

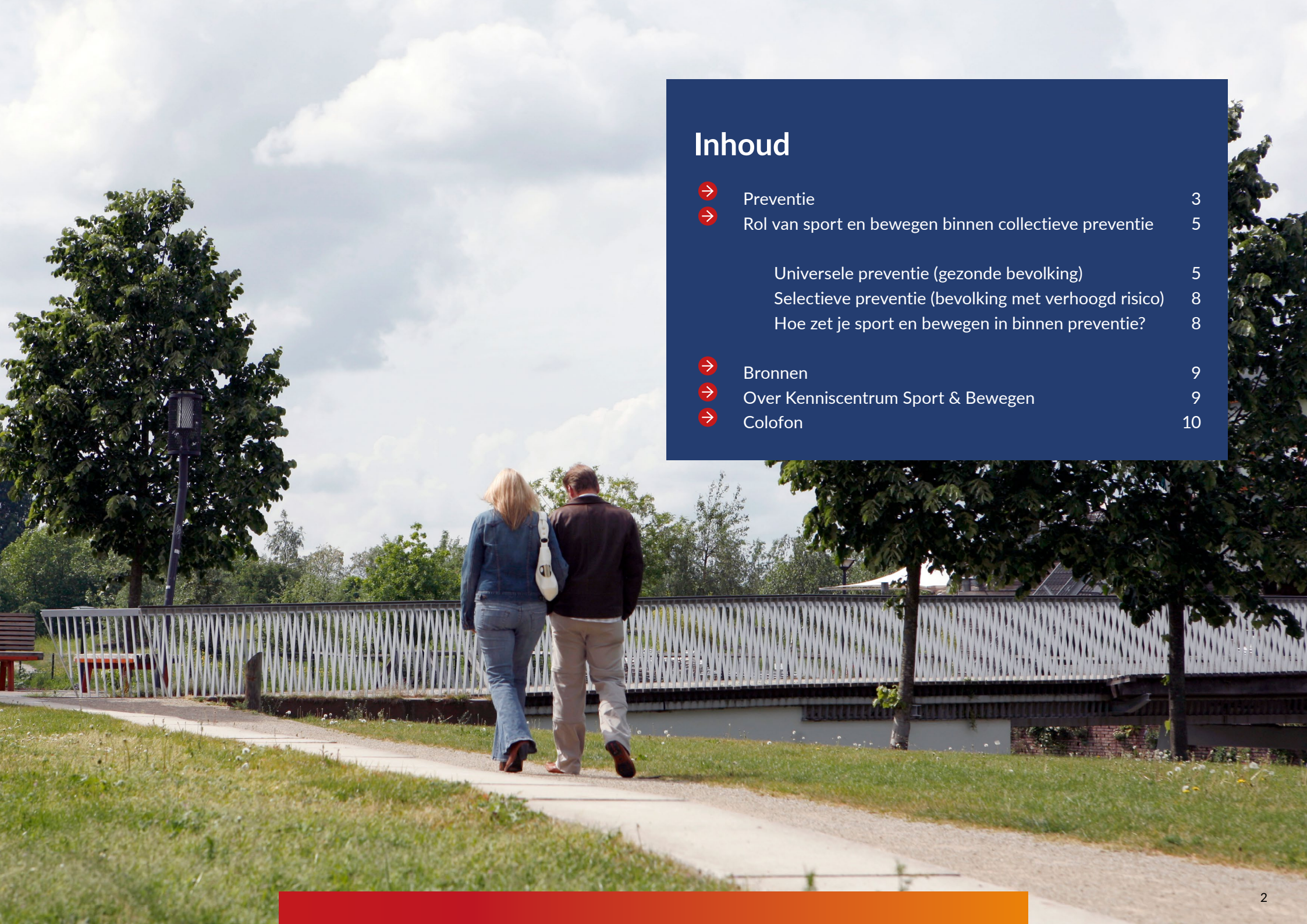
PREVENTIEWIJZER SPORT EN BEWEGEN

*De rol van sport en bewegen binnen preventie:
een inzicht voor beleidsadviseurs*



Auteurs: Joep Goessens en Maureen Ros

December 2022

A couple is walking away from the camera on a paved path in a park. The woman is wearing a blue denim jacket and jeans, and the man is wearing a dark jacket and light-colored trousers. In the background, there is a white metal bridge with a diamond-patterned railing, surrounded by green trees and grass under a cloudy sky.

