



Bewegen als onderwerp in de spreekkamer

JE ZOU MENSEN WEL EENS
AAN DE HAND WILLEN NEMEN

DOOR MIRJAM STUIJ,
ONDERZOEKER BIJ HET VUMC EN
HET MULIER INSTITUUT. DOET ONDERZOEK NAAR
BETEKENISSEN VAN SPORT/BEWEGEN VOOR
MENSEN MET DIABETES EN DE ZORGVERLENING
OP DIT VLAK. ZIE OOK: WWW.STZVERHALEN.NL

► **De diëtiste tegenover me zucht ... Ze wil mensen zo graag wat meer bieden dan alleen een beweegadvies waarmee ze drie maanden later uiteindelijk niks hebben gedaan. Een wandelgroepje vormen bijvoorbeeld. Maar, eigenlijk vindt ze het ook vooral een verantwoordelijkheid van de mensen zelf om wat te gaan doen. Dit dilemma, beweegadviezen geven of wat concreets willen aandragen, kwam geregeld naar voren in gesprekken die ik de afgelopen jaren met diabeteszorgverleners over het onderwerp bewegen en sport voerde.**

Veel begeleidingsstrategieën die naar voren kwamen, zijn vooral gericht op het *knowing what*, dus op het overbrengen van kennis over diabetes en gezond leven. De vertaling maken naar het dagelijkse leven, het *knowing how*, blijkt veel lastiger. Overigens hadden sommigen daar zelf ook ervaring mee, zoals de diëtiste die graag wilde gaan hardlopen, maar steeds een reden had om dat niet te doen. Of de praktijkondersteuner die vond dat ze weer moest gaan fitnesssen, maar in haar eentje toch steeds niet ging. Allemaal gaven ze aan dat alleen het overdragen van kennis over diabetes en bewegen in de spreekkamer niet voldoende is.

Kleine stapjes

Sommigen hadden wel wat ideeën voor het *knowing how*: een hond aanraden, boodschappen doen op de fiets. Vooral de nadruk leggen op kleine stapjes. Of daadwerkelijk een wandelgroep opzetten. Een huisarts vertelde dat hij met vrijwilligers bezig was een groep te starten, waarbij wel steeds een

zorgverlener uit het centrum mee zou lopen, maar de verantwoordelijkheid voor het draaiende houden niet bij hen lag. Ik liep afgelopen zomer mee op twee locaties van de Nationale Diabetes Challenge, een traject waarvoor zorgverleners vanuit hun praktijk gedurende vijf maanden wekelijks wandeltrainingen voor mensen met diabetes organiseerden. Bijna letterlijk aan het handje dus. Ik zag dat dit nogal wat van de zorgverleners vroeg: veel organisatie, teleurstellingen omdat mensen afhaakten, maar ook, of vooral, uit de veilige omgeving van de spreekkamer stappen. 'Deelnemers kwamen uit de patiëntstand', zoals een van hen het verwoordde, er ontstonden gesprekken over heel andere onderwerpen. Een andere zorgverlener vertelde dat het contact met de deelnemers in de spreekkamer door het wandelen ook veranderde: de gesprekken gingen verder dan voorheen en de deelnemers durfden meer te vragen. Een mooi voorbeeld van hoe het daadwerkelijke leven met diabetes in de spreekkamer meer zichtbaar werd. ◀