

Ouderen en bewegen: wensen en innovaties



Haagse Hogeschool

Academie voor sportstudies

Afstudeerprofiel: innovatieve
beweegstimulering

Afstudeeropdracht

Auteur: Anne Duindam &
Barbara Fischer

Begeleider: Drs. P.J. van Gastel

April 2013

Inhoud

Samenvatting.....	3
Inleiding	4
Methode	7
Enquête	7
Maandopening	8
Gymgroep.....	8
Zekerthuis.....	8
Tijdelijk Verblijf.....	9
Gesprek met fysiotherapeut.....	9
Gesprek met wijkcentrum	10
Gegevens analyseren.....	10
Resultaten	12
Wie vormen de doelgroep en wat willen zij.....	12
Innovatieve beweegactiviteiten	15
Gesprek met fysiotherapeut	17
Discussie	18
Conclusie	21
Literatuur.....	22
Bijlage 1	23
Bijlage 2	28

Samenvatting

In dit onderzoek is gekeken naar de wensen van de ouderen in het Humanitas CoornhertCentrum Den Haag en de wijk daaromheen, met betrekking tot beweegactiviteiten. Ook is bekeken of innovatieve beweegstimulering hierin een rol kan spelen. Om dit te onderzoeken is er een enquête afgenomen bij ouderen die intern en extern wonen bij het CoornhertCentrum. In deze enquête is ingegaan op de doelgroep, de wensen van de ouderen en innovatieve beweegactiviteiten. Naast de enquête zijn er ook gesprekken geweest met een fysiotherapeut, met het wijkcentrum en met de Coördinator Vrijwilligers en Evenementen van het CoornhertCentrum.

In de conclusie van het onderzoek komen duidelijke randvoorwaarden naar voren die ouderen stellen om deel te nemen aan beweegactiviteiten. Ook is gebleken dat ouderen het liefst in groepen bewegen en dat de innovatieve beweegactiviteit Silverfit een mogelijkheid kan zijn om de ouderen meer aan het bewegen te krijgen. Wel is er extra onderzoek nodig om een meer valide en betrouwbaar overzicht te krijgen van de wensen van de ouderen. Hiervoor moet een ander meetinstrument gebruikt worden. Een enquêteformulier is, zeker voor de interne bewoners, te ingewikkeld om zelfstandig in te vullen. Ook kan verder onderzoek worden gedaan naar het bewegen voor ouderen met een lichamelijke beperking.

Inleiding

De Nederlandse bewegingscultuur bevat een grote diversiteit aan beweegactiviteiten. Deze beweegactiviteiten worden op drie verschillende niveaus aangeboden: macro, meso en micro niveau. Het aanbod van beweegactiviteiten wordt elk jaar verder uitgebreid en doorontwikkeld, zodat dit meegaat met de tijd. Hierdoor kunnen jong en oud beweegactiviteiten kiezen die voldoen aan hun wensen. De bewegingscultuur blijft door deze veranderingen in ontwikkeling. Eén van deze veranderingen is sedentair en inactief gedrag van ouderen naarmate de leeftijd vordert. Doordat zij verouderen zijn zij minder zelfstandig en kunnen zij veel dagelijkse activiteiten niet meer ondernemen. Hierdoor bewegen de ouderen minder en gaan zij steeds minder de deur uit. Hier ontstaat een vicieuze cirkel. Minder bewegen zorgt op den duur voor minder conditie en dat zorgt er weer voor dat de ouderen nog minder gaan bewegen. In een review van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen over “Ouderen en bewegen” staat dat uit een onderzoek van Jansen, J. et al. (2002) blijkt, dat 55% van de Nederlandse senioren inactief of niet voldoende lichamelijk actief is volgens de Nederlandse Norm gezond bewegen. Dit is verontrustend, omdat bewegen juist zo belangrijk is. Uit een rapport van TNO van Jans, Vreede, Tak en Van Meeteren over een beweegnorm voor ouderen (2008) is gebleken dat bewegen bijdraagt aan de gezondheid, de functionaliteit, de conditie en het welzijn. Ook blijkt uit dit onderzoek dat een tekort aan beweging ziek en afhankelijk maakt, vooral bij kwetsbare ouderen, die door diverse factoren uit balans dreigen te raken of geraakt zijn. Een tekort aan lichamelijke activiteit zorgt voor een verhoogde kans op hartziekten, diabetes, kanker, obesitas, een hoge bloeddruk en beroertes. Deze ziekten en aandoeningen hebben negatieve effecten op de hersenen (The Journal of Active Aging, 2011). Dit is door meerdere onafhankelijke onderzoeken bevestigd. Medina, J (2008), Nussbaum, P (2006), Ratey, J (2008) en Small, G (2006) verklaren namelijk ook dat bewegen één van de belangrijkste middelen is om de levensduur van de hersenen te bevorderen. En Mary Elizabeth Bowen (2011) heeft verklaard dat ouderen van 71-plus 21% minder kans hebben op het krijgen van dementie wanneer zij drie of meer keren per week krachtige fysieke activiteiten uitvoeren.

De groep ouderen, waarbij lichamelijke beweging van essentieel belang is, wordt elk jaar groter. Dit heet vergrijzing. Uit het webmagazine van het CBS over de bevolkingsgroei (december 2012) komt naar voren, dat het aantal ouderen op dat moment 2,8 miljoen inwoners van de Nederlandse bevolking besloeg. Onder “ouderen” werd door het CBS 65-plussers verstaan. Dit was een percentage van maar liefst 16% van de Nederlandse bevolking.

De prognose die is gesteld voor het aantal 65-plussers in 2050 was zelfs 26,2%. Niet alleen groeit deze groep, ook de levensverwachting bij geboorte blijft toenemen. Mannen worden gemiddeld 79,2 jaar en vrouwen 82,9 jaar (Nationaal Kompas Volksgezondheid, 2013). Deze vergrijzing in de Nederlandse bevolking en het feit dat ouderen steeds ouder worden, geeft aan dat deze groep zich sterk uitbreidt.

Er is dus gebleken, dat de groep ouderen een sterk groeiende groep is en dat lichamelijke activiteit de kans op ziektes en aandoeningen verkleint. Uit onderzoek van Jans, Vreede, Tak en Van Meeteren voor TNO (2008) is gebleken, n.a.v. een expert-meting van 16 fysiotherapeuten, dat kwetsbare ouderen in verpleeghuizen en verzorgingstehuizen veel te weinig bewegen en dat het belang van lichamelijke activiteiten voor deze doelgroep nog onvoldoende is doorgedrongen tot de zorgprofessionals, de beleidsmakers en de doelgroep zelf. Dit belang is groot, want vanuit eerdere genoemde literatuur van het TNO van Jans, Vreede, Tak en Van Meeteren over een beweegnorm voor ouderen (2008) blijkt dat bewegen bijdraagt aan de gezondheid, de functionaliteit, de conditie en het welzijn. De reden waarom ouderen zich niet bewust zijn van dit feit is helaas nog onbekend.

De vraag is nu: hoe kunnen de ouderen actief worden gehouden binnen de bewegingscultuur? Dit kan door ze beweegactiviteiten te laten doen. Deze oplossing is natuurlijk al bekend en daardoor is er al veel aanbod van beweegactiviteiten voor ouderen. Een nadeel is dat het aanbod vaak eentonig is, waardoor men gedemotiveerd raakt. Mooi zou zijn als er een oplossing wordt gezocht om het bewegen leuk te houden voor de ouderen. Dit is mede mogelijk wanneer ouderen vanuit een intrinsieke motivatie deelnemen aan de beweegactiviteiten. Deze intrinsieke motivatie is aanwezig wanneer de ouderen vanuit zichzelf willen bewegen. Dit zou gerealiseerd kunnen worden met de nieuwste trend beweeggames.

