

Beleidsadvies Bewegen 2021-2040

Achtergrond

Dit advies is voortgekomen uit overleg dat de afgelopen maanden is gevoerd vanuit de interdepartementale werkgroep *Bewegen het Nieuwe Normaal* tussen de ministeries van VWS, OCW, I&W, SZW en BZK en op onderdelen een vertegenwoordiging van de sportsector (NOC-NSF, NL Aktief, Nevobo), de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG) en de wetenschap (het RIVM, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het Mulier Instituut). Aanleiding voor deze werkgroep was het Manifest Bewegen het Nieuwe Normaal van Epke Zonderland, prof. dr. Erik Scherder, Sarina Wiegman, Bas van de Goor, Louis van Gaal, Joop Alberda en Guus Hiddink met de oproep om te werken aan een vitale samenleving waarin sport en bewegen het nieuwe normaal zijn.

Wij zijn alle partijen zeer erkentelijk voor hun actieve rol in het proces en het enthousiasme om echt een positieve verandering teweeg te brengen en kijken uit naar gecontinueerde goede samenwerking.

In dit advies wordt na een korte inleiding ingegaan op:

- 1) De drie Beweeggolven;
- 2) Beleidsinstrumentarium dat ten grondslag ligt aan de Beweeggolven.

Inleiding

Het is een grote uitdaging om mensen, van jong tot oud, arm tot rijk en fysiek sterk tot fysiek beperkt, zover te krijgen dat ze hun eigen gedrag gaan veranderen. Voor een succesvolle gedragsverandering moet er aandacht besteed worden aan (1) motivatie: het aansluiten op de (mogelijke) drijfveren van Nederlanders om te bewegen, (2) capaciteit: het wegnemen van barrières om meer te bewegen voor de verschillende doelgroepen, en (3) gelegenheid: een goede aansluiting van mogelijkheden om te bewegen op dagelijkse routines. Inzet op alle drie elementen is essentieel. Wanneer mensen zich succesvol voelen en bewegen als plezierig ervaren (korte termijn) is het ook makkelijker om het bewegen vol te houden en zo uiteindelijk de gezondheidseffecten te behalen (lange termijn).

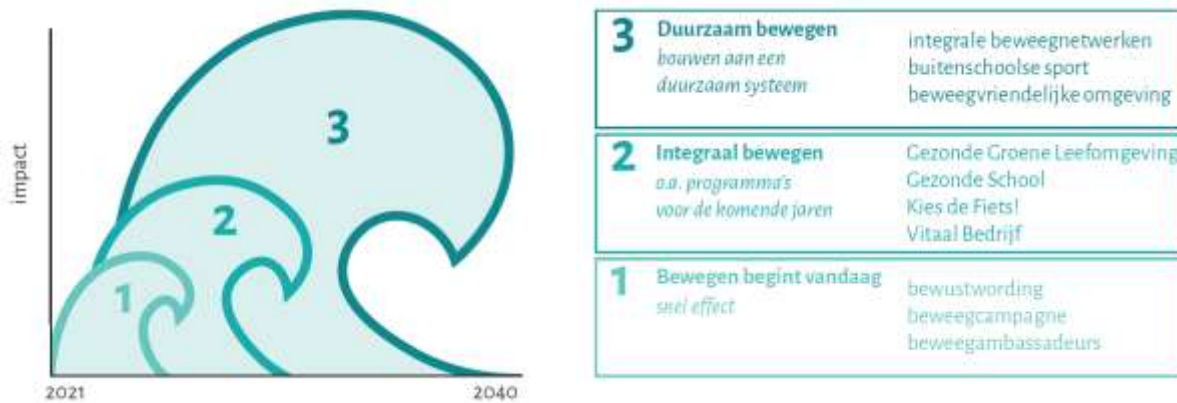
Dat vraagt om integraal beleid met als inzet een veilige omgeving die uitnodigt tot bewegen, werkgevers die hun werknemers stimuleren om te bewegen, kinderen die tijdens en buiten schooltijd bewegen en goede en voldoende ondersteuning om mensen die dat nodig hebben te helpen om meer te gaan bewegen. Om echt een beweging in gang te zetten is het belangrijk dat iedereen een rol heeft en verantwoordelijkheid neemt. Overheden, verenigingen, scholen, werkgevers, buurtcentra, vervoerders en uiteraard de individuele Nederlander zelf. Op een pakje sigaretten of een fles alcohol kun je accijns heffen. Maximale hoeveelheden voor suiker en zout in voeding kun je wettelijk vastleggen. Voor bewegen kan dit deels ook, zo zijn er bijvoorbeeld wettelijke verplichtingen voor uren beweegonderwijs. Maar voor bewegen in het dagelijks leven kun en wil je geen boete opleggen aan mensen die de beweegrichtlijnen niet halen. Om het beweegpatroon van mensen te veranderen is er gericht en integraal beleid nodig om op een positieve manier Nederlanders optimaal te motiveren, equiperen en de gelegenheid te bieden om een duurzame en effectieve gedragsverandering voor zichzelf te realiseren.

