



Preventiemanifest

BEWEGEN ALS MEDICIJN

Hoe doen we dat?

Preventiemanifest Bewegen als Medicijn

In het kort

De noodzaak

Overgewicht, diabetes, inactiviteit, ze hebben inmiddels epidemische vormen aangenomen. Alleen al overgewicht is gestegen van 15% in 1960 naar meer dan 50% in 2019 (GGD en CBS). Het RIVM voorspelt een groei naar 60% in 2040 en trekken we dit door, dan zitten we op 90% in 2065. Dat is niet zo'n mooi perspectief voor de opgroeiende generaties. Laten we ons samen inspannen om deze trend om te buigen.

De invloeden

Dat wat we aangeleerd hebben gekregen, de kennis die we bezitten (health literacy) en onze omgeving, zijn met name bepalend voor hoe gezond we leven. Met bewustwording en positieve stimulering is dus veel resultaat te bereiken. Zowel bij consumenten als professionals.



Het andere perspectief – de stip aan de horizon!

Leefstijl als medicijn, het 'gezond leven recept', is bekend vanuit de Blue Zone gebieden, de WHO, de Gezondheidsraad en vanuit de kennis van de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI). Laat ons dit samen, in Jip en Janneke taal, bekend maken bij alle Nederlanders. Samen bouwen aan een gezonder perspectief..

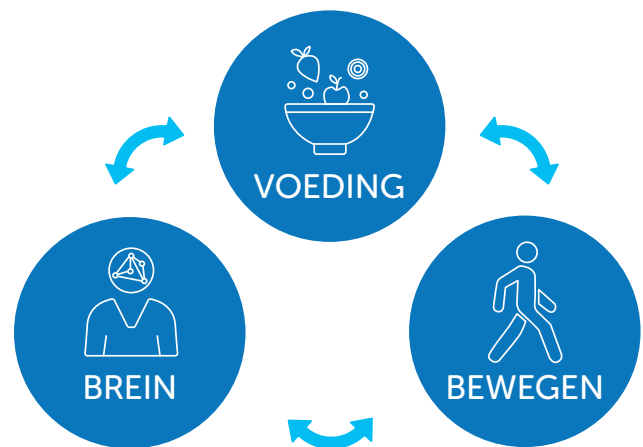
Hoe doen we dat als consument en professional?

Nieuwe Gezondheid heeft de wetenschappelijke materie over Bewegen als medicijn, hoe doen we dat?, vertaald in eenvoudig te begrijpen en inspirerende taal, tot een Bewegen als medicijn 'recept'. Een 'strategie' voor wie gezonder wil leven. Met bewustwordingsmaterialen, zelfs een boek en een online programma. We roepen consumenten en professionals op tot deelname aan de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging. Om massaal consumenten te kunnen bereiken, zijn ook professionals nodig. Daarmee bedoelen we sportinstructeurs, praktijk ondersteuners, fysiotherapeuten, personal trainers, leefstijlcoaches, leerkrachten, HR-medewerkers, gewichtsconsulenten, diëtisten, huisartsen, buurtsportcoaches, consultatiebureau medewerkers, zorgmedewerkers, kortom iedereen die mensen begeleidt, coacht, adviseert of regelmatig ziet en spreekt.

Trilogie: beweging, voeding, brein

Eerste fase: Focus op Bewegen als Medicijn, hoe doen we dat?

Binnen de Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is wetenschappelijk bewezen dat het drieluik bewegen, voeding en een gezond brein een succesformule biedt voor duurzaam gezonder leven. In de eerste fase richten we ons helemaal op Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? In april 2020 start de focus op 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?' en vanaf oktober 2020 'Je brein als medicijn, hoe doe je dat?'.



Eigen regie

Eigen regie kunnen voeren over de eigen leefstijl en gezondheid vergt allereerst kennis van het 'leefstijl als medicijn recept' (Health Literacy). Verschillende gedragsveranderingsmodellen en -theorieën leren ons dat richtlijnen en tips niet voldoende zijn om gemotiveerd aan de slag te gaan. Als we begrijpen 'waarom' we door het toepassen van de leefstijlelementen gezonder worden, dan ontwikkelt daardoor onze intrinsieke motivatie om actie te ondernemen. We vertalen het 'leefstijl als medicijn recept' niet alleen naar de essentiële inzichten, maar ook naar het hoe en waarom, zodat het voor mensen makkelijker wordt om de eigen regie te nemen.

Leefstijl als medicijn academie

Het gezond leven recept moet laagdrempelig beschikbaar komen voor elke doelgroep. Voor ouders, jeugd, volwassenen, mensen met een beperking, ouderen, maar ook voor professionals in verschillende sectoren. Wat zijn hiervoor de meest aantrekkelijke leervormen en materialen? Hoe kunnen we deze boodschap het aantrekkelijkst presenteren om mensen te inspireren om ook in te haken? De Leefstijl als medicijn academie is niet alleen een academie voor professionals en consumenten om te leren wat de leefstijl als medicijn regels zijn, het is ook een inspiratiebron met jaarlijkse gezond leven themacampagnes voor o.a. organisaties en consumenten.

Dit kan alleen samen!

Geen enkele partij kan alleen een trendbreuk creëren in de toename van overgewicht, diabetes, inactiviteit en andere welvaartsziekten, dat kan alleen samen. Overheid, sportsector, onderwijs, zorg- en welzijnssector, bedrijven; Overal waar mensen leven, begeleid, behandeld, gecoacht of ondersteund worden, kan een positieve prikkel of helpende hand worden geboden. Samen krijgen we deze beweging op gang!



Publiekscampagnes

Stel je voor, we gaan collectief elke dag 10 minuten extra bewegen. Dat kan elke vorm van bewegen zijn: sporten, spiertraining, wandelen, fietsen, enz. Die extra 10 minuten per dag zouden een enorme impact hebben op de gezondheid van volwassenen, ouderen, jongeren, mensen met een beperking, maar ook van de komende generaties. 'Plus 10' zou een van de eerste publiekscampagnes kunnen worden.

Mensen helpen hun eigen coach te worden

In het bewustwordingsprogramma dat we aanreiken geven we uitleg over wat iedereen moet weten over bewegen als medicijn en de 7 essentiële inzichten. Deze kennis is cruciaal om gezonde keuzes te kunnen en willen maken. Het streven is mensen dermate te informeren en stimuleren dat ze zelf meer regie kunnen nemen over hun leefstijl en zo over hun gezondheid.

Bewustwordingscampagne professionals

Vanuit de overheid staat preventie hoog op de agenda en een onderdeel hiervan is kennisbevordering van primaire preventie. Hebben de professionals in de zorg, onderwijs, sport, welzijn, bedrijven, enz. kennis over de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn, incl. de achterliggende onderbouwing en beschikken ze over bewustwordingsmaterialen zoals praatkaarten, waarmee het gemakkelijker wordt de achterban te informeren, inspireren en motiveren? Uiteindelijk zal iedereen zelf de eigen regie moeten nemen, maar de sociale leefomgeving is een belangrijke pijler om hierin positieve stappen te zetten.

Met dit preventiemanifest roepen we beïnvloeders en regelgevers, begeleiders en coaches, behandelaars en ondernemers, maar ook consumenten op om mee te bouwen aan een gezondere toekomst. Sluit je aan bij de beweging, gewoon als individu, of als ambassadeur, steunpunt of partner. Samen zorgen we voor een trendbreuk van de alsmaar toenemende epidemie van overgewicht, obesitas, diabetes en andere ziekten, zodat de opgroeiende jongeren niet met onze puinhopen worden opgezadeld.

