

TNO-rapport

KvL/JPB 2006.018

**Evaluatie Bewegen met plezier:
FLASH!-beweegcampagne voor 55-plussers**

Datum	april 2006
Auteur(s)	K. van Overbeek A.T.H. van Hespen W.T.M. Ooijendijk M. Hopman-Rock
Aantal pagina's	40
Aantal bijlagen	2
Opdrachtgever	Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen
Projectnaam	Evaluatie BMP campagne
Projectnummer	011.75519

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belang-hebbenden is toegestaan.

Samenvatting

In 2005 is de landelijke overheidscampagne FLASH! uitgedragen onder de naam 'Bewegen met plezier: FLASH!-beweegcampagne voor 55-plussers' onder leiding van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). In het kader van de 'Bewegen met plezier campagne' is een beweegtournee georganiseerd waarbij 40 woon-/zorgvoorzieningen in Nederland zijn bezocht. In elk van deze woon-/zorgvoorzieningen zijn gedurende vier of vijf dagen een groot aantal bewegingsactiviteiten georganiseerd. Het doel van de bewegeweek was een voorbeeld te zijn voor intra- en extramuraal beleid voor 55-plussers.

In het kader van de hierboven beschreven campagne heeft TNO Kwaliteit van Leven in opdracht van NISB begin 2006 een kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar *de invloed van de 'Bewegen met plezier campagne' op de verankering van bewegingsstimulering van 55-plussers in het beleid van woon-/zorgvoorzieningen en op de samenwerking tussen woon-/zorgvoorzieningen en overige partijen zoals SWO's en Sportservicepunten*. Tevens heeft op kleine schaal onder de respondenten (woon-/zorgvoorzieningen) uit de voormeting (n=55) een nameting plaats gevonden door middel van een korte vragenlijst.

De belangrijkste resultaten van zowel het kwalitatieve als kwantitatieve onderzoek zijn:

- Het belang van bewegen is door de bewegeweek organisatiebreed onder de aandacht gekomen. Effecten op het beleid/bewegingsaanbod van de organisatie bleven bij de helft van de geïnterviewde bewegeweek-locaties uit.
- De bewegeweek heeft vooral geleid tot de groei van bestaande groepen maar ook tot het ontstaan van nieuwe bewegingsactiviteiten in groepsverband zoals zittansen en Nordic walking.
- Een belangrijk neveneffect was dat door de grotere belangstelling en het verkregen inzicht in de mogelijkheden van bewoners, bewegingsactiviteiten na de bewegeweek meer op maat aangeboden (kunnen) worden (bijv. een zit- en stagroep).
- In de helft van de geïnterviewde woonzorgvoorzieningen is het deelnemerspercentage met circa 10-20% toegenomen. In de overige geïnterviewde locaties is het deelnemerspercentage niet veranderd. Op basis van de resultaten van de vragenlijst lijkt onder deze groep woonzorgvoorzieningen (n=29) geen verandering te zijn opgetreden in het percentage deelnemers aan bewegingsactiviteiten (gemiddeld circa 30% gebleven).
- Zowel de geïnterviewde bewegeweek-locaties als de respondenten van de vragenlijst geven aan dat er geen verandering is opgetreden in de samenwerking met externe partijen zoals een SWO of Sportservicepunt.
- Uit de vragenlijst komt naar voren dat een groot deel van de respondenten (circa 75%) de FLASH campagne als (zeer)positief beoordeeld en dat de helft van de respondenten (n=15) ook bekend is met de met de Bewegen met plezier campagne.
- De NNGB is tijdens de bewegeweek uitgebreid onder de aandacht gebracht bij de woon-/zorgvoorzieningen en de boodschap hiervan is ook zeker overgekomen. Wel blijkt zowel uit de interviews als de vragenlijst dat de tijdsduur van 30 minuten per dag bewegen te hoog gegrepen is voor de doelgroep (ouderen wonend in een woon-/zorgvoorziening).

Conclusie

Voor een goed lopend beweegbeleid in woon-/zorgvoorzieningen is *motivatie* van zowel bewoners als het personeel (zowel de activiteitenbegeleiding als het management) onontbeerlijk. Het personeel heeft door de beweegweek kunnen zien dat bewoners nog veel meer kunnen dan gedacht en bewoners hebben deel kunnen nemen aan activiteiten die zij voorheen nog niet kenden of waar zij voorheen nog niet aan deelnamen. De beweegweek heeft voor zowel interne-, wijk- en aanleunbewoners als het personeel van woon-/zorgvoorzieningen drempelverlagend gewerkt, waardoor nieuwe mogelijkheden voor het aanbieden van bewegingsactiviteiten zijn ontstaan.

Aanbevelingen

Op basis van de onderzoeksresultaten kunnen de volgende aanbevelingen worden gedaan:

- Er zou bijscholing voor activiteitenbegeleiders en managers moeten komen over het opzetten van beweegbeleid en de mogelijkheden rondom het verkrijgen van subsidie voor bewegingsactiviteiten.
- Een internetsite waar documenten en ideeën opgezet kunnen worden om ervaringen rondom het opzetten van beweegbeleid tussen woonzorgvoorzieningen uit te kunnen wisselen is wenselijk.
- Bijscholing voor activiteitenbegeleiders op het gebied van o.a. zitdans zou verspreid over het land moeten worden aangeboden.
- Het is belangrijk een goed beeld te hebben van de mogelijkheden (en onmogelijkheden!) van de deelnemers zodat bewegingsactiviteiten ‘op maat’ kunnen worden aangeboden.
- Inventariseer bij bewoners óf en zo ja voor welk type bewegingsactiviteiten zij interesse hebben en stem hier je aanbod op af (vraaggericht werken).
- Het is aan de andere kant ook van belang dat bewoners kennis kunnen maken met nieuwe bewegingsactiviteiten zodat zij kunnen ervaren of zij deze leuk vinden.
- Bewoners moeten niet het idee krijgen betutteld te worden: het accent moet liggen op ‘leuk’ en impliciet op het ‘behoud van zelfstandigheid’.
- Er zou nader onderzoek gedaan moeten worden naar de mogelijkheden voor samenwerkingsverbanden tussen SWO’s en woon-/zorgvoorzieningen, waarbij ook aandacht besteed moet worden aan de financieringsmogelijkheden en een doelgroepanalyse.
- Advisering aan woonzorgvoorzieningen rondom het opzetten van lokale PR activiteiten over bewegingsactiviteiten is van belang om de olievlek zich verder te laten verspreiden over het land.
- Breng de NNGB wel onder de aandacht, maar onderstreep de boodschap dat elke vorm van bewegen is meegenomen (beter iets dan niets!) en dat iedereen binnen zijn eigen mogelijkheden moet proberen te bewegen.

Voorwoord

Ondanks de aanzienlijke gezondheidswinst van regelmatige lichamelijke activiteit zijn veel ouderen (60%) inactief of niet voldoende actief om aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te voldoen. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom een opdracht geformuleerd voor een landelijke overheidscampagne gericht op bewegingsstimulering. De campagne heeft de naam FLASH! gekregen, wat staat voor fietsen, lopen, actiemomenten, sporten en huishoudelijke activiteiten.

In 2005 heeft de landelijke overheidscampagne FLASH! zich gericht op de doelgroep 55-plussers in woon-/zorgvoorzieningen.

In het kader van deze campagne heeft TNO Kwaliteit van Leven in opdracht van NISB begin 2006 een evaluatieonderzoek uitgevoerd naar de invloed van de 'Bewegen met plezier campagne' op de verankering van bewegingsstimulering van 55-plussers in het beleid van woon-/zorgvoorzieningen en op de samenwerking tussen woon-/zorgvoorzieningen en overige partijen zoals SWO's en Sportservicepunten.

Hierbij danken wij allen die bij dit onderzoek betrokken zijn geweest en in het bijzonder:

- De locatiemanagers, activiteitenbegeleidsters en bewoners van de volgende woon-/zorgvoorzieningen voor hun medewerking aan de interviews en gastvrije ontvangst:
Land van Horne, locatie Hieronymus, Weert
't Huis aan de Poel, Amstelveen
Schuilhoeve, Badhoevedorp
Diafaan, locatie Thuvine, Duiven
Waterrijk, Doetinchem
Heymanscentrum, Groningen
- De medewerkers van het NISB voor de prettige samenwerking. In het bijzonder:
Drs. Ger Kroes, contactpersoon en adviseur vanuit het NISB voor zijn begeleiding tijdens het gehele onderzoek
Anneke Hiemstra, Linda Willemsen en Jolanda de Zeeuw voor het aanleveren van achtergrondinformatie
Dhr. Jaap de Graaf, campagneleider FLASH! voor de opdrachtverlening
- De adviseurs van TNO Kwaliteit van Leven die bij verschillende fasen van het onderzoek betrokken zijn geweest:
Drs. Wil Ooijendijk
Dr. Margot Fleuren
Dr. Marijke Hopman-Rock
Drs. Gert Jacobusse

Wij hopen dat dit rapport bijdraagt aan de optimalisering en verdere implementatie van bewegingsstimulering van ouderen in Nederland.

Namens de auteurs:

Drs. Kerstin van Overbeek

Mw. Ariëtte van Hespén

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	6
1.1	Achtergrond	6
1.2	Bewegen met plezier campagne.....	6
1.3	Evaluatie	7
1.4	Doelstelling.....	8
2	Methode	9
2.1	Inleiding	9
2.2	Onderzoeksmethodiek interviews	9
2.3	Onderzoeksmethodiek vragenlijst.....	10
3	Resultaten interviews.....	12
3.1	Inleiding	12
3.2	Effect op bewoners	13
3.3	Effect op verzorgend personeel	14
3.4	Effect op beleid organisatie	14
3.5	Effect op bewustwording	20
3.6	Effect op samenwerking met derden.....	20
3.7	Effect op omliggende woonzorginstellingen in de regio	21
3.8	Beïnvloedende factoren	21
3.9	Aandachtspunten.....	24
3.9.1	Overige aandachtspunten.....	25
4	Resultaten vragenlijst	26
4.1	Inleiding	26
4.2	Algemene gegevens	26
4.3	Aanbod bewegingsactiviteiten	28
4.4	Samenwerking met externe partijen.....	30
4.5	Beleid.....	31
4.6	FLASH!	33
4.7	De Bewegen met plezier campagne.....	34
4.8	Knelpunten, oplossingen en ondersteuning	35
4.8.1	Knelpunten.....	35
4.8.2	Oplossingen	36
4.8.3	Gewenste ondersteuning	36
5	Conclusies en aanbevelingen.....	37
6	Literatuur	40
	Bijlage(n)	
	A Interviewvragen	
	B Vragenlijst “Evaluatie FLASH 55-plus”	

1 Inleiding

1.1 Achtergrond

Uit onderzoek naar onder andere de mobiliteit en zelfredzaamheid van bewoners van woonzorgcentra, is naar voren gekomen dat regelmatige lichamelijke activiteit kan leiden tot een verbetering in het uitvoeren en volhouden van activiteiten van het dagelijks leven, waardoor tevens een verbetering optreedt in de zelfredzaamheid en mobiliteit van deze bewoners (RIVM, 2002; Stevens, 2001; De Klerk & Waarts, 2001; Chin A Paw, 2001). Daarnaast kan lichamelijke activiteit ook op het psychosociale vlak positieve effecten hebben. Vooral voor ouderen in een woonzorgcentrum kan dit een goede stimulans zijn om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten.

Ondanks de aanzienlijke gezondheidswinst van regelmatige lichamelijke activiteit zijn veel ouderen (60%) inactief of niet voldoende actief om aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen te voldoen (NNGB) (Ooijendijk et al., 2002; Hildebrandt et al., 2004)¹.

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft daarom een opdracht geformuleerd voor een landelijke overheids campagne gericht op bewegingsstimulering (NISB, 2004). De campagne heeft de naam FLASH! gekregen, wat staat voor fietsen, lopen, actiemomenten, sporten en huishoudelijke activiteiten.

In 2005 heeft de landelijke overheids campagne FLASH! zich gericht op de doelgroep 55-plussers in woon-/zorgvoorzieningen.

1.2 Bewegen met plezier campagne

De FLASH! campagne is in 2005 uitgedragen onder de naam 'Bewegen met plezier: FLASH!-beweegcampagne voor 55-plussers' en heeft plaatsgevonden in samenwerking met Woonzorg Nederland, een landelijke organisatie voor huisvesting en dienstverlening aan senioren.

¹ De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor 55-plussers stelt dat ouderen op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week tenminste 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging, belangrijke gezondheidswinst oplevert. Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke (extra) lichamelijke activiteit meegenomen, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie of type (Kemper et al, 2000).

In het kader van de 'Bewegen met plezier campagne' is een beweegtournee georganiseerd waarbij 40 woon-/zorgvoorzieningen in Nederland zijn bezocht. In elk van deze woon-/zorgvoorzieningen zijn gedurende vier of vijf dagen een groot aantal bewegingsactiviteiten georganiseerd. Deze activiteiten werden gecoördineerd en ondersteund door het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB). NISB stelde voorafgaand aan de beweegweek met de woon-/zorgvoorziening en lokale externe partijen zoals een Stichting Welzijn Ouderen (SWO) of een Sportservicepunt een draaiboek samen. Ook leverde NISB extra benodigde (promotie)materialen, ondersteunde de PR en zorgde ervoor dat een NISB-coördinator gedurende de beweegweek in de woon-/zorgvoorziening aanwezig was. Tijdens de beweegweek maakten zowel de bewoners van de woon-/zorgvoorziening als de wijkbewoners kennis met diverse bestaande (bijv. MBvO) en nieuw georganiseerde bewegingsactiviteiten zoals rolstoeldans, Nordic walking of tai chi. Ook werd er voorlichting gegeven over het belang van bewegen voor de gezondheid in de vorm van een informatiemarkt en lezingen over een gezonde en actieve leefstijl. De beweegweek had een standaard format maar kreeg per locatie een eigen invulling door het type woonzorg-/voorziening en de lokale samenwerkingsverbanden.



Foto 1. 'De beweegweek kreeg op elke locatie een eigen invulling door het type woonzorg-/voorziening en de lokale samenwerkingsverbanden'.

Het doel van de beweegweek was een voorbeeld te zijn voor intra- en extramuraal beleid voor 55-plussers. Andere onderdelen van de 'Bewegen met plezier campagne' waren het uitzenden van tv-spotjes en het organiseren van activiteiten rondom deskundigheidsbevordering.