Drie Beweeggolven

Elke stap telt, maar een marathon train je niet in een dag. Het vraagt om planning en durf om vooruit te kijken, investeren in de randvoorwaarden en motivatie om nú die eerste stap te zetten. Dat start met vandaag een eerste stap voor iedere Nederlander, bijvoorbeeld met een wandelapp zoals 'ommetje' van de Hersenstichting, én door nu te beginnen met het plannen van wijken die uitdagen tot en faciliteren in bewegen, waar toekomstige generaties van gaan en blijven profiteren.

Hiervoor zijn meerdere routes mogelijk die met elkaar samenhangen. In dit advies worden ze weergegeven als drie Beweeggolven, weergegeven in onderstaande figuur, die parallel lopen en elkaar aanvullen en versterken:

- 1) Bewegen begint vandaag: korte termijn – bewustwording;
- 2) Integraal bewegen: een integrale aanpak om de komende vier jaar voor Nederlanders een verschil te maken;
- 3) Duurzaam bewegen: het maken van een start om bewegen duurzaam in het leven van de Nederlander te verankeren (duurzame beweegcultuur en infrastructuur).



Hierbij geldt dat het essentieel is om in elke Beweeggolf op alle terreinen van bewegen in het dagelijks leven in te zetten. Elke investering in de Beweeggolven draagt bij aan het creëren van meer bewegende Nederlanders en hoe meer er nu geïnvesteerd wordt, hoe groter de impact straks zal zijn.

Beweeggolf 1: Bewegen begint vandaag

Deze golf is deels al in gang gezet en vraagt om voortzetting en aanvulling in de komende jaren. De inzet in deze golf zit in het doorzetten van bestaand beleid en van activiteiten die zijn ontstaan vanuit COVID-19 waaronder publiekscampagnes en voorlichting. Een voorbeeld hiervan is de leefstijlcampagne 'Fit op jouw manier' met een belangrijke beweegcomponent die in het tweede kwartaal van 2021 van start gaat. Als onderdeel van campagnes in de toekomst zou de betrokkenheid van de lokale gemeenschap kunnen worden verhoogd door het activeren van vrijwilligers in wijken om, op allerlei manieren, mensen te helpen om ook meer in beweging te komen. Om zich bijvoorbeeld in te zetten als een 'beweegambassadeur' naar burens, collega's, vrienden. Kortom: het in beweging brengen van elkaar als drijvende kracht.

Natuurlijk vraagt het ook om de inzet van al die vrijwilligers en professionals die nu al hun beste beentje voor zetten. De buurtsportcoach, gymleraar, vrijwillige sporttrainer of begeleider in de zorginstelling die straks weer meer ruimte heeft om werk of hobby uit te oefenen.

Daarnaast kan in deze golf worden ingezet op nader onderzoek naar de groepen mensen die nu het minste bewegen en de beste wijze om, in de verschillende actielijnen die later in dit beleidsadvies uiteengezet worden, deze mensen te bereiken en in kaart te brengen wat zij nodig hebben om meer te gaan bewegen door met mensen zelf in gesprek te gaan hierover.