Inleiding

De laatste 50 tot 75 jaar hebben niet de beste invloed gehad op onze leefstijl. Na de industrialisatie kwamen de auto, TV, PC, internet, smartphones, social media, tablets en nu moet de robotisering nog beginnen. Het resultaat, we zijn in Nederland kampioen in langdurig zitten en volgens het Nationaal Beweging Onderzoek voldoet slechts 13,5% aan de nieuwe beweegrichtlijn. De ontwikkelingen in de medische zorg hebben er voor gezorgd dat we langer blijven leven, maar daarnaast ervaren we al meer dan 50 jaar een sterke toename van welvaartsziekten.

In 1960 had nog geen 15% van de Nederlandse bevolking overgewicht, dat is inmiddels meer dan 50%. De manier waarop we nu omgaan met ons lijf, het veel te veel zitten, ongezond eten en de stress die we collectief ondergaan, zorgt voor ontzettend veel leed en een verlaging van onze leefkwaliteit en gezondheid. Obesitas en diabetes nemen epidemische vormen aan. Diabetes en overgewicht onder de jeugd groeit ook schrikbarend. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatandoeningen (Zorg voor Gezondheid RIVM). Overgewicht is een explosief groeiend probleem, en ook in Nederland stijgt het aantal mensen (volwassenen en kinderen) dat te zwaar is snel.

In Nederland had in 1980 1 op de 15 kinderen van 4 tot 14 jaar overgewicht, in 1997 was dit al 1 op de 8 á 9 kinderen. In de zes jaar daarna is dit verder toegenomen tot 1 op de 5 kinderen. In Nederland hebben meer dan 740.000 mensen diabetes (2007), elk jaar komen er ruim 70.000 bij. Het RIVM voorspelt dat het aantal personen met diabetes tussen 2005 en 2025 met een derde toeneemt (32,5 procent).

Gelukkig is er de laatste jaren ook veel meer aandacht voor preventie vanuit burgers en overheid. We kunnen tegenwoordig de meeste welvaartsziekten behandelen en ervoor zorgen dat mensen er langer mee kunnen leven. De gezondheids- / ziektezorg is nog wel met name gericht op curatieve zorg en niet op primaire preventie van leefstijl gerelateerde aandoeningen. Hierdoor zal de zorgvraag onacceptabel blijven toenemen. In 2000 werd er in Nederland rond de 50 miljard uitgegeven aan zorgkosten, in 2005 was dat 68,5 miljard euro en in 2013 overschreden we de 94 miljard euro!

Het is niet te verkroppen dat we nu al weten, dat de opgroeiende generaties in Nederland, na hun vijftigste massaal overgewicht, obesitas, diabetes en andere chronische aandoeningen hebben. Zoals we nu kunnen voorspellen zal het percentage overgewicht in 2065 op 85 tot 90% liggen. Het mag niet zo zijn dat wij, de verantwoordelijke volwassenen, dat toelaten.

Effectieve, primaire preventie (actiever en gezonder leven dus) lijkt de enige oplossing om dit groeiende probleem aan te pakken en het tij te keren. Maar wie pakt dit aan en met welke informatie? Er blijkt een chronisch tekort te zijn aan basiskennis die nodig is om gezond te kunnen leven (Health literacy). Nu het 'beweegrecept' voor een gezond leven bekend is, kunnen we dit samen onder de aandacht gaan brengen. Niet alleen door de gezondheidsvoorlichter van de GGD, maar door iedereen die zich bewust is van het feit dat het nu nodig is, willen we de komende generaties een gezonder toekomstperspectief bieden.

De Bewegen als medicijn beweging gaat van start!

John van Heel
Nieuwe Gezondheid



De noodzaak

Philip Roux van de Europese Commissie, sprak op het EHFA symposium in april 2014 in Keulen over een inactiviteitspandemie die de gehele economie raakt en nog veel meer zal raken in de toekomst. 'De eerste generatie is geboren die, als we naar de leefstijnvloeden kijken, een lagere levensverwachting heeft dan de ouders als we alleen naar de leefstijlaspecten kijken', aldus Roux.

Onlangs is het Nationaal Preventieakkoord ondertekend door Staatssecretaris Paul Blokhuis en 70 maatschappelijke partijen. Volgens RIVM en veel professionals worden de doelen op gebied van overgewicht bij lange na niet behaald. Overgewicht bijvoorbeeld blijft volgens het RIVM in de komende jaren nog steeds doorgroeien naar 62% van de bevolking in 2040.

Onder 65-plussers zal overgewicht doorgroeien naar meer dan 70% en zelfs onder de jeugd groeit overgewicht volgens het RIVM tot 2040 naar meer dan 30%. Als onze kinderen, wij hebben 3 zonen, een van 23, een van 20 en een van 15, mijn leeftijd hebben (ik ben 56 jaar nu), dan zitten we dus op 80 tot 90% overgewicht? Onacceptabel toch?

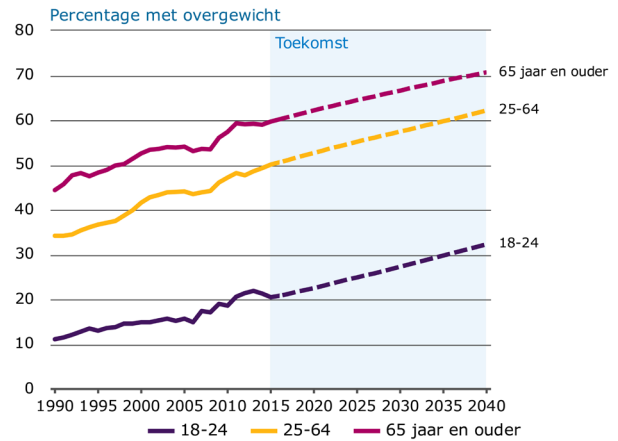
Zonder adequate, breed maatschappelijke aanpak voorziet het RIVM al, dat de zorguitgaven per Nederlander gemiddeld zullen oplopen van 5.100 euro per jaar naar 9.600 euro per jaar in 2040.

Overgewicht en obesitas groeien flink door, maar ook veel chronische ziekten blijven doorgroeien, waardoor de totale zorgkosten zullen verdubbelen voor 2040. De wetenschap is het er ook over eens dat een groot gedeelte van de chronische ziekten, welvaartsziekten zijn die voorkomen kunnen worden of in ernst significant te verminderen zijn wanneer mensen gezonder gaan leven. Gezonder eten dus, meer bewegen, bewuster omgaan met stress, beter kunnen ontspannen.

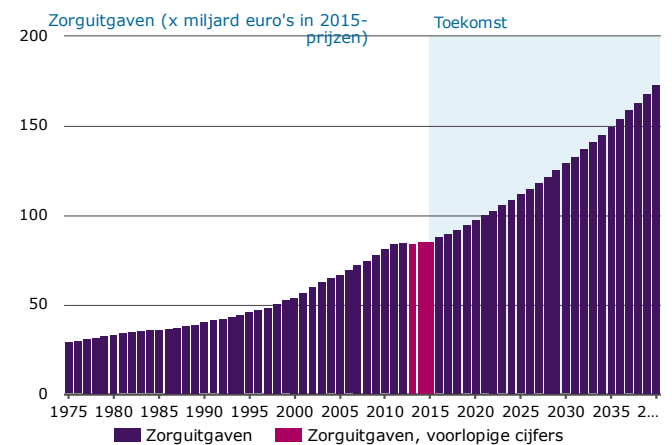
De doelstelling van dit manifest is een beweging op gang brengen voor een actiever Nederland. Hoe kunnen wij er samen voor zorgen dat er een trendbreuk komt in die toenemende epidemie van overgewicht, obesitas, diabetes en andere ziekten, zodat de opgroeiende jeugd niet met onze puinhopen wordt opgezadeld?

