



Rabobank



Rabobank Cijfers & Trends

**Thema-update:
Fitnesscentra & Zorg**

Bewegen is het medicijn

Veel Nederlanders zijn te zwaar en leven ongezond. Ze consumeren te veel suikers, vetten en alcohol en ze bewegen te weinig. De maatschappelijke gevolgen zijn ernaar: te veel ziekteverzuim in het bedrijfsleven en te hoge zorgkosten. Hoogwaardige, toegankelijke en betaalbare zorg in de toekomst vereist nú een systeem- en gedragsverandering. Niet zorgverlening naar aanleiding van ziekte moet centraal staan, maar de *preventie* van ziekte – onder andere door een gezonde levensstijl. Voor deze verandering is samenwerking nodig tussen burgers, zorgverzekeraars, en ondernemers binnen en buiten de zorg.

Onderzoek naar bewegen

Welk effect heeft bewegen op de kwaliteit van leven van mensen met dementie? Die vraag werd onlangs onderzocht door de Vrije Universiteit, onder leiding van prof. dr. E. Scherder. Vooralsnog is het waarschijnlijk dat de kwaliteit van leven voor een deel weer terug te halen is met meer beweging, zoals regelmatig lopen en beter kauwen. Ook het eerder signaleren van pijnklachten lijkt een belangrijk criterium. www.dementieinbeweging.nl

Preventie: zorg is méér dan reageren

Noodzaak van systeemwijziging

De groei van de Nederlandse zorgkosten is al jaren groter dan die van onze totale economie. Om de zorg betaalbaar, hoogwaardig en toegankelijk te houden, moeten we haar fundamenteel veranderen. Er is een systeem- en gedragswijziging nodig. Belangrijkste doelstelling is gezondheidszorg minder reactief te maken. Anders gezegd: we moeten en kunnen veel meer focus leggen op het *voorkomen* van ziekte – mede door het stimuleren van een gezonde levensstijl. Nu wordt nog maar een ontoereikende 4% van het totale zorgbudget besteed aan preventie. De aandacht ligt vooral op het beter maken van zieke mensen.

Burgers gezond houden

Systeemwijzigingen zijn zeker mogelijk. Zo was er tot in de jaren tachtig sprake van een centraal geleid zorgstelsel (het 'patersysteem'). Daarbij regelde de staat de zorg van wieg tot graf, vanuit de veronderstelling dat zij wist wat het beste was voor burgers. Dit patersysteem veranderde in de jaren negentig in een 'egosysteem': een vraaggestuurd zorgmodel met marktprikkels. Doel van het egosysteem was de burger meer keuzemogelijkheden te bieden. Bovendien moest de concurrentie tussen zorgaanbieders kostenbeheersing stimuleren.



Pater, ego en eco

De termen 'pater-', 'ego-' en 'ecosysteem' komen uit het boek *Diagnose Zorginnovatie*, een initiatief van Philip Idenburg van adviesbureau BeBright en Michel van Schaik van Rabobank. Het boek benadrukt de noodzaak om over te schakelen van een pater- en egosysteem naar een ecosysteem, waarin de innovatiekracht van zorg groter is dan ooit en de vraag van de burger echt centraal staat. www.diagnosezorginnovatie.nl



Helaas heeft deze systeemwijziging niet het gewenste resultaat gehad. Dus is er een nieuwe stap nodig. Ons zorgstelsel moet een 'ecosysteem' worden, waarin het streven niet alleen is om zieke burgers gezond te maken, maar ook en vooral om mensen zo lang mogelijk gezond te *houden*. Dit betekent onder andere: op grote schaal investeren in een gezonde levensstijl voor burgers. Dat moet er bijvoorbeeld toe leiden dat chronische ziektes als diabetes en COPD minder vaak voorkomen of op z'n minst minder ernstige consequenties hebben.