Beweeggolf 2: Integraal Bewegen met een Nationaal Bewegakkoord

In deze golf wordt, naast bewustwording, ook ingezet op de totstandkoming van een Nationaal Bewegakkoord. Daarin moet aandacht zijn voor enerzijds het creëren en optimaliseren van een omgeving met veilige infrastructuur die uitnodigt tot bewegen en anderzijds voor het bereiken en enthousiasmeren van mensen om daar optimaal gebruik van te kunnen én willen maken. Bewegen is breder dan sport en preventie alleen, het is belangrijk dat dit bewegakkoord een versterking is op bestaande sport- en preventieakkoorden en dat daar goed op wordt aangesloten.

Er is al heel veel en het wiel hoeft niet opnieuw te worden uitgevonden. Een Nationaal Bewegakkoord kan samenbrengen wat er al is aan effectief bestaand beleid en programma's en de veelheid aan (commerciële) lokale initiatieven die mensen in beweging brengen. Daarvoor is het belangrijk om breed draagvlak bij stakeholders te creëren en met die stakeholders in gesprek te gaan op landelijk, regionaal en lokaal niveau. Niet alleen voor mensen beleid maken maar juist

mét mensen. Dit proces geeft gemotiveerde stakeholders de mogelijkheid om zich te melden om mee te denken over de totstandkoming van het beweegakkoord en aan te geven dat hun initiatief, al dan niet ontstaan vanuit een behoefte tijdens de huidige pandemie, bijdraagt aan het doel om mensen in beweging te krijgen.

Op basis van een beweegakkoord kan worden gekeken welke programma's en initiatieven de komende jaren opgeschaald kunnen en moeten worden om juist die mensen in beweging te krijgen die nu nog onvoldoende bewegen. En wordt nog meer zichtbaar welke (infra)structuren nog extra investeringen vragen. Ook hier is aansluiting op andere programma's belangrijk, zoals bijvoorbeeld op het programma Gezonde Groene Leefomgeving dat recent aan de Tweede Kamer is gestuurd (vergaderjaar 2020–2021, 32 793, nr. 549).

Afhankelijk van de ambities die uit een dergelijk beweegakkoord voortkomen kunnen de investeringen in deze golf de komende kabinetsperiode variëren in orde van grootte tussen de 200 en 400 miljoen euro per jaar. Deze investeringen zijn voor het opschalen van effectieve bestaande initiatieven, de totstandkoming van een beweegakkoord en de eerste stappen op middellange termijn richting een beweegvriendelijke infrastructuur en integrale sport – en beweegnetwerken.

Beweegolf 3: Duurzaam Bewegen in de toekomst

Waar in beweegolf 2 de eerste stappen worden gezet richting een beweegvriendelijke samenleving, is beweegolf 3 gericht op het duurzaam in uitvoering brengen en op lange termijn borgen van die beweegvriendelijke samenleving door landelijk te investeren in een toekomstbestendige, veilige en uitnodigende (infra)structuur in steden, op scholen, in werkomgevingen, in zorginstellingen, in sport en door het land heen.

Dat zit niet alleen in stenen en parken maar ook in een buitenschoolse sportvoorziening waar alle kinderen na school gratis een paar uur kunnen sporten en in deskundige professionals die in een breed beweegnetwerk alle mensen (ongeacht fase in het leven, fysieke mogelijkheden, financiële situatie etc.) te motiveren en te begeleiden. Ook hierbij is de aansluiting met brede preventie- en leefstijlstructuren van groot belang, denk daarbij ook bijvoorbeeld aan aansluiting bij de verdere ontwikkeling van de regionale preventiestructuur uit de discussienota *Zorg voor de Toekomst*. Daarnaast kan in deze golf door onderzoekers en innovatieve denkers worden gezocht naar nieuwe manieren om meer mensen te bereiken en te enthousiasmeren om optimaal van die infrastructuur gebruik te maken.

Deze golf vraagt om forse investeringen in infrastructuur, deskundige professionals en structurele samenwerking die kunnen oplopen tot twee miljard euro in de komende kabinetsperiode. Deze investeringen zullen zich op de (middel)lange termijn in gezondheidswinst ook ruimschoots terugbetalen.

