleerd ook na hun 62-ste te blijven werken. Investerings in bewegen op en na(ar) het werk maken dat oudere werknemers ook een fysieke stimulans krijgen om in een goede conditie te kunnen blijven werken.

Onderzoek van NIGZ (Van der Maas & Vaandrager, 'Gezond werken tot je 67e'. Overzichtsrapport maatregelen in Nederland, 2005) wijst uit dat gezondheid de belangrijkste reden voor oudere werknemers is om langer door te werken. Dr. Mathieu de Greef, als hoofddocent verbonden aan het Interfacultair Centrum voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen, wees er onlangs in een expertmeeting van NISB wel op dat de resultaten van beweegstimulering voor ouderen, ook op cognitief niveau, nog beter zijn wanneer zij al op jongere leeftijd begonnen zijn met het werken aan hun conditie. Bedrijven moeten dus niet wachten met beweegbeleid tot werknemers 50+ zijn.

11. Werknemers die minstens drie dagen per week intensief bewegen, zijn gemiddeld vier dagen per jaar minder ziek en beter inzetbaar. Het loont dus voor werkgevers om beweegactiviteiten te faciliteren.

Ziekteverzuim door te zware werknemers kost de Nederlandse samenleving jaarlijks 600 miljoen euro. Gerichtte maatregelen om bewegen te stimuleren, in combinatie met aandacht voor voeding, kunnen de samenleving miljoenen opleveren. Fietsen naar het werk en lunchwandelen moeten de standaard worden en niet de uitzondering. Werkgevers zouden moeten worden verplicht hierop beleid te ontwikkelen.

12. Meer fietsen naar het werk levert minder brandstofkosten op, minder kosten voor de infrastructuur en reductie van de CO₂-uitstoot.

Een kwart van de werkende bevolking gaat met de fiets naar het werk bij een afstand van maximaal 7 km. Dat betekent dat 1,8 miljoen Nederlanders nog de auto pakt. Fietsstimulerende maatregelen leveren op alle terreinen winst op: voor de werknemer besparing van brandstofkosten, een lager gewicht en een betere fysieke en mentale conditie. Voor de samenleving minder arbeidsverzuim en productievere werknemers, een beter milieu en minder kosten voor infrastructuur (o.a. parkeren, wegen). Overigens is 15 september, de dag waarop deze 30 beweegredenen worden gepresenteerd aan het kabinet, ook de dag waarop de organisatie Fietsen Scoort Nederlanders oproept met de fiets naar het werk te gaan. Die week is het de 'Week van de Vooruitgang'. Bij Fietsen Scoort zijn inmiddels 18.000 fietsende werknemers aangesloten.

13. Lunchwandelen op het werk is het meest laagdrempelige en gemakkelijke bewegingsaanbod op het werk en draagt bij aan een positieve bedrijfscultuur.

Werkgevers zouden meer tijd en gelegenheid moeten geven voor lunchwandelen: wandelen is de veiligste en meest geschikte bewegingsvorm voor grote groepen van de bevolking en is het eenvoudigst te integreren in het dagelijks werk. Bovendien draagt het bij aan een positieve bedrijfscultuur. Wel is gebleken uit TNO-onderzoek dat werknemers eerder gaan lunchwandelen als hun bedrijf in een mooie omgeving staat met wandelpaden die benut kunnen worden. Iets om rekening mee te houden bij de keuze en ontwikkeling van bedrijfslocaties?

14. Thuisblijvers met lage rugklachten vormen een hoge kostenpost voor het bedrijfsleven. Invoeren van een specifiek beweegprogramma voor deze werknemers levert per zieke werknemer zo duizend euro op door terugdringen van het ziekteverzuim.

Tachtig procent van de Nederlanders heeft regelmatig last van lage rugklachten. Jaarlijks verzuimt een aanzienlijk deel van hen vanwege deze klachten. Het volgen van een specifiek beweegprogramma ('graded activity') voor deze groep twee keer per week leidt volgens onderzoek van het EMGO Instituut van VU Medisch Centrum tot snellere terugkeer naar het werk dan bij gewone fysiotherapie. Bij een meer-investering van 83 euro leidt invoering tot een besparing op loonderving van minstens 1000 euro per werknemer.

