



De kracht van bewegen bij preventie

Dr. ir. Liesbeth Preller

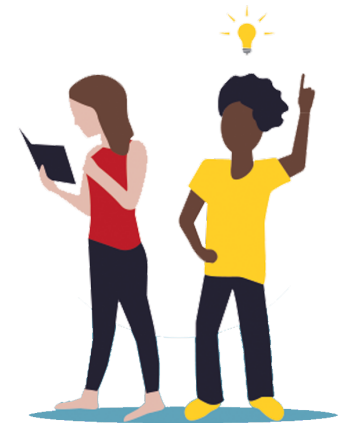
16 november 2021



Kenniscentrum Sport & Bewegen

- Met de juiste kennis haal je meer uit sport en bewegen

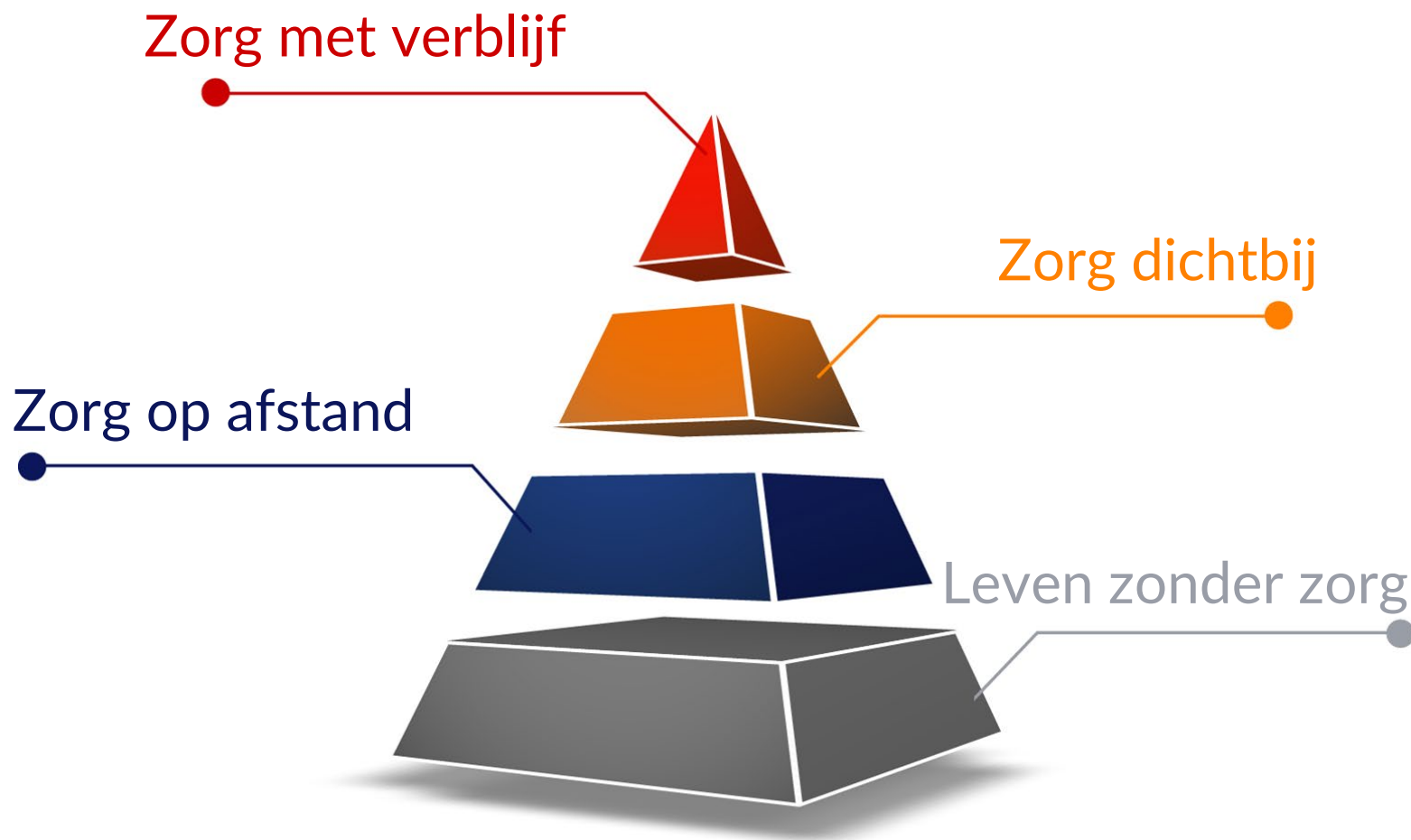
Wij maken kennis over bewegen en sport uit wetenschap, beleid en de praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals in zorg en welzijn, en voor beleid.



