



## Fitness als medicijn...

# MISSCHIEN TOCH NIET ZO'N GOED IDEE

We weten allemaal hoe gezond fitness is voor ons lichaam en onze geest. Overtuigd als we zijn van ons product stappen we met veel enthousiasme mee in campagnes als 'Exercise is Medicine' (ACSM). Terecht, want meer dan ooit krijgt regelmatig en gecontroleerd bewegen daardoor een plaats in de preventieve gezondheidszorg.

**M**aar wat zijn we met een plaats in de preventieve gezondheidszorg wanneer onze volledige medische sector vooral en enkel geld verdient wanneer we ziek zijn? Wat zijn we met een plaats in de preventieve gezondheidszorg wanneer bijna alle middelen naar curatieve behandelingen gaan? Wat als 'fitness als medicijn' verkeerde associaties uitlokt en toch niet zo'n goed idee is?

### 'Fitness op doktersvoorschrift'

In Vlaanderen lanceerden we bijna tien jaar geleden een sensibilisatiecampagne 'Fitness

op doktersvoorschrift'. Waarom zouden huisartsen niet even makkelijk 'bewegen' kunnen voorschrijven in plaats van medicatie. Om veiligheidsredenen bevat ieder doosje medicatie een bijsluiter met voorschriften, bijwerkingen en waarschuwingen. Blijkbaar is dit nodig om de producent en de voorschrijver ethisch en juridisch veilig te stellen.

De eerste patiënt of gebruiker die dit consequent kan en wil lezen moet ik nog tegen komen. Er zal ongetwijfeld hier en daar wel zo iemand rondlopen, maar het tegenovergestel-

de is eerder schering en inslag. Het enige voorschrift dat we lezen, en daarna hopelijk ook nog volgen, is het gebruiksadvies dat de apotheker eigenhandig, op advies van de arts, op het doosje schrijft. Ons product 'fitness' heeft dit niet nodig. De bijwerkingen zijn bij correct gebruik quasi nihil. 'Dit moet voor een arts toch fantastisch zijn... niet?'

### Wat doen farmaceutische bedrijven?

Met onze campagne probeerden we ons te spiegelen aan farmaceutische bedrijven. Ze beginnen meestal met na te denken over een probleem in de volksgezondheid. Soms gaan hun onderzoekers bewust op zoek naar een middel en/of dikwijls ontdekken ze als bij toeval het effect van een bestaand product op een andere aandoening. Wanneer ze dit middel hebben geïsoleerd onderzoeken ze het effect.

Werkt het product effectief, en tegen welke kwaaltjes of ziektes. Wanneer ze daar zeker van zijn bereken ze de kostprijs en laten ze gezondheidseconomen de verkoop en eventuele terugbetaling daarvan afwegen ten opzichte van het effect. Men maakt een gezondheid-economische evaluatie en besluit, rekening houdend met extra kwaliteitsvolle levensjaren en minder kosten voor de volksgezondheid, of het al dan niet economische verantwoord is om dit medicijn op de markt te brengen en door de overheid mede te laten financieren.

#### Stel dat men fitness beschouwd als medicijn

Met Fitness.be hebben we, net als de farmaceutische sector, enkele professoren en een gezondheidseconoom onder de arm genomen en 'fitness' als een product dat zorgt voor regelmatig en gecontroleerd bewegen, aan eenzelfde traject onderworpen als medicijnen welke zorgen voor gelijkaardige preventieve effecten. Lagere bloeddruk, minder risico op coronaire hartaandoeningen, sterker respiratoir en cardiovasculair systeem, steviger beendergestel, minder stress... enzovoort.

Wat bleek? Wanneer we uitgaan van een terugbetaling door de overheid van de helft van een jaarabonnement fitness bleek fitness ten opzichte van medicijnen 'the best buy'. Fitness kost minder en heeft vooral een veel groter en duurzaam effect. De kernwoorden bleken uiteraard 'regelmatig' en 'gecontroleerd'.

Ons enthousiasme kon niet op. Op basis van deze vaststelling waren we er honderd procent van overtuigd dat de overheid mee aan onze kar zou duwen. Dat men fitness zou erkennen binnen de preventieve gezondheidszorg en dat artsen weinig overtuiging nodig zouden hebben om 'ons product', 'ons medicijn' ook voor te schrijven. Onze droom, dat iedere arts zich niet langer tot standaardcontroles van hartslag bloeddruk en een verkennende aftasting van je bovenlichaam met een stethoscoop zou beperken, leek waar te worden. Bij ieder bezoek aan de huisarts zou 'beweeg je nog wel genoeg?' een standaardvraag worden en zou men patiënten met veel genoeg doorverwijzen naar een kwaliteitsvolle fitnessclub. Niks bleek minder waar.

#### Daar ging de goed nieuwsshow

'Fitness op doktersvoorschrift' zou een sensibilisatiecampagne voor fitness worden, via een uitgebreid netwerk van fitnessclubs en artsen. Affiches en flyers werden gedrukt. Infobrochures voor de artsen en de patiënten. Fitness werd voorgesteld als medicijn en zelfs letterlijk gedrukt op grote pillen. Pillen, niet om in te slikken, maar om mee te nemen naar de fitness, twee of drie keer per week. Een gezonde remin-

der. Een proefproject geleid door een hogeschool in West-Vlaanderen zou ons gelijk bewijzen. De realiteit bleek anders. Enkele conclusies van het pilootproject :

Preventie is iets waar we maar bij stilstaan als we ziek zijn. Een beoefenaar maakt zich pas zorgen over zijn gezondheid wanneer hij ergens last van heeft of krijgt. Wanneer het tastbaar wordt omdat hij iemand met een gelijke leefgewoonte ziek ziet worden in zijn onmiddellijke omgeving. Ook onze medische sector verdient pas wanneer we ziek zijn.

Fitness voorstellen als medicijn zorgt voor negatieve associaties. Waaraan denken we bij medicijnen? Slechte smaak, prikjes, ziek zijn, ongemakken... Eigenlijk nemen we een medicijn liefst zo weinig mogelijk en stoppen we er liefst zo snel mogelijk mee? Willen we dit met ons product?

Fitness Professionals zijn geen medisch afgewaardigden. Ze zijn niet getraind om 'hun' product aan te prijzen en te verkopen bij artsen. Hun core business is begeleiden... en ja 'abonnementen verkopen'. Artsen zijn geen bewegingsexperten. We vroegen aan huisartsen om een product aan te prijzen waarvan ze, op zichzelf beschouwd, niet veel van af weten.

#### Sterker op onszelf

Misschien zijn we sterker op onszelf. Samenwerken met diverse specialisten, in verschillende domeinen is nuttig en aan te raden, maar we moeten uitgaan van onze eigen sterkte. Gedragsverandering start bij ons en gebeurt bij ons. Niet in de krant, een wachtkamer of kabinet van een arts. Dit vraagt om een continue proces, een verandering van leefgewoonte. Een continue begeleiding door onze specialisten in onze clubs. Geen pilletje nemen tot wanneer 'het probleem' voorbij is.

#### 'LIEVER FITNESS DAN MEDICIJNEN'

#### 'LIEVER BEWEGEN DAN EEN MAAGRING'

Hou je fit,  
Eric



**ERIC VANDENBEELE**

Fitness.be - eric@fitness.be

