

Over wie hebben we het?

- 10 miljoen mensen in Nederland (59%) leven met tenminste een chronische aandoening
- Dit aantal blijft de komende jaren stijgen
- Veel voorkomende aandoeningen zijn:
 - diabetes type 2
 - artrose
 - hart- en vaatziekten
 - angststoornissen



Zorg als vindplek

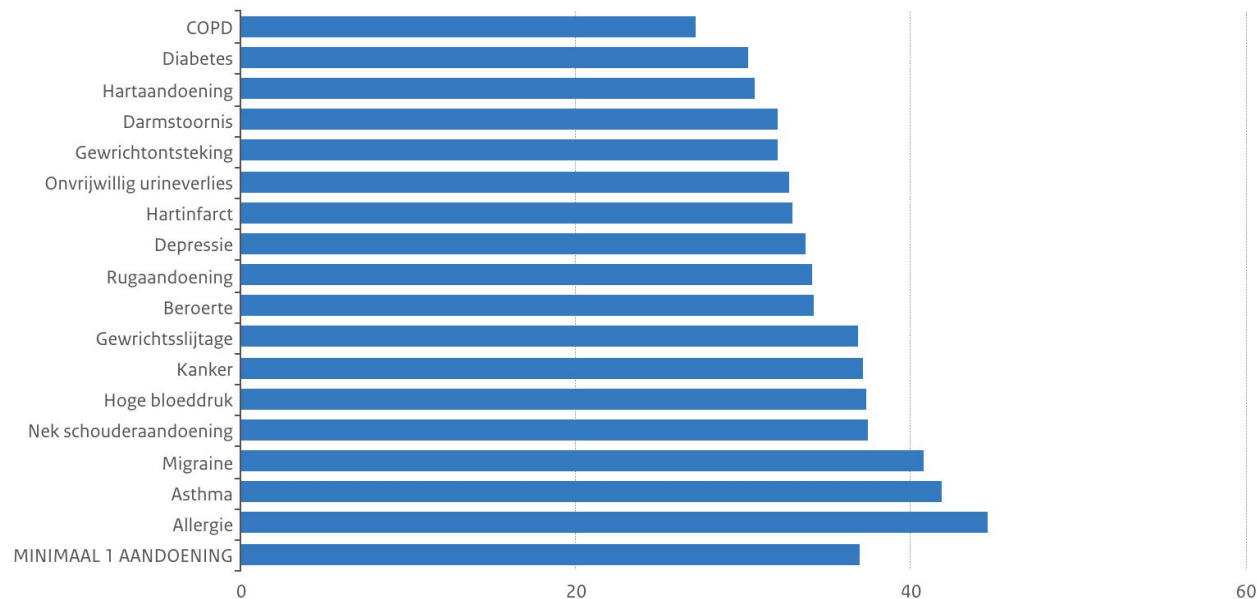
- 5,4 miljoen mensen ($\pm 30\%$ van de bevolking) hadden in 2022 contact met de huisarts voor chronische zorg
- De zorg is daarmee een belangrijke vindplek voor deze doelgroep
- Doorverwijzen naar sport en bewegen biedt kansen, zeker gezien de druk op de zorg



