

Zorg, technologie & bewegen

Hoe slimme innovaties mensen
écht in beweging brengen



Waarom deze factsheet?

Op 15 april 2025 organiseerde de Beweegalliantie de werksessie 'Zorg, Technologie & Bewegen' met professionals uit zorg, welzijn, technologie, beleid, bewegen en sport. Sander van de Hoef, senior onderzoeker bij het lectoraat Innovatie van Beweegzorg van de Hogeschool Utrecht en Nanda de Jong, netwerkregisseur Zorg bij de Beweegalliantie, leidden het gesprek.

Aanleiding: hoe kunnen we technologie inzetten om mensen met een kwetsbare gezondheid, of die herstellen van ziekte, duurzaam in beweging te krijgen?

Doel: verkennen van kansen en risico's voor de inzet van technologische ondersteuning bij bewegen – binnen de medische zorg, in het sociale domein en in de eigen leefomgeving.

Twee stellingen stonden centraal:

1. Technologie biedt veel kansen om mensen in beweging te brengen.
2. Technologie en bewegen zijn alleen succesvol bij goede implementatie en aanpassing aan de eindgebruiker.

Inzichten uit de werksessie

1. Binnen de medische zorg: technologie is ondersteunend en faciliterend, geen volledige vervanging

- Beweegtechnologie wordt vaak toegepast als onderdeel van medische behandelingen, bijvoorbeeld in revalidatie of geriatrische- en ouderenzorg. Toch is het lastig om deze inzet los te declareren, vaak is er geen betaaltitel – dat kan de toepassing beperken. Daarbij zijn er ook verschillen in de vergoedingsstructuren; denk aan DBC (diagnose behandelcombinaties) in de tweedelijnszorg en 'vergoeding voor behandeling' in de eerstelijnszorg. Dit bevestigt René Bouma, strategisch adviseur Innovatie bij Zilveren Kruis, één van de panelleden.
- Technologie blijkt het meest effectief wanneer het zorgprofessionals ondersteunt, niet vervangt. Het wordt dan ook vaak *blended* ingezet en niet volledig digitaal (zorg op afstand). Patiënten hebben een sterke behoefte aan persoonlijke begeleiding, uitleg en motivatie – iets wat het meest tot zijn recht komt in de ontmoeting met een *echt mens*.
- Wanneer zorgverleners de meerwaarde van een bepaalde technologie herkennen én ervaren, zijn zij ook sneller bereid deze op structurele wijze in te zetten ten behoeve van hun patiënten. Zorgprofessionals fungeren dus als belangrijke versneller of vertrager van gebruik van technologie.
- Technologie draagt bij aan waardegedreven zorg: het kan de patiënttevredenheid verhogen, de zorgdruk verlagen en helpen processen efficiënter te maken. Voorwaarde is wel dat het aansluit op bestaande zorgstructuren, competenties van de zorgprofessional en patient, en de behandeldoelen.

2. In het sociale domein: technologie vergroot bereik, mits goed ondersteund

- Buiten het medische domein wordt technologie steeds vaker gebruikt door gemeenten, buurtsportcoaches en welzijnsorganisaties. Apps, beweegroutes en digitale challenges stimuleren bewegen dichtbij huis. Technologie is immers ook niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven.
- Voor kwetsbare doelgroepen, zoals ouderen of mensen met lage digitale (gezondheids)vaardigheden, is technologie alleen niet genoeg. Zij hebben baat bij een persoonlijke aanpak en lokale begeleiding, zodat technologie geen extra drempel wordt en juist helpt om gedragsverandering te realiseren. Een app is immers 24/7 beschikbaar en dat is een beweegprofessional niet.
- De combinatie van begeleiding en (laagdrempelige) technologie biedt potentie. Denk aan beweegcoaches en andere beweegprofessionals die digitale hulpmiddelen inzetten om voortgang bij te houden, tips te geven of contact te onderhouden.
- Een (wijkgerichte aanpak) met eenvoudige, toegankelijke tools – gecombineerd met een vertrouwd gezicht – blijkt in de praktijk het meest effectief.

3. Belemmeringen: wetgeving en bewijsdruk remmen tempo

Een van de grootste struikelblokken bij de inzet van beweegtechnologie is de complexe regelgeving rondom financiering en verantwoordelijkheid. Is bewegen 'zorg' of 'preventie'? Dit verschil bepaalt of iets wordt vergoed en door wie. Denk aan de Zorgverzekeringswet, Wmo, Wlz en Wpg: verantwoordelijkheden zijn versnipperd, wat samenwerking belemmert en leidt tot terughoudendheid van inzet van technologie in de praktijk. Bovendien vertraagt de eis voor wetenschappelijke bewijsvoering innovaties. Terwijl praktijk en technologie snel ontwikkelen, duurt het vaak jaren voordat interventies wetenschappelijk erkend zijn – en in die tijd zijn ze soms alweer ingehaald door nieuwe oplossingen. Praktijkervaring en kleinschalige evaluaties zijn waardevolle vormen van bewijs die meer ruimte zouden moeten krijgen in de beoordeling van technologie-inzet.



