

Beweegtuin voor ouderen

Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Datum:

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Nijha b.v.

E-mail: info@nijha.nl

Telefoon: 0573 288555

Gewijzigde veldcode

Website (van de interventie): www.nijha.nl/beweegtuin

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Erik Spiegelenberg

E-mail : erik.spiegelenberg@nijha.nl

Telefoon : 0573 288511

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Jarno Vedders

E-mail : Jarno.vedders@nijha.nl

Telefoon : 0573 288527

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving:

Titel interventie:

Databank(en):

Plaats, instituut:

Datum:

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
<i>Korte samenvatting van de interventie</i>	4
Doelgroep	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	4
Onderbouwing	4
Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving	6
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	8
2. Uitvoering	11
3. Onderbouwing	15
4. Onderzoek	18
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	18
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	20
5. Samenvatting Werkzame elementen	21
6. Aangehaalde literatuur	22
7. Praktijkvoorbeeld	23

Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Doel van deze interventie is om ouderen, 70-plussers zowel mannen als vrouwen, woonachtig in of in de omgeving van een woonzorginstelling/verpleeghuis te laten bewegen in de buitenlucht. Het betreft hier ouderen met of zonder een lichamelijke en/of cognitieve beperking.

Een Beweegtuin bestaat uit beweegtoestellen en een beweegvriendelijke ingerichte buitenomgeving bij of in de nabijheid van een woonzorginstelling/verpleeghuis, buurtcentrum of gezondheidscentrum in de wijk.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider voeren bewoners en ouderen uit de wijk beweegactiviteiten uit in de Beweegtuin. Door bij voorkeur 2x per week extra te bewegen in de buitenlucht treedt er een fysieke verbetering op en neemt ook de sociale interactie toe.

Doelgroep – max 50 woorden

Ouderen, 70-plussers zowel mannen als vrouwen, woonachtig in of in de omgeving van een woonzorginstelling/verpleeghuis. Het betreft hier ouderen met of zonder een lichamelijke en/of cognitieve beperking.

Een Beweegtuin in de nabijheid van een fysiotherapiepraktijk of gezondheidscentrum kan ook ingezet worden voor therapie en revalidatie van een jongere doelgroep.

Doel – max 50 woorden

Ouderen (70+) meer laten bewegen, bij voorkeur 2 keer per week extra, in de buitenlucht waarbij er zowel fysieke verbetering optreedt en de sociale interactie toeneemt.

Revalidanten van jongere leeftijd de mogelijkheid bieden zelfstandig een oefenprogramma in de Beweegtuin af te werken zodat revalidatie sneller verloopt.

Aanpak – max 50 woorden

Een Beweegtuin bestaat uit beweegtoestellen en een beweegvriendelijke ingerichte buitenomgeving bij of in de nabijheid van een woonzorginstelling/verpleeghuis, buurtcentrum of gezondheidscentrum in de wijk.

Onder begeleiding van een fysiotherapeut of activiteitenbegeleider voeren bewoners en ouderen uit de wijk beweegactiviteiten uit in de Beweegtuin.

Revalidanten voeren onder begeleiding van een fysiotherapeut of zelfstandig een oefenprogramma uit.

Materiaal – max 50 woorden

De Beweegtuin is een beweegvriendelijke ingerichte buitenomgeving met een goede balans tussen beweeg- en beleefelementen, zitgelegenheden en wandelroutes. Voorbeelden van FIT+ beweegelementen:

- Evenwichtsbalk
- Loopbrug
- Rekstok Hoog
- Rekstok Laag
- Heuptwister zittend
- Trap
- Crosstrainer
- Cyclone
- Arm Rotation
- Pulley
- Opties: zitbankjes (actie vraagt ook om rustmomenten), jeu de boules baantje en oefenpaden met verschillende ondergronden.

Onderbouwing – max 150 woorden

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Onderzoek – max 100 woorden

Er is onderzoek gedaan onder 23 grotere beweegtuinten. Dit heeft zowel input over het gebruik opgeleverd als wensen voor aanpassing van de beweegtoestellen. De verbeteringen aan toestellen zijn waar mogelijk doorgevoerd.

Over het algemeen kan gesteld worden dat beweegtuinten een succes zijn als er sprake is:

- breed draagvlak binnen de organisatie
- een integraal ontwerp met doordachte plaatsing van beweegaanleidingen
- een goed toegankelijke en bereikbare beweegtuin
- een structurele programmering waarbij ouderen en gevarieerd aanbod krijgen

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?

Einddoelgroep:

Ouderen, 70-plussers zowel mannen als vrouwen, woonachtig in of in de omgeving van een woonzorginstelling/verpleeghuis. Het betreft hier ouderen met of zonder een lichamelijke en/of cognitieve beperking.

Een Beweegtuin in de nabijheid van een fysiotherapiepraktijk of gezondheidscentrum kan ook ingezet worden voor therapie en revalidatie van een jongere doelgroep.

Doordat de Beweegtuin bestaat uit beweegtoestellen die geschikt zijn voor bewoners met of zonder lichamelijke beperking (toestellen zijn zoveel mogelijk "rolstoelproof" bijvoorbeeld) en een omgeving waarin ook gewandeld en genoten kan worden van de omgeving, kan in feite iedere oudere onder begeleiding gebruik maken van de Beweegtuin. Men kan zowel in groepsverband als individueel gebruik maken van de Beweegtuin.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Intermediaire doelgroepen

- Zelfstandige fysiotherapeuten of fysiotherapeuten die werkzaam zijn in een woonzorginstelling/verpleeghuis en bewegen als preventiemiddel en revalidatie-instrument inzetten.
- Beweegbegeleiders/activiteitenbegeleiders/buurtsportcoaches die beweegactiviteiten als beweegstimulering inzetten in een zorgcentrum.
- Ergotherapeuten die de Beweegtuin inzetten als onderdeel van het dagelijks leven van ouderen (nut van bewegen in dagelijks leven).
- In sommige situaties: Sportconsulenten/sportmedewerkers van lokale sportbedrijven of provinciale sportraden die de beweegactiviteiten in de Beweegtuin verzorgen in opdracht van het zorgcentrum (bijvoorbeeld wanneer de reguliere mankracht hier niet aan toekomt).

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?