1.3 Evaluatie

In het kader van de hierboven beschreven campagne heeft TNO Kwaliteit van Leven in opdracht van NISB begin 2006 een kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar de invloed van de 'Bewegen met plezier campagne' op de verankering van bewegingsstimulering van 55-plussers in het beleid van woon-/zorgvoorzieningen en op de samenwerking

tussen woon-/zorgvoorzieningen en overige partijen zoals SWO's en Sportservicepunten.

Tevens heeft op kleine schaal onder de respondenten (woon-/zorgvoorzieningen) uit de voormeting (n=55) een nameting plaats gevonden door middel van een korte vragenlijst. Uit het vooronderzoek wat voorafgaand aan de campagne is uitgevoerd kwam namelijk naar voren dat bij slechts 20% van de 55 respondenten het beleid er op gericht is de bewoners te stimuleren om minimaal 30 minuten per dag lichamelijk actief te zijn. Tevens bleek dat het aantal bewoners dat deelnam aan bewegingsactiviteiten gemiddeld circa 30% bedroeg (Overbeek, van et al., 2005).

1.4 Doelstelling

Doelstelling van het huidige onderzoek:

Inzicht verkrijgen in de wijze waarop de beweegweek, als onderdeel van de 'Bewegen met plezier campagne', heeft bijgedragen aan de uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod van woon-/zorgvoorzieningen en de samenwerking met externe partijen in de wijk m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten/ bewegingsmogelijkheden voor bewoners van woon-/zorgvoorzieningen en wijkbewoners.

De doelstelling is geoperationaliseerd in de volgende onderzoeksvragen m.b.t. het *interviewgedeelte*:

1. Hoe werd voorafgaand aan de beweegweek door woon-/zorgvoorzieningen invulling gegeven aan bewegingsstimulering van (wijk)bewoners in en rondom woon-/zorgvoorzieningen?
2. Welke bevorderende factoren is men tegengekomen bij de uitvoering van de beweegweek?
3. Welke belemmerende factoren is men tegengekomen bij de uitvoering van de beweegweek?
4. Hoe zouden de geïdentificeerde knelpunten het beste opgelost kunnen worden?
5. Heeft de beweegweek bijgedragen tot uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod/bewegingsmogelijkheden voor (wijk)bewoners van woon-/zorgvoorzieningen?
6. Welke oplossingen/strategieën kunnen toegepast worden zodat woon-/zorgvoorzieningen hun bewegingsaanbod/ bewegingsmogelijkheden voor hun (wijk)bewoners kunnen uitbreiden/verbeteren?

De doelstelling is geoperationaliseerd in de volgende onderzoeksvragen m.b.t. het *vragenlijstgedeelte*:

- 7a. Is het deelnemerspercentage van (wijk)bewoners van woon-/zorgvoorzieningen dat deelneemt aan bewegingsactiviteiten onder de respondenten uit het vooronderzoek veranderd?
- 7b. Welke rol heeft, volgens de respondenten uit het vooronderzoek, de beweegweek hierin gespeeld?
- 8a. Is het aantal woonzorgvoorzieningen dat 'stimulering' van het behalen van de NNGB in het beleid heeft opgenomen onder de respondenten uit het vooronderzoek veranderd?
- 8b. Welke rol heeft, volgens de respondenten uit het vooronderzoek, de beweegweek hierin gespeeld?

2 Methode

2.1 Inleiding

Een van de belangrijkste doelstellingen van de ‘Bewegen met plezier campagne’ is de verankering van bewegingsstimulering in het beleid van woon-/zorgvoorzieningen. Uit onderzoek en in de praktijk is gebleken dat diverse factoren een implementatieproces kunnen belemmeren en/of bevorderen (Fleuren et al., 2002). Deze factoren zijn grofweg onder te verdelen in vier categorieën:

- *kenmerken van de sociaal-politieke omgeving*: bijvoorbeeld wet- en regelgeving of de bereidheid van de bewoner om mee te werken. Wanneer bewoners bijvoorbeeld aangeven dat zij zich prettiger voelen door de bewegingsactiviteiten dan zal dit de uitvoerenden (bijvoorbeeld Activiteitenbegeleiders of MBvO docenten) stimuleren om deze activiteiten aan te (blijven) bieden.
- *kenmerken van de organisatie*: bijvoorbeeld de plaats van besluitvorming, de formele bekrachtiging van de invoering van bewegingsactiviteiten, de capaciteit/bezettingsgraad van het personeel of het personeelsverloop. Een geringe capaciteit aan activiteitenbegeleiders of MBvO docenten zal bijvoorbeeld een belemmerende factor zijn;
- *kenmerken van de toekomstige gebruiker* (in dit geval degenen die de activiteiten aanbieden, dus bijv. activiteitenbegeleiders of MBvO docenten): bijvoorbeeld de ervaren steun van collega's. Dit zal bevorderend werken terwijl geen steun (moreel, financieel, tijd) vanuit het management in de regel een belemmerende factor is;
- *kenmerken van de vernieuwing*: bijvoorbeeld het relatieve voordeel voor de activiteitenbegeleiders van het aanbieden van bewegingsactiviteiten of het al dan niet kunnen inpassen van bewegingsactiviteiten in de dagelijkse werkzaamheden.

In dit onderzoek zijn de determinanten voor de implementatie van bewegingsstimulering in het beleid van woon-/zorgvoorzieningen geïnventariseerd bij de belangrijkste actoren rondom bewegingsactiviteiten. Dit zijn grofweg:

1. de bewoners/ bewonerscommissie of cliëntenraad;
2. de uitvoerenden (o.a. MBvO docenten, activiteitenbegeleiders, verzorgenden);
3. de leiding c.q. het management.

2.2 Onderzoeksmethodiek interviews

Selectie van locaties

Van een groot deel van de 40 beweegweek locaties is door het campagneteam van NISB een logboek bijgehouden om het verloop van de beweegweek vast leggen. Na bestudering van deze logboeken zijn tijdens een overleg met het campagneteam van NISB zes locaties geselecteerd. Voor de selectie zijn de volgende criteria gehanteerd:

- deelnemerspercentage aan de georganiseerde bewegingsactiviteiten tijdens de beweegweek (als maat voor het al dan niet succesvol verlopen van de beweegweek);
- grootte en type organisatie (netwerk);
- geografische ligging

Uiteindelijk zijn drie woon-/zorgvoorzieningen geselecteerd waar de campagne (vermoedelijk) succesvol is geweest, twee woon-/zorgvoorzieningen waar de campagne (vermoedelijk) minder succesvol is geweest en 1 appartementencomplex. Voor een

overzicht van de kenmerken van de zes geselecteerde locaties zie Tabel 3.1 op pagina 12).

Interviews

Op elke locatie is een interview gehouden met een:

- medewerker op beleidsniveau;
- medewerker op uitvoerend niveau;
- deelnemer(s) aan de bewegeweek.



Foto2 'Op elke locatie werd een interview gehouden met deelnemer(s) aan de bewegeweek'.

In de interviews is onder andere nagegaan:

- wat men van de bewegeweek/bewegingsactiviteiten vindt;
- welke belemmerende (knelpunten) en bevorderende factoren men is tegengekomen bij de uitvoering ervan; Hierbij is ook expliciet aandacht besteed aan de samenwerking met overige partijen zoals een SWO of Sportservicepunt;
- hoe de genoemde knelpunten het beste opgelost zouden kunnen worden;.
- wat het 'effect' van de bewegeweek is geweest.

Tijdens de interviews is gebruik gemaakt van drie voor dit onderzoek opgestelde vragensets (Bijlage A). Bij het opstellen van de vragensets is gebruik gemaakt van informatie afkomstig uit het rapport 'Belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van zorgvernieuwingen' (Fleuren et al., 2002). De beïnvloedende factoren die hierin worden genoemd zijn voor een groot deel ook van toepassing op het implementeren van bewegingsactiviteiten. Tevens is afgestemd met NISB aan welk type informatie de meeste behoefte was. De resultaten vindt u in hoofdstuk drie.

2.3 Onderzoeksmethodiek vragenlijst

Medio januari 2006 is een korte vragenlijst uitgezet onder de 55 respondenten (woon-/zorgvoorzieningen) die een vragenlijst hebben ingevuld tijdens het vooronderzoek.

De huidige vragenlijst is gebaseerd op de vragenlijst uit het vooronderzoek en bestaat uit 23 vragen waarvan het merendeel meerkeuzevragen en een klein aantal openvragen. De dataverzameling is eind februari 2006 afgesloten.

Uiteindelijk zijn in totaal 29 vragenlijsten verwerkt en geanalyseerd met behulp van SPSS 11.5. Er is gebruik gemaakt van beschrijvende statistiek (frequentietellingen). De vragenlijst is opgenomen in Bijlage B. De resultaten hiervan vindt u in hoofdstuk vier.

3 Resultaten interviews

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt op basis van de kennis uit de interviews inzichtelijk gemaakt welke factoren een rol hebben gespeeld bij het al dan niet succesvol verlopen van de beweegweek en de mate waarin het effect van de beweegweek beklijfd. Vervolgens worden de belemmerende en bevorderende factoren die tijdens de interviews werden genoemd op een rijtje gezet. Tot slot worden aandachtspunten besproken die naar voren zijn gekomen uit de interviews die van belang kunnen zijn bij het stimuleren van bewegen onder 55-plussers in woon-/zorgvoorzieningen en beleidsvorming.

In tabel 3.1 wordt een overzicht gegeven van de kenmerken van de voor dit onderzoek zes geselecteerde woon-/zorgvoorzieningen. Door de manier waarop deze zes locaties geselecteerd zijn voor dit onderzoek (zie paragraaf 2.2) is gestreefd een zo representatief mogelijk beeld te krijgen van het effect van de beweegweek op alle 40 door de beweegweek bezochte locaties.

Tabel 3.1 Kenmerken zes geselecteerde woon-/zorgvoorzieningen waar interviews hebben plaatsgevonden

Locatie	Weert	Amstelveen	Badhoevedorp	Duiven	Doetinchem	Groningen
Naam	Land van Horne, locatie Hieronymus	't Huis aan de Poel	Schuilhoeve	Diafaan , locatie Thuvine	Waterrijk	Heymanscentrum
Type organisatie	Zorgcentrum 24 verpleegplaatsen, 44 verzorgingsplaatsen	Zorgcentrum 150 bewoners	Woonzorgvoorziening, 178 zelfstandige huurappartementen	Verzorgingshuis 78 intra- en 74 extramuraal	Woonzorgcomplex, 24 koop- (70% zorgbehoefstig) en 92 huurwoningen (100% zorgbehoefstig). Gemiddelde leeftijd 75.	Centrum voor wonen en zorg. Verzorgingshuis (125) verpleeghuis (120), seniorenflats (56), inleunwoningen (14).
Externe partijen	Stichting PUNT WelzijnHuis voor de Sport Limburg	Sportservice Noord holland, Stichting Welzijn Ouderen, Cardanus	Sportservice Haarlemmermeer, Gemeente Haarlemmermeer, Sportservice Noord Holland, Gezondheidsservice Amstelring	Gemeente Duiven	Welzijn Ouderen IJsselkring	Total Workout, Huis van de Sport Groningen, Stichting MJD, Stedelijk Overleg Ouderenbond, Care for Health,
Kalenderweek	45	21	40	37	36	24
Deelnemersaantal ¹	798	708	415	434	407	802
Periode beweegweekinterview	13	38	19	21	22	35
Geïnterviewden	Locatiemanager, activiteitenbegeleider, 2 bewoners ♂ 78, ♀ 93.	Locatiemanager, soc.cult.werker/ Activiteitenbegeleiding ²	Locatiemanager, activiteiten begeleidster, 1 bewoner 86	Locatiedirecteur, coördinator sociaal culturele dienst, 1 bewoner ♀ 92	Facilitair manager, medewerker sociale/culturele activiteiten. 2 bewoners ♀	Locatiemanager, hoofd activiteitenbegeleiding, 2 bewoners ♀


¹ Deelnemersaantal volgens schatting NISB coördinator die aanwezig was tijdens de betreffende beweegweek;

² Bij deze locatie zijn geen bewoners geïnterviewd aangezien de beweegweek volgens de activiteitenbegeleider te lang geleden was voor de bewoners om zich deze nog goed te kunnen herinneren.

3.2 Effect op bewoners


Alle geïnterviewde locaties geven unaniem aan dat de bewoners de activiteiten als ‘grandioos georganiseerd’, ‘heel erg leuk’, ‘feestelijk’, maar ook als ‘best vermoeiend’ hebben ervaren. De bewoners reageerden in het begin wat onwennig op alle activiteiten. Er moest als het ware een ‘cultuuromslag’ plaatsvinden bij de bewoners, die zich veelal over hun gevoel ‘bekeken te worden’ heen moesten zetten. In die zin werd het als zeer prettig ervaren dat de activiteiten aaneengesloten op meerdere dagen plaatsvonden, zodat de bewoners ook de tijd kregen om om te schakelen van alleen kijken naar meedoen.

De belangstelling van de bewoners voor de bewegingsactiviteiten tijdens de bewegeweek was groot. Ook bewoners uit de wijk kwamen vaak een kijkje nemen of deden mee. Ook nu nog zijn er wijkbewoners die meedoen aan interne activiteiten zoals koersbal of MBvO. Tijdens de bewegeweek was de integratie over het algemeen groter te noemen dan nu.


 **D**e bewegeweek is door alle geïnterviewde locaties als zeer positief ervaren. De belangstelling van de bewoners en bewoners uit de wijk was dan ook groot.

Over het algemeen wordt aangegeven dat de bewoners meer interesse voor bewegen hebben gekregen. Dit blijkt ook uit de toename in het aantal deelnemers aan bestaande bewegingsactiviteiten en de uitbreiding van het beweegaanbod op een aantal van de geïnterviewde locaties.

Wel is er over het algemeen sprake van een daling in het aantal deelnemers wanneer men kijkt naar de periode tijdens vs de periode na de bewegeweek. Een van de genoemde (voor de hand liggende) verklaringen is dat het aanbod van bewegingsactiviteiten logischerwijs afnam na de bewegeweek. Een andere genoemde verklaring is het ‘overexposure’ effect wat na zo’n bewegeweek wegvalt, ook wel omschreven als ‘er wordt minder bovenopgezet’.

