



INNOVATIEF CONCEPT IN MAASTRICHT

Zorgverleners en bewegprofessionals werken samen in het Beweeghuis

Tekst: IJdo Groot

Sportief bewegen verbetert de lichamelijke, mentale en sociale gezondheid. Het werkt zelfs preventief: regelmatige lichaamsbeweging kan het risico op bepaalde ziekten verkleinen. Daarom wordt zowel in het Sportakkoord II, Het Gezond en Actief Leven Akkoord en het Integraal Zorg Akkoord, als door diverse partijen een brug geslagen tussen sport, bewegen en zorg. Zoals in Maastricht, waar zorg en bewegen samenkomen in het Beweeghuis. In dit innovatieve concept werken beweegprofessionals, huisartsen, fysiotherapeuten en medisch specialisten intensief samen om de gezondheid van mensen met beweegklachten duurzaam te verbeteren.

In de regio Zuid-Limburg heerst veel bewegingsarmoede. Eén op de acht inwoners is beperkt in bewegen. “Dat is het hoogste percentage in Nederland”, constateert Rob Vanwersch, medeoprichter van en programmamanager bij het Beweeghuis. “Relatief weinig mensen in deze streek voldoen dan ook aan de beweegrichtlijnen. Daar komt bij dat veel mensen beweegproblemen hebben zoals artrose en nek- en rugklachten. De verwachting is dat het aantal mensen met deze klachten zal toenemen – niet alleen in onze regio overigens, maar in heel Nederland. Het RIVM voorspelt bijvoorbeeld dat in 2040 het aantal patiënten met artrose zal zijn verdubbeld.”

Aanleiding

De medisch specialisten van het Maastricht Universitair Medisch Centrum (Maastricht UMC+) zien al een aantal jaar de spreekkamers steeds voller worden met patiënten met beweegproblemen. “Anders dan andere universitair medische centra heeft Maastricht UMC+ niet alleen een academische functie, maar ook een



“In de Stadspoli’s zit de medisch specialist niet in een doktersjas, maar in gewone kleren. Daar gaat een psychologisch effect van uit”

Rob Vanwersch (het Beweeghuis)



“Omdat het lijkt op een gesprek met de huisarts, gaan de meeste patiënten niet naar de poli met het idee allerlei behandeltrajecten te moeten ingaan. Dat maakt het laagdrempeliger”

Rob Vanwersch (het Beweeghuis)

streekfunctie”, zegt Vanwersch, als strategisch adviseur van de raad van bestuur betrokken bij het ziekenhuis. “Dat betekent dat niet alleen patiënten die een relatief zeldzame, ingewikkelde behandeling of operatie nodig hebben hier aankloppen, maar ook mensen met meer reguliere beweegproblemen. Door de toename in de reguliere artrosezorg kwamen onze medisch specialisten nauwelijks meer toe aan de derdelijnszorg, dus de complexe behandelingen en operaties. Door een verdubbeling van het aantal patiënten zou alles spaak lopen. Dit vooruitzicht was voor ons aanleiding om te kijken naar mogelijkheden om de zorgketen anders in te richten. We hadden grofweg twee opties: ofwel alle reguliere beweegzorg afstoten, ofwel de streekfunctie van het academisch ziekenhuis behouden, wat in zou houden

dat we het radicaal anders moesten doen. We kozen voor het laatste.”

Samenwerking

De hele ketenwerking werd tegen het licht gehouden. Niet alleen werd gekeken hoe de toename van het aantal patiënten zou kunnen worden opgevangen, ook moesten de processen worden verbeterd. “Vroeger lieten we het initiatief voor het maken van een afspraak bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut aan de patiënt. Er zijn echter patiënten die niet de gezondheid en fitheid hebben om dat proces zelf te managen. Deze mensen ondernemen na zo’n verwijzing geen actie. Of ze worden van het kastje naar de muur gestuurd. We wilden daarom de hele nazorg beter orkestreren. We gingen nadenken over vragen als: hebben deze patiënten een andere



behoefte dan fysiotherapie? Hebben zij langdurige begeleiding nodig?”

Om betere hulp te kunnen bieden en patiënten beter te begeleiden, werd de samenwerking gezocht met diverse partijen. “Vanzelfsprekend met de fysiotherapeuten, waar we al veel mee samenwerkten. Tevens wilden we graag de huisartsen aan tafel hebben. We hebben ook contact gezocht met Maastricht Sport, het gemeentelijk sportbedrijf. Een logische stakeholder, omdat Maastricht Sport eveneens met mensen werkt die meer beweging nodig hebben.”