Beleidsinstrumentarium Beweegolven

Om invulling te geven aan de drie bovenstaande Beweegolven is met de betrokken ministeries geïnterviewd hoe, op basis van wetenschappelijke inzichten en bestaand beleid, kennis en ervaringen, aan deze golven inhoud kan worden gegeven. Daarbij is aangesloten bij de acht investeringen voor het verhogen van fysieke activiteit van de International Society for Physical Activity and Health (ISPAH)¹ die voortbouwen op het *Global Action Plan for Physical Activity 2018-2030* van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), onderbouwd met wetenschappelijk bewijs op het vlak van effectiviteit en met wereldwijde toepasbaarheid.

Op basis van de acht investeringen van de ISPAH zijn zes actielijnen opgesteld die sterk met elkaar samenhangen en gezamenlijk dus integraal bijdragen aan het meer in beweging krijgen van mensen. Deze actielijnen zijn:

- I. Openbare voorlichting, communicatie en bewustwording
- II. Omgeving die uitnodigt tot bewegen
- III. School en opvang die uitdagen tot bewegen

¹ <https://www.ispah.org/wp-content/uploads/2021/01/Dutch-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>

- IV. Sport en recreatie die mensen in beweging brengt
- V. Werkomgeving die bewegen faciliteert en stimuleert
- VI. Bewegen en sporten als onderdeel van de zorg

Hieronder wordt per **actielijn** geschetst waarom het belangrijk is dat hierop wordt ingezet en wat daarbij belangrijke aandachtspunten zijn. Bij alle actielijnen is het van belang om, naast de kernindicatoren Sport en Bewegen² die het algemene sport- en beweeggedrag van Nederlanders volgen, in te zetten op duidelijke monitoring van de impact van specifieke programma's en interventies op beweeg- en zitgedrag. Dat maakt het mogelijk om meer inzicht te krijgen in wat het meeste bijdraagt aan mensen meer laten bewegen. Zonder die informatie is het niet mogelijk om aan te geven wat de impact van gemaakte investeringen zal zijn op de mate waarin mensen wel of niet voldoen aan de beweegrichtlijnen.

I. Openbare voorlichting, communicatie en bewustwording

Vanuit de ISPAH wordt aangegeven: "*Openbare voorlichting zal de beste resultaten opleveren als het onderdeel is van een combinatie van werkwijzen, zoals het vergroten van de betrokkenheid van de gemeenschap in activiteiten, adequate financiering, gebaseerd op theorie en duurzaam over tijd.*"

Voor het gedragsmoment *motivatie* is het belangrijk dat voorlichting, communicatie en bewustwording positief geformuleerd zijn en aansluiten bij de drijfveren van de mensen die nu nog onvoldoende bewegen. In 2021 zijn in het kader van COVID al de campagnes 'Zet ook de stap' vanuit het ministerie van SZW en 'Doe de switch' vanuit het ministerie van VWS gestart. 'Doe de switch' is de oploop naar de Leefstijlcampagne 'Fit op jouw manier' die vanuit het ministerie van VWS start in het tweede kwartaal van 2021. Deze campagnes geven onder andere aandacht aan (het belang van) meer bewegen en minder zitten gedurende de dag.

Belangrijke aandachtspunten voor communicatie en voorlichting zijn:

- Blijvende aandacht voor bewegen. Zoals hierboven geciteerd: gebaseerd op theorie en duurzaam over tijd. In 2017 is door Kenniscentrum Sport & Bewegen (KCSB) in samenwerking met het ministerie van VWS, de Gezondheidsraad, het RIVM en meerdere experts al onderzocht welke boodschap het beste aansluit om meer beweging te stimuleren. Dit is gedaan toen de Gezondheidsraad had geadviseerd over de nieuwe beweegrichtlijnen. Daar kwam 'Breng beweging in je dag' uit als slogan die vanuit KCSB ook al in alle uitingen wordt gebruikt en waarmee professionals ondersteund worden om hier in hun dagelijkse praktijk invulling aan te geven. In de huidige campagnes rondom COVID-19 wordt ook samengewerkt met kennisinstellingen om te zorgen dat communicatie inzet gefundeerd is in onderzoek om de boodschap het beste te laten landen. Samenwerking met experts op die theorie is en blijft belangrijk.
- Daarnaast is het belangrijk om aandacht te blijven besteden aan samenwerken en afstemming tussen landelijke en lokale campagnes. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het verbinden van lokale en regionale activiteiten aan een landelijke bewustwordingscampagne. De impact van beide activiteiten wordt vergroot door mensen meteen handvatten te bieden om daadwerkelijk direct in beweging te komen.