 **E**r is sprake van een daling in het aantal deelnemers aan georganiseerde bewegingsactiviteiten wanneer men het aantal deelnemers tijdens de bewegeweek vergelijkt met het aantal deelnemers na de bewegeweek.

In veel gevallen is er echter wél sprake van een positief effect (d.w.z. een hoger percentage deelnemers aan georganiseerde bewegingsactiviteiten in de periode na de bewegeweek vs de periode voorafgaand aan de bewegeweek). Een van de verklaringen voor dit positieve effect is volgens een van de geïnterviewden de instelling van de bewoners: ‘als je ergens aan begint moet je het ook afmaken’. In die zin zou de bewegeweek een belangrijke rol hebben gespeeld, aangezien een groot aantal bewoners tijdens de bewegeweek aan diverse activiteiten heeft kunnen deelnemen die zij voorheen nog niet kenden of waar zij nu toe overgehaald zijn aan deel te nemen.

 **H**et percentage deelnemers aan georganiseerde bewegingsactiviteiten is toegenomen na de bewegeweek. De mate waarin varieert.


Er kan niet gesproken worden van een bepaald ‘type’ bewoner, dat meedeed aan de beweegweek. Op een aantal locaties deden allerlei bewoners mee ongeacht hun leeftijd of mate van beperkingen. Op andere locaties werd gesproken van de ‘nieuwsgierige bewoners die goed van geest zijn, ‘de geestelijk jongen’ of de ‘reeds actieven’. Op deze locaties werd ook gesproken van ‘hetzelfde groepje bewoners’ dat telkens deelnam.

Positieve effecten van bewegen die veelal door de verzorging werden opgemerkt waren bewoners die actiever werden en minder snel in slaap vielen. Ook kwam in de diverse interviews de uitspraak naar voren ‘sommige bewoners konden eigenlijk veel meer dan we dachten’ of ‘we waren verrast dat onze bewoners nog zoveel kunnen’.

 **W**e waren eigenlijk verrast dat onze bewoners nog zoveel kunnen!


3.3 Effect op verzorgend personeel

Uit de interviews kwam naar voren dat bij het personeel een goede kwaliteit van zorg hoog in het vaandel staat. Bewegen wordt wel belangrijk gevonden maar heeft duidelijk geen prioriteit. Een beweegweek zorgt voor een doorbreking van de dagelijkse structuur wat het voor de verzorging soms wat rommelig maakte. Het zijn dan ook vooral grote groepen vrijwilligers geweest die hebben meegedaan bij het begeleiden van de activiteiten en tevens een stimulerende rol hebben gespeeld. Verzorgend personeel dat zelf sportief is, kwam wel vaak kijken bij de activiteiten.

 **B**ewegen wordt wel belangrijk gevonden door het verzorgend personeel maar heeft geen prioriteit.

3.4 Effect op beleid organisatie

Over het algemeen kan gesteld worden dat in de zes voor dit onderzoek geselecteerde woon-/zorgvoorzieningen bewegen voorafgaand aan de beweegweek nog niet ‘op de kaart’ stond. Vaak werden al wel een aantal bewegingsactiviteiten aangeboden, maar was er nog geen duidelijke visie op bewegen. De beweegweek heeft eigenlijk op alle locaties ervoor gezorgd dat het belang van voldoende bewegen weer eens goed onder de aandacht werd gebracht en dat er ook voldoende bewegingsmogelijkheden zijn voor de doelgroep ouderen met of zonder beperkingen. Wat als een zeer belangrijke boodschap van de Beweegweek werd ontvangen was dat bewegen niet alleen sporten is maar ook uit alledaagse activiteiten gehaald kan worden. Effecten op de organisatie als geheel worden in drie van de zes woon-/zorgvoorziening gerealiseerd, namelijk in Weert, Amstelveen en Groningen.

 **H**et belang van bewegen werd door de beweegweek organisatiebreed goed onder de aandacht gebracht. Echte effecten op het beleid/bewegingsaanbod van de organisatie bleven bij de helft van de geïnterviewde locaties uit.

Weert

De locatie in Weert heeft door het grote succes van de beweegweek het kalenderjaar 2006 niet alleen uitgeroepen tot jaar van de kwaliteit, maar ook tot jaar van het

bewegen. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is hier het afgelopen jaar door de bewegeweek meer onder de aandacht gekomen bij de bewoners. Tevens wordt er voortaan bij de aanschaf van nieuw spelmateriaal gekeken of er ook een beweegaspect in zit. Ook is door de opening van de lifetrail² tijdens de bewegeweek, veel belangstelling gekomen van zowel eigen bewoners als bewoners uit de wijk. Het is verder de bedoeling dat bewegingsactiviteiten ook onderdeel gaan worden van het dit jaar nog op te richten en uit te voeren 'service abonnement'. Een bewoner kan met dit abonnement bijvoorbeeld naar de kapper maar ook deelnemen aan bewegingsactiviteiten. Tevens wordt er door de nieuw opgedane ervaringen en expertise tegenwoordig meer aandacht besteed aan het uitwisselen van kennis en expertise onder de activiteitenbegeleiders m.b.t. het geven van bewegingsactiviteiten i.v.m. het waarborgen van de continuïteit.



Foto 3. De opening van het lifetrail park in Weert tijdens de bewegeweek.


Amstelveen

De locatie in Amstelveen is bezig een stichtingsbreed beleidsdocument te schrijven met de onderliggende visie dat mensen zo lang mogelijk en zelfstandig thuis moeten kunnen blijven wonen. Het thema bewegen wordt hier als gevolg van de bewegeweek apart in opgenomen. In het beleidsdocument zullen onder andere de volgende thema's aan bod komen: bewegen op de kaart houden, het belang van bewegen in de omgang van verzorgend personeel met bewoners en een gespreksvorm of structuur om bewegen frequent onder de aandacht te brengen.

Na afloop van de bewegeweek is door een tweetal medewerkers een inventarisatie gemaakt van de dagelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging van elke bewoner. Hierbij werd niet alleen deelname aan bewegingsactiviteiten meegenomen, maar ook beweging in huishoudelijke taken en bijvoorbeeld wandelen op de gang. Toen bleek dat slechts circa 30% de NNGB haalde is de doelstelling geformuleerd dat elke bewoner 15 minuten per dag lichamelijk actief moet kunnen zijn. In september 2006 zal op de geïnterviewde locatie in Amstelveen wederom een bewegeweek worden gehouden dit keer georganiseerd door de stichting zelf in samenwerking met de SWO en andere locaties van de stichting in Amstelveen. Het plan is om twee keer per jaar een

² Dit is een soort fitness parcours met o.a. steps en informatieborden gerelateerd aan thema's zoals, valpreventie, geheugen en gezonde voeding.

voorlichtingsbijeenkomst te organiseren voor bewoners over gezonde voeding en bewegen, op dezelfde manier gegeven zoals tijdens de beweegweek door de Hartstichting (zonder belerend vingertje en met humor). Ook wordt gekeken naar de mogelijkheden om fitheidstesten op intervalbasis af te gaan nemen. Een ander gevolg van de beweegweek is de oprichting van een tweede recreatiecommissie met bewoners uit de aanleunwoningen. Deze ‘wijkbewoners’ zijn door de beweegweek veel meer betrokken geraakt bij het verzorgingshuis.

 De locatie in Amstelveen wil jaarlijks een beweegweek organiseren en heeft als doelstelling dat elke bewoner 15 minuten per dag lichamelijk actief moet kunnen zijn.


Groningen

De locatie in Groningen heeft naar aanleiding van de beweegweek in de zorgvisie meer aandacht voor bewegen. Hierbij wordt o.a. gedacht aan het scholen van verzorgenden in het belang van bewegen.

Er is geen echt (beweeg)plan of het voornemen er één te maken maar men vindt wel dat bewegen een belangrijk onderdeel moet zijn van het activiteitenprogramma. Uitbreiding van het beweegaanbod kan volgens deze locatie op verschillende manieren georganiseerd worden:

- Door bewegen in te passen van het dagprogramma in het verpleeghuis: elke dag starten met een kwartiertje ochtendgym.
- Door het aandeel van bewegen groter te maken in het bestaande activiteitenaanbod c.q. een verschuiving in het soort activiteiten dat geboden wordt.
- Bekostigen van extra activiteiten door een verenigingsstructuur.

Het huis was voorafgaande aan de beweegweek al bezig met herstructurering van de activiteiten begeleiding. Men wil verenigingen op gaan richten voor verschillende activiteiten, bijvoorbeeld een vereniging ‘groen’, ‘biljarten’ of ‘bewegen’. De gedachte is dat als mensen een kleine eigen bijdrage moeten leveren voor hun lidmaatschap de activiteiten minder vrijblijvend zijn en de deelnametrouw wellicht (nog) hoger wordt. Bewegen heeft door de beweegweek een duidelijke rol binnen de verenigingsstructuur gekregen. De locatie is van plan zelf jaarlijks een beweegweek te organiseren. Hierbij worden mogelijk stagiaires van de sportopleiding betrokken. Zij werkten eerder mee aan een ‘Elfstedentocht’ en ‘Olympische Spelen’.

 De locatie in Groningen wil jaarlijks een beweegweek organiseren en probeert binnen het bestaande aanbod meer aandacht voor bewegen te hebben. Een verenigingsstructuur zou de deelnametrouw aan activiteiten mogelijk kunnen bevorderen.

De meest ‘zichtbare’ effecten van de beweegweek op het beleid zijn terug te vinden in de groei van bestaande groepen en het ontstaan van nieuwe bewegingsactiviteiten in groepsverband. De mate waarin dit gebeurt varieert sterk, zoals is op te maken uit Tabel 3.2. Tevens komt naar voren dat er behoefte is aan meer rustigere, sociale bewegingsactiviteiten zoals yoga.

Tabel 3.2 Effect bewegeweek op het aanbod van bewegingsactiviteiten en/of het beleid

Locatie	Korte termijn effect	Lange termijn effect
Weert	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Bewustwording van het belang van bewegen onder bewoners en personeel • Verrast dat bewoners nog zoveel kunnen • Hoog deelnemerspercentage • Allerlei bewoners doen mee ongeacht hun beperkingen • Bewoners vallen minder snel in slaap • Grote belangstelling van wijkbewoners 	<ul style="list-style-type: none"> • 2006 is uitgeroepen tot jaar van de kwaliteit en jaar van het bewegen • Bij aanschaf van nieuw spelmateriaal wordt gekeken naar het beweegaspect (soort weegfactor) • Bewegingsactiviteiten moeten onderdeel worden van 'service abonnement' • Samenwerking met externe partijen is niet veranderd • Waardevolle contacten met externe docenten van o.a. Nordic Walking en Zitdans zijn ontstaan • Aandacht voor het uitwisselen van expertise en ervaringen onder activiteitenbegeleiders op het gebied van bewegingsactiviteiten i.v.m. het waarborgen van continuïteit • MBvO groep is groter geworden • Koersbalgroep is groter geworden • Zitdansgroep is gestart • Plan om in de zomer Nordic Walking groep te starten (activiteitenbegeleider volgt hier nu opleiding voor) voor bewoners en wijkbewoners • Bescheiden integratie van wijkbewoners • Activiteitenbegeleiders volgen workshops zitdansen van ervaren activiteitenbegeleiders elders • Jeu de boule baan en lifetrail park zijn (extra) onder de aandacht gekomen bij bewoners en wijkbewoners.
Amstelveen	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Bewustwording van het belang van bewegen onder bewoners en personeel • Verrast dat bewoners nog zoveel kunnen • Hoog deelnemerspercentage • Allerlei bewoners doen mee ongeacht hun beperkingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegen wordt als apart thema opgenomen in beleidsdocument • Na inventarisatie bewegingspatroon bewoners formulering van aangepaste NNGB (15 minuten per dag bewegen) • Bewegen terugkerend onderwerp in krantje verzorgingshuis • Budget voor scholing in lesgeven bewegingsactiviteiten • Plan is om jaarlijks stichtingsbreed in Amstelveen een bewegeweek te organiseren i.s.m. SWO en een ander verzorgingshuis in Amstelveen • Groepen zijn groter geworden door toestroom van bewoners van de aanleunwoningen (bewegeweek heeft

	<ul style="list-style-type: none"> • Leuk maar vermoeiend voor bewoners • Grote belangstelling van bewoners uit de aanleunwoningen 	<p>drempelverlagend gewerkt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oprichting van tweede activiteitencommissie bestaand uit bewoners van de aanleunwoningen • Oprichten van een sta- en zitgroep (voorheen één groep nu meer 'op maat') • Start koersbal groep voor PG bewoners • Start van twee wandelgroepen in de zomer: een rollator groep en een 'zonder hulpmiddel' groep. • Plan is om het kwartiertje bewegen in de ochtend zoals in de beweegweek twee keer per week te blijven voorzetten • Start zidansgroep • Plan voor start stijldansgroep of linedancing groep • Plan om een fittest niet alleen in de beweegweek maar ook op ander(e) tijdstip(pen) te organiseren (bijvoorbeeld in combinatie met valpreventie) • Plan om twee keer per jaar voorlichting te geven over gezonde voeding&bewegen n.a.v. gezonde leefstijl bijeenkomst Hartstichting
Badhoevedorp	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Bewustwording van het belang van bewegen onder bewoners • Verrast dat bewoners nog zoveel kunnen • Veel kijkers bij activiteiten en een vast groepje deelnemers wat van gezelligheid houdt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Afdeling gezondheidszorg heeft de haalbaarheid van een cursus valpreventie voor bezoekers van de dagverzorging onderzocht. De verwachting is echter dat dit niet kostendekkend zal zijn en hierdoor waarschijnlijk niet door zal gaan. • Bestaan van een sportservicepunt is onder de aandacht gekomen van activiteitenbegeleidster waardoor deze een MBvO cursus is gaan volgen • Mogelijk belt locatiemanager met Sportservicepunt dat de deur openstaat voor bijvoorbeeld het in eigen beheer geven van een activiteit als tai chi
Duiven	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Verrast dat bewoners nog zoveel kunnen • Met name de nieuwsgierige bewoners die nog goed van geest zijn doen mee. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bestaande activiteiten zijn meer en weer onder de aandacht gekomen • Ideeën voor nieuwe activiteiten zoals yoga zijn ontstaan • Met de waardebon van NISB is materiaal voor bewegen aangeschaft • Veranderingen binnen de organisatie (invoering EVV systeem) hebben aandacht voor bewegen na de

		beweegweek belemmerd.
Doetinchem	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Verrast dat bewoners nog zoveel kunnen • Hoog deelnemerspercentage • Met name de reeds actieven doen mee • Grote belangstelling voor yoga en ismakogie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Contacten met organisaties van buitenaf (bijv. SWO) waren al goed maar zijn verstevigd • Ideeën voor activiteiten die er al lagen zijn opgefrist • Ruimtegebrek belemmert uitbreiding van bewegingsactiviteiten. Het oplossen daarvan is door de beweegweek wel hoger op de prioriteitenlijst gekomen.
Groningen	<ul style="list-style-type: none"> • Leuke en feestelijke sfeer onder bewoners en personeel • Hoogste deelnemerspercentage • Ook niet-actieven hadden belangstelling (iedereen deed mee) • Grote belangstelling van wijkbewoners • Meer betrokkenheid van personeel verzorgingshuis (waar meeste activiteiten plaatsvonden) dan van personeel verpleeghuis 	<ul style="list-style-type: none"> • Er is een Nordic Walking groep in de wijk gestart • Meer ochtendgym in het verzorgingshuis • Start ochtendgym op 1 PG afdeling in het verpleeghuis • Start zidansgroep • Start volksdansen o.l.v. een fysiotherapeut • Actieve mensen doen nu nog meer, maar het druppelt ook vol met nieuwe mensen • Yoga en tai-chi waren een groot succes tijdens de beweegweek, maar het is niet gelukt deze voort te zetten • Samenwerking was en is goed met andere organisaties • Het plan is om jaarlijks een beweegweek te organiseren

De meest 'zichtbare' effecten van de beweegweek op het beleid zijn terug te vinden in de groei van bestaande groepen en het ontstaan van nieuwe bewegingsactiviteiten in groepsverband.