Trefwoorden

- Samenwerking wetenschap, praktijk en beleid
- Practice en evidence based
- Kennisproducten en instrumenten

Kracht van preventief bewegen



Kostenpp

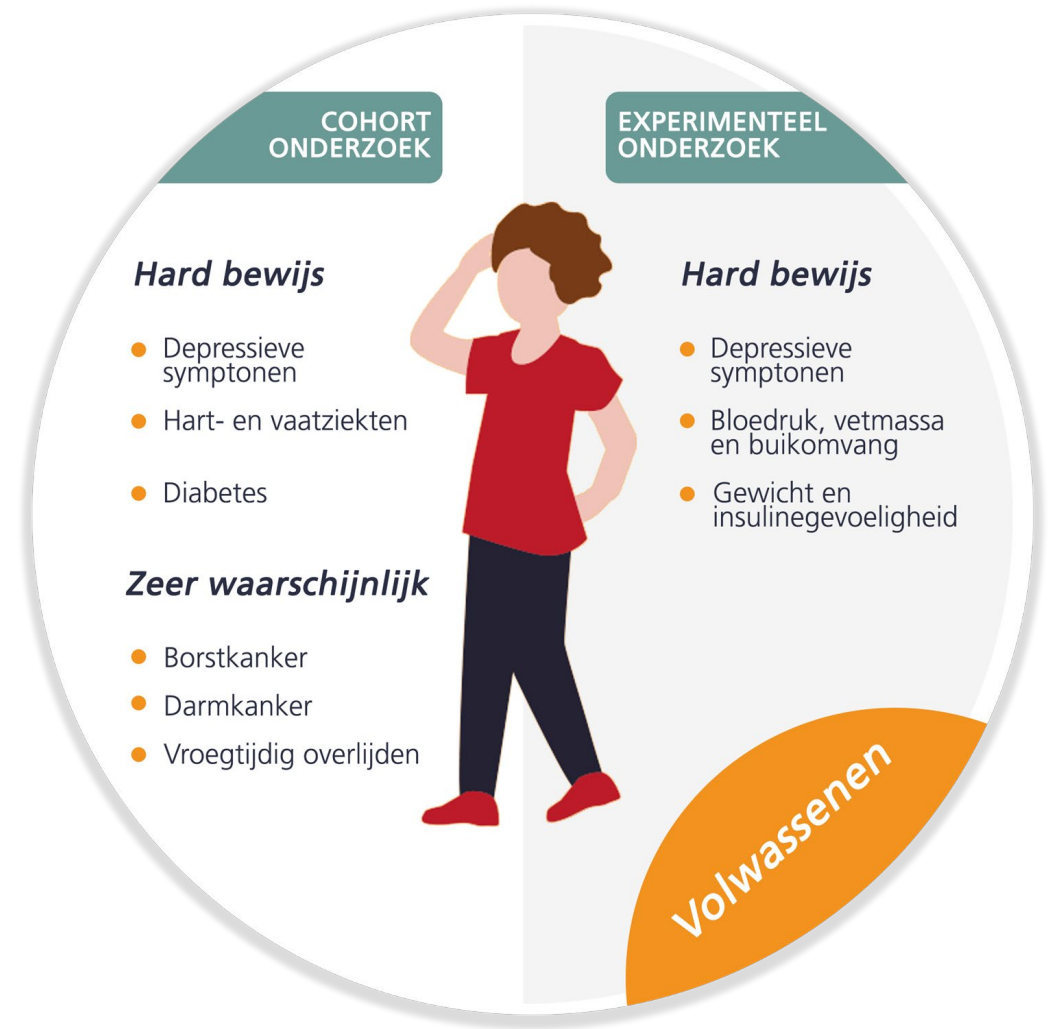


Preventie van aandoeningen volwassenen

Hoeveel bewegen; beweegrichtlijnen

- 150 min matig intensief/wk
- bot- en spierversterking 2*/wk
- balans (ouderen) 2*/wk
- beperken zitten

