



Beweeg Kuur GLI

DE BEWEEGKUUR-INSTRUCTEUR

Met de opleiding BeweegKuur- instructeur goed voorbereid op de toekomst

In september is het ROC van Twente gestart met de opleiding BeweegKuur-instructeur binnen het profiel Sport, bewegen en gezondheid. De eerste ervaringen zijn positief en negen andere ROC-opleidingen staan in de startblokken om hetzelfde te doen. Waarom is de BeweegKuur-instructeur 'hot' en wat is de meerwaarde voor docenten, studenten, deelnemers en het werkveld?

Door Willie Westerhof, 25 maart 2019



Ferran
en Lysbeth

Ruim 50% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder heeft overgewicht en 15% ernstig overgewicht (obesitas). Meer mannen dan vrouwen hebben overgewicht, het neemt toe bij het ouder worden en komt meer voor bij lager opgeleiden. Mensen met overgewicht hebben een groter risico op ziekten en aandoeningen. Het verhoogt onder andere de kans op diabetes mellitus type 2, hart- en vaatziekten en enkele soorten kanker. De gevolgen van overgewicht brengen maatschappelijke kosten met zich mee, als gevolg van ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid en kosten in de gezondheidszorg (bron: Volksgezondheidzorg.info).

BeweegKuur GLI

Als antwoord op het groeiende probleem van overgewicht in Nederland biedt Huis voor Beweging de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) 'BeweegKuur GLI' aan. In de BeweegKuur GLI staat een combinatie van gezonder eten, meer bewegen en gedragsverandering centraal. Een HBO leefstijlcoach, een diëtist en een fysiotherapeut voeren het tweejarige programma uit, waarbij de leefstijlcoach gedurende het hele traject de deelnemers begeleidt en motiveert. De BeweegKuur-instructeur (MBO) versterkt het BeweegKuurteam in de uitvoering.

Mensen met een gezondheidsrisico door overgewicht, die gemotiveerd zijn daar iets aan te doen, kunnen sinds januari met een verwijzing van de huisarts deelnemen aan dit effectieve leefstijlprogramma, dat bovendien wordt vergoed vanuit de basis-zorgverzekering.

Vooruitziende blik ROC van Twente

Lysbeth de Vries, docent Sport & Bewegen, niveau 4 aan het ROC van Twente besloot alvast voorbereid te zijn en integreerde de module BeweegKuur-instructeur in het profiel Sport, bewegen en gezondheid van studenten in het derde en vierde leerjaar. "Je moet een beetje visionair zijn en inspelen op trends en ontwikkelingen in de maatschappij", zegt een stralend enthousiaste de Vries. "Het komt allemaal mooi bij elkaar. Mensen worden zwaarder en ongezonder. Wij willen onze studenten kennis, tools en vaardigheden meegeven om daar adequaat mee om te gaan. Huis voor Beweging zit in ons netwerk. De keuze voor BeweegKuur-instructeur lag voor de hand en zeker nu



de BeweegKuur vergoed wordt vanuit de zorgverzekering is dit een gouden kans".

Meerwaarde voor studenten

Zowel het profiel Sport, bewegen en gezondheid, als de BeweegKuur zijn gericht op de componenten bewegen, voeding en gedragsverandering. Het integreren van de module BeweegKuur-instructeur is daarom een voor de hand liggende keuze. Studenten ontvangen naast hun normale ROC-diploma Sport en Bewegen een waardevol extra certificaat BeweegKuur-instructeur. Dat geeft extra arbeidsperspectief.

Docent Sport & Bewegen, niveau 4 Ferran Plaggenborg, verzorgt de lessen BeweegKuur-instructeur op het ROC van Twente. "Goede studenten zien die uitgelezen kans ook", bekrachtigt hij de woorden van de Vries, "In mijn klas met 29 studenten lopen echte toppers rond. Mbo-studenten die ervoor gemaakt zijn om met mensen om te gaan. Zij zijn geknipt voor de functie van BeweegKuur-instructeur!". Eén van die toppers, Linda, loopt stage bij Sportbedrijf Almelo, die de BeweegKuur op twee locaties in Almelo uitvoert. "Ik kan hier de theorie van school in de praktijk brengen", vertelt Linda. "Ik zoek veel contact met de deelnemers en probeer zoveel mogelijk open vragen te stellen. Dat heb ik geleerd in de lessen 'motiverende gespreksvoering' en dat werkt!"