Wij zijn immers verantwoordelijk voor de gezondheid van de jeugd van tegenwoordig.

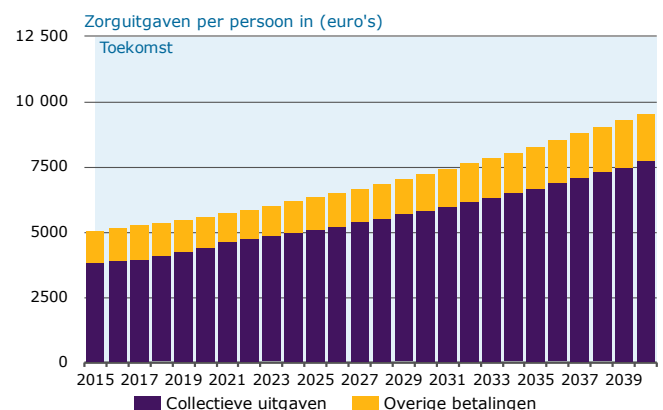
De toename in overgewicht geldt voor alle leeftijdsgroepen vanaf 18 jaar



De zorguitgaven verdubbelen tot 174 miljard euro in 2040



De zorguitgaven per persoon stijgen van 5.100 euro in 2015 naar 9.600 euro in 2040



De invloeden

Dat wat we **hebben meegekregen** op het gebied van actief en gezond leven en onze huidige **omgeving** hebben een enorme invloed op hoe we als volwassenen in het leven staan.

Kinderen van 7 tot 8 jaar met overgewicht hebben meer dan 80% kans om dat overgewicht een leven lang vast te houden. Kinderen met een ouder die overgewicht heeft, hebben 40% kans om zelf overgewicht te krijgen en hebben beide ouders overgewicht, dan is de kans dat het kind overgewicht krijgt ook meer dan 80%. De oorzaak ligt voor meer dan 90% in leefgewoonten die worden overgenomen.

Onderzoek (Kenniscentrum Sport kennisdossier) wijst uit dat mensen uit een **lage SES** (sociaaleconomische status) en die **laag opgeleid** zijn, ongezonder leven dan mensen met een modaal of hoger inkomen en hogere opleiding. Die gezondheidsverschillen hebben o.a. te maken met een tekort aan adequate kennis over gezond leven (health literacy). In de meeste gedragsveranderingsmodellen is bewustwording een belangrijke pijler om überhaupt gezonde keuzes te kunnen maken. Welke partijen hebben structureel contact met deze groep mensen en hebben deze partijen basiskennis over het 'leefstijl als medicijn preventierecept'?

Elke levensfase is van belang om gezond leven te kunnen leven. Krijgen we het niet mee in onze kind- en jeugd jaren, dan kunnen we daar een leven lang last van hebben. Is iemand zijn hele jeugd inactief, dan is het ombuigen naar een actieve en gezonde leefstijl als volwassene bijna onmogelijk. Komen we op een werkplek waar we de hele dag moeten zitten, dan ontwikkelen we daarmee een probleem. Komen we bij de dokter met een symptoom van een leefstijl gerelateerde aandoening, en wordt ons medicatie voorgeschreven zonder preventie advies, dan is de kans groot dat we medicaliseren en een leven lang vast zitten aan een of zelfs meerdere medicaties. We weten inmiddels dat we hele generaties opgevoed hebben in bewegingsarmoede. De Europese commissie spreekt over een inactiviteitsepidemie, waarin Nederland voorop loopt.



Actiever en gezonder in elke leeftijdsfase dus, vandaar dat samenwerking met elke van de 5 ringen (overheid, sport, onderwijs, zorg- en welzijn en bedrijven) van groot belang is. De doelstelling van de Beweging als medicijn beweging is dat alle beïnvloeders, het Beweging als medicijn model kennen, kennis hebben van de basale achtergronden en deze kunnen meenemen tijdens de contactmomenten met hun achterban.

- » Voor de jeugd zijn dat o.a. medewerkers van het consultatiebureau, kindercrèche of -opvang, lager beroepsonderwijs, medewerkers Centrum Jeugd en Gezin, trainers en begeleiders binnen de sportsector en medewerkers binnen de zorg- en welzijnssector;
- » Voor volwassenen zijn dat HR-medewerkers en managers/ondernemers binnen bedrijven, bedrijfsartsen, begeleidings- en ondersteuningsorganisaties en medewerkers binnen de zorg- en welzijnssector en sportsector;
- » Voor senioren en mensen met een beperking zijn dat medewerkers in de zorg- en welzijnssector;
- » Voor alle doelgroepen zijn dat medewerkers binnen lokale en landelijke overheid en de media.

Door betere samenwerking en duidelijke bewustwording en ondersteuning naar gezonder leven vanuit elk van deze partijen, kunnen we samen een positieve impuls geven aan de gezondheid en leefkwaliteit van de bevolking, nu en in de toekomst.

Het andere perspectief

De afgelopen 50 jaar werd de gezondheidszorg gekenmerkt door symptoombestrijding in plaats van preventie. Technologische en digitale ontwikkelingen en veranderingen binnen de arbeidsmarkt hebben ervoor gezorgd dat we steeds meer zitten. Bovendien hebben de voedingsmiddelen- en afslankindustrie ervoor gezorgd dat we steeds meer ongezonde voeding voor de kiezen hebben gekregen, de een met nog grotere beloften dan de ander. Elk jaar weer meer afslankproducten en toch blijft overgewicht schrikbarend toenemen. Nu, anno 2019, weten we pas waarom.

Zo weten we nu dat dieet en inactiviteit de grootste oorzaken zijn van het jojo-effect, terwijl miljoenen mensen tientallen jaren de dieetgoeroes volgden. Die tijd lijkt echter voorbij, er is een nieuwe stip aan de horizon, een van duurzaam resultaat én duurzame gezondheid.

Vijf ontwikkelingen hebben hier een belangrijke bijdrage aan geleverd:

1. De publicatie van de 'Global Recommendations on Physical Activity for Health' van de WHO;
2. De nieuwe beweegrichtlijn 2017 van de Gezondheidsraad;
3. De nieuwe richtlijnen goede voeding 2015, van de Gezondheidsraad;
4. Positieve Gezondheid;
5. De blue zone gebieden.

Global Recommendations on Physical Activity for Health van de WHO

Fysieke inactiviteit is geïdentificeerd als de vierde belangrijkste risicofactor voor vroegtijdig overlijden. Fysieke inactiviteit neemt internationaal drastisch toe en draagt substantieel bij aan het ontstaan en verergeren van vele chronische aandoeningen en is daarmee een risico voor de volksgezondheid, wereldwijd.

De focus van deze World Health Organization's Global recommendations on physical activity for health is primaire preventie van chronische aandoeningen door aandacht voor fysieke activiteit bij zowel het algemene publiek als beleidsmakers.

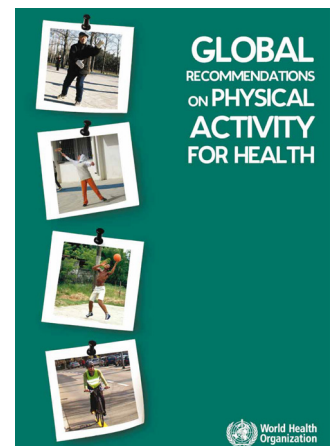
Regelmatig en voldoende bewegen reduceert volgens de WHO onder andere het risico op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, diabetes, borst- en darmkanker, depressie, valrisico, het bevordert de botdichtheid en functionele gezondheid en is de sleutel tot het behouden van het juiste gewicht of het verliezen van overgewicht.