In feite kan iedere oudere onder begeleiding gebruik maken van de Beweegtuin, tenzij er een combinatie is van ernstige motorische én cognitieve beperkingen. Voor deze groep ouderen blijkt de Beweegtuin geen geschikte interventie te zijn tenzij de omliggende omgeving mogelijkheden biedt voor alternatieve beweegactiviteiten (wandelen, tuinieren, dieren voeren, enz). Bewoners kunnen zowel in groepsverband als individueel gebruik maken van de Beweegtuin. Dit kan al dan niet op basis van een indicatie.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?

Zowel de doelgroep als de intermediaire doelgroep zijn actief betrokken bij de doorontwikkelingen van bestaande beweegtoestellen en hebben input gegeven voor de ontwikkeling van nieuwe elementen. Het betreft hier zaken als ergonomie (instaphoogte, stand van draaischijven, maatvoering van draaiknoppen, optimalisatie van weerstanden) en functionele verbeteringen (o.a. voetsteun op Cyclone fiets zodat deelnemers met minder kracht niet van de trappers glijden).

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie?

Einddoel:

Ouderen (70+) meer laten bewegen, bij voorkeur 2 keer per week extra, in de buitenlucht waarbij er zowel fysieke verbetering optreedt en de sociale interactie toeneemt.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?

Subdoelen:

- Ouderen onderhoud en verbeteren motorische vaardigheden, zoals het uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en balans en coördinatie.
- Ouderen vormen een positieve attitude ten aanzien van buiten bewegen (plezier in bewegen) en schatten het eigen "kunnen" op het gebied van bewegen en motoriek beter in.
- Ouderen (zowel met als zonder lichamelijke of cognitieve beperking) zijn met plezier in beweging.
- Ouderen, (wijk)bewoners en begeleiding hebben meer sociale contacten.
- Begeleiders als fysiotherapeuten, buurtsportcoaches, MBvO lesgevers krijgen door trainingen meer kennis van het gebruik en de inzet van de beweegtoestellen bij revalidatie en/of groepslessen.

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

Startfase

- Contact met zorgorganisatie en/of gemeente.
- Inventarisatie van wensen en behoeften + bekijken van de locatie.
- Er wordt een ontwerp gemaakt en een offerte voor beweegtoestellen.
- Ook worden tips gegeven hoe tijdens het ontwikkel- en realisatieproces alle belanghebbenden op de hoogte gehouden kunnen worden. Doel is structureel draagvlak en enthousiasme te creëren.

Training en scholing

Na de realisatie van de beweegtuin wordt een introductiescholing verzorgd voor alle professionals en begeleiders van activiteiten in de beweegtuin. De introductiescholing 'Fit+ mogelijkheden vanuit functioneel perspectief' duurt 1 dagdeel.

Toepassen

- De Beweegtuin wordt zowel individueel (bij revalidatietrajecten en bij specifieke lichamelijke klachten) als in groepsverband ingezet. In groepsverband ligt de nadruk op het samen met elkaar met plezier in beweging zijn.
- Deze interventie wordt in 90% van de situaties onder begeleiding van fysiotherapeuten, buurtsportcoaches, MBvO lesgevers etc uitgevoerd. Vitale ouderen kunnen ook zelfstandig gebruik maken van de Beweegtuin. Advies is om ook bij deze vitale groep de eerste paar oefensessies altijd zorg te dragen voor begeleiding.
- De Beweegtuin kan het hele jaar ingezet worden, de nadruk ligt op de periode maart t/m oktober. De beweegtoestellen laten het wel toe om er ook in de winterperiode gebruik van te maken. In de "zomerperiode" (voorjaar, zomer, herfst) gaan de ouderen gemiddeld zo'n 1-2 keer per week onder begeleiding naar de Beweegtuin. Een sessie duurt, afhankelijk van vaardigheid van de deelnemers, ongeveer 30 minuten tot een 1 uur.

- De groep bestaat uit ongeveer 10-12 ouderen en 1 of 2 begeleiders. Die in een circuitmodel de verschillende beweegtoestellen gebruiken. Hierbij legt de begeleider de nadruk op een juiste uitvoering van de oefeningen en een ongedwongen sfeer.
- Rondom de beweegtoestellen is voldoende ruimte voor lesgevers om tips en adviezen (verbaal) te geven en om ouderen fysiek te begeleiden wanneer dat nodig is. In de directe omgeving van de beweegtoestellen kan gekozen worden voor extra beweegaanleidingen in de vorm van bijvoorbeeld oefenpaden en jeu-de-boules voorzieningen.

Evaluatie

- Monitoring, werven van deelnemers en afstemming rondom programmering vraagt periodiek aandacht.
- Advies is hiervoor iemand binnen de organisatie verantwoordelijk te maken om te voorkomen dat het erbij in schiet.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.

Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving.

Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.

Startfase

- Afhankelijk van het kennisniveau en de mate van borging van bewegen binnen de organisatie wordt voorafgaand aan het ontwerp van de beweegtuin eerst de workshop 'Beweeg- en beleefstuin – wat komt er bij kijken' verzorgd.
- Na goedkeuring van het ontwerp en het uitbrengen van de offerte wordt, naast het aanbod van beweegtoestellen, ook advies gegeven over routing, plaatsing van rustplekken en eventueel aan te brengen beplanting om voldoende beschutting rondom de beweegtoestellen te krijgen.

Training en scholing

- Bij de introductiescholing voor professionals en begeleiders van activiteiten in de beweegtuin worden de functies en het gebruik van de toestellen toegelicht.
- Er worden oefenvormen gegeven voor ouderen met specifieke beperkingen.
- Alle deelnemers ontvangen de Oefengids Fit+ waarin voor elk toestel oefenvormen staan beschreven voor verschillende niveaus.