Energie

Uit deze samenwerking werd in 2020 het Beweeghuis geboren. In het Beweeghuis komen de tweede lijn (Maastricht UMC+), de eerste lijn (huisartsen en fysiotherapeuten) en de nulde lijn (Maastricht Sport) samen.

Voordat bewegcoaching binnen het netwerk kon worden ingezet, werd goed doordacht hoe een en ander moest worden aangepakt. “Dit concept vereist een goede samenwerking en infrastructuur, evenals een bewustwording bij alle partijen – waaronder de medisch specialisten en fysiotherapeuten – van de voordelen van een gezonde leefstijl. Dit betekent dat we veel tijd en energie moesten besteden aan het voorbereidingsproces. We zijn zes maanden bezig geweest om onder meer systemen en processen op elkaar af te stemmen. Zo hebben we gecheckt wat juridisch wel en niet mag op het gebied van de gegevensuitwisseling. En hebben we vooraf goede afspraken gemaakt hoe Maastricht Sport de voortgang en resultaten van een deelnemer aan het beweegprogramma terugkoppelt naar de huisarts en medisch specialist.”

Stadspoli

Om dichterbij de patiënten te komen, werden in Maastricht twee Stadspoli's ingericht. “Hier geven de medisch specialisten een policonsult”, vertelt Vanwersch. “Het zijn kleine gebouwen, die minder



“Dit concept vereist een goede samenwerking en infrastructuur, evenals een bewustwording bij alle partijen van de voordelen van een gezonde leefstijl”

Rob Vanwersch (het Beweeghuis)

klinisch zijn ingericht dan het ziekenhuis. De medisch specialist zit niet in een doktersjas, maar in gewone kleren. Daar gaat een psychologisch effect van uit. Omdat het lijkt op een gesprek met de huisarts, gaan de meeste patiënten niet naar de poli toe met het idee allerlei behandeltrajecten te moeten ingaan. Dat maakt een bezoek laagdrempeliger.”

Een consult op de Stadspoli duurt 5 minuten langer dan de standaard 15 minuten. Hierdoor kan de medisch specialist meer

zicht krijgen op de context van de beweegproblemen van een patiënt. Aan de hand van die context kan worden bepaald hoe de problemen het beste kunnen worden aangepakt. “Dat kan bijvoorbeeld een afspraak bij een gespecialiseerde fysiotherapeut of een bewegcoach zijn, medicatie of een operatieve ingreep in het ziekenhuis. Bewegcoaching wordt in gang gezet als geen fysiotherapeutische behandeling nodig is. Bij iemand met specifieke lage rugklachten bijvoorbeeld kan een fysiotherapeut niet altijd iets betekenen. Het is vooral van belang dat deze persoon meer gaat bewegen, eventueel in combinatie met afvallen. Als deze persoon duurzaam gaat bewegen, verminderen als het goed is de klachten. Een andere optie is dat we een patiënt in eerste instantie naar de fysiotherapeut sturen omdat een behandeling nodig is. Bijvoorbeeld om een bepaalde, specifieke spiergroep te versterken. Na afloop van die behandeling kunnen we alsnog bewegcoaching aanbieden.”

Welke verwijzing ook, in het Beweeghuis wordt voor elke patiënt de benodigde zorg en begeleiding geregeld. “Bijvoorbeeld: een patiënt kan direct na het consult een afspraak maken met een bewegcoach bij de receptie van de Stadspoli. Zo voorkomen we dat de patiënt van het kastje naar de muur wordt gestuurd.”

Beweeg Bewust

Maastricht Sport had al een beweegprogramma lopen waarin mensen worden begeleid naar duurzaam bewegen. “Vanuit die hoedanigheid zijn we aan het netwerk van het Beweeghuis toegevoegd”, vertelt Joyce Roumen, coördinator combinatiefunctionarissen bij Maastricht Sport. “De medisch specialisten en fysiotherapeuten in het Beweeghuis kunnen patiënten die meer zouden moeten bewegen, doorverwijzen naar Maastricht Sport om deel te nemen aan ons programma Beweeg Bewust. Dit programma is specifiek gericht op mensen





“Bij de patiënten die deelnemen aan Beweeg Bewust zien we een hoge opkomst en veel toewijding”

Joyce Roumen (Maastricht Sport)

drie maanden is ruim 80 procent nog steeds actief. Een hoge opkomst en veel toewijding, dus.”