Wijk en omgeving

15. In wijken met voldoende aanbod aan sport- en beweegactiviteiten neemt de verbondenheid in de wijk toe en de overlast, verveling en schooluitval af.

Sport en bewegen blijken toegankelijke manieren om verschillende talenten (sociale omgang, respect, verantwoordelijkheid) in de jeugd te stimuleren. Uit het Jaarbericht Brede scholen 2007 blijkt dat door wijkgerichte sportactiviteiten de verbondenheid in een wijk toeneemt en daarmee overlast, verveling én schooluitval afneemt. Het verbindt de jeugd van die brede school met de school, maar ook meer met hun opvoeders, en met de jeugd en volwassenen uit de buurt.

16. Kinderen die voldoende sporten en bewegen, leren beter omgaan met waarden en normen, met winst en verlies, met regels en vrijheid.

Buitenspelen draagt bij aan de cognitieve, motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Kinderen en jongeren vinden sport en bewegen leuk om te doen, het is op veel verschillende manieren te beoefenen (individueel, groepsgewijs, recreatief en competitief) en het geeft ze de kans om uiteenlopende talenten te ontwikkelen: van deelnemer tot organisator en begeleider.

17. Door de aanleg van meer speel- en trapveldjes (zoals Cruyff Courts), kunnen meer kinderen uit achterstandswijken in de directe omgeving gratis sporten en spelen.

In haar ambitie om 200 Cruyff Courts aan te leggen streeft de Johan Cruyff Foundation er naar om ruim 2 miljoen sport- en spelcontacten met kinderen en jongeren op en rondom de Cruyff Courts op jaarbasis te bewerkstelligen. De Johan Cruyff Foundation laat momenteel een meerjarig onderzoek naar de effecten van de Cruyff Courts uitvoeren door het Mulier Instituut. Ook andere initiatieven zoals die van Richard Krajicek Foundation bewijzen nu al hun meerwaarde in de wijken. Ook speeltuinverenigingen en jeugdwerk leveren hun belangrijke bijdrage aan meer speelmogelijkheden in de buurt.

18. 'Weer samen naar sport': dat kan pas echt als gehandicapte sporters en kinderen met ontwikkelingsachterstand ook dicht bij huis terecht kunnen bij reguliere sportverenigingen en accommodaties.

Kinderen met bijzonder gedrag (probleemgedrag, stoornissen als ADHD, PDD-NOS) vinden moeilijk aansluiting in de sportvereniging en in de buurt. Ook omdat hun school voor speciaal onderwijs vaak niet in de buurt staat. Dikwijls is bewegen echter wel een goede manier om in contact te komen met andere kinderen. Het sportpedagogisch beleid van een vereniging zou hierin ruimte moeten bieden en sportkader zou opgeleid moeten worden om deze kinderen sport op maat te kunnen bieden. Het is de moeite waard te onderzoeken in hoeverre het 'weer samen naar school'-beleid in het onderwijs zou kunnen worden doorgetrokken naar de sport ('weer samen naar sport').

Ook gehandicapte sporters ervaren nog steeds veel drempels om te sporten. De overheid zou zich meer moeten bekommeren om sport en bewegen toegankelijker te maken voor iedereen, zowel qua accommodatie als qua begeleiding.

19. Een groene leefomgeving daagt uit tot meer bewegen. Geef kinderen weer hun trapveldjes en plek om hutten te bouwen terug en creëer speelbossen.

Bewegen dicht bij huis, op trapveldjes, in parken of op straat is vanwege stedelijke bebouwing nauwelijks nog mogelijk. Dit terwijl een groene leefomgeving uitdaagt uit om meer te bewegen. Jongeren moeten weer meer buiten kunnen spelen, zodat ze meer sporten en bewegen! Buitenspelen draagt bij aan de cognitieve, motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Buiten spelen in de natuur geeft daaraan nog een extra dimensie: respect en aandacht voor de natuur en gebruik maken van de mogelijkheden die er zijn. Veel stadskinderen komen nauwelijks meer in een bos met hun ouders. Daarom worden nu in het project Natuursprong door Staatsbosbeheer, Jantje Beton en NISB activiteitenprogramma's in speelbossen ontwikkeld, om zo via buitenschoolse opvang, jeugdwerk en brede school stadskinderen te bereiken. Natuurlijk met de bedoeling dat dit kinderen en ouders inspireert vaker naar het bos te gaan. Want ook volwassenen hebben baat bij wandelen en fietsen in de natuur: het helpt herstel van stress.