Bij de helft van de geïnterviewde locaties heeft de beweegweek niet zozeer geleid tot nieuwe bewegingsactiviteiten, maar is wel weer de aandacht gevestigd op de bestaande bewegingsactiviteiten. Ook zijn bestaande ideeën zoals een plan om 80+ yoga te gaan geven weer opgefrist of is het werken aan een ruimte voor activiteiten weer hoger op de prioriteitenlijst gekomen bij een organisatie met verbouwingsplannen.

De beweegweek heeft ook de aandacht gevestigd op bestaande bewegingsactiviteiten of ideeën weer opgefrist.

3.5 Effect op bewustwording

Eigenlijk is (mede)door de beweegweek een bewustwordingseffect opgetreden op alle niveaus van de geïnterviewde organisaties. Zowel het management, de activiteiten begeleiders, het verzorgend personeel als de bewoners hebben aangegeven doordrongen te zijn van het belang van bewegen voor de gezondheid. Ook hebben zij kunnen ervaren en zien dat bewegen leuk is en dat er nog allerlei mogelijkheden zijn voor bewegen ook als je beperkingen hebt.

3.6 Effect op samenwerking met derden


Op basis van de interviews wordt de indruk gewekt dat de samenwerking met externe partijen zoals een SWO niet veranderd is door de beweegweek. In een enkel geval waar de contacten al goed waren zijn deze zo gebleven of verstevigd. In veel gevallen wordt echter gesproken van een minimale samenwerking, die uitsluitend bestond uit de deelname aan de bespreking voorafgaand aan de beweegweek. De organisatie van de week kwam uiteindelijk veelal neer op de woonzorginstelling zelf.

De beweegweek lijkt de samenwerking met externe partijen (te) weinig beïnvloed te hebben.

Bij enkele locaties zijn wel externe contacten met individuele personen tot stand gekomen via de beweegweek zoals bijvoorbeeld een Nordic Walking docent en een zitdans docent. Deze contacten worden als erg waardevol beschouwd. Ondanks de minieme samenwerking tijdens de beweegweek wordt door één locatie wel de meerwaarde ingezien van samenwerking met bijvoorbeeld een SWO of Punt Welzijn in de vorm van een gezamenlijk marktonderzoek. Hiermee zou meer inzicht worden verkregen in de behoeften en wensen van de lokale ouderen, aangezien de SWO volgens de geïnterviewde een goed beeld heeft van de sociale kaart en de kenmerken van deze doelgroep.

3.7 Effect op omliggende woonzorginstellingen in de regio

Op basis van de resultaten uit de interviews lijkt er vooralsnog geen sprake te zijn van een uitstralingseffect op omliggende woon-/zorgvoorzieningen in de regio; er kan in dit opzicht dus niet worden gesproken van een olievlekwerking. Wel wordt er bij twee van de geïnterviewde locaties die deel uit maken van een stichting/koepel nog bekeken hoe de opgedane ervaringen binnen de stichting verspreid kunnen worden, zodat ook andere aan de stichting verbonden woonzorgvoorzieningen hun voordeel kunnen doen met de opgedane ervaring tijdens de beweegweek. Deze 'nevenlocaties' bestrijken vaak dezelfde of aangrenzende gemeenten.

 Er lijkt geen sprake te zijn van een uitstralingseffect van de beweegweek op omliggende woon-/zorgvoorzieningen.

3.8 Beïnvloedende factoren

In paragraaf 2.1 is besproken, dat verschillende factoren een implementatieproces kunnen beïnvloeden en dat deze onder te verdelen zijn in vier categorieën: kenmerken van de sociaal-politieke omgeving, kenmerken van de organisatie, kenmerken van de toekomstige gebruiker en kenmerken van de vernieuwing zelf. In deze paragraaf worden factoren besproken, naar voren gekomen tijdens de interviews, die een positieve of negatieve bijdrage hebben geleverd aan de beweegweek en de verdere implementatie van bewegingsactiviteiten. Een aantal van deze factoren zijn impliciet al eerder in dit hoofdstuk naar voren gekomen, maar zullen in deze paragraaf verder worden verduidelijkt.

De sociaal-politieke omgeving

Met betrekking tot de sociale omgeving wordt de organisatie op alle niveau's positief bekrachtigd door de positieve en feestelijke sfeer die tijdens bewegingsactiviteiten en in het bijzonder tijdens de beweegweek (zijn) ontstaan. De activiteitenbegeleiders werden gemotiveerd door het feit dat bewoners minder snel in slaap vielen en tot meer in staat waren dan op voorhand gedacht werd.

Het feit dat sommige bewoners niet gemotiveerd waren om mee te doen ('ik heb mijn hele leven hard gewerkt waarom zou ik nu moeten gaan bewegen') had een negatieve uitwerking op de inspanningen die een activiteitenbegeleider/organisatie wil leveren voor het organiseren van bewegingsactiviteiten.

Een ander opvallend aspect was de invloed van het zogenaamde 'vraaggericht werken'. Bij deze manier van werken staat de vraag van de cliënt centraal en wordt (binnen de mogelijkheden van de organisatie) vanuit deze vraag gehandeld door het personeel en de organisatie. Tijdens de interviews werd m.b.t. vraaggericht werken als belangrijk aandachtspunt naar voren gebracht dat men eerst moet informeren bij de bewoners òf en zo ja aan welk type bewegingsactiviteiten er behoefte is. Het is in dit type organisatie niet de bedoeling dat men van te voren een beweegaanbod creëert en vervolgens aan de bewoners 'voorschotelt'. Als er geen behoefte is aan (meer/andere) bewegingsactiviteiten dan moeten/zullen deze volgens de geïnterviewden in een organisatie die vraaggericht werkt ook niet worden aangeboden.

☞ **H**et is belangrijk bewoners te vragen of en zo ja aan welke bewegingsactiviteiten zij behoefte hebben. Dit sluit aan bij vraaggericht werken en kan het zelfstandigheidsgevoel van bewoners bevestigen.

Zo bleken de bewoners van een van de geïnterviewde locaties weinig gebruik te maken van een prachtig aangelegde jeu de boules baan in het complex, mogelijk door een mismatch tussen vraag en aanbod (Foto 4).



Foto 4. Een prachtig aangelegde jeu de boules baan waar (vooralsnog) weinig gebruik van wordt gemaakt.

Tevens werd in een van de interviews de invoering van het EVV-systeem (eerst verantwoordelijke verzorgende) vlak na de beweegweek als belemmerend ervaren. Het EVV-systeem aan sich speelde hierbij geen rol maar de invoering van dit systeem zorgde er wel voor dat de aandacht verschoof waardoor het (positieve) effect van de beweegweek al snel naar de achtergrond verdween.

De organisatie

Als belemmerende factor kwam vaak een gebrek aan een geschikte *accommodatie* voor bewegingsactiviteiten aan bod. Bewegingsactiviteiten moeten veelal plaatsvinden in multifunctionele ruimtes waar ook andere activiteiten plaats moeten vinden. Met dit gegeven wordt verschillend omgegaan. De een neemt dit voor lief en laat zich door het opzij moeten schuiven van spullen of reserveren van een ruimte niet weerhouden, een ander echter wel.

Een goed lopend bewegingsaanbod lijkt bevordert te worden door een apart *budget* voor bewegingsactiviteiten en *beleid* met aandacht voor bewegen. Tevens kwam uit één van de interviews indirect naar voren dat het erg belangrijk is dat (tenminste) één persoon in de organisatie zich bezighoudt met en zich verantwoordelijk voelt voor bewegingsactiviteiten en als *kartrekker/aanspreekpunt* fungeert. Bij de overige locatie's werd deze functie vaak vervuld door de activiteitenbegeleidster. Desalniettemin wordt morele en financiële *steun* (bijvoorbeeld in de vorm van scholing) *vanuit het management* als onontbeerlijk ervaren..



Het is belangrijk dat één persoon in een woonzorgvoorziening zich bezighoudt met het coördineren en organiseren van bewegingsactiviteiten en als aanspreekpunt fungeert. Bijvoorbeeld een activiteitenbegeleider met ondersteuning van de locatiemanager.

Ook het *type wooncomplex* is van invloed op de mate waarin bewegingsactiviteiten succesvol geïmplementeerd/ uitgebreid kunnen worden. Tijdens de interviews werd benadrukt dat een woonzorgcomplex gericht op zelfstandigheid een ander soort organisatie is dan een verzorgingshuis. In het eerste type willen bewoners niet het gevoel krijgen 'betutteld te worden'. Het credo in een woonzorgcomplex gericht op zelfstandigheid luidt volgens een van de geïnterviewde locatiemanagers: 'Eerst vragen wat ze willen en op grond daarvan pas bepaalde bewegingsactiviteiten aanbieden'. Deze activiteiten zouden zichzelf dan terug moeten verdienen door een eigen bijdrage van bewoners te vragen en het aantrekken van sponsoren. Volgens de geïnterviewden zouden 'traditionele' verzorgingshuizen ook meer activiteiten aan kunnen bieden omdat zij vaak een apart budget hebben voor intramurale activiteiten, waar bewegingsactiviteiten onderdeel van uitmaken.

De activiteitenbegeleiding

Het beeld wat door middel van alle interviews is verkregen is dat een goed lopend bewegingsaanbod staat of valt met een *actieve enthousiaste activiteitenbegeleider* (of ander persoon op uitvoerend niveau) die open staat voor bewegen met ondersteuning van de locatiemanager. Vanuit de verzorging wordt door de activiteitenbegeleiders minder sociale steun ervaren.

Het *reeds aanwezige activiteiten aanbod* kan een negatieve invloed hebben. Wanneer er al veel (niet bewegingsgerichte) georganiseerde activiteiten worden aangeboden dan is letterlijk en figuurlijk weinig ruimte om het pakket uit te breiden met (extra) bewegingsactiviteiten. Daarnaast geven de geïnterviewde activiteitenbegeleiders aan, dat je bewoners ook niet kunt overspoelen met activiteiten. Volgens hen is het belangrijk dat bewegingsgerichte en niet bewegingsgerichte activiteiten (bijvoorbeeld muziek of creatieve activiteiten) in *evenwicht* zijn met elkaar.

☞ De niet-bewegingsgerichte activiteiten (bijv. creatieve of muziekactiviteiten) moeten in evenwicht zijn met bewegingsgerichte activiteiten.

De vernieuwing

Een belangrijke voorwaarde voor een goede opkomst bij bewegingsactiviteiten is dat deze in de *nabije omgeving* (bij voorkeur intern) worden aangeboden. Zo hebben de aanleunbewoners aangegeven liever naar het verzorgingshuis te gaan om deel te nemen aan bewegingsactiviteiten dan hiervoor de wijk in te moeten gaan.

Bewegingsactiviteiten zoals zildans, linedance, Nordic walking en tai-chi werden als *vernieuwend en leuk* ervaren door zowel de bewoners als de activiteitenbegeleiders. Een gebrek aan kennis en vaardigheden of tijd en budget om deze onder de knie te krijgen heeft er op sommige locaties toe geleid dat dit soort activiteiten niet gecontinueerd zijn na afloop van de beweegweek terwijl hier wel animo voor was.

3.9 Aandachtspunten

3.9.1 Aandachtspunten t.a.v. het verloop van de Beweegweek en de werkconferenties

Voor een aantal van de geïnterviewde locaties was vanuit managementoogpunt het verbeteren van het imago op voorhand een belangrijke drijfveer om mee te doen aan de beweegweek. Voor andere locaties stond het plezier en het opdoen van nieuwe ervaringen voorop.

Het merendeel van de locaties vond de beweegweek en de campagne in zijn geheel een goed middel om de aandacht op bewegen te vestigen bij deze doelgroep. Met name het feit dat alle lagen van de organisatie betrokken werden. Wel worden er vraagtekens geplaatst bij de kosten/baten verhouding. Zo gaf een locatie aan dat ze alleen al door het bezoek van een onderzoeker voor de evaluatie al weer getriggered werden om over bewegen na te denken. Een andere locatie gaf aan dat het uitreiken van bijvoorbeeld sportpassen voor het geld dat nu aan de campagne is besteed wellicht ook een optie zou zijn geweest. Dit om aan te geven dat ook rechtstreeks op individueel niveau ingestoken had kunnen worden.

Met betrekking tot het verloop van de PR-activiteiten waren de verwachtingen naar NISB toe hoger dan door NISB is waargemaakt. De locaties hebben aangegeven dat zij ofwel zelf heel veel energie in de PR hebben gestoken en/of dat de PR vanuit NISB te laat op gang kwam. Een betere afstemming hierover zou wenselijk zijn. Op een aantal locaties heeft (te) weinig PR volgens de geïnterviewden geleid tot onvoldoende bekendheid van de beweegweek bij de wijkbewoners 'een gemiste kans'.