II. Omgeving die uitnodigt tot bewegen

De omgeving raakt aan alles. Elke keer als je de deur uit gaat kom je in een leefomgeving terecht. Voor het gedragsmoment *gelegenheid* is een natuur inclusieve, beweegvriendelijke leefomgeving belangrijk. Een dergelijke omgeving nodigt uit tot bewegen en draagt bij aan fysiek, sociaal en mentaal welzijn. Onderzoek laat zien dat als een omgeving fysieke activiteit stimuleert mensen ook daadwerkelijk meer gaan bewegen. Daarbij is het van belang dat er een infrastructuur is in Nederland die zowel binnen als tussen steden voldoende ruimte biedt om jong en oud om veilig en actief te bewegen en te spelen, bijvoorbeeld door de aanleg van fietsroutes, parken of natuur. Lopen en fietsen zijn in Nederland al heel gebruikelijk en door in te zetten op een beweegvriendelijke omgeving kunnen mensen daar nog meer van profiteren. Ook kinderen worden

² <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren>

gestimuleerd om meer te bewegen door een natuurlijke speelomgeving te creëren en door het bestaan van een veilige omgeving om lopend of fietsend naar school te kunnen gaan.

Er zijn al meerdere initiatieven op dit terrein. Het Nationaal Toekomstbeeld Fiets geeft op hoofdlijnen een eerste inzicht in een landelijk, veilig fietsroutenetwerk. Andere initiatieven zijn Citydeals, zoals Ruimte voor Lopen, het initiatief *de Buitenspelers* voor meer buitenspelen, voor oudere fietsers krijgt het programma Doortrappen steeds meer bereik en het programma Gezonde Leefomgeving dat vanuit de ministeries van VWS en LNV wordt gestart voor een meer samenhangende aanpak op gezondheid en groen in de leefomgeving. Maar er is meer nodig.

Belangrijke aandachtspunten zijn:

- een stimuleringsregeling om gemeenten en/of andere partijen (co)-financiering te bieden voor het sport- en beweegvriendelijker maken van de leefomgeving;
- de ontwikkeling van innovatieve, eenvoudig te implementeren interventies in de openbare ruimte;
- aandacht voor onderzoek naar de effectiviteit van die interventies op het beweeggedrag van mensen;
- bewustwording van (lokale) bestuurders en (zorg)professionals over het belang van bewegen in de natuur en het effect van ruimtelijke inrichting op beweeggedrag;
- bijzondere aandacht voor wijken met kwetsbare groepen.

III. School en opvang die uitdagen tot bewegen

De opvang- en schoolomgeving speelt een belangrijke rol in het beweeggedrag van kinderen. Daarbij zijn twee elementen van belang: op een (motorisch) goede manier leren bewegen en genoeg bewegen door de dag heen, zowel tijdens als tussen de lessen door.

Het is de wettelijke taak van scholen om voldoende en kwalitatief goed onderwijs te verzorgen. Door bewegingsonderwijs en lichamelijke opvoeding kunnen kinderen goede motorische vaardigheden ontwikkelen. Deze vaardigheden geven kinderen de mogelijkheid om ook in de rest van hun leven te kunnen blijven bewegen en om verschillende sporten te kunnen beoefenen.

Vanuit bestaande programma's als Gezonde School, Gezonde Kinderopvang en JOGG wordt ook aandacht besteed aan kennis over gezond gedrag, meer bewegen en beweegvriendelijke schoolpleinen. Het bereik van deze programma's neemt langzaam toe maar is nog niet landelijk dekkend.

