



Je kunt de wereld niet veranderen, maar wél het leven van een individuele inwoner of wijkverpleegkundige. Met die filosofie gingen verschillende samenwerkingspartners uit de sport, zorg en het sociaal domein aan de slag in Amsterdam-Noord. Binnen een recent opgetuigd sociaal-medisch beweegnetwerk/hecht wijkverband staan kwetsbare ouderen en bewegen centraal.

Tekst: Yara Hooglugt

Bij de dansschool van Mirella Schuuring in het Amsterdamse Tuindorp Oostzaan begon het allemaal met de oma van een collega. Dansen was wat de oudere dame zo graag wilde, maar in de reguliere lessen kon ze het tempo niet bijhouden. Maar feit bleef: ze wilde zo graag. “Daarom zijn we eens gaan kijken of er meer mensen waren die behoefte hadden aan een aangepaste les”, vertelt Schuuring, eigenaar van dansschool Dancematic ‘voor mensen vanaf twee jaar totdat je niet meer kunt’. “We hebben een

speciale dansgroep opgezet voor ouderen en mensen met een chronische ziekte. We dansen nu met een groepje van zes oudere dames, van wie de oudste 87 is. Zelf zijn we ontzettend enthousiast en ik vind het persoonlijk een geweldige les.”

Pilotclub Sport & Zorg

De dansschool van Schuuring wordt inmiddels ondersteund vanuit het sociaal-medisch beweegnetwerk in Amsterdam-Noord

EEN BEWEEGNETWERK ROND DE KWETSBARE OUDERE

Sociaal-medische samenwerking in Amsterdam helpt individu en professional

en vanuit het cluster Amsterdam binnen Pilotclub Sport & Zorg (initiatief NOC*NSF, zie kader). En die ondersteuning is welkom, want zoals zo vaak in de praktijk blijkt: aanbod creëren is één, maar daadwerkelijk mensen aantrekken is een ander verhaal. Zeker wanneer het om kwetsbare doelgroepen gaat. “Het vinden van mensen gaat best moeizaam”, zegt Schuuring. Ze kreeg een procesbegeleider toegewezen vanuit de pilot, die haar een aantal tips gaf. “We hebben samen gespard over mogelijke redenen dat het aantal deelnemers niet verder aantrok. Zo kwamen we erop om de naam van de groep te veranderen: niet langer ‘Ouderendans’ maar ‘Lang leve dans’. Ook adviseerde de procesbegeleider me vaker informatie online te zetten, zodat ik mijn zichtbaarheid vergroot. Nu is het hopen dat het gaat aanslaan.”

Samenwerkingspartners

Het is niet zozeer dat kwetsbare ouderen niet willen; het zijn drempels en uitdagingen die hen er regelmatig van weerhouden

om te sporten en bewegen. Het sociaal-medisch beweegnetwerk/hecht wijkverband in Amsterdam-Noord streeft ernaar die drempels in elk geval op te sporen en waar mogelijk ook weg te nemen. Binnen dit netwerk werkt de gemeente Amsterdam samen met sport- en beweegaanbieders, huisartsen, wijkverpleging, professionals uit het sociaal domein, paramedici en apothekers om kwetsbare ouderen aan het bewegen te krijgen. Samenwerkingspartner Elaa ondersteunt en verbindt binnen dit lokale netwerk; Hogeschool Inholland is met het onderzoeksproject ‘Beweegreiskompas’ aangesloten voor actieonderzoek.

Visie Eerstelijnszorg 2030

De Visie Eerstelijnszorg 2030 vormt het bredere kader waarbinnen het netwerk is opgetuigd. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft deze visie samen met tientallen landelijke partijen uit de eerste lijn opgesteld om in de toekomst de eerstelijns zorg toegankelijk en passend te houden. Regionale samenwerking is

Kwetsbare ouderen ervaren drempels en uitdagingen die hen er regelmatig van weerhouden om te sporten en bewegen

“Heel mooi om te zien dat een kleine interventie al impact maakt”

Olivia Andiel

daarvoor cruciaal, schrijft de visie voor, en een belangrijk onderdeel zijn daarom Regionale Eerstelijssamenwerkingsverbanden (RESV). Op wijkniveau worden daarvoor hechte wijkverbanden opgericht. Kartrekkers Inge Privé (projectleider Sociaal-medische samenwerking bewegen, gemeente Amsterdam), Tiska Ikking (senior adviseur, Elaa) en Olivia Andiel (actieonderzoeker, Beweegreiskompas) zijn dat in Tuindorp Oostzaan gestart.