[Gezondheidsraad 2017](#)



Meer dan primaire preventie

Effecten

- Voorkomen van aandoeningen
- Voor meer aandoeningen
 - Progressie aandoening vertragen
 - Ziektebelasting verlagen

Uitdaging

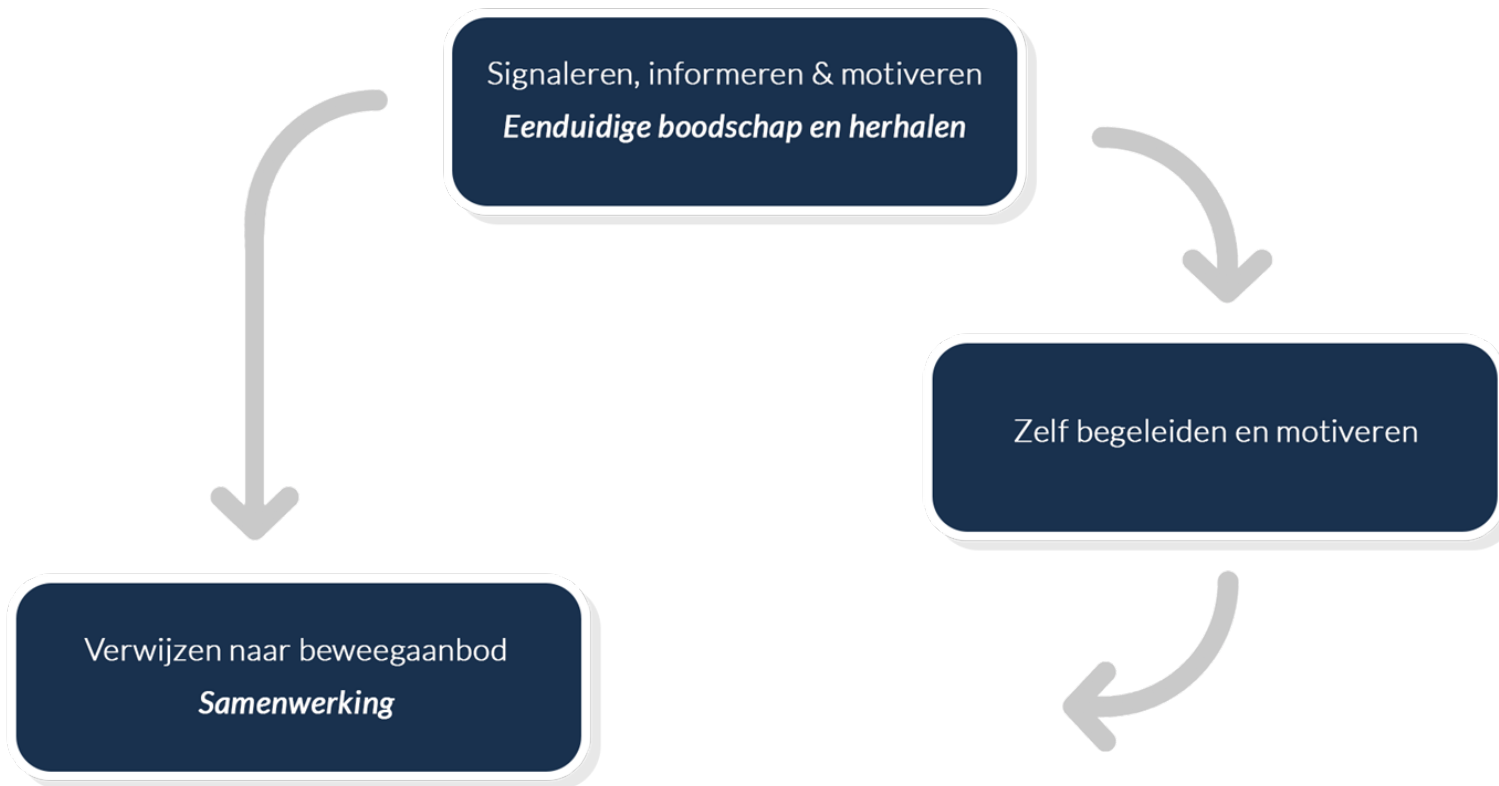
- Veranderen beweeggedrag

[Pedersen & Saltin \(2015\); ASCO \(2019\); Gezondheidsraad 2017](#)