☞ Het is belangrijk goed af te stemmen wie voor welke PR-activiteiten verantwoordelijk is.

Twee van de zes geïnterviewde locaties zijn naar een werkconferentie geweest. Het belang van bewegen stond tijdens deze bijeenkomst te veel centraal ('dat weten we nu wel'). Er is wel behoefte aan informatie en begeleiding bij het opzetten van beweegbeleid. Tevens leven er vragen waar en hoe je subsidie kunt krijgen voor bewegingsactiviteiten en hoe je externe partijen het beste kunt benaderen voor samenwerking.

☞ **E**r is behoefte aan scholing over het opzetten van bewegbeleid en de mogelijkheden rondom het verkrijgen van subsidie voor bewegingsactiviteiten.

Een ander aspect bleek de reisafstand te zijn: veel activiteitenbegeleidsters moeten dit soort bijeenkomsten in hun vrije tijd bezoeken. Op zich wordt dit niet als probleem ervaren mits de bijeenkomst niet te veel reistijd vergt wat nu voor de locatie in Limburg bijvoorbeeld wel het geval was. Hetzelfde geldt voor het volgen van bijscholing: het is belangrijk dat deze goed verspreid over het gehele land worden aangeboden.

☞ **S**choling voor activiteitenbegeleiding dient goed verspreid over het gehele land te worden aangeboden.

3.9.1 Overige aandachtspunten

Privacy speelt voor de bewoners een belangrijke rol bij deelname aan bewegingsactiviteiten. Bewoners vinden het prettig als de bewegingsactiviteiten zich in een afgesloten ruimte afspelen zodat zij niet het gevoel hebben bekeken te worden.

Ten aanzien van het soort bewegingsactiviteiten bleken de rustige bewegingsactiviteiten zoals yoga en tai-chi erg populair en vaak de voorkeur te genieten boven snelle bewegingsactiviteiten zoals NIB-tv (tempo en niveau lagen te hoog voor de bewoners). Activiteiten zoals yoga en tai-chi bleken ook als 'hip' ervaren te worden wat de bewoners aansprak omdat zij nu ook hierover mee konden praten met de kleinkinderen. Ook de ziddans- en volksdansactiviteiten sloegen aan bij de doelgroep en waren een eye-opener voor de activiteitenbegeleiding.

Met betrekking tot het organiseren en scholen van mensen in het geven van bewegingsactiviteiten moet de groep vrijwilligers niet over het hoofd gezien worden. Een groot deel van de activiteiten is niet mogelijk zonder de inzet van een grote groep vrijwilligers.

De geïnterviewden hebben aangegeven teleurgesteld te zijn in de inzet van externe partijen m.b.t. het organiseren van de beweegweek. De bijdrage van externe partijen bestond veelal alleen uit hun aanwezigheid bij de bijeenkomst die voorafgaand aan de beweegweek werd georganiseerd.

Op voorhand was het de bedoeling bewoners meer de wijk in te krijgen. Achteraf gezien blijkt de beweegweek juist bewoners uit de wijk de woon-/zorgvoorziening in te hebben gekregen. Het stigma wat op het verzorgingshuis lag is door de beweegweek voor een deel weggenomen, de muren zijn transparanter geworden. Tevens geven bewoners uit de wijk aan dat het 'lekker dichtbij is'. Voorbeelden hiervan zijn het lifetrailpark in Weert wat grote belangstelling van omwonenden geniet en de grote opkomst van bewoners van aanleunwoningen tijdens en na de beweegweek in Amstelveen.

☞ **D**oor de beweegweek is de drempel om woonzorgvoorzieningen te bezoeken voor bewoners uit de wijk en bewoners van aanleunwoningen verlaagd.

4 Resultaten vragenlijst

4.1 Inleiding

In het vooronderzoek hebben 250 woon-/zorgvoorzieningen een vragenlijst ontvangen waarvan er uiteindelijk slechts 55 geretourneerd zijn (Overbeek van, et al. 2005). Medio januari 2006 is deze 55 woon-/zorgvoorzieningen opnieuw gevraagd een korte vragenlijst in te vullen om onder andere inzicht te krijgen of het deelnemerspercentage van bewoners dat deelneemt aan bewegingsactiviteiten het afgelopen jaar veranderd is en of meer woon-/zorgvoorzieningen 'stimulering van het behalen van de NNGB' in hun beleid hebben opgenomen.

Van de 55 aangeschreven woon-/zorgvoorzieningen bleek één instelling foutief geadresseerd te zijn. De netto benaderbare groep komt hiermee op een totaal van 54.

In totaal zijn 29 vragenlijsten geretourneerd. Dit komt neer op een respons van 54%. Een goede respons voor een schriftelijke enquête.

Aandachtspunt t.a.v. het interpreteren van de resultaten van het vragenlijstonderzoek

Bij het interpreteren van de resultaten in dit hoofdstuk moet u zich goed realiseren dat de resultaten betrekking hebben op een erg kleine groep respondenten (n= 29 van de 55 aangeschreven woon-/zorgvoorzieningen) en mogelijk niet helemaal representatief zijn voor de totale groep woonzorginstellingen (ca 1300 in Nederland).

Omdat de resultaten zijn gebaseerd op een kleine groep respondenten (n= 29) en de te verwachten effecten gezien het type interventie (een campagne) erg klein zijn, was het statistisch gezien niet mogelijk een betrouwbare uitspraak te doen of er sprake is van een significant verschil tussen de begin en eindresultaten.

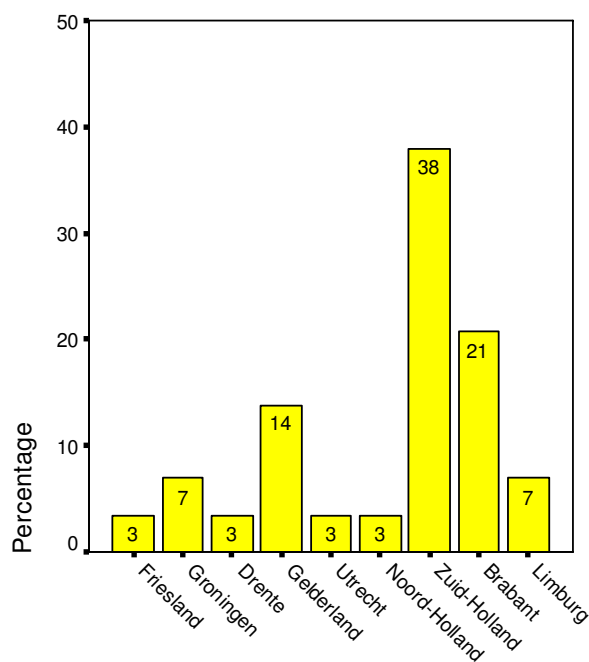


De resultaten in dit hoofdstuk dienen vooral om een vergelijking te kunnen maken met de informatie naar voren gekomen uit de interviews.

4.2 Algemene gegevens

De respondenten bestaan voornamelijk uit activiteitenbegeleiders (28%), hoofden activiteitenbegeleiding (17%), locatiemanagers (17%) of zorgmanagers (10%). Eén vijfde van de respondenten (21%) geeft aan een andere functie binnen de organisatie te bekleden. Dit betreft voornamelijk leidinggevende functies op het gebied van welzijn.

Het grootste deel van de respondenten komt uit Zuid-Holland (38%) (Figuur 4.2.1). Ook de provincies Brabant (21%) en Gelderland (14%) zijn redelijk vertegenwoordigd. Uit de overige provincies is minder of geen respons gekomen. Het merendeel van de woon-/zorgvoorzieningen in deze 'overige' provincies was echter ook minder of niet vertegenwoordigd in de aangeschreven woon-/zorgvoorzieningen (n=55).



Figuur 4.2.1 Verdeling van de respondenten per provincie in %

Een groot deel van de respondenten heeft een verzorgingshuis (90%) en/of een aanleunwoning of -flat (66%) in zijn beheer (Tabel 4.2.1). Ook de woonzorgcentra met mogelijkheid tot substitutie (59%) of extramurale zorg (59%) zijn goed vertegenwoordigd onder de respondenten. Onder de categorie andere woonvorm is hoofdzakelijk dagverzorging genoemd.

Tabel 4.2.1 Woonvormen die aanwezig zijn in de woon-/zorgvoorziening (n=29) in %

Type woonvorm	%
Aanleunwoning/flat	66
Inleunwoning	24
Seniorenwoning	17
Woonzorgcentrum/complex met (mogelijkheid tot) substitutie verpleeghuiszorg	59
Woonzorgcentrum/complex met (mogelijkheid tot) extramurale zorg	59
Dagbehandeling	28
Verzorgingshuis	90
Verpleeghuis	24
Andere Woonvorm	14

Er konden meerdere antwoorden worden gegeven, totaal is dus geen 100%

4.3 Aanbod bewegingsactiviteiten

Op basis van het onderstaande overzicht kan inzicht worden verkregen in de soorten bewegingsactiviteiten die in 2005 door woon-/zorgvoorzieningen worden aangeboden.

Tabel 4.3.2 Aanbod bewegingsactiviteiten tijdens de voormeting (n=55) en nameting (n=29)

Bewegingsactiviteit	2004 (%)	2005 (%)
1. MBvO-gymnastiek*	86	93
2. Biljarten	65	55
3. Bewegen op muziek/ Volksdansen/ Zitdansen	55	48
4. Koersbal	47	38
5. Wandelen (in georganiseerd verband)	44	52
6. Jeu de boules	31	31
7. Fitness	20	31
8. Overige bewegings-activiteiten	20	38
9. Kegelen	16	10
10. Zwemmen	15	17
11. Yoga	11	17
12. Indoor boule	11	7
13. Midgetgolfen	4	3
14. Tai chi	2	0

*Meer Bewegen voor Ouderen

Uit bovenstaand overzicht komt naar voren dat in 2005 MBvO (nog steeds) verreweg de meest aangeboden bewegingsactiviteit is in woon- en zorgvoorzieningen (93%). Daarnaast worden biljarten (55%), wandelen (52%) bewegen op muziek/volksdansen/zitdansen (48%) en koersbal (38%) veel aangeboden.

Onder de categorie 'overige bewegingsactiviteiten' noemen de respondenten *in 2004* onder andere: 'fietsen en duofietsen', 'fysiofitness/-therapie', 'sjoelen', 'cursus in balans' en 'country line dansen'. In 2005 werden onder andere 'callanetics', 'darten', 'fietsen', 'hometrainer op de afdeling', 'ochtendgym', 'oefentherapie in een groep', 'rolstoeldansen', 'sjoelen' en 'een cursus valpreventie' genoemd.

Ongeveer de helft van de respondenten geeft aan dat het beweegaanbod het afgelopen jaar is veranderd. Uit onderstaand kader is op te maken wat er veranderd is.

Veranderingen in het aanbod van bewegingsactiviteiten het afgelopen jaar (n=14)

- *Er is één keer per week een extra MBvO les bijgekomen wegens toenemende belangstelling van cliënten*
- *Het aanbod is vergroot naar aanleiding van het project 'Blijf staan' (mensen die meer bewegen vallen minder)*
- *Door meer AB-uren, gastvrouwen en vrijwilligers kunnen er meer activiteiten plaatsvinden*
- *Er is een proef gestart met koersbal als uitbreiding op het huidige aanbod. De bewoners waren niet enthousiast wegens te veel beperkingen in motoriek*
- *Er worden meer soorten oefen-/groepstherapie aangeboden*
- *Er is een extramuraal zitgymgroep gestart en drie keer per week callanetics*
- *Fysiorobics (fitness) is toegevoegd i.s.m. fysio's vanuit de stichting*
- *De gemeente heeft een jeu de boules pleintje aangelegd*
- *In 2005 is MBvO nieuw opgezet*
- *Ja er zijn meer bewegingsactiviteiten n.a.v. de FLASH bewegeweek*
- *Ochtendgym door flashweek. De combinatie van muziek en bewegen spreekt erg aan. Zwemmen is toegenomen door meer vraaggericht te werken*
- *MBvO is uitgebreid. Fitnessmogelijkheid op basis van fysio*
- *Meer deelnemers door een combinatie van MBvO en yoga*
- *'Onder leiding van fysio en AB samen'*
- *'Start yoga'*


* 9 respondenten antwoordden 'nee', 1 respondent 'n.v.t.' en 5 respondenten lieten de vraag open.

Tevens is gevraagd hoeveel bewoners deelnemen aan bewegingsactiviteiten die door de woon-/zorgvoorzieningen worden aangeboden (Tabel 4.3.4).

Tabel 4.3.4 Deelnemerspercentage bewegingsactiviteiten in 2004 (n=55) en 2005 (n=29) in %

Deelnemerspercentage	2004 (%)	2005 (%)
Deelnemerspercentage ≤ 9%	9	0
Deelnemerspercentage 10%-19%	18	35
Deelnemerspercentage 20%-29%	38	25
Deelnemerspercentage 30%-39%	11	28
Deelnemerspercentage 40%-49%	4	4
Deelnemerspercentage 50%-59%	11	4
Deelnemerspercentage 60%-69%	0	0
Deelnemerspercentage 70%-79%	5	0
Deelnemerspercentage 80%-89%	4	4
Deelnemerspercentage ≥100%	0	0
Totaal	100	100

Het blijkt dat zowel in 2004 als 2005, bij het merendeel van de respondenten het deelnemerspercentage zich in de categorie 10%-40% bevindt. Het gemiddelde deelnemerspercentage was in 2004 31% (n=55; sd=20) en in 2005 28% (n=29; sd=15).

 Het percentage bewoners/ ouderen dat aan bewegingsactiviteiten deelneemt in woon- en zorgvoorzieningen is (nog steeds) betrekkelijk laag (circa 30 %).

Bewegingsactiviteiten die aangeboden worden door én in woon-/zorgvoorzieningen, kunnen op verschillende manieren onder de aandacht van potentiële deelnemers worden gebracht.

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven welke methoden de respondenten in 2005 zoal gebruikten (Tabel 4.3.4).