Toepassen

- Uitgangspunt van de Beweegtuin is dat de beweegomgeving en beweegtoestellen aantrekkelijk zijn en voor een brede doelgroep inzetbaar is. Alle ouderen, met of zonder lichamelijke of cognitieve beperkingen, moeten de mogelijkheid hebben om mee te doen.
- Het creëren van een veilig beweegklimaat is van groot belang. Ouderen moeten geen angst hebben om te vallen en ze moeten positief gestimuleerd worden om te (blijven) bewegen.
- De Fit+ beweegtoestellen zijn speciaal op ouderen afgestemd, door hun laagdrempeligheid nodigen ze uit om ermee aan de slag te gaan, waardoor de kans op meer bewegen groot is.
- Bij het gebruik van de Beweegtuin wordt er altijd begonnen en geëindigd met cardiovasculaire oefeningen, waarbij de hartslag langzaam omhoog gaat en de spieren "warm" worden (voor de start van de oefeningen) en de hartslag langzaam weer daalt en de spieren "afkoelen" na de oefeningen.
- De beweegtoestellen in de Beweegtuin bevorderen onder andere balans/coördinatie, lenigheid/flexibiliteit, (spier)kracht en uithoudingsvermogen. Ieder beweegtoestel in de Beweegtuin bevat minimaal één van deze beweegfuncties.

- In groepsvorm of individueel maken de ouderen gebruik van de verschillende beweegtoestellen. Tussen de oefeningen door is er tijd voor rustmomenten en gezellig bijpraten. Dit om de arbeids/rustverhouding goed te houden, maar ook om ruimte te bieden voor het onderhouden en uitbouwen van sociale contacten.
 - Ouderen blijken fysiek tot meer in staat te zijn dan ze zelf denken. In de Beweegtuin leren ze onder deskundige begeleiding hun eigen grenzen verkennen en verleggen. Een kenmerkende opmerking is "Het is of ik weer net als vroeger aan het gymen ben." Veel ouderen nemen de Beweegtuin zeer serieus en hebben het over "trainen" als ze naar de Beweegtuin gaan.
 - De oefeningen zijn gericht op het verbeteren of onderhouden van de motorische vaardigheden. Hierbij kan men denken aan cardiotraining (uithoudingsvermogen) op bijvoorbeeld de FIT+ Crosstrainer of de FIT+ Cyclone, aan coördinatie en balans op bijvoorbeeld de FIT+ Heuptwister of FIT+ Evenwichtsbalk, aan kracht op de FIT+ Pulley of de FIT+ Arm Rotation en aan lenigheid/flexibiliteit op de FIT+ Loopbrug. Hierdoor komen alle beweegfuncties aan bod en is de afwisseling tussen de verschillende oefeningen groot. Zo worden op een gevarieerde wijze de motorische vaardigheden onderhouden en, waar nog mogelijk op deze leeftijd, verbeterd.
 - Bewegen moet vooral plezierig zijn om andere (gezondheids)doelstellingen te kunnen bereiken. De oefeningen zelf spreken ouderen daarom aan. Maar bij plaatsing van de beweegtoestellen wordt ook kritisch gekeken naar de opstellingsvorm. Deze moet sociale interactie tijdens beweegactiviteiten als van zelf stimuleren. Zo leveren ouderen (onbewust) motorisch en fysiologisch een prestatie, terwijl er ook ruimte is voor sociale interactie onderling en met de begeleiders.
 - Het gaat om meer dan alleen toestellen. Bij een Beweegtuin wordt vaak gedacht aan fitnessstoestellen op een grasveld. Zo was het misschien in het begin maar ervaring leert dat een goede en succesvolle Beweegtuin vraagt om een doordacht ontwerp van de hele omgeving. De Beweegtuin moet goed toegankelijk zijn, als ouderen zelfstandig aan de slag gaan willen zij zich niet bekeken voelen maar wel graag in het zicht zijn zodat ze opgemerkt worden mocht er iets mis gaan.
 - Beweegtoestellen moeten harmoniëren met de omgeving, goed toegankelijk zijn vanaf wandelpaden en niet in de felle zon of in de wind staan.
 - Naast de beweegtoestellen is het goed om na te denken hoe niet-bewegers zich ook prettig voelen in de tuin. Voor hen kan het aantrekkelijk zijn als er getuinierd kan worden of dat zij er kunnen wandelen.
 - Door verschillende wandelroutes aan te bieden is er voor ieder niveau een aantrekkelijk pad te kiezen (en door een pad te voorzien van markeringen kan een fysiotherapeut er ook wandeltesten doen). Wandelpaden moeten voldoende breed zijn zodat ook twee rollatoren naast elkaar passen, dat is wel zo gezellig als je met z'n tweeën gaat wandelen.
 - Ook al is de Beweegtuin bedacht om te bewegen, zorg voor voldoende zitruimte, om even uit te rusten na een oefening, om te genieten van het mooie weer of als rustpunt tijdens een wandeling.
- Dit zijn maar een paar aandachtspunten. Neem bij twijfel contact op met de interventie-eigenaar. Er is een landschapontwerper die graag meedenkt om tot een optimale oplossing te komen.

Evaluatie

- Denk tijdens de ontwikkeling van de beweegtuin ook al na over borging van programmering, het onderhoud van de toestellen en borging van inhoud en financiën in het instellingsbeleid.
- Het succes van een beweegtuin zit niet in het plaatsen van de toestellen maar in het enthousiasmeren van deelnemers, het structureel betrekken van niet-beweegprofessionals uit de organisatie om bewoners op de beweegtuinprogrammering te wijzen en in een kwalitatief goede programmering die optimaal aansluit op de doelgroep(en).
- Maak iemand uit de organisatie verantwoordelijk voor promotie en programmering. Deze persoon initieert 'onderzoek' naar de ervaringen in de beweegtuin en gaat op basis daarvan in gesprek met de lesgevers in de beweegtuin om mogelijke wensen in te bedden in de programmering. Ook zoekt deze persoon de pers op zodat de beweegtuin regelmatig onder de aandacht blijft.
- Leg verbandingen met lokale initiatieven; de hardloopclub kan voor de warming-up gebruik maken van de beweegtuin, de beweegtuin kan onderdeel worden van beweeginitiatieven vanuit de gemeente en wijkactiviteiten zouden in en rondom de beweegtuin georganiseerd kunnen worden.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?

De Beweegtuin is een beweegvriendelijke ingerichte buitenomgeving met een goede balans tussen beweeg- en beleefelementen, zitgelegenheden en wandelroutes. Voorbeelden van FIT+ beweegelementen:

- Evenwichtsbalk
- Loopbrug
- Rekstok Hoog
- Rekstok Laag
- Heuptwister zittend
- Trap
- Crosstrainer
- Cyclone
- Arm Rotation
- Pulley
- Opties: zitbankjes (actie vraagt ook om rustmomenten), jeu de boules baan en oefenpaden met verschillende ondergronden.