Door nieuwe ontwikkelingen zijn kinderen en ouderen door middel van het spelen van games actief aan het bewegen. Embedded Fitness is één van de bedrijven die deze interactieve games aanbiedt. Een onderdeel binnen Embedded Fitness is het concept SilverFit, wat speciaal voor ouderen is ontwikkeld. SilverFit maakt revalidatie en ouderenfitness leuker. Met SilverFit kan op het gebied van grove motoriek, fijne motoriek, balans en coördinatie bewogen worden door middel van computerspellen. Hierdoor is SilverFit zowel een beweegactiviteit als een vorm van oefentherapie. Tijdens het spelen van deze computerspellen moeten de ouderen bewegen. De bewegingen worden met een 3D-camera geregistreerd, waardoor hun

bewegingen gelinkt zijn aan het spel op een scherm. Gamen, bewegen en entertainment tezamen kan leiden tot veel plezier in bewegen. Dit bewegen leidt weer tot het verbeteren van de gezondheid. Zal er bij deze doelgroep animo zijn voor een veel belovend innovatief beweegconcept als SilverFit?

De hoofdvraag van dit onderzoek was dan ook als volgt: Wat zijn de wensen met betrekking tot beweegactiviteiten voor ouderen binnen het CoornhertCentrum en de wijk daaromheen, en kan innovatieve beweegstimulering hier een rol in spelen? Belangrijke deelvragen binnen dit onderzoek waren gebaseerd op het inventariseren van de toen bestaande situatie: Hoeveel bewegen de ouderen nu? Wat is hun deelnamemotief? Waar liggen de interesses? Zijn zij op de hoogte van het huidige programma binnen het CoornhertCentrum? Is dit aanbod divers genoeg? En staan zij open voor innovatieve beweegactiviteiten?

Dit afstudeeronderzoek was toegespitst op één zorginstelling als een pilot. Er was gekozen voor Woonzorgcentrum Humanitas CoornhertCentrum te Den Haag (verder CoornhertCentrum). Dit woonzorgcentrum was gekozen, omdat zij samenwerken met ouderen in de wijk en met revaliderende ouderen vanuit het Haga Ziekenhuis. Zo kon het onderzoek verricht worden bij diverse groepen ouderen. Nog een reden om dit onderzoek in het CoornhertCentrum te doen, was dat zij bezig waren met het reorganiseren van hun beweegprogramma.

De verwachting was, dat de ouderen andere wensen hebben op het gebied van beweegactiviteiten dan dat er nu geboden werd. Daarnaast werd verwacht dat ouderen uit de wijk zouden willen deelnemen aan beweegactiviteiten binnen het CoornhertCentrum. Ook werd verwacht dat de ouderen zouden openstaan voor innovatieve beweegstimulering.

De resultaten uit het onderzoek zijn verwerkt in tabellen. Met deze resultaten is een aanbeveling geschreven voor het CoornhertCentrum, waarin de wensen en randvoorwaarden van de ouderen zijn meegenomen. Het doel van deze aanbeveling is, dat deze wordt geïntegreerd in het bestaande programma. Hierdoor zal het aanbod meer afgestemd worden op de wensen van de ouderen, waardoor het aantal deelnemers aan beweegactiviteiten zou moeten vergroten. Hiermee zou de gezondheid van de ouderen kunnen verbeteren, of minder snel achteruit kunnen gaan.

Methode

Om te achterhalen wat de ouderen momenteel doen aan bewegen en wat zij graag zouden willen, is gebruik gemaakt van een enquête. Deze enquête werd afgenomen in vier verschillende situaties binnen woonzorgcentrum Humanitas Coornhert, in volkswijk Moerwijk te Den Haag (verder CoornhertCentrum). Er zijn enquêtes afgenomen bij een maandopening, er zijn enquêtes afgenomen bij een gymgroep, er zijn enquêtes afgenomen tijdens een Zekerthuis-bijeenkomst, waar ouderen uit de wijk met een zorgabonnement van het Zekerthuis bijeenkwamen, en tot slot zijn er enquêtes afgenomen bij het Tijdelijk Verblijf in het CoornhertCentrum. Om te achterhalen hoe de huidige fysiotherapeut in het CoornhertCentrum denkt over bewegen voor ouderen, is er ook een interview met deze fysiotherapeut afgenomen. Hierbij is ook onderzocht wat het CoornhertCentrum in de huidige situatie voor beweegprogramma's voor ouderen aanbiedt. Verder is gekeken wat het Wijkcentrum, gelegen in de buurt van het CoornhertCentrum, aan beweegactiviteiten voor ouderen aanbiedt, om concurrentie te voorkomen.

Enquête

De enquête bestond uit vier delen. Het eerste deel was een algemeen deel, waar naar het geslacht, de leeftijd en de woonsituatie (intern/extern van het CoornhertCentrum) werd gevraagd. In het tweede deel werd ingegaan op de huidige situatie. Zo werd gekeken naar de mate waarin de ondervraagden nu bewegen, of zij deelnemen aan beweegactiviteiten en op welke manier zij het liefst (zouden) deelnemen aan beweegactiviteiten. Het derde deel was specifiek voor de interne bewoners. Hierin werd gevraagd of zij op de hoogte zijn van de huidige beweegactiviteiten die het CoornhertCentrum aanbiedt en wat zij hiervan vinden. In het vierde deel, voor zowel interne als externe bewoners, werd geïnventariseerd of de ouderen openstaan voor innovatieve beweegstimulering met gebruik van computers. Om een beeld te schetsen van de activiteiten werden enkele voorbeelden gegeven met plaatjes en ondersteuning van een filmpje.

De enquête was alleen bedoeld voor ouderen van 50-plus en woonachtig in het CoornhertCentrum of woonachtig in de wijk Moerwijk in Den Haag. Tijdens het afnemen van de enquête hebben de onderzoekers rondgelopen om eventuele vragen te beantwoorden en te helpen bij het invullen van de enquête. Hierbij werd erop gelet, dat de onderzoekers aan de ondervraagden geen suggestieve vragen stelden, die hun antwoorden zouden kunnen beïnvloeden.

Maandopening

Tijdens de maandopening, op 7 maart 2013 om 10.30 uur, hadden de onderzoekers een plekje in het programma gekregen om zich voor te stellen en de enquête af te nemen bij de interne bewoners van het CoornhertCentrum. Interne bewoners zijn de mensen van 55 jaar en ouder die extra zorg nodig hebben bij dagelijkse activiteiten. Zij kunnen niet meer voor zichzelf zorgen. Ze moeten hiervoor een zorgindicatie hebben van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Een aantal interne bewoners heeft geen zorgindicatie. Zij zijn in het woonzorgcentrum terecht gekomen vanwege hun partner met zorgindicatie. Zij mogen ook in het woonzorgcentrum blijven wonen wanneer hun partner te overlijden komt.

Tijdens de maandopening waren vierenzeventig ouderen aanwezig. Hiervan hebben dertien ouderen de vragenlijst ingevuld. De leeftijd van deze ouderen was 83 jaar, met een standaardafwijking (SD) van 13. Van deze dertien ouderen zijn er acht geholpen bij het invullen van de enquête. Van de ouderen die de enquête hebben ingevuld, wonen er elf intern, één extern en één zat bij de dagopvang.

Voorafgaand aan de enquête is er beeldmateriaal getoond met zes verschillende innovatieve beweegactiviteiten. De afzonderlijke filmpjes van deze zes innovatieve beweegactiviteiten kwamen van Youtube. Deze filmpjes kwamen overeen met de zes innovatieve beweegactiviteiten op de enquête.

Gymgroep

Tevens werd op 7 maart 2013 aan het einde van een groepsles bij de fysiotherapie in het CoornhertCentrum, aan de deelnemers gevraagd of zij de enquête wilden invullen. Aan deze groepsles kunnen zowel interne als externe bewoners deelnemen met een minimum leeftijd van 55 jaar. Een les duurt 60 minuten en wordt begeleid door een fysiotherapeut.

Van de tien ouderen die mee deden aan deze gymgroep, hebben zeven mensen de enquête ingevuld. De leeftijd van deze ouderen was 86,5 jaar, met een SD van 7,5. Hierbij zijn vijf ouderen geholpen bij het invullen van de enquête. Van de mensen die de enquête hebben ingevuld, wonen er twee intern en vijf extern. Deze groep heeft geen filmpje vooraf gehad. Wel waren de onderzoekers aanwezig om extra uitleg te geven over de verschillende innovatieve beweegactiviteiten die vermeld stonden op de enquête.