Inspelen op wensen

In het ecosysteem betaalt de burger meer mee aan zijn eigen gezondheid. Hij ziet in dat hij met een hogere investering in preventie goedkoper uit is én een betere kwaliteit van leven heeft. Voor een goed ecosysteem is innovatiekracht essentieel. *Smart watches*, apps en allerlei andere gadgets kunnen burgers aanzetten om meer te bewegen. Onze verwachting is dat ook de vraag naar sportbegeleiding, bewegings- en voedingsadvies de komende jaren fors zal groeien. Voor ondernemers liggen hier grote kansen. Niet alleen voor zorgondernemers, zoals huisartsen, diëtisten en fysiotherapeuten, maar ook voor ondernemers buiten de zorg – in het bijzonder de fitnesscentra. Om die kansen te benutten moeten zij optimaal inspelen op de wensen van de burger (de consument). Dat kan het beste door hun krachten te bundelen. Wij adviseren dan ook om actief samenwerkingsverbanden op te zoeken.

Preventie: een gezamenlijk project

Kansen voor fitnessondernemers

Fitness is met 3 miljoen beoefenaars de grootste sport van Nederland. Desondanks kennen veel individuele fitnesscentra momenteel een moeizame exploitatie. Lowbudgetformules veroveren de markt en stunten enorm met de prijs. Bij veel MKB-ondernemingen, zowel in het middensegment als bij de premium clubs, staan de marges onder druk. Het verdienmodel wordt ondertussen steeds kapitaalsintensiever, omdat de klant meer beleving, trainingsfaciliteiten en voorzieningen eist.

Om weg te blijven van de moordende concurrentie met de lowbudgetcentra en zeker te zijn van een toekomst, is het van belang dat fitnesscentra zich ontwikkelen tot gezondheidsexperts. Zij moeten *het* centrum worden voor preventieve bewegingsactiviteiten. Daarvoor zullen zij samenwerking moeten zoeken met:

- zorgverleners;
- sportverenigingen;
- burgers;
- zorgverzekeraars.

1. Fitnesscentra & zorgverleners

Burgers zien gezondheidszorg doorgaans als iets waarvan zij pas gebruik maken zodra zij klachten hebben. Er is een mentaliteitsverandering nodig om ook preventie als gezondheidszorg te zien. En om daarbij fitnesscentra te beschouwen als experts op preventiegebied; meer dan de plek waar je komt voor krachttraining. Burgers moeten fitnesscentra kortom ervaren als een voorpost van de eerstelijnszorg.

Voor de fitnessbranche betekent dit dat zij er goed aan doet om haar gezondheidsimago te versterken. Associaties met gewichtscntrole, gezondheidspromotie, een goede

Fitnesscentrum voor preventie

Een mooi voorbeeld uit de praktijk is BodySports te Utrecht. Dit fitnesscentrum heeft een propositie die sterk gericht is op een gezonde levensstijl en het voorkomen van gezondheidsklachten. Zo biedt men een uitgebreid pallet van preventie- en therapiediensten aan, zoals fysiotherapie, manueel therapie en osteopathie. Ook geeft BodySports trainingen aan mensen met diabetes of reuma. www.bodysports.nl

Test voor persoonlijke preventie

In Nederland past Randy Stofberg, een innovatieve zorgondernemer, 'Personalised Prevention' (PP) toe. Het gaat om een rekenmodel dat ontwikkeld werd aan de Universiteit Maastricht. Met PP kan bepaald worden hoeveel risico iemand loopt op één van de 25 meest voorkomende ziektes. De analyse baseert zich op DNA en leefstijl en wordt vertaald naar een persoonlijk leefstijladvies. Met PP krijgen mensen ook informatie over vijftig genetische 'markers'. Die geven informatie over iemands spierkracht en -massa, snelheid, melkzuurniveau, hartcapaciteit, zuurstofopname, lichaamsvet, aerobe capaciteit en duurvermogen. Zo helpt PP mensen in het kiezen van een sport waarvoor zij de meest natuurlijke aanleg hebben en in het afstemmen van het bijbehorende trainingsprogramma. www.personalisedprevention.nl

conditie en een sterk lichaam bestaan al; die mogen verdiept worden. Voor die verdieping is het van belang dat de fitnessondernemer samenwerkt met zorgverleners als fysiotherapeuten, verpleeghuizen, diëtisten en huisartsen in zijn regio.

2. Fitnesscentra & sportverenigingen

Veel sportverenigingen kennen een terugloop in het aantal leden en vrijwilligers. Niet omdat zij dat graag willen of omdat mensen niet meer willen sporten. Integendeel: verenigingen zien hun ledental graag weer stijgen en burgers willen in toenemende mate bewegen en gezond blijven. Het punt is dat sporters flexibiliteit zoeken. Zij willen keuzevrijheid hebben en zich niet vastleggen in verenigingsverband, zeker niet als zij ook de verplichting hebben vrijwilligerswerk te doen.