De cijfers

Voldoen aan de Beweegrichtlijnen naar type aandoening 2024

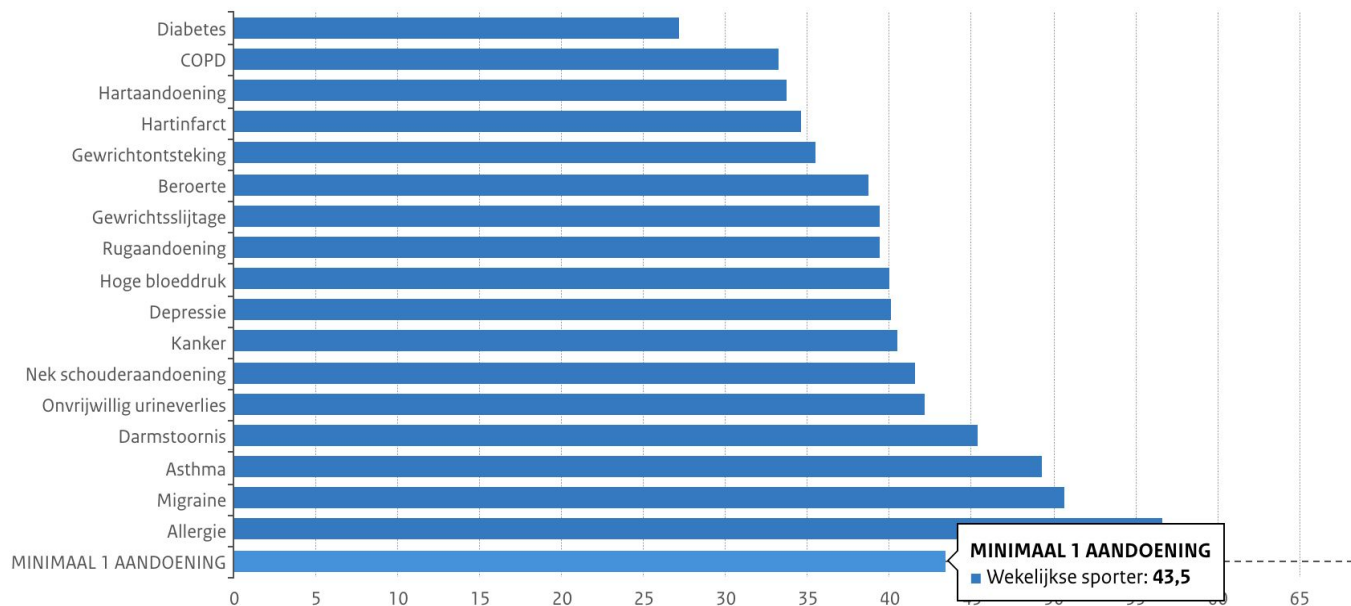
Nederlandse bevolking 18 jaar en ouder



De cijfers

Wekelijkse sporter naar type aandoening 2024

Nederlandse bevolking 18 jaar en ouder



Waarom van belang?

Bewegen draagt krachtig bij aan de gezondheid — zeker bij chronische aandoeningen:

-  Voorkomt het ontstaan van chronische aandoeningen
-  Vertraagt de progressie van bestaande aandoeningen
-  Verlaagt de ziektelast bij mensen met chronische aandoeningen
 - Bijvoorbeeld: verminderde kans op een astma-aanval tijdens inspanning

Samenwerking zorg en sport

- Sport- en beweegprofessionals kunnen juist tijd, aandacht en continuïteit bieden
- Zij kennen het lokale aanbod en kunnen maatwerk leveren
- Door samenwerking kunnen zij het verlengstuk van de zorg worden

Doel:

- Versterken van de sport- en beweegprofessionals om meer mensen met chronische aandoeningen in beweging te krijgen

Meer mensen sportief in beweging via samenwerking sport en zorg

5,4 miljoen

mensen hadden in 2022 minimaal eenmaal contact met de huisartsenpraktijk voor een chronische aandoening. Dit komt overeen met 30% van de Nederlandse bevolking.



De helft van de volwassenen Nederlanders is te zwaar.

56%

van de Nederlanders haalt de beweegnorm niet.

- 1** Veel **inactieve** mensen met lage vitaliteit en ongezonde leefstijl zijn in beeld bij de zorg.



- 2** Door **samenwerking tussen Sport en Zorg** worden meer mensen vanuit zorg begeleid naar sport en bewegen.



Sportief bewegen heeft een positief effect op het voorkomen en remmen van het ziekteproces van vele aandoeningen, zoals overgewicht, diabetes type 2, hart- en vaatziekten en reuma.

339

verschillende sportsoorten in Nederland

Sport zorgt voor een betere conditie, meer spierkracht, een goede nachtrust en een minder hoge medische consumptie



- 3** Meer mensen blijvend en met plezier in beweging, via een sport die bij hen past.

verbinding van het netwerk Sport en Zorg

stap 1

zorg &
welzijn



zorgverlener

stap 2

warmer
toeleiding



warmer toeleider

stap 3

laagdrempelige
instapsport



aanbieder van
laagdrempelige sport

stap 4

structurele
sport



aanbieder van
structurele sport



De kracht van sporten en bewegen

Voor mensen met een chronische aandoening is het belangrijk om te sporten en bewegen. Patrick van Luijk legt uit waarom en wat jij voor hen kan betekenen. Patrick van Luijk is oud Olympisch atleet en nu ondernemer in de zorg. Als zelfstandig ondernemer van BioCheck zet Patrick zich in voor snel herstel van stress, vermoeidheid of burn-out klachten.

Zit je klaar? Klik dan op de afspelknop en bekijk de video.



Over chronische aandoeningen

Om sporters met een chronische aandoening goed te kunnen begeleiden, is het belangrijk dat je enige kennis hebt over hun chronische aandoening. Dit helpt je beter te begrijpen welke uitdagingen zij ervaren, hoe sporten hun gezondheid positief kan beïnvloeden en welke aanpassingen nodig zijn om veilig en effectief te trainen.



Wat is een chronische aandoening?

Start

Gestart



Veelvoorkomende aandoeningen

Start

Voltooid



Leer de sporter kennen

Een goede begeleiding begint met het leren kennen van de sporter. In dit onderdeel ontdek je hoe je een warm welkom creëert, hoe je een effectieve intake uitvoert en welke vragen je kunt stellen om de behoeften en mogelijkheden van de sporter te begrijpen.