Ik zoek veel contact met de deelnemers en probeer zoveel mogelijk open vragen te stellen. Dat heb ik geleerd en dat werkt!



Motiverende gespreksvoering

Motiverende gespreksvoering in beweging is een belangrijk onderdeel van de nieuwe opleiding. Het is een gesprekstechniek om gedrag en leefstijl van mensen te veranderen. Het ROC van Twente koos ervoor om het hele docententeam te scholen in Motiverende gespreksvoering, zodat het daadwerkelijk wordt geleefd in de opleiding. "Dat was echt heel sterk voor ons onderwijs in het algemeen, want wij gebruiken het nu ook vaak in onze rol als loopbaanbegeleider. Daarbij hebben we te maken met ambivalentie van studenten. Met Motiverende gespreksvoering heb je een tool in handen om studenten te helpen bij het maken van de juiste keuze", zegt Plaggenborg. "Huis voor Beweging heeft ons super leuke activerende werkvormen aangeboden, die bij ons echter niet allemaal makkelijk uitvoerbaar zijn in kleine lokalen met 29 leerlingen." De Vries ging daarom

op een mooie dag met een klas leerlingen naar buiten en tekende met stoepkrijt een activerende werkvorm uit op de parkeerplaats. "Zo zijn we daarmee zelf nog wat aan het puzzelen en leren", lacht de Vries. Motiverende gespreksvoering in beweging is niet alleen een techniek die studenten kunnen gebruiken om een gezonde leefstijl bij deelnemers te bevorderen, maar op het ROC van Twente blijkt het ook een waardevol instrument voor docenten bij het voeren van gesprekken met studenten en ouders.

Gemotiveerde stagiaires met meerwaarde!

Jan Willem Dangremond, combinatiefunctionaris Sport bij Sportbedrijf Almelo is begin dit jaar gestart met de BeweegKuur op twee locaties van Fysio Almelo. Deze groepen worden begeleid door een multidisciplinair team uit de eerstelijnszorg, dat bestaat uit huisartsen, leefstijlcoaches, een diëtist en een fysiotrainer. Dangremond: "Onze stagiaire van het ROC van Twente, is heel goed op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom de BeweegKuur. Linda observeert goed, is goed aan het kijken wat er speelt, ze gaat ook makkelijk in gesprek en stelt goede vragen." Dangremond is blij met de nieuwe opleiding BeweegKuur-instructeur. Van stagiaires zoals Linda, die iets extra's bieden, kan hij er volgend jaar wel meer gebruiken. Dat klinkt de docenten van het ROC als muziek in de oren. Zij verwachten dat de BeweegKuur zich de komende tijd ook gaat uitrollen in steden als Hengelo en Enschede. "Dan kunnen meer studenten stage lopen in de BeweegKuur en er een hele mooie baan aan overhouden". Linda is ambitieus en gemotiveerd. Naast haar stage bij een personal trainer, doet zij een extra stage bij de BeweegKuur. Het motiveert haar dat mensen langzaam steeds vrijer gaan bewegen en hun 'beweegangst' kwijt raken.

De medische cyclus een stap voor

Doel van de BeweegKuur is dat mensen gezonder worden en afvallen en daarmee hun kwaliteit van

leven verbeteren. Dangremond vertelt dat deelnemers allemaal hun eigen redenen hebben om mee te doen en dat heel concreet weten te verwoorden, zoals 'ik wil straks weer fatsoenlijk mijn veters kunnen strikken' of 'ik wil graag met mijn kleinkinderen kunnen spelen'. Deelnemers noemen niet het aantal kilo's ze daarvoor moeten afvallen. Toch geeft hij een voorbeeld van een man die in januari is gestart en eind februari al 10 kilo's kwijt was. Deze man nam zijn vrouw mee naar de eerste bijeenkomst, zodat zij hem in zijn missie kon steunen, door gezonde boodschappen te doen.