Om weer sportbeoefenaars aan te trekken, moeten sportverenigingen af van het idee dat enkel leden bij hen mogen sporten. Ze zouden fitnesscentra en zorgverleners moeten inschakelen om burgers naar hen toe te geleiden voor losse activiteiten. Ondernemers kunnen zo hun diensten uitbreiden met extra sportactiviteiten en evenementen op verenigingsgrond. En de burger? Die blijft flexibel in zijn keuze.

Speciale sportabonnementen

Brancheorganisatie Fit!vak heeft het concept Fitness 2.0 ontwikkeld om nieuwe verbindingen te leggen tussen fitnesscentra en sportverenigingen. Het idee achter Fitness 2.0 is dat sporters de mogelijkheid krijgen om met één abonnement zowel individueel te sporten als in teamverband te bewegen. Fitnesscentra en sportclubs bepalen samen de invulling en voorwaarden van dat abonnement. De mogelijkheden zijn legio. Zo kan een fitnesscentrum zijn leden een dagabonnement geven voor de atletiekvereniging. Zij kunnen daar dan één dag in groepsverband sporten. Of er ontstaat een abonnement waarmee iemand gedurende de week én kan sporten in het fitnesscentrum én kan voetballen bij een voetbalvereniging. Wellicht kan hij ook nog kiezen voor tennis, als de tennisvereniging zich eveneens aansluit bij de samenwerking. www.fitvak.com

3. Fitnesscentra & burgers

Het groeiende bewustzijn bij burgers dat zij zelf hun gezondheid op peil moeten houden is een belangrijke ontwikkeling voor de fitnesssector. Consumenten zijn echter niet alleen bezig met gezond bewegen. Ze richten zich ook steeds meer op gezonde voeding. Het een ligt voor hen in het verlengde van het ander. Fitnesscentra kunnen daarop inspelen door dé plaats te zijn waar begeleiding rond voeding wordt aangeboden.



Hulp bij sportkeuze

Sport.nl is een initiatief van NOC*NSF en de Nederlandse sportbonden. Sport.nl helpt u bij het maken van een keuze voor een sport en sportaanbieder. Dat kan een vereniging zijn, maar ook een club, school of sportlocatie. Met informatie en inspiratie om (nog) meer of weer te gaan sporten. Rabobank is Partner in Sport van NOC*NSF en heeft hiermee een aandeel in het initiatief sport.nl. We winnen veel met sport. Omdat sport bijdraagt aan een kerngezonde maatschappij. www.sport.nl



Maaltijdplan voor sporters

FiTNEZZplaza te Oss richt zich op preventie, door beweeg-, wellness- en fysio-programma's aan te bieden om zo te zorgen voor een efficiënte en gezonde leefstijl. Begeleiding en voedingsadvies, wordt aangevuld met 'DeGezonderKanNietMaaltijd'. De Leefstijl- en Preventie club uit Oss regelt de uitvoering van preventie door onder andere de mobiliteit voor ouderen te organiseren. De club is aangesloten bij stichting Tegenkracht, de stichting die het mogelijk maakt voor kankerpatiënten om te kunnen sporten. Bovendien begeleiden zij werkzoekenden om weer fit te worden en een nieuwe baan te vinden. Bewegen is het medicijn!

www.fitnezzplaza.nl

4. Fitnesscentra & zorgverzekeraars

Zorgverzekeraars bieden nog weinig vergoedingen voor preventie. Dat is een gemiste kans. Stimuleerden ze preventie beter, dan zouden zij niet alleen winst boeken op het gebied van gezondheid maar op de lange termijn ook zorgkosten besparen. Meer zorgverzekeraars zouden bijvoorbeeld kunnen bijdragen aan een speciale korting op abonnementen van bepaalde fitnesscentra. Daar zijn burgers/consumenten zeker in deze tijd erg gevoelig voor. Dit soort financiële stimulansvormen kunnen in het verlengde liggen van de contracten die sommige zorgverzekeraars nu al afsluiten met fitnesscentra. Deze contracten worden soms afgesloten op basis van aantoonbare resultaten uit het verleden, soms op basis van beloftes over te behalen resultaten.

