**Tweejarenplan 2025-2026 VSG-Expertpanel Fietsen & Gezondheid (F&G)**

**Vooraf**Dit tweejarenplan is een vervolg op het vorige (2023-2024). De activiteiten van het Expertpanel F&G sluiten aan bij de VSG-thema’s ‘medisch specialistische beweegzorg’, ‘wetenschap & opleiding’ en ‘samenwerking & profilering’. Het streven is om de bekendheid, herkenbaarheid en effectiviteit van het Expertpanel F&G, na de uitbreiding van het aantal leden-adviseurs en structuuraanpassing in 2024, te vergroten door een eigen website of een goed herkenbare pagina op de website van de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en door professionele ondersteuning.

**Kennisverwerving, onderzoek & lobby voor onderzoek**

1. Mede-uitvoeren **pilot energieverbruik** fietsen op e-bike (inclusief fatbike, volwassenen zonder beperkingen, daarna zo mogelijk jeugdigen) in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei (Ede) en Universiteit Twente. Afhankelijk van toekennen 20k subsidie van ZonMW blijven zoeken naar financiering van het vervolg: veldonderzoek (100-150k) met vergelijking ‘gewone’ fiets (zie Van Baak, 1979). Geschatte kosten 100-150k.
   * PM: Peilen interesse voor ontwikkelen van ‘’De **Gezonde E-bike’’,** waarmee je altijd voldoende intensief moet (mee)trappen.
   * PM: Start-ups/fabrikanten e-bikes interesseren voor gebruik **pedaalkrachtsensor** als een ‘fitbit’.
2. Voortzetting lobby voor **epidemiologisch onderzoek** naar in Nederland gebruikte types e-bike, ondersteuningsstand en gereden snelheid[[1]](#footnote-1). Middels vragenlijstonderzoek binnen representatieve transversale steekproeven en/of cohorten of door ‘**naturalistic cycling’**-onderzoek met hartslag- , beweeg- en vermogensmeters. Hierover lopen gesprekken met SWOV.
3. Overleg met VWS; poging om koppeling met IenW te maken voor gezamenlijk meerjaren-onderzoeksplan *Meer en Veiliger Fietsen[[2]](#footnote-2)*. Daarbij ook inzetten op **fietsvaardigheid en fietsgedrag, o**nder meer voor de uitbreiding en implementatie van de wetenschappelijk onderbouwde **Fietsbalanstraining** (Dr Eric Maris, Radboud Universiteit).
4. Kennis mbt terugdringen **hersenletse**l fietsers
   * Leveren kennis voor de Nationale **Dag van de Fietshelm** (16 april 2025). Samen met ‘’Artsen voor Veilig Fietsen’’ (AvVF) contact houden met het ministerie van IenW over inhoudelijke versterking van de helmpromotie (juiste helm, juiste positionering/fixatie).
   * Lobby voor hoogwaardige **case-control studie** in Nederlandse situatie naar effectiviteit fietshelm (i.i.g. effect op sterfte en ziekenhuisgewonden).
   * (Lobby voor) doorrekenen **verlies kwaliteits-levensjaren** (QALY’s) en maatschappelijke kosten door hersenletsel bij fietsers (juist ook jeugd/jong volwassenen).
5. Verkenning doen naar de mogelijkheden van **hartslagmeters en andere sensoren** om het niveau en de omvang van **lichaamsbeweging tijdens fietsen te meten en toe te passen** bij het bevorderen van een gezonde leefstijl en bij het begeleiden van sporters.
   * PM: verkenning aansluiting hartslagmethode <> fietsintensiteit <> 10.000 stappen.
6. Onderzoek stimuleren naar de **effecten van het vervangen van korte autoritten** (<7,5km[[3]](#footnote-3)) door fietsritten: wat doet het met lichamelijke en geestelijke gezondheid, en wat met leefomgeving (bv fijnstof, NOx, herrie, ruimtegebruik)? Wat zijn barrières voor mensen om deze stap te zetten, hoe kun je ze informeren en verleiden? Hoe kan de overheid werkgevers, sportverenigingen, andere maatschappelijke organisaties maar ook bv winkelcentra nog veel meer verleiden tot deze “modal change” naar gezonde mobiliteit?
7. Versterking en verdere onderbouwing van het kansrijke **programma Doortrappen**.
8. Updaten **Kennis/onderzoeksagenda Fietsen en Gezondheid** en deze op de website plaatsen[[4]](#footnote-4)
   * PM: Engelse vertaling maken.