Inhoud

→	Preventie	3
→	Rol van sport en bewegen binnen collectieve preventie	5
	Universele preventie (gezonde bevolking)	5
	Selectieve preventie (bevolking met verhoogd risico)	8
	Hoe zet je sport en bewegen in binnen preventie?	8
→	Bronnen	9
→	Over Kenniscentrum Sport & Bewegen	9
→	Colofon	10

Preventie

Inzetten op preventie helpt de bevolking in je gemeente gezond te houden. Onder preventie valt het bevorderen en beschermen van de gezondheid én het voorkomen of vroegtijdig opsporen van ziekten en complicaties. Dit document geeft jou als beleidsadviseur inzicht in het (container)begrip preventie en in de rol, die sport en bewegen kan vervullen bij het mentaal en fysiek gezond houden van je inwoners.



De website van het RIVM leert ons dat preventie meerdere vormen kent: universeel, selectief, geïndiceerd en zorggerelateerd. Deze vormen worden meestal ingedeeld aan de hand van de doelgroep (gezonde bevolking, bevolkingsgroepen met een verhoogd risico, mensen met beginnende klachten, mensen met een ziekte of aandoening).

De indeling in doelgroep is gebruikelijk, omdat preventie vaak gericht is op een specifieke groep van mensen, die extra bescherming nodig heeft of meer risico loopt ziek te worden. Denk aan ouderen, zwangeren of mensen in een lage sociaaleconomische positie (SEP). Deze doelgroepen worden vaak ook weer ingedeeld naar ziektestadium (van gezonde bevolking tot mensen met ziekte). Er gaan ook stemmen op om meer te kijken naar inrichting per levensfase.

In onderstaande tabel vind je de verschillende manieren preventie met als toevoeging een voorbeeld én wetgeving.

	Preventie	Doel	Bekostigd door	Voorbeeld	Wetgeving
Collectief	Universeel (gezonde bevolking)	Bewaken, bevorderen en beschermen van gezonde bevolking	Overheid (landelijk + gemeenten)	- Rijksvaccinatie - Kwaliteit drinkwater	- Wet Publieke Gezondheid - Jeugdwet - Soms geen wet
	Selectief (bevolking met verhoogd risico)	Voorkomen dat personen met één of meerdere risicofactoren (determinanten) voor een bepaalde aandoening daadwerkelijk ziek worden	Overheid (landelijk + gemeenten)	- Griepvaccinatie - Bevolkingsonderzoek borstkanker	- Wet Publieke Gezondheid - Jeugdwet - Wet Maatschappelijke Ondersteuning
Individueel	Geïndiceerd (individueel met beginnende klachten)	Voorkomen dat beginnende klachten verergeren tot een aandoening	Zorgverzekeraar of gemeente	- Beweegprogramma voor mensen met lage rugklachten - Beweegprogramma voor mensen met depressieve gedachten (nog geen depressie gediagnosticeerd) - Beweegaanbod voor mensen met prediabetes	- Jeugdwet - Wet Maatschappelijke Ondersteuning - Zorgverzekeringswet
	Zorggerelateerd (individueel met een ziekte)	Voorkomen dat een ziekte of aandoening leidt tot complicaties, beperkingen, een lagere kwaliteit van leven of sterfte	Zorgverzekeraar of zorgkantoor	- Gecombineerde leefstijlinterventie - Beweegprogramma voor mensen met COPD - Beweegprogramma in de behandeling voor mensen met een depressie	- Jeugdwet - Wet Maatschappelijke Ondersteuning - Zorgverzekeringswet - Wet Langdurige Zorg