Zekerthuis

Ook tijdens de Zekerthuis-bijeenkomst van dinsdag 26 maart kregen de onderzoekers een plekje in het programma, om zich voor te stellen en de enquête af te nemen bij de externe bewoners die een Zekerthuis-abonnement hebben bij het CoornhertCentrum. Deze ouderen

kunnen nog zelfstandig wonen en krijgen dus ook geen zorgindicatie. Wanneer zij toch extra zorg willen of nodig hebben, kunnen zij deze krijgen via hun Zekerthuis-abonnement bij het CoornhertCentrum. Hierbij kan gedacht worden aan hulp in het huishouden, een warme maaltijd of het prikken van medicijnen. Voor een Zekerthuis-abonnement moet je minimaal 55 jaar zijn.

Tijdens deze Zekerthuis-bijeenkomst waren achtentwintig mensen aanwezig. Hiervan hebben zeventien mensen de enquête ingevuld. De leeftijd van de ouderen die de enquête hebben ingevuld, was 81 jaar, met een SD van 12. Van deze zeventien mensen zijn er acht geholpen bij het invullen van de enquête.

Voorafgaand aan het invullen van de enquête is hetzelfde filmpje laten zien als bij de maandopening.

Tijdelijk Verblijf

Op de derde verdieping van het CoornhertCentrum bevindt zich de afdeling Tijdelijk Verblijf. Op deze afdeling komen mensen die extra zorg nodig hebben bij dagelijkse activiteiten tijdens het revalideren van een ingreep in het Haga Ziekenhuis. Denk hierbij aan aankleden/uitkleden, douchen en fysiotherapie. Om in aanmerking te komen voor het Tijdelijk Verblijf in het CoornhertCentrum moet je een minimale leeftijd hebben van 55 jaar. Omdat deze mensen nauwelijks tot niet van hun kamer af kunnen komen, is één van de onderzoekers bij de mensen langs gegaan op de afdeling. Hiervoor kreeg de onderzoeker een naamkaartje, waardoor zij na overleg met de zusters toestemming had om naar de kamers te gaan. Op vier kamers van deze afdeling mocht de onderzoeker niet langs gaan, in verband met de gesteldheid van de patiënten. Van de drieëntwintig mensen in het Tijdelijk Verblijf hebben er negen een enquête ingevuld. De leeftijd van deze ouderen was 75,5 jaar, met een SD van 16,5. Alle negen ouderen woonden extern op zichzelf.

De enquêteformulieren zijn door de onderzoekster zelf ingevuld. De vragen werden gesteld en de ouderen gaven antwoord, waarna de onderzoekster het aankruiste op de enquête.

Gemiddeld duurde elke afname 20 minuten.

Gesprek met fysiotherapeut

Op 21 maart 2013 is er een fysiotherapeut geïnterviewd. Deze vrouw was 43 jaar oud en al 22 jaar werkzaam als fysiotherapeut, waarvan 7 jaar binnen het CoornhertCentrum. Deze fysiotherapeut was een van de twee fysiotherapeuten die werkzaam zijn in het CoornhertCentrum. Er is met beiden een afspraak gemaakt, waarna er met een van de twee uiteindelijk een interview kon worden afgenomen. De tweede fysiotherapeute kon deze

afspraak niet inplannen vanwege haar drukke agenda. Het interview werd één op één afgenomen in de kamer van de fysiotherapeute en duurde in totaal 12 minuten. Tijdens het interviewgesprek was er een cliënt bezig op de hometrainer, die de fysiotherapeute tegelijkertijd in de gaten hield. Het verslag van het gesprek schetst haar mening en vertegenwoordigt dus niet alle fysiotherapeuten in Nederland.

Gesprek met wijkcentrum

Op 19 februari 2013 is er een bezoek gebracht aan het wijkcentrum De Huiskamer aan de Aagjedekenlaan, vlakbij bij het CoornhertCentrum. Er werd aan de aanwezige activiteitenbegeleidster gevraagd wat het wijkcentrum zoal aanbiedt aan beweegactiviteiten voor ouderen. Onder ouderen worden mensen met een minimale leeftijd van 55 jaar verstaan. Het wijkcentrum werkt nauw samen met het CoornhertCentrum.

Huidige aanbod beweegactiviteiten CoornhertCentrum

Om te achterhalen wat er momenteel aan beweegactiviteiten wordt aangeboden in het CoornhertCentrum heeft er ook op 19 februari 2013 een gesprek plaatsgevonden met Corine de Looij in het CoornhertCentrum. Zij is coördinator Evenementen en Vrijwilligers binnen het CoornhertCentrum. Tijdens dit gesprek tussen de twee onderzoekers en Corine werd gevraagd wat er op het moment gedaan wordt aan beweegactiviteiten en of er nog nieuwe ontwikkelingen gaande zijn.

Gegevens analyseren

De uitkomsten van de afgenomen enquêtes zijn allemaal in Microsoft Excel 2007 ingevoerd. Hierbij werd rekening gehouden met de verschillende momenten waarop de enquêtes werden afgenomen. Nadat de resultaten waren ingevoerd, zijn deze met elkaar vergeleken. De vergelijkingen kwamen tot stand door een schematische weergave van de resultaten van de 16 vragen in een tabel in Microsoft Word. In deze tabel waren subgroepen gemaakt. Er was een verdeling gemaakt in de tabel tussen mannen, vrouwen en het totaal. Daarbij was ook onderscheid gemaakt tussen interne en externe bewoners. En tot slot was gekeken op welk tijdstip de enquêteformulieren waren ingevuld: tijdens de maandopening, de Zekerthuis-bijeenkomst, de gymgroep of bij het Tijdelijk Verblijf. Zo konden alle resultaten van de 16 vragen apart bekeken worden voor de verschillende subgroepen (man/vrouw/intern/extern etc). Door deze subgroepen kwamen er ontdekkingen uit de resultaten aan het licht. Er is onder andere gekeken of de oudere ouderen anders hebben geantwoord dan de wat jongere

ouderen. Ook is er gekeken of er een verschil is tussen de antwoorden van interne bewoners en externe bewoners. Vanuit het vierde deel van de enquête is gekeken of de ouderen openstaan voor innovatieve beweegactiviteiten. Voorgaande analyses zijn beantwoord door verschillende responsen tegen elkaar af te zetten in Excel. Hier zijn enkele grafieken/tabellen uit voortgekomen, die de verschillende relaties laten zien. Het afgenomen interview is letterlijk uitgewerkt op papier, waarna informatie gebruikt is die een meerwaarde had voor de aanbevelingen die zijn gedaan. Hierbij kan gedacht worden aan belangrijke antwoorden op vragen als: “Hoe denk jij, als fysiotherapeut, over innovatieve beweegactiviteiten”?

Resultaten

Wie vormen de doelgroep en wat willen zij

Tijdens de vier momenten, die zijn beschreven in de methode, zijn 46 enquêteformulieren ingevuld. Van de 46 ouderen die een enquêteformulier hebben ingevuld, is het geslacht als volgt verdeeld: 9 mannen en 37 vrouwen. In tabel 1 is te zien hoe de verdeling is tussen het aantal ingevulde enquêtes per afnamemoment en hoeveel externe en interne inwoners de enquête hebben ingevuld. Hier valt op dat er meer externe ouderen een enquête hebben ingevuld dan interne ouderen. Tevens is in tabel 1 te zien dat er, van het totaal aantal ingevulde enquêtes, meer afkomstig waren van vrouwen dan van mannen.

