





Met goedkoopste medicijn gegarandeerd
resultaat

Levenslang bewegen

Tekst: **Caroline Mangnus**

Voorkomen is beter dan genezen. Dit adagium is zeker ook van toepassing op bewegen. Dat bewegen belangrijk is, dat is evident, het is tenslotte het meest toegankelijke en goedkoopste medicijn. Onderzoek toont aan dat bewegen veel positieve effecten heeft op zowel de fysieke als psychische gezondheid. Regelmatig bewegen draagt bij tot het voorkomen van overgewicht en vermindert het risico op het ontstaan van tal van ziekten.

Mensen dienen wel bewegen te worden om te gaan bewegen. Om mensen te motiveren te gaan bewegen, blijkt dat het belangrijk is dat de lichamelijke activiteiten aangepast worden aan eenieders persoonlijke wensen en doelstellingen. Daarmee is de garantie voor succes groot.

We worden steeds dikker. Dit komt niet door een verhoogde energie-inname, want uit onderzoek blijkt dat de gemiddelde energie-inname tussen 1986 en 1997 juist is afgenomen. Dit betekent dat we minder zijn gaan bewegen. Alleen al in Nederland sterven er per jaar zo'n 9000 mensen aan een aandoening die samenhangt met lichamelijke inactiviteit, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Kleine maatregelen zetten al zoden aan de dijk.

Het blijkt dat we gemiddeld per jaar 6 ons dikker worden. Grof gerekend is dat 1,1 gram lichaamsvet per dag. Dat verbrand je als je op je werk de trap neemt in plaats van de lift.

Toch blijft het moeilijk om te gaan bewegen. Zolang een mens geen directe last heeft van het niet bewegen, lijkt de intrinsieke motivatie bij een groot deel van de bevolking niet groot om te voldoen aan de Nederlandse norm voor gezond bewegen, namelijk elke dag 30 minuten fysiek matig actief zijn. Terwijl zoveel onderzoeken aantonen dat bewegen een positief effect heeft op het fysieke en psychisch welzijn van de mens.

Gezondheidswinst of verbeteren fitheid

Er bestaat een belangrijk verschil tussen het verbeteren van gezondheid en het



verbeteren van fitheid. Gezondheidswinst wordt al bereikt door lichamelijk activiteiten met een lage tot matige intensiteit. Wandelen, fietsen, traplopen, tuinieren e.d. leveren al een behoorlijke gezondheidswinst op. Echter, om fit te worden is meer nodig. Dit komt omdat we fitheid anders definiëren conform de Nederlandse norm voor gezond bewegen. Mensen die voldoende bewegen zijn gezonder, fitter en hebben minder kans op overgewicht. Bovendien verzui- men sportende werknemers minder. De sedentaire leefstijl, een leefstijl waarin activiteiten domineren met een erg laag energieverbruik, neemt echter steeds meer toe. Dit werkt gezondheidsrisico's in de hand.

Positieve effecten van bewegen

Het is aangetoond dat door meer beweging de gezondheidsgerelateerde fitheid toeneemt en risicovol gedrag gereduceerd wordt. De afgelopen decennia is er veel onderzoek verricht naar de relatie tussen bewegen en zowel fysieke als psychische gezondheidsklachten. Er komt onomwonden naar voren dat lichaamsbeweging zowel direct als indirect een positieve invloed heeft op de gezondheid en het verminderen van de risico's op het ontstaan van ziektes. Bewegen is een van de belangrijkste beïnvloedbare leefstijlfactoren, waarbij de effecten groot zijn te noemen.

Directe effecten

De directe effecten zien we terug in de vermindering van risico's bij het verkrijgen van bepaalde ziekten. Zo verkleint bewegen de kans op hart- en vaatziekten. Door regelmatig en voldoende te bewegen zal namelijk de bloeddruk worden verlaagd en zal het cholesterolgehalte verbeteren. Hierdoor vermindert ook de kans op het krijgen van een beroerte.

Voldoende lichaamsbeweging draagt bij aan het verbeteren van de glucosespiegel, waardoor de kans op het ontstaan van diabetes type 2 tot 40% kleiner kan worden. Meer bewegen helpt ook ter voorkoming van overgewicht en vermindering van de risico's die overgewicht met zich meebrengen. Voorbeelden zijn het ontstaan van de eerder genoemde hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Lichamelijke activiteit heeft ook een posi-

Door regelmatig te bewegen kan osteoporose voorkomen worden of tot stilstand worden gebracht, want door te bewegen blijven botten sterk en worden de spierkracht en balans vergroot.