Rol van sport en bewegen binnen collectieve preventie

Meer sport en bewegen leidt tot verschillende positieve effecten binnen verschillende typen preventie. Hoe je sport en bewegen inzet en met welke begeleiding kan verschillen. In dit document gaan we specifiek in op universele preventie (gezonde bevolking) en selectieve preventie (bevolking met verhoogd risico). Deze twee typen preventie vormen gezamenlijk collectieve preventie. Deze focus in dit document is aangebracht, omdat je als beleidsadviseur de meeste invloed hebt op collectieve preventie en minder op individuele preventie.

Universele preventie (gezonde bevolking)

Sport en bewegen helpt de bevolking gezond te houden. Allereerst heeft sport en bewegen effect op onze fysieke gezondheid. Voldoende bewegen verlaagt namelijk de kans op verschillende chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en verschillende soorten kanker. Daarnaast is voldoende sporten en bewegen essentieel voor een mentaal gezonde bevolking, hier is steeds meer bewijslast voor. Zo verlaagt voldoende sporten en bewegen de kans op depressieve symptomen.

Om te zorgen dat gezonde mensen gaan en blijven sporten en bewegen, is het van belang dat:

- ➔ Sport en bewegen voor iedereen toegankelijk is
- ➔ Iedereen begrijpt waarom voldoende bewegen belangrijk is, zowel inwoners als zorgprofessionals en ambtenaren
- ➔ De omgeving beweegvriendelijk is en daarmee bewegen stimuleert

Ook is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan de inrichting van de omgeving: nodigt de omgeving uit tot bewegen? Zijn de fiets- en wandelpaden beweegvriendelijk ingericht, bijvoorbeeld om bij voorzieningen te komen? Is er beweegaanbod in de buurt, zodat ook inwoners in een kwetsbare positie makkelijk bij aanbod terecht kunnen? Denk daarbij niet alleen aan traditionele sportverenigingen, maar ook informele beweegclubjes die vaak beter aansluiten bij inwoners die geen lid (willen) zijn van een vereniging. Zijn er professionals in de buurt die kunnen helpen met de begeleiding naar dit (informele) aanbod? Weten zij de inwoners te bereiken en hebben ze zicht op de behoeften, zodat ze daarmee aanbod kunnen creëren? Welke professionals hebben goed contact met inwoners in een kwetsbare positie en weten zij gezamenlijk te komen tot meer beweegmomenten? Denk eraan dat niet alleen een buurtsportcoach mensen in beweging kan krijgen, maar dat een wijkverpleegkundige, een welzijnswerkers of iemand van de ouderenbond dit ook prima kan. Zeker als het gaat om laagdrempelig bewegen. Kortom: zoek naar de juiste ingangen in het netwerk in de wijk.



Zoals uit bovenstaande blijkt, is het de som der delen die een basis geeft voor universele preventie. Investeren in zowel mensen als ruimte resulteert in inwoners die zoveel mogelijk geprikkeld worden aan de slag te gaan met hun beweging en dús hun gezondheid. Met het preventieakkoord en de omgevingswet (in aantocht) zijn er al kaders om in te zetten op preventie en daarin beweging een passende rol te geven.

In onderstaande tabel vind je een aantal voorbeelden van wat je concreet kunt doen. Dit is vooral opgehangen aan de thema's vanuit de Beleidswijzer Sport en Bewegen. De Beleidswijzer Sport en Bewegen is geschreven als handreiking en inspiratiebron voor iedereen, die verantwoordelijk is voor het ontwikkelen en coördineren van sport- en beweegbeleid. In onderstaande tabel staat voor de verschillende thema's toegelicht waar je praktische informatie kan vinden en welke indicatoren je kan gebruiken om dit te meten.

