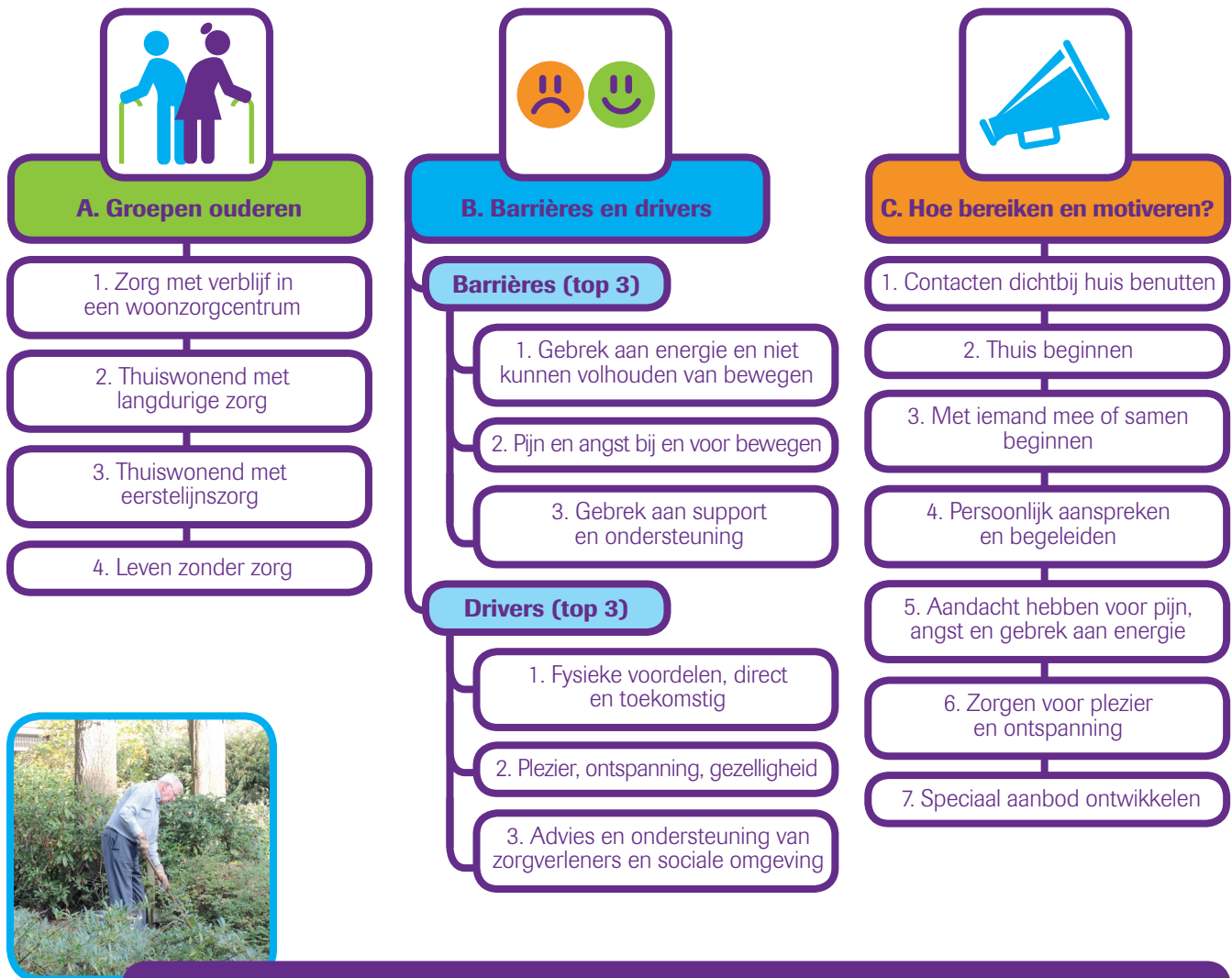


Van kwetsbare naar vitale ouderen door sport en bewegen

Wil je kwetsbare ouderen verleiden, binden en behouden? De praktijk wijst uit dat het lastig is om in contact te komen met kwetsbare ouderen en hen op het juiste niveau in beweging te brengen. Wat werkt is gebruikmaken van hun eigen contacten, dichtbij huis. Zodra het contact is gelegd, zijn er veel tips om ze te binden én te behouden voor sport en bewegen. In deze factsheet delen we de kennis en praktijkvoorbeelden die laten zien wat de mogelijkheden zijn. Stap voor stap aan de slag!

bewegende ouderen: de theorie in beeld



wat is kwetsbaarheid?