Tabel 4.3.4 Informatievoorziening in 2005 (n=29) in %

Wijze van informatieoverdracht	%
Via de huiskrant	79
Via persoonlijke benadering door het verplegend personeel	68
Via de posters en/of affiches in het huis	64
Via mond tot mond reclame	54
Via het kennismakingsgesprek	46
Via de kabelkrant	26
Andere wijze	21
Via een huis aan huis weekblad	18
Via de intercom van het huis	18

Er konden meerdere antwoorden worden gegeven

Een grote meerderheid van de respondenten (79%) brengt bewegingsactiviteiten via de huiskrant onder de aandacht. Andere veel gebruikte communicatiemiddelen zijn: persoonlijke benadering door het verplegend personeel (68%), posters en/of affiches in het huis (64%) en mond tot mond reclame (54%). Andere mogelijkheden die genoemd zijn betreffen onder andere 'via het maandblad', 'via het verenigingen boekje' 'via de fysio' of 'via de AB-er'. Dit beeld komt overeen met dat uit het vooronderzoek, toen de PR ook hoofdzakelijk intern was gericht.

 De PR voor bewegingsactiviteiten is (nog steeds) vooral intern gericht

4.4 Samenwerking met externe partijen


Een van de doelstellingen van de FLASH campagne was de samenwerking van woon-/zorgvoorzieningen met externe partijen in de wijk, gemeente en of regio te bevorderen. Daarom is in de vragenlijst ook op dit aspect ingegaan (Tabel 4.4.1).

Tabel 4.4.1 Samenwerking met externe partijen in de wijk/ gemeente of regio m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten/ bewegingsmogelijkheden (n=29) in %

Externe partij	%
Er is geen samenwerking met een externe partij	40
Andere partij	40
Stichting Welzijn Ouderen (SWO)	29
Fitnessbranch	4
Sportorganisaties	4
Sportservicepunt/ gemeentelijk sportloket	4
Thuiszorg	0
GGD	0

Er konden meerdere antwoorden worden gegeven

Uit tabel 4.4.1 blijkt dat een groot deel van de respondenten niet samenwerkt met een externe organisatie. Als dit wel het geval is dan betreft dit hoofdzakelijk een SWO (n=8). Andere externe partijen die veel genoemd werden zijn de fysiotherapeut of MBvO docent. Ook werd één maal de samenwerking met een ouderenbond en één maal de samenwerking met een wijk/buurtplatform genoemd.

 Een groot deel van de respondenten werkt niet samen met externe partijen m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten.

4.5 Beleid


Verschillende personen kunnen binnen een woon- of zorgvoorziening verantwoordelijk zijn voor het bewegingsbeleid.

Tabel 4.5.1 Persoon verantwoordelijk voor beweegbeleid binnen de organisatie in % (n=29)

Externe partij	%
Directeur	4
Zorgmanager	7
Locatiemanager	15
Activiteitenbegeleider	19
Persoon die bewegingsactiviteiten geeft	7
Team welzijn en zorg	4
Andere verantwoordelijke	22
Niet van toepassing/ geen beweegbeleid	22
Totaal	100

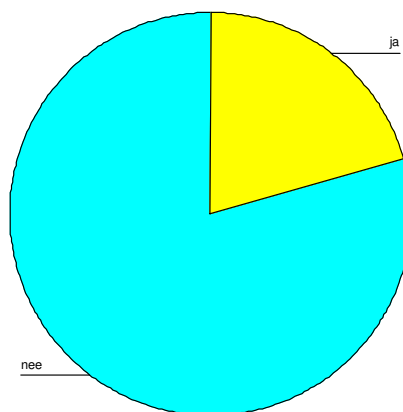
Het blijkt dat in 22% van de woon-/zorgvoorzieningen de zorg- of locatiemanager verantwoordelijk is voor het beweegbeleid en in 19% de activiteitenbegeleider. Opvallend is dat 22% aangeeft dat deze vraag niet van toepassing is of er geen beweegbeleid is. Tevens kwam uit de toelichting bij de categorie anders namelijk naar voren dat er vaak sprake is van een gedeelde verantwoordelijkheid tussen bijvoorbeeld de activiteitenbegeleider en de locatiemanager of de coördinator welzijn i.s.m. de locatiemanager.

Bijna alle respondenten blijken over een bewonerscommissie of cliëntenraad te beschikken (89%), waarvan 42% ook betrokken is bij het beweegbeleid.

 Bij 22% van de respondenten is het onduidelijk wie er verantwoordelijk is voor het beweegbeleid en bij 22% is sprake van een gedeelde verantwoordelijkheid.

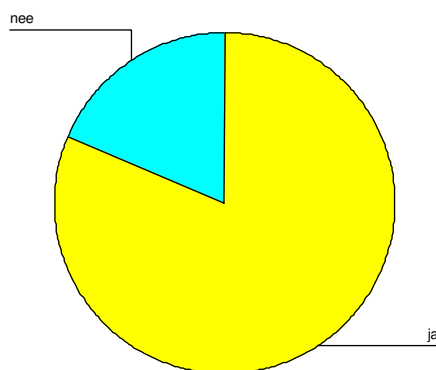
Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen zouden ook ouderen minimaal 30 minuten per dag tenminste 5 dagen in de week lichamelijk actief moeten zijn. Het gaat dan om matig intensieve beweegvormen zoals wandelen. In het vooronderzoek is de vraag gesteld of het beleid van een woon-/zorgvoorziening er ook op gericht is bewoners/verzorgden te stimuleren om *minimaal 30 minuten* per dag te bewegen.

Van de 55 respondenten gaf 20% aan dat dit het geval was en 80% niet (Figuur 4.5.1). Dit gegeven is toentertijd dan ook als belangrijk aandachtspunt voor de FLASH! campagne geformuleerd.



Figuur 4.5.1 Beleid gericht op het stimuleren van bewoners/verzorgden om *minimaal 30 minuten per dag* te bewegen (2004).

In het huidige onderzoek is de vraag gesteld of het beleid van de woonvoorziening erop gericht is de bewoners/verzorgden te stimuleren om *dagelijks te bewegen*. Van de respondenten geeft 82% aan dat dit het geval is en 28% niet (figuur 4.5.2).



Figuur 4.5.2 Beleid gericht op het stimuleren van bewoners/verzorgden om *dagelijks te bewegen* (2005).

Op de vraag of de *randvoorwaarden* ook aanwezig zijn in de organisatie om de bewoners/verzorgden dagelijks minimaal 30 minuten te laten bewegen, antwoordt 46% echter met 'nee'.



Bij 46% van de respondenten zijn de randvoorwaarden om de bewoners aan de NNGB te laten voldoen niet aanwezig.

Op basis van deze twee ogenschijnlijk tegenstrijdige resultaten zou de aanname gedaan kunnen worden dat ongeveer de helft van de woonzorgvoorzieningen dagelijks bewegen van de bewoners wel stimuleert, maar dat de duur van 30 minuten per dag niet haalbaar is. Hier kunnen verschillende factoren een rol spelen zoals de fysieke (on)mogelijkheden van een deel van de ouderen maar ook een beperkte beschikbaarheid van ruimte en personeel.



Een groot deel van de woon-/zorgvoorzieningen zegt dagelijks bewegen van hun bewoners te stimuleren, maar waarschijnlijk is 30 minuten per dag niet haalbaar.

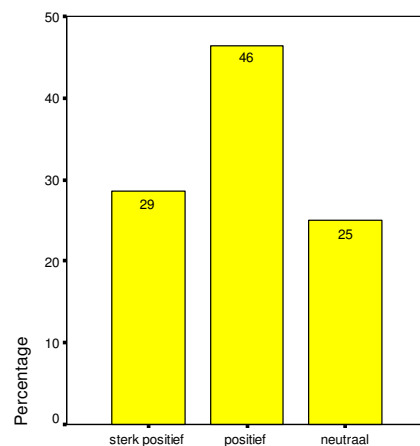
In onderstaand kader staan de randvoorwaarden die volgens de respondenten in hun organisatie ontbreken, grofweg onder te verdelen in: accommodatie, financiële middelen, personeel en motivatie bewoners. In paragraaf 4.8 wordt hier op teruggekomen.

Randvoorwaarden die ontbreken om bewoners aan de NNGB te laten voldoen

- *De accommodatie is niet toereikend voor bewegingsactiviteiten*
- *Gebrek aan een aparte ruimte*
- *Beperkte mogelijkheden van bewoners in combinatie met gebrek aan middelen en personeel*
- *Budget ontbreekt om naast dagelijkse zorgverlening ook formatie vrij te maken voor dit soort taken*
- *Financiële middelen, voldoende personeel en een accommodatie die toereikend is ontbreken*
- *Financiën dus personeel ontbreken*
- *Financiën om bijvoorbeeld meer materialen te kopen ontbreekt en er is ook geen ruimte*
- *Mankracht en deskundigheid ontbreken*
- *Ondersteuning door medewerkers ontbreekt i.v.m. tijdgebrek*
- *Onvoldoende personeel/vrijwilligers*
- *Weinig animo van bewoners die gemiddeld 83 zijn*
- *Personeel, accommodatie en vooral het animo van bewoners en de motorische vaardigheden zijn beperkt*
- *Personeel/begeleiding en het animo van de bewoners ontbreekt*
- *Tijd en personeelsgebrek*
- *Er is voldoende verzorgend personeel, de motivatie van de bewoners ontbreekt echter*
- *Weet ik niet*

4.6 FLASH!

In de vragenlijst is de respondenten gevraagd of zij positief of negatief staan tegenover een campagne gericht op het stimuleren van bewegen voor 55-plussers. Voorafgaand aan deze vraag is de invulling van de FLASH campagne beknopt omschreven. De resultaten zijn in onderstaande figuur weergegeven (Figuur 4.6.1).



Figuur 4.6.1. Standpuntbepaling ten aanzien van een campagne gericht op het stimuleren van bewegen voor 55-plussers (n=29).

Een grote meerderheid (75%) blijkt positief of zelfs sterk positief tegenover de campagne te staan. Geen enkele respondent heeft aangegeven negatief tegenover de FLASH! campagne te staan. Het is wel aannemelijk dat zich onder de non-respondenten personen bevinden die minder positief tegenover de campagne staan.



75% van de woon- en zorgvoorzieningen staat (sterk) positief tegenover een campagne gericht op het stimuleren van bewegen voor 55 plussers.

4.7 De Bewegen met plezier campagne

Vervolgens is gevraagd of de respondenten in 2005 ook kennis hebben genomen van de 'Bewegen met plezier' campagne als specifiek onderdeel van de FLASH campagne. Van de respondenten geeft de helft aan bekend te zijn met de BMP campagne (n=15). Op welke wijze zij hiervan kennis hebben genomen staat in tabel 4.7.1 weergegeven.

Tabel 4.7.1 Wijze waarop de respondent kennis heeft genomen van de Bewegen met plezier campagne (n=15)

Communicatiemiddel	n
Via de lokale/regionale media	1
Via de landelijke media	7
Door het plaats vinden van een bewegeweek in de gemeente	5
Via mond tot mond reclame	0
Op andere wijze	2
Totaal	15

Als toelichting noemden de respondenten bij landelijke media onder andere tv spotjes, internet of folders. Als toelichting noemden drie respondenten bij het plaatsvinden van een bewegeweek in de gemeente, dat de bewegeweek 'in het eigen huis' plaats vond en één andere respondent gaf aan dat het in zijn eigen gemeente heeft plaats gevonden (één respondent heeft geen toelichting gegeven). Onder de categorie andere wijze is door één respondent 'brochures' vermeld.

Aan de respondenten die aan hebben gegeven bekend te zijn met de BMP campagne is gevraagd of de BMP campagne heeft bijgedragen tot:

- een uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod
- een verandering van het deelnemerspercentage van (wijk)bewoners dat deelneemt aan bewegingsactiviteiten;
- een verandering in de samenwerking met externe partijen in de wijk m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten/mogelijkheden voor (buurt)bewoners.

Tabel 4.7.2 Bijdrage van de BMP campagne aan diverse aspecten (n=15)

Aspect	n
Uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod	7
Verandering van het deelnemerspercentage	5
Verandering in de samenwerking met externe partijen	1

Van de 15 respondenten geven er 7 aan dat het *beweegaanbod* is uitgebreid (Tabel 4.7.2). Het gaat hierbij om uiteenlopende initiatieven zoals: de aanschaf van trapfietsjes, een beweegweek met de fysio, fysiorobics, het opstarten van een fitnessruimte, het starten van een wandelgroep en een proefproject jeu de boules voor in de zomer.

Tevens geven 5 van de 15 respondenten aan dat de BMP campagne heeft bijgedragen tot een verandering in het *deelnemerspercentage* (Tabel 4.7.2). Het gaat hierbij vooral om uitbreiding van het aantal dagen waarop MBvO wordt aangeboden of een kleine groei van deelnemers aan MBvO. Tevens wordt als toelichting gegeven dat het belang van bewegen meer aandacht heeft gekregen. Eén respondent geeft aan dat de BMP campagne heeft bijgedragen tot een extern samenwerkingsverband wat heeft geleid tot de start van een Nordic Walking groep voor de bewoners in de wijk.

4.8 Knelpunten, oplossingen en ondersteuning

Tot slot is gevraagd of de respondenten knelpunten ervaren m.b.t. het bewegingsaanbod/ de bewegingsmogelijkheden voor de bewoners, of zij zelf een idee hebben hoe de knelpunten het beste opgelost zouden kunnen worden en of zij hierbij ondersteuning wensen.

4.8.1 Knelpunten

Slechts 7 van de 29 respondenten geven aan géén knelpunten te ervaren. Volgens de overige respondenten zijn er wel degelijk problemen met betrekking tot de accommodatie, bewoners, middelen, motivatie, kennis en zorgzwaarte.

Accommodatie

Bij een aantal respondenten ontbreekt een aparte/geschikte ruimte voor het geven van bewegingsactiviteiten. De huidige ruimte moet vaak gebruikt worden voor meerdere doeleinden, waardoor het lastig inroosteren van activiteiten en het moeten verschuiven en terugplaatsen van aanwezig meubilair als probleem wordt ervaren.

Bewoners

Er wordt veelal gesproken van een hoge gemiddelde leeftijd van de bewoners met daaraan gekoppeld een beperkte lichamelijke conditie en bewegingsmogelijkheden, waardoor volgens de respondenten veel bewoners niet meer kunnen deelnemen. Tevens wordt het niveauverschil tussen de bewoners als probleem ervaren aangezien er vaak te weinig formatie is om iedereen tegemoet te kunnen komen.

Middelen

Een gebrek aan financiële en personele middelen.