Rollen van eerstelijnszorgverlener

Basis richtlijnen en standaarden - start bij leefstijladvies



Zelf begeleiden: de Bewegcirkel

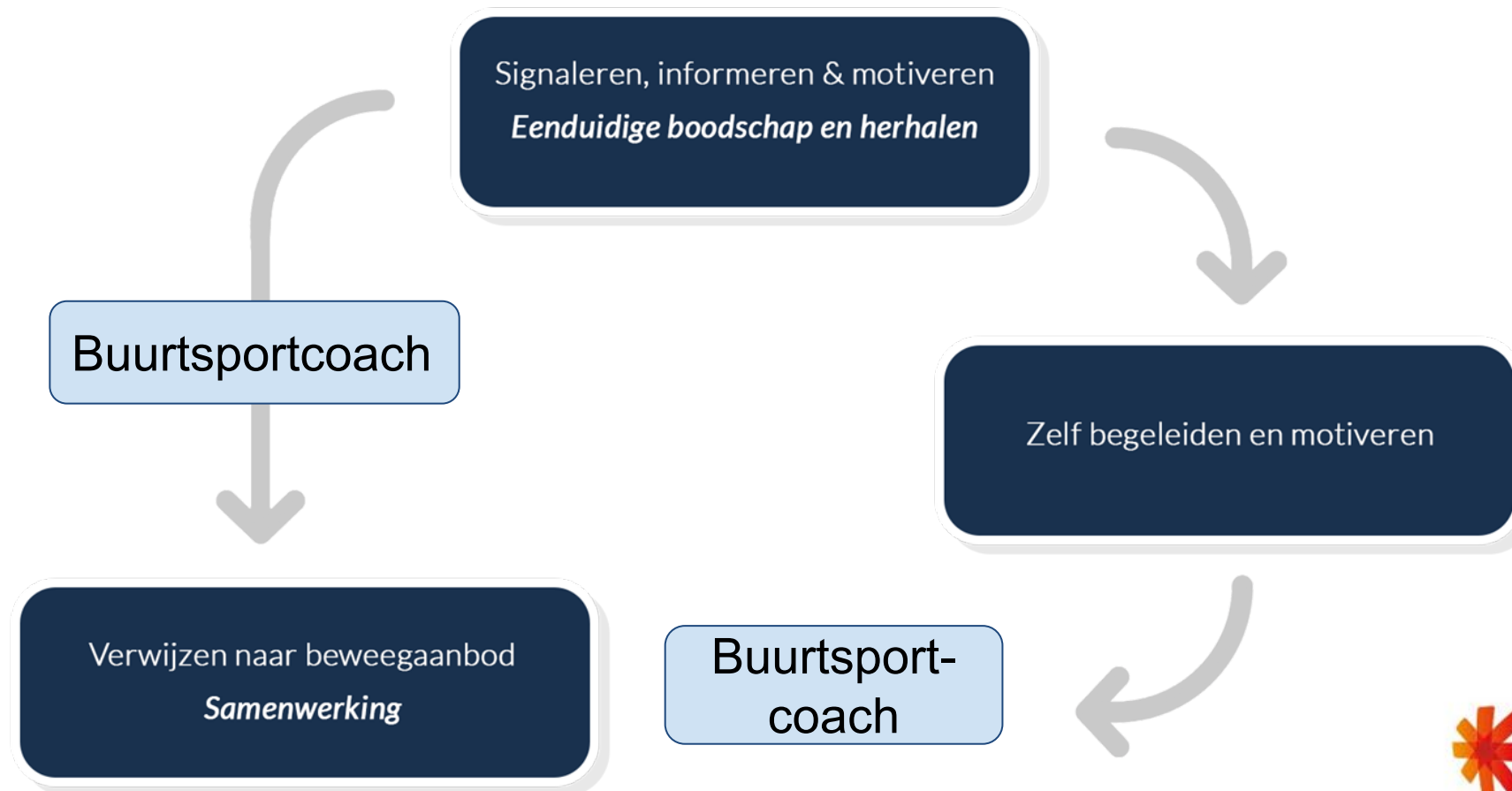
De [beweegcirkel](#) is een **Gesprekstoel** om mensen te ondersteunen hun gedrag te veranderen en meer te bewegen

Vijf fasen gebaseerd op de stappen van gedragsverandering



Rollen van eerstelijnszorgverlener

Basis richtlijnen en standaarden - start bij leefstijladvies





Buurtsportcoach

Landelijke regeling

Verbinden sport met andere domeinen

Rollen en taken

- eigen aanbod
- inzicht in wijkaanbod
- 'beweegmakelaar'
- organisator

Voorbeelden in zorg

- Nationale Diabetes Challenge
- Gecombineerde Leefstijlinterventie

Preventie gezondheidseffecten ouderen

Behoud van zelfredzaamheid!