Preventie: tijd voor kansrijke proposities

Oproep tot samenwerking

Zoals gezegd: de Nederlandse zorgkosten stijgen sneller dan de omvang van de economie (sinds 2000 zijn onze zorgkosten zelfs verdubbeld). Om de zorg betaalbaar te houden is een systeemwijziging nodig, waarbij ook het gedrag van de burger moet veranderen. Sterker nog, in de transitiefase waarin de Nederlandse zorg zich bevindt, is de burger het vertrekpunt. Vier op de tien burgers sport nu nog niet of te weinig, maar wil wel gezonder leven. Het is zaak om deze grote groep mensen bewust te maken van de eigen verantwoordelijkheid, aan het bewegen te krijgen en een gezonder leven te laten leiden. Want als mensen langer gezond blijven hoeven zij niet terug te vallen op dure zorg en blijft deze goed, betaalbaar en toegankelijk voor iedereen.

Nauwer samenwerken

Ondernemers binnen en buiten de zorg krijgen volop commerciële kansen door deze transitie naar een preventiegericht zorgsysteem. Het is van belang dat zij daar oog voor hebben. En dat zij deze kansen ook grijpen. Grensoverschrijdend samenwerken (zowel binnen als buiten de zorg en met zowel profit- als non-profitorganisaties) is daarvoor een vereiste. Die samenwerking kan leiden tot kansrijke proposities voor alle betrokkenen. Het ligt in de lijn der verwachting dat fitnesscentra en gezondheidscentra bijvoorbeeld steeds nauwer met elkaar samenwerken. Zo nauw dat zij dé plek worden voor preventieve bewegingsactiviteiten en voedingsadvies. Het ontstaan van zulke plekken sluit aan bij de behoefte van burgers/consumenten.



Rabo Kennis App

Speciaal voor ondernemers is de Rabo Kennis App ontwikkeld. Daarmee vergaart u snel en gemakkelijk kennis op macro-economisch en sectorniveau. Hierdoor blijft u op de hoogte van wat er speelt, zodat u beter kunt anticiperen op economische ontwikkelingen in uw branche. De app is gratis beschikbaar voor iPad, Android en overige iOS.



Contactgegevens

Geert van der Heijden

Sectormanager Gezondheidszorg
g.j.l.m.heijden@rn.rabobank.nl
T 030 216 51 61

Marleen Jansen

Sectormanager Gezondheidszorg
m.j.n.jansen@rn.rabobank.nl
T 030 216 79 46

Annemarie Kuijter

Sectormanager Horeca & Recreatie
a.m.c.kuijter@rn.rabobank.nl
T 030 216 02 75

Martijn Rol

Sectormanager Horeca & Recreatie
m.w.m.rol@rn.rabobank.nl
T 030 216 59 90

Realiseren van de taak

Er is niet één partij die de krachtenbundeling moet initiëren of stimuleren. Die taak ligt bij alle betrokkenen; van zorgverleners en sportverenigingen tot burgers en fitnesscentra. Wij roepen zorgverzekeraars op om zoveel mogelijk partijen – niet in het minst de ondernemers – te ondersteunen in het realiseren van deze taak.

Leefstijladvies op maat

Kosteloos beschikbaar voor iedereen: de persoonlijke gezondheidscheck (PGC). Bezoekers van de PGC-website, ondersteund door diverse fondsen en verenigingen in de medische wereld, kunnen via een persoonlijk account diverse checks uitvoeren. Zo stellen zij hun eigen gezondheidsprofiel vast, onder andere met betrekking tot hart- en vaatziekten en longaandoeningen. De PGC biedt advies op maat voor een gezonde(re) leefstijl en verwijst naar de huisarts bij een sterk verhoogd risico.

www.persoonlijkegezondheidscheck.nl

Stimulans om te bewegen

Mensen meer laten bewegen en hen doordringen van het belang gezond te leven. Dat is het doel van de stichting Mond2Mond, opgericht door huisarts Jan Scherpenisse en in samenwerking met Rabobank Borger-Klencckeland en partners uit de lokale horeca en retail. Om dit doel te bereiken organiseert de stichting uit het dorpje Valthermond plaatselijke hardloopwedstrijden, fiets- en wandeltochten en sportclinics.

www.mond2mond.nl