

## Interview met Just Eekhof en Joost de Kanter 'In de auto naar de sportschool...'

In het Leidse gezondheidscentrum Stevenshof wordt al langer actief geprobeerd om de patiënten in beweging te krijgen. Dit jaar kreeg dat een enorme impuls toen het idee om een 'bewegingsevenement' te organiseren financieel mogelijk werd gemaakt door een subsidie via 'Flash!'. Eind augustus kwam de wijk bijeen tijdens een feestelijke middag, barstend vol activiteiten. Niet alleen de wijkbewoners waren enthousiast, ook mede-organisatoren Just Eekhof en Joost de Kanter kijken met trots en tevredenheid terug op het evenement.

### Van de fiets naar een idee

Naast Gezondheidscentrum Stevenshof is een grasveldje met speeltoestellen waar enkele kinderen in hangen en klimmen. Ze zijn daartoe misschien wel gestimuleerd door het 'bewegingsevenement' dat kort tevoren in de wijk is georganiseerd. Huisartsen Just Eekhof en Joost de Kanter gaan in op de wordingsgeschiedenis en uitvoering van het evenement in een constant spervuur van elkaar aanvullende opmerkingen. 'Het idee ontstond toevallig', vertelt Eekhof. 'Op een zondag ging ik bij mijn wekelijkse rondje hardlopen mijn fiets ophalen die nog bij de praktijk stond. Toen zag ik twee mensen met een racefiets voorbijkomen en even later wat hardlopers. Opeens zag ik voor me hoe we met een "bewegingsevenement" misschien meer mensen zouden kunnen stimuleren om gezond te gaan bewegen. Ik overlegde dat met Bernd Jansen, een van de fysiotherapeuten hier, en ook die was enthousiast. Met z'n tweeën werkten we de plannen uit.' De Kanter: 'Het ging vooral om "wat is nou gezond bewegen?" Mensen denken dat ze het alleen maar goed doen als ze hard gaan sporten, maar die lat ligt veel te hoog. We hebben dus willen benadrukken dat het juist gaat om die dagelijkse wandeling van een half-uurtje, of fietsen naar je werk en de trap wat vaker nemen.'

### Externe expertise

Het plan werd binnen het team gelanceerd tijdens de nieuwjaarsborrel. Ook de overige praktijkmedewerkers waren enthousiast, maar de uitwerking bleek toch nog niet zo eenvoudig. Eekhof: 'In februari kwa-



### De campagne Flash!

Bewegen is gezond, ook voor mensen die een beperking ondervinden door ziekte. Daarom wordt met de campagne Flash! dit jaar geprobeerd om mensen met bijvoorbeeld diabetes, astma/COPD, hart- en vaatziekten, overgewicht of klachten van het bewegingsapparaat te stimuleren tot een actievere leefstijl. Er zijn voorlichtingsmaterialen voor huisartsen en fysiotherapeuten, een bewegingswijzer op internet met een advies-op-maat en bewegingsevenementen op vijftien locaties in Nederland. Bij dit laatste beet Gezondheidscentrum Stevenshof in Leiden op 26 augustus het spits af. Meer informatie over Flash! is te vinden op [www.flash123.nl](http://www.flash123.nl).



Just Eekhof stond aan de wieg van het idee en de uitvoering

men we in contact met Flash!. We mochten een projectvoorstel indienen en ons idee werd vervolgens heel snel gehonoreerd. Samen met mensen van Flash! en de GGD gingen we aan de slag. Flash! bood subsidie en ondersteuning, maar vooral hadden ze heel veel kennis over bijvoorbeeld de organisatorische kanten.' De Kanter: 'Dat was ook hard nodig. Want we kunnen dan wel goed zijn in zorg en voorlichting, voor het organiseren van zo'n groot evenement hebben we niet voldoende expertise in huis.' Eekhof: 'Van die subsidie konden we iemand inhuren, Juliette Grimbergen. Zij had ervaring in het organiseren van dergelijke evenementen en maakte gebruik van ieders talenten.'