Motivatie

Sommige bewoners zijn niet gemotiveerd om mee te doen aan bewegingsactiviteiten of zeggen gemakkelijk 'nee'.

Kennis

Bij de eerder genoemde personele onderbezetting speelt ook vaak een gebrek aan kennis een rol. Vaak ontbreekt de deskundigheid om bewoners met beperkingen goed te kunnen begeleiden of bepaalde bewegingsactiviteiten te kunnen geven. Ook wordt een gebrek aan betrokkenheid van activiteitenbegeleiders genoemd.

Zorgzwaarte

Volgens de respondenten vormen de toenemende beperkingen van de bewoners en daaraan gekoppelde zorgzwaarte een knelpunt. Ook onvoldoende beleid op het gebied van bewegen werkt volgens hen in dit opzicht niet bevorderend.

4.8.2 Oplossingen

De oplossingen die de respondenten noemden waren zeer divers. Met betrekking tot de accommodatie zijn onder andere een verbouwing en een grotere/geschiktere ruimte als oplossing genoemd. Tevens zouden volgens de respondenten de mogelijkheden en middelen aangepast moeten worden op de behoefte van de bewoners. Ook zou er aandacht moeten worden besteed aan het blijven proberen bewoners te stimuleren zoveel mogelijk te blijven bewegen, ook al beperkt zich dat tot kleine stukjes lopen. Als kanttekening wordt hierbij wel door één van de respondenten genoemd dat men ook respect moet hebben voor de onmogelijkheden van bewoners. Tot slot noemt een aantal respondenten dat zij, mits daar budget voor vrijkomt, graag intern medewerkers/vrijwilligers zouden opleiden. Ook de samenwerking met fysiotherapeuten en externe contacten wordt nog als optie aangekaart.

4.8.3 Gewenste ondersteuning

Op de vraag of de respondenten ondersteuning nodig hebben bij het oplossen van de knelpunten lopen de antwoorden uiteen. Sommige respondenten zijn van mening dat zij dit zelf intern zouden moeten (kunnen) oplossen. Anderen geven aan open te staan voor ondersteuning en dan vooral m.b.t. de mogelijkheden voor het verkrijgen van eventuele subsidie/ vergroten van het interne budget voor bewegingsactiviteiten. Eén respondent stelt voor een cd-rom te produceren met instructie voor korte bewegingsactiviteiten voor 'instructeurs' die zelf geen opleiding hebben gehad.

5 Conclusies en aanbevelingen

De doelstelling van het huidige onderzoek was inzicht verkrijgen in de wijze waarop de beweegweek, als onderdeel van de 'Bewegen met plezier campagne', heeft bijgedragen aan de uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod van woon-/zorgvoorzieningen en de samenwerking met externe partijen in de wijk op dit gebied (zie ook § 1.4).

In hoofdstuk drie en vier is door middel van kaders al de aandacht gevestigd op belangrijke aandachtspunten die naar voren zijn gekomen tijdens de interviews met 6 beweegweek locaties en in de antwoorden van de respondenten van de vragenlijst (29 woonzorgvoorzieningen).

Hieronder worden de belangrijkste conclusies geformuleerd en aanbevelingen gedaan op basis van de resultaten van zowel het kwalitatieve als kwantitatieve onderzoek.

Beleid

Het belang van bewegen is door de beweegweek organisatiebreed onder de aandacht gekomen. Effecten op het beleid/bewegingsaanbod van de organisatie bleven bij de helft van de geïnterviewde beweegweek-locaties uit. Tijdens de interviews werd de behoefte aan ondersteuning bij het vormen van beweegbeleid uitgesproken.

- Er zou bijscholing voor activiteitenbegeleiders en managers moeten komen over het opzetten van beweegbeleid en de mogelijkheden rondom het verkrijgen van subsidie voor bewegingsactiviteiten. Het belang van bewegen is inmiddels voldoende bekend. De bijscholing zou verspreid over het land moeten worden aangeboden.
- Tijdens de slotbijeenkomst van de FLASH beweegcampagne voor 55-plussers op 8 maart 2006 is door een vertegenwoordiger van een van de woon-/zorgvoorzieningen de behoefte uitgesproken om ervaringen en ideeën rondom het opzetten van beweegbeleid tussen woonzorgvoorzieningen uit te kunnen wisselen. Het is belangrijk hier gehoor aan te geven in de vorm van bijvoorbeeld (een vaste plaats op) een internetsite waar documenten en ideeën opgezet kunnen worden. Een internetsite biedt het voordeel dat informatie eenvoudig 'up to date' kan worden gehouden.

Bewegingsaanbod

De beweegweek heeft vooral geleid tot de groei van bestaande groepen maar ook tot het ontstaan van nieuwe bewegingsactiviteiten in groepsverband zoals zitdansen en Nordic walking. Een belangrijk neveneffect was dat door de grotere belangstelling en het verkregen inzicht in de mogelijkheden van bewoners, bewegingsactiviteiten na de beweegweek meer op maat aangeboden (kunnen) worden (bijv. een zit- en stagroep). Er is behoefte aan bijscholing van activiteitenbegeleiders met betrekking tot het geven van nieuwe bewegingsactiviteiten zoals zitdansen of Nordic walking. Het is niet binnen elke organisatie mogelijk hiervoor een externe docent in te huren.

- Bijscholing voor activiteitenbegeleiders op het gebied van o.a. zitdansen zou verspreid over het land moeten worden aangeboden.
- Het is belangrijk een goed beeld te hebben van de mogelijkheden (en onmogelijkheden!) van de deelnemers zodat bewegingsactiviteiten 'op maat' kunnen worden aangeboden. Hierbij kan men denken aan een zit- en sta-groep of een hoge- en lage intensiteit groep.

Deelnemerspercentage

In de helft van de geïnterviewde woonzorgvoorzieningen is het deelnemerspercentage met circa 10-20% toegenomen. In de overige geïnterviewde locaties is het deelnemerspercentage niet veranderd. Op basis van de resultaten van de vragenlijst lijkt onder deze groep woonzorgvoorzieningen (n=29) geen verandering te zijn opgetreden in het percentage deelnemers aan bewegingsactiviteiten (gemiddeld circa 30% gebleven). Tijdens de interviews zijn wel twee aspecten naar voren gekomen die bij hebben gedragen aan een toename van het deelnemerspercentage.

- Inventariseer bij bewoners óf en zo ja voor welk type bewegingsactiviteiten zij interesse hebben en stem hier je aanbod op af (vraaggericht werken).
- Het is aan de andere kant ook van belang dat bewoners kennis kunnen maken met nieuwe bewegingsactiviteiten zodat zij kunnen ervaren of zij deze leuk vinden. Men zou kunnen denken aan het aanbieden van proeflessen met aandacht voor de manier waarop deze aangekondigd worden. Bewoners moeten niet het idee krijgen betutteld te worden: het accent moet liggen op 'leuk' en impliciet op het 'behoud van zelfstandigheid'.

Samenwerking met externe partijen

Zowel de geïnterviewde beweegweek-locaties als de respondenten van de vragenlijst geven aan dat er geen verandering is opgetreden in de samenwerking met externe partijen zoals een SWO of Sportservicepunt. In het enkele geval dat er al sprake was van een samenwerkingsverband is deze na de beweegweek ook zo gebleven.

- Er zou nader onderzoek gedaan moeten worden naar de mogelijkheden voor samenwerkingsverbanden tussen SWO's en woon-/zorgvoorzieningen, waarbij ook aandacht besteed moet worden aan de financieringsmogelijkheden en een doelgroepanalyse.

Bekendheid FLASH! campagne

Uit de vragenlijst komt naar voren dat een groot deel van de respondenten (circa 75%) de FLASH campagne als (zeer)positief beoordeeld en dat de helft van de respondenten (n=15) ook bekend is met de met de Bewegen met plezier campagne. Tijdens de interviews kwam wel naar voren dat er meer aandacht besteedt had kunnen worden aan lokale PR activiteiten.

- Advisering aan woonzorgvoorzieningen rondom het opzetten van lokale PR activiteiten over bewegingsactiviteiten is van belang om de olievlek zich verder te laten verspreiden over het land.

Bekendheid NNGB

De NNGB is tijdens de beweegweek uitgebreid onder de aandacht gebracht bij de woon-/zorgvoorzieningen en de boodschap hiervan is ook zeker overgekomen. Wel blijkt zowel uit de interviews als de vragenlijst dat de tijdsduur van 30 minuten per dag te hoog gegrepen is voor (een deel van) de doelgroep (ouderen wonend in een woon-/zorgvoorziening).

- Breng de NNGB wel onder de aandacht, maar onderstreep de boodschap dat elke vorm van bewegen is meegenomen (beter iets dan niets!) en dat iedereen binnen zijn eigen mogelijkheden moet proberen te bewegen.

Eindconclusie

Voor een goed lopend beweegbeleid in woon-/zorgvoorzieningen is *motivatie* van zowel bewoners als het personeel (zowel de activiteitenbegeleiding als het management) onontbeerlijk. Het personeel heeft door de beweegweek kunnen zien dat bewoners nog veel meer kunnen dan gedacht en bewoners hebben deel kunnen nemen aan activiteiten die zij voorheen nog niet kenden of waar zij voorheen nog niet aan deelnamen. De beweegweek heeft voor zowel interne-, wijk- en aanleunbewoners als het personeel van woon-/zorgvoorzieningen drempelverlagend gewerkt, waardoor nieuwe mogelijkheden voor het aanbieden van bewegingsactiviteiten zijn ontstaan.

Gezien het belang van het behoud van zelfstandigheid voor ouderen en de maatschappij, is het van belang woon-/zorgvoorzieningen te blijven motiveren bewegingsactiviteiten aan te bieden en hen hierbij te ondersteunen. Op deze wijze kunnen zowel bewoners als de woon-/zorgvoorzieningen ervaren dat er nog veel verbetering mogelijk is!

6 Literatuur

CHIN A PAW, M (2001). Woonzorgcentra in beweging. *Oudfit*, 8, 11-12.

FLEUREN MAH, WIEFFERINK CH, PAULUSSEN TGWM (2002). Belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van zorgvernieuwingen in organisaties. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid.

HILDEBRANDT VH, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M EN HOPMAN-ROCK M (2004). *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2002/2003*. Hoofddorp: TNO Arbeid.

KLERK M DE, EN WAARTS, A (2001). Lichaamsbeweging. In: De Klerk, M (Ed) (2001). *Rapportage ouderen 2001, veranderingen in de leefsituatie*, 153-177. Den Haag: SCP.

KEMPER HGC, OOIJENDIJK WTM, STIGGELBOUT M (2000). Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*; 78:180-183.

NEDERLANDS INSTITUUT VOOR SPORT EN BEWEGEN (2004). *Werkplan FLA@SH! 2004*. Arnhem: NISB.

OVERBEEK VAN K, OOIJENDIJK WTM, HOPMAN-ROCK M (2005). *Meer is mogelijk - meer is wenselijk. Bewegbeleid bij Nederlandse woon- en zorgvoorzieningen voor 55-plussers*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven.

RIJKSINSTITUUT VOOR VOLKSGEZONDHEID EN MILIEU (2002). *Tijd voor gezond gedrag: bevordering van gezond gedrag bij specifieke groepen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

STEVENS (2001). *Groningen Active Living Model (GALM): development and initial validation*. Groningen: Nothern Centre for Health care Research.

A Interviewvragen

Evaluatie Bewegeweek

Achtergrond informatie voor geïnterviewde

Doelstelling van het gehele evaluatie onderzoek:

Inzicht verkrijgen in de wijze waarop de bewegeweek, als onderdeel van de 'Bewegen met plezier' FLASH! Bewegecampagne voor 55-plussers, heeft bijgedragen aan de uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod van woonzorgvoorzieningen en de samenwerking met externe partijen in de wijk m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten / bewegingsmogelijkheden voor bewoners van woonzorgvoorzieningen en wijkbewoners.

Het onderzoek bestaat uit 2 delen een kwantitatief deel (vragenlijst) en kwalitatief deel (interviews op 6 locaties waar een bewegeweek is gehouden).

De doelstelling is geoperationaliseerd in de volgende onderzoeksvragen m.b.t. het interviewgedeelte

- Hoe werd voorafgaand aan de bewegeweek door woonzorgvoorzieningen invulling gegeven aan bewegingsstimulering van (buurt)bewoners in en rondom woonzorgvoorzieningen?
- Welke bevorderende factoren is men tegengekomen bij de uitvoering van de bewegeweek?
- Welke belemmerende factoren is men tegengekomen bij de uitvoering van de bewegeweek?
- Hoe zouden de geïdentificeerde knelpunten het beste opgelost kunnen worden?
- Heeft de bewegeweek bijgedragen tot uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod/bewegingsmogelijkheden voor (buurt)bewoners van woonzorgvoorzieningen?
- Welke oplossingen/strategieën kunnen toegepast worden zodat woonzorgvoorzieningen hun bewegingsaanbod/ bewegingsmogelijkheden voor hun (buurt)bewoners kunnen uitbreiden/verbeteren?

Interviewvragen beleidsniveau

- Heeft de bewegeweek het beweegaanbod/ de bewegingsmogelijkheden voor uw (buurt)bewoners veranderd?

Toelichting: aan de hand van het **meegezonden schema** waarop een aantal voorbeelden staan van bewegingsactiviteiten wordt het bewegingsaanbod voorafgaand aan de bewegeweek in kaart gebracht en eventuele veranderingen in dit aanbod (mede) door de bewegeweek.