<u>Onderwerp:</u>	Mannen (in aantallen)	Vrouwen (in aantallen)	Totaal (in aantallen)
Geslacht	9	37	46
Woonachtig:			
- Intern	3	10	13
- Extern	6	27	33
Enquête ingevuld via:			
- Maandopening	3	10	13
- Zekerthuis	3	14	17
- Gymgroep	2	5	7
- Tijdelijk Verblijf	1	8	9
Neemt deel aan beweegactiviteit(en):			
- Nooit	4	13	17
- Max 1x per week	0	11	11
- Max 2x per week	0	4	4
- Max 3x per week	0	1	1
- Meer dan 3x per week	5	4	9
Beweegt 15-30 min. Per dag:			
- Ja	7	22	29
- Nee	2	14	16
Reden om niet deel te nemen aan beweegactiviteiten:			
- Lichamelijke beperking	3	10	13
- Geen zin/behoefte	1	0	1
Wanneer ik sport doe ik dit het liefst:			
- In een groep	4	20	24
- Individueel, maar er mogen wel anderen in de buurt zijn	0	6	6
- alleen	4	9	13

Tabel 1: de doelgroep en hun wensen.

Wanneer wordt gekeken naar het wel of niet deelnemen aan beweegactiviteiten, is te zien dat 17 van de 46 ouderen aangeven nooit deel te nemen aan beweegactiviteiten. Voor 76,5% van deze 17 ouderen komt dit door lichamelijke beperkingen. Deze lichamelijke beperkingen lopen uiteen van slijtage aan gewrichten/botten tot hartproblemen. Van deze 17 ouderen zijn er 5 personen die wel de beweegnorm halen. Een totaal van 16 ouderen behaalt niet de beweegnorm van 15-30 min. matig intensief bewegen per dag. Dit is 35,6% van het totaal aantal ouderen die de enquête hebben ingevuld. Wat opvalt, is dat 5 van de 24 ouderen die wél 1 of meer keren per week deelnemen aan beweegactiviteiten, niet de beweegnorm halen. Wanneer we naar het halen van de beweegnorm kijken verdeeld over de jongere en de oudere ouderen, dan zijn de resultaten als volgt. Van de 25 ouderen met een leeftijd van 85 of hoger halen 6 personen de beweegnorm niet. Dit is 24% die de beweegnorm niet haalt. Van de 21 ouderen met een leeftijd van 55 t/m 84 halen 11 personen de beweegnorm niet. Dit is 52,4% die de beweegnorm niet haalt. Van deze 11 ouderen hebben er 6 de enquête ingevuld terwijl zij in het Tijdelijk Verblijf zaten. Wanneer deze 6 personen niet worden meegerekend, halen 5 van de 15 ouderen met een leeftijd van 55 t/m 84 jaar de beweegnorm niet. Dit komt neer op 33,3% die de beweegnorm niet haalt.

De vraag “Als ik deelneem aan beweegactiviteiten, dan doe ik dit het liefst...” is door 39 ouderen beantwoord. Als er wordt gekeken naar tabel 1, is te zien dat 24 ouderen het liefst in groepsverband bewegen. Van deze 24 ouderen hebben 3 ouderen meerdere antwoorden gegeven op deze vraag. Wanneer de antwoorden van deze 3 personen worden weggelaten, blijft er nog steeds een meerderheid van 53,8% over, die het liefst in een groep beweegt. Doordat veel mensen het enquêteformulier niet volledig hebben ingevuld of teveel antwoorden hebben gegeven, kan het zijn dat de totalen per onderwerp verschillen. In totaal heeft 69,6 % van alle ouderen de vragenlijst niet volledig ingevuld. De delen ‘innovatieve beweegactiviteiten’ en ‘of interne bewoners op de hoogte zijn van het activiteitenprogramma’, zijn hierbij niet meegerekend.

Naast bovengenoemde punten is ook gekeken naar hoe de ouderen begeleid willen worden. Van de 46 ouderen hebben 37 personen deze vraag beantwoord. Van deze 37 ouderen geven 18 ouderen aan dat zij het liefst bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Eén van de ouderen geeft aan dat een vrijwilliger ook goed is. Twee van de ouderen geven aan dat zij begeleid willen worden door een activiteitenbegeleider. Vier van de ouderen vinden het goed door een gymdocent begeleid te worden. Vijf van de ouderen maakt het niet uit door wie ze

begeleid worden, zolang ze maar begeleid worden. En 5 van de ouderen geven aan geen begeleiding nodig te hebben. Negen ouderen hebben de vraag niet beantwoord. Twee van de ouderen hebben meerdere vakjes ingevuld. Eén van hen koos voor fysiotherapeut en gymdocent en de ander voor activiteitenbegeleider en gymdocent. In tabel 2 is een duidelijk overzicht gegeven van de antwoorden van de ouderen.

Begeleid door:	Aantal stemmen:
Fysiotherapeut	19
Vrijwilliger	1
Activiteitenbegeleider	3
Gymdocent	6
Maakt niet uit, als er maar begeleiding is	5
Er hoeft geen begeleiding te zijn	5
Totaal:	39
	(2 ouderen hebben 2 antwoorden gegeven)

Tabel 2: overzicht van de antwoorden op begeleiding.

Verder is gekeken naar de redenen voor de ouderen om deel te nemen aan beweegactiviteiten. Uit de antwoorden blijkt, dat de meeste ouderen willen deelnemen om fit en gezond te blijven en voor de gezelligheid. Een duidelijk overzicht is te zien in figuur 1. Er is ook gevraagd welke klassieke beweegactiviteiten de ouderen graag zouden doen. Ook hier is een duidelijk overzicht voor gemaakt. De uitkomsten zijn te zien in figuur 2.



Figuur 1: reden om deel te nemen aan beweegactiviteiten.



Figuur 2: voorkeur naar klassieke beweegactiviteiten.

Innovatieve beweegactiviteiten

Naast wat de doelgroep wil, is er ook gekeken naar wat de doelgroep vindt van innovatieve beweegactiviteiten en wat zij ervan zouden vinden als de ouderen uit de wijk in het Woonzorgcentrum komen sporten. De resultaten op deze vragen zijn overzichtelijk terug te zien in tabel 3 en 4.

Gestelde vraag: Ik zou deelnemen aan beweegactiviteiten in het CoornhertCentrum als daarbij gebruik wordt gemaakt van bijvoorbeeld een spelcomputer.

	<u>Wel</u>	<u>Niet</u>	<u>Geen mening</u>	<u>Niet ingevuld</u>
Bewegen met een spelcomputer	11	5	2	28

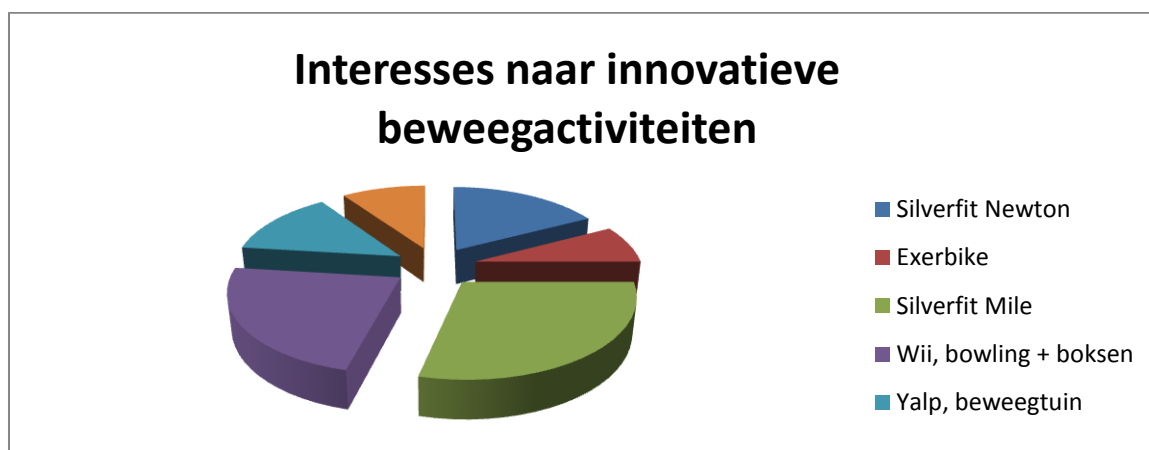
Tabel 3: bewegen binnen innovatieve beweegactiviteiten.

Gestelde vraag: Ik zou deelnemen aan beweegactiviteiten in het CoornhertCentrum als deze ook voor wijkbewoners worden aangeboden.