Nieuwe beweegrichtlijnen

De nieuwe beweegrichtlijn is in november 2017 gepubliceerd door de Gezondheidsraad. Nieuw in deze beweegrichtlijn is het belang van spiertraining. Dit is o.a. gebaseerd op het feit dat we, na ons dertigste levensjaar, jaarlijks gemiddeld één procent spiermassa verliezen en circa vijftig procent tot ons tachtigste levensjaar; dit proces noemen we sarcopenie. De meta-analyse waar de Gezondheidsraad haar advies op baseert, toont aan dat we dit degeneratieproces van de spieren kunnen afremmen en zelfs kunnen omkeren.

Aan het behoud of de groei van onze spiermassa zitten veel gezondheidsvoordelen gekoppeld, waaronder een betere bloedsuikerregulatie (positief voor o.a. diabetes, overgewicht en obesitas), sterkere botten (tegen osteoporose), meer kracht, balans en coördinatie waardoor men langer zelfstandig kan blijven leven en minder hulpmiddelen nodig heeft.

Deze beweegrichtlijn en de effecten van haar toepassing, zijn bij de meeste burgers, maar ook bij de meeste professionals, geheel niet bekend. Daar moet nu verandering in komen, willen we het tij nog kunnen keren.



Richtlijnen goede voeding

De nieuwe richtlijnen goede voeding zijn in november 2015 gepubliceerd. Uniek in deze richtlijn is de relatie tussen goede voeding en chronische ziekten en de vertaling naar aanbevelingen voor een gezond voedingspatroon. De invloed van ongezonde voeding op de ziektelast is in omvang vergelijkbaar met die van roken. Het belang van voeding voor de volksgezondheid is dan ook groter dan voorheen gedacht.

Het advies is een vervolg op eerdere richtlijnen uit 2006 en 1986. De huidige richtlijnen verschillen door als uitgangspunt voedingsmiddelen te adviseren in plaats van voedingsstoffen. Hiermee sluiten ze zowel beter aan bij de wetenschappelijke ontwikkelingen als bij de voedselkeuzes die consumenten kunnen maken.



Positieve gezondheid

Arts en onderzoeker Machteld Huber hield, in opdracht van ZonMW, de huidige (oude) definitie van gezondheid van de WHO tegen het licht. Deze luidt: 'Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en is niet louter het ontbreken van ziekte of gebrek'.

De wijze waarop 'gezondheid' gedefinieerd is in deze definitie, bepaalt in grote mate de manier waarop we met zorg en onze gezondheid omgaan. Onbedoeld stimuleert deze definitie volgens Machteld medicalisering van de zorg. In 1948 waren het vooral infectieziekten die bestreden moesten worden, terwijl we momenteel in de Westerse wereld vooral te kampen hebben met welvaartsziekten.

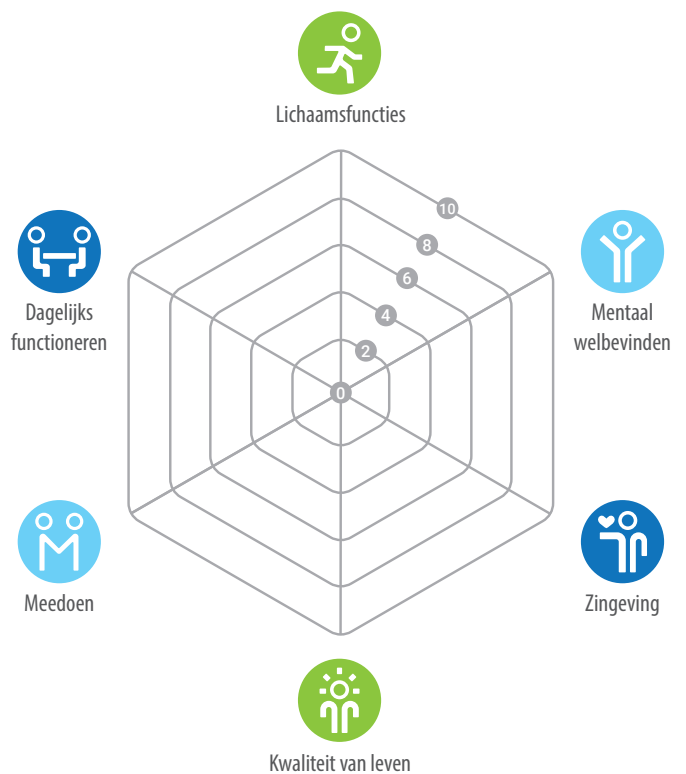
Tegenwoordig gaat meer dan 98% van het zorgbudget naar het behandelen van ziekte. Conclusie is dat er dus nog bijna niet geïnvesteerd wordt in primaire preventie. De huidige definitie stimuleert de neiging van mensen en de zorg om voortdurend bezig te zijn met het bestrijden van ziekte en veronachtzaamt de mogelijkheden om een zinvol leven te leiden.

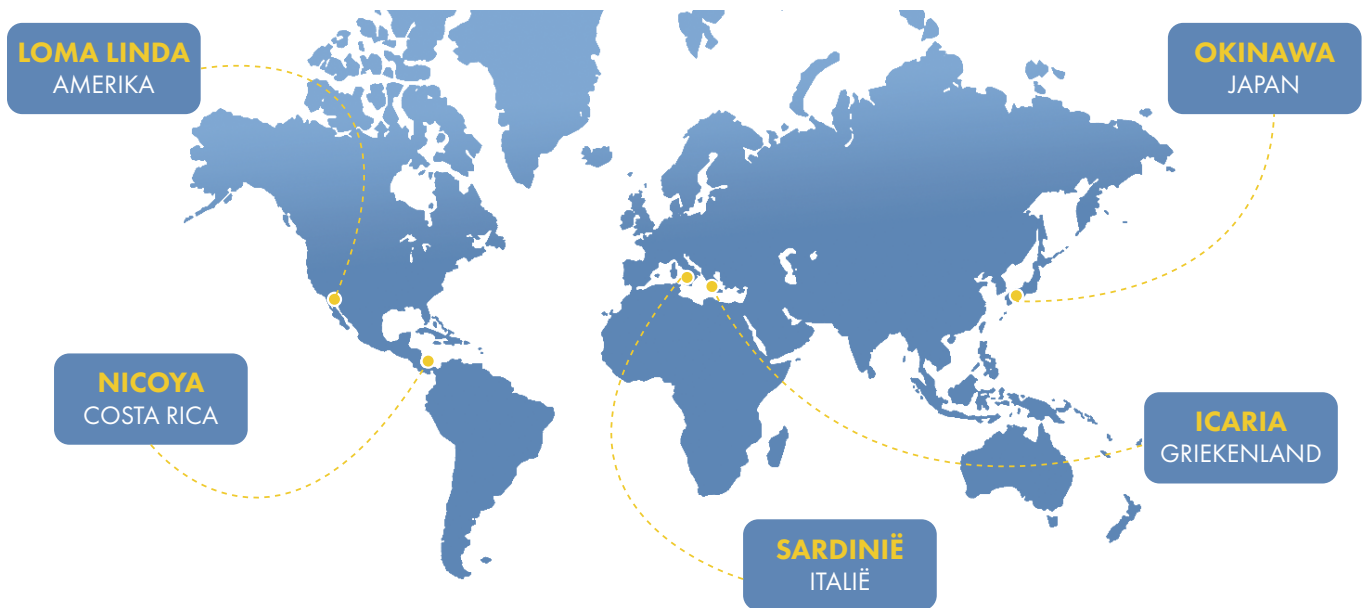
De nieuw voorgestelde definitie van Machteld Huber luidt:

'Gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.'