Maar ook:

Kwaliteit van Leven

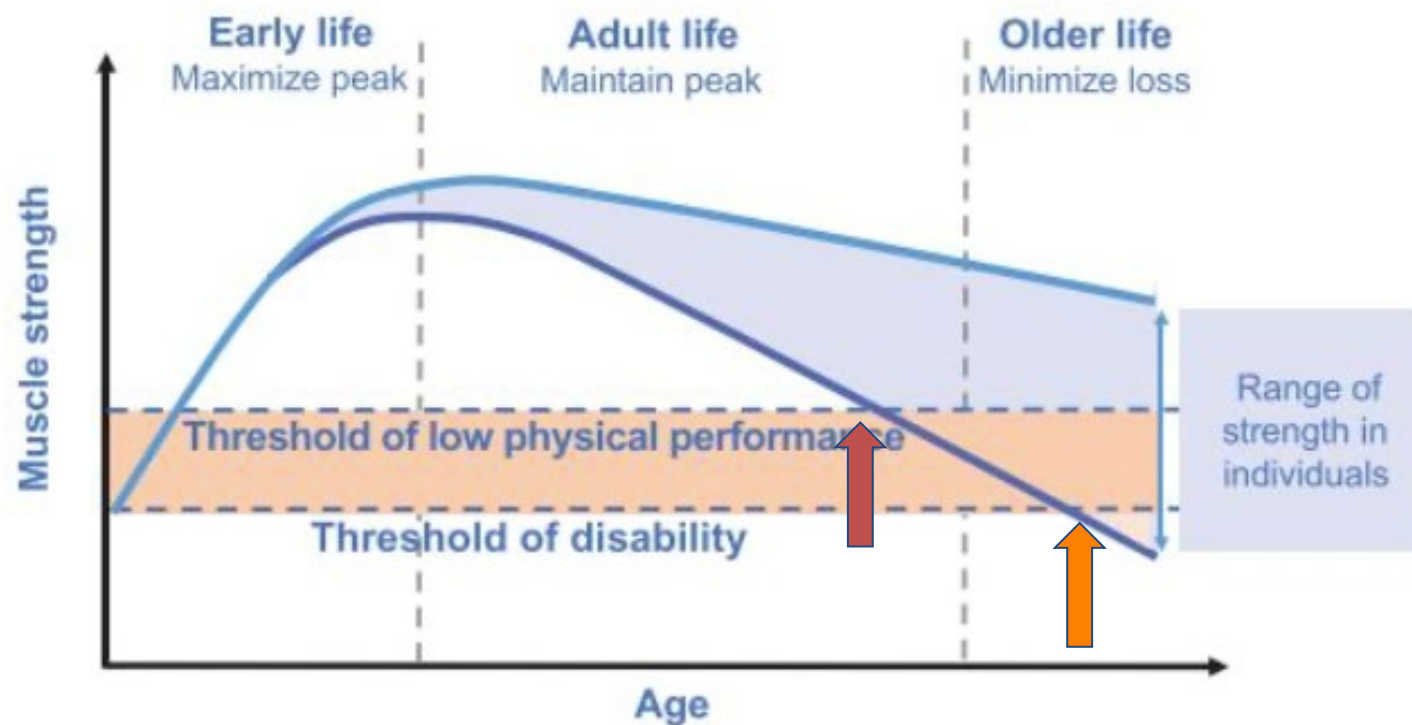
- sociale aspecten
- plezier

gezondheidsraad.nl

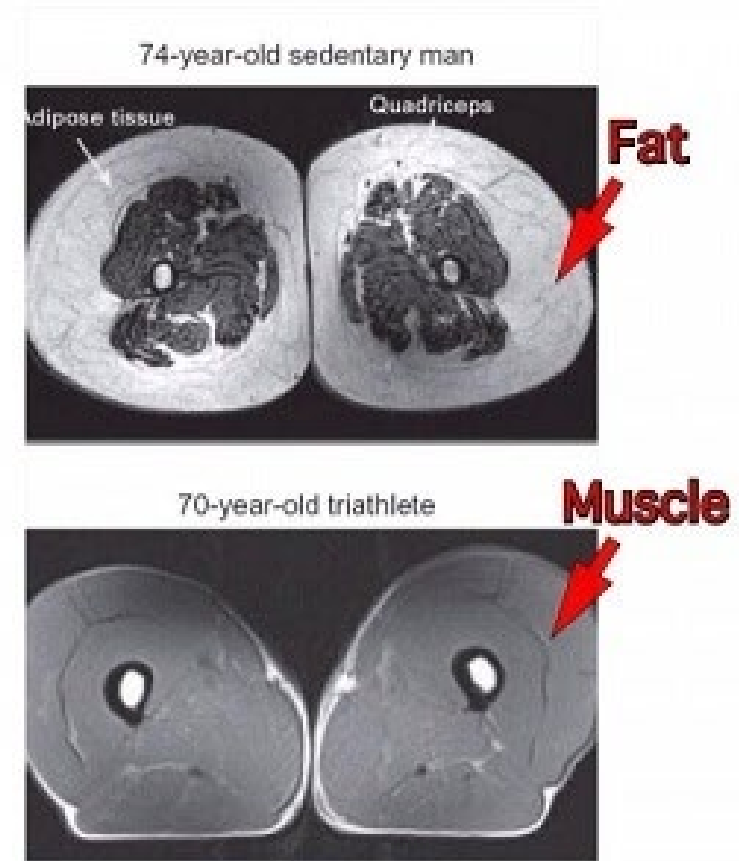




Uitgelicht: spiermassa en -kracht



Effect trainen



Effectieve interventie: Promuscle in de praktijk

Inhoud

- POH signaleert ([SARC-F](#), bovenarm en [eiwitname](#)) en verwijst
- 12 wk initieel programma
 - 2*/ wk krachttraining fysiotherapeut
 - begeleiding diëtist
 - 25 gram eiwit per maaltijd
- Vervolg sportaanbieder

Onderzoek

Gem 75 jaar, helft niet/pre kwetsbaar

- Betere score fysieke testen
- 600 g spiermassa



Afsluitend

- Bewegen helpt sterk om mensen gezonder en fitter te houden
- Samenwerken tussen zorg en sport/beweegsector
- Mogelijkheden worden onvoldoende ingezet
- KCSB werkt aan kennis en instrumenten

www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

[Twitter](#)
[LinkedIn](#)

Meer weten?

Liesbeth Preller

Liesbeth.Preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl

06- 21 64 95 61



+ Fit en gezond

Voldoende bewegen is essentieel voor een gezond leven. In 2019 voldoet 49% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. En 54,1% voldoet aan matig intensieve inspanning (4 jaar en ouder). Hier kunnen we samen veel aan verbeteren. Wij zijn er voor elke zorg-, sport- of welzijnsprofessional die anderen wil activeren en dat zo goed mogelijk wil doen.