	<u>Wel</u>	<u>Niet</u>	<u>Geen mening</u>	<u>Niet ingevuld</u>	<u>Totaal:</u>
Intern	6	0	1	6	13
Extern	13	1	4	15	33

Tabel 4: wijkbewoners wel of niet naar het woonzorgcentrum laten komen om te sporten.

In figuur 3 is te zien dat Silverfit Mile, Wii en Silverfit Newton het meest de interesse wekken bij de ouderen. De scores zijn respectievelijk: 15, 12 en 9 ouderen die het wel willen proberen. Van alle ouderen die Silverfit Mile wel willen proberen is 80% extern. Van deze 80% halen 6 ouderen, 40%, de beweegnorm niet. Deze 6 mensen vallen allemaal onder het Tijdelijk Verblijf.



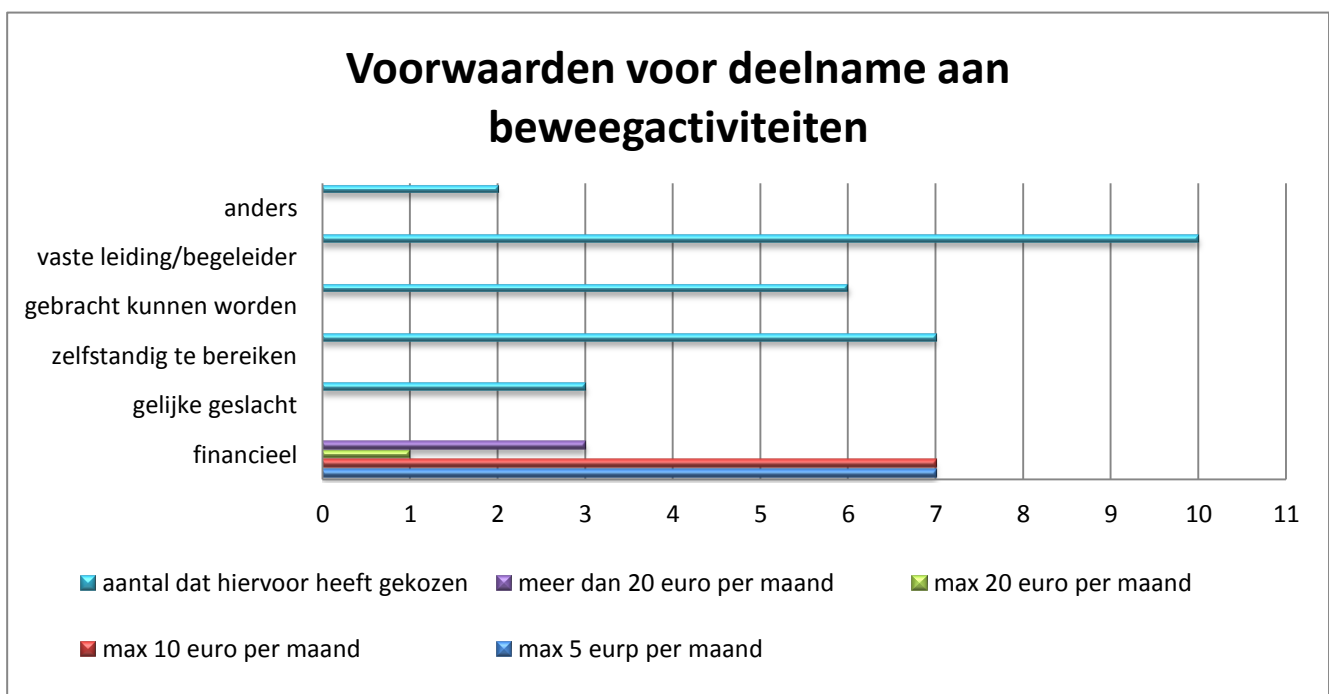
Figuur 3: interesses naar innovatieve beweegactiviteiten

Van de 12 ouderen die wel interesse hebben in de Wii haalt er 1 de beweegnorm niet, wegens een versleten rug. Van de ouderen die wel interesse hebben in de Wii, wonen er 4 intern. Wat opvalt, is dat niemand van het Tijdelijk Verblijf voor de Wii heeft gekozen.

Van de 9 ouderen die wel interesse hebben in Silverfit Newton, is er 1 extern woonachtig. Verder heeft niemand van de ouderen die de enquête bij de maandopening hebben ingevuld, gekozen voor Silverfit Newton.

Van de 13 interne bewoners heeft 53,8% niets ingevuld bij de vragen over innovatieve beweegactiviteiten. Van de 33 externe bewoners heeft 39,4% niets ingevuld bij innovatieve beweegactiviteiten.

Aan het bewegen kunnen voorwaarden zitten voor ouderen. Dit is gevraagd in de enquête. De antwoorden zijn verwerkt in figuur 4. Hierin is te zien dat geld een rol speelt. Een max. van 5 euro per maand wordt aangegeven door 7 ouderen en een max. van 10 euro per maand ook door 7 ouderen. Verder hebben 10 ouderen aangegeven dat ze het een voorwaarde vinden dat zij een vaste leiding hebben. Vijf van deze 10 ouderen zitten bij het Tijdelijk Verblijf. Verder geven 7 ouderen aan dat ze zelf de beweegactiviteit moeten kunnen bereiken. In totaal zijn 46 antwoorden gegeven door 31 ouderen die deze vraag hebben beantwoord.



Figuur 4: voorwaarden voor het deelnemen aan beweegactiviteiten.

Gesprek met fysiotherapeut

Uit het gesprek met de fysiotherapeut zijn een aantal opvallende punten naar voren gekomen. De fysiotherapeut (hierna Margriet) geeft aan dat de doelgroep die bij haar komt voor revalidatie, maar ook in de gymgroep, ongeveer 80-plus is. Ze zegt: “Ook zitten er veel van 90, maar die doen gewoon nog lekker mee.” Op de vraag: “Wat kunt u vertellen over het bewegingsniveau van uw cliënten?”, antwoordt Margriet het volgende: “Dat wisselt echt heel erg. Dat zie je op de gym ook. Je ziet gewoon of mensen vroeger veel hebben bewogen of niet”. Wanneer Margriet al haar creativiteit zou kunnen laten gaan en alle middelen tot haar beschikking zou hebben, zou zij graag aan de slag willen gaan met Silver Fit. Ze geeft aan: “Vooral met deze groep, ze snappen dat toch niet helemaal. Het is geen generatie van de techniek zeg maar, dus dat lijkt me juist een uitdaging om deze mensen daar op te krijgen en oefeningen te laten doen”. Tot slot zegt ze het volgende betreffende de filmpjes over innovatieve beweegactiviteiten: “Met de Silver Fit Kinetic zou ik zeker willen werken, met de balans oefeningen. De beweegtuin zou ook ontzettend leuk zijn om dat hier in de tuin te hebben. De ouderen gaan nu alleen maar naar buiten voor een ommetje, meer niet, dus dit zou te gek zijn.” Ze staat open voor vernieuwing en vindt alles leuk om mee te starten, het is wel even afwachten wat de ouderen ervan vinden.

Discussie

De doelstelling van het onderzoek is het in kaart brengen van de vraag naar beweegactiviteiten voor ouderen van 55-plus binnen het CoornhertCentrum en de bewoners uit de wijk rondom dit centrum. Daarbij is gekeken wat innovatieve beweegstimulering kan betekenen voor de vraag. Het CoornhertCentrum wil graag inzicht hebben in de wensen van de interne bewoners, de bewoners van het Tijdelijk Verblijf, de al actieve ouderen uit de gymgroep en de ouderen met een Zekerthuis-abonnement uit de wijk. Met deze resultaten wordt een aanbeveling geschreven voor het CoornhertCentrum die perfect aansluit op de wensen en randvoorwaarden van de ouderen.

