

# Samenwerken met de sportschool

**Een gezonde leefstijl kan veel ziektes voorkomen. De huisartsenpraktijk is een uitstekende plek om mensen te motiveren gezonder te eten en meer te gaan bewegen. In de Arnhemse 'krachtwijk' Malburgen verwijzen praktijkondersteuners en huisartsen patiënten actief door naar beweegcentrum Formupgrade. Wat zijn de ervaringen?**

Tekst | Karin Lassche

Op het eerste gezicht lijkt Formupgrade een sportschool als alle andere, maar er is een belangrijk verschil: ook mensen met ernstig overgewicht en chronische aandoeningen kunnen hier terecht. Zij sporten onder begeleiding en doen mee aan speciale programma's, zoals de BeweegKuur. Het beweegcentrum beschikt over accommodatie voor alle vormen van sportmedische begeleiding.

Twee mannen die veelvuldig bij Formupgrade te vinden zijn, zijn Jaap Amesz en Dave van der Kamp (beiden bekend van tv). Jaap woog een tijd lang bijna 300 kilo en had ernstige hartproblemen. Nu is hij nog altijd een flinke jongen, maar hij is er inmiddels in geslaagd 165 kilo af te vallen en het eind is nog niet in zicht. Zijn eerstvolgende doel is nog eens twintig kilo kwijt te raken, waarna de chirurg overtollige huid zal verwijderen. Dan is hij nog steeds obese, vertelt hij, maar wel heel fit. 'Ik heb een hartaanval gehad en had prediabetes. Dat is nu helemaal weg.' Zijn sportmaat Dave is 65 kilo lichter en traint inmiddels zelf een groep mensen met overgewicht. Met resultaat: in tien weken tijd verloren zij met z'n zevenen 103 kilo.

### **Vertrouwen winnen**

Beweegcentrum Formupgrade voerde de BeweegKuur voor het eerst uit tussen

september 2012 en 2014. Het doel was circa tweehonderd mensen zes tot twaalf maanden aan het sporten te krijgen en hun gezondheidsrisico's te verlagen. Dat werden er vierhonderd, aanzienlijk meer dan vooraf gepland.

bekende Arnhemse huisarts Ton Verheij, die het beweegcentrum samen met zijn zoon Thomas oprichtte (zie kader). Voor de subsidieaanvraag in het kader van de Sportimpuls hebben rond de vijftien huisartsen hun handtekening gezet onder een

### **Over de BeweegKuur**

De Beweegkuur is een interventie die het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen heeft ontwikkeld voor mensen met overgewicht en een risico op diabetes en/of hart- en vaatziekten. Vanuit de huisartspraktijk begeleidt een multidisciplinair team mensen een jaar lang naar een gezond beweeg- en eetpatroon. Er zijn drie uitvoeringen van de BeweegKuur. Bij het eerste pakket gaan deelnemers meteen zelfstandig bewegen na een bezoek aan de fysiotherapeut. Bij het tweede en derde pakket gaan deelnemers eerst twaalf tot zestien weken bij de fysiotherapeut bewegen in een groep. In het begin is dit drie keer per week, dit wordt afgebouwd naar twee keer per week. Ook bezoeken deelnemers een diëtist en een leefstijlcoach. Na de BeweegKuur stromen deelnemers door naar regulier beweegaanbod. Meer informatie: [www.beweegkuur.nl](http://www.beweegkuur.nl).

Meer dan de helft van de deelnemers werd rechtstreeks vanuit de huisartsenpraktijk verwezen naar de BeweegKuur. Daarvoor heeft Formupgrade wel het nodige vertrouwen moeten winnen. Bedrijfsleider Mustapha Harrak vertelt dat hij huisartspraktijken allereerst een informatieve, 'vooral niet-commerciële' brief heeft gestuurd over de BeweegKuur. Uiteraard werd daarin gerefereerd aan de

intentieverklaring, waarmee zij uitspraken patiënten door te gaan verwijzen. Daar bleef het niet bij, vertelt Thomas Verheij. 'Deelnemers aan de Beweegkuur met goede resultaten hebben we teruggestuurd naar de huisarts, zodat die van de patiënt zelf kon horen wat de BeweegKuur heeft opgeleverd. Zo konden we laten zien dat bewegen effect heeft.' Inmiddels is er zoveel

## De visie van huisarts Ton Verheij

Beweegcentrum Formupgrade is ontsproten aan het brein van de inmiddels overleden Arnhemse huisarts Ton Verheij. Hij was van mening dat preventieve zorg op maat de enige goede aanpak was voor de groeiende groep chronisch zieken die vastliep in het Nederlandse zorgstelsel. 'Het wordt tijd dat huisartsen hun verantwoordelijkheid nemen en deze patiëntengroep in beweging proberen te krijgen,' placht Verheij te zeggen. Patiënten met fors overgewicht, diabetes en COPD adviseerde hij te stoppen met roken en meer te bewegen. De vraag: 'Maar dokter, hoe en waar moet ik dan bewegen?' was de aanleiding om Formupgrade op te richten. 'Bij mijn zoon!' kon hij vanaf toen antwoorden.



vertrouwen in de begeleiding en resultaten dat ongeveer twintig huisartsen en praktijkondersteuners actief verwijzen naar het beweegaanbod van Formupgrade. En het bedrijf blijft de relatie onderhouden, bijvoorbeeld

## *'Sportscholen bieden kwaliteit, juist omdat het professionals zijn'*

door huisartsen te informeren over de vergoeding van de beweegprogramma's.