Ondersteuning

Die toewijding komt mede voort uit de ondersteuning op maat. “Bij het intakegesprek worden de fysieke gesteldheid, motivatie en behoeften van de deelnemer ten aanzien van bewegen zichtbaar gemaakt. Ook gaan we de reden na waarom de doorverwezen persoon niet uit zichzelf sportief beweegt. Veelal heeft dat te maken met de verwachting het fysiek niet aan te kunnen. Deze mensen kunnen inderdaad een aantal dingen niet, maar ook bepaalde bewegingsactiviteiten wel; daar richt onze begeleiding zich met name op. We horen ook wel dat mensen zich schamen om naar een sportschool te gaan, omdat ze wat zwaarlijvig zijn en een slechte conditie

hebben. Samen sporten en bewegen in een klein groepje met gelijkgestemden, zoals binnen ons programma mogelijk is, schept een onderlinge band. De deelnemer merkt dat hij of zij niet de enige is die worstelt met beweegproblemen. Dat geeft meer vertrouwen.”

De begeleiding is erop gericht de deelnemers uiteindelijk duurzaam te laten bewegen binnen het reguliere beweegaanbod. Als al tijdens het intakegesprek blijkt dat iemand geen fysieke of mentale belemmeringen ervaart, kan direct worden doorverwezen naar het gemeentelijk sportaanbod, lokale verenigingen of commerciële sportaanbieders. Maastricht Sport ondersteunt dan op afstand. Na 12 weken wordt met elke deelnemer een evaluatiegesprek gevoerd. Daarna blijft de bewegecoach minimaal één jaar betrokken. De begeleiding wordt geleidelijk afgebouwd.

met chronische klachten die onvoldoende bewegen. Meer en beter bewegen kan een deel van de oplossing voor de problemen zijn.”

Over het algemeen is het lastig om deze doelgroep te bereiken, ervaart Roumen. “Daarom zijn we blij met de samenwerking met de zorgprofessionals. Het helpt enorm als een zorgverlener, met name een dokter, tegen een patiënt zegt: ‘Het zou goed voor u zijn als u meer gaat bewegen. Wij kunnen u daarbij ondersteunen.’ Van de patiënten die vanuit het Beweeghuis naar ons worden doorgestuurd, komt 98 procent opdagen bij het intakegesprek; 92 procent gaat daadwerkelijk deelnemen aan het beweegprogramma Beweeg Bewust. Na

“Bij veel patiënten zijn na 12 weken spectaculaire verbeteringen te zien”

Rob Vanwersch (het Beweeghuis)



Beweegcoach, medisch specialist en fysiotherapeut in overleg.



Ideeën

Om te kunnen bepalen wat het resultaat is van de inspanning, worden bij elke deelnemer zowel bij de intake als na 12 weken fysieke testjes gedaan. “Bij veel patiënten zijn na 12 weken spectaculaire verbeteringen te zien”, reflecteert Vanwersch. “Naast deze fysieke testjes zouden we graag willen meten in hoeverre de deelnemer het meer bewegen implementeert in het dagelijks leven. Pakt iemand vaker de fiets dan de auto, pakt hij de trap in plaats van de lift? Weliswaar vragen bewegecoaches elke deelnemer hiernaar, maar het wordt niet gestaafd door metingen met behulp van een *wearable* bijvoorbeeld. Als je precies weet hoe deelnemers tot die betere resultaten komen, kun je specifiek

daarop coachen en het beweegprogramma finetunen.”

Vanwersch en Roumen zitten zelf ook niet stil. Vanwersch: “Samen kijken we of we huisartsen de mogelijkheid kunnen bieden rechtstreeks naar het beweegprogramma van Maastricht Sport te verwijzen. Tevens onderzoeken we of welzijnsorganisaties een signalerende rol kunnen krijgen. Bijvoorbeeld bij mensen

die zowel gezondheidsklachten hebben als te weinig bewegen, maar een barrière voelen om de huisarts te benaderen. Welzijnsmedewerkers kunnen deze mensen stimuleren toch een keer naar de huisarts te gaan om bewegecoaching op maat te bespreken. Wellicht kunnen ook voedingscoaches bij het programma worden betrokken. Kortom, genoeg ideeën voor uitbreiding.”

Meer informatie

Beweg Bewust is landelijk erkend op het niveau ‘Goed onderbouwd’. Scan de QR-code voor een nadere omschrijving van de interventie of kijk in de database Loketgezondleven.nl.

