

**Inzending:** namens Stichting Looprecept

**Titel van uw inzending:**

Het Looprecept: De leukste stap naar een gezonder leven



**Samenvatting** (max 600 karakters)

*Huisartsen schrijven mensen vaak een pil voor, terwijl lopen net*

*zo goed of beter is voor hun kwaal. Dat is oa bewezen voor diabetes, burn-out, angststoornissen, depressie en meer. Huisarts Matthijs van der Poel wil zelf het goede voorbeeld geven en wandelt elke donderdag een half uur met zijn patiënten. Die vinden het ook heerlijk, sommigen zien er de hele week naar uit. Inmiddels bieden meer dan 50 Rotterdamse huisartspraktijken ook het Looprecept aan, vaak zelf en anders werken zij samen met praktijken in de wijk.*

Looprecept is in 2018 door huisartsen Matthijs van der Poel en Anne Huisman opgezet.

Ze vonden dat er onvoldoende aandacht is voor de goede effecten van wandelen op de gezondheid van patiënten met uiteenlopende chronische ziekten. Lopen is niet alleen preventief gezond, maar ook helpt het genezen. Het viel hen daarnaast op dat jonge huisartsen zelf meestal ook niet aan de dagelijkse beweegnorm voldoen en daarom wilden ze zelf het goede voorbeeld geven door vanuit hun eigen praktijk wekelijks een wandelgroep te organiseren. Inmiddels zijn er ambassadeurs zoals fysio's en psychologen die die ook doen.

Het doel van Looprecept is om bewegen als medicijn te gebruiken in plaats van pillen. Exercise is Medicine! Lopen is de leukste stap naar een gezonder leven.

Impact:

Looprecept heeft binnen de Rotterdamse eerstelijnszorg inmiddels een indrukwekkende impact.

De wekelijkse wandeling worden door meer dan 50 zorgpraktijken in Rotterdam georganiseerd, soms in samenwerking met elkaar. Zorgverleners verwijzen mensen met somatische en geestelijke klachten. De wandelingen duren 30-40 minuten en trekken tussen

de 5 en 20 deelnemers. Dit zijn vaak mensen die normaliter amper in beweging komen. Zowel huisartsen als andere zorgverleners begeleiden de groepen. Juist de persoonlijke belangstelling voor de patiënten door deelname van de zorgverlener zelf is cruciaal voor het succes van Looprecept. Patiënten vinden het fijn dat de huisarts of praktijkverpleegkundige (POH) zelf het goede voorbeeld geeft. De wandelingen zijn in de eigen wijk, ze zijn gratis, deelnemers hoeven zich niet aan te melden en omdat het looptempo relatief laag ligt, is de drempel om mee te doen juist voor groepen die niet intensief willen of kunnen sporten laag. De gezelligheid en het onderlinge contact is een belangrijke succesfactor.

Een deel van de praktijken organiseert de wandelingen langs de Groene Connectie, een route van 8 kilometer waarlangs de wandelaar meer dan 20 lokale groene initiatieven kan bezoeken, zoals een speeltuin, parken, pluktuin of buurtmoestuin. Zo draagt Looprecept samen met de Groene Connectie ook bij aan doelstelling 2 van Ruimte voor Lopen: 'De omgeving biedt ruimte om veilig te lopen en nodigt uit tot lopen.' Deze mooie route door Rotterdam West (Delfshaven) koppelt lokale zorg en welzijnsinstellingen aan groene buurtinitiatieven en brengt via de route de inwoners in beweging.

De oprichters van Looprecept hebben deze aanpak inmiddels al breed over Rotterdam verspreid en ook hebben zij een e-learning module ontwikkeld, waar huisartsen accreditatiepunten voor krijgen. Hierin is veel aandacht voor het wetenschappelijk bewijs dat lopen grote gezondheidswinst kan bereiken, naast een praktische insteek hoe de wandelingen te organiseren en deelnemers te motiveren om langdurig mee te doen. Zo werkt Looprecept ook aan doelstelling 3 van Ruimte voor Lopen: 'Het vergroten, verspreiden en verbinden van kennis over lopen' onder een grotere groep huisartsen.

Looprecept kan andere zorgverleners in Nederland stimuleren om ook wandelgroepen te organiseren, maar kan daarnaast ook inspiratie bieden aan andere doeners. Want Matthijs is een echte doener: hij wacht niet af tot er grote gelden, dikke beleidsplannen of groot maatschappelijk draagvlak is. Hij gaat gewoon aan de slag in zijn eigen praktijk en door zijn daadkracht en enthousiasme groeit zijn initiatief door.

Afbeelding:

