

Manifest

Bewegen als medicijn



Wij, Nederlanders, bewegen te weinig. En dat is niet goed voor onze gezondheid.

Het manifest 'Bewegen als Medicijn' heeft als doel om Nederland bewust te maken dat bewegen cruciaal is voor een gezonder Nederland. Want voorkomen is beter dan genezen.

We willen de uitdaging aangaan om heel Nederland in beweging te krijgen en te houden. Bewegen helpt om onze gezondheid te behouden en te verbeteren. Daarmee beperken we de oplopende druk op onze gezondheidszorg. Wij pleiten daarom voor meer investeringen in bewegen, waarbij juist de inactieve en kwetsbare groepen steun krijgen. Kom (ook) in beweging!

Grote impact van welvaartziekten

Meer dan de helft van de volwassen Nederlanders beweegt onvoldoende, volgens de richtlijnen die de GGD en gemeenten hanteren. Deze bewegingsarmoede neemt alleen maar toe en dat heeft enorme gevolgen voor onze gezondheid en onze gezondheidszorg. Het aantal mensen met welvaartziekten, zoals diabetes type 2 en obesitas groeit exceptioneel. Deze welvaartziekten hebben een steeds grotere impact op de zorgcapaciteit in Nederland én de kwaliteit van leven van mensen. Diabetes type 2 is inmiddels één van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Ruim 1 op de 16 Nederlanders heeft deze ziekte. De helft van de mensen met diabetes type 2 krijgt ook andere gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, voet- en oogproblemen. De gevolgen hiervan op de gezondheidszorg worden steeds zichtbaarder en dit kost de samenleving jaarlijks miljarden euro's. Als we geen actie ondernemen, leggen deze welvaartziekten in de (nabije) toekomst een onbeheersbare druk op de gezondheidszorg.



Gezondheidscrisis

Het aantal mensen met diabetes type 2 is de afgelopen jaren explosief gestegen naar 1,1 miljoen mensen. En meer dan 1,4 miljoen mensen in Nederland hebben risico om diabetes type 2 te krijgen.* Van de Nederlanders van 45 jaar en ouder krijgt naar verwachting 1 op de 3 in zijn/haar leven diabetes type 2, volgens het Erasmus MC. Iedereen kan in zijn leven diabetes type 2 krijgen of je nu jong, oud, arm of rijk bent. Zo'n 80% heeft diabetes type 2 ontwikkeld als gevolg van een ongezonde leefstijl. Obesitas is daarbij een van de belangrijkste oorzaken. De helft van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht en dit aantal zal, als we niets doen, groeien naar 62% in 2040 volgens het RIVM.

Preventie als prioriteit

Bewegen draagt in hoge mate bij aan het verbeteren van de gezondheid. Uit Brits onderzoek blijkt dat voldoende bewegen helpt om diabetes type 2 te voorkomen**. Als samenleving moeten we de switch maken naar het voorkomen van ziekten. Als we gaan behandelen met medicatie is het al te laat. De prioriteit moet dus naar voorkomen van ziekte. Want voorkomen is beter dan genezen.

Kwetsbare groepen

Vooral bij mensen met een gezondheidsachterstand is de meeste winst te behalen. Deze mensen kunnen het veelal niet alleen en hebben stimulans nodig die alleen via beweegprojecten mogelijk is. 10 jaar Nationale Diabetes Challenge heeft geleerd dat meer bewegen kan het tij keren en mensen weer de regie geeft over hun eigen gezondheid. Door juist deze mensen in beweging te brengen kunnen we de explosie van chronisch zieken in Nederland een halt toe roepen en de druk op de gezondheidszorg verlagen.

Volg ons via:



Novo Nordisk steunt de Bas van de Goor Foundation al sinds de oprichting om bewegen bij mensen te stimuleren.

Initiatiefnemers:



Kom in beweging!

Deze grote uitdaging, om heel Nederland in beweging te krijgen en te houden moeten we samen aangaan; als maatschappelijke organisaties, bedrijven, gemeenten en de overheid. We kunnen beter en slimmer samenwerken, leren van andere succesvolle initiatieven en moeten daar nu mee aan de slag. Wij pleiten daarom voor meer investeringen in bewegen en sport.