Intake en ontvangst

Voltooid



De intakevragenlijst (werkboek)

Voltooid



Welke vragen stel je na de intake? (werkboek)

Voltooid



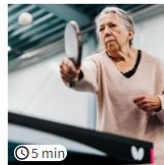
Je training aanpassen

Iedere sporter is uniek, en zeker bij sporters met een chronische aandoening is het belangrijk om je training op maat te maken. In dit onderdeel krijg je praktische handvatten om je training aan te passen aan de mogelijkheden van de sporter.



Grenzen stellen en rust inbouwen

Voltooid



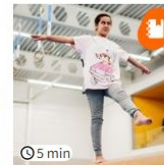
Vermoeidheid en angst

Voltooid



Omgaan met fysieke klachten

Voltooid



Je training aanpassen (werkboek)

Voltooid

Ondersteunen en monitoren pilotclubs Sport en Zorg





De 7 kenmerken

van een sport- en zorg-club



Beweegreiskompas

6 november 2025



Beweegreiskompas



Mensen met chronische aandoeningen bewegen minder....



10,4 miljoen Nederlanders heeft een of meer chronische aandoening(en)

- Pijn
- Vermoeidheid
- Beweegangst
- Sociaal economische status

Maar 36% voldoet aan Nederlandse Beweegrichtlijnen.....

Bewegen bewezen effectief in preventie en behandeling allerlei chronische aandoeningen!



Organisatie van de Beweegreis

ZonMw MOOI – WP3



‘Wicked problem’

- Innovatieve & domeinverbindende aanpak
- Lerende netwerk(en)
- ‘Toolbox’: ontwerp, implementatie & borging beweegreis



Voorlopige bevindingen

- Veel vergelijkbare knelpunten/kansen gevonden in de regio als in eerder onderzoek naar voren is gekomen (bijv. kennis, attitude zorgverleners tov bespreken tijdens consult)
- Vernieuwende inzichten mbt overgangen in beweegreis:
 - Effectief domein-oversteigend network
- Bevindingen die voor elke beweegreis gelden ongeacht type regio/volwassenheid beweegreis
 - (structurele) financiering



Effectief domein-overstijgend netwerk



Netwerk coordinator



Rollen, taken en verantwoordelijkheden vastleggen



Gezamenlijk doel



Relaties onderhouden



Aanhaken bij bestaande netwerken



Afhankelijk van 1 enthousiast persoon



Geen domein-overstijgende verbinding



Geen vereniging van beroepsdiscipline



Wisseling in leden binnen netwerk



Te grote schaal



Effectief domein-overstijgend netwerk



“Juiste mensen vinden die het netwerk goed kennen. Er zijn veel wisselingen en het hangt op mensen, het is een uitdaging het netwerk goed te onderhouden”.

“In Den Haag is veel versnippering. Beheer netwerk is een grote uitdaging”.

“Het moet aangejaagd blijven worden, collega’s moeten aangehaakt blijven.”

“Men kent elkaar in het netwerk onvoldoende. Bijvoorbeeld huisartsen weten lang niet allemaal dat in hun gemeente opgeleide buurtsportcoaches actief zijn en kunnen helpen”.

“GLI netwerk valt onder paraplu van Gezond in Drenthe, daardoor werkt het goed”.

“Kopjes koffie drinken door enthousiastelingen helpt netwerk op te bouwen”.

“Laagdrempelig contact kunnen hebben. Duidelijke rollen, taken en verantwoordelijkheden, korte lijntjes.”



(Structurele) financiering



Aanhaken bij gemeentelijk beleid
(o.a. GALA)



Aanhaken bij lokale wet- en
regelgeving



Start budget gemeente voor
beweegaanbieders



Obstakels gemeentelijk beleid
(o.a. GALA)



Strengere wet- en regelgeving
financiële ondersteuning



Beweegaanbod niet vergoed door
zorgverzekeraar



(Structurele) financiering



“Betaalde leefstijl in de zorg. Dat houdt dus ergens op. Daarna komt de moeilijkheid hoe dit in thuissituatie voort te zetten.”

“Er is niet veel structurele financiering. Daar lopen ze in het veld wel tegenaan. Ze moeten dan stoppen omdat er geen geld meer is”.

“(…) dus daar zijn wel mogelijkheden om bijvoorbeeld een startbudget te geven, om een nieuwe aanbieder op weg te helpen, maar die moet uiteindelijk zichzelf kunnen bedruipen”.

“In subsidies worden wel voorwaarden opgenomen”.

“Bij de trainingen vanuit valpreventie voor het laag/matig valrisico die worden betaald vanuit het gemeentelijk domein, hè? Daar krijgen wij nu GALA budget voor. Voor het beweegaanbod erna, in principe moeten de bewoners dat zelf betalen”.



Succesvolle en toekomstbestendige Beweeegreis!



Beweeegreiskompas