De huidige situatie van de ouderen geeft aan dat 35,6% van de 46 ouderen de beweegnorm van 15 tot en met 30 min matig intensief bewegen niet haalt. 17 van de 46 ouderen geven zelfs aan dat zij nooit deelnemen aan beweegactiviteiten zoals fietsen, wandelen, gymmen, fitness, etc. 76,5% van deze 17 ouderen geeft aan dat hun lichamelijke beperking de grootste drempel is om niet deel te nemen aan beweegactiviteiten. Voorbeelden zijn: versleten gewrichten en hartproblemen. De ouderen met een lichamelijke beperking hebben snel het gevoel dat zij totaal niet meer kunnen bewegen. De fysiotherapeut geeft ook aan dat wanneer iemand het rechter been niet kan bewegen, hij/zij de oefeningen bij de gymgroep twee keer met het linkerbeen kan doen. Creativiteit en differentiatie van de fysiotherapeut kan er voor zorgen dat ouderen met een lichamelijke beperking alsnog kunnen deelnemen aan de beweegactiviteiten. Lichamelijke beperkingen komen vooral naar voren bij het Tijdelijk Verblijf. Deze ouderen revalideren van een ingreep of lichamelijke beperking. Veel ouderen komen niet van deze afdeling af doordat zij immobiel zijn. Het CoornhertCentrum kan deze doelgroep dus niet integreren in het beweegprogramma. Met uitzondering van individuele fysiotherapie op de kamers van deze tijdelijke bewoners.

Uit het onderzoek blijkt dat 50% van de ouderen het liefst in groepsverband beweegt. Zij worden graag begeleid door een fysiotherapeut en/of een vaste begeleider. De ouderen kiezen het liefst voor de fysiotherapeut doordat zij niet anders gewend zijn. Wanneer bijvoorbeeld een docent lichamelijke opvoeding de lessen zou gaan verzorgen, is de kans groot dat zij dit op den duur ook prettig vinden. De voorkeur van de ouderen naar traditionele beweegactiviteiten gaat voor een groot gedeelte (zie cirkeldiagram) uit naar gymles en wandelactiviteiten. De belangrijkste randvoorwaarden, vanuit de resultaten, die de ouderen stellen om deel te nemen aan beweegactiviteiten zijn: een vast programma, zodat de ouderen

weten waar ze aan toe zijn, een maximale maandelijkse bijdrage van 5 tot 10 euro, een vaste begeleider/leider, en de ouderen willen er zelfstandig naar toe kunnen.

De ouderen binnen het CoornhertCentrum hebben vragen ingevuld over het huidige beweegprogramma. Hieruit is naar voren gekomen dat zo'n 30% van de ondervraagde bewoners op de hoogte is van het programma. Daarvan vindt 38% de diversiteit voldoende. De begeleiding door de twee fysiotherapeuten vindt 15% van deze ouderen goed. Dit zijn allemaal lage percentages. Dit komt doordat maar liefst 69,6% van het totaal aantal ouderen de enquête niet compleet heeft ingevuld. De reden die de ouderen hiervoor aangeven, is dat zij niet meer goed kunnen bewegen en het dan niet nodig vinden om allemaal vragen over bewegen in te vullen. Ook gedeelte drie van de enquête (vraag 15) is erg weinig ingevuld. Op de vraag of de ouderen op de hoogte zijn van het programma, hebben 4 mensen ja geantwoord, 5 nee en 6 mensen hebben niets ingevuld. En op de vraag of zij het huidige programma leuk vinden, geven 2 ouderen ja als antwoord, 3 ouderen hebben geen mening en de overige 8 ouderen hebben niets ingevuld. Hierdoor kan er gesteld worden, dat de uitkomsten van deze vragen niet betrouwbaar zijn. Het CoornhertCentrum kan vanuit deze resultaten niet opmaken of het huidige beweegprogramma dat zij aanbieden overeenkomt met de vraag van de ouderen. Daarnaast is vraag 16 van de enquête, over verschillende soorten innovatieve beweegstimulering, niet valide. Door de vraagstelling is niet te controleren of de ouderen bepaalde innovatieve beweegactiviteiten wel zouden willen proberen, niet zouden willen proberen of de vraag niet hebben beantwoord. Er wordt namelijk alleen gevraagd: zet een kruisje wanneer je deze beweegactiviteit wel zou willen proberen. Daardoor kunnen we op dit moment alleen stellen welke ouderen wel zouden willen deelnemen aan bepaalde innovatieve beweegactiviteiten. Van de 46 ondervraagde ouderen is van 26 ouderen wel duidelijk dat zij één of meerdere vormen van innovatieve beweegstimulering zouden willen proberen. Dit is een meerderheid van 56,5% en daarom wordt dit wel meegenomen in de aanbevelingen.

De ouderen kiezen het meest voor Silver Fit Mile en vervolgens de Wii en de Silver Fit Newton. Silver Fit Mile en Silver Fit Newton worden 24 keer aangekruist door de ouderen als iets waar zij weleens aan mee willen doen. Doordat deze activiteiten beide onder Silver Fit vallen, het meest in trek zijn bij de ouderen, en de fysiotherapeut het een uitdaging vindt om ermee te werken, wordt deze vorm van innovatieve beweegstimulering aanbevolen. Daarnaast bevelen de onderzoekers de Wii ook aan. Dit apparaat is goedkoper dan Silver Fit en is multifunctioneel, doordat het in elke kamer en of zaal is te plaatsen. In het wijkcentrum waar

het CoornhertCentrum mee samenwerkt, wordt al gewerkt met de Wii. Verder bieden zij damesgym en Linedancing aan. Silver Fit zal een originele en vernieuwende vorm van beweegstimulering zijn voor het CoornhertCentrum en voor de wijk.

Het meetinstrument dat is gebruikt tijdens het onderzoek is niet geschikt voor deze doelgroep. De ouderen konden de enquêteformulieren niet zelfstandig invullen. Veel ouderen zijn slechtziend en daardoor kunnen zij de vragen niet goed lezen. Hierdoor hebben de onderzoekers veel tijd gestoken in het samen met de ouderen invullen van de enquêtes. Hierbij stelde de onderzoeker de vraag en gaf de oudere het antwoord. Dit antwoord was niet altijd even duidelijk, doordat een aantal ouderen brabbelden, niet duidelijk spraken of niet duidelijk antwoord gaven op de vraag. Hierdoor kunnen antwoorden door de onderzoekers anders geïnterpreteerd zijn dan de ouderen bedoeld hebben. Hierbij kan geconstateerd worden, dat de antwoorden die samen met de onderzoekers zijn ingevuld, niet volledig betrouwbaar zijn. Verder is er gebruik gemaakt van een ondersteunende film over de zes soorten innovatieve beweegactiviteiten. Tijdens dit filmpje was er geen geluid en de ouderen zaten te ver weg om de beelden goed te zien.

Van de aanwezige ouderen tijdens de verschillende bijeenkomsten hebben maar weinig ouderen een ingevuld enquêteformulier geretourneerd. Daarbij zijn veel enquêtes niet volledig ingevuld. Hieruit kan geconcludeerd worden, dat het aantal ingevulde enquêtes te weinig is om het volledig valide en betrouwbaar te maken. Desondanks is de aanbeveling van de onderzoekers, dat Silverfit geïmplementeerd gaat worden. Hier is het wandelen terug te vinden waar de ouderen veel op stemden in de enquête, en Silverfit Newton en Mile stonden samen in de top 3 van innovatieve beweegactiviteiten, gekozen door de ouderen zelf. Ook wordt aanbevolen beweegactiviteiten in groepen aan te bieden. Deze wens van de ouderen kwam veel naar voren. Wel wordt ook aangeraden om uitgebreider onderzoek te doen naar overige mogelijkheden en hoe dit aan te bieden. Hierbij moet bekeken worden wat een betere manier is om informatie van de ouderen te krijgen dan via een enquête.

