

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

> Retouradres Postbus 20350 2500 EJ Den Haag

De Voorzitter van de Tweede Kamer
der Staten-Generaal
Postbus 20018
2500 EA DEN HAAG

Bezoekadres:
Parnassusplein 5
2511 VX Den Haag
www.rijksoverheid.nl

Kenmerk
1442203-183617-S

Uw brief

Bijlage(n)
1

*Correspondentie uitsluitend
richten aan het retouradres
met vermelding van de datum
en het kenmerk van deze
brief.*

Datum 12 november 2018
Betreft Advies beweegrichtlijnen

Geachte voorzitter,

Inleiding

Op 22 augustus 2017 heeft de Gezondheidsraad het advies 'Beweegrichtlijnen 2017' aan demissionair minister van VWS, mw Schippers, aangeboden. Hierop is het advies met het aantreden van het huidige kabinet op 13 november 2017 als nieuwe beweegnorm aan uw Kamer gestuurd¹. Een inhoudelijke reactie op het advies en de vertaalslag van het advies naar een instrument voor de praktijk bied ik u hierbij aan.

In mei 2016 heeft mijn ambtsvoorganger de Gezondheidsraad gevraagd om de meest actuele wetenschappelijke inzichten over de relatie tussen bewegen en gezondheid te verwerken in een nieuwe beweegrichtlijn voor volwassenen, ouderen en kinderen. Voorheen werden drie normen gehanteerd: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, Combinorm en Fitnorm.

Het verzoek was enerzijds het actualiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) uit 1998. De hoofdvraag luidde om de beweegnorm te evalueren voor de algemene bevolking, met specifieke aandacht voor afkapwaarden voor intensiteit en voor nieuwe ontwikkelingen zoals spierversterkende oefeningen en sedentair gedrag. Daarnaast was de vraag of de verschillende aspecten van bewegen in één norm zijn te integreren. Daarop heeft de Gezondheidsraad de stand van de wetenschap over de relatie tussen bewegen en gezondheid verwerkt in één nieuwe beweegrichtlijn voor volwassenen, ouderen en kinderen.

Beweegrichtlijnen 2017

De kern van het advies is: *Bewegen is goed, meer bewegen is beter*. De nieuwe beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen luidt:

Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen. En voorkom veel zitten.

¹ TK, 2017-2018, 30234-168

De richtlijn voor kinderen (4 tot 18 jarigen) luidt:

Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel. Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten. En voorkom veel zitten.

In het advies wordt bekrachtigd dat bewegen gezond is voor alle leeftijdsgroepen. Het gaat hierbij om zowel activiteiten gericht op uithoudingsvermogen als op kracht (spierversterkend). Voldoende bewegen verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen. Bij ouderen verlaagt bewegen bovendien het risico op botbreuken en verbetert het de loopsnelheid en spierkracht. Voor kinderen is bewegen belangrijk, omdat het onder meer de kans op depressieve symptomen vermindert en de botkwaliteit verbetert, net als de spierkracht en fitheid. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief naar actief te gaan. Veel zitten lijkt daarentegen ongunstig voor de gezondheid en hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. De wetenschappelijke onderbouwing van deze relaties is echter minder sterk.

Belangrijk verschil ten opzichte van de oude bewegingsnormen is dat de nieuwe richtlijnen volwassenen en ouderen aanbevelen om ook aan spier- en botversterkende oefeningen te doen. Bovendien geldt voor iedereen: te lang stilzitten moet worden voorkomen. Verder benadrukt de commissie dat de beweegrichtlijn een minimumrichtlijn is om mensen die weinig actief zijn bij matige intensiteit te motiveren om meer in beweging te komen. Mensen die al aan de richtlijn voldoen kunnen door meer te bewegen verdere gezondheidswinst behalen.

Het huidige advies biedt de overheid en professionals een wetenschappelijk onderbouwde richtlijn voor bewegen en zitgedrag en is daarmee tevens het enige kader dat er rond bewegen is. Er is geen wet- en regelgeving of andere norm.

Reactie op het advies

Ik waardeer de werkwijze waarmee de Gezondheidsraad het advies "Beweegrichtlijnen 2017" heeft opgesteld. De commissie bestond uit een voorzitter en 12 commissieleden. Daarbij was er sprake van een structureel geraadpleegde deskundige vanuit het RIVM en waarnemers vanuit Kenniscentrum Sport en VWS. Dit om de vertaling naar implementatie van de beweegrichtlijn voor later te faciliteren.

De commissie heeft eerst het onderzoek naar het effect van bewegen en zitten op het risico op chronische ziekten, lichamelijke beperkingen en op fitheid beoordeeld in twee achtergronddocumenten, waarbij zij de werkwijze in een afzonderlijk achtergronddocument heeft beschreven. Vervolgens heeft zij de effecten waarvoor een grote bewijskracht bestaat als uitgangspunt genomen voor de afleiding van de richtlijnen en hierbij ook bestaande internationale richtlijnen betrokken.

De wijze van samenwerking en communicatie vanuit de Gezondheidsraad richting RIVM, Kenniscentrum Sport en VWS is naar volle tevredenheid verlopen. Ook in de opdracht aan het Kenniscentrum Sport voor de uitwerking van de Beweegcirkel (zie verder). De Gezondheidsraad is hier al die tijd bij betrokken geweest, waar ik waardering voor uitspreek.