Huber ontwikkelde het Positieve Gezondheid spinnenweb als gespreksinstrument voor professionals, om een 'ander gesprek' aan te gaan. Een gesprek over leefstijl, leefkwaliteit en meedoen. Niet alleen gericht op het probleem of de ziekten, maar op oplossingen, eigen regie en veerkracht.

Het model Positieve Gezondheid wordt wetenschappelijk gezien nog wel betwist, maar Huber ziet het model en de visie ook meer als een gedachtengoed en het spinnenweb als een gespreksdocument, om te stimuleren dat de behoeften van de mens weer centraal komen te staan, ook in de behandeling van ziekten.





Een stip aan de horizon-Blue Zones

Blue Zones zijn vijf gebieden waar hart- en vaatziekten, overgewicht, beroertes en veel vormen van kanker bijna niet voorkomen. Mensen leven meer dan 7 jaar langer in de Blue Zone gebieden en in plaats van onze 15 tot 19 jaar last van chronische aandoeningen hebben ze daar slechts 3 jaar last van chronische aandoeningen.

Dan Buettner van National Geographic onderzocht deze Blue Zones en identificeerde de belangrijkste gemeenschappelijke kenmerken die bijdragen aan een gezonder en langer leven:

1. De hele dag veel beweging;
2. Ergens bij horen;
3. Ergens voor opstaan, een helder doel voor ogen hebben;
4. Met name plantaardig eten.

Wat we leren van de Blue Zone gebieden is geen harde wetenschap, maar het reikt ons wel inzichten aan die de moeite waard zijn om te bekijken en te bestuderen.

We kunnen de leefomgeving hier in Nederland niet nabootsen, maar we leren er wel van dat we gezonder en vitaler oud kunnen worden, met veel minder ziektejaren, als we een aantal leefstijl aanpassingen doen.

Doel: 'Meer actieve mensen voor een gezondere wereld'

Dat is de doelstelling van het 'Global action plan on physical activity 2018-2030' van de WHO (World Health Organisation).

Enkele omschreven doelstellingen zijn:

- » Het creëren van een paradigmaverschuiving in de hele samenleving door kennis en begrip van en waardering voor de vele voordelen van regelmatige lichaamsbeweging (naar vermogen en op alle leeftijden);
- » Bewustzijn en begrip vergroten van de nadelen van sedentair gedrag;
- » Pre- en nascholing van professionals, binnen en buiten de gezondheidssector over de voordelen van lichaamsbeweging en de nadelen van sedentair gedrag.

Oproep WHO voor participatie initiatieven!

De WHO moedigt landen aan om regelmatig massale participatie-initiatieven te organiseren om fysiek actief leven te bevorderen in de vorm van nationale en gemeenschapsgerichte campagnes. Dat is precies wat wij gaan doen met de 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' campagne.

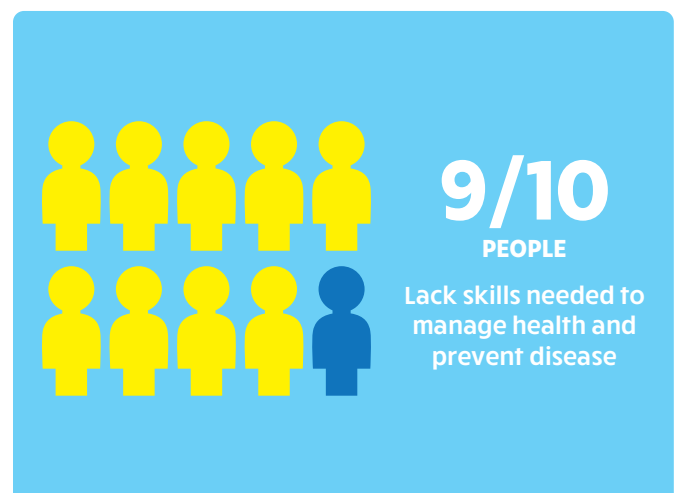


Health literacy, volgens WHO primaire oorzaak van ongezond leven

Iedereen weet het al, we moeten meer bewegen, maar weet ook iedereen waarom? Health Literacy, een te beperkte kennis over waarom gezond gedrag toe te passen en daardoor te beperkte gezondheidsvaardigheden, is volgens de WHO, een van de primaire oorzaken van ongezond leven.

Mensen krijgen een overmaat aan tips, maar te weinig inzicht in de achterliggende redenen waarom deze belangrijk zijn.

Toch is juist dat 'waarom' essentieel om de intrinsieke motivatie aan te wakkeren. Tevens denken veel mensen, ten onrechte, dat je heel veel moet doen om gezonder te leven.



ALLES IS GEZONDHEID

Nationaal Programma Preventie: Alles is Gezondheid

Nieuwe Gezondheid heeft zich in 2017 verbonden aan het Nationaal Programma Preventie: Alles is gezondheid, door middel van het ondertekenen van de Alles is Gezondheid pledge. Wij zijn van mening dat de gezondheid van mensen in Nederland nog veel beter kan. Het verbeteren van de gezondheid draagt bij aan een vitale maatschappij en een vitale economie. Tevens onderschrijven wij dat de focus hiervoor gelegd wordt op:

- » het bevorderen van de gezondheid van mensen en het voorkomen van chronische ziekten door een integrale aanpak in de omgeving waarin mensen wonen, werken en leren;
- » het op peil houden van de gezondheidsbescherming en nieuwe bedreigingen te keren.

Nieuwe Gezondheid is van mening dat jongeren opgroeien in een omgeving die nog teveel gericht is op curatieve zorg en te weinig op preventie. Volwassenen en dan met name ouders, zorgmedewerkers, leerkrachten, HR-medewerkers, maar zeker ook instructeurs, trainers en coaches, kunnen veel invloed hebben op de leefstijl van volwassenen en jongeren. Samen met lokale overheid, bedrijven, sportsector, onderwijs en zorg en welzijn (de 5 ringen) kunnen we een gezondere omgeving creëren en bouwen aan een gezondere toekomst.

Wij beogen een bijdrage te leveren aan het creëren van een trendbreuk op het gebied van leefstijl, met een focus op gezond bewegen en goede voeding. Hiervoor hebben we tijdens het ondertekenen van de pledge de volgende acties beloofd:

- » Onze achterban en waar mogelijk diens familie, vrienden, collega's en intermediairs in de regio, inspireren om gezonder te bewegen en te eten;
- » Waar mogelijk bedrijven ondersteunen in het stimuleren van medewerkers naar een gezondere leefstijl;
- » Professionals informeren over de kracht van preventie;
- » Samen onderzoeken op welke manier we meer mensen kunnen bereiken en hoe we duurzame verbetering van de leefstijl kunnen optimaliseren.

Deze Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? campagne is een vervolg van deze belofte.



7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn

Nieuwe Gezondheid zet zich, samen met een netwerk van partners uit verschillende sectoren, in om de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn bekend te maken bij professionals, zodat ze deze kunnen meenemen in hun advies en waar mogelijk in de begeleiding, behandeling, coaching en advisering van mensen.

Kennis is motivatie!