+ Meedoen door sport en bewegen

Meedoen aan beweeg- en sportactiviteiten is voor kwetsbare groepen zoals mensen met een beperking, ouderen en jongeren niet vanzelfsprekend. We reiken buurtsportcoaches en beleidsadviseurs van gemeenten kennis en tools aan om kwetsbare groepen de voordelen van sport en bewegen te laten ervaren.

Onze thema's



+ Vaardig in bewegen

Goede motorische vaardigheden zijn belangrijk bij het ontwikkelen van een actieve leefstijl. Door beweging bij kinderen te stimuleren, worden ze vaardiger en houden ze langer plezier in sporten en actief bezig zijn. Professionals die met kinderen werken, op school, in de wijk, de kinderopvang of op de club, en gemeenten kunnen bij ons voor de juiste kennis terecht.



+ Sociaal veilig sporten

Sociaal en veilig sporten staat al tientallen jaren op de agenda van overheden en sportbonden. Helaas komen spelverruwing, onsportief gedrag, seksuele intimidatie, agressie en (verbaal) geweld nog steeds regelmatig voor. We richten ons vooral op het stimuleren van een 'pedagogisch sportklimaat' en 'goed sportbestuur'. We ontwikkelen praktische handvatten en ondersteunen clubkadercoaches, verenigingsondersteuners en beleidsadviseurs gemeenten.



