

# 'Ik heb weer meer uithoudingsvermogen'

## Resultaten project Woudenberg beweegt positief

**WOUDENBERG** - Sinds januari loopt het project Woudenberg beweegt. Dit is een initiatief van de huisartsen, fysiotherapeuten en diëtisten en wordt ondersteund door de gemeente Woudenberg. Het project heeft als doelstelling om inwoners te helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl door meer te bewegen en verantwoord te eten. Diëtist Wilma Meijer en fysiotherapeut Stephan Lutjenkosink vertellen enthousiast over de eerste positieve resultaten.

door Joke van der Heide

Dit preventieproject sluit goed aan bij de nieuwe taken, die gemeenten vanaf 2015 op hun bord krijgen. De begeleiding, ondersteuning en verzorging van ouderen, chronisch zieken en gehandicapten wordt dan overgeheveld van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) naar de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

### Decentralisatie

Deze decentralisatie vormt een enorme uitdaging voor gemeenten, zeker gezien de forse bezuinigingen vanuit het Rijk om de zorg in de toekomst betaalbaar te houden. Gemeenten moeten dus meer gaan doen voor minder geld.

Inzetten op preventie zal een belangrijk middel worden om de kosten te beheersen. De gemeente Woudenberg werkt dan ook graag



Zowel de initiatiefnemers als deelnemers zijn tevreden over Woudenberg beweegt.

mee aan dit bewonderenswaardige initiatief.

### Andere levensstijl

Het afgelopen jaar zijn er iedere drie maanden twee groepen van zes tot acht personen gestart bij zowel Fysiotherapie De Schans als Fysiotherapie SPG Geerestein. Deze groepen sporten gedurende tien weken, twee maal per week, onder begeleiding van de fysiotherapeut. In deze periode geeft de diëtist vijf sessies over voeding.

Wilma: „Met de deelnemers ga ik ook een keer naar de supermarkt om te kijken waar je op moet letten. Het wordt de mensen echt lastig gemaakt. Bij binnenkomst in de winkel stuiten ze meteen op het schap met de koeken, terwijl de crackers verderop in de winkel te vinden zijn. Om te stimuleren dat de deelnemers niet terugvallen in oude gewoonten, organiseren wij na drie en zes maanden nog een terugkomdag.”

„Wij hopen dat deelname een op-

stapje is voor mensen naar een betere en dynamische leefstijl en dat de drempel om te sporten lager wordt”, voegt Stephan toe. „Sporten is zo belangrijk. Hierdoor komen endorfines (gelukstofjes) vrij, waardoor je veel positiever in het leven staat en meer energie hebt. Het programma is vooral bedoeld voor mensen met overgewicht, voor wie fanatiek sporten niet echt hun ding is en daardoor al chronische ziekten als diabetes, hoge bloeddruk of knie- en schou-

deraandoeningen hebben of kunnen krijgen.”

### Gratis

De deelnemers worden doorverwezen door de huisarts en diëtist. Deelname is gratis. „De resultaten zijn heel positief”, zegt Wilma. „Wij merken dat de waardes als gewicht, spier- en vetmassa, longinhoud en bloeddruk na tien weken sterk verbeterd zijn en mensen zich veel fitter voelen. Een vrouw van in de tachtig kan nu eindelijk weer winkelen met haar dochter. Voor een andere vrouw begon haar leven weer. Doordat zij sterk is afgevallen gaat ze nu weer op vakantie en naar een sportclub. Ook zien wij dat het sporten in groepsverband positief werkt. Je ontmoet lotgenoten. Zo is er een loopgroep uit ontstaan, die iedere dinsdagavond vanaf 18.00 uur vanuit De Schans start.”

### Wandelmaatje

Lia van Es vond het heel stimulerend om mee te doen: „We hadden een gezellige groep. Als ik mensen tegen kom, maak ik nog altijd een praatje. Het heeft mij geholpen meer plezier in sport te krijgen. Ik heb nu een wandelmaatje en blijf hier sporten. Ik heb ook weer meer uithoudingsvermogen. Laatst zei mijn buurvrouw op weg naar de kerk dat ik tenminste weer stevig doorloop. Ook mijn zus viel het op dat ik weer lucht heb met fietsen. Op mijn telefoon heb ik een app, die de hele dag bijhoudt hoeveel ik loop en hoeveel calorieën ik verbrand. Dat stimuleert mij enorm.”

Het project gaat door in 2014. In januari starten er weer twee groepen. Er zijn nog plaatsen beschikbaar. Bel voor informatie met 033-2861983.