

Partnerinformatie

BEWEGEN ALS MEDICIJN BEWEGING



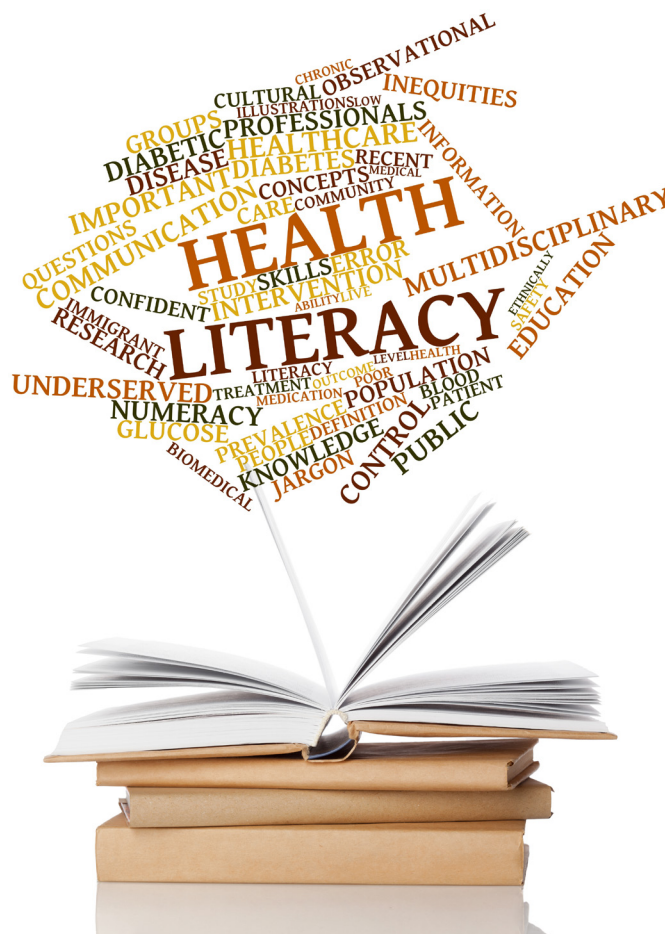
We weten wel wat, maar weten we ook waarom?

Iedereen weet het al, we moeten meer bewegen, maar weet ook iedereen waarom? Een tekort aan kennis over gezond leven noemt men Health illiteracy, volgens de WHO hebben 9 op de 10 mensen hier last van. Health literacy is het kennisniveau over waarom gezonde gedragingen toe te passen en is een van de primaire oorzaken van ongezond leven. Mensen krijgen een overmaat aan tips, maar te weinig inzicht in de achterliggende redenen ervan. Ook denken veel mensen ten onrechte dat je heel veel moet doen om gezonder te bewegen.

Wanneer mensen zouden 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 om kunt keren, dan triggert dat misschien de intrinsieke motivatie om toch dat spiercircuitje te gaan doen. Als je weet dat al 10 minuten per dag extra wandelen, fietsen, sporten of spiertraining een enorme gezondheidsimpuls kan geven, dan neem je wellicht sneller de stap naar meer bewegen.

Health literacy is niet alleen een probleem bij particulieren, het is ook een probleem bij veel professionals. Binnen de zorg, maar ook binnen onderwijs, hulpverlening, bedrijven, welzijn, sport, fitness en beroepen zoals diëtist, praktijkondersteuner of zelfs coaches.

De kennis is er al, nu nog het 'hoe' en 'waarom' tussen de oren krijgen van particulieren, maar zeker bij professionals, zodat deze consumenten kunnen inspireren naar gezonder leven.



De 'Bewegen als medicijn' beweging

De doelstellingen van de 'Bewegen als medicijn' beweging zijn drieledig:

1. Bewustwording/kennisbevordering van het wat, waarom en hoe meer bewegen bij de consument;
2. Consumenten inspireren en stimuleren om daadwerkelijk meer te bewegen per dag (recreatief, sporten of spiertraining);
3. Bewustwording/kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn, de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn en het 'hoe' en 'waarom', bij de professional.

Centraal staan dus de bewustwording en kennisbevordering van de nieuwe beweegrichtlijn en de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn, bij consumenten en professionals, en dat wordt onder de aandacht gebracht door een laagdrempelige bewustwordingscampagne.

Er wordt dus geen financiële bijdrage van partners gevraagd, maar een inspanning op gebied van communicatie en bekendmaking. Allereerst in het bekendmaken van de beweging onder professionals en later in de bekendmaking onder consumenten. Wij bieden particulieren en professionals een gratis bewustwordingspakket en mogelijkheden om bewegen als medicijn practitioner of preventiecoach te worden.

Iedereen zijn eigen coach

De doelstelling van de beweging is mensen zodanig te informeren, inspireren en stimuleren dat ze zelf meer regie kunnen nemen over hun leefstijl en gezondheid en ze door beter inzicht te ontwikkelen tot coach van zichzelf. Dat kan niet zonder de professionals die de contacten onderhouden met deze consumenten.

De boodschap en oproep voor de consument

De oproep is eenvoudig: Haak in op de Bewegen als medicijn beweging, ontvang een gratis bewustwordingspakket of doe, tegen een kleine vergoeding, mee om bewegen als medicijn practitioner te worden, of zelfs preventiecoach, al is het maar omdat je je eigen kinderen gezond wilt opvoeden.



Bewustwordingscampagne professionals

Vanuit de overheid, patiëntenverenigingen, sportbonden, WHO en de Europese commissie staat preventie hoog op de agenda. Een onderdeel hiervan is kennisbevordering van primaire preventie bij consumenten, maar zeker ook bij professionals in de zorg, sport, welzijn, onderwijs en bedrijven.

Als professionals de basiskennis hebben van de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn en de achterliggende onderbouwing, dan zijn ze beter in staat om te inspireren, motiveren en stimuleren naar actiever leven. Door de beschikking over bewustwordingsmaterialen zoals praatkaarten, factsheets en posters wordt het gemakkelijker om de achterban te informeren.

Uiteindelijk zal iedereen zelf de eigen regie moeten nemen, maar de sociale leefomgeving kan hiertoe een belangrijke impuls geven en kennis aanreiken, waardoor de intrinsieke motivatie wordt geprikkeld.

Deze beweegstimuleringsbeweging is een onderdeel van het Preventiemanifest *'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?'*. Andere onderdelen van deze beweging zijn een online bewegen als medicijn programma en een boek over dit onderwerp. Deze zijn optioneel voor de deelnemer. Elke deelnemer ontvangt gratis:

- » De Factsheet: Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?
- » De factsheet: 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn;
- » Een online beweegcheck om het eigen beweeg- en sportpatroon te controleren en te vergelijken met de richtlijn van de Gezondheidsraad.
- » Een online leefstijlanalyse en Switch.

In fase 1 roepen we organisaties op om partner te worden. In fase 2 willen we professionals verbinden. Niet alleen binnen fitness en brede sport, ook binnen bedrijven, zorg en welzijn, onderwijs en overheid. Samen gaan we de consument oproepen om deel te nemen aan o.a. de 'plus 10' campagne, elk dagdeel 10 minuten extra bewegen per dag.



Oproep voor partners

Onderstreep je de missie voor een actiever Nederland en het preventiemanifest? Wil je als organisatie eraan bijdragen? Haak dan nu in op een van de 3 vormen van partnership:

1. **Regulier partner** Preventiemanifest Bewegen als medicijn, hoe doen we dat?
2. **Klankbordgroep partner** Preventiemanifest Bewegen als medicijn, hoe doen we dat?
3. **Campagneteam partner** Preventiemanifest Bewegen als medicijn, hoe doen we dat?

Alle partners genieten in ieder geval al van het voordeel om het boek *'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?'* en het online programma voor de eigen werknemers aan te schaffen tegen een voordeel van 25% (€ 22,50 i.p.v. € 30,-).

We vragen aan partners geen financiële bijdrage, maar wel een inspanning om professionals te verbinden en deel te nemen in de consumenten bewustwordingscampagnes.

Omschrijving soorten partnerships

Als **regulier partner** bied je ondersteuning in de verbinding met professionals in fase 2 en in het uitdragen van de consumentencampagnes. Eventueel kan er een bijdrage geleverd worden aan het 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat? congres'. Wij gaan samen de uitdaging aan om minimaal 20.000 consumenten te laten deelnemen aan de Bewegen als medicijn beweging.

Als **klankbordgroep partner** vragen we je af en toe om feedback op materialen en aanpak te geven.

Als **campagneteam partner** ondersteun je op een van de hierbeneden genoemde manieren de campagne en bouw je mee aan een nog effectievere campagne.

De essentie van de Bewegen als medicijn beweging is zoveel mogelijk consumenten te inspireren om actiever te leven, en professionals hierin betrekken en voorzien van de kennis over bewegen als medicijn, de 7 essentiële inzichten van bewegen als medicijn en de achterliggende kennis over het 'waarom'. Daarvoor hebben we een informatiepakket samengesteld, maar we realiseren ons dat dit pakket nog maar een beperkte invloed zal hebben. Het pakket zal een vertaalslag moeten krijgen naar jeugd, ouderen en mensen met een beperking (misschien zelfs het boek 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' vertalen naar een kindvriendelijk boek). Tevens zijn wij doorlopend bezig te bedenken op welke manier mensen het best geïnspireerd en gemotiveerd kunnen worden. Hierbij zoeken we ondersteuning. Dit is vrijwilligerswerk, maar wat is er mooier dan samen bij te dragen aan een actiever Nederland en voor een trendbreuk te zorgen die impact heeft op de gezondheid van de opgroeiende generaties?

We zoeken mensen en organisaties die kunnen ondersteunen met online marketing, design, de ontwikkeling van webinars, animatiefilmpjes, apps en gamification. Maar we zoeken ook mensen die willen bijdragen in de vorm van community building, verbinding leggen met zorgverzekeraars, politiek, media, koepelorganisaties, BN'ers, TV, enz. Wellicht weet iemand welke partijen dit initiatief graag sponsoren, zodat we groter kunnen uitpakken met de bewustwordingscampagne. Of wie heeft een connectie met supermarkten, wellicht zit er een spaaractie in?

Elke vorm van ondersteuning is welkom en we werken graag samen in een campagneteam om met deze beweging veel consumenten en professionals te bereiken en daadwerkelijk een trendbreuk in gang te zetten naar een actiever en gezonder Nederland.

Mail ons als jullie als organisatie willen deelnemen als partner: info@nieuwe-gezondheid.nl (John van Heel).

Samen zorgen we voor een trendbreuk van de als maar toenemende epidemie van inactiviteit, overgewicht, obesitas, diabetes en andere ziekten, zodat de opgroeiende jongeren niet met onze puinhopen worden opgezadeld.

Genoeg gepraat, genoeg bewijs, nu overgaan op doen!