20. Beweegprogramma's die aansluiten bij bestaande gemeenschappen als allochtone ouderen of vluchtelingen leveren aantoonbaar een grotere sociale samenhang en participatie in de samenleving op.

Ervaringen in het programma Communities in Beweging (van NISB) leren dat de kans groter is dat mensen meer gaan en blijven bewegen als gebruik wordt gemaakt van sociale relaties en de binding die mensen met elkaar hebben binnen zo'n gemeenschap. Door actieve participatie te stimuleren, worden deelnemers zelfverzekerder, voelen ze zich gewaardeerd en werven ze bijvoorbeeld zelf nieuwe deelnemers binnen de gemeenschap.

21. Ouderen en mensen met een verstandelijke beperking willen graag meer bewegen in hun eigen woonzorglocatie of in de buurt: dat leidt tot minder eenzaamheid, een betere conditie en meer gezelligheid.

Dag- en woonvoorzieningen zijn een ideale ingang om mensen met een verstandelijke handicap te stimuleren om ook te gaan sporten. Ongeveer 60 procent van de mensen met een verstandelijke beperking, in getal bijna 50.000 mensen, verblijft in een woonvoorziening. 25 Procent van de mensen met een verstandelijke beperking kampt met overgewicht. Sport en bewegen levert een substantiële bijdrage aan de vermindering van overgewicht bij deze doelgroep en werkt dus gezondheidsbevorderend.

Een Beweegtour langs woonzorgcentra (2006) leverde veel reacties op van ouderen: de beweegactiviteiten droegen bij aan gezelligheid en onderling contact. Overigens kunnen ouderen ook langer zelfstandig blijven wonen door meer te bewegen; bij thuiszorg en welzijnsorganisaties voor ouderen is hiervoor al aandacht; het aanbod kan mogelijk nog actiever en gevarieerder.

22. Daagt de woon- of werkomgeving uit tot bewegen? Dan maakt dat de gezonde en sportieve keuze gemakkelijker.

Ongezonder gedrag is veelal het gevolg van de sociale en fysieke omgeving en ook van persoonlijke (genetische) factoren. Het is geen bewuste keuze. Zo wil bijvoorbeeld 70 procent van de rokers stoppen, maar ervaart dat het lastig is van de tabaksverslaving af te komen. Ondersteuning bij het kiezen van een gezondere levensstijl helpt en is geen betutteling, maar biedt een noodzakelijk evenwicht in een omgeving die juist ongezond gedrag stimuleert

Zorg

23. Mensen die voldoende bewegen en gezond eten, leven gezonder en zijn weerbaarder tegen verslavingen. Meer aandacht voor de juiste energiebalans maakt dat Nederlanders fitter worden.

In het rapport 'Sport scoort' van het Economisch Bureau van ABN Amro, dat 16 september 2008 wordt gepresenteerd, zijn de volgende onderzoeksgegevens opgenomen: de medische kosten als gevolg van ongezond gedrag, overgewicht en hoge bloeddruk liggen in Nederland tussen de € 2,8 en 5,1 miljard euro. Zes procent van de sterfgevallen (140.000 personen per jaar) ontstaat door onvoldoende lichaamsbeweging. Vijf procent van de totale jaarlijkse sterfte in Nederland ontstaat door overgewicht. Overgewicht levert volgens RIVM-berekeningen de Nederlandse samenleving een kostenpost van 1,2 miljard, overeenkomend met 2 procent van de totale zorguitgaven in Nederland. Meer aandacht voor de juiste energiebalans is nodig: het lichaam is in balans als de hoeveelheid eten die geconsumeerd wordt overeen komt met de energie die wordt gebruikt.