Organisch ontstaan

Om tot een focusdoelgroep te komen met het sociaal-medisch beweegnetwerk, gingen ze letterlijk de wijk in, vertelt Tiska Ikking: “De overlap van onze individuele opdrachten was heel duidelijk: de inwoner staat centraal en we bevorderen het welzijn van die inwoner door middel van beweging. Aan inwoners hebben we daarom gevraagd: Wat speelt er in de wijk, welke groepen zijn kwetsbaarder dan andere? En: Bij welke organisaties moeten we zijn, welke personen zijn belangrijk? Diezelfde vragen hebben we gesteld aan lokale professionals. De antwoorden hebben we gecombineerd met data van de gemeente en de GGD en zo zijn we gekomen tot het thema kwetsbare

ouderen en bewegen. Vervolgens hebben we rondgevraagd: Welke organisaties zijn belangrijk voor dit thema, bij welke personen moeten we zijn? Zodoende zijn we niet alleen bij sport- en zorgpartijen uitgekomen, maar ook bijvoorbeeld bij het regionaal vervoersbedrijf, de politie en woningbouwverenigingen. We hebben onszelf bij de vorming van dit netwerk dus niet geremd door zelf te bepalen wie aansluit; dat is organisch vanuit het netwerk zelf ontstaan.”

Behoeften peilen

Kwetsbare ouderen hebben vaak te maken met multiproblematiek, ziet projectleider Inge Privé. “Daarom is het goed om hun situatie vanuit verschillende invalshoeken te bekijken. Wat maakt dat ze niet bewegen? Dat kan komen doordat er geen bus gaat naar de sportlocatie, doordat ze niet weten waar ze moeten zijn of doordat al hun aandacht uitgaat naar een probleem als schimmel in hun woning. Het is cruciaal om hun behoeften in kaart te brengen om daar vervolgens beter op te kunnen aansluiten met sport- en beweegaanbod.” Toegankelijkheid is een belangrijke voorwaarde, zo blijkt, en ook communicatie tussen zorgpartijen en beweegaanbieders. Privé: “Toeleiding en een warme overdracht vanuit bijvoorbeeld een fysiotherapeut naar een sportaanbieder is cruciaal. Vanuit de Pilotclub Sport & Zorg zijn we daarom gaan bekijken wat deze partijen nodig hebben om deze kwetsbare doelgroep te helpen en op welke manieren wij hen daarbij kunnen ondersteunen.”

Zeker blijven lopen

Ergotherapeut Nilke Duinkerken is recent van start gegaan met de pilot ‘Zeker blijven lopen!’. Dat is een valpreventie-interventie die erop gericht is om oudere mensen zich bewust te maken van de risico’s bij buitenshuis lopen. Duinkerken zit al sinds het begin in het hecht wijkverband in Tuindorp en zag daarom een mooie kans om juist in deze wijk de pilot op te zetten. “Toen ik ging

starten, heb ik direct Tiska benaderd om te vragen of ik er wat over kon vertellen in het hecht wijkverband. Het is fijn om samenwerkingspartners te hebben die je initiatief kunnen ondersteunen.”

Meerwaarde wijkverband

De interventie past uitstekend bij de focusdoelgroep van het wijkverband: Duinkerken werkt voor de pilot voornamelijk met kwetsbare ouderen. “We bedenken met elkaar strategieën om buitenshuis veilig te kunnen blijven lopen. We gaan na wat mogelijke risico’s zijn en waar deelnemers tegenaan lopen. Die risico’s selecteren we binnen de thema’s bebouwde omgeving, sociale omgeving, beheersomstandigheden en persoonlijke factoren. Deelnemers kiezen zelf de risico’s waar zij het meest

tegenaan lopen en bedenken vervolgens een strategie. Bijvoorbeeld: als iemand met de bus gaat, rijdt die soms al weg als je nog niet op je plek zit. Wat doe je dan? Het idee is: de omgeving kunnen we niet veranderen, wel onszelf. We gaan ook regelmatig naar buiten om te oefenen.” Hoewel Duinkerken in dit specifieke geval door collega’s in het sociaal domein aan deelnemers werd geholpen, ziet zij een belangrijke doorverwijzingsrol weggelegd voor de deelnemers van het hecht wijkverband: “Door het netwerk kennen we elkaar beter en weten we van veel meer samenwerkingspartners wat zij precies doen. Omdat het altijd ingewikkeld is om mensen te vinden voor dit soort interventies, is doorverwijzen naar andere professionals heel belangrijk.”

