



## Revalidatieartsen ijveren voor een actieve leefstijl

De Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen (VRA) heeft een werkgroep die zich bezighoudt met het bevorderen van een actieve leefstijl bij revalidanten. Deze Werkgroep Bewegen en Sport (WBS) wil binnen de revalidatiesector het bewustzijn vergroten dat een inactieve leefstijl bij oud-revalidanten vaker voorkomt, terwijl een actieve leefstijl juist extra belangrijk is. Het uitgangspunt: bewegen en sport dragen bij aan de gezondheid, participatie en kwaliteit van leven van mensen met een beperking. Om dit vanuit de revalidatiesector optimaal

te kunnen stimuleren, heeft de werkgroep onder meer vijf prestatie-indicatoren ontwikkeld. Deze indicatoren bieden revalidatieartsen, bewegingsagogen, fysiotherapeuten en sport- en beweegconsulenten een praktische leidraad bij het integreren van bewegen en sport in de dagelijkse revalidatiepraktijk.

Meer informatie: [revalidatiegeneeskunde.nl/werkgroep-bewegen-en-sport](http://revalidatiegeneeskunde.nl/werkgroep-bewegen-en-sport).

### Handboek Revalidatie, Sport en Bewegen



**Publicatie**  
Handboek Revalidatie,  
Sport en Bewegen  
Stichting Onbeperkt Sportief,  
2014  
ISBN 978-90-822529-0-2

## Revalidatie<sup>R</sup> Nederland

Deze factsheet is een uitgave van Revalidatie Nederland, in nauwe samenwerking met de werkgroep Bewegen en Sport / Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen en het Programma Revalidatie, Sport en Bewegen / Stichting Onbeperkt Sportief.

**Tekstbijdragen** Luikje van der Dussen, Rita van den Berg-Emons, (werkgroep Bewegen en Sport / Nederlandse Vereniging van Revalidatieartsen), Hans Leutscher (Revalidatie, Sport en Bewegen / Stichting Onbeperkt Sportief)  
**Redactie** Karin van Londen (Revalidatie Nederland), Annelies van Lonkhuyzen  
**Fotografie** Revalidatie, Sport en Bewegen  
**Vormgeving** Jet Westbroek, Idee & Ontwerp

Revalidatie Nederland  
Oudlaan 4 - Postbus 9696 - 3506 GR Utrecht  
030 273 9384  
[info@revalidatie.nl](mailto:info@revalidatie.nl) - [www.revalidatie.nl](http://www.revalidatie.nl)



Beweging is voor iedereen van belang. Vandaar ook het advies: dagelijks een half uur matig intensief bewegen.

Voor mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte is bewegen extra belangrijk, maar ook minder vanzelfsprekend. Daarom spannen revalidatiecentra en ziekenhuizen zich in om revalidanten meer aan het bewegen te krijgen, en daarom zijn sportloketten in het leven geroepen.

Revalidatie<sup>R</sup>  
Nederland

# Revalidatie, sport en bewegen

## Minder bewegen

Uit onderzoek blijkt dat mensen met een lichamelijke beperking veel minder sporten dan gemiddeld: slechts 23 procent heeft een vaste sportieve bezigheid, tegenover 59 procent bij de bevolking in het algemeen.<sup>1</sup> Mensen met een lichamelijke beperking bewegen ook in het dagelijks leven minder en zitten meer.<sup>2</sup>

Als iemand nog maar kort een beperking heeft, moeten sport en bewegen opnieuw een plek krijgen in het leven. Lastig daarbij is dat de handicap of ziekte het vaak moeilijker maakt om te bewegen, waardoor ook niet alle sportactiviteiten meer mogelijk zijn. Bovendien weten mensen vaak niet welke activiteiten beschikbaar zijn in hun buurt.

Wat ook kan meespelen, is een gebrek aan stimulans en een te verzorgende houding van de naasten en bijvoorbeeld de thuiszorg. Zo heeft onderzoek laten zien dat de mobiliteit en zelfstandigheid van 21 procent van de mensen die een beroerte hebben gehad behoorlijk achteruit gaan als ze weer thuis zijn.<sup>3</sup> Wat ze hebben opgebouwd tijdens hun revalidatie, raken ze weer kwijt.

## Gevolgen

Studies laten keer op keer zien hoe belangrijk het is om te bewegen. Mensen die inactief zijn en veel zitten kunnen allerlei gezondheidsproblemen krijgen, zoals obesitas, hoge bloeddruk, artrose, diabetes of hart- en vaatziekten. Het kan verder leiden tot klachten als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Maar ook mentaal is het ongezond: mensen die minder bewegen zitten gemiddeld genomen minder goed in hun vel.

Als iemand een lichamelijke handicap of chronische ziekte heeft, is het nog belangrijker om in beweging te zijn. De gezondheidsvoordelen zijn zelfs nog groter.<sup>4</sup> Niet alleen krijgen mensen een betere conditie en voelen ze zich fitter, vaak zit er ook een sociale kant aan sport, wat een positief effect heeft op de kwaliteit van leven. Door sportieve grenzen te verleggen, groeit het zelfvertrouwen en wordt het makkelijker om ook op andere gebieden actief te zijn en grenzen te verleggen.

