

Start met (meer) beweging

(concept protocol voor huisarts en praktijkondersteuner)

I SIGNALEREN VAN EEN BEWEGPROBLEEM: Van de mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening (o.a. hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, astma/COPD) beweegt 50% niet volgens onderstaande norm. Van alle Nederlanders beweegt 1/3 te weinig. Een beweegprobleem wordt aannemelijker bij overgewicht, een zittend beroep, vermoeidheid en klachten van het bewegingsapparaat

II INVENTARISATIE VAN HET (HUIDIGE) BEWEGPATROON – willen en kunnen

	Ja	nee
Nederlandse Norm Gezond Bewegen		
- Volwassenen (19-55 jaar): dagelijks (zomer en winter) minstens een half uur minimaal matig intensieve lichamelijke activiteit (≥ 4 MET) op minimaal 5 dagen per week <ul style="list-style-type: none"> o Stevig doorwandelen (5-6 km/uur) o Fietsen (15 km/uur) o Minstens 6000 stappen per dag (liefst 10.000) 		
- Oudere (55+): een half uur matig intensief bewegen (≥ 3 MET) op minimaal 5 maar liefst 7 dagen per week <ul style="list-style-type: none"> o Wandelen (3-4 km/uur) o Fietsen (10 km/uur) o Minstens 6000 stappen per dag (liefst 8000) 		
Krachtenorm (55+): minimaal 2x per week krachtoefeningen		
Fitnorm: $\geq 3x$ per week gedurende minimaal 20 minuten intensieve activiteit (bijv. zwemmen, hardlopen of fietsen): je hartslag moet ervan omhoog gaan		
Inactief: op geen enkele dag een half uur matig intensieve activiteit		

Dagelijkse activiteiten en MET (Metabolic Equivalent of Task):

- Komt u met de auto of gaat u op de fiets of lopend naar werk/school/winkels?
- Neemt u de lift of pakt u de trap?
- Welke huishoudelijke activiteiten doet u in een week?
- Tuiniert u?

MET	Dagelijkse activiteiten	Ontspanning/hobby's	Sport	Ja/punten	nee
1	rustig zitten, eten	slapen			
1,5	wassen, scheren, aankleden afwassen, schrijven	t.v. kijken kaarten	Rechtop staan 15 min		
2	koken, borstelen, afstoffen	Muziek maken (gitaar/piano) Tekenen	Biljart Lichte fietsoefeningen Wandelen 2,5 km/uur		
3	bedden opmaken strijken; stofzuigen boodschappen doen auto wassen	Schilderen	Bowling; lichte gymnastiek boogschieten fietsen 8 km/uur wandelen 3-4 km/uur		
4	Trap afdalen Ruiten wassen, vloer dweilen tuinieren gras maaien (elektrisch) seksuele activiteiten	Dansen (traag)	Fietsen 10 km/uur Wandelen 5 km/uur Volleybal, Tafeltennis, golfen zwemmen (schoolslag) paardrijden (stapvoets)		
5	boodschappen doen (zware tas) spitten in de tuin grasmaaien met duwer	dansen spelen met kinderen	fietsen 12 km/uur; wandelen 5,5 km/uur paardrijden draf tennis dubbel, badminton enkel roeien (trim)		
6	trap oplopen		wandelen (6,5 km/uur) Tennis enkel, kanovaren Alpineskiën, ijsschaatsen Basketbal, voetbal recreatief		
7	Sneeuw opruimen Hout klieven	Dansen snel (swing)	Fietsen 15 km/uur; schermen Wandelen 7,5 km/uur op lichte helling		
8	Natte sneeuw opruimen		Bootcamp; Zwemmen (borstcrawl) Joggen 8 km/uur; fietsen 19 km/uur		
10			Fietsen 23 km/uur; roeien, squash		

MOTIVERENDE EN BELEMMERENDE FACTOREN VOOR (MEER) BEWEGEN - kunnen en willen

- Ervaringen met sport en bewegen in het verleden? Positieve of negatieve ervaringen?
- Vitale beperkingen (verminderde hart- of longfunctie?)
- Fysieke beperkingen (bijv. klachten bewegingsapparaat, ouderdom) die belastbaarheid beïnvloeden?
- Psychische / cognitieve beperkingen?
- Multimorbiditeit? (aandoeningen van hart- en vaten, longen, bewegingsapparaat? Psychische stoornissen?)
- Sociale en omgevingsfactoren (stimulans door naasten, ontmoedigende woon-/werkregeling, activiteit van eigen sociale kring)?
- Gemotiveerd om meer te gaan bewegen (schaal 0 – 10)? Wat zijn de 3 belangrijkste redenen?
- Kan de patiënt zelfstandig meer gaan bewegen? Angst voor bewegen? Behoeftte aan ondersteuning? Kennis over de mogelijkheden?