Bewegen versterkt de effectiviteit van andere preventieprogramma's. Onderzoek heeft aangetoond dat beweegprogramma's bijvoorbeeld helpen bij stoppen met roken, doordat bewegen de zin in tabak vermindert, onthoudingsverschijnselen reduceert, en bovendien gewichtstoename tegengaat.

24. Door te investeren in valpreventieprogramma's kan jaarlijks mogelijk 400 miljoen euro worden bespaard op medische kosten als gevolg van valongelukken en wordt veel menselijk leed voorkomen.

In het rapport Publieke Gezondheid van de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg (2006) wordt aangegeven dat valincidenten bij ouderen zeer veel voorkomen. Door de dubbele vergrijzing is er sprake van een sterk stijgende trend. De Raad heeft becijferd dat het gaat om meer dan 1 miljoen 'vallers' jaarlijks met een kostenpost voor de gezondheidszorg van 650 miljoen euro. Onder andere zal het aantal pols- en heupfracturen aanzienlijk toenemen met grote gevolgen voor de slachtoffers zelf, maar ook voor de paramedische en medische gezondheidszorg en dus voor de zorgkosten. Op basis van de huidige vergrijzing en toename kosten in de gezondheidszorg, is een ruwe schatting dat de Nederlandse samenleving nu jaarlijks 850 miljoen euro aan kosten heeft door valincidenten.

Valincidenten en de behandeling daarvan vormen - gezien de huidige stand van de wetenschap en de programma's die ontwikkeld zijn - een terrein waarop korte termijn aanzienlijke gezondheidswinst is te boeken door een planmatige aanpak. Op dit moment is er nauwelijks rijksbeleid en verloopt de aanpak door de diversiteit aan initiatieven in de praktijk ongecoördineerd. Kennis is er inmiddels voldoende, o.a. verzameld door RIVM, Kennisnetwerk Valpreventie en NISB. Goed geëvalueerde projecten laten zien dat bij adequate uitvoering en organisatie er al snel een valreductie te bereiken is tussen de 30 en 61 procent. Op een kostenpost van € 850 miljoen euro betekent een valreductie van gemiddeld 45 procent een besparing van zo'n € 400 miljoen euro.

In augustus 2008 is het RIVM-themaraapport Letsel door ongevallen, geweld en suïcide verschenen. Dit rapport bevat onder meer een beleidsanalyse over valpreventie onder ouderen. NISB pleit er voor aan de hand van de bevindingen in dit rapport een gericht valpreventiebeleid vorm te geven in samenwerking met diverse partners zoals Consument en Veiligheid.

25. Dagelijks bewegen heeft een positief effect op de gezondheid van mensen met COPD, hartklachten, astma, reuma, depressies, hersenletsel, sommige vormen van kanker en osteoporose.

Meer bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezondere leefstijl, die effectief en blijvend kan worden beïnvloed door interventies gericht op omgeving en persoon. Door beweging en sport kunnen mensen grenzen verleggen en neemt hun zelfvertrouwen toe. De angst voor mislukkingen en tegenslagen neemt af.

Als bewegen in de thuiszorg en ziekenhuiszorg nog meer aandacht krijgt, zullen naar verwachting van TNO meer mensen zelfstandig kunnen blijven wonen, omdat ze een betere conditie en meer zelfvertrouwen opbouwen.

26. Meer bewegen in combinatie met afvallen vermindert de kans op diabetes type 2 met 50%. Nederland telt bijna 1 miljoen mensen met diabetes en zonder ingrijpen groeit hun aantal jaarlijks met 70.000. Landelijke invoering van preventieprogramma's als de BeweegKuur - begeleid bewegen op recept van de huisarts - levert miljoenenbesparingen in ziektekosten op en een verbetering van de kwaliteit van leven.

Meer bewegen in combinatie met afvallen vermindert de kans op diabetes type 2 met 50%. Bij mensen met diabetes zorgt beweging ervoor dat het lichaam beter bloedsuiker kan opnemen. Iemand met diabetes die veel beweegt, heeft vaak minder medicijnen nodig. En de kans op beruchte complicaties van diabetes, zoals schade aan bloedvaten en zenuwstelsel, wordt flink kleiner als mensen met diabetes voldoende bewegen.