Bewegen heeft zowel een positief effect op het voorkomen van depressie, als op het verminderen van de symptomen van een persoon die depressief is. Gezien de verwachting dat depressie in 2030 een van de grootste veroorzakers van de ziekte last

Indirecte effecten

Voldoende beweging draagt bij aan het lichamelijke en psychische welzijn. Door beweging krijgen mensen een betere conditie, ze gaan zich fitter voelen. Door meer te bewegen gaan mensen vaak ook gezonder leven, wat op andere leefstijlfactoren een positieve invloed heeft, zoals stoppen met roken en gezondere voeding. Door een gezonde leefstijl wordt de kans op de zes prioritairere ziekten (hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, astma en chronische longziekten, psychische klachten, aandoeningen aan het bewegingsapparaat) kleiner. Hierdoor zullen de mensen minder afhankelijk zijn van zorg, ze zullen langer zelfstandig kunnen wonen en de kwaliteit van leven zal toenemen. Bovendien zullen mensen door meer te bewegen een beter gevoel van welbevinden hebben, meer (werk) plezier beleven en meer stressbestendig zijn. Dit leidt tot een betere werksfeer, minder verzuim en ongevallen en minder ziektekosten.

Gemiddeld worden we per jaar 6 ons dikker. Dat verbrand je als je op je werk de trap in plaats van de lift neemt.

tief effect op het verminderen van het risico op bepaalde vormen van kanker. Zo hebben mensen met een actieve leefstijl 40 tot 50% minder kans op dikke darmkanker en 20 tot 40% minder kans op borstkanker.

zal zijn, zal 'bewegen' als de beïnvloedbare leefstijlfactor hierbij belangrijk zijn.

Een actieve leefstijl heeft een positief effect op het afweersysteem, waardoor men beter bestand is tegen infecties. Kortom, bewegen is écht een medicijn.





Levenslang

Regelmatig bewegen - slechts 30 minuten bewegen per dag - heeft dus zowel directe als indirecte positieve effecten op de gezondheid.

Zowel de overheid als het bedrijfsleven hebben veel geïnvesteerd in de achtergronden en effecten rond het stimuleren

wijzingen gevonden dat bewegen in een bepaalde periode van het leven meer of minder effect heeft op het wel of niet ontstaan van bepaalde ziektebeelden. Bewegen moet men levenslang. Dat is de paradox: we weten dat bewegen goed is, maar we doen het alleen te weinig. Het is daarom belangrijk dat men beweegt

Om mensen te motiveren te gaan bewegen moeten gezonde en haalbare doelstellingen worden meegegeven

van meer beweging. De indirecte kosten zoals ziekteverzuim, productiviteitsderving, uitkering en sociale lasten zijn door de toename van overgewicht (lees: inactiviteit) enorm. Maar ook de verantwoordelijkheid van de werkgever voor het ziekte- en reïntegratiebeleid bij uitval van werknemers dragen ertoe bij dat een gezonde leefstijl gepromoot dient te worden, waarbij het in beweging brengen van werknemers het meest voor de hand ligt. Vooral ook omdat daar nog andere positieve effecten aan zijn toe te schrijven en er een positievere associatie met bewegen is dan met overgewicht, roken, stress of alcohol.

Voldoende bewegen kan door het uitvoeren van algemene dingen als wandelen, sporten, tuinieren, klussen, fietsen naar het werk, vaker de trap nemen in plaats van de lift of een wandeling maken tijdens de lunchpauze. Er zijn geen aan-

op de manier die men leuk vindt zodat het motiverend werkt en waarbij de aanleiding om te gaan bewegen ook tot het gewenste effect leidt. Die effecten dienen ook inzichtelijk te worden gemaakt zodat de voortgang stimulerend en het resultaat motiverend werkt.

Het begint bij gedrag

Gezond bewegen is een verandering van inactiviteit en/of een verstoorde energiebalans naar activiteit en/of gezonde energiebalans. Om goed, verantwoord en gezond te bewegen is er een balans nodig tussen verschillende vaardigheden, zintuigen, energieopname en energieverbruik. Hierbij dient rekening gehouden te worden met persoonlijke wensen en doelstellingen. De beginsituatie, de voorkeuren voor bewegingsvormen en het uiteindelijke doel zullen bepalend

zijn hoe verandering wordt ingevuld. De meeste mensen willen wel bewegen, maar daadwerkelijk tot actie komen is een moeilijkere opgave. Beïnvloeden van leefstijl, is het beïnvloeden van gewoontes. Gewoontes zijn gedrag. Voor gezond bewegen (en dat geldt ook voor andere leefstijlfactoren) is er gedragsverandering nodig en dat betekent ondersteuning bij het veranderen van intenties naar acties. Het gezond gedrag moet direct beloofd worden en de deelnemer moet bijvoorbeeld voorbereid worden op moeilijke momenten.

Gezonde en haalbare doelstellingen

Om mensen te motiveren te gaan bewegen is het belangrijk dat er gezonde en haalbare doelstellingen worden meegegeven binnen de wensen van ieder mens. Dat zal bijdragen aan het succes.