Als mensen weten dat de vetstofwisseling sneller gaat draaien na een aantal minuten wandelen, dan zouden ze van die 5 minuten de hond uitlaten, wellicht 15 maken. Als je weet dat je met spiertraining sarcopenie, de natuurlijke spieraftaak, die rond ons dertigste begint, kunt tegenhouden en zelfs kunt omkeren, dan kan dat de intrinsieke motivatie geven die nodig is om toch dat spiercircuitje te gaan doen. Als bekend is dat al 10 minuten per dag extra wandelen, fietsen, sporten of spiertraining, een enorme gezondheidsimpuls kan geven, dan nemen wellicht veel mensen de stap naar 10 minuten per dag extra bewegen. Kennis is motivatie en zorgt ervoor dat mensen gemakkelijker gezonde keuzes maken.



Doelen van de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? campagne

De doelstellingen van de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging zijn tweeledig:

- » Bewustwording/kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad, de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn en het waarom erachter, bij de professional;
- » Bewustwording/kennisbevordering over het wat, waarom en hoe van meer bewegen bij consumenten.

Centraal staat dus de bewustwording en kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn (en het achterliggende 'waarom') bij professionals en consumenten.

Doelstellingen voor 2019/2020: 500 professionals en 20.000 consumenten zijn aangesloten bij de Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? beweging. Doelstellingen voor 2021: 1.000 professionals en 40.000 consumenten zijn aangesloten bij deze beweging.

Wij realiseren ons terdege dat dit een begin is van een preventiebeweging en dat we niet meteen alle professionals en consumenten kunnen bereiken op korte termijn. Deze beweging is de start van een meerjaren ontwikkelingsplan. Op lange termijn hopen we natuurlijk alle professionals en consumenten te bereiken en om vooral om dat tweede te bereiken hebben we juist de verbinding met de professionals nodig.



Ben je dus actief in de ondersteuning, begeleiding, behandeling, advisering, coaching of educatie van mensen, binnen zorg, welzijn, bedrijven, sport, instanties, overheid of welke organisatie dan ook, meld je aan op www.hoedoejedat.nu als professional en je ontvangt meteen toegang tot het gratis bewustwordingsmateriaal.

Hoe doen we dat?

Eigen regie en coach van jezelf

Zou het niet mooi zijn als we allemaal meer eigen regie kunnen voeren over onze eigen leefstijl en daarmee ook over onze eigen gezondheid? De beweeg- en voedingsrichtlijnen vormen samen met Positieve Gezondheid en de Blue Zone visie, een 'gezond leven recept', wat een significant preventief effect kan hebben op de ontwikkeling van ziekten. De uitdaging: professionals en consumenten zijn zich onvoldoende bewust van de inhoud van dit 'Leefstijlrecept', laat staan van het achterliggende 'waarom'. Bewustwording staat in bijna alle gedragsveranderingsmodellen en -theorieën op nummer één. Willen we een maatschappelijke ommekeer te weegbrengen in de toename van welvaartsziekten, dan moet het 'Leefstijlrecept' zo snel mogelijk tussen de oren komen van alle professionals, zoals consultatiebureau medewerker, leerkracht, sportdocent en trainer, tot aan huisarts, praktijk ondersteuner, specialist, bedrijfsarts, enz.



Marc Lalonde publiceerde in 1974 het rapport 'A new perspective on the health of Canadians'. Het model (Health Field model) wat Lalonde hierin presenteerde, gaf inzicht in de vier primaire invloeden op onze gezondheid:

1. **Biologisch** – geslacht en erfelijkheid;
2. **Omgeving** – sociale en fysieke omgeving;
3. **Leefstijl** – houding, kennis (health literacy) en gedrag;
4. **Toegang** tot zorgvoorzieningen.

In het boek 'Gezondheidsbevordering en Leefstijl' van Lex Lemmers en Jeroen de Greeff, worden drie routes omschreven om de gezondheid te bevorderen:

1. **Aanpakken van risicofactoren** voor ziekten of ongezondheid;
2. Inrichten van een **gezonde omgeving**;
3. Stimuleren van **gezond gedrag** (oorspronkelijk zijn 2 en 3 samengevoegd).

De biologische aspecten, daar kunnen we geen invloed op uitoefenen. De toegang tot zorgvoorzieningen is in Nederland misschien wel het best in de wereld geregeld. Waar we dus nog winst kunnen behalen, zijn:

1. De omgeving en
2. Leefstijl, risicofactoren verminderen en gezond gedrag stimuleren.

Een gezondere omgeving

De omgeving, daar zijn al flinke stappen in gezet. De overheid heeft steeds meer oog voor een gezonde leefomgeving, o.a. met gezonde kantines, gezonde school, J.O.G.G., Alles is Gezondheid en Het Preventie Akkoord. Echter de commercie, van genots-, vrijetijds- en voedingsmiddelenindustrie, is heer en meester in verleiden. Daarom is er nog veel werk te verzetten om van onze 'obesogene omgeving' een gezondheid bevorderende omgeving te maken. Bij deze omgeving horen natuurlijk ook de professionals, die mensen tot gezondere keuzes kunnen stimuleren, mits ze de adequate kennis in huis hebben. Ook op o.a. bedrijventerreinen en in woonwijken valt nog veel te winnen door de omgeving beweegvriendelijk en uitnodigend te maken.

Effectieve kennis is gezondheidskracht

De WHO beschouwt gezondheidsvaardigheden (Health literacy) als een centrale determinant van ongelijkheid in gezondheid. Volgens het NIVEL rapport, Gezondheidsvaardigheden (2014) heeft een op de twee Nederlanders (48%) moeite om zelf de regie te voeren over gezondheid, ziekte en zorg (Nijman et al., 2014). Ze weten minder goed hoe ze gezondheidsproblemen kunnen voorkomen. Daarnaast hebben mensen met lage gezondheidsvaardigheden vaker obesitas, begrijpen ze minder goed de negatieve effecten van overgewicht op gezondheid en daarmee de noodzaak van afvallen. Het ontbreekt meestal aan adequate kennis en daardoor ook aan motivatie en zelfvertrouwen. In het rapport wordt gemeld: 'Van Nederlandse burgers wordt steeds meer verwacht dat zij een actieve rol op zich nemen in de zorg voor hun eigen gezondheid. Daarbij gaat het om het voorkomen van ziekten door een gezonde manier van leven. Veel mensen ontbreekt het aan de juiste kennis en informatie om hun beslissingen op te baseren. Als mensen de juiste kennis hebben, kunnen zij op basis daarvan weloverwogen keuzes maken en besluiten nemen.'

Afwezigheid van de adequate kennis over gezond leven, leidt dus tot een gebrek aan zelfvertrouwen en motivatie en aan het überhaupt moeilijk kunnen maken van gezonde keuzes.

We onderscheiden twee vormen van gezondheidsvaardigheden: het klinische en het volksgezondheidsperspectief. Bij het klinische perspectief ligt de nadruk op de vaardigheden van de patiënt in medische context. Bij het volksgezondheidsperspectief (Freedman et al., 2009; Nutbeam, 2008) ligt de nadruk op preventie en gezondheidsbevordering en het kunnen uitoefenen van controle op de eigen gezondheid en het bevorderen van de autonomie en zelfregie (NutBeam, 2000, 2008; Tones, 2002).

Onderzoek van de American Medical Association (Ad Hoc Committee AMA 1999) concludeert dat lage gezondheidsvaardigheden een sterke voorspeller zijn van iemands gezondheid en leefstijl. Ander onderzoek (Berkmand et al., 2011a, 2011b) laat zien dat mensen met lage gezondheidsvaardigheden een slechtere gezondheid rapporteren en in het algemeen slechtere gezondheidsuitkomsten hebben.