### Iedereen vertegenwoordigd

Uiteindelijk waren meer dan honderd mensen betrokken bij het evenement, want iedereen deed mee: er waren kraampjes van de GGD, de Hartstichting, Diabetes Vereniging Nederland, het Astmafonds, het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, en noem maar op. Maar ook de diverse disciplines uit gezondheidscentrum Stevenshof waren vertegenwoordigd, zoals de caesartherapeute en de apotheek, tot en met de assistentes en praktijkondersteuners. Ook presenteerden de gymnastiek- en sportverenigingen uit de wijk zich. Eekhof: 'We hadden als voorwaarde gesteld dat iedereen iets actiefs moest doen, dus aan de kraampjes mochten ze niet alleen maar foldertjes uitdelen of voorlichting geven. Daardoor was er van alles gaande: tafeltennistafels, judo en karate, aerobics.' 'De GGD organiseerde spelletjes voor kinderen', vult de Kanter aan. 'Zelfs de GGD-directeur stond er, met zijn vlieger. De fysiotherapeuten hadden een wandeling uitgezet in de wijk waarbij je kon laten meten hoe fit je bent. En de diëtisten maten lengte en gewicht en berekenden dan de Quetelet Index. Ook hadden ze een eenvoudige test waarmee je kon zien of je gezond eet.' Eekhof: 'En er was een enquête gehouden onder zeshonderd leerlingen van de basisscholen over bewegen voor de jeugd. Ze kregen een soort frisbee als ze hun antwoorden inleverden.'

### Het gewone bewegen

Al deze activiteiten hadden succes. Zo'n 750 wijkbewoners kwamen naar het evenement op het plein voor het gezondheidscentrum en de reacties waren heel positief. Eekhof: 'Maar in de krant werd toch weer wat meer nadruk gelegd op sport dan wij hadden gehoopt. We willen juist dat het accent verschuift naar "gewoon bewegen". Mensen gaan nu met de auto naar de sportschool, nemen de lift naar de zaal op de eerste verdieping, fitnessen een uurtje en doen de

rest van de week helemaal niets. Onderzoek toont aan dat de helft van de Nederlanders dat halve uurtje bewegen per dag niet haalt. Dat is toch schokkend!

De Kanter: 'Dit is een wijk met veel jonge kinderen. We zien dat het steeds vanzelfsprekender wordt dat mensen, maar ook kinderen, dik zijn. Maar liefst de helft van de diabetespatiënten heeft ernstig overgewicht, dus een BMI van dertig of hoger. Bij overgewicht denken mensen meteen aan de calorie-inname, terwijl het veel meer gaat om de balans tussen eten en bewegen. Bovendien voel je je mentaal beter als je gezond beweegt. Je ziet dat bijvoorbeeld mensen met een depressie opknappen als ze gaan bewegen en dat ook weten vol te houden.'

Eekhof: 'Patiënten met een depressie adviseer ik altijd minstens een uur per dag te wandelen. Als je de hele dag op de bank zit, mis je de fysieke moeheid. Wie alleen maar mentaal moe is, valt steeds verder weg.'

### Visites in de auto

Eekhof en De Kanter geven nadrukkelijk het goede voorbeeld aan hun patiënten. 'Vroeger kwam ik naar de praktijk en reed ik visites met de auto', vertelt Eekhof. 'Maar nu doe ik echt alles op de fiets.' 'Daarin is Just trouwer dan ik', bekent De Kanter. 'Als het erg regent, pak ik nog wel eens de auto.' 'Maar zo vaak regent het helemaal niet', meent Eekhof. 'Het gebeurt maar zelden dat je nat wordt, en aan het eind van je werkdag is dat ook niet erg. En met het rijden van visites heb je altijd wel wat speelruimte, dus dan kun je proberen het om de buien heen te plannen.' De Kanter: 'In elk geval zeggen we niet tegen de patiënten dat ze moeten bewegen, terwijl we zelf steeds in de auto zitten. "Je hoeft echt niet in een glimmend pakje naar de sportschool", zeg ik altijd. Gewoon wandelen of fietsen is voldoende en ook voor iedereen goed te doen. Als je je doelen behapbaar en haalbaar maakt, kun je je tenminste tevreden voelen omdat je het kunt volhouden. Als de lat te hoog ligt, faal je, met alle gevolgen van dien. Datzelfde geldt voor gewichtsverlies: als je streeft naar vijf of tien procent afvallen, daalt het risico op hart- en vaatziekten al enorm. En het is een stuk realistischer dan te streven naar maatje 36.'

