

Ede, 19 juli 2019

Open brief: Het simpelste medicijn om diabetes te voorkomen: bewegen!

Op de zorg voor diabetespatiënten valt 2 miljard euro te besparen volgens een petitie van vooraanstaande wetenschappers. Maar begin eens met het voorkómen van diabetes en zet in wat gratis of relatief goedkoop beschikbaar is: bewegen.

Een grote groep toonaangevende wetenschappers heeft eind juni een [opvallende petitie](#) aangeboden aan de Tweede Kamer: de zorg voor diabetespatiënten moet structureel anders. Hun boodschap liegt er niet om: er valt 2 miljard euro te besparen op diabeteszorg. De balans kan volgens Kenniscentrum Sport en NL Actief nóg positiever uitvallen, als we met 'bewegen' inzetten op het voorkómen van diabetes..

Meer bewegen: simpel en 'serious business' tegelijk. Elke euro die in sport en bewegen wordt geïnvesteerd, [levert 2,5 euro maatschappelijke winst op](#). De grootste – in euro's uitgedrukte – opbrengstenposten zijn: kwaliteit van leven, ziekteverzuim en arbeidsproductiviteit. Dat blijkt uit een studie die Kenniscentrum Sport in juni heeft gepubliceerd.

Elke dag in Nederland 166 nieuwe gevallen van diabetes type 2: het zijn aantallen om van te duizelen. Voor hen betekent een omslag van een systeem van medicatie naar meer inzet op leefstijlinterventies grote winst. Dit voorstel van de opstellers van de petitie juichen we dus alleen maar toe en we hopen dat hun oproep gehoor vindt. Staatssecretaris Blokhuis heeft voorzichtig positief gereageerd, maar benadrukte in zijn schriftelijke reactie: 'preventie is geen magic bullet'. Of hij de inzet van leefstijlinterventies voor diabetes type 2 meeneemt in de uitwerking van het Preventieakkoord, zal na de zomer blijken bij het (uitgestelde) Kamerdebat.

Voorkomen is beter dan genezen

Maar hoeveel sterker zou de boodschap nog zijn als we met elkaar weten te voorkómen dat elk jaar weer 60.000 mensen deze ziekte krijgen. Voldoende bewegen draagt sterk bij aan de preventie van diabetes type 2. In 2017 heeft de Gezondheidsraad de nieuwe [beweegrichtlijnen](#) (150 minuten per week) gepubliceerd. In de onderbouwing hiervan is geconstateerd dat voldoende bewegen sterk bijdraagt aan de [preventie van diabetes](#).

Het is belangrijk dat leefstijlinterventies een grote populatie bereiken. Onhandige prijsprikkels, budgetmechanismen en het marktmechanisme verhinderen volgens de wetenschappers een succesvolle opmars van leefstijlinterventies. Maar willen we het liefst niet gewoon voorkómen dat mensen überhaupt in zo'n leefstijlinterventie terecht komen?

Schakel de buurtsportcoach in

Wij krijgen vaak te horen vanuit de zorg dat er geen passend sportaanbod is voor mensen met (hoog risico op) diabetes type 2. Dat is er echter in de meeste gemeenten zeker wel: van NL Actief preventiecentra, sportverenigingen met laagdrempelig aanbod tot het informele wandelgroepje bij het wijkcentrum. Zorg dat de meer dan 800 buurtsportcoaches die zorg en sport verbinden niet op een dichte deur staan te kloppen. Een buurtsportcoach is er óók voor beweegaanbod en wil juist graag die verbinding maken tussen sport- en beweegaanbieder, zorg en gemeente. Ook na de leefstijlinterventie moeten mensen blijven bewegen op een manier die ze leuk vinden en goed vol kunnen houden. De buurtsportcoach wijst graag de weg.

Wat belemmert eigenlijk dat bewegen nu geen vast onderdeel van de zorgketen is? Diezelfde zorgketen waar deze wetenschappers onderdeel van uitmaken? Het begint bij het begin: bewegen (in sterke samenhang met voeding) moet - veel meer dan nu - onderdeel zijn van de gereedschapskist van zorgverleners.

Nieuwe studie: maatschappelijke winst is groot

Een laatste argument dat wij voor méér aandacht voor bewegen willen meegeven: investeren in sport en bewegen levert echt maatschappelijke winst op.

De wetenschappers spreken over 2 miljard euro verlaging van zorgkosten voor diabeteszorg. Daarbij benadrukken ze dat ze de miljarden aan maatschappelijke winst buiten beschouwing laten. Die winst heeft Kenniscentrum Sport wél laten berekenen in een recente [Social Return on Investment-studie](#): investeren in sport en bewegen - in algemene zin, niet specifiek voor diabetes - levert 2,51 keer zoveel op in maatschappelijke winst.

Wachten is geen optie, is de slotzin van de petitie. Daarom: wacht ook niet langer met structureel, integraal beweegbeleid vanuit VWS, als aanvulling op medicatie en leefstijlinterventies vanuit de zorg. Dan gaan we niet alleen besparen op zorgkosten, maar ook profiteren. Kenniscentrum Sport werkt bijvoorbeeld aan beweegerichtlijnen die écht toegepast worden en buitenruimte die uitnodigt tot bewegen. NL Actief sportaanbieders verbinden zich met zorgaanbieders en overheden, om diabetes type 2 te voorkomen.

Elke dag 166 nieuwe gevallen van diabetes erbij: dat is een maatschappelijk verlies dat niet te verteren is.

Namens Kenniscentrum Sport: dr. ir. Liesbeth Preller, epidemioloog en inhoudsspecialist
Namens NL Actief: Patrick Rijnbeek, directeur

Deze open brief is onlangs gepubliceerd als opiniestuk op het toonaangevende platform voor beslissers in de zorg [Skipr](#) evenals op de websites van [Kenniscentrum Sport](#) en [NL Actief](#). In het kader van actuele discussies in de Tweede Kamer over pakketbeheer, sport- en preventieakkoord bieden wij deze open brief aan u aan. Met deze open brief ondersteunen wij de initiatiefnemers van de petitie 'Diabeteszorg kan beter en jaarlijks miljarden goedkoper', die 25 juni is aangeboden aan de Vaste Kamercommissie voor VWS.