

# Bewegen op recept

Fitnesscentra zouden zich veel meer kunnen ontwikkelen als gezondheidsexperts, als een plek waar mensen terecht kunnen voor preventieve bewegingsactiviteiten. Om dit te bewerkstelligen is meer samenwerking nodig tussen gemeenten, zorgverleners, zorgverzekeraars en fitnesscentra. Waarom verloopt dit proces nog zo moeizaam, terwijl alle partijen het nut en de noodzaak erkennen van preventie? Rivierenland Business brengt de actuele ontwikkelingen op dit gebied in kaart. Deel 2: Bewegen op recept.

TEKST PIEN KOOME

Wie langer sport, krijgt minder snel gezondheidsklachten. Dus is het belangrijk dat we met z'n allen in beweging blijven. Meer preventie en meer aandacht voor een gezonde leefstijl is eveneens hard nodig, stellen alle betrokken professionals. Om dit te bewerkstelligen zouden huisarts, diëtist, fysiotherapeut, zorgverzekeraar, fitnesscentrum en sportclub intensief moeten samenwerken en meer gebruik moeten maken van elkaars expertise. Maar zijn alle betrokken partijen wel klaar voor deze systeem- en gedragswijziging? Beleidsmakers, eerstelijnszorg en verzekeraars zien fitnesscentra nog te vaak als commerciële instellingen waar zonder visie wordt getraind door spierbundels in glimmende outfits. Anderzijds zijn fitnessondernemers zelf vaak meer bezig met onderlinge concurrentie dan met een uitgebalanceerd beleid op het gebied van gezondheid en preventie. Wat gebeurt er al op het gebied van samenwerking en wat kan beter? Betrokkenen over de rol van fitness bij het bevorderen van de kwaliteit van leven en het terugdringen van zorgkosten door preventie. Hoe zorg je ervoor dat mensen op een verantwoorde manier een leven lang in beweging blijven?

Duits is fysiotherapeut en eigenaar van Fysiocare, een paramedisch centrum

waar ook tweedelijnszorg wordt gegeven. Als eerste in Nederland biedt Duits een onbeperkt fitnessabonnement aan bij een fysiotherapiebehandeling. Op deze manier wil hij een bijdragen leveren aan het herstel van zijn klanten en de behandelingsduur verkorten. Fysiocare heeft vestigingen in Waalwijk, Drunen en Bergeijk. Naast fysiotherapeuten zijn ook een revalidatiearts, maatschappelijk werker, ergotherapeuten, diëtiste, psycholoog, osteopaat, elektro-acupuncturist en Caesarterapeut actief bij Fysiocare. Duits startte afgelopen mei met het verstrekken van gratis sportabonnementen. Hij licht zijn bijzondere initiatief toe. "Het bevorderen van herstel is in ieders belang. De afgelopen jaren signaleerden wij dat mensen steeds meer bezuinigen op hun zorgverzekering. Zeker tijdens de recessie besloten veel huishoudens een uitgebreid pakket terug te schroeven naar een basisverzekering. Dit heeft niet altijd een positief effect op het geven van de juiste en meest efficiënte zorg. Daarnaast blijkt dat mensen die onder behandeling zijn van de fysiotherapeut het vaak lastig vinden om thuis alle voorgeschreven oefeningen te doen. De motivatie ontbreekt of mensen hebben geen goede faciliteiten om thuis te oefenen. In Waalwijk heeft Fysiocare behalve een praktijk ook een sportschool,

dus bieden we sinds kort de mogelijkheid om tijdens de behandeling gratis te sporten. Het animo blijkt gigantisch groot. Mensen vinden het ook prettig om onder begeleiding aan het werk te gaan. We beschikken over alle benodigde apparatuur en klanten krijgen ter plekke deskundig advies. Dat werkt fantastisch: het bespoedigt niet alleen herstel, maar geeft mensen ook een duwtje om daarna uit preventief oogpunt meer te gaan bewegen."

