

Rotterdam, 14 september 2017

**Bewegen naar gezondheid: het kan, het moet en het heeft effect**  
*Openbare les lector Maarten Schmitt bij Hogeschool Rotterdam*

**Het is vanzelfsprekend en iedereen weet het: onvoldoende bewegen kan de gezondheid schaden. ‘Zitten is het nieuwe roken’, wordt ook wel gezegd. Hoe kan ervoor worden gezorgd dat mensen écht voldoende gaan bewegen en dit volhouden? Door goede afstemming tussen verschillende disciplines in de zorg, zegt lector Beweging naar Gezondheid Maarten Schmitt van Hogeschool Rotterdam. Hij schetst in zijn openbare les op donderdag 28 september de verschillende kanten van gezond en ongezond beweeggedrag.**

Voldoende beweging, gezond eten en niet te veel drinken en roken zijn bewezen effectief voor het verminderen van het risico op onder andere hart- en vaatziekten en diabetes type II. Maar ondanks voorlichtingscampagnes en alle aandacht in de media komen mensen niet voldoende in beweging of houden ze het niet vol. Dat heeft gevolgen voor de individuele gezondheid van mensen, maar ook voor de volksgezondheid. Het overlijdensrisico neemt toe en de zorgkosten stijgen.

Het lectoraat Beweging naar Gezondheid – verbonden aan Kenniscentrum Zorginnovatie van Hogeschool Rotterdam - kan hieraan een belangrijke bijdrage leveren: “De wijk heeft in Nederland een belangrijke maatschappelijke functie, mensen willen zoveel mogelijk voorzieningen dicht in de buurt hebben. Het lectoraat gaat samen met onder andere de beroepspraktijk en het onderwijs methoden ontwikkelen die in de wijken aanslaan. Daarbij richt het lectoraat zich vooral op Rotterdam en omgeving”, aldus de lector. Zo ook in het project Beweging naar Beter, waar wordt samengewerkt met huisartsenpraktijken in de regio. Met een persoonsgerichte aanpak wordt gestimuleerd tot gedragsverandering en daarmee tot meer beweging. Er is met name aandacht voor nazorg om drempels weg te nemen en terugval te voorkomen.

### **De openbare les**

Tijdens zijn openbare les gaat Schmitt in op het stimuleren van gezond beweeggedrag, de gevolgen van onvoldoende bewegen en de effecten van interventies bij gedragsverandering. Deze gevolgen zijn groot: onvoldoende bewegen is verantwoordelijk voor tien procent van de sterfgevallen aan niet-overdraagbare ziekten. Voor sommige ziekten ligt het percentage nog veel hoger, zoals dertig procent voor een aantal hartziekten. Deze percentages moeten omlaag.

Daarnaast vertelt hij over het ontstaan en verminderen van ‘disability’, ofwel fysieke beperkingen aan het houdings- en bewegingsstelsel. De lector zal afsluiten met zijn focusgebieden en hoe hij het onderwijs van Hogeschool Rotterdam hierbij gaat betrekken. Dit wil hij doen door het opzetten van een ‘taskforce’ die zich richt op samenwerking tussen verschillende opleidingen en praktijkgericht onderzoek.

### **De lector**

Maarten Schmitt werd in juni 2016 lector bij Hogeschool Rotterdam. Hij is van oorsprong fysiotherapeut. Hij voltooide zijn masteropleiding aan de Katholieke Universiteit Leuven. Hij promoveerde aan de faculteit Geneeskunde van de Universiteit Utrecht op een proefschrift over de gevolgen van een whiplashtrauma. Schmitt heeft ruim 25 jaar ervaring in het hoger gezondheidszorgonderwijs, met name in de fysiotherapie.

---

*Noot voor de redactie, niet voor publicatie:*

### **Meer informatie?**

Maarten Schmitt: e-mail: [m.a.schmitt@hr.nl](mailto:m.a.schmitt@hr.nl), telefoon: 06 - 1107 9567

[Publicatie openbare les.](#)

### **Hogeschool Rotterdam**

Bij Hogeschool Rotterdam studeren ruim 35.000 studenten en zijn meer dan 3.000 medewerkers werkzaam. Het opleidingsassortiment bestaat uit een breed aanbod in alle onderwijssectoren, met uitzondering van de agrarische sector. Het onderwijs is nauw verweven met de grootstedelijke ontwikkelingen in de regio Rotterdam. We leiden elke student op tot een professional die een waardevolle bijdrage levert aan de maatschappij. Dat doen we in Rotterdam, een internationale en grootstedelijke context. Die hechte band met de omgeving is typerend voor de hogeschool en blijkt uit samenwerkingsverbanden met gemeente, instellingen en bedrijfsleven.

### **Kenniscentrum Zorginnovatie**

Vanuit Hogeschool Rotterdam heeft Kenniscentrum Zorginnovatie, samen met vier andere kenniscentra en twee Centres of Expertise, de opdracht om aan onderzoek en innovatie te werken. Tussen de kenniscentra is onderlinge samenhang en samenwerking en ieder kenniscentrum heeft een stevige inhoudelijke verbinding met meerdere opleidingen. Het onderzoeksprogramma van Kenniscentrum Zorginnovatie bestaat uit vier onderzoekslijnen: Zelfmanagement en Participatie, Samenhang in Zorg en Evidence-Based Care. De onderzoekslijn Zorginnovatie met Technologie vormt de dwarsligger van de overige onderzoekslijnen. Kenniscentrum Zorginnovatie wil een gezichtsbepalend instituut zijn binnen Hogeschool Rotterdam waar lectoren, onderzoekers en docenten met de toekomstige professionals samenwerken aan praktijkgericht onderzoek rondom de innovatie van zorg, zowel in als mét de praktijk. De kennis die dat praktijkgericht onderzoek oplevert helpt bij het oplossen van vraagstukken in de praktijk, is inspirerend voor studenten en relevant voor het toetsen en bouwen van theorieën.

### **Lectoraat Bewegen naar Gezondheid**

Het lectoraat is onderdeel van Kenniscentrum Zorginnovatie en meer specifiek van de onderzoekslijn Evidence-Based Care. Het lectoraat is nauw verbonden aan de bachelor- en masteropleiding Fysiotherapie van Hogeschool Rotterdam.

Website: [hr.nl/zorginnovatie](http://hr.nl/zorginnovatie)

Twitter: [@KCZorginnovatie](https://twitter.com/KCZorginnovatie)