De toestellen zijn laagdrempelig en speciaal ontwikkeld voor ouderen en afgestemd op hun bewegingsmogelijkheden. Zo zijn de meeste toestellen ook geschikt voor ouderen in een rolstoel. Om goed aan te sluiten op de leef- en belevingswereld van ouderen zijn de toestellen hoofdzakelijk gemaakt van hout met gekleurde metalen accenten in een herkenbare omgeving.

De toestellen zijn ontwikkeld door en verkrijgbaar bij sport- en speeltoestellenleverancier Nijha die ook het advies en het ontwerp van Beweegtuinen verzorgt en naast de beweegtoestellen ook de verdere buitenruimte beweegvriendelijk kan inrichten. Er is een folder beschikbaar met de verschillende beweegtoestellen en de mogelijkheden die deze toestellen bieden voor een Beweegtuin. Ook is er een website (www.nijha.nl/beweegtuin) waar alles te vinden is over de interventie Beweegtuin, de beweegtoestellen en het beweegvriendelijk inrichten van de omgeving. Ook worden hier ervaringen gedeeld.

Oefenboekje FIT+

Voor afnemers van de FIT+ beweegtoestellen is er een oefeningenboekje ontwikkeld. Begeleiders van activiteiten kunnen deze als hulpmiddel gebruiken. Voor elk toestel zijn een aantal oefenvormen beschreven inclusief de juiste houding en voor 4 niveaus het aantal herhalingen.

Locatie en type organisatie – max 200 woorden

Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?

De interventie wordt toegepast bij woonzorginstellingen, verpleeghuizen, woongroepen voor ouderen, buurtcentra en gezondheidscentra in de wijk. Het advies en ontwerp is een samenspel tussen Nijha als interventie-eigenaar en fysiotherapeuten/begeleiders. De begeleiding van activiteiten en oefeningen vindt plaats door geschoolde begeleiders als fysiotherapeuten, MBvO-lesgevers, buurtsportcoaches.

Samenwerkingspartners in de uitvoering:

- Zorgcentra / woonzorginstellingen
- Provinciale sportraden (voor financiering en advies van Bewegactiviteiten in Beweegtuin)
- Overkoepelende zorgorganisaties (bij realisatie van meerdere Beweegtuinen verspreid over "hun" locaties)
- Provinciale sportraden die in opdracht van zorgcentra soms de beweegactiviteiten in de Beweegtuin uitvoeren en daarnaast zorgcentra in het voortraject inzicht in geven in de landelijke en provinciale subsidiemogelijkheden.

- Fysiotherapiepraktijken en/of gezondheidscentra die zich richten op bewegestimulering van ouderen in de wijk.
- Lokale sportbedrijven die als doel hebben om verschillende doelgroepen in beweging te krijgen, krijgen in sommige situaties opdracht van zorgcentra om in de uitvoering te helpen bij het uitvoeren van de beweegactiviteiten in de Beweegtuin.

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?

Het begeleiden van beweegactiviteiten met ouderen vraagt de nodige kennis en ervaring van de begeleiders. Een opleiding fysiotherapie, ALO of CIOS, of opleidingen gericht op bewegen waarbij ouderen centraal staan (GALM, MBVO, Beweegpret 55+ etc) is wenselijk als achtergrond voor de begeleiders. Het is wenselijk dat de begeleider al beweegactiviteiten heeft opgezet met ouderen in een binnenruimte. Op deze wijze is er al inzicht in wat ouderen op beweeggebied aan kunnen, alvorens er in de buitenlucht wordt actief wordt bewogen. Ook vragen als “Hoe geef ik bewegen een structureel karakter?” en “hoe ga ik om met afwisseling en een juist verhouding tussen uitdaging en veiligheid in beweegvormen?” moeten in de praktijk uitgevoerd kunnen worden door de begeleider.

Specifieke scholing

Nijha heeft een aantal specifieke scholingen ontwikkeld rondom het gebruik van de FIT+ beweegtoestellen en de directe omgeving. Het geeft inzicht in de mogelijkheden van de beweegtoestellen; hoe werken ze, welke oefeningen kunnen erop gedaan worden, wat is het aantal herhalingen waarmee gewerkt moet worden en wat is de beste volgorde van het uitvoeren van de oefeningen. Na afloop van de scholing ontvangen de deelnemers het oefeningenboekje FIT+. Daarnaast is er een train-the-trainer aanbod waarmee een aantal professionals zelf in staat zijn om vrijwilligers of andere begeleiders op te leiden.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?

De begeleiders van activiteiten in de Beweegtuin zijn verantwoordelijk voor het bijhouden van hoe vaak zij gebruik hebben gemaakt van de Beweegtuin en wie er deelgenomen hebben. Daarnaast kunnen vorderingen in het beweeggedrag onder ouderen in een logboek bijgehouden worden. Belangrijk is dat binnen het team dat de activiteiten organiseert iemand verantwoordelijk wordt gesteld voor de kwaliteitsbewaking.

De verantwoordelijkheid voor het analyseren van het beweeggedrag in de Beweegtuin ligt bij de begeleider (fysiotherapeut), Nijha kan vanuit haar kennis van bewegen en ouderen hierin wel een adviserende of faciliterende rol spelen.

Veiligheidseisen beweegtoestellen

De toestellen zelf dienen ook te voldoen aan veiligheidseisen. De FIT+ beweegtoestellen voldoen aan verschillende EN-normeringen (EN 913 is uitgangspunt geweest). Om de kwaliteit van de beweegtoestellen op pijl te houden wordt geadviseerd om ze jaarlijks te inspecteren en waar nodig onderhoud te plegen.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Het is belangrijk dat de continuïteit en de kwaliteit van het aanbod goed geborgd zijn, het liefst in een beleidsstuk dat draagvlak heeft binnen de betrokken organisaties en op uitvoeringsniveau. Ervaring leert dat het ouderen het prettig vinden op vaste momenten in de Beweegtuin actief te zijn. Ook als er maar 1 deelnemer zou zijn, moet de activiteit doorgaan, ook als het regent gaat de activiteit door (wellicht wordt het dan wandelen met oefeningen onder de paraplu maar het is belangrijk dat de activiteit doorgaat. Mogelijk dat er geregeld kan worden dat er bij slecht weer een binnenaccommodaties beschikbaar is om de activiteit te doen.