Positieve Gezondheid

Op steeds meer plekken in Nederland komt de term 'Positieve Gezondheid' naar voren bij het voeren van beleid. Vanuit de brede benadering van Positieve Gezondheid wordt breder gekeken dan de 'aan- of afwezigheid van ziekte'. Het gaat om eigen regie op een zinvol en gezond leven. Inzetten op sport en bewegen kan dus bijdragen aan een Positieve Gezondheid. Dit benadrukt dat het inzetten op sport en bewegen veel meer kan bijdragen dan alleen fysiek gezonder en fitter zijn. Door juist op sport en bewegen in te zetten, kan dit ook emotioneel, persoonlijk of sociale effecten hebben. Daarom is het van belang om ook binnen de gemeente met verschillende domeinen samen te werken aan een integraal sport-en beweegbeleid.

Onderwerp	Thema <u>Beleidswijzer Sport en Bewegen</u>	Praktische informatie	Indicatoren die hierbij horen*
Voldoende bewegen	- Sport- en beweegstimulering - Gezonde actieve leefstijl	- <u>Beweegrichtlijnen toolkit</u>	<u>Beweegrichtlijnen</u> <u>Sportdeelname wekelijks</u> <u>Sportdeelname 12 x per jaar</u> <u>Clublidmaatschap</u> <u>Ongeorganiseerd sporten</u> <u>Fietsgebruik</u>
Mentaal welbevinden	- Gezonde actieve leefstijl	- <u>De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid</u>	<u>De rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten</u>
Gezond gewicht	- Gezonde actieve leefstijl	- <u>Beweegrichtlijnen toolkit</u> - <u>Blijf op gewicht met een actieve leefstijl</u>	<u>Volksgezondheidszorg.info/overgewicht</u> <u>En breder: gezondheidsmonitor</u>
Sport- en beweegaanbod voor iedereen	- Sport- en beweegaanbieders - Sport en bewegen in openbare ruimte - Sportaccommodaties - Sport- en beweegstimulering	- <u>Whitepaper sport en bewegen voor mensen met een beperking</u> - <u>Inclusieve beweegvriendelijke omgeving</u> - <u>Inclusief sporten en bewegen</u> - <u>Handreiking sporthulpmiddelen</u>	<u>Sport op de kaart - (on)beperkt bewegen</u> - Sociale ongelijkheid - Gezondheidsverschillen
Beweegvriendelijke omgeving	- Sport en bewegen in openbare ruimte - Sportaccommodaties	- <u>Beweegvriendelijke omgeving</u> - <u>BVO scan</u>	<u>Volkgezondheidszorg.info/beweegvriendelijkeomgeving</u> - Publieke sportaccommodaties - Speelplekken - Recreatie blauw en groen - Nabijheid van voorzieningen - Leefbaarheid - Speelplaatsen/playgrounds
Gymlessen	- Sport- en beweegstimulering - Sport en onderwijs - Gezonde actieve leefstijl	- <u>Verschillende producten rondom onderwijs</u> - <u>Interventies rondom onderwijs</u>	<u>Bewegingsonderwijs</u> - Bewegen op school - Kwaliteit bewegingsonderwijs - Beleid, aanbod en plannen gezonde leefstijl MBO scholen

*Voor meer informatie over welke data + indicatoren (openbaar) beschikbaar zijn, kijk op Werken met lokale data in de sport, www.waarstaatjegemeente.nl of Werken met indicatoren

Selectieve preventie (bevolking met verhoogd risico)

Kijken we naar mensen met een bepaald gezondheidsrisico en willen we voorkomen dat dit erger wordt of dat ze een terugval krijgen, zetten we in op selectieve preventie. Je 'selecteert' een groep, waarop je inzet om erger te voorkomen. Ook voor hen spelen sport en bewegen een rol in veel gevallen.