In Nederland zijn er nu ongeveer 1 miljoen mensen met diabetes, die jaarlijks 1,2 miljard medische kosten met zich meebrengen. Zonder ingrijpen komen er jaarlijks minimaal 70.000 nieuwe gevallen bij. Diabetes is dus de nieuwe epidemie en die epidemie vraagt om een ingrijpend pakket van maatregelen. Programma's als de BeweegKuur, maar ook andere interventies, kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan het keren van dit tij. Het RIVM heeft doorgerekend dat jaarlijks door landelijke invoering van een programma als de BeweegKuur er minstens tien procent minder nieuwe diabetespatiënten bij komen dan

zonder ingrijpen. Als dit goed landelijk kan worden ingevoerd, kan alleen al op de zorgkosten miljoenen worden bespaard. En bovenal levert het voor de mensen zelf een niet in geld uit te drukken betere kwaliteit van leven op. Overigens heeft RIVM ook becijferd dat mensen met een gezonde leefstijl langer leven dan mensen met een ongezonde leefstijl; op latere leeftijd zijn er dan wel weer meer zorgkosten. Het uiteindelijke doel van preventie en zorg is uiteraard vooral het behalen van gezondheidswinst en niet per se het besparen van zorgkosten, zoals ook de minister van VWS, de voorzitter van Convenant Overgewicht en een RIVM-projectleider aangeven in een recente publicatie 'Het economisch gewicht van overgewicht' in het Economisch Statistisch Bulletin.

27. Ook mensen met andere chronische aandoeningen als astma/COPD en depressie hebben baat bij snelle invoering van preventieprogramma's als de BeweegKuur, gezien de bewezen kosteneffectiviteit.

Zo blijkt dat COPD-patiënten die twee uur per week extra wandelen of fietsen, een 30 tot 40 procent lager risico op ziekenhuisopname hebben als gevolg van het COPD en een lager risico op sterfte (Garcia-Aymerich, 2006). Longpatiënten willen, net als gezonde Nederlanders, meedoen in de samenleving. Om hen in staat te stellen om op hun eigen niveau te bewegen, is er voor hen aanbod nodig met persoonlijke begeleiding, praktische adviezen in hun eigen buurt. In Nederland zijn 320.000 mensen met COPD, waarvan volgens het Astma Fonds 52 procent volgens de norm beweegt, 27 procent te weinig beweegt en 21 procent inactief is.

In de richtlijn voor behandeling van depressie is opgenomen dat een therapie met hardlopen goede resultaten lijkt te geven. Bewegen is op dit moment nog te weinig in beeld als motor voor psychisch welbevinden.

Algemeen

28. Investeren in gezond leven, met bewegen als 'motor', kan Nederland terugbrengen van de middenmoot tot de top 5 van Europa op het gebied van gezondheid.

Nederland komt alleen terug in de top 5 van Europa op het gebied van gezondheid, als Nederlanders gezonder gaan leven. Volgens RIVM (Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006) bezet Nederland nu een plaats in het midden van de EU-25 (inclusief de nieuwe EU-landen), waarbij met name bij Nederlandse vrouwen een achteruitgang te zien is in de levensverwachting, onder meer door toename van longkanker bij vrouwen.

Roken, overgewicht en overmatig gebruik van alcohol veroorzaken respectievelijk 13, 10 en 4,5 procent van de totale ziektelast in Nederland. Dat is grotendeels vermijdbare ziektelast, die bovendien tot verlies aan arbeidsproductiviteit leidt door extra verzuim en vervroegde uitval uit het arbeidsproces.

Bewegen kan als 'motor' dienen: in de onderbouwing van RIVM/TNO Kwaliteit van Leven van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (2006) staat dat de ongunstige ontwikkeling in beweeggedrag en overgewicht van de afgelopen jaren gedeeltelijk kan worden gekeerd door intensief interventiebeleid. De kosten hiervan zijn hoog, maar volgens de onderzoekers weegt de gezondheidswinst daar tegenop. De kosten per gewonnen levensjaar zijn omstreeks 6.000 euro.