Benodigde maatregelen

1. Erken de noodzaak voor preventie waarbij sport en bewegen een cruciaal onderdeel is om gezondheid te bevorderen. Focus niet alleen op zorg en/of medicatie.
2. Maak bewegen belangrijk in beleid, de aanpak en uitvoering van zorg-, sport- en welzijnsplannen; in het speciaal voor kwetsbare groepen en leg de focus op DOEN!
3. Stimuleer en/of bundel de krachten van verschillende lokale disciplines en professionals op gebied van zorg, sport en welzijn. Bouw en versterk gemeentelijke en landelijke samenwerkingen en zorg dat men verantwoordelijk voor gezondheid wordt.
4. Maak scherpe keuzes om bewezen effectieve interventies lokaal te implementeren en zorg voor duurzame organisatie en financiering.
5. Stimuleer werkgevers om hun medewerkers meer te laten sporten en bewegen.
6. Werk aan bewustwording en gedragsverandering bij mensen (met een gezondheidsachterstand) om meer te bewegen volgens de beweegrichtlijnen.

Bronnen

- * 2024 Onderzoek van de Maastricht University in opdracht van het Diabetes Fonds
- ** 2023 UK Biobank prospective cohort study

Initiatiefnemers:

Bas van de Goor Foundation

De Bas van de Goor Foundation, brengt mensen met (een verhoogd risico op) diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven. De Foundation heeft 10 jaar geleden de Nationale Diabetes Challenge (NDC) ontwikkeld om de drempel naar meer bewegen te verlagen. Als het middel om het groeiende probleem van inactieve mensen en toenemende mensen met diabetes aan te pakken. In de afgelopen jaren heeft de Foundation hiermee ruim 50.000 mensen in beweging gebracht en met resultaat. Onlangs is de NDC door de erkenningscommissie Sport en Bewegen erkend als bewezen effectieve beweeginterventie.

Novo Nordisk

Novo Nordisk is ontstaan uit een liefdesverhaal tussen twee Deense wetenschappers, August en Marie Krogh. Toen Marie diabetes kreeg, begon het stel aan een zoektocht naar een geneesmiddel. Deze reis is waar Novo Nordisk's toewijding om diabetes te behandelen en te verslaan begon. In de afgelopen 100 jaar hebben we ongehooflijke vooruitgang geboekt, en vandaag de dag is onze missie nog steeds om baanbrekende wetenschappelijke doorbraken te realiseren om uiteindelijk de ziekten die wij onderzoeken te voorkomen, behandelen of uiteindelijk genezen. Dit betekent dat medicatie niet altijd de oplossing is; leefstijlinterventies verdienen een belangrijke plek in de strijd tegen diabetes en obesitas.

Novo Nordisk is al ruim 17 jaar, partner van de Bas van de Goor Foundation en sinds de start van de Nationale Diabetes Challenge. Door te investeren in preventie blijft innovatieve medicatie beschikbaar voor degene die dit echt nodig hebben.

Dit manifest is ondertekend door:

Achterhoek in Beweging, Barbara de Loor, Beweegalliantie, Bosman, Cruyff Foundation, CZ, Diabetes Fonds, Diabetesvereniging Nederland, Fit Veur Altied, Gemeente Hilversum, Gemeente Wijdmeren, Gemeente Tilburg, Henk Bilo, Je leefstijl als medicijn, Lifestyle 4 Health netwerk, Marc Delissen, Medtronic, Menzis, MOS, Nevobo, NOC NSF, Remy Bonjasky, Richard Dekhuijzen, Roelof Konterman, Sportbedrijf Almelo, Sportbedrijf Arnhem, Sportkracht12, Sports Valley, Stipp, Team Sportservice provincie Utrecht, Vereniging DSB, Vereniging voor Sportgeneeskunde, Ziekenhuis Gelderse Vallei



Wij steunen dit manifest:

Bedrijf/gemeente:

Voornaam & achternaam:

Functie:

Datum:

Plaats: