

# Wil je wat aan je gezondheid veranderen, of niet?

## BEWEGEN ALS ONDERWERP IN DE SPREEKKAMER

DOOR: MIRJAM STUIJ,  
ONDERZOEKER BIJ HET VUMC  
EN HET MULIER INSTITUUT

**DE FYSIOTHERAPEUTE TEGENOVER ME KAN HET SOMS MAAR LASTIG BEGRIJPEN: ZE BIEDT EEN BEWEEGPROGRAMMA AAN VOOR MENSEN MET DIABETES IN EEN BUURT WAAR VEEL GEGADIGDEN WONEN. VOOR SLECHTS 25 EURO KUNNEN ZE DRIE MAANDEN TRAINEN ONDER HAAR BEGELEIDING. GOEDE DEAL, NIET? TOCH ERVAART ZE EEN HOOP GEDOE: DE MOEITE OM DEELNEMERS TE VINDEN, DE DREMPEL VAN DE EIGEN BIJDRAGE, DE SMOESJES OM AF TE ZEGGEN... WILLEN DIE MENSEN HUN GEZONDHEID NOU VERBETEREN OF ZIJN ZE ER ALLEEN OMDAT DE HUISARTS ZE HEEFT GESTUURD?**

► In gesprekken die ik met zorgverleners voerde over het onderwerp bewegen, kwam 'begrip' als belangrijk spanningsveld naar voren: het begrijpen van gedrag van patiënten en de keuzes die ze maken, blijkt geregeld lastig. Vaak gaat het hierbij over verschillen die zorgverleners tussen henzelf en hun patiënten ervaren. Dit zijn vooral verschillen in ervaringen met sport en bewegen, in opvattingen over gezond leven en het nemen van eigen verantwoordelijkheid daarvoor en in (daarmee samenhangende) sociaaleconomische posities, zoals verschillen in opleidingsniveau, inkomen of culturele achtergrond.

### Begrip

Sommige zorgverleners vertelden over eigen ervaringen waardoor ze meer begrip kregen voor patiënten. Een klein kind thuis of een zieke moeder, waardoor ze minder actief waren dan ze zouden willen. Een blessure die hen verhinderde hun favoriete sport te beoefenen en de ontdekking dat ze de sportschool 'verschrikkelijk' vonden. Een huisarts vertelde dat ze het beginnen met hardlopen erg zwaar vond, vooral vanwege de spierpijn. 'Je hebt een week nodig om daaraan te wennen', vertelde ze. Dit illustreert enerzijds begrip voor

de beginnende sporter. Anderzijds geeft het uiting aan verschillen tussen professionals - die veelal sportervaringen (met spierpijn) hebben - en veel van hun patiënten zonder deze ervaringen.

### Keuze begrijpen

De meeste zorgverleners balanceerden tussen begrip voor de moeilijkheden van hun patiënten om meer te gaan bewegen en het tegelijkertijd toch niet echt snappen. Sommigen maakten onderscheid tussen patiënten die 'niet kunnen', bijvoorbeeld vanwege schulden, werkloosheid of andere problemen thuis, en anderen die 'niet willen'. Begrip opbrengen voor die laatste groep blijkt lastig. Als je zelf wat aan je gezondheid kunt verbeteren, waarom doet iemand dat dan niet? Belangrijk is om hierover in gesprek te gaan, en te blijven. Om samen na te gaan of, en hoe, meer bewegen op dat moment bij iemand past. En zo niet, die keuze te begrijpen. Of proberen te begrijpen ...

Mirjam Stuij doet onderzoek naar betekenissen van sport/bewegen voor mensen met diabetes en de zorgverlening op dit vlak. Zie voor meer informatie [www.stzverhalen.nl](http://www.stzverhalen.nl) ◀