- Hoe werd *voorafgaand* aan de bewegeweek door uw organisatie invulling gegeven aan bewegingsstimulering van (buurt)bewoners in en rondom uw woonvorm?
 - Hierbij kunt u denken aan:
 - Prioriteit: hoe belangrijk is bewegen
 - plaats besluitvorming/besluitvormingsstructuur
 - interne en externe samenwerkingsverbanden
 - capaciteit/bezettingsgraad van het personeel

- aanwezige expertise over bewegen bij het personeel (informatiebijeenkomsten, bijscholing, bekendheid NNGB)
- Wat is uw algemene indruk van het effect van de FLASH campagne in uw woonvorm?
- Welke bevorderende én belemmerende factoren bent u tegengekomen bij de uitvoering van de bewegeweek in uw woonvorm?
 - Hierbij kunt u denken aan:
 - bereidheid bewoners
 - bereidheid personeel
 - belastbaarheid bewoners
 - beschikbaarheid materiele middelen, personeel
 - beschikbaarheid geldelijke middelen
 - beschikbaarheid accommodatie
 - samenwerking (intern en extern)
 - sociale steun
 - ondersteuning NISB
 - meerwaarde van bewegeweek
- Heeft u een idee hoe de door u geïdentificeerde knelpunten het beste opgelost zouden kunnen worden? (ondersteuning hierbij nodig?)
- Zijn de samenwerkingsverbanden met externe partijen zoals een SWO (Stichting Welzijn Ouderen) veranderd sinds de bewegeweek?
- Is de bewonerscommissie of cliëntenraad meer betrokken geraakt bij het beweegbeleid?
- Vindt u een campagne als de FLASHcampagne een goede manier om de aandacht op bewegen te vestigen?
- Hoe zou volgens u het beweegaanbod in de woonzorgvoorzieningen het beste uitgebreid of verbeterd kunnen worden? Heeft uw organisatie hier ook een (beweeg)plan voor of het voornemen een dergelijk plan te maken?
- Heeft bewegen als activiteitsvorm naar uw idee een meerwaarde t.o.v. bijvoorbeeld een activiteit als bingo?
- Kunt u een uitspraak doen over de kosten/baten van bewegingsactiviteiten als u naar uw eigen organisatie kijkt?
- Bent u naar een werkconferentie/ scholing (in Amstelveen, Loosduinen of Assen) over beweegbeleid van het NISB geweest?
- Zou u weer meewerken aan een FLASH campagne?

Interviewvragen uitvoerend niveau

- Heeft de beweegweek het beweegaanbod/ de bewegingsmogelijkheden voor uw (buurt)bewoners veranderd?
- Toelichting: aan de hand van het **meegezonden schema** waarop een aantal voorbeelden staan van bewegingsactiviteiten wordt het bewegingsaanbod voorafgaand aan de beweegweek in kaart gebracht en eventuele veranderingen in dit aanbod (mede) door de beweegweek.
 - Hoe zijn de activiteiten die in het kader van de beweegweek werden aangeboden verlopen? Wat ging er goed en wat zou voor een volgende keer meer aandacht verdienen?
- Hoe groot was de belangstelling van de bewoners voor deelname aan de activiteiten? Stimuleerde het verzorgend personeel de deelname?
- Was er een bepaald ‘type’ (leeftijd, mate van beperkingen etc.) bewoner dat vooral heeft deelgenomen aan de activiteiten?
- Wat vindt u van de manier waarop ondersteuning werd geboden vanuit het NISB en vanuit de organisatie zelf (managementniveau)?
- Welke onderdelen van de campagne worden voortgezet of zouden hiervoor in principe geschikt zijn?
- Hebben de bewoners en het verzorgend personeel na de beweegweek meer animo gekregen voor bewegingsactiviteiten of hiervoor meer interesse getoond?
- Kunt u een schatting geven hoeveel procent van de bewoners deelneemt aan de bewegingsactiviteiten:
 - voor de campagne
 - tijdens de campagne
 - na de campagne
- Zijn de randvoorwaarden in uw organisatie ook aanwezig om uw bewoners minimaal 30 minuten per dag te laten bewegen?
- Worden er nu vaker of andere bewegingsactiviteiten aangeboden in uw woonvorm of bent u dit van plan? Is hiervoor extra personeel/tijd/of geld uitgetrokken?
- Hoe is de samenwerking met partijen buiten de instelling op het gebied van bewegingsactiviteiten? Is deze samenwerking tijdens en na de beweegweek veranderd?
- Hoe zou volgens u het beweegaanbod in de woonzorgvoorzieningen het beste uitgebreid of verbeterd kunnen worden?
- Bent u naar een werkconferentie/ scholing over beweegbeleid van het NISB geweest (deze waren in Amstelveen, Loosduinen en Assen)?
- Zou u weer meewerken aan een FLASH campagne?

Interviewvragen bewoners/cliëntenraden

- Deed u voor de bewegeweek mee aan bewegingsactiviteiten? Zo ja welke?

Toelichting: aan de hand van het **meegenomen schema** waarop een aantal voorbeelden staan van bewegingsactiviteiten wordt de bewoner geholpen.

Tevens wordt de folder van de bewegeweek erbij gepakt om het geheugen weer even op te frissen wat de bewegeweek ook alweer inhield.

- Aan welke activiteiten heeft u tijdens de bewegeweek deelgenomen en waarom (niet)?
- Kunt u leuke en minder leuke kanten noemen van de bewegeweek?
- Bent u meer of anders gaan bewegen sinds de bewegeweek?
- Wat is er nodig om u met plezier te kunnen (blijven) laten bewegen in uw directe woonomgeving?
- Wat zou u tegenhouden om te bewegen in uw buurt?

B Vragenlijst “Evaluatie FLASH 55-plus”

Evaluatie FLASH 55-plus

Algemene gegevens

1. Naam van de organisatie:.....
2. Locatie (indien van toepassing):.....
3. Provincie:.....
4. Uw (hoofd)functie binnen de organisatie (1 antwoord mogelijk):

<input type="checkbox"/> ₁ Directeur <input type="checkbox"/> ₂ Hoofd activiteitenbegeleiding <input type="checkbox"/> ₃ Hoofd verzorging <input type="checkbox"/> ₄ Zorgmanager <input type="checkbox"/> ₉ Anders namelijk,.....	<input type="checkbox"/> ₅ MBvO docent(e) <input type="checkbox"/> ₆ Activiteiten begeleid(st)er <input type="checkbox"/> ₇ Fysiotherapeut(e) <input type="checkbox"/> ₈ Locatiemanager
--	--

Aanbod bewegingsactiviteiten

5. Wilt u hieronder in de linker kolom de bewegingsactiviteiten aankruisen die uw organisatie aanbiedt (meerdere antwoorden mogelijk)?
6. Wilt u tevens aangeven hoe vaak bewoners/ mensen die u verzorgt aan de betreffende activiteiten kunnen deelnemen (1 antwoord mogelijk)?

Bewegingsactiviteit	ledere dag	2x per week	1x per week	2x per maand	1x per maand	1x per half jaar	Nooit
<input type="checkbox"/> _a MBvO-gymnastiek	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _b Wandelen (in georganiseerd verband)	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _c Bewegen op muziek/Volksdansen/ Zitdansen	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _d Tai chi	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _e Yoga	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _f Zwemmen	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _g Fitness	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _h Jeu de boules	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _i Indoor boule	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _j Biljarten	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _k Koersbal	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _l Kegelen	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _m Midgetgolfen	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇
<input type="checkbox"/> _n Anders, namelijk.....	<input type="radio"/> ₁	<input type="radio"/> ₂	<input type="radio"/> ₃	<input type="radio"/> ₄	<input type="radio"/> ₅	<input type="radio"/> ₆	<input type="radio"/> ₇

7. Hoeveel % van de bewoners/ mensen die u verzorgt nemen deel aan bewegingsactiviteiten die door u worden aangeboden (alle bewegingsactiviteiten samengenomen) (1 antwoord mogelijk)?
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ₁ Deelnemerspercentage ≤ 9% | <input type="checkbox"/> ₆ Deelnemerspercentage 50%-59% |
| <input type="checkbox"/> ₂ Deelnemerspercentage 10%-19% | <input type="checkbox"/> ₇ Deelnemerspercentage 60%-69% |
| <input type="checkbox"/> ₃ Deelnemerspercentage 20%-29% | <input type="checkbox"/> ₈ Deelnemerspercentage 70%-79% |
| <input type="checkbox"/> ₄ Deelnemerspercentage 30%-39% | <input type="checkbox"/> ₉ Deelnemerspercentage 80%- 89% |
| <input type="checkbox"/> ₅ Deelnemerspercentage 40%- 49% | <input type="checkbox"/> ₁₀ Deelnemerspercentage 90-100% |
8. Is het aanbod van bewegingsactiviteiten het afgelopen jaar veranderd? En zo ja, wat is er veranderd en waardoor?

9. Hoe worden ouderen op de hoogte gebracht van bewegingsactiviteiten die plaatsvinden binnen of buiten uw organisatie (meerdere antwoorden mogelijk)?
- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> _{a1} Via de kabelkrant |
| <input type="checkbox"/> _{b1} Via posters en/of affiches in het huis |
| <input type="checkbox"/> _{c1} Via de huiskrant |
| <input type="checkbox"/> _{d1} Via een huis aan huis weekblad |
| <input type="checkbox"/> _{e1} Via mond tot mond reclame |
| <input type="checkbox"/> _{f1} Via persoonlijke benadering door het verplegend personeel |
| <input type="checkbox"/> _{g1} Via het kennismakingsgesprek |
| <input type="checkbox"/> _{h1} Via de intercom van het huis |
| <input type="checkbox"/> _{i1} Anders, namelijk..... |

Samenwerking met externe partijen in de wijk/ gemeente/ regio
--

10. Heeft uw woonzorgvoorziening het afgelopen jaar samengewerkt met externe partijen m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten/bewegingsmogelijkheden (meerdere antwoorden mogelijk)?
- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> _{a1} Ja, met SWO (Stichting Welzijn Ouderen) |
| <input type="checkbox"/> _{b1} Ja, met de thuiszorg |
| <input type="checkbox"/> _{c1} Ja, met de fitnessbranch |
| <input type="checkbox"/> _{d1} Ja, met sportorganisaties |
| <input type="checkbox"/> _{e1} Ja, met de GGD |
| <input type="checkbox"/> _{f1} Ja, met een sportservicepunt/ gemeentelijk sportloket |
| <input type="checkbox"/> _{g1} Ja, anders namelijk..... |
| <input type="checkbox"/> _{h1} Nee |

Beleid/financiering

11. Is het beleid van de organisatie erop gericht de bewoners/ verzorgden te stimuleren om dagelijks te bewegen (1 antwoord mogelijk)?
- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> ₁ Ja |
| <input type="checkbox"/> ₂ Nee |

- 12a. Zijn de randvoorwaarden in uw organisatie ook aanwezig om uw bewoners/verzorgden dagelijks, minimaal 30 minuten (=Nederlandse Norm Gezond Bewegen) te laten bewegen? (meerdere antwoorden mogelijk)?
- ₁ Ja, er zijn voldoende financiële middelen
- ₁ Ja, er is voldoende personeel om activiteiten te begeleiden
- ₁ Ja, de accommodatie is toereikend voor bewegingsactiviteiten
- ₁ Ja, er is voldoende animo onder de bewoners
- ₁ Ja, anders namelijk.....
- ₁ Nee→ **ga verder bij vraag 12b**
- 12b. Kunt u aangeven welke randvoorwaarden ontbreken om bewoners dagelijks te laten bewegen?
-
-
13. Wie is binnen de organisatie verantwoordelijk voor het beweegbeleid (1 antwoord mogelijk)?
- ₁ De directeur
- ₂ De zorgmanager
- ₃ De locatiemanager
- ₄ De activiteitenbegeleid(st)er
- ₅ De persoon die de bewegingsactiviteiten geeft
- ₆ Stichting Welzijn Ouderen (SWO)
- ₇ Team welzijn en zorg
- ₈ Anders, namelijk.....
- ₉ Niet van toepassing (er is geen beweegbeleid)
14. Is binnen uw organisatie de bewonerscommissie/ cliëntenraad betrokken bij het (initiëren) beweegbeleid in de woonvoorziening (1 antwoord mogelijk)?
- ₁ Ja
- ₂ Nee
- ₃ Niet van toepassing (er is geen bewonerscommissie/ cliëntenraad)

FLASH! Bewegen met plezier campagne 2005

FLASH! is een landelijke overheids campagne die mensen wil aanzetten tot een meer actieve leefstijl. De campagne werd in 2005 uitgedragen onder de naam 'Bewegen met plezier' en heeft zich met o.a. tv-uitzendingen, een beweegtournee en deskundigheidsbevordering, gericht op senioren in de leeftijd van 55-90 jaar in woonzorgvoorzieningen met als doel hen meer te laten bewegen.

15. Wat is uw mening over een campagne gericht op het stimuleren van bewegen voor 55-plussers? 1 antwoord mogelijk
- ₁ Sterk positief
- ₂ Positief
- ₃ Neutraal
- ₄ Negatief
- ₅ Sterk Negatief

16. Heeft u in 2005 kennis genomen van de 'Bewegen met plezier' campagne? (1 antwoord mogelijk)
- ₁ Ja
- ₂ Nee → **Ga verder bij vraag 21**
17. Op welke wijze heeft u kennis genomen van de 'Bewegen met plezier' campagne voor 55-plussers? (1 antwoord mogelijk)
- ₁ via de lokale/regionale media, namelijk.....
- ₂ via de landelijke media, namelijk.....
- ₃ door het plaatsvinden van een beweegweek in de gemeente.....
- ₄ via mond tot mond reclame
- ₅ op andere wijze, namelijk.....
18. Heeft de 'Bewegen met plezier' campagne bijgedragen aan de *uitbreiding/verbetering van het beweegaanbod* van uw woonzorgvoorziening?
- ₁ Ja, namelijk.....
- ₂ Nee
19. Heeft de 'Bewegen met plezier' campagne een rol gespeeld in een *verandering van het deelnemerspercentage* van (buurt)bewoners, dat deelneemt aan bewegingsactiviteiten?
- ₁ Ja, namelijk.....
- ₂ Nee
20. Heeft de Bewegen met plezier campagne een rol gespeeld in een *verandering in de samenwerking met externe partijen in de wijk* m.b.t. het aanbieden van bewegingsactiviteiten/bewegingsmogelijkheden voor (buurt)bewoners?
- ₁ Ja, namelijk.....
- ₂ Nee

Slotvragen

21. Ervaart u knelpunten m.b.t. het bewegingsaanbod/bewegingsmogelijkheden voor uw bewoners?
-
22. Welke oplossingen/strategieën zouden volgens u toegepast kunnen worden om deze knelpunten op te lossen?
-
23. Heeft u ondersteuning hierbij nodig?
-

U bent klaar met het invullen van deze vragenlijst. Hartelijk dank voor uw medewerking!
De ingevulde enquête kunt u in de bijgevoegde antwoordenvolop binnen 2 weken na ontvangst terugsturen naar (een postzegel is niet nodig):

TNO Kwaliteit van Leven
Bewegen en Gezondheid / KvO
Antwoordnummer 10080
2300 VB Leiden