In een onderzoek van 2012/2013 (HLS-EU, Pelikan et al., 2012; Sorensen, 2013) werden gezondheidsvaardigheden als volgt gedefinieerd: 'Het vermogen van mensen om gezondheidsinformatie te vinden, te begrijpen, te beoordelen en toe te passen om daarmee afwegingen te kunnen maken en beslissingen te nemen in het dagelijkse leven op het gebied van ziektepreventie en gezondheidsbevordering'. Colman (2001) concludeert dat de houding van mensen met lage gezondheidsvaardigheden vergelijkbaar is met wat in de psychologie 'aangeleerde hulpeloosheid' wordt genoemd, waarbij iemand door ervaring heeft geleerd geen invloed te kunnen uitoefenen op de eigen gezondheid, ofwel, men heeft niet geleerd gezond te leven, heeft er onvoldoende kennis over, kent de voor- en nadelen niet van het wel of niet doen en kan daardoor onvoldoende gezondheidsvaardigheden toepassen.

Volgens Hibbard & Masnony (2010) is het mogelijk om deze negatieve spiraal om te buigen tot een positieve, door mensen adequate kennis aan te reiken via kleine, realistisch uit te voeren taken en opdrachten, die aansluiten bij hun persoonlijke activatieniveau en die ze goed kunnen vervullen. NIVEL concludeert in het rapport: 'Zijn beleidsmakers en professionals zich te weinig bewust van de problemen die mensen met lage gezondheidsvaardigheden ervaren ten aanzien van gezondheid en ziektepreventie? Dan zou een landelijke bewustwordingscampagne een belangrijke aanbeveling zijn. Gezondheidsvaardigheden aanleren en mensen hierbij helpen, zou een integraal onderdeel moeten vormen van beleid en uitvoering van de zorg. Het gaat dan om bewustzijn creëren binnen de organisatie, adequate informatievoorziening en kennisbevordering en training van medewerkers. Kortom, het vermogen om informatie te vinden en te verwerken.



Bronnen: Kennissynthese Gezondheidsvaardigheden, NIVEL 2014
www.gezondheidsvaardigheden.nl

Binnen de voorwaarden voor een gezonde leefstijl en gezond gedrag, staan houding en kennis (health literacy) centraal. Hierin ligt de grootste uitdaging, maar ook de grootste kans. De beweeg- en voedingsrichtlijnen zijn gepubliceerd maar bij de meeste mensen gewoonweg niet bekend. Zo hebben we bijvoorbeeld een top zeven van kennis op gebied van Bewegen als medicijn samengesteld, noem ze maar de 7 gouden regels voor Bewegen als medicijn. Niet alleen deze 7 regels kennen is van belang, ook het begrijpen van de voor- en nadelen van het wel of niet toepassen ervan zijn cruciaal.

Er is momenteel gewoonweg geen aanpak beschikbaar waarbij mensen, laagdrempelig, de Leefstijl als Medicijn informatie kunnen doorlopen. Het voedingscentrum doet fantastisch werk in de bewustwording over goede voeding en het Kenniscentrum Sport op gebied van bewegen en sport. Wanneer iemand echter zijn leefstijl een positieve impuls wil geven op gebied van gezonder leven en de basis wil leren van het drieluik: voeding, beweging en mentaal, dan is dat gewoonweg nog niet beschikbaar. De consument wil het liefst aan de hand genomen worden en een gemakkelijk te volgen stappenplan doorlopen, zoals dit in de GLI wordt aangeboden. Dat gaan we nu bieden.

En niet alleen voor de consument. De uitdaging is om de basale kennis op gebied van het 'gezond leven preventierecept' tussen de oren te krijgen van begeleiders, adviseurs, coaches, trainers en eigenlijk iedereen die in welke levensfase dan ook, regelmatig mensen ziet en ondersteunt.

Onze lange termijn visie: de Leefstijl als medicijn academie!

Het programma dat nu ontwikkeld is, is bedoeld voor consumenten en organisaties. Een boek, bewustwordingsmaterialen, een online programma, een online toolbox, enz. Geschreven voor volwassenen en consumentgericht. Op lange termijn willen we de Leefstijl als medicijn trilogie echter ook vertalen, zodat alle doelgroepen deze kennis gemakkelijk kunnen opnemen, inclusief:

- » Kinderen
- » Jongeren
- » Mensen met een beperking
- » Ouderen

Ook willen we een, op de desbetreffende doelgroep, afgestemd programma bieden voor o.a. professionals in de jeugdzorg, onderwijs, kinderbegeleiding zoals consultatiebureaus en kinderopvang, zorg, bedrijven, zorgtehuizen, huisartsen, verpleegkundigen, enz. Vanuit de leefstijl als medicijn academie voor professionals willen we voor elke groep professionals, een toegespitst online studieprogramma aanbieden en toepasbare bewustwordings-, zelfanalyse- en coachmaterialen, enz. Op deze manier krijgt de leerkracht in het lager onderwijs materialen aangereikt die de jeugd aanspreken en krijgt bijvoorbeeld de praktijkondersteuner materialen ter beschikking die hij/zij ook, binnen het tijdsbestek dat men per patiënt heeft, kan toepassen.

De GLI voor iedereen

Momenteel is de kennis vanuit de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) alleen beschikbaar voor mensen met obesitas (BMI 30+). Toch is de aanpak met de trilogie: voeding, beweging en gedragsverandering onderbouwd bewezen om ons gedrag duurzaam gezonder om te vormen en dus waardevol voor iedereen. Daarom zagen wij noodzaak voor de Leefstijl als medicijn academie.

Eerste focus: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?

BRAVO (Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning)

Met Bewegen als medicijn hebben we met de B van BRAVO ons eerste doel gesteld: 20.000 consumenten en 500 professionals kennis laten maken met de 7 essentiële inzichten van Bewegen als medicijn.

De strategie is om Bewegen als medicijn in de leefstijl te integreren en de cruciale kennis aanreiken die iemand nodig heeft om een of meer van de 7 essentiële inzichten daadwerkelijk, vanuit eigen regie, binnen de eigen leefstijl te integreren.

Hulpmiddelen aangereikt

Vanuit de Bewegen als medicijn beweging reiken wij de benodigde hulpmiddelen aan, o.a. in samenwerking met Kenniscentrum Sport, NL Actief en het Voedingscentrum. Ook zijn er leermaterialen ontwikkeld, zoals een bewustwordingspakket voor consumenten en professionals om de achterban mee te inspireren en motiveren.

Ook wordt er hiervoor een speciale social media groep opgezet en kan men tegen een kleine bijdrage het boek: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? aanschaffen en een gelijknamig online 6-weeken programma volgen.

Deze Bewegen als medicijn beweging kunnen we natuurlijk nooit alleen groot maken, dit is een maatschappelijk probleem dat vraagt om een maatschappijbrede oplossing en aanpak.



Dit kan alleen samen!

Als we niet maatschappelijk ingrijpen, dan blijven inactiviteit, overgewicht en diabetes doorgroeien naar ongekende hoogte. Iedereen is het ermee eens, er moet wat gebeuren, maar wie pakt dit aan?

Onderwijs? De sport- of zorgsector? Bedrijven of de overheid? Niemand kan dit alleen. Elke maatschappelijke partij draagt de verantwoordelijkheid om de eigen achterban en de jeugd te stimuleren om gezond en actief te leven.