## Geen commerciële opzet

In Engeland bieden sportscholen al langer gratis abonnementen aan. "Maar dat gebeurt vaak in ruil van verkoop van persoonlijke klantgegevens aan derden", weet Duits. "Dat zal bij ons niet gebeuren, daar zijn we heel strikt in. Fysiocare biedt een onbeperkt abonnement voor jong en oud zonder commerciële voorwaarden." Gratis fitness is nieuw, maar het mes snijdt aan twee kanten, stelt Bjørn. "Het is in ieders belang kan klanten sneller herstellen van hun blessure. Het vermindert de zorgkosten en preventief bewegen houdt mensen daarna langer gezond. Fysiocare onderscheidt zich positief door deze werkwijze. Dat zien wij ook als winst. Omzet is belangrijk, maar niet altijd zaligmakend." Wie in Waalwijk ook groepslessen wil volgen als spinning en Freestyle



pump tijdens de behandelperiode betaalt een geringe bijdrage van 9,95 per maand. “In Drunen en Bergeijk profiteren klanten van gratis fysiofitness; hier worden geen groepslessen gegeven. Voor info: [www.fysiocare.nl](http://www.fysiocare.nl).

Sportgeneeskunde Nederland is een kennisplatform van organisaties die actief zijn binnen deze sector. Dit medisch specialisme richt zich op het bevorderen, waarborgen en herstellen van de gezondheid van mensen die (willen gaan) sporten en/of bewegen. Volgens marketingcoördinator Kelley Post is preventief bewegen een actueel item binnen de Sportgeneeskunde. “Het bevorderen en herstellen van de gezondheid door sport en beweging staat bij Sportgeneeskunde Nederland hoog op de agenda, zowel preventief als voor mensen met chronische aandoeningen. Ook zetten wij ons in voor kwaliteit en toegankelijkheid van de sportgezondheidszorg voor iedereen die sport of actief in beweging wil komen. Op zich is het een goede zaak dat overal in ons land initiatieven worden genomen om mensen meer te laten bewegen. Dat zijn zowel eenmalige activiteiten als langlopende projecten, waarbij behalve de overheid ook allerlei (medische) instellingen en het bedrijfsleven betrokken zijn.

Naast preventief bewegen om gezond te blijven en de hoge zorgkosten terug te dringen, zijn overgewicht en vergrijzing actuele thema's waar allerlei plannen en projecten voor bedacht worden. Sportgeneeskunde Nederland pleit bij al deze initiatieven voor kwaliteitscontrole. Als deskundigheid gewaarborgd is, wordt samenwerking ook makkelijker. Nu gebeurt dat nog te incidenteel, omdat er onvoldoende inzicht is in de kwaliteit van het aanbod.”

#### Branche gebaat bij beroepsorganisatie

Sinds juli 2014 is Sportgeneeskunde erkend als medisch specialisme. “We zijn een relatief nieuwe loot binnen de medische wereld in Nederland. In 1986 werden sportartsen geregistreerd binnen het register van de Sociale Geneeskunde. Voor onze branche was deze officiële erkenning een grote stap voorwaarts. Inmiddels zijn er circa dertig ziekenhuizen die sportgeneeskunde binnen hun muren hebben en zijn we actief in dertig sportmedische instellingen. Nu we gelijkwaardige partner zijn van andere medische specialisten is samenwerking en onderlinge doorverwijzing makkelijker. Ook speelt Sportgeneeskunde een belangrijke rol in het verkleinen van gezondheidsrisico's

bij sporten. We geven preventief advies en kunnen nadelige effecten vroegtijdig onderkennen, waardoor de gevolgen minder groot zijn. Vanaf 1 januari 2016 is niemand nog langer afhankelijk van de aanvullende verzekering om medische zorg van de sportarts vergoed te krijgen. Dit geldt ook voor ouderen en chronisch zieken die (willen gaan) sporten.” De vereniging voor Sportgeneeskunde werkt veel samen met FitVa op het gebied van kwaliteitsborging binnen fitnesscentra. Scholing en beweegprotocollen zijn daarbij actuele items. Tot nu toe is de brancheorganisatie leidend ten aanzien van het kwaliteitskeurmerk, niet de professional zelf. Kelley stelt dat de fitnessbranche gebaat zou zijn bij een beroepsvereniging. “Hiermee zou een goede bijdrage kunnen worden geleverd aan de verdere professionalisering van de branche en op termijn aan intensievere samenwerking tussen sportartsen en fitnessprofessionals. Voor info: [www.sportgeneeskunde.com](http://www.sportgeneeskunde.com). ■