Conclusie

De uiteindelijke conclusie van het onderzoek is als volgt. Er moet zeker nog meer onderzoek gedaan worden om een meer valide en betrouwbaar overzicht te krijgen van de wensen van de ouderen. De doelgroep, ouderen in een woonzorgcentrum, heeft een hogere leeftijd dan in eerste instantie werd verwacht, waardoor de aanpak van het onderzoek anders had moeten zijn. Desondanks komt wel naar voren dat een meerderheid van de ouderen het liefst in een groep beweegt. En dat Silverfit, met Newton en Mile in de top 3 van innovatieve beweegactiviteiten, een goede kans heeft succesvol te zijn wanneer dit geïmplementeerd wordt in het CoornhertCentrum. Zoals de fysiotherapeut al aangaf in het interview moet er dan wel vaste begeleiding zijn, omdat deze generatie niet echt van de techniek is, die wel nodig is bij deze innovatieve beweegactiviteiten. Ook kan nog onderzoek worden gedaan naar hoe te bewegen met ouderen met een lichamelijke beperking en of dit nog zinvol is voor ouderen op zeer hoge leeftijd.

Literatuur

1. Jansen, J. et al. (2002). *Tijd voor gezond gedrag*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
2. Jans, M.J., de Vreede, P., Tak, E.C.P.M. & van Meeteren, N.L.U. (september 2008). *Ontwikkeling van een beweegnorm voor ouderen in verpleeg- en verzorgingshuizen*.
3. Eckmann, P.H.D. (november/december 2011). *Exercise and the aging brain*. The Journal on Active Aging.
4. Medina, J. (2008). *Brain Rules*. Seattle WA: Pear Press.
5. Ratey, J. (2008). *SPARK*. New York NY: Little Brown and Company.
6. Small, G. (2006). *The Longevity Bible: 8 Essential Strategies for Keeping Your Mind Sharp and Your Body Young*. New York NY: Hyperion.
7. Bowen, M.E. (juni 2011). *A Prospective Examination of the Relationship Between Physical Activity and Dementia Risk in Later Life*. American Journal of Health Promotion. Tampa: Florida, 333,335-337
8. <http://www.embeddedfitness.nl>
9. <http://www.silverfit.nl>
10. <http://www.cbs.nl>
11. <http://www.nationaalkompas.nl/bevolking/vergrijzing/huidig/>
12. <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/sterfte-levensverwachting-en-daly-s/levensverwachting/wat-is-in-nederland-de-levensverwachting/>
13. Voor filmpje over innovatieve beweegactiviteiten mail: a_duindam@hotmail.com

Bijlage 1

Vraag en aanbod onderzoek naar beweegactiviteiten voor ouderen.

Dit onderzoek, gehouden door studenten aan de Haagse academie voor Sportstudies, is bedoeld voor 50-plussers binnen en buiten het zorgcentrum Humanitas CoornhertCentrum. Alle ingevulde gegevens worden met zorg behandeld.

1.) Geslacht:

- ☐ Man
- ☐ vrouw

2.) Leeftijd:

3.) Ik woon:

- ☐ In het Coornhert centrum
- ☐ In de buurt van het Coornhert centrum
- ☐ Anders, namelijk

4.) Ik neem deel aan beweegactiviteiten: (fietsen, wandelen, gymen, fysiotherapie, fitness enz.)

- ☐ Nooit (ga naar vraag 5)
- ☐ Maximaal 1x in de week (ga naar vraag 6)
- ☐ Maximaal 2x in de week (ga naar vraag 6)
- ☐ Maximaal 3x in de week (ga naar vraag 6)
- ☐ Meer dan 3x in de week (ga naar vraag 6)

5.) Ik doe niet mee aan beweegactiviteiten omdat: (meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Ik hier geen geld voor heb
- ☐ Ik angst heb voor bewegen
- ☐ Geen zin/behoefte heb om mee te doen
- ☐ Ik niet de mogelijkheid heb ergens naartoe te gaan
- ☐ Ik een lichamelijke klacht heb, namelijk.....

6.) Ik beweeg minimaal 15 -30 min. per dag matig intensief (de was doen, naar de brievenbus lopen, winkelen/boodschappen, huishouden)

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Let op: Wanneer u bij vraag 4 “nooit” heeft geantwoord, vul de volgende vragen dan in zoals u het zou willen als u wel zou (gaan) deelnemen aan beweegactiviteiten!

7.) Als ik deelneem aan beweegactiviteiten, dan doe ik dit het liefst:

- ☐ Met/in een groep, met anderen
- ☐ Individueel, maar er mogen wel anderen in de zaal/omgeving zijn
- ☐ Alleen

8.) Als ik mee doe aan beweegactiviteiten dan doe ik dit omdat:

- ☐ Ik er een lekker gevoel van krijg
- ☐ Ik fit en gezond wil blijven
- ☐ Ik het gezellig vind om te bewegen met leeftijdsgenoten
- ☐ Ik aan het revalideren ben van een ingreep
- ☐ Ik de uitdaging in het bewegen leuk vind
- ☐ Anders, namelijk.....

9.) Als ik een beweegactiviteit doe, dan word ik het liefst begeleid door:

- ☐ Een fysiotherapeut
- ☐ Een vrijwilliger
- ☐ Een activiteitenbegeleider
- ☐ Een gymdocent
- ☐ Het maakt mij niet uit, als er maar begeleiding is
- ☐ Er hoeft van mij geen begeleiding te zijn

10.) Als ik ga sporten dan gelden voor mij de volgende randvoorwaarden (meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Het mag geld kosten (omcirkel wat van toepassing is)
 - 1. Max 5 euro per maand
 - 2. Max 10 euro per maand
 - 3. Max 20 euro per maand
 - 4. Meer dan 20 euro per maand
- ☐ Samen met personen van het gelijke geslacht
- ☐ Zelfstandig er naar toe kunnen
- ☐ Gebracht kunnen worden
- ☐ Een vaste leiding/begeleider
- ☐ Anders, namelijk:

11.) Welk soort beweegactiviteit zou u willen beoefenen? (Meerdere antwoorden mogelijk):

- ☐ Dansen
- ☐ Gym (conditioefeningen met anderen)
- ☐ Racketspelen (badminton, squash, tafel tennis, tennis)
- ☐ Bal spelen
- ☐ Wandel activiteiten
- ☐ Valpreventie
- ☐ Rollator behendigheid
- ☐ Zelfverdediging
- ☐ Zwemmen
- ☐ Fitness (apparaten)
- ☐ Balans oefeningen
- ☐ Functioneel trainen (handelingen uit dagelijkse leven; traplopen, huishouden etc)
- ☐ Overig, namelijk.....

12.) Mijn voorkeur gaat uit naar beweegactiviteiten:

- Binnen een vereniging (bijvoorbeeld: gymvereniging of wijkcentrum)
- Binnen het woonzorgcentrum (Humanitas CoornhertCentrum)
- Zelfstandig/zonder organisatie (bijvoorbeeld: buiten wandelen alleen of in een groepje)

13.) Wanneer ik wil deelnemen aan een beweegactiviteit:

- Wil ik zelf kunnen bepalen op welke dag en tijd ik wil bewegen
- Wil ik kiezen uit een vast beweegprogramma

14.) Ik zou deelnemen aan beweegactiviteiten in het CoornhertCentrum...

	Ja	nee	Geen mening
... als deze ook voor wijkbewoners worden aangeboden			
... als daarbij gebruik wordt gemaakt van bijvoorbeeld een spelcomputer			

15.) De volgende vragen zijn alleen bedoeld voor bewoners binnen het Humanitas Coornhert centrum!!

Vraag:	Ja	nee	Geen mening
Ik ben op de hoogte van de beweegactiviteiten binnen het woonzorgcentrum			
Ik vind de diversiteit aan beweegactiviteiten die georganiseerd worden door Humanitas voldoende			
Ik vind de begeleiding van de beweegactiviteiten binnen Humanitas goed			
Ik vind het huidige aanbod aan beweegactiviteiten die georganiseerd worden door Humanitas leuk			

16.) Hieronder vindt u zes verschillende vormen van beweeggames.

Kruis aan wat u wel eens zou willen doen.

☐


SilvertFit Newton

- Krachtoefeningen doormiddel van spelletjes.

1



Exerbike

- Race, motor, fiets spelletjes op de hometrainer

2



SilverFit Mile

- Loopband/hometrainer
- Doormiddel van een scherm met projector ervaren alsof u daadwerkelijk buiten wandelt/ fiets.