De wensen om in beweging te komen zijn uiteenlopend. Het kan variëren van afvallen tot fitter worden. Maar vaak is dat te algemeen en wordt dat te weinig doorvertaald. Mensen willen een plattere buik, weer het strand op kunnen of stoeien met hun (klein)kinderen. Deze echte wensen of behoeften moeten vooraf duidelijk zijn. Het kan ook zijn dat een aandoening of beperking de aanleiding is om te gaan bewegen. Daarbij valt te denken aan doelgroepen zoals ouderen, mensen met diabetes, mensen met overgewicht of met cardiovasculaire ziekten. Deze groepen hebben specifieke begeleiding nodig om in beweging te komen en een specifiek programma om ervoor te zorgen ze in beweging blijven.

Zonder concreet doel is men zomaar wat aan het doen en vraagt men zich snel af of men niet gewoonweg zijn tijd aan het verdoen is. Zonder doel

voor ogen ontbreekt vaak de motivatie om door te gaan en zal men nooit het voldane gevoel kennen iets te hebben bereikt.

Movemens besteedt vaker aandacht aan verschillende beweegprogramma's en bewegen voor doelgroepen. Fysiotherapeuten zijn als beweegspecialist goed in staat om specifieke doelgroepen te begeleiden. Het lukt hen vaak wél om de wensen (beperkingen) van klanten door te vertalen naar een doelstelling voor het beweegprogramma. Maar wanneer het gaat om veel meer leefstijl gerelateerde doelstellingen of minder expliciete behoeften wordt het al lastiger. Daarbij ontbreekt het vaak aan

de juiste ondersteuning, of het nu gaat om de gedragsverandering of het meten en kwantificeren van bewegen en de gezondheidseffecten hiervan.

In die zin is het beweegplan waar in dit blad al eerder aandacht aan is besteed wel heel compleet. Vooral als het gaat om de ondersteuning van zowel praktijk als cliënt.

Met het beweegplan MyFitplan spaar je punten door te bewegen waar, wanneer en hoe vaak je maar wilt. Je kiest hierbij voor een beweegactiviteit (of activiteiten) die je zelf leuk vindt. In MyFitplan wordt het door het referentiekader van de fitheidsladder en het puntensysteem mogelijk om doelen op middellange ter-

mijn en korte termijn heel concreet te omschrijven en te evalueren wanneer het doel bereikt is.

Garantie op succes

Vooraf dien je goed te weten wat iemand echt wil. Waarom gaat iemand bewegen? Wat voor soort lichamelijke activiteit wil iemand gaan doen? Wat werkt motiveerend? Is het sociale aspect bij bewegen belangrijk of is het snel ontbreken van tijd een belangrijke factor om op in te spelen? Wat is de achterliggende wens? Gewoon een plattere buik of misschien wel meer kans op een nieuwe relatie? Wanneer je weet wat iemand wilt, dan kun je er pas doelstellingen aan koppelen.



Bewegen garandeert:

- minder risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten
- verlaging van de bloeddruk
- verbetering van het cholesterolgehalte
- minder risico op het ontstaan van diabetes type 2
- kleinere kans op dikke darmkanker
- minder risico op borstkanker
- voorkomen van osteoporose
- voorkomen van overgewicht
- verlagen van de kans op depressie
- betere conditie
- toename van kwaliteit van leven



Welke doelstellingen iemand heeft wordt tijdens de intake samen met de beweegadviseur opgesteld. De testresultaten en de doelstellingen vormen samen de basis van het beweegadvies. Dit beweegadvies maakt de vertaalslag naar een individueel beweegplan waarbij het testresultaat en de doelstellingen concreet worden gemaakt in FIT-punten. Het

Wanneer iemand zijn beweegprogramma conform afspraak afwerkt, dus elke week zijn of haar punten spaart, dan zal in 10 weken het eerste resultaat zichtbaar zijn bij het volgende beweegadvies, waarbij ook een aantal metingen worden verricht. Op deze manier wordt aan de doelstelling een gegarandeerd resultaat gekoppeld. Door doelstellingen samen met de

de volgende stap op de fitheidsladder, maar bewegen garandeert zo ook het halen van je persoonlijke doelstelling en invullen van je individuele behoefte. En dan is levenslang bewegen onlosmakelijk verbonden met een gezonde en actieve leefstijl. □

Wat is de achterliggende wens? Gewoon een plattere buik of misschien wel meer kans op een nieuwe relatie?

trainingsprogramma dat wordt opgesteld voor de deelnemer is erop afgestemd dat de doelstelling haalbaar is binnen een periode van 10 weken. Per week dienen de deelnemers punten te sparen om het doel te bereiken.

beweegadviseur inzichtelijk te maken en vast te leggen middels het beweegadvies en deze doelstellingen te concretiseren in de vorm van het sparen van de punten per week, is er garantie op succes. Het geeft niet alleen garantie op het behalen van

Meer info ➡ www.movemens.nl