

‘Kleine stapjes zijn ook stapjes’

BEWEGEN ALS ONDERWERP IN DE SPREEKKAMER

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

HET DOEL VAN DE ZORGSTANDAARD DIABETES LIEGT ER NIET OM: IEMAND MET DIABETES ZOU TENMINSTE EEN HALF UUR PER DAG MOETEN BEWEGEN EN DE ZORGVERLENER MOET DIEGENE DAARTOE STIMULEREN. HOEVEEL VAN UW PATIËNTEN HALEN DAT? EN KOMT U ER ZELF AAN? IK VANDAAG IN IEDER GEVAL NIET. IETS VERDEROP IN DE ZORGSTANDAARD STAAT OVERIGENS WEL EEN NUANCERING: ‘ZELFS EEN KLEINE TOENAME VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT IS GUNSTIG’. OFWEL: KLEINE STAPJES ZIJN OOK STAPJES, EEN ZIN DIE GEREGELD TERUGKAM IN GESPREKKEN DIE IK MET DIABETESZORGVERLENERS OVER HET ONDERWERP BEWEGEN VOERDE.

► Een praktijkondersteuner verwoordde het als volgt: ‘Je moet je doelen klein houden, niet de verwachting hebben dat iemand gelijk alles maar oppakt.’ Ze heeft wel moeten leren om haar eigen normen over gezondheid en gezond leven los te laten, zei ze: ‘Als je net begint, wil je mensen redden. D'r is zoveel mogelijk! En je kan er zoveel zelf aan doen!’ Maar toen een patiënt haar eens vertelde dat ze zó gezond was gaan eten door nog maar vijf keer per week te frituren in plaats van zeven, hield ze in gedachten dat dat voor diegene tegenover haar wel een grote stap was.

Minder ontmoedigend

Deze nuancering komt ook in de wetenschap naar voren. In 2015 stond in het *British Medical Journal* een pleidooi om bij inactieve mensen naar ‘een beetje meer activiteit’ te streven in plaats van de beweegnorm als doel te stellen. Misschien niet de optimale hoeveelheid vanuit gezondheidsoogpunt, wel beter haalbaar en vooral minder ontmoedigend. Want dat hoorde ik ook veel terug bij zorgverleners: een ambitieus doel geeft een grote kans op mislukking – en daarmee een negatieve ervaring. En dat mensen vaak hulp nodig hebben om hun doelen realistisch (lees: klein) te houden.

Ruimte

Als je de beweegnorm moet loslaten, waar begin je dan? Horstman en Houtepen beschrijven in hun boek ‘Worstelen met gezond leven’ (2005: 213-214) wat goede zorg zou moeten inhouden: onder andere ruimte geven voor verschillende betekenissen die mensen aan gezondheid en gezond leven toekennen: ‘Mensen leven niet in een laboratorium (...) en bewegen is meer dan “calorieën verbruiken”. (...) We hopen dat professionals het leven niet zonder meer ondergeschikt maken aan de leer.’ Kortom, in gesprek gaan om zo het leven een beetje in de spreekkamer te halen en samen stapje voor stapje verder te komen.

Literatuur ►►

- (1) Horstman, K. & Houtepen, R. (2005), *Worstelen met gezond leven. Ethiek in de preventie van hart- en vaatziekten*, Amsterdam: Spinhuis.
- (2) Souto Barreto, P. de (2015), *Global health agenda on non-communicable diseases: has WHO set a smart goal for physical activity?* *BMJ*, 350: h23. doi: 10.1136/bmj.h23.