“ ”

Het is ontzettend gaaf dat je met de BeweegKuur de hele medische cyclus een stap voor kan zijn.

” ”

Enmaail op dreef vertelt combinatiefunctaris Dangremond over zijn beweegspreekuur, waar iemand met overgewicht én een burn-out kwam, die hoopt zijn energie en vertrouwen in zijn lichaam terug te krijgen. En over iemand met paniekaanvallen, die al lang op een wachtlijst stond om geholpen te worden. Hij dacht dat de BeweegKuur hem zou kunnen helpen te ontspannen en om zichzelf weer op de rit te krijgen. Door medicatie was hij enorm aangekomen. Hij wil de kilo's eraf en twee keer in de week het hoofd leeg maken. "Kippenvelverhalen", noemt Dangremond ze. "Het is ontzettend gaaf dat je met de BeweegKuur de hele medische cyclus een stap voor kan zijn."

Tweede fase

Als het eerste jaar van de BeweegKuur, met intensieve begeleiding van een fysiotherapeut, leefstijlcoach en diëtist erop zit, is het de



bedoeling dat de deelnemers doorstromen naar het reguliere beweegaanbod. Naast het actief ondersteunen van de BeweegKuur is er een belangrijke rol weggelegd voor de BeweegKuur-instructeur in de tweede fase, omdat deze de brug slaat tussen gezondheidszorg en de sport- en beweegsector. In Almelo gaan de BeweegKuur deelnemers verder sporten bij Recreatiesport Almelo, een vereniging die 20 verschillende beweegactiviteiten aanbiedt. "Continuïteit, vertrouwen en gevoel voor de deelnemers zijn nodig voor een soepele overgang", zegt Dangremond.

Een mooie toekomst

Het project vertoont tijdens de startfase nog een aantal kinderziektes. Eén belangrijk punt is de communicatie tussen de professionals. Bij de starttraining van Huis voor Beweging wordt hier extra aandacht aan besteed. Hoe ga je de informatie over deelnemers netjes AVG-technisch met elkaar delen? In Almelo zijn hier goede oplossingen voor gevonden. "Ik word er wel enthousiast van", zegt Dangremond, "omdat ik denk dat de BeweegKuur de toekomst heeft." Voorwaarde is wel dat er voldoende financiering beschikbaar blijft. Momenteel wordt de BeweegKuur in Almelo gefinancierd vanuit de regeling Sportimpuls, maar vergoeding vanuit de zorgverzekering

biedt een mogelijkheid om de BeweegKuur in Almelo te borgen. En er is behoefte, want er staan nu al 30 mensen op een wachtlijst.

Ondertussen in de praktijk....

Alle deelnemers zijn, onder begeleiding van de stagiair BeweegKuur-instructeur Linda, in het fitnesszaaltje aan het sporten. Ze volgen een circuit met opdrachten. Er wordt gelachen en gezweet. Tineke komt twintig minuten te laat het sportzaaltje binnenstormen. Zij heeft net een nieuwe baan en moest tot vier uur werken. "Ik dacht ik ga toch nog", roept ze uitgelaten. "Nooit gedacht dat ik bewegen en sporten zo leuk zou vinden." Later vertelt ze: "Ik doe het echt voor mijzelf én als goed voorbeeld voor mijn kinderen! Ik voel dat ik weer op de goede weg ben en ben blij met deze mogelijkheid en met de super begeleiding." Dangremond hoort het lachend aan en concludeert tevreden dat Tineke het plezier in bewegen heeft ontdekt. "Als ik hier op vrijdagmiddag ben geweest, ga ik goed het weekend in", zegt hij.

Meer over de BeweegKuur GLI:

w www.huisvoorbeweging.nl
m info@huisvoorbeweging.nl