Belangrijke aandachtspunten in deze actielijn zijn:

- het vergroten van het bereik van de bewezen effectieve programma's;
- het bieden van aanvullende ondersteuning voor scholen bij het uitvoeren van hun wettelijke taak om twee uur bewegingsonderwijs te geven, door bijvoorbeeld het aantal gymzalen voor het basisonderwijs uit te breiden;
- het instellen van een Buitenschoolse Sportvoorziening. Om de beweegrichtlijnen te halen is er voor kinderen meer nodig dan het onderwijs redelijkerwijs kan bieden. Sporten zou normaal en toegankelijk moeten zijn voor *alle* kinderen, daarom is het advies om een Buitenschoolse Sportvoorziening in te stellen. Kern van dit voorstel is dat ieder kind na schooltijd twee klokuren per week gratis kan sporten. Zo wordt kansengelijkheid vergroot en kan gezond beweeggedrag door elk kind, ongeacht zijn of haar achtergrond, eigen worden gemaakt. De begeleiding en invulling van dit voorstel vraagt een nadere uitwerking in samenwerking tussen sport, onderwijs en gemeente met als uitgangspunt dat er Buitenschoolse Sportvoorziening professionele begeleiding heeft. Dit concept zal verder verkend moeten worden en is het meest kansrijk als het wordt gekoppeld aan de invoering van een integrale kindvoorziening³ waarin naschoolse opvang gratis en toegankelijk is voor ieder kind.

IV. Sport en recreatie die mensen in beweging brengt

³ <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2020/12/14/bijlage-i-eindrapport-scenariostudie-vormgeving-kindvoorzieningen>

Mensen genieten tijdens het sporten of actieve recreatie. Juist dit plezier is een van de belangrijkste succesfactoren voor een leven lang genoeg bewegen⁴. Sporten heeft een positieve uitwerking op de psychische gezondheid van mensen: sporters hebben meer zelfvertrouwen en minder depressieve klachten dan leeftijdsgenoten die niet sporten. De afgelopen jaren zijn lokale Sportakkoorden afgesloten en zijn er verschillende cultuurprogramma's opgestart die zich inzetten op het stimuleren van bewegen. De sportakkoorden stimuleren samenwerking tussen een groot aantal partners op lokaal niveau en zijn in sommige gemeenten ook gecombineerd met lokale preventieakkoorden. Het is van groot belang om te blijven werken aan een duurzame sportinfrastructuur, vitale sportaanbieders, vaardigheid in bewegen, een positieve sportcultuur en een inclusieve sport. Deze sterke sportinfrastructuur brengt immers veel Nederlanders iedere week weer in beweging.

Hoewel er de afgelopen jaren belangrijke stappen zijn gezet is er meer nodig om groepen die te weinig of helemaal niet bewegen te betrekken bij sport- en beweegactiviteiten en sportuitval te voorkomen. Doel in 2040 is dat elke Nederlander de kans ziet en benut om sporten en bewegen in de vrije tijd onderdeel te laten zijn van het wekelijks beweegpatroon, samen te sporten en hier plezier aan te beleven.

Belangrijke aandachtspunten zijn:

- het doorontwikkelen van de bestaande Sportakkoorden tot samenwerkingsverbanden van (sport)aanbieders (verenigingen en ondernemers) om, samen met andere lokale en landelijke stakeholders, een bepaald leefgebied van een breed en kwalitatief goed sport- en beweegaanbod te voorzien. Leefstijladvies voor sporters kan daar ook onderdeel van zijn. Belangrijk punt daarbij is de ondersteuning van 'menskracht' in en rondom de sport (bijv. buurtsportcoaches, sportparkmanagers, trainers);
- betrokkenheid van lokale, regionale en landelijke partijen zoals bijvoorbeeld de alliantie 'Inclusief: sporten en bewegen voor iedereen'.
- Het is voor een grote groep mensen van belang dat de randvoorwaarden om te kunnen sporten goed geregeld zijn. Extra aandacht, en zo nodig maatwerk, is nodig voor mensen die nu te weinig sporten en/of bewegen en die nog niet of onvoldoende hun weg naar het sport- en beweegaanbod kunnen vinden. Ook is het belangrijk de financiële drempel om van sport- en beweegaanbod gebruik te maken te verlagen. Dit gaat via het Jeugdfonds Sport en Cultuur of het Volwassenenfonds.
- het contact van de sport en beweegsector met werkgevers, welzijn, zorg en de cultuursector wordt versterkt.
- onderzoek en innovatie is nodig om tot tot verdere vernieuwing van het sportaanbod te komen.