<sup>1</sup> Monitor (On)beperkt Sportief, 2013  
<sup>2</sup> Berg-Emons vanden RJ, Bussmann JB, Stam HJ. Accelerometry-based activity spectrum in persons with chronic physical conditions. Arch Phys Med Rehabil, 2010  
<sup>3</sup> Van de Port; Kwakkel, Van Wijk, Lindeman, Susceptibility to Deterioration of Mobility Long-Term After Stroke, Stroke, 2006  
<sup>4</sup> J.H. Rimmer en A.C. Marques; Physical activity for people with disabilities; Lancet; 380-2012; pagina 193-195.

## In beweging komen en blijven

Tijdens de revalidatie is er veel aandacht voor sport en beweging. Revalidanten doen als onderdeel van de therapie bijvoorbeeld aan balsporten, zwemmen of fitness. Ook krijgen ze de kans om kennis te maken met aangepaste sporten, zoals rolstoeltennis.

De kunst is ervoor te zorgen dat mensen ook ná de revalidatie in beweging blijven. Daarom zijn revalidatiemodules ontwikkeld die gericht zijn op een gezonde leefstijl. Daarnaast realiseerde het programma Revalidatie, Sport en Bewegen op circa 40 plaatsen in ons land sportloketten. Deze loketten vormen een schakel tussen de zorgwereld en de sportwereld.

## Het doel is om revalidanten te stimuleren om beweging een blijvend onderdeel te maken van hun dagelijks leven

### Het sportloket

Bij het sportloket kunnen revalidanten terecht die een vraag hebben op het gebied van sport of bewegen. Behandelaars kunnen hen verwijzen voor advies door een sport- en beweegconsulent; soms is dat advies ook een vast onderdeel van het revalidatieprogramma.

In een gesprek gaat de sport- en beweegconsulent na wat iemands wensen en mogelijkheden zijn. Consulenten zijn heel goed op de hoogte van de plaatselijke sport- en beweegfaciliteiten, en zullen vervolgens een advies op maat geven. Ze kunnen bijvoorbeeld verwijzen naar een sportclub, maar ook adviseren over manieren om in het dagelijks leven actiever te worden. Na het adviesgesprek neemt de consulent nog een paar keer contact op om te informeren hoe het gaat. Zo nodig kunnen ook meerdere gesprekken worden gevoerd.

### Robin Mulder, sport- en beweegconsulent van Revalidatie Friesland:

‘Ruim 65 procent van de mensen die ik begeleid, zijn in ieder geval na een jaar nog sportief actief. De kracht van het sportloket is dat we het aangepast sportaanbod in ieders woonomgeving kennen. Ook creëren we nieuw aanbod als er veel vraag is naar een beweeg- of sportactiviteit.’

Om een actieve leefstijl te realiseren, is motivatie nodig. Daarom worden de consulenten van het sportloket getraind in motivational interviewing, een techniek waarbij de motivatie van mensen wordt aangesproken. Het helpt hen om op eigen kracht stappen te zetten, omdat ze dat zelf willen, en om op die manier actiever te worden en te blijven.

### Verder bouwen

Om de sportloketten verder te versterken is een landelijk onderzoek opgezet: ReSpAct (www.respact.nl). In dit onderzoek wordt onder meer gekeken naar effecten van de begeleiding vanuit het sportloket op het bewegingsgedrag van cliënten en naar de behaalde gezondheidswinst. Veel aandacht is er ook voor het proces, dus de vraag hoe consulenten de begeleiding het beste kunnen invullen. Want wat voor de één werkt, hoeft niet te werken voor de ander. Het is goed om daar meer over te weten en om zo mensen nog beter te kunnen begeleiden naar een actieve leefstijl die bij hen past.

Voor een overzicht van sportloketten: [www.shnederland.nl/rsb](http://www.shnederland.nl/rsb)



### Ex-revalidant Corry de Graaf over haar ervaringen met het sportloket:

‘De positieve aandacht van de sport- en beweegconsulent heb ik als bijzonder activerend en stimulerend ervaren. Ik ben nu, enkele maanden na afloop van mijn behandeling, nog steeds actief met hydrotherapie in een zwembad bij mij in de buurt.’



# 9 tips

## voor mensen die meer willen bewegen

Neem als dat kan vaker de trap in plaats van de lift.

Gebruik een stappenteller om te meten hoeveel u beweegt; dit kan motiveren en uitdagen om méér te gaan doen.

Beweeg samen met anderen, dat is gezellig en motiverend. Spreek bijvoorbeeld af om met een buurvrouw op een vast tijdstip te gaan hardlopen, of om met een vriend te fietsen.

Maak geregeld een ommetje, bijvoorbeeld standaard na het eten.

Beweeg mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging.

Wilt u meer bewegen? Vraag u dan af wat bij u past. Dat lijkt voor de hand te liggen, maar toch vergeten mensen het vaak. Ze gaan dan iets doen omdat ze het in verleden ook hebben gedaan of omdat ze met iemand anders meegaan. Kies iets waar u echt plezier in hebt, dan zult u het veel makkelijker volhouden.

Verdeel uw energie en zorg voor voldoende rust. Voer de duur, intensiteit en frequentie van de activiteiten geleidelijk op.

Rust even uit als een activiteit te inspannend wordt; laat u niet verleiden om toch door te gaan.

Beloon uzelf.