“We kijken wat deze partijen nodig hebben om deze kwetsbare doelgroep te helpen”

Inge Privé



Aanbod creëren is één, maar daadwerkelijk mensen aantrekken is een ander verhaal



Beweegreiskompas

De Beweegreiskompas-studie richt zich op onderzoek naar de Beweegreis vanuit de zorg naar zelfstandig bewegen in de eigen leefomgeving. Olivia Andiel voert dit onderzoek uit binnen het beweegnetwerk in Amsterdam-Noord. “Belangrijk binnen de Beweegreis is dat alle betrokken schakels elkaar weten te vinden”, vertelt Andiel. “Domeinoverstijgende samenwerking waarin partijen elkaar kennen, vertrouwen en weten wat de ander doet.” Om die integrale samenwerking te bevorderen, zijn vanuit het beweegnetwerk verschillende activiteiten georganiseerd. Andiel haalt als succesvol voorbeeld een wijkfietsstocht aan: “We zijn met de professionals uit het netwerk op de fiets gestapt voor een tocht door Tuindorp Oostzaan. De professionals gingen bij elkaar langs om elkaar te ontmoeten en elkaars werk beter te leren kennen. Daar zaten een beweegcoach en een fysiotherapeut bij, die elkaar even daarvoor vanuit het netwerk al hadden leren kennen. Tijdens de fietstocht konden zij aan de anderen vertellen dat zij dankzij het netwerk met elkaar samenwerken. Heel mooi voor ons om te zien dat zo’n kleine interventie – elkaar leren kennen – binnen korte tijd al impact maakt op de inwoner.”

“We bedenken met elkaar strategieën om buitenshuis veilig te kunnen blijven lopen”

Nilke Duinkerken



Scan de QR-code voor meer info over de Beweegreiskompas-studie.

Knelpunten

Het onderzoek van Andiel richt zich ook op obstakels die kwetsbare ouderen ervaren om te gaan bewegen. Al die obstakels worden op tafel gelegd binnen het netwerk, zegt Elaa-adviseur Ikking: “Het blijft niet bij het inventariseren van problemen, maar we vragen binnen het netwerk ook heel gericht naar knelpunten. Die bespreken we in elk geval, maar het liefst pakken we ze ook aan.” Een van die knelpunten is bijvoorbeeld het ontslagmoment van kwetsbare ouderen vanuit het ziekenhuis. Ikking: “Huisartsen en wijkverpleging geven aan dat dat vaak niet op het goede moment komt. Mensen zijn bijvoorbeeld nog niet klaar om thuis zelfstandig activiteiten te ondernemen of de apotheker heeft geen adequate medicijnlijst ontvangen. Om te bekijken waar dat aan ligt, gaan we niet vingerwijzen, maar



het is wel iets waarmee we aan de slag willen binnen het netwerk. Daarom gaan we nu in overleg met het transferbureau van het ziekenhuis.”

Intrinsieke motivatie

Het is een mooi voorbeeld van hoe het netwerk een open gesprek aangaat, in een situatie waarin alles al jaren gaat zoals het gaat. De intrinsieke motivatie om kwetsbare ouderen te helpen, is sterk aanwezig, merkt Ikking, die bij het opzetten van het netwerk koos voor een persoonlijke benadering en professionals individueel bezocht om ze uit te leggen dat het netwerk hen er graag bij wilde hebben. “De wereld kun je niet veranderen en de groep kwetsbare ouderen in het algemeen kun je niet verbeteren. Maar het leven van een individu wél. Iedereen die in de bewegingcontext geholpen kan worden, zet een stap richting langer thuis blijven wonen. Dat voelt iedereen in dit netwerk. We doen dit niet om straks tien kwetsbare ouderen minder kwetsbaar te hebben gemaakt en een lijstje af te kunnen vinken. We willen de regionale samenwerking gewoon merkbaar maken voor individuen en voor professionals. Allemaal met die ene kwetsbare oudere in de wijk met gezondheidsproblemen voor ogen.”