V. Werkomgeving die bewegen faciliteert en stimuleert

Naast een beweegvriendelijke omgeving voor en na werktijd is ook een beweegvriendelijke omgeving tijdens werk van groot belang. Want om aan de beweegrichtlijnen te voldoen is het nodig dat mensen ook op de werkplek genoeg bewegen. Waar Nederland in 2020 nog Europees Kampioen te veel zitten was met gemiddeld tien uur per dag, moet ook de werkomgeving (voor welk type baan dan ook) bijdragen om de positie op die oneervolle ranglijst in de toekomst te veranderen. Veel werkenden besteden immers een groot deel van hun dagelijks leven in een werkomgeving.

Voor het bereiken van een duurzame beweegcultuur, ook in de werkomgeving, is het voor werkgevers, werknemers en zelfstandigen belangrijk een werkomgeving te hebben die bewegen faciliteert en stimuleert. Voorbeelden hiervan zijn het bieden van faciliteiten om lopend of fietsend naar kantoor te komen, wandelend of staand te vergaderen, om tussen overleggen door ruimte en tijd te hebben om te bewegen en het hebben van meubilair dat meer beweging stimuleert. Maar ook kleine stappen als even je polsen losmaken of een paar chair-dips en muur push-ups doen dragen al bij aan een bewegende werkomgeving.

⁴ "Plezier in bewegen", De Nederlandse Sportraad, de Onderwijsraad en de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Voldoende bewegen, ook in de werkomgeving, zorgt ervoor dat mensen vitaler en zowel fysiek als mentaal gezonder zijn. Veel werknemers en werkgevers zijn zich hier niet van bewust. Om de bewustwording te vergroten startte het ministerie van SZW op 8 april j.l. de campagne 'Zet ook de stap'. Deze campagne maakt onderdeel uit van het SZW-programma Preventie beroepsziekten en is gericht op het belang van elk half uur even bewegen met aandacht voor lichamelijke onderbelasting door zittend werk, oftewel veel zitten en weinig bewegen. Daarnaast zijn er al verschillende initiatieven om de duurzame inzetbaarheid van werkenden te vergroten. Denk aan subsidies voor werkgevers die aan de slag gaan met duurzame inzetbaarheid⁵, platforms met praktijkvoorbeelden^{6,7} om inspiratie op te doen. Hiervan is het netwerk van Fietsambassadeurs⁸ een goed voorbeeld waarbij ingezet wordt op duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Daarnaast zijn er stimuleringsregelingen om forenzen meer te laten fietsen en programma's als Vitaal Bedrijf en het eerdergenoemde programma Preventie beroepsziekten. Dat zijn initiatieven gericht op de korte en middellange termijn.

Een goede gezondheid van werkenden draagt bij aan het werkplezier en het algehele functioneren van mensen. Het is belangrijk om nu de stap te zetten van incidentele initiatieven naar een structurele beweging. De belangrijkste aandachtspunten in deze actielijn zijn:

- te overwegen een aantal van de huidige incidentele initiatieven een langjariger karakter te geven voor een groter en meer beklijvend effect.
- het krijgen van meer inzicht in de beweegredenen van werkgevers om al dan niet te investeren in de goede gezondheid van hun werknemers en de beweegredenen van werkenden om gebruik te maken van dergelijk aanbod van werkgevers. Om tot een duurzame bewegingcultuur in de werkomgeving te komen, is een verkennend onderzoek nodig naar beweegredenen en naar (financiële) prikkels om investeringen in een beweegvriendelijke werkomgeving, zowel bij werkgever als bij werkenden, structureel te stimuleren.

