

'Een gezamenlijke verantwoordelijkheid' Investeren in bewegen

Door meer te bewegen voelen mensen met diabetes zich fitter, neemt hun gewicht af en hebben ze soms zelfs geen medicatie meer nodig. Alle reden om volop in te zetten op beweeginterventies bij deze doelgroep, stelt Bas van de Goor, oud-volleybalinternational en oprichter van de Bas van de Goor Foundation.

TEKST: MICHEL VAN DIJK FOTO: RONALD HOOGENDOORN FOTOGRAFIE

Een op de drie volwassenen krijgt vroeg of laat diabetes type 2, het is zijn vaste openingszin wanneer hij als spreker voor een groep staat. Bas van de Goor weet er het luis-terend publiek altijd de stuipen mee op het lijf te jagen. Maar het is waar. Erger nog, de cijfers blijven toenemen. "Er zijn in Nederland 100.000 mensen met diabetes type 1, daar hoor ik ook bij. En 1,2 miljoen mensen met diabetes type 2. Vooral dat laatste getal blijft groeien." De voornaamste reden daarvan is: een ongezonde leefstijl. "We eten te veel en bewegen te weinig. Doel van onze Foundation is daarom het bevorderen van een gezonde leefstijl. Dat is een omvattend begrip, dat gaat niet alleen over voeding en bewegen, maar ook over voldoende slaap, stressmanagement, goede sociale relaties. En roken, alcohol en andere stimulerende middelen bevorderen zo'n gezonde leefstijl uiteraard niet." De Bas van de Goor Foundation richt zich vooral op bewegen, als onderdeel van zo'n gezonde leefstijl. "Daar hebben we het meeste verstand van. Uiteraard werken we graag samen met organisaties die meer weten over voeding, slaap noem maar op, en laten we ons door hen inspireren, maar we gaan niet zelf het wiel uitvinden."

Lagere bloedsuikers

De Foundation richt zich met haar beweeginterventies primair op mensen die al diabetes hebben. "We willen hen leren wat de positieve rol van bewegen kan zijn in hun leven met diabetes. Meer bewegen kan bijvoorbeeld leiden tot hogere insulinegevoeligheid en daarmee tot lagere bloedsuikers. Het leidt tot beter diabetesmanagement. Bewegen is daarmee een buitengewoon effectieve interventie." Bewegen is ook méér dan sporten, benadrukt Van der Goor. "Het gaat over veel meer dan sportbroekjes, zweten, winnen of verliezen. De Nationale Diabetes Challenge

'We hopen op méér dan 700 huisartsen'

(NDC), waarmee we in 2015 zijn gestart, is bijvoorbeeld een effectieve wandelinterventie. Deelnemers wandelen samen met hun zorgverlener, welzijnsprofessional of buurtsportcoach een keer per week in hun eigen buurt. Uit onderzoek weten we dat deelnemers zich na de NDC fitter en energiever voelen, in gewicht afnemen en minder medicatie nodig hebben. En ze ervaren hoe fijn het is om samen in beweging te zijn."

Voor de NDC werkt Van de Goor graag samen met zorgverleners zoals huisartsen, praktijkondersteuners, diëtisten en fysiotherapeuten. "Die samenwerking is belangrijk voor ons. Zij zien de patiënten met diabetes, en het maakt meer indruk als zij hun patiënten vertellen over de kracht van bewegen dan wanneer wij dat doen."

Huisarts ontlasten

De Foundation stimuleert huisartsen en andere eerste-lijnsprofessionals ook samen met een groep patiënten een keer per week een uur te wandelen als onderdeel van het NDC-programma. "Dat heeft als voordeel dat er een professional meeloopt, die tijdens of na afloop van de wandeling ook vragen van patiënten kan beantwoorden en fungeert als de ogen en oren van de groep." Huisartsen hebben vaak geen tijd zelf deze activiteit te organiseren. "Wij nemen hen dat daarom graag uit handen. Wij doen de organisatie en zij zorgen ervoor dat er wekelijks een collega uit de praktijk meeloopt met de



Bas van de Goor: 'We hebben iedereen nodig: zorgverleners, gemeenten en zorgverzekeraars.'

patiënten. Op die manier proberen we hen te ontlasten." In 2019 deden, verdeeld over 220 zorggroepen en praktijken, zo'n 700 huisartsen mee aan de NDC. "Dat is een mooi getal, waar we heel blij mee zijn, maar we hopen dat nóg meer huisartsen zich aansluiten. We zien ook dat deelnemers aan de NDC hun huisartsen steeds vaker uitnodigen om mee te gaan doen. Het breidt gestaag uit."

Gemeenten en zorgverzekeraars

Van de Goor hecht ook veel waarde aan samenwerking met de gemeenten. "Zij hebben overzicht over alle beweegactiviteiten in hun dorp of stad. Bovendien vinden er in verschillende gemeenten al leefstijlprogramma's plaats waar wij bij kunnen aanhaken. Mensen met diabetes kunnen ook andere problemen hebben, op het gebied

van voeding, werk, schulden of eenzaamheid. Door samen te werken met gemeenten, kunnen wij onze deelnemers koppelen aan andere leefstijlprogramma's. Ze krijgen daarmee een breder palet aan oplossingen aangeboden. Bovendien is de kans op behoud van een gezonde leefstijl bij deelnemers groter als het NDC-programma is ingebed in duurzame stedelijke voorzieningen."

Op dit moment werkt de Foundation samen met gemeenten zoals Den Haag. "Aanvankelijk hoopten we in 2020 met acht gemeenten samen te kunnen werken, maar door corona hebben we dat streefgetal moeten loslaten. Het ziet er naar uit dat het volgend jaar wel lukt."

Corona dwong de Foundation ook tot andere aanpassingen. Zo ontwikkelde de Foundation tijdens corona een beweegkaart met oefeningen die deelnemers thuis kunnen doen. "Je kunt die kaart downloaden van de NDC-site." Daarnaast is het NDC-programma 2020 ingekort van twintig weken, de gebruikelijke omvang, naar tien weken. "Deelnemers stellen dit jaar ook een individueel wandelprogramma samen. Wat wél blijft, is de collectieve afsluiting van de Challenge op 14 november, Wereld Diabetes Dag. We huren weliswaar geen locatie af, zoals voorgaande jaren, maar zorgen online voor een mooie gezamenlijke afsluiting."

Ondertussen hoopt Van de Goor dat meer zorgverzekeraars zich aansluiten bij het NDC-programma. "We werken al nauw samen met Menzis, maar we willen ook de andere zorgverzekeraars bereiken. Investeren in bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl, is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. We hebben daar iedereen bij nodig, zorgverleners, gemeenten én zorgverzekeraars. Als we het samen doen, bereiken we het meest." <<



2DIABEAT

De Bas van de Goor Foundation is partner in het landelijke 2diabeat-programma. Van de Goor legt uit: "2diabeat is een initiatief van de Nationale Diabetes Federatie. Vanuit het programma inventariseren we welke leefstijlinterventies er zijn, voor welke groepen ze zijn bedoeld en hoe we ervoor kunnen zorgen dat de verschillende interventies beter op elkaar aansluiten en elkaar meer kunnen versterken."

Meer informatie over de Nationale Diabetes Challenge en 2diabeat vindt u via <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-6-2020/>.