Voorbeelden uit de praktijk

Tijdens de bijeenkomst werden diverse voorbeelden uit de praktijk genoemd die ook aanwezig waren bij de bijeenkomst technologie en bewegen:

- **SilverFit**: beweeg-games en virtuele fietstochten voor ouderen, inzetbaar in revalidatie-trajecten, valpreventie én gewoon thuis.
- **Thuisarts.nl**: biedt betrouwbare informatie over ziekte en gezondheid en geeft adviezen over bewegen binnen die medische informatie. De website werd 72 miljoen keer bezocht in 2024(!)
- **Ommetje**: Wandelapp van de Hersenstichting.
- **QR-Fit**: Buitenroutes met QR-codes naar korte beweegoefeningen en beweeg-programma's / challenges toegankelijk voor iedereen.
- **Actify**: app van Zilveren Kruis met kleine challenges om gezonde keuzes (incl. bewegen) te stimuleren.
- **Vitality App**: Beweeg app van ASR Verzekeringen om gezonde keuzes te stimuleren.
- **Beweegcoach.nl**: Platform van Rotterdam Sport Support voor zorg-, sociale en welzijns-professionals om cliënten eenvoudig en snel toe te leiden naar divers laagdrempelig beweegaanbod in de wijk.
- **Uniek Sporten**: Een platform met beweegaanbod, informatie en advies voor mensen die een belemmering ervaren om in beweging te komen.
- **Movenl.nl**: Een platform en app met diverse sport, beweeg en cultuuraanbod/wearables: Draagbare meetapparatuur (bijvoorbeeld in de vorm van een polshorloge) meet bloeddruk, stappen, hartslag, etc.
- **Move4Vitality**: Platform dat mensen helpt die behoefte hebben aan zekerheid, aandacht en vertrouwen tijdens het bewegen. Dat kan als er sprake is van een zorg & behandeling, of in het kader van vitaliteit en begeleiding.



Conclusies en aanbevelingen

Zet in op laagdrempelig bewegen in de wijk, met technologie als hulpmiddel

Technologie kan mensen helpen om meer te bewegen, zeker als ze kampen met gezondheidsproblemen of om een andere reden een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Daarmee kunnen (aanvullende) zorgvragen worden voorkomen. Maar technologie werkt alleen als het dicht bij mensen staat – letterlijk en figuurlijk. Zorg dus dat het aanbod past bij de lokale context, de persoonlijke doelen, en dat mensen weten waar ze terecht kunnen voor advies en hulp. Denk aan routes in de buurt, (gratis) toepassingen op de eigen telefoon of beweegmateriaal bij de buurtsportcoach.

Laat zorgprofessionals actief verwijzen naar beweeginitiatieven met technologie

Zorgverleners hebben een belangrijke rol als schakel naar beweging buiten de zorg. Als zij actief verwijzen naar lokale initiatieven, met of zonder technologie, komt beweging letterlijk en figuurlijk dichterbij de patiënt. Dit vraagt om bewustwording, kennisdeling en samenwerking met professionals in sport en welzijn.

Stel gebruikers centraal bij ontwikkeling en toepassing van innovaties

Technologie moet aansluiten op de leefwereld van de gebruiker. Het moet intuïtief, herkenbaar en motiverend zijn. Betrek daarom altijd eindgebruikers – of het nu gaat om ouderen, mensen met een beperking of herstellende patiënten – bij het ontwerp en de testfase. Pas als een tool écht bruikbaar is in het dagelijks leven, wordt het ook onderdeel van duurzaam beweeggedrag.

Stimuleer samenwerking tussen gemeente, zorg, welzijn en technologie-ontwikkelaars

Succesvolle beweegtechnologie ontstaat waar disciplines elkaar vinden. Gemeenten kunnen randvoorwaarden scheppen en verbinden, zorgprofessionals signaleren en verwijzen, welzijnsorganisaties activeren, en technologiepartners ontwikkelen door. Een gedeeld doel – mensen in beweging brengen – vraagt om gezamenlijke inzet en eigenaarschap over domeinen heen.

Durf te experimenteren en leer in de praktijk

Wacht niet tot elk product of programma is doorlopen met langdurig onderzoek. Begin kleinschalig, experimenteer, leer wat werkt en schaal daarna op. De wereld van technologie ontwikkelt sneller dan beleid en wetenschap kunnen bijhouden. Praktijkervaring is daarom ook waardevol – mits goed geëvalueerd.

Meer weten?

Bekijk ook:

- [Bewegen met zorgtechnologie – allesoversport.nl](https://allesoversport.nl)
- [Factsheet valpreventie en technologie – veiligheid.nl](https://veiligheid.nl)
- [Whitepaper Technologie en bewegen – Beweegalliantie](https://beweegalliantie.nl)
- [Zoekmachine voor eHealth-technologie binnen de fysiotherapie – beweegtech.nl](https://beweegtech.nl)

**De Beweegalliantie stimuleert slim bewegen.
Samen brengen we technologie, zorg en mensen in beweging.**