Kwetsbaarheid bij ouderen is volgens de definitie van het **Sociaal Cultureel Planbureau** (2011) een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren van ouderen, dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten. Dit leidt vervolgens tot beperkingen, overmatig zorgverbruik en (vroegtijdige) sterfte.

welke 4 doelen kun je bereiken met ouderen?

1. Kwetsbaarheid effectief beperken

Kwetsbaarheid is voor een deel te beperken door verbetering van de leefstijl (zoals roken of voeding). Uit het **RIVM-rapport over kwetsbaarheid** blijkt echter dat bewegen een positief effect heeft op alle domeinen van kwetsbaarheid: niet alleen fysiek, maar ook cognitief, psychisch en sociaal. Het RIVM adviseert dan ook om vooral aan de slag te gaan met beweeginterventies om kwetsbaarheid te verminderen.

2. Mensen motiveren om deel te nemen

Iedere oudere heeft eigen redenen om wel of niet te willen of kunnen sporten en bewegen. De ervaringen die mensen in hun verleden hebben opgedaan met bewegen en de manier waarop ze zijn opgegroeid - samen het 'beweegkapitaal' genoemd - blijken goede voorspellers te zijn voor hoe mensen met bewegen omgaan op latere leeftijd, en bijvoorbeeld ook na belangrijke levensgebeurtenissen. Als een intrinsieke motivatie ontbreekt, moet je dus op zoek gaan naar hetgeen de oudere wél kan aanzetten tot bewegen, bijvoorbeeld door in gesprek te gaan over het beweegkapitaal.

3. Veel beweegmogelijkheden aanbieden

Gelukkig zijn er veel laagdrempelige mogelijkheden voor bewegen, zowel individueel als in groepsverband. Vaak mogelijkheden waar de oudere zelf nog niet aan heeft gedacht. Voordelen van de groep zijn de begeleiding en de gezelligheid samen. Samen bewegen wordt ervaren als leuker en makkelijker vol te houden. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, zwemmen en gymnastiek. Voor de liefhebbers van een spelelement kun je denken aan tafeltennis, volleybal, of het laagdrempelige wandelvoetbal. Bijna al deze beweegmogelijkheden zijn te beoefenen bij een sportvereniging in de buurt van de oudere. Regelmatig bieden clubs speciaal aanbod voor ouderen, bijvoorbeeld **valbreken bij de judoclub**.

4. Toewerken naar blijvende gedragsverandering

Het liefst zie je dat mensen hun beweeggedrag blijvend veranderen. Deze **factsheet** biedt tips voor buurtsportcoaches en beweegbegeleiders om dat te bereiken. Leer ook van bewezen effectieve of goed onderbouwde beweeginterventies (zie kader verderop).

Tip: KWIEK beweegroute

Maak gebruik van straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. In je eigen omgeving, leuk om te doen en goed voor je lijf. Kijk voor meer inspiratie op www.Kwiekbeweegroute.nl.



je doelen bereiken in 7 stappen



1. Contacten dichtbij huis benutten

Voor kwetsbare mensen zijn **contacten dichtbij huis** belangrijk. Goed contact met buurtgenoten, vrijwilligers of zorgverleners blijkt van groot belang te zijn bij het ervaren van een sociaal netwerk en sociale participatie. Preventief ouderenbezoek - vaak uitgevoerd via de WMO 2015 - helpt bovendien om echte kwetsbaarheid vóór te zijn. Benut de buurtnetwerken, via-via contacten, vrijwilligers- en welzijnsorganisaties en gemeenten om in contact te komen met de doelgroep. Of zoek contact met cliëntondersteuners die vanuit de WMO of Wet Langdurige Zorg werkzaam zijn bij bijvoorbeeld een regionale MEE of Zorgbelang. Ook zij hebben vaak al de eerste contacten met de ouderen gelegd. Tot slot een tip: ouderen willen niet bestempeld worden als 'senior' of 'bejaard'. Kies in je communicatie dus altijd voor fit, verzorgd, actief en gelukkig ogende ouderen. Benoem dat ze kunnen sporten met 'maatjes' en leg de nadruk op gezelligheid, genieten, fitheid en contact.

2. Thuis beginnen

Veel mensen hebben behoefte om vooral ook thuis meer te bewegen. Sluit daarbij aan met je oefen-aanbod. Bij belemmeringen en aanhoudend gebrek aan energie, kun je een (para-)medische zorgverlener betrekken bij de begeleiding. Daar waar nodig of gewenst kun je mensen helpen de weg te vinden naar geschikt aanbod bij een sportclub of sportvereniging.



