

COLUMN

BEWEGEN EN SPORT VOOR HET VOORKOMEN VAN EEN ZORGINFARCT!

We stevenen volgens economen en zorgprofessionals af op een zorginfarct. De zorgkosten zullen zo hard groeien de komende 20 jaar, tot bijna 200 miljard per jaar in 2040 (RIVM), dat Nederland failliet zou kunnen gaan. Volgens Rudmer Heerema, woordvoerder sport in de Tweede Kamer (VVD), lopen we risico dat we straks allemaal 60% van ons loon aan zorgpremie of eigen bijdrage gaan betalen. Dit perspectief is natuurlijk voor onze opgroeiende jeugd schrikbarend.

De kans is groot dat 90% van onze jeugd in 2065 overgewicht of obesitas heeft. We weten al lang, maar zijn er door corona nog veel bewuster van geworden, dat bewegen en sport misschien wel dé meest belangrijke preventieve maatregelen zijn voor onze gezondheid. Ook weten we echter dat grote groepen mensen uitgesloten worden van sport, doordat ze het niet kunnen betalen, dat steeds meer mensen steeds vaker en langer zittend werken en dat een overgrote meerderheid van de bevolking onvoldoende bewust is van de waarde en het belang van bewegen en sport. Negen van de tien Europeanen lijdt volgens de WHO aan een gebrek aan healthy en physical literacy en de kennis, motivatie en vaardigheden om gezonde keuzes te maken en actief en sportief te leven.

Het mooie is dat de WHO beweegrichtlijnen wetenschappelijk gevalideerd en be-

kend zijn, we weten wat de gezondheid bevorderende effecten zijn. We kunnen door een actieve leefstijl het risico op meer dan 25 chronische aandoeningen beperken, maar we leren dit onze opgroeiende jeugd niet en geven het nergens mee aan volwassenen die het niet geleerd hebben.

Eigenlijk zouden we sport en bewegen, het ultieme preventie 'medicijn', even zo gratis als medicatie beschikbaar moeten stellen. Het niet laagdrempelig beschikbaar stellen van bewegen conform de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad is toch eigenlijk een beetje hetzelfde (of eigenlijk nog erger) als mensen, die het niet kunnen betalen, geen medische zorg verlenen.

Bewegen volgens die beweegrichtlijn is een primair preventie- en gezondheid bevorderend medicijn. Willen we die zorginfarct en een onoverkomelijk ziektedrama voorkomen, dan moeten we nu echt massaal meer gaan bewegen, sporten en spiertraining gaan doen, volgens de beweegrichtlijn van de Gezondheidsraad. We moeten bewegen en sport ook als essentieel gaan zien voor preventie en gezondheid, ook binnen onderwijs en zorg.

Gezond leven en bewegen is geen vanzelfsprekendheid. De impact van de coronapandemie maakt dat extra duidelijk. We moeten juist nu vol inzetten op een ken-



” **DE KANS IS GROOT DAT 90% VAN ONZE JEUGD IN 2065 OVERGEWICHT OF OBESITAS HEEFT.** “

nisupdate, het bewuster maken van consumenten, maar ook van professionals in het onderwijs, zorg en sport. Koers zetten op gezondheid bevordering en dat bij het fundament aanpakken door bewegen, sport, spiertraining en gezonde voeding als fundament en essentieel centraal te stellen.

Als fitness- en leefstijl professional heb je hier wellicht een belangrijke taak in, de komende decennia. Wie kan mensen nu beter overtuigen van de meerwaarde van gezond bewegen en sporten dan de mensen die hier al voor opgeleid zijn? We zullen wellicht wat meer in de richting van leefstijl- en gezond leven educatie bewegen en wellicht healthy ageing, maar daar plukken dan ook miljoenen mensen de vruchten van.

Samen kunnen wij een belangrijk steentje bijdragen om die zorginfarct te voorkomen.

John van Heel
EFAA opleidingen en Leefstijlclub