Evaluatie

De komende maanden wordt gewerkt aan een theory of change-model dat moet dienen als meetlat en evaluatietool, vertelt onderzoeker Andiel: “Vanuit dat model willen we het hogere doel voor ogen houden: Wat willen we bereiken? Wat zijn we aan het doen? Wat zijn onderliggende aannames en dragen activiteiten ook daadwerkelijk bij aan hetgeen we willen bereiken?” Andiel benadrukt daarbij dat de processen binnen het netwerk primair gericht zijn op leren met elkaar, in plaats van het afvinken van kwantitatieve resultaten. “De oplossing zit vaak in het kleine persoonlijke, terwijl wij tegelij-

kertijd werken aan grote zogeheten *wicked problems*.” Projectleider Privé vult aan: “De komende tijd gaan we ons ook focussen op borging. Het netwerk is een mooie ontwikkeling, maar we willen natuurlijk wel dat het blijft voortbestaan in de toekomst, ook als wij uiteindelijk weer uitstappen. Daarom is het ook zo mooi om nu al te zien hoe groot

de betrokkenheid is. Elke bijeenkomst zien we zo’n twintig tot dertig mensen en onze doelen worden echt met elkaar gedragen. Om dat te laten voortduren, is tijd en aandacht nodig. Daar willen we dus nu al naartoe gaan werken.”

Pilotclubs Sport & Zorg: warme toeleiding is cruciaal

De ervaringen in Amsterdam-Noord sluiten aan bij bredere inzichten die werden opgedaan binnen het landelijke pilotprogramma ‘Pilotclubs Sport & Zorg’ van NOC*NSF. In de afgelopen jaren werd onderzocht hoe mensen met een kwetsbare gezondheid beter begeleid kunnen worden richting sport- en beweegaanbod. De conclusie: een goede verbinding tussen zorg, welzijn en sport blijkt daarin doorslaggevend.

Binnen de pilot werkten zeventig sportclubs samen met zorgprofessionals, buurtsportcoaches, beweegmakelaars en andere lokale partners. Centraal stond een zogeheten vierstappenaanpak, waarbij inwoners vanuit de zorg worden begeleid naar passend sport- en beweegaanbod. Een belangrijke rol daarin is weggelegd voor de toeleider: de schakel tussen zorg en sport die mensen helpt om daadwerkelijk de stap naar bewegen te zetten.

Uit onderzoek van onderzoeksbureau Verian blijkt dat die persoonlijke begeleiding essentieel is. In regio’s waar een actieve toeleider aanwezig is, verloopt de samenwerking tussen sport en zorg soepeler en blijven deelnemers vaker langdurig sporten. Ontbreekt zo’n verbindende rol, dan komt een structurele sportroutine moeilijker van de grond. De rol van toeleider wordt in veel regio’s vervuld door een sport- en beweegmakelaar.

Ook de manier waarop sportaanbieders hun aanbod organiseren, blijkt van grote invloed. Succesvolle clubs investeren niet alleen in aangepast aanbod, maar vooral ook in een veilige en sociale omgeving. Kleine groepen, vaste gezichten en persoonlijke aandacht zorgen ervoor dat deelnemers zich welkom voelen en vertrouwen krijgen om te blijven bewegen.

Daarnaast laat de pilot zien dat structurele ondersteuning van sportclubs belangrijk is. Clubs die begeleiding, scholing en praktische hulpmiddelen actief inzetten, slagen er beter in om hun aanbod af te stemmen op kwetsbare doelgroepen. Tegelijkertijd benadrukt het onderzoek dat er geen blauwdruk bestaat die overal toepasbaar is. Lokale samenwerking, korte lijnen en maatwerk blijven bepalend voor succes.



Meer lezen over het onderzoek naar Pilotclubs Sport & Zorg? Scan de QR-code.

A portrait of a woman with blonde hair tied back, wearing a dark blue t-shirt and a thin necklace. She is looking slightly to the right with a gentle smile. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and a building.

**"Een
procesbegeleider
gaf mij de tip de
naam van de groep
te veranderen:
niet langer
'Ouderendans'
maar 'Lang leve
dans'"**

Mirella Schuurin