Er zijn bijvoorbeeld welzijnsorganisaties en buurtsportcoaches, die wekelijks wandelen om mensen uit de eenzaamheid te halen en in contact met elkaar te brengen. Daarmee zet je primair in op mentale gezondheid, maar ook het fysieke neem je hierin mee. Ook wordt bewegen vaak ingezet bij het programma 'Gezond ouder worden', waarbij een fit lichaam en een fitte geest een rol spelen. Onderdeel hiervan kan zijn om het valpreventieprogramma 'In Balans' te organiseren. Mensen met een verhoogd valrisico worden gescreend en met hen wordt gewerkt aan het beperken van het risico op vallen. Dat voorkomt dure heupoperaties en andere gevolgen van vallen.

Overige voorbeelden

- Bewegen voor zwangere vrouwen
- Beweegaanbod voor mensen in een lage sociaaleconomische positie
- Valpreventie voor ouderen die geen extra risicofactor hebben (bijv. nog niet eerder gevallen)
- Fittest met bijbehorend beweegadvies voor ouderen die griep prik halen
- Bewegen als middel om in te zetten tegen eenzaamheid

Hoe zet je sport en bewegen in binnen preventie?

Zoals blijkt uit bovenstaande, bestaan er diverse theorieën en voorbeelden van preventie. Het is belangrijk om als beleidsadviseur in te zetten op een samenhang in je aanpak. Daarvoor beschrijft RIVM een interventiemethode op basis van vier pijlers:

- ➔ **Voorlichting en educatie aan groepen:** bijvoorbeeld groepsvoorlichting, lesprogramma's, landelijke publiekscampagnes
- ➔ **Signalering, advies en ondersteuning:** bijvoorbeeld signaleren op school op overgewicht en adviesgesprekken bij huisarts/praktijkondersteuner.
- ➔ **Inrichten van fysieke en sociale omgeving:** bijvoorbeeld inzetten leefomgeving en burgerparticipatie. Denk aan rookvrije sportparken.
- ➔ **Regelgeving en handhaving:** wettelijke en beleidskaders en handhaving van regels. Denk aan reclamebeleid of prijsmaatregelen (subsidies of accijnzen).

Om je doel te bereiken, zou je in de ideale situatie moeten werken aan alle vier deze pijlers. Hiermee vergroot je de kans dat je sport- en beweegbeleid duurzaam is en meerdere domeinen beslaat. Kijk voor meer uitgebreide en verdiepende informatie op [VZinfo.nl](https://vzinfo.nl) en [Loketgezondleven.nl](https://loketgezondleven.nl).

Bronnen

<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken/wettelijk-en-beleidskader-publieke-gezondheid/wat-is-preventie>

<https://vng.nl/nieuws/video-over-levensloopbanner-een-goed-leven-in-nederland>

<https://www.iph.nl/>

<https://www.loketgezondleven.nl/integraal-werken>

<https://www.loketgezondleven.nl/gezondheidsthema/sport-en-bewegen>

<https://vzinfo.nl/preventie/wat-is-preventie>

Over Kenniscentrum Sport & Bewegen

Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals in de sport, zorg, welzijn, onderwijs en overheid. Kennis over het belang en de effecten van bewegen. Toepassen van deze kennis vergroot de kwaliteit en effectiviteit van sport en bewegen. Dit draagt bij aan een sociaal, vitaal Nederland. De belangrijkste opdrachtgever en financier van Kenniscentrum Sport & Bewegen is het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Help jouw cliënten met de juiste kennis en instrumenten verantwoord meer te bewegen. We delen onderbouwde kennis over bewegen voor jong tot oud, inspirerende voorbeelden en ontwikkelen samen met jou producten voor de praktijk. Denk aan handige stappenplannen, factsheets of een e-book zoals dit.

➔ Meer informatie: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl



Colofon

Dit e-book is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen op basis van wetenschappelijke kennis, artikelen van www.allesoversport.nl en ervaringen uit de praktijk.

Auteurs: Joep Goessens en Maureen Ros

Vormgeving: Birgit Schrama

Utrecht, december 2022