

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Groninger Actief Leven Model (GALM)