3. Met iemand mee of samen beginnen

Ook de sportclubs kunnen een rol spelen. Als buurtsportcoach kun je leden van sportclubs stimuleren om een oudere uit hun eigen netwerk persoonlijk uit te nodigen en te introduceren binnen hun club, of sport- en beweeggroep. Persoonlijke begeleiding en aandacht verlaagt de drempel om te gaan sporten, zeker in het eerste jaar. Je ergens meteen welkom voelen is cruciaal. Daarbij helpen een fijne, informele sfeer en een excellente service. Zowel bij aankomst, vertrek als tijdens het verblijf op de sportaccommodatie. Ook een welkomstgesprek onder het genot van een kopje koffie of thee is zinvol, om rustig kennis te maken met de club.

4. Persoonlijk aanspreken en begeleiden

Kwetsbare ouderen voelen zich sneller thuis in een nieuwe omgeving als het sportaanbod passend is en als er goede instructie wordt gegeven om snel naar eigen niveau mee te kunnen doen. Ook hechten ze veel waarde aan goed opgeleide trainers en instructeurs, bij wie ze zich veilig voelen. Ze geven voorkeur aan een trainer die oog heeft voor elke deelnemer afzonderlijk. Iemand die in kan gaan op eventuele bijzonderheden, die extra aandacht besteedt aan persoonlijk contact en gezelligheid en die wel enthousiast, maar niet belerend is.

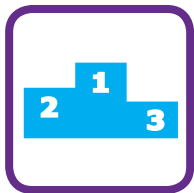


5. Aandacht hebben voor pijn, angst en gebrek aan energie

Pijn en angst bij en voor bewegen weerhoudt meer dan de helft van de ouderen met aandoeningen om meer te bewegen. Probeer samen te werken met opgeleide trainers die rekening houden met (on)mogelijkheden. En schenk in de persoonlijke begeleiding vooral in het begin ruim aandacht aan deze ervaren belemmeringen en neem ze voldoende serieus. Laat iedereen meedoen op zijn eigen tempo, manier en niveau. Zo ervaren mensen eerder de voordelen van bewegen. Het laten ervaren van vorderingen is belangrijk voor groei van vertrouwen in het eigen lichaam, en die zijn het best zichtbaar te maken bij het stellen van bescheiden doelen op de korte termijn.

6. Zorgen voor plezier en ontspanning

Voor bijna zeven op de tien ouderen met een chronische aandoening is plezier, gezelligheid en ontspanning een belangrijke stimulans bij het (meer) bewegen. Zorg daarom dat dit altijd mogelijk is, of misschien juist wel de basis van het sport- en beweegaanbod is.



7. Speciaal aanbod ontwikkelen

Zorg dat er specifiek aanbod is voor ouderen met chronische aandoeningen. Bijvoorbeeld aangepast sportaanbod, met zachtere materialen, een kleiner veld of differentiatie binnen de training. Uit onderzoek blijkt dat ouderen met een chronische aandoening het liefst sporten en bewegen met gelijkgestemden, bijvoorbeeld met dezelfde fysieke (on)mogelijkheden. Zorg dat het aanbod ook aansluit bij het individu: doe een check op individuele wensen, mogelijkheden en beperkingen. Op [Allesoversport.nl](https://www.allesoversport.nl) vind je informatie over het beweegaanbod voor (kwetsbare) ouderen.

Wist je dat **Welzijn op recept** een aanpak is waarbij mensen die kampen met psychosociale problemen worden ondersteund bij het versterken van hun gezondheid en welzijn. Het kan bijvoorbeeld gaan om wekelijks sporten op recept, het verrichten van creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk doen of aanhaken bij een eetclub.



Tip: Bridge en andere denksporten houden de hersenen scherp

Maar een wakker brein alleen is niet genoeg. Het project **Denken en Doen** zorgt er vooral voor dat ouderen deel blijven uitmaken van de gemeenschap. Dat alleen al geeft veel gezondheidswinst. Daarnaast krijgen de deelnemers na verloop van tijd ook een beweegaanbod.

de praktijk in!

Onderstaande praktijkvoorbeelden laten zien hoe beweegstimulering voor ouderen mogelijk is.

Geldermalsen Gezond Sport & Bewegen

Sportimpuls-project 'Geldermalsen Gezond Sport & Bewegen, de speelgoedafdeling van ons leven' zet vooral in op samenwerken en netwerken. Er wordt met name contact gezocht met organisaties die kennis hebben van de doelgroep ouderen. Het daarnaast betrekken van deelnemers van bestaande groepen voor de werving zorgt voor een goede aanloop. "Laat hen actief vragen in hun familie-, vrienden- en kennissenkring om activiteiten te promoten. Dat loopt bij ons als een tierelier, natuurlijk ook omdat de aangeboden activiteiten heel erg naar de zin zijn van de deelnemers", aldus projectleider Martin van Lonkhuijzen. In het **magazine BUURTSPORTCOACH. Samenspel** staat het hele artikel.