### Andere bewegingsactiviteiten

De medewerkers van gezondheidscentrum Stevenshof proberen al langere tijd de patiënten te stimuleren om meer te gaan bewegen. Ze ontwikkelden samen met gezondheidscentrum Wantveld in Noordwijk een cursus '(Be)weeg!'. Deze richt zich op mensen met overgewicht in combinatie met extra risicofactoren op cardiovasculaire aandoeningen, zoals diabetes of hypertensie. De praktijkondersteuners begeleiden de cursisten en worden daarbij afwisselend bijge-

staan door 'consulenten': een huisarts, diëtist of fysiotherapeut. De Kanter: 'Maar vooral heeft het meerwaarde dat de psycholoog erbij betrokken is. Afvallen, maar vooral dat volhouden, is verschrikkelijk moeilijk en vraagt om gedragsverandering. De psycholoog is erg goed in het zoeken naar de gedachten waarmee je je gedrag kunt volhouden, of de dingen die je daarbij juist belemmeren.'

'De eerste groep heeft de cursus nu afgerond', vertelt Eekhof. 'De twaalf deelnemers zijn negen keer bijeengekomen. De tiende keer, in oktober, evalueren ze hoe het gaat. Ook voor onszelf willen we graag weten wat nu de effecten zijn van zo'n cursus.' De Kanter: 'Ook al weten we nog niet de exacte meetgegevens, het is al wel duidelijk dat zo'n cursus alleen werkt bij mensen die bij aanvang écht gemotiveerd zijn. We hebben bovendien een erg moeilijke groep gekozen, met enorm overgewicht.' Eekhof: 'Er zijn al twee nieuwe cursussen gepland, maar daarvoor gaan we wel wat beter op motivatie selecteren.'

Bij de evaluatie van de cursus wordt gebruikgemaakt van instrumenten van het RIVM, zodat de effectiviteit ervan kan worden afgezet tegen een model in het noorden van het land waarin praktijkondersteuners patiënten begeleiden bij meer bewegen.



Joost de Kanter toont trots het T-shirtje van het bewegingsevenement

### Dat zouden meer mensen moeten doen!

Beiden menen dat een bewegingsevenement ook een goed idee is voor andere centra. De Kanter: 'Het is gewoon hartstikke leuk! En ik denk dat het een sneeuwbaaleffect heeft. Je hoeft niet elke keer opnieuw het wiel uit te vinden; als één centrum in bijvoorbeeld Almere of Zoetermeer zoiets organiseert, kunnen de andere centra het hele concept kopiëren.'

Eekhof: 'Maar je moet het wel klein houden, alleen voor je eigen wijk of patiëntenpopulatie, en alleen met organisaties waar je echt mee te maken hebt. Voor je het weet word je steeds enthousiaster en dan verlies je jezelf erin. Het moet allemaal naast je gewone werk, en hier kon dat omdat we in ons gezondheidscentrum een fantastisch team hebben. Iedereen heeft er veel tijd en energie in gestoken en daardoor werd het

ook zo'n succes. Als je de organisatie van zo'n evenement ophangt aan een of twee personen, gaat het mis. De apotheek reageerde bijvoorbeeld in eerste instantie met "Wat moeten wij daarmee?". Maar uiteindelijk deden ook zij heel enthousiast mee en hadden ze een kraampje met informatie en medicatieadviezen voor mensen met chronische aandoeningen die willen sporten. Zo kun je als groep laten zien waar je voor staat.'

De Kanter: 'Iedereen vond het enorm leuk, en er ontstond een soort roes omdat het zo gezellig was. Uiteindelijk werd het een soort feestje, voor onszelf én voor de hele wijk.'

Ans Stalenhoef, eindredacteur In de praktijk