Onderhoud

Ook de Beweegtuin vraagt onderhoud. Regel dit goed, voor zowel de toestellen (jaarlijkse inspectie en onderhoud) als voor het onderhoud aan groen en de paden. Een verzorgde omgeving is aantrekkelijker.

Begroting

Ook na de eerste aanschaf blijft een Beweegtuin geld kosten. Zorg voor een jaarlijkse begroting zodat middelen voor exploitatie en investeringen tijdig beschikbaar zijn.

Implementatie – max 200 woorden

Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.

Doordat de Beweegtuin voor ouderen een fysieke component in zich heeft (de beweegtoestellen en de beweegvriendelijke buitenruimte) krijgt het direct een structureel karakter. Belangrijk is om de Beweegtuin onderdeel te laten zijn van het **totale beweegbeleid en –aanbod van een zorgorganisatie** en het ook als zodanig hierin op te nemen. De toestellen zijn laagdrempelig en spreken voor zich, waardoor de begeleiding relatief eenvoudig overdraagbaar is aan andere fysiotherapeuten of activiteitenbegeleiders. Ook het oefeningenboekje FIT+ levert een bijdrage wanneer overdracht of wisselingen plaatsvinden. Daarnaast is elk beweegtoestel voorzien van een pictogram waarop zichtbaar is welke spiergroepen er getraind worden c.q. aan bod komen. Nijha adviseert zorgcentra zeker in de eerste maanden, ouderen alleen beweegactiviteiten te laten doen in de Beweegtuin onder leiding van deskundige begeleiding.

Werving en communicatie

De huidige generatie ouderen heeft beperkte beweegervaring. Het is dan ook nodig ze continu te blijven stimuleren en beweegactiviteiten steeds weer onder de aandacht te brengen. Daarvoor is een communicatie- en wervingsplan onmisbaar.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.

De kosten voor de interventie "Beweegtuin voor ouderen" liggen tussen € 8.500,- en € 50.000 excl. BTW, inclusief het ontwerpen en realiseren van de Beweegtuin. De bedragen lopen zo uiteen, omdat het afhankelijk is van het aantal beweegtoestellen en het verdere beweegvriendelijke ontwerp en inrichting van de buitenruimte.

De "ondergrens" is het plaatsen van vier beweegtoestellen, waarbij alle functionaliteiten (kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie) gewaarborgd zijn (Beweegtuin interventie basisversie, circa € 8.500,-). De tweede Beweegtuin is een tussenvariant waar per bewegingsfunctie minimaal twee verschillende beweegtoestellen worden geplaatst (Beweegtuin "medium", circa € 20.000,-). De meest uitgebreide Beweegtuin bestaat uit alle 11 beweegtoestellen, zitelementen en een beweegvriendelijke inrichting van de ruimte rondom de beweegtoestellen (zoals oefenpaden, jeu-de-boules etc.). Deze meest uitgebreide variant vraagt om een investering van circa € 50.000,-. Uiteraard bestaat er de mogelijkheid om één tot drie beweegtoestel aan te schaffen, maar in die situatie praten we niet over een Beweegtuin (interventie).

Afschrijving beweegtoestellen

De toestellen hebben een gemiddelde afschrijvingstermijn van 10 jaar. De jaarlijkse kosten bedragen dan voor een Beweegtuin minimaal 850 euro en maximaal 5.000 euro per jaar (exclusief onderhoud, prijspeil 2011). Voor de begeleiding van het gebruik van de Beweegtuin wordt in vrijwel alle situaties bestaand personeel van zorgcentra (fysiotherapeuten, beweegdeskundigen of activiteitenbegeleiders) ingezet. Er hoeft in deze situatie dan ook geen extra budget te worden vrijgemaakt voor personeelslasten. In sommige

situaties wordt de hulp ingeroepen van provinciale sportraden of lokale sportbedrijven die de activiteiten in opdracht van het zorgcentrum verzorgen.

Veel zorgcentra maken gebruik van verschillende subsidies en fondsen op het gebied van ouderen en bewegen die de Beweegtuin mede financieren. Op deze wijze kan het zorgcentrum de eigen investering laag houden en ouderen toch in de buitenlucht in beweging krijgen.

Inspectie en onderhoud

De jaarlijkse inspectie- en onderhoudskosten zijn van veel factoren afhankelijk. Voor onderhoud kan als stelregel 5% van de nieuwwaarde van de beweegtoestellen aangehouden worden. Het onderhoud van wandelpaden en het groen wordt vaak ondergebracht in lopende contracten met groenbedrijven/hoveniers.

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.

Momenteel zijn er 2382 verzorg- en verpleeghuizen in Nederland (ZorgkaartNederland, 2017). In totaal wonen er 138.526 65-plussers in een verzorgingshuis, verpleeghuis of revalidatiecentrum (CBS 2014).

- 75% van de bewoners van zorgcentra en 90% bewoners van verpleeghuizen zijn inactief (Tiessen-Raaphorst et al., 2010). En dat terwijl meerdere onderzoeken aantonen dat bewegen goed is voor de gezondheid (zie "Onbewogen om bewegen: lichamelijke (in)activiteit in zorginstellingen" VU Amsterdam 2012).
- Het aantal mensen dat wekelijks sport, neemt af naarmate ze ouder worden. Van de gezonde 55+ers sport 54% wekelijks, versus 68% onder de gezonde 19- tot 54-jarigen. Dit is bij mensen met gezondheidsproblemen respectievelijk 22 tot 39 procent en 33 tot 56 procent. Fitness wordt door zowel gezonde mensen als mensen met gezondheidsproblemen het meest beoefend. Mensen met een motorische beperking sporten het minst, namelijk 33 en 22 procent (onder 19-54- respectievelijk 55+-jarigen). Ook voldoet deze groep mensen het minst aan de (oude) beweegnorm (RIVM 2015).
- Ouderen die nog sporten geven in 65% van de gevallen aan dat het krijgen of behouden van een goede conditie een belangrijke reden is om te sporten. Ook actief blijven wordt in 64% van de gevallen genoemd. Sociale contacten zijn voor 40% van de sportende ouderen een reden om te sporten (Feiten en cijfers Nationaal Ouderenfonds).
- Recent zijn nieuwe richtlijnen geïntroduceerd ter vervanging van de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen uit 1998 (Gezondheidsraad 2017). In deze richtlijn is specifieke aandacht voor bewegen door ouderen. Naast minstens 150 minuten per week matig intensief bewegen, verdeeld over diverse dagen wordt ook aangegeven dat het belangrijk is om op zijn minst twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen, gecombineerd met balansoefeningen.
- In 2014 overleden bijna 3000 ouderen door een val of de nasleep daarvan. 88.000 ouderen kwamen na een val op de Spoedeisende Hulp terecht en werden 40.000 ouderen in het ziekenhuis opgenomen. Val-incidenten kosten bij elkaar in dat jaar 810 miljoen euro. Door de vergrijzing zal het aantal incidenten blijven stijgen. Veiligheid NL gaat uit van naar schatting 4800 doden door val-incidenten in 2030 en 1,3 miljard euro aan zorgkosten (VeiligheidNL).

Kortom: bewegen is belangrijk in het kader van een langere zelfstandigheid, eigen regie of het voorkomen van eenzaamheid. Daarnaast draagt bewegen bij aan een betere conditie en coördinatie waardoor de zorgvraag uitgesteld wordt. Ook de overheid onderkent dit en onderneemt actie. In het Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg (21017) is één van de opdrachten aan de sector om indicatoren te ontwikkelen voor veiligheidsthema's in de verpleeghuiszorg, daarbij worden valpreventie en voldoende bewegen nadrukkelijk genoemd. Bewegen komt ook terug als thema bij zinvolle tijdsbesteding.

Ook de Gezondheidsraad (2017) benadrukt dat bewegen belangrijk is voor ouderen.:

- intensief bewegen verlaagt het risico op een hartaanval en hartfalen dat wil zeggen voldoende activiteiten uit te voeren bij minstens matige intensiteit: het onderzoek laat zien dat 75 minuten per week matig;
- relatief is de meeste winst te behalen door van lichamelijk inactief, actief te worden;
- krachttraining verbetert de loopsnelheid en spierkracht;
- bewegen hangt samen met een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.

Maar het is ook belangrijk in het kader van:

- valpreventie (Kwetsbare ouderen die thuis een gerichte therapie krijgen tegen hun val-angst, vallen beduidend minder vaak dan andere kwetsbare ouderen (Tanja Dorresteyn, Universiteit Maastricht);
- behouden van beweegmogelijkheden;
- terugwinnen van verloren (beweeg)mogelijkheden;
- in contact komen met anderen (tegenaan van eenzaamheid, vergroten van sociale contacten).

Bewegen draagt bij aan algemene kwaliteit van leven door verbeteren van de fysieke mogelijkheden, mentale gesteldheid en sociaal welbevinden van de ouderen. Door buiten te bewegen te integreren in het reguliere beweegaanbod, komen ouderen als vanzelfsprekend meer buiten zonder extra druk op het personeel of de formatie van de begeleiding. Een interventie als de Beweegtuin kan door in de buitenlucht ouderen aan het bewegen te krijgen aan alle bovenstaande punten een positieve bijdrage leveren.

Bewegen en ouderen worden vaak geassocieerd met herstel of revalidatie. Bewegen kan echter ook uitstekend worden ingezet als preventiemiddel om gezonder te leven, plezier te hebben en een algemeen gevoel van fitheid te krijgen. De buitenvariant, zoals de Beweegtuin, is hierbij bijzonder geschikt, omdat de gezonde buitenlucht een positieve invloed heeft op de gesteldheid van ouderen. In een gevarieerde Beweegtuin komen ook ouderen om te genieten van de zon, de planten en de dieren. En zien bewegen doet bewegen; het komt regelmatig voor dat een wandelaar aanschuift bij een groep die oefeningen doet op beweegtoestellen.

De interventie Beweegtuin voor ouderen heeft effect omdat ouderen die niet of nauwelijks bewegen door middel van de beweegtuin in combinatie met begeleiding, weer meer gaan bewegen. Ook blijkt dat ouderen die wel voldoende bewegen, met de komst van een Beweegtuin meer gaan bewegen. Met als doel om zich vitaler te voelen, langer gezonder te leven en een algeheel gevoel van fitheid te krijgen. Ook is bewegen een uitstekend middel om de kans op "vallen" tegen te gaan (valpreventie). Bovendien geeft een Beweegtuin aanleiding voor familie en mantelzorgers om samen naar buiten te gaan omdat er altijd iets te beleven valt.

Maar ook de sociale effecten van een Beweegtuin mogen niet onderschat worden. Ouderen krijgen meer zelfvertrouwen in eigen kunnen en in hun eigen lichaam. En ze doen tijdens het bewegen ook meer sociale contacten op, onder het mom "samen in bewegen zijn".

Oorzaken – max 400 woorden

Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

In 2009 en 2010 is door bureau Kennispraktijk (kleinschalig) onderzoek gedaan naar de gebruikerservaringen en beleving van ouderen en begeleiders ten aanzien van de Beweegtuin (de FIT+ beweegtoestellen). Doel van het onderzoek:

- Inzicht krijgen of het gebruik van de toestellen van FIT+ invloed heeft op het beweeggedrag en sociaalgedrag van de bewoners.

De belangrijkste resultaten van het onderzoek op een rijtje:

- De toestellen worden meestal één keer per week gebruikt, sommige ouderen gebruiken het twee à drie keer per week.
- De Heuptwister FIT+ en Trap FIT+ zijn onder bewoners de meest favoriete toestellen in de lijn. De evenwichtsbalk FIT+ is het minst populaire toestel.
- De Beweegtuin wordt door ouderen zelf beschreven als “goed voor de spieren” en “het evenwicht”. Ook het buiten in beweging zijn wordt als prettig ervaren evenals de mogelijkheid de toestellen in circuitvorm af te gaan.
- Een negatief punt wat de ouderen noemen is het geen gebruik kunnen maken van de beweegtoestellen bij slecht weer. De Fit+ crosstrainer wordt als niet gebruiksvriendelijk genoeg bestempeld.
- De ‘sportende’ bewoners zijn in 2010 vaker in gesprek gegaan met medebewoners, familie en/of begeleiding dan in 2009 wat er toe kan leiden dat de sociale invloed wordt vergroot.
- Het gebruik van de beweegtoestellen zou beter moeten worden afgestemd op het dagritme, aldus de ouderen zelf.
- Begeleiders ervaren de FIT+ beweegtoestellen als zeer veilig en degelijk. Tevens zijn het toestellen waar je goed oefeningen op kunt doen volgens gebruikers.
- De FIT+-lijn wordt als veilig en degelijk wordt gezien. Ook worden de toestellen van de FIT+-lijn gezien als toestellen waar je goed oefeningen op kunt doen of om op te ‘trainen’. Er is voldoende ruimte rond de toestellen om goed te kunnen begeleiden als dat nodig is.