LICHAMELIJK ONDERZOEK IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

- RR/pols; gewicht/lengte/BMI
- Intern onderzoek: hart-/longen
- Onderzoek bewegingsapparaat (standsafwijkingen (rug), blessures, artrose)

AANVULLEND (SPORTMEDISCH) ONDERZOEK

- longfunctietest (astma/COPD)
 - o bij inspanning benauwd, piepende ademhaling
- lab en/of inspannings-ECG (sportarts, afhankelijk van niveau cardioloog)
 - o ter overweging bij hart- en vaatziekten in de familie
 - o bij klachten tijdens inspanning (duizeligheid, hartkloppingen, pijn op de borst)
 - o ongewone vermoeidheid of slecht herstel na inspanning of afname prestatievermogen zonder afname training

III EVALUATIE: selecteren en kiezen

Patiënt heeft een beweegprobleem én is gemotiveerd om meer te gaan bewegen (en indien (nog) niet gemotiveerd noteren in dossier):

- Algemene adviezen:
 - o Bouw het bewegen geleidelijk op: begin rustig en breidt geleidelijk aan uit.
 - o Kies de beweging die bij u past. Kies voor activiteiten die u leuk vindt, zorg voor afwisseling, beweeg op vaste tijden, samen met anderen sporten maakt het vaak makkelijker.
 - o Maak er een gewoonte van: neem de trap i.p.v. de lift, laat de auto staan en ga op de fiets naar werk/winkel/school.
- Zorgprofiel 1: patiënt kan zelfstandig bewegen en heeft geen fysieke of vitale belemmeringen:
 - o fietsen, stevig wandelen, hardlopen, tuinieren, etc.
 - o naar de sportschool, naar sportvereniging, evt. met (eigen) stappenteller.
- Zorgprofiel 2: patiënt heeft geen grote fysieke of vitale belemmeringen maar heeft behoefte aan adviezen en coaching:
 - o **Praktijkondersteuner/huisarts:** o.a. met m.b.v. het **stappentellerprogramma “Het beweegrecept”**
 - o **Buurtsportcoach** (zie www.sportindebuurt.nl) of fitnessinstructeur (beweegprofessional)
- Zorgprofiel 3: er zijn lichte fysieke of vitale belemmeringen waardoor een beweegzorgadvies wenselijk is: advisering door een beweegzorgprofessional (BIG-geregistreerde fysiotherapeut of oefentherapeut, zo nodig door een kaderhuisarts bewegingsapparaat, sportarts of revalidatiearts).
 - o 3A: bewegen in groepsverband o.l.v. fysiotherapeut/oefentherapeut
 - o 3B: individuele advisering door een fysiotherapeut/oefentherapeut
- Zorgprofiel 4: patiënt heeft een aandoening die gespecialiseerde begeleiding wenselijk maakt:
 - o In een klein groepsverband met een individueel behandelplan, ziekte specifiek
 - o begeleiding door een fysiotherapeut/oefentherapeut met specifieke expertise op gebied van hart- en vaatlijden, diabetes, COPD, osteoporose, oncologie, etc. (gecertificeerde fysiotherapeuten, zie www.kngf.nl)
- Zorgprofiel 5: er is sprake van multi-morbiditeit en grote mate van hulpafhankelijkheid waardoor gespecialiseerde individuele begeleiding nodig is:
 - o Langdurige, multidisciplinaire, individuele begeleiding

Handige sites:

- o www.thuisarts.nl/gezonde-leefstijl/ik-wil-gezond-bewegen (algemene adviezen over gezond bewegen)
- o www.voorkomblessures.nl en www.allesoversport.nl en www.sportzorg.nl (adviezen en oefeningen)
- o www.30minutenbewegen.nl (bewegingsadviezen en beweegtest)
- o www.beweegmaatje.nl of www.sportpartner.nl (als je graag samen wil sporten)