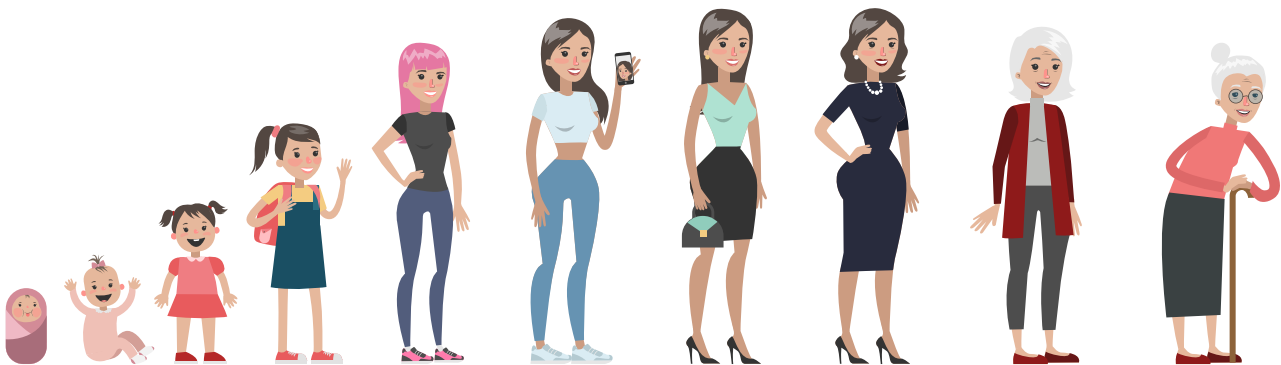


Iedereen weet dat gedragsverandering complexe materie is. Maar het tij valt nog te keren en wij zijn verantwoordelijk voor de gezondheid van de opgroeiende jeugd in de toekomst! Allereerst omdat het gewoonweg moet, we kunnen het als volwassenen gewoonweg niet maken om onze jeugd in een ziekmakende toekomst te storten. Maar met name omdat we op verschillende plekken in Nederland zien dat er een enorme bereidheid is vanuit alle zogenaamde vijf ringen, om echt een verschil te maken.

En alleen als alle ringen van actiever leven een hoge prioriteit maken, valt er significant resultaat te bereiken.

Elke schakel is van cruciaal belang

Wanneer we in elke levensfase adequate informatie aangereikt krijgen, het goede voorbeeld zien en leven in een gezond leven bevorderende omgeving, dan is de kans vele malen groter dat we gezonder leven en daar een leven lang de vruchten van plukken.



Onze oproep

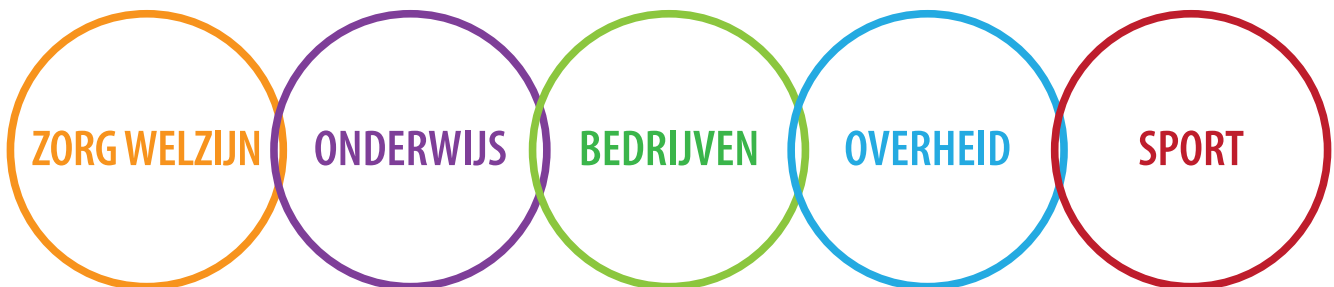
Bewegen als medicijn, hoe doen we dat?

De kennis is voorhanden, nu nog toepassen en ervoor zorgen dat actiever en gezonder leven heel normaal is voor de opgroeiende en komende generaties.

Onze visie

Bewustwording, samenwerking en ondersteuning vanuit en binnen de 5 ringen:

1. Overheid;
2. Onderwijs;
3. Zorg en welzijn;
4. Bedrijven/organisaties;
5. Sportsector.



Bewustwordingscampagne professionals

Vanuit de overheid staat preventie hoog op de agenda en een onderdeel hiervan is kennisbevordering van primaire preventie. Hebben de professionals in de zorg, onderwijs, sport, welzijn, bedrijven, enz. kennis over de 7 gouden regels van Bewegen als Medicijn inclusief de achterliggende onderbouwing en hebben ze de beschikking over bewustwordingsmaterialen zoals praatkaarten, waarmee het gemakkelijker wordt de achterban te informeren, inspireren en motiveren?

Uiteindelijk zal elke persoon zelf de eigen regie moeten nemen, maar de sociale leefomgeving is een belangrijke pijler om hier positieve stappen in te maken.



Wij zijn op zoek naar...

- » Politici die dit samen met ons hoger op de agenda willen zetten
- » Bestuurders die willen meedenken om dit binnen organisaties toe te passen
- » Zorgverzekeraars die dit willen uitzetten naar verzekerden en collectieven
- » Leerkrachten die achter de visie van actievere jongeren staan
- » Buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en wijkverpleegkundigen die mensen willen inspireren gezonder te leven
- » Ondernemers die hun medewerkers willen inspireren naar duurzaam gezonder leven
- » Partijen die deze materie willen helpen vertalen naar verschillende doelgroepen
- » HR-medewerkers en bedrijfsartsen die de medewerkers optimaal en effectief willen adviseren op gebied van actiever en gezonder leven
- » Ondernemers in de voedingsmiddelenindustrie die willen bijdragen aan een gezondere leefstijl
- » Arbodiensten die leefstijl als medicijn in hun beleid en aanpak willen opnemen
- » Zorgspecialisten en -medewerkers die willen onderzoeken hoe ze patiënten kunnen inspireren naar een actievere leefstijl
- » Consultatiebureaus en kinderopvangmedewerkers die kinderen en ouders willen ondersteunen richting een gezonder leven

- » Sportinstructeurs, fitnesstrainers en personal trainers die hun leden en klanten willen inspireren om volgens de nieuwe beweegrichtlijn te bewegen
- » Diëtisten, gewichtconsulenten, leefstijlcoaches en voedingsdeskundigen die hun cliënten optimaal willen adviseren en begeleiden op gebied van gezond bewegen
- » Huisartsen en praktijkondersteuners die de visie van leefstijl en preventie en de omslag van zorg naar gezondheidsbevordering ondersteunen
- » Psychologen die inspiratie voor gezonder leven willen meenemen in hun behandeling
- » Bekende Nederlanders die dit thema dermate belangrijk vinden om ambassadeur te willen zijn van Leefstijl als medicijn
- » De gaming industrie om meer te investeren in games die prikkelen en uitnodigen om gezonder te leven
- » Influencers/vloggers die het thema 'op weg naar natuurlijk gezonder leven' ondersteunen en er regelmatig aandacht aan willen geven.

Samen met de omschreven partners willen we 'het gezond leven recept' implementeren binnen de vijf ringen om Nederland zo mee te nemen naar duurzaam gezonder leven.

Haak in en help mee om Nederland actiever te maken, gezonder leven tot de gemakkelijkste keuze te maken en aan een beter perspectief te bouwen voor de opgroeiende jeugd.

Sta je achter dit preventiemanifest, schrijf je dan in als particulier, organisatie, partner of professional op www.hoedoejedat.nu

John van Heel
Nieuwe Gezondheid

WE NEED
YOU!

