

Sportschoolbranche creëert gespecialiseerde centra voor reumapatiënten

door: **Michiel Hordijk**

NL Actief en ReumaNederland breiden hun netwerk uit voor mensen met een reumatische aandoening. Ruim honderd preventiecentra zijn door dit initiatief opgeleid tot bewegingsdeskundige reuma. In deze centra kunnen mensen met reuma veilig en plezierig bewegen op een verantwoorde manier. De centra werken samen met de medische sector, zodat sporten en bewegen een structureel onderdeel van de behandeling kunnen vormen.

PREVENTIECENTRA

Voor mensen met een reumatische aandoening is het belangrijk om regelmatig te bewegen.



Een bezoek aan de sportschool kan voor ouderen of mensen met een chronische aandoening echter ook een drempel vormen, aldus **Patrick Rijnbeek**. Rijnbeek is directeur van NL Actief, de branchevereniging van Nederlandse sport- en beweegbedrijven. "Aan de ene kant merken we als branche dat er steeds meer

behoefte is aan kwalitatief goede sport- en beweegprogramma's voor mensen met specifieke aandoeningen," vertelt Rijnbeek. "Daarnaast is er binnen de fitnesswereld al langer een beweging gaande richting een focus op vitaliteit en gezondheid." Deze twee ontwikkelingen zijn gecombineerd bij het opbouwen van een netwerk binnen de sportschoolbranche: de NL Actief preventiecentra, waarin specifieke doelgroepen veilig, verantwoord, maar vooral plezierig kunnen sporten en bewegen.

AANGEPASTE PROGRAMMA'S

Op dit moment zijn er centra die zich gespecialiseerd hebben in overgewicht/obesitas, diabetes, niet-aangeboren hersenletsel, reuma en 'actief na corona'. "Voor deze doelgroepen zijn in de betreffende centra aangepaste beweegprogramma's beschikbaar en vindt de begeleiding plaats door specifiek op de aandoening geschoolde instructeurs," aldus Rijnbeek.

Ook zoeken de centra de samenwerking met de (lokale) zorg. "Wij krijgen vanuit de zorg vaak vragen over het precieze kwaliteitsniveau van een bepaalde sport- of fitnessschool," vertelt Rijnbeek. "Dankzij deze centra is die kwaliteit voor deze aandoeningen op die specifieke plekken nu gewaarborgd. Ook stemt het centrum de activiteiten in het programma af met de fysiotherapeut en de huisarts."

SAMENWERKING MET REUMANEDERLAND

Bij het opbouwen van de preventiecentra met de specialisatie reuma werkte NL Actief nauw samen met ReumaNederland. "We hebben met ReumaNederland



"Mensen met reuma kunnen ook lekker bewegen en aan hun vitaliteit kunnen werken"

-afgesproken binnen het netwerk honderd plekken voor mensen met reuma te creëren," aldus Rijnbeek. "We hebben samen het protocol geschreven voor de programma's die reumapatiënten in de centra kunnen doorlopen. En we hebben samen een scholing ontwikkeld voor de bewegingsdeskundigen die de begeleiding in de centra gaan oppakken." Wanneer iemand met reuma zich bij een centrum meldt, wordt er eerst een uitgebreide intake gedaan. "In de hele organisatie weten werknemers dat die persoon naar een bewegingsdeskundige moet worden verwezen. Zo zorgen we ervoor dat mensen met reuma ook lekker kunnen bewegen en aan hun vitaliteit kunnen werken."

BLIJER EN VRIJER

Een van de sportscholen die zich preventiecentrum reuma mag noemen is Ames Sport & Zorg in Deurne.



Volgens vestigingsmanager **Ralf Schmitz** was het voor hen een kleine stap om de scholing naar preventiecentrum in te zetten. "We hebben er als sportschool al langer geleden voor gekozen om meer te zijn dan een hal met apparaten," aldus Schmitz. "We willen ons ook op zorg en kwaliteit van leven richten." Als het gaat om specifieke uitdagingen bij de begeleiding van mensen met reuma, wijst Schmitz vooral naar het



vinden van balans. "Onze ervaring is dat mensen met een chronische aandoening vaak het vertrouwen in hun eigen lichaam hebben verloren. Meestal reageren mensen daarop door ofwel verslagen in een hoekje te gaan zitten, ofwel te gaan overcompenseren. Onze taak is het om mensen daarin de gulden middenweg te laten vinden. Het is niet goed om bij een beetje pijn meteen te stoppen met bewegen, maar je moet ook niet over je grenzen gaan. Uiteindelijk gaat het om het opbouwen van vertrouwen. Dan zie je dat mensen zich al snel blijer en vrijer voelen. De kwaliteit van leven gaat omhoog en daar willen we ook het verschil in maken."

BEWUSTWORDING

Volgens Schmitz is er nog veel winst te behalen bij de begeleiding van reumapatiënten. "Dat zit vooral in de bewustwording. Bij mensen met reumatische aandoeningen en hun omgeving leeft soms nog het idee dat reumapatiënten maar het best zo min mogelijk kunnen bewegen, terwijl de medische stand daar allang anders over denkt." Binnen de medische stand kunnen zelf echter ook nog stappen worden gezet. "Wij hebben als sportschool al mooie samenwerkingen met meerder zorgpartners en lokale overheidsinstanties opgezet. Soms zie je echter ook dat zorgverleners bepaalde vaste lijnen niet los willen laten. Dat heeft dan te maken met hun perceptie over sportscholen, terwijl de werkelijkheid heel anders is." Ook Rijnbeek hoopt dat de centra de samenwerking met andere partners nog verder kunnen uitbouwen. "We zien als brancheorganisatie veel verschil in de manier waarop dit vorm krijgt. We roepen ondernemers op om vooral de lokale samenwerking met zorgverleners te zoeken."

Voor meer informatie over de preventiecentra zie: <https://www.nlactief.nl/erkend-aanbod/preventiecentra/>