29. In navolging van kroonprins Willem-Alexander: bij het streven naar het houden van de Olympische Spelen van 2028 in Nederland is het van belang ervoor te zorgen dat mentaliteit en infrastructuur op peil zijn. Meer Nederlanders in beweging is de onmisbare basis.

Dat de Kroonprins, lid van het IOC, een voorstander is van het Olympisch Plan, bleek uit een interview met Mart Smeets in NOS Studio Sportzomer na afloop van de Olympische Spelen. Ook staatssecretaris Bussemaker meldt vanuit Beijing in haar weblog op www.minvws.nl : "Om uiteindelijk succesvol te zijn in het binnen halen en organiseren van Olympische Spelen in Nederland, moet het hele sportklimaat in Nederland nog verder worden versterkt. De overheid levert daar graag een bijdrage aan."

30. Nederlanders worden door bewegen gezonder, aantrekkelijker en sportiever, leren beter, werken beter en verzuimen minder, genieten meer én houden meer geld over om te investeren in de Nederlandse economie. En bovenal: bewegen is ook gewoon 'leuk'!
Méér bewegen is vooral leuk, prettig en gezond. Effecten op gezondheid zijn aantoonbaar, effecten op kostenbesparing (nog) niet. Dat mag ook niet verwonderen: werken aan gezondheid levert vooral gezondheid op. Of het zou moeten zijn dat we met een gezondere bevolking meer werk kunnen verzetten. Bewegen is in elk geval beter voor de persoonlijke financiën: wie de fiets neemt of wandelt naar zijn bestemming, hoeft minder vaak te tanken. En heeft daardoor meer te besteden, wat ten goede komt aan de Nederlandse economie.

Kader onderin

Deze 30 beweegredenen zijn opgesteld en worden onderschreven door deze 30 organisaties:

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (Clémence Ross, directeur)
Astma Fonds (Michael Rutgers, directeur)
Bas van de Goor Foundation (Bas van de Goor, directeur)
Consument en Veiligheid (Rob Bijlmer, directeur)
Convenant Overgewicht (Paul Rosenmöller, voorzitter stuurgroep)
Diabetes Fonds (Bert Kuipers, directeur)
Fonds Gehandicaptensport (Nike Boor, directeur)
Gehandicaptensport Nederland (Erik de Winter, directeur)
Gemeente Amsterdam (Carolien Gehrels, wethouder cultuur, sport, bedrijven)
GGD Nederland (Laurent de Vries, directeur)
Jantje Beton (Henk Kasbergen, bestuurder)
Johan Cruyff Foundation (Carole Thate, directeur)
KVLO - Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding (Gert van Driel, voorzitter)
LHV - Landelijke Huisartsen Vereniging (Steven van Eijck, voorzitter; Pieter van den Hombergh, voorzitter partnership 'Huisartsenzorg in Beweging')
MBO Raad (Jan van Zijl, voorzitter)
NIGZ - Nationaal Instituut Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (Jan Huurman, directeur-bestuurder)
Nederlandse Diabetes Federatie (Bert Kuipers, directeur)
Nederlands Jeugd Instituut (Nelleke Groenewegen, lid Raad van Bestuur)
NOC*NSF (Theo Fledderus, directeur)
OCaN - Overlegorgaan Caribische Nederlanders (Glenn Helberg, voorzitter)
Staatsbosbeheer (Chris Kalden, directeur)
STIVORO (Lies van Gennip, directeur)
TNO Kwaliteit van Leven (Marijke Hopman-Rock, programmamanager Bewegen en Gezondheid)
Trimbos-instituut (Jan Walburg, voorzitter Raad van Bestuur)
Universiteit Maastricht, Vakgroep Gezondheidsvoorlichting (Nanne de Vries, voorzitter)
Vereniging Sport en Gemeenten (Paul Coppes, directeur)
Voedingscentrum (Yvonne van Sluys, directeur)
VU Medisch Centrum, EMGO Instituut (Willem van Mechelen, co-directeur)
W.J.H. Mulier Instituut (Koen Breedveld, directeur)