+ Waarde van sport

Hoe maak je economische en maatschappelijke effecten van sport en bewegen meetbaar in euro's? Hoe realiseer je duurzame sportaccommodaties, een goede sportinfrastructuur en een beweegvriendelijke omgeving? Wij adviseren en ondersteunen de sportsector en lokale overheden bij de antwoorden op deze vragen.



+ Topsport en Topsport Topics

Actuele en wetenschappelijk onderbouwde kennis draagt bij aan het behalen van goede sportprestaties. Met ons team Topsport Topics zorgen we ervoor dat bondscoaches, embedded scientists, technisch directeuren en ook beleidsmakers snel, onderbouwd en begrijpelijk antwoord krijgen op de vraagstukken die zij tegenkomen in hun topsportpraktijk. Als gevolg van de vraagarticulatie uit de topsportpraktijk kunnen kennisinstituten worden voorzien van praktisch relevante en vernieuwende onderzoeksvragen.

+ Gamification

Kennis en instrumenten

- Artikelen op bijv. www.allesoversport.nl
- Whitepapers & e-books
- Presentaties en (bijdragen aan) cursussen
- Digitale instrumenten
- Hard copy producten voor professionals en t.b.v einddoelgroep
- Advies en sparren
- Erkenning interventies Sport & Bewegen; [database](#)
- Verschillende nieuwsbrieven ([algemeen](#), [ouderen](#) en [jeugd](#))
- Meer producten, zie [website](#)





Uitgelichte kennisproducten

Kinderen

- [Argumentenkaartjes](#) - in gesprek met ouders
- [Mini-learning motorische ontwikkeling](#)
- Armoede jeugd: [checklist](#) en [tipkaartjes](#) voor begeleiders, sociale omgeving

[Social Return on Investment Sport en bewegen](#) voor gemeenten, dashboard en update [rapport](#)

[Human Capital Model](#), evidence voor 6 verschillende domeinen

Mensen met een beperking

- [Handreiking sporthulpmiddelen](#) voor mensen met een beperking
- [Whitepaper Sport en bewegen voor mensen met een beperking](#)

Bewust Bewegen met chronische aandoeningen

Voldoende bewegen is voor mensen met chronische aandoeningen soms lastig haalbaar, zij hebben ondersteuning nodig.

De online omgeving [Bewust Bewegen](#) biedt informatie over de impact van bewegen bij specifieke aandoeningen.

Met de handige **adviezen, tips en praktische instrumenten** helpen professionals patiënten verantwoord naar meer beweging in hun dag.



E-book kwetsbare ouderen en bewegen

Gericht op de eerstelijns, vooral praktijkondersteuner van de huisarts

- sarcopenie
- valpreventie
- dementie
- samenwerken
- praktische tips



Beweeggids voor ouderen met dementie

[De Beweeggids](#) geeft handvatten om ouderen met dementie te stimuleren meer te bewegen. De Beweeggids bestaat uit modules met uitleg van Erik Scherder en instructievideo's voor de oefeningen van bewegingsagoog Myron Hamming.

Voor wie?

Iedereen die te maken heeft met ouderen met dementie. Bijvoorbeeld in de zorg, vrijwilligers en mensen met een familielid met dementie.



Beweegposter

De [Beweegposter](#) biedt concrete oefeningen waar ouderen zelf of onder begeleiding mee aan de slag kunnen. Hiermee traint men alle onderdelen van het lichaam.

De oefeningen zijn ingedeeld in:

- Fit op de stoel
- Sterke armen en benen
- In balans
- Rek en strek

De Beweegposter is zowel digitaal als fysiek beschikbaar

DE BEWEEGPOSTER

meer veerkracht, lager risico FNO
Vilans
kenniscentrum sport
BEWEGEN NAAR ELKAAR

Aan de slag met de beweegposter!

Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.

Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.

Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.



Samenwerking met de wetenschap: win-win

- Wetenschappelijke onderbouwing kennis(producten)
- Vertaling en verspreiding kennis uit wetenschappelijk onderzoek naar professionals
- (Door)ontwikkeling en borging tools ontwikkeld in onderzoek
- Toegang tot elkaars netwerk
- Ondersteuning bij onderzoek(saanvragen) - kennis over praktijk, beleid, stakeholders en implementatie; met/zonder deelname