

Krachtiger inzet op het vóórkomen van zorg: een pleidooi voor krachtraining als dé allergrootste kostenbesparende maatregel

Concrete invulling beleidsoptie: Overheidsmaatregelen voor meer gezonde keuzes. Door een gezonde leefstijl aantrekkelijker te maken met subsidie, kunnen mensen gestimuleerd worden om hun leefstijl te verbeteren en structureel te maken in hun dagelijks leven.

Eén van de redenen dat ik mijn bedrijf fit20 in 2009 begonnen ben is mijn grote zorg over de steeds toenemende zorgkosten in Nederland. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat de expertise binnen mijn bedrijf, en de dienst die wij aan ongeveer 20.000 klanten leveren, een uitermate belangrijke bijdrage kan leveren aan het betaalbaar én haalbaar houden van de toekomst van de zorg.

Toelichting: de sluipmoordenaar sarcopenie

Zoals u weet heeft bijna 60% van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening, waarvan hart- en vaatziekten, diabetes en kanker de meest voorkomende zijn. Gemiddeld zijn wij Nederlanders gezond tot ons 30e levensjaar en voelen we ons gezond tot ons 46e. We worden oud maar hebben daarbij steeds meer hulp en verzorging nodig. De zorgkosten voor 2020 worden op 107 miljard euro geschat en stijgen ieder jaar door.

Elke dag overlijden er bovendien gemiddeld negen 65-plussers aan de gevolgen van een val en elke vijf minuten komt een oudere binnen op de SEH na een valongeval (in en rondom huis). De kosten daarvan zijn 1 miljard euro per jaar. Er is een zeer grote preventie slag te maken die te weinig bij VWS bekend lijkt te zijn. Ik licht dit hieronder toe.

Alle welvaartsziekten zijn 100% gerelateerd aan leeftijdsgerelateerde spierafname: sarcopenie. Door deze achteruitgang te voorkomen nemen alle welvaartsziekten af en treden pas veel later op. Preventie is de sleutel tot behoud van kwaliteit van leven en verlaging van de zorgkosten. Het is simpel om dit programma met subsidie vanuit het VWS grootschalig te implementeren.

Sarcopenie is spier- en krachtverlies als gevolg van veroudering; afnemende spiermassa, spierkracht en spier-functionaliteit.

Sarcopenie begint al op vroege leeftijd (30 jaar) met afname van type II spiervezels. Het van verlies spierkracht merkbaar vanaf 35 jaar.

Sarcopenie geeft slechte prognose voor de overlevingskans meest voorkomende kankersoorten: borst-, long-, darm- en prostaatkanker.

Sarcopenie treedt op voor en na kanker diagnose.

Sarcopenie heeft een sterke relatie met hart- en vaatziekten: slechte prognose overlevingskans, nog meer voor vrouwen. Ook sterke relatie met diabetes, COPD, darmziekten.

Sarcopenie is een zeer goede voorspeller van welvaartsziekten en sterfte.

Skeletspieren en het myokinoom

Skeletspieren scheiden een enorme reeks van signaalmoleculen uit: **myokines**. Deze myokines verbeteren de gezondheid van *alle* andere weefsels en organen in het lichaam. Tesaamen vormen myokines het **myokinoom**.

Skeletspieren zijn de gedurende de levensloop een steeds bepalender factor voor het functionele vermogen (zelfstandig kunnen leven) en het evenwicht. Ouderen vallen door **spierzwakte**. In de VS overstijgt de opname van ouderen na een val op de SEH die van geweldsdelicten. De triage voor revalidatie na een val is deze simpele vraag: was het vermogen om zelfstandig op te staan aanwezig voor de val? Nee? Dan wordt de patiënt naar een hospice overgebracht.

Skeletspieren zijn het grootste endocriene en immunogene orgaan in het lichaam vanwege het myokinoom.

Biomarkers gezondheid

Er zijn verschillende biomarkers om de gezondheid te bepalen. Hieronder volgen 10 van de meeste genoemde biomarkers in volgorde van belangrijkheid.

1. Spiermassa - muscle mass
2. Kracht - strength
3. Botdichtheid - bone density
4. Lichaamssamenstelling - body composition
5. Vetgehalte in het bloed - blood lipids
6. Bloedsomloop (hemodynamiek) - hemodynamics
7. Bloedsuikerregulatie - glucose control
8. Aeroob vermogen - aerobic capacity
9. Genexpressie - gen expression
10. Hersen factoren - brain factors

Op *al* deze biomarkers hebben **sterke skeletspieren** een zeer groot positief effect. Daarom noemen wij fit20 dé gezondheidstraining.

Krachtraining voor iedereen

In uw consultatie schrijft u: Bewegen is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl en helpt bijvoorbeeld chronische aandoeningen te voorkomen. Bijna 50% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de beweegrichtlijn en 54% sport wekelijks.

Dat lijkt goed nieuws maar het betekent ook dat *de helft van de bevolking niet aan de beweegrichtlijn voldoet!* Verder is bewegen in principe altijd goed (mits blessure vrij) maar sporten versterkt *niet automatisch* de skeletspieren.

Korte maar intensieve krachtraining doet dat wel. Binnen mijn bedrijf vindt deze training op afspraak plaats, onder begeleiding (de beste garantie dat de training op de lange termijn wordt volgehouden), in korte tijd en zonder omkleden. Inmiddels zijn er 131 fit20 studio's in Nederland, en zijn we uitgebreid naar 9 landen verspreid over 5 continenten. In Nederland zijn er

steeds meer bedrijven die een fit20 studio in pandig hebben en is de eerste fit20 studio in een ziekenhuis geopend.

Het krachtige van fit20 is dat de 50% van de bevolking die niet sport wél naar de fit20 studio komt. Juist ook de doelgroepen voor wie krachttraining nog belangrijker is: ouderen en mensen met een chronische aandoening.

De adaptatie respons van spierweefsel blijft uitermate goed bewaard. Met de juiste veilige begeleidde krachttraining kunnen de beenspieren van ouderen, zelfs op zeer hoge leeftijd, binnen 3 maanden met 44% toenemen. Dat betekent het verschil tussen intensieve verpleging en zelfstandigheid.

Concrete suggesties beleidsoptie overheidsmaatregelen gezonde keuzes

1. **Korte maar intensieve krachttraining** beschikbaar stellen in alle **verpleeghuizen**, zowel voor zorgpersoneel als voor inwoners.
2. Korte maar intensieve krachttraining beschikbaar maken binnen alle **ziekenhuizen**, zowel voor zorgpersoneel als voor (revaliderende) patiënten.
3. Korte maar intensieve krachttraining financieel mogelijk maken voor **lastig te mobiliseren doelgroepen**.
4. Korte maar intensieve krachttraining beschikbaar maken in het onderwijs voor docenten en leerlingen vanaf **middelbare scholen**.
5. Neem **korte maar intensieve krachttraining** op in de **beweegrichtlijn**.

Aan de inhoud van deze reactie ligt zeer veel wetenschappelijke literatuur en onderzoek ten grondslag. De data gegenereerd in de fit20 studio's onderbouwen dit verder. Voor een nader gesprek en toelichting ben ik altijd beschikbaar.

Drs Walter Vendel CEO fit20 Group BV

06-51170164

walter@fit20.nl

www.fit20.nl