VI. Bewegen als onderdeel van de zorg

Voorkomen is beter dan genezen. Bewegen draagt bij aan het voorkomen van gezondheidsklachten, sneller herstel na ziekte en ook het verminderen van klachten van mensen die (chronisch) ziek zijn. Ook kunnen patiënten die een operatie moeten ondergaan sneller en beter herstellen na de ingreep als zij vooraf in een zo goed mogelijke conditie zijn. De coronapandemie heeft nog eens extra duidelijk gemaakt hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Ongezonder gedrag, zoals roken, ongezonde voeding en te weinig bewegen is verantwoordelijk voor maar liefst twintig procent van de ziektelast in Nederland.

Een integrale inzet op bewegen biedt kansen om een sterkere verbinding te leggen tussen het bewegingsdomein, het curatieve domein en het welzijn- en sociale domein. Er is al heel veel beschikbaar aan kennis, richtlijnen en erkende interventies, alleen ontbreekt nog vaak op lokaal niveau de verbinding, verwijzing en nauwe samenwerking tussen deze domeinen. Gemeenten hebben op grond van de Wet Publieke Gezondheid al de verantwoordelijkheid om gezondheid beschermende en -bevorderende maatregelen te nemen en zijn bij uitstek geschikt om de verbinding te leggen tussen het sociale en het zorgdomein. Veel gemeenten hebben in dat kader al eigen lokale preventie- en sportakkoorden gesloten. Het verdient de aanbeveling dat alle gemeenten dit doen.

Het is bekend dat de meeste gezondheidswinst op bewegen te behalen is door mensen die helemaal inactief zijn, zoals moeilijk bereikbare personen met lage sociaaleconomische status of mensen met fysieke beperkingen, een klein beetje in beweging te krijgen. In de eerste groep zitten bijvoorbeeld mensen die vanwege onderliggende problematiek (denk aan stress, schulden etc.) niet altijd goed in staat zijn om de gezonde keuze te maken. Met de juiste adviezen, verwijzing, toeleiding en begeleiding vanuit de verschillende professionals kan maatwerk op

⁵ <https://www.uitvoeringvanbeleidszw.nl/subsidies-en-regelingen/maatwerkregeling-duurzame-inzetbaarheid--eerder-uitreden-mdieu>

⁶ <https://www.duurzameinzetbaarheid.nl/>

⁷ <https://www.werkeninbeweging.nl>

⁸ <https://www.kiesdefiets.nl/fietsambassadeurs>

bewegen een verschil maken. Voor mensen met een fysieke beperking die moeite hebben met (genoeg) bewegen is het vaak met de juiste professionele (sport/beweeg) begeleiding toch mogelijk om te blijven bewegen en aan de beweegrichtlijnen te voldoen. Daarvoor is het belangrijk dat de juiste begeleiding bij de juiste mensen terecht komt.

Belangrijke aandachtspunten in deze actielijn zijn:

- het bevorderen van de onderlinge vindbaarheid van en samenwerking tussen professionals in zorg, welzijn en bewegen binnen gemeenten. Als er in gemeenten goed werkende netwerken zijn, over de domeinen heen, dan kunnen effectieve beweegprogramma's nog beter terecht komen bij specifieke groepen. Denk daarbij aan ouderen met verhoogd valrisico, mensen met zwaar overgewicht of mensen met een chronische aandoening zoals diabetes of COPD. Het ontsluiten van kennis over bestaand beweeg- en sportaanbod vanuit gemeenten richting professionals en vice versa is daarbij ook van groot belang. Door elkaar eenvoudig te kunnen vinden en toegang te hebben tot elkaars kennis wordt bijgedragen aan goede doorverwijzing naar een beweegadvies op maat van bijvoorbeeld een sportarts (medisch specialist bewegezorg) of doorverwijzing door de huisarts naar een interventie als de gecombineerde leefstijl interventie (GLI) of naar één van de honderd preventiecentra binnen de fitnessbranche.
- in gesprek gaan met de verschillende professionals en de mensen zelf die hulp bij beweging nodig hebben en vervolgens nader in kaart brengen en onderzoeken wat zowel vanuit de professional als de mensen zelf nog meer nodig is om in de Beweggolven mee te kunnen gaan.