3



Wii

- Oa. Bowlen, tennissen en golfen doormiddel van een Wii bediening te bewegen voor een scherm.

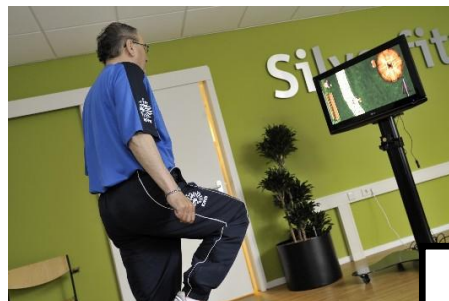
4



Beweegtuin

- 'Speeltoetsel' voor ouderen.

5



SilverFit Kinetic

- Oa balans en coördinatie oefeningen doormiddel van spelletjes.

6

Ter afsluiting wil ik het volgende nog kwijt:

Vriendelijk bedankt voor het invullen van deze vragenlijst. We hopen het beweegaanbod naar aanleiding van de uitkomsten beter op uw wensen af te kunnen stemmen.

Met sportieve groet, Anne Duindam en Barbara Fischer 4^e jaars HALO studenten.

Bijlage 2

Uitwerking interview met Fysiotherapeute Margriet Boonstra te Humanitas CoornhertCentrum

21 maart 2013, Den Haag

Uit het interview met Margriet Boonstra zijn een aantal opvallende antwoorden gekomen. Deze antwoorden worden toegelicht vanuit de gestelde interviewvragen. De geïnterviewde (Margriet) is een vrouw, 43 jaar en van beroep fysiotherapeute. Ze zit al 22 jaar in het vak en heeft de opleiding Academie voor fysiotherapie gedaan in Den Haag. Ze werkt nu 7 jaar binnen Woonzorgcentrum Humanitas Coornhert.

Taakbeschrijving Fysiotherapeute: Margriet werkt twee en een halve dag. Maandag en donderdag de gehele dag en woensdag alleen de ochtend. Margriet start om 9.30 uur met werken. Ze krijgt 's ochtends om het half uur patiënten. De ene komt voor bepaalde oefeningen, de andere voor massages; dat verschilt per patiënt. 's Middags is de wijkziekenboeg open. Dit is voor de bewoners die vanuit het ziekenhuis tijdelijk in het woonzorgcentrum worden opgenomen. Ze bezoekt de patiënten op de kamer en doet daar oefeningen met de patiënten. Rond 16.00 à 17.00 uur is Margriet klaar met werken. Verder heeft ze nog twee keer in de week een gymgroep. Er wordt dan een uur per keer gegymd met ongeveer 15 mensen per keer. De leeftijdscategorie waar Margriet mee werkt is ongeveer 80-plus. Ze verklaart: "Ze worden steeds ouder. Er zitten er veel van 90-plus bij, maar ze doen gewoon nog lekker mee".

Uit het interview blijkt dat Margriet de werkdruk niet te hoog vindt. Dit verklaart ze door: "Nee, wij kunnen dat namelijk zelf bepalen. Als wij zeggen 'we zitten vol' - mijn collega werkt hier ook nog twee dagen - dan maken we een soort wachtlijst, maar dat komt eigenlijk nooit voor. Dus ik bepaal zelf mijn uren. Ik kan zo lang doorgaan als ik wil. Dus als er patiënten zijn, dan behandel ik ze en als het te veel is dan stop ik gewoon. Dus nee, de werkdruk is niet te hoog". Ook geeft Margriet aan dat ze genoeg middelen heeft om haar werk uit te voeren. Er is een oefenzaal beschikbaar en er zijn veel oefenmaterialen aanwezig.

Het doel van de werkzaamheden die Margriet uitvoert is afhankelijk van wat de patiënten hebben. Wanneer mensen pijnklachten hebben in de schouder dan is het doel om de pijn weg te nemen. Als ze een bewegingsbeperking hebben dan is het doel de beperking te verminderen of weg te nemen. Bij het bewegen met ouderen is het doel van Margriet: "Zo veel mogelijk

mensen mee laten doen, dat de ouderen het leuk vinden en dat ze lekker beweging hebben want dat is goed voor alles”.

Naast dat fysiotherapeuten werken en bewegen met ouderen geeft Margriet aan dat niet alleen fysiotherapeuten dit werk kunnen doen. Ze geeft aan dat een bewegingsagoog of een docent lichamelijke opvoeding ook zou kunnen bewegen met ouderen. Wel vindt ze het een voordeel wanneer je een fysiotherapeut bent. Wanneer een oudere echt klaagt over pijn, dan weet een leek daar niet goed mee om te gaan.

Op de vraag: “Wat kunt u vertellen over het bewegingsniveau van uw cliënten?”, antwoordt Margriet het volgende: “Dat wisselt echt heel erg. Dat zie je op de gym ook. Je ziet gewoon of mensen vroeger veel hebben bewogen of niet. De één heeft veel meer lichaamsbesef dan de ander. Daar kan ik standaard niet iets over zeggen, dat is heel erg wisselend. Over het algemeen vind ik dat bij gym, ondanks dat er een paar zijn die niet goed mee kunnen doen, ze het wel redelijk oppikken”. Hierdoor moet Margriet inspelen op het niveauverschil. Ze corrigeert de beweging bij de mensen die niet goed mee kunnen doen. Ze doet het ook nog eens voor met ze, of pakt ze even beet. Wanneer ze echt niet mee kunnen doen, laat ze het erbij. Ze vindt dat ze niet de gehele les op die 2 of 3 personen kan focussen.

Niet alle ouderen van het CoornhertCentrum bewegen bij de gymgroep of de fysio. De redenen hiervoor kunnen zijn: vergeten, of nog niet klaar met wassen en eten. Verder weet Margriet niet echt wat nog meer een drempel kan zijn voor de ouderen, want ze geeft aan dat het al heel laagdrempelig is. Wel kan het zijn dat ze het te vermoeiend vinden, geen zin hebben, het een gedoe vinden, of ze zijn heel erg op zichzelf en hebben geen zin om in een groep te zitten en komen überhaupt niet beneden.

Wanneer Margriet al haar creativiteit zou kunnen laten gaan en alle middelen tot haar beschikking zou hebben, zou zij graag aan de slag willen gaan met Silver Fit. Ze heeft hier al veel over gelezen omdat ze binnen het Humanitas CoornhertCentrum Silver Fit gaan aanschaffen. Het lijkt haar ontzettend leuk om daar mee aan de slag te gaan. Ze geeft aan: “Vooral met deze groep, ze snappen dat toch niet helemaal. Het is geen generatie van de techniek zeg maar, dus dat lijkt me juist een uitdaging om deze mensen daar op te krijgen en oefeningen te laten doen”. “Een voordeel is dat er een competitie-onderdeel in zit, maar ook een balans-onderdeel en dit is erg goed om te oefenen, het lijkt me echt iets extra’s zeg maar”.

Na het laten zien van de 6 verschillende innovatieve beweegactiviteiten vanuit de enquête die is afgenomen bij de ouderen, kiest Margriet de volgende activiteiten die zij uitdagend vindt en mee zou willen werken: “Met de Silver Fit Kinetic zou ik zeker willen werken, met de balans-oefeningen. De beweegtuin zou ook ontzettend leuk zijn om hier in de tuin te hebben. De ouderen gaan nu alleen maar naar buiten voor een ommetje en meer niet, dus dit zou te gek zijn”. Margriet geeft aan dat ze de Wii zelf thuis al gebruikt. Ze weet niet zeker wat de ouderen daarvan vinden. Ze staat open voor vernieuwing en vindt alles leuk om mee te starten. Het is wel even afwachten wat de ouderen ervan vinden.

Ter afsluiting geeft Margriet aan: “Het is erg goed om te bewegen, ook voor ouderen. Jullie als docent LO weten dat als geen ander. Dit geldt voor alles: hart- en vaatziekten, diabetes, voor cognitieve functies. Het is gewoon zo goed om te bewegen. Dit wilde ik nog even extra benadrukken”.