Stichting Vitaliteit en Veiligheid voor Senioren (VVVS)

Veiligheid in en om huis, cursussen valtechniek en een aantrekkelijk sport- en beweegaanbod. Dat zijn de belangrijkste ingrediënten van de integrale aanpak waarmee deze stichting de zelfredzaamheid van senioren vergroot. Crux bij dit voorbeeld is dat het eerste contact thuis wordt gelegd vanwege de huis scan. Dan krijgen ze het advies om ook buitenshuis veiliger te zijn door hun vitaliteit te verhogen, door meer beweging. Ze volgen dan vaak de cursus valpreventie (**via Judo Bond Nederland**) en worden vervolgens geïntroduceerd bij Sportboulevard Enschede met een programma aan sport- en beweegmogelijkheden. Daar gaan ze zich op de club thuis voelen en ze blijven bewegen.

Ouderen in de sportvereniging

- Tafeltennis is een laagdrempelige sporttak waarbij je naarmate je ouder wordt alleen maar beter wordt. Bij **vereniging Tafeltennis Nijmegen** kun je overdag tafeltennis spelen met leeftijdsgenoten.
- Wandelen is een eenvoudige en laagdrempelige manier om gezond te blijven. Wil je gezellig, verantwoord en gezond op pad? **Wandelfit in Sonsbeekpark Arnhem** heeft goede enthousiaste begeleiding.



succesvolle interventies

Er zijn verschillende aanpakken (interventies) binnen de sport- en beweegsector beschikbaar die zich specifiek richten op kwetsbare ouderen. Op de website www.effectiefactief.nl staan succesvolle, erkende interventies die je in kunt zetten voor ouderen, hierbij een selectie:

1. In Balans

is een aanpak voor valpreventie bij ouderen, door middel van bewustwording van de risicofactoren en verbetering van de balans, mobiliteit, conditie en het zelfvertrouwen. Doelgroep: zelfstandig wonende ouderen die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen.

2. Sociaal Vitaal

is een programma voor zelfstandig wonende ouderen met een laag opleidings- en/of inkomensniveau, in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering. In het programma zit o.a. een fittest, weerbaarheidstraining en een sociale vaardigheidstraining.

3. Actief Plus

is een advies-op-maat programma om het beweeggedrag van vijftigplussers te bevorderen en te behouden. De deelnemers ontvangen, op basis van door hen persoonlijk ingevulde vragenlijsten, meerdere keren schriftelijk of online advies-op-maat waarmee zij bewust worden gemaakt van hun eigen beweeggedrag en (aan de hand van hun persoonlijke karakteristieken en behoeften) gemotiveerd worden om meer te gaan en blijven bewegen.

4. Elke stap telt

is een laagdrempelig wandeltrainingsprogramma voor 55-plussers waarbij het opbouwen van de conditie en het stimuleren van sociale contacten centraal staan. De interventie richt zich vooral op de niet-actieve/minder actieve 55-plussers. Dankzij de verschillende instapniveaus en de persoonlijke opbouwplannen is de interventie ook geschikt voor sportieve 55-plussers.

handreikingen en instrumenten

Een groot aantal handreikingen en instrumenten is beschikbaar:

- In de **factsheet Belang van bewegen** lees je feiten en cijfers over effecten van bewegen voor ouderen.
- Wil je meer lezen over belemmeringen en drivers voor bewegen bij ouderen met een chronische aandoening, lees dan het rapport **Wat beweegt mensen met een chronische aandoening** (Kenniscentrum Sport).
- Op **Allesoversport.nl** vind je in verschillende artikelen kennis over hoe je ouderen betreft bij de invulling van een beweegvriendelijke omgeving, waaronder instrumenten om de behoeften en wensen van ouderen in kaart te brengen. Zoektermen: ouderen, omgeving.
- Op **Sport.nl** vind je informatie over hoe je ouderen kunt enthousiasmeren voor sportbeoefening.
- Wil je meer lezen over effectieve methoden om het bereik en de motivatie van inactieve senioren te vergroten? Lees dan het rapport van Verwey-Jonker, **Meer senioren bewegen en sporten in Rotterdam**.
- **Blijvend bewegen** is een handreiking voor de opzet van een beweeginterventie naar voorbeeld van de Beweegpas (Vilans).
- In het rapport **Wat beweegt u?** vind je wat de invloed is van levensgebeurtenissen tijdens de ouderdom op het beweeggedrag van senioren. Interessant om mee te nemen in je stimuleringsaanpak.

www.sportindebuurt.nl