Van richtlijnen naar de praktijk

Met de publicatie van het advies van de Gezondheidsraad en de aanpassing van de kernindicatoren sport en bewegen door het RIVM zijn we er nog niet. Om de beweegerichtlijnen van een 'papieradvies' naar een concreet instrument te vertalen is een volgende stap gezet.

De Beweegcirkel

Om er aan bij te dragen dat mensen in de dagelijkse praktijk gaan bewegen volgens de beweegerichtlijn heb ik het Kenniscentrum Sport opdracht gegeven om een infographic en instrument te ontwikkelen waarin de inzichten van de Gezondheidsraad in beeld en taal vertaald is: de 'Beweegcirkel'. Hierbij bied ik uw Kamer de infographic aan.

Het afgelopen jaar heeft Kenniscentrum Sport samen met een expertgroep bestaande uit een groot en divers aantal professionals en in samenwerking met Reint-Jan Renes en communicatiebureau Panton een kernboodschap ontwikkeld 'Breng beweging in je dag', een infographic (zie bijlage) en de 'Beweegcirkel'. De Beweegcirkel is een hulpmiddel waarmee professionals mensen die niet of nauwelijks bewegen kunnen begeleiden naar meer bewegen.

Het komend half jaar worden diverse andere middelen ontwikkeld, zoals filmpjes, workshops en factsheets en worden onder andere huisartsenpraktijken, ggd'en, consultatiebureaus, fysiotherapeuten, diëtisten en buurtsportcoaches gericht geïnformeerd. In april/ mei 2019 zal er een landelijk congres plaatsvinden voor en met professionals rondom het thema beweegstimulering en beweegerichtlijnen. De link naar de meest recente info over de beweegerichtlijnen en de middelen die ontwikkeld worden is: <https://www.kenniscentrumsport.nl/beweegerichtlijnen>.

Bekendheid geven aan de nieuwe richtlijnen bij een breed publiek en professionals past bij de rol van Kenniscentrum Sport, vergelijkbaar met de rol van het Voedingscentrum bij de Richtlijnen goede voeding en Schijf van Vijf.

Aandacht voor bewegen vanuit Sportakkoord en andere initiatieven

De publicatie van de infographic en de Beweegcirkel is een directe maatregel vanuit het deelakkoord 'Van jongs af aan vaardig in bewegen' uit het Nationaal Sportakkoord, wat ik eind juni met vele organisaties op landelijk niveau heb gesloten. Vanuit dit thema probeert het Rijk samen met de VNG, NOC*NSF en andere partners zowel de kwantiteit (hoeveelheid bewegen volgens de norm) als de kwaliteit (motorisch vaardig) van bewegen te verbeteren, met als voornaamste doelgroep het jonge kind van 0-12 jaar.

Naast de beweegerichtlijn is er volop aandacht voor sport en bewegen, zowel voor volwassenen maar ook juist voor het jonge kind. Vanuit de politiek als het om bewegingsonderwijs en inzet vakleerkrachten gaat maar ook in het nog af te sluiten Nationaal Preventieakkoord wat onder andere inzoomt op maatregelen voor kinderen met overgewicht. Ook hier vormt de Beweegcirkel straks een hulpmiddel voor deskundigen om het gesprek te voeren wat gezond bewegen inhoudt. De Beweegcirkel zal via landelijke programma's als Gezonde School en JOGG zijn weg lokaal gaan vinden naar de praktijk.

Vanuit de sportwereld loopt sinds juni dit jaar de publiekscampagne en petitie #ikbeweegmee. Met deze campagne zetten bondcoaches en trainers het onderwijs en ouders aan om het belang van sport en bewegen in te zien. Het accent ligt in deze campagne niet alleen op meer bewegen maar ook om mét plezier en beter (motorisch vaardig) te leren sporten en bewegen. Ik zie de ondertekenaars vanuit de sportwereld als ambassadeurs richting het publiek.

Kenmerk

1442203-183617-S

Monitoring

Het RIVM geeft met behulp van de kernindicatoren sport en bewegen inzicht in het beweeggedrag van mensen, opgesplitst naar bepaalde leeftijdscategorieën. Het RIVM heeft op basis van de nieuwe richtlijnen berekend dat in 2017 45% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de richtlijn voldoet. Het verschil tussen de oude norm en de nieuwe richtlijnen zit in de toevoeging van spier- en botversterkende activiteiten voor volwassenen en ouderen. Het RIVM zal de prestatie-indicatoren jaarlijks updaten en deze zijn te vinden op de website van het RIVM.

Ik dank de Gezondheidsraad voor het advies "Beweegrichtlijnen 2017". Het bevestigt het belang van bewegen en het doorbreken van te lang stilzitten voor de gezondheid van de hele Nederlandse bevolking. Kenniscentrum Sport zal met behulp van de nieuwe Beweegcirkel en andere praktisch toepasbare kennis het publiek en professionals informeren over het belang van bewegen en bijbehorende keuzemogelijkheden.

Hoogachtend,

de minister voor Medische Zorg
en Sport,

Bruno Bruins