### **Persoonlijke aanpak**

Inmiddels zijn van 290 deelnemers van de BeweegKuur de resultaten bekend. Gemiddeld verloren ze bijna vijf kilo. De buikomvang nam met gemiddeld vijf centimeter af. Belangrijker nog is dat van de deelnemers 85 procent na de eerste

twalf weken is blijven sporten. Veel deelnemers zijn doorgestroomd naar een abonnement of zijn onder behandeling gekomen van de fysiotherapeut. 'Een belangrijke bevinding was dat deelnemers gedurende het traject de

waarde van het sporten in gingen zien,' aldus Verheij. 'Ze bleken bereid om een aanvullende verzekering af te sluiten om de kosten vergoed te krijgen van sporten onder begeleiding.' Een klein deel is doorgestroomd naar een sportvereniging. Een van de sleutels voor succes is de persoonlijke aanpak. Harrak: 'We willen gepassioneerd personeel, dat deelnemers motiveert. Je wilt dat ze een band

opbouwen met jou als lesgever. Bij ons komt het niet voor dat leden 'slapen'. Ik draai eens in de maand een lijst uit van deelnemers die meer dan drie weken niet zijn geweest en bel ze op.' Het resultaat is dat mensen zich thuis voelen bij Formupgrade, en dat de sportschool ook een sociale rol vervult. Ook konden de deelnemers onbeperkt sporten: zowel onder begeleiding van stagiaires, individueel in de fitnesszaal of door mee te doen aan groepslessen. Verheij: 'In het beweegaanbod zit onze kracht als sportschool. Mensen willen graag ruime openingstijden, ook 's avonds, en veel opties hebben: niet alleen voor groepslessen maar ook voor individueel sporten. Sportscholen hebben het imago commerciële jongens te zijn, maar sportscholen kunnen een goede kwaliteit bieden van de Beweegkuur, juist omdat het professionals zijn. Wij kunnen maatwerk bieden.'



*'Deelnemers gaan de waarde van sporten inzien'*

### Vergoeding bewegezorg

Voorop staat dat het bewegen na de BewegingKuur doorgaat. Daar moeten sportscholen die de BewegingKuur aanbieden alles aan doen, vindt Verheij. 'De insteek is dat iedereen die via de huisarts binnenkomt mij op een gegeven moment een hand geeft en zegt: bedankt, ik ga nu naar een vereniging. Een tevreden klant kwijtraken is niet erg.' Voor de zekerheid wordt het initiatief overigens niet aan de deelnemer overgelaten, benadrukt HARRAK: 'Ik verwijs deelnemers naar een contactpersoon van de vereniging en zorg ervoor dat die contact opneemt.'

Voor de BewegingKuur werkt Formupgrade behalve met huisartspraktijken ook samen met andere partijen, zoals de buurtsportcoaches van de gemeente en zorgorganisaties voor bijvoorbeeld woongroepen, dagbesteding en mensen met psychische problemen. Samen met de gemeente bekijkt het bewegingcentrum hoe leefstijlinterventies zoals de

### Hoe pak je dit in jouw praktijk aan?

Hoewel de BewegingKuur niet is opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering zijn er verschillende mogelijkheden om vanuit de huisartsenpraktijk mensen te stimuleren meer te bewegen en gezonder te eten. Vanuit ketenzorg zoals CVRM en Diabetes kan de praktijkondersteuner als centraal aanspreekpunt patiënten op weg helpen. Daarnaast kunnen mensen die aanvullend verzekerd zijn ondersteund worden door de fysiotherapeut en diëtiste. De Regionale Ondersteuningsstructuur (ROS) weet of er lokale wijkgerichte netwerken zijn waar sport- en beweegaanbieders bij zijn aangesloten. Neem ook eens een kijkje op de website [www.nisb.nl](http://www.nisb.nl). Hierop staan ondermeer '10 tips voor zorgverleners' over de samenwerking tussen zorgverleners en sport- en beweegaanbieders.

BewegingKuur structureel gefinancierd kunnen worden. De bedoeling is de BewegingKuur op te nemen in de minimapolis van de gemeente of in het pakket van zorgverzekeraar Menzis. In het eerste geval wordt de eerstelijns bewegingzorg vergoed uit de verzekering, in het tweede geval is er een jaarlijkse vergoeding voor sporten 'met indicatie'. Inmiddels is Formupgrade een tweede

BewegingKuur gestart, speciaal gericht op vrouwen van niet-westerse allochtone afkomst met overgewicht. Een doelgroep waar nog veel gezondheidswinst te behalen is, terwijl er sprake is van een extra barrière om te gaan bewegen: deze vrouwen willen of mogen niet gemengd sporten. Ook hiervoor wordt weer actief samengewerkt met de eerste lijn. ■