**Kennisverspreiding en adviezen voor kennistoepassing**

1. **Meer publiciteit geven** aan eerder EP-advies t.b.v. verzekeraar ASR over de aansluiting/vergelijkbaarheid fietsafstand en 10.000 stappen (2021).
2. Voortzetting overleg met jeugdartsen/AJN:
   * **voorlichting aan/via jeugdartsen** (meer aandacht voor tijdig leren fietsen, stimuleren van naar school, ontmoedigen aanschaf en gebruik van de e-bike/fatbike.
   * Uitwisseling mbt symposia, workshops, cursussen.
3. Uitwerken concept **Fietsen op Recept voor 2e en 1e lijn** met als mogelijke onderdelen/aspecten/doelgroepen:
   * Voorlichtingsmateriaal voor het (veilig) inzetten van fietsen in de 2e en 1e lijn.
   * Symposium/cursus naar het voorbeeld van het symposium Fietsen op Recept voor bedrijfsartsen van 7-10-2022 (qua inhoudelijke doelgroepen: risicogroepen HVZ, diabetes type 2, herstel bij blessures, behoud beweging bij artrose).
   * PM: bezien of gezondheidskennis over fietsen opgenomen kan worden in de studie geneeskunde en paramedische studies.
4. Mede-organiseren jaarlijks **Oncomid-symposium** (UMC Utrecht) over effectiviteit fietsen bij oncologische behandelingen en preventie van kanker, waarbij wij inzetten op toename gebruik van de fiets.
5. Verder verkennen van de haalbaarheid van een statement voor strakke(re) overheidsregulering van e-bikes, e-steps; zo mogelijk gezamenlijk met BeweegAlliantie, AJN (Jeugdartsen) en andere medisch wetenschappelijke verenigingen. E.e.a. afhankelijk van evt. kabinetsbesluit over traject wettelijke minimum leeftijd en helmplicht bij fatbikes.
6. **Bewustwording creëren** van het **gezondheidsbelang van fietsen in het sociaal domein**, onder meer i.s.m. de Beweegalliantie.
7. Verkennen van de mogelijkheid/wenselijkheid om **aangepaste fietsen** (e-bike, 3 wieler, hand-e-bike**) beter te vergoeden** in huidige wettelijke regelingen.

**Samenwerking en overleg**

1. Nadere afstemming/samenwerking met:
   * bedrijfsgeneeskunde, liaison prof. Carel Hulshof.
   * AJN (jeugdartsen), liaison Marloes Blom
   * KAMG, liaison Dr. Wim Gorissen
   * Revalidatiegeneeskunde (VRA), liaison dr. Nicole Voet en Ard ten Hoff
   * Huisartsgeneeskunde, Lex Goudswaard
   * UBC, liaison Ernest van den Bemd (meeting in 2025 bij 60-jarige VSG als host[[5]](#footnote-5)).
   * Coalitie Leefstijl in de zorg, liaison [PM]
2. Periodiek afstemmen met ‘’Artsen voor Veilig Fietsen’’, liaison Frank Backx
3. Voortzetten/uitbouwen samenwerking met BeweegAlliantie, liaison Maarten Koornneef
4. Uitbouwen samenwerking met SWOV en Amsterdam UMC
5. Samen met BeweegAlliantie bij provincies (ZH en Utrecht) lobbyen om als host op te treden bij een landelijke dag over fietsstimulering (en andere acties).
6. Verbinding maken/afstemmen met VSG-werkgroep *Richtlijnen* en VSG-werkgroep *Exercise is Medicine (*EiM).
7. PM Overleg met Stichting National Center EiM en KNGF.

1. Omdat het RIVM de desbetreffende adviezen van het Expertpanel voor de Leefstijlmonitor (LSM) niet heeft overgenomen [↑](#footnote-ref-1)
2. Zie het betreffende achtergrondnotitie, op te vragen via [maartenk@sportgeneeskunde.com](mailto:maartenk@sportgeneeskunde.com) [↑](#footnote-ref-2)
3. NB: met de e-bike kan deze ‘modal shift’ wellicht naar 10 km of zelfs 12,5 km reisafstand [↑](#footnote-ref-3)
4. Nog aanvullen met vraagstelling voor epidemiologisch onderzoek naar effecten op positieve gezondheid [↑](#footnote-ref-4)
5. I.s.m. BeweegAlliantie lobby bij provincies (ZH en Utrecht) voor o.a. landelijke dag over fietsstimulering . [↑](#footnote-ref-5)