

VOORWOORD

OP WEG NAAR MEER BEWEGEN: ELKE STAP TELT!

Wist u dat de grootste gezondheidswinst op het gebied van bewegen ontstaat als iemand die helemaal niet beweegt, begint met een klein beetje bewegen?

Een krachtig gegeven, vooral als we het hebben over mensen die nu inactief zijn. Drieënzestig procent van de Nederlanders met een of meerdere chronische aandoeningen voldoet namelijk niet aan de beweegrichtlijnen. Juist die eerste stap – hoe klein ook – maakt een groot verschil. Of het nu gaat om een korte wandeling, de trap nemen in plaats van de lift of simpelweg wat vaker opstaan na langdurig zitten: elke stap telt.

En die belangrijke boodschap geldt zowel voor cliënten en patiënten, als indirect voor iedereen die zich met leefstijlgeneskunde bezighoudt. Ook voor zorgprofessionals is die eerste stap om in actie te komen om bewegen te integreren in hun werk essentieel. Een kort beweeg- en leefstijladvies zou immers een standaardonderdeel moeten zijn van het preventief en therapeutisch arsenaal. Bewegen hoeft overigens niet meteen sport – met gebruik van al dan niet werkzame supplementen – te betekenen, of groots en complex te zijn. Juist in het kleine zit de kracht.

Gelukkig zijn er tegenwoordig genoeg mogelijkheden om bewegen op verschillende manieren in te zetten binnen en buiten de zorg. In dit themanummer staan enkele prachtige en krachtige voorbeelden hiervan. Zo leest u onder meer over het belang van beweegmonitoring van patiënten in het ziekenhuis en ook hoe kinderen met verschillende chronische aandoeningen baat hebben bij een gepersonaliseerd trainingsadvies. Zelfstandig wandelend aan de slag gaan met hulp van een online coach om de gezondheid te verbeteren, blijkt ook een mooie nationale uitdaging. Dat er steeds meer wetenschappelijke onderbouwing is met betrekking tot het belang van bewegen en de belangrijke nuances hierbij, wordt eveneens duidelijk in deze editie. Zo komt u erachter of bewegen op het werk net zo veel gezondheidswinst oplevert als bewegen buiten het werk, en of meedoen aan de Nijmeegse Wandelvierdaagse nu echt wel gezond is.

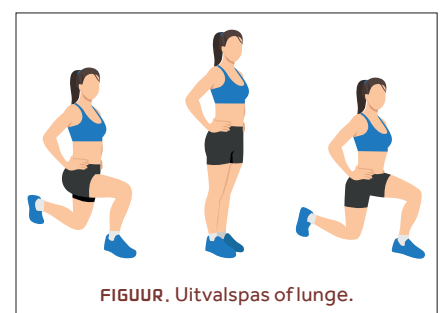
Bewegen blijkt een krachtig medicijn. Toch moeten we ervoor waken bewegen te veel te gaan medicaliseren. Juist daarom wordt de samenwerking tussen de zorg- en het sport- en beweegdomein steeds belangrijker. Door krachten te bundelen met buurtsportcoaches, beweegprofessionals en sportorganisaties ontstaan nieuwe kansen om bewegen laagdrempelig, passend en duurzaam in te zetten, zowel binnen maar vooral ook buiten de zorg. Deze verbinding tussen zorg en sport versterkt de beweging naar een gezondere samenleving en zorgt voor een soepele 'beweegreis' voor (ex-)patiënten.

Ga daarom actief mee op weg in deze verkenning hoe bewegen een integraal onderdeel kan zijn van leefstijlgeneskunde, in beleid en praktijk. Sta na elke drie pagina's die u leest wel even op en doe enkele 'uitvalspassen (lunes) voorwaarts' (zie *Figuur*). En onthoud daarbij dat elke stap – letterlijk en figuurlijk – telt.

Veel leesplezier gewenst, en hopelijk: veel beweging!

Maureen Ros, specialist beweeggedrag
Lid hoofdredactieraad NTvL

Hans Zwerver, sportarts
Lid hoofdredactieraad NTvL



FIGUUR. Uitvalspas of lunge.