Op basis van het onderzoek zijn een aantal beweegtoestellen aangepast zodat ze nog beter aansluiten bij de doelgroep 70+ en hun kenmerken. Daarnaast zijn een tweetal beweegtoestellen (Pulley Fit+ en Arm Rotation FIT+), specifiek gericht op het bovenlichaam en de armen, toegevoegd aan de beweeglijn op basis van de input van het onderzoek en de verdere ervaringen uit het land. Op deze wijze is de interventie effectiever geworden en afwisselender voor begeleiders en bewoners en belangrijker nog: is er gehoor gegeven aan de wensen van gebruikers uit de praktijk.

Procesevaluatie Beweegtuin voor ouderen

Bij de evaluatie zijn beweegprofessionals ((geriatrie)fysiotherapeuten, activiteitenbegeleiders, GALM/MBvO lesgevers en bewegingsagogen) bevroegd omdat zij direct bij de uitvoering betrokken zijn en zicht hebben op de werking en effecten van de Beweegtuin.

De informatie wordt verzameld via (ongestructureerde) interviews waarbij de hoofdvragen zijn:

- Voldoen de beweegaanleidingen (functioneel, kwaliteit)
- Hoe wordt de Beweegtuin ingezet (georganiseerd, ongeorganiseerd, programmering)
- Wat zijn de reacties van de deelnemers

Deze procesevaluatie heeft betrekking op de periode 2013 – 2017. In deze periode heeft Nijha ruim 90 beweegtuinen ingericht bestaande uit 1 of meer beweegtoestellen. Voor deze procesevaluatie gebruiken wij het begrip Beweegtuin wanneer er sprake is van meerdere beweegaanleidingen die een variatie aan beweefuncties bieden in een omgeving die ook beweegvriendelijk is ingericht. Van dit soort grotere projecten heeft Nijha er de afgelopen jaren 23 ingericht. Uit deze organisaties komt de respons zoals hieronder beschreven.

Voldoen de beweegaanleidingen?

Reacties van gebruikers zijn een belangrijke input voor productontwikkeling en daarmee verbetering van functie of kwaliteit. Daarmee wordt de Beweegtuin voor gebruikers beter. Een aantal voorbeelden van productverbeteringen die doorgevoerd zijn:

- De opstap van de Crosstrainer is verlaagd zodat de instap prettiger is
- Een voetsteun voorkomt dat de voeten van de trappers van de Cyclone afglijden
- De Arm Rotation is in hoogte verstelbaar gemaakt zodat zowel staand als vanuit een (rol)stoel
- Informatieborden bij elk toestel verduidelijken de oefenmogelijkheden

Hoe wordt de Beweegtuin ervaren en ingezet?

Met de veranderingen binnen de intramurale ouderenzorg (alleen hogere ZZP's komen in het verpleeghuis), verandert ook het gebruik van de Beweegtuin. Het aantal mobiele bewoners neemt af en gebruik door ouderen die langer thuis blijven wonen neemt toe (als de Beweegtuin voldoende toegankelijk is vanuit de wijk). Daarnaast neemt de wens om in de tuin te genieten toe en ontstaat er een nieuwe vraag als gaat om beweegaanleidingen; laagdrempeliger en meer inspelen op het belevingsaspect. Op dit vlak heeft Nijha inmiddels diverse producten ontwikkeld die hier invulling aan geven. Deze kunnen ook als aanvulling in bestaande Beweegtuinen ingezet worden.

Het Nijha Expertisecentrum heeft een aantal workshops ontwikkeld om zorgorganisaties te ondersteunen in het proces om tot een afgewogen keuze te komen rondom de realisatie van een Beweegtuin:

<https://www.nijha.nl/nl/expertisecentrum/ouderenzorg-in-beweging/workshops/inzicht-in-beleef-en-beweegtuinen/>

<https://www.nijha.nl/nl/expertisecentrum/ouderenzorg-in-beweging/workshops/toolkit-beleef-en-beweegtuinen/>

Ervaringen van lesgevers

Een aantal ervaringen van lesgevers:

Margreet Hemminga, Fysiotherapeute Zorgcentrum Huize Salland, Deventer

'Ik doe oefeningen individueel en met groepjes, de beperkingsgraad bij deelnemers is geen belemmering. Ze kunnen veel meer dan ze vooraf dachten. De eerste maanden doe ik de oefeningen onder begeleiding.'

Wendy Knoppers, Geriatrie fysiotherapeute Zorgcentrum Beringhem, Bennekom

'Bewegen is ontzettend belangrijk voor deze doelgroep en nu zijn ze lekker buiten actief. Er is structureel begeleid aanbod waarbij ook de sportbuurtwerker van de Gelderse Sport Federatie wordt ingezet. Deze legt ook contacten in de wijk zodat bewoners uit de buurt ook gebruik gaan maken van de Beweegtuin.'

Elleke van Ling, Welzijnsmedewerker, Mariënstein, IJsselstein

Na twee jaar gebruik van de tuin: 'Bewoners vinden het onverwacht prettig om buiten te zijn. Het duurde wel even voordat ze een vertrouwd en veilig gevoel hadden. Wat betreft oefeningen gaat het om herhalen maar mét variatie, dat vraagt om creativiteit. Omdat er veel verschil is in niveau en conditie, is differentiëren nodig. Daarom zorg ik voor genoeg zitruimte – even rusten of zittend een oefening doen.'

Ankie Verstelle, Fysiotherapeut, Ter Weel, Goes

'Het grootste zichtbare succes na het opstellen van het beweegbeleid is de realisatie van een Beweegtuin. In eerste instantie om onze bewoners naar buiten te krijgen natuurlijk, maar ook om de wijk naar ons toe te halen. De extramuralisering is een feit en met een Beweegtuin brengen we 'buiten' en 'binnen' bij elkaar. Wij zien nu al regelmatig mensen uit de wijk met collega-fysiotherapeuten oefenen in de Beweegtuin. Dat werkt dus goed.'

Succesfactoren

Met opmerkingen [IK1]: Zijn er ook verbeterpunten?

- Zorg voor draagvlak binnen de organisatie en onder professionals.
- Weet voor wie je het doet – mobiele ouderen vragen om een andere inrichting dan bewoners met psycho-geriatrische aandoeningen.
- Wat is het doel van de Beweegtuint; recreëren/ontspanning, revalideren, oefenen, beleven, ... Het meest bepalende doel vormt de basis voor ontwerp en inrichting.
- Maak een integraal ontwerp op basis van doel en doelgroep. Beweegaanleidingen komen pas als het ontwerp van de tuin, de routing en de ligging ten opzichte van het gebouw bepaald zijn.
- Zorg voor duidelijke en consistente programmering. Match verwachtingen met de doelgroep.
- Let goed op bereikbaarheid en toegankelijkheid van de tuin. Een mooie tuin die te ver van het gebouw ligt, uit het zicht van bewoners en obstakels kent om de tuin te bereiken, dan zal de Beweegtuint geen succes worden.
- Communicatie, communicatie, communicatie... Blijf de Beweegtuint onder de aandacht brengen. Via de interne nieuwsbrief, het zorgoverleg, familie-avonden, vrijwilligers-bijeenkomsten, beweegposters in het gebouw, enz. Sluit waar mogelijk aan op evenementen. Zo kan de avondvierdaagse aanleiding zijn om een wandelroute door de beweegtuint te maken.

Draagt de Beweegtuint voor ouderen bij aan bewegstimulering?

Het antwoord daarop is: Ja. Is die bijdrage duurzaam? Dat is sterk afhankelijk van de aanpak en programmering. Het gaat om een goede balans tussen hardware, orgware en software. Als interventie-eigenaar is de invloed van Nijha formeel beperkt tot levering en plaatsing van beweegaanleidingen + verzorgen scholing aan lesgevers. Door de jaren heen hebben wij echter een goed beeld gekregen van bepalende succesfactoren. Op basis daarvan hebben wij ons dienstenaanbod rondom de interventie uitgebreid:

- Door workshops te verzorgen helpen wij organisaties om tot een goede keuze te komen. .
- Het ontwerpen van een beweegvriendelijke buitenomgeving vraagt specifieke inzichten waar de gemiddelde hovenier die de tuin van een zorglocatie onderhoud te weinig kennis van heeft Daarom biedt Nijha ook het ontwerptraject aan. De landschapsontwerper die bij Nijha in dienst is, adviseert organisaties op locatie zodat er altijd sprake is van een maatwerk ontwerp passend bij de gebruikersgroep(en).

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?

Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus 'Goed beschreven' en 'Goed onderbouwd'.

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave
- b) Het type onderzoek, de meetinstrumenten en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.

Max 250 woorden

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

De Beweegtuin voor ouderen richt zich op 70-plussers en heeft als doel ouderen te stimuleren meer in beweging te zijn waardoor ze fit en vitaal blijven, de zelfredzaamheid op peil blijft en de zorgvraag uitgesteld wordt. Daarnaast kunnen activiteiten in de Beweegtuin een positief effect hebben op sociale contacten en het bestrijden van eenzaamheid.

Een goede Beweegtuin is overzichtelijk, goed bereikbaar en toegankelijk en is zichtbaar vanuit een gebouw. De inrichting is zodanig dat gebruikers zich niet bekeken voelen maar toch een veilig gevoel hebben dat ze opgemerkt worden mocht er onverhoopt iets mis gaan. De interventie Beweegtuin voor ouderen voorziet in de beweegtoestellen, maar om tot een succesvolle uitvoering te komen is het belangrijk dat er een goed ontwerp gemaakt wordt zodat er een beweegvriendelijke omgeving ontstaat waarin ook aandacht is voor wandelpaden, groenbeleving en zit/rustplekken.

Na de realisatie van de Beweegtuin verzorgt Nijha een scholing voor degenen die de beweegactiviteiten in de Beweegtuin gaan verzorgen. Voor fysiotherapeuten en lesgevers met een ALO achtergrond is er ook een train-the-trainer aanbod.

Goede programmering, van activiteiten en regelmatige communicatie zijn belangrijke elementen om de Beweegtuin tot een bruisende plek te maken. Nijha adviseert organisaties hoe zij dit aan kunnen pakken. Om de veiligheid te garanderen is het nodig om de beweegtoestellen in de Beweegtuin regelmatig te inspecteren en waar nodig onderhoud te plegen. Nijha biedt hiervoor een onderhoudsabonnement. Voor de bekostiging is het wenselijk om de Beweegtuin als post op te nemen in de jaarlijkse exploitatiebegroting.

6. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Binnekade T., Eggermont H.P., Scherder J.A. (2012) Onbewogen om bewegen: lichamelijke (in)activiteit in zorginstellingen

Tiessen-Raaphorst, A., Verbeek, D., Haan, J.D., en Breedveld, K. (2010). *Sport: een leven lang.*

S.C.P. / Mulier Instituut: Den Haag / 's-Hertogenbosch

TNS Nipo (2013), *Eenzaamheid en vrijwilligerswerk*, Rapport Coalitie Erbij

Zorgkaart Nederland (2017), <https://www.zorgkaartnederland.nl/verpleeghuis-enverzorgingshuis>

De Hollander EL, Milder IE, Proper KI (RIVM 2015), *Beweeg- en sportgedrag van mensen met een chronische aandoening of lichamelijke beperking*

Gezondheidsraad. *Physical activity and risk of chronic diseases. Background document to the Dutch physical activity guidelines 2017.* Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2017/08B.

Beweegrichtlijnen 2017. Den Haag: Gezondheidsraad, 2017; publicatienr. 2018/08.

Dorresteyn A.C. *A home-based program to manage concerns about Falls; Feasibility, effects and costs of a cognitive behavioral approach in community-dwelling, frail older people.* (2016) Maastricht

Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg Diemen: Zorginstituut Nederland, 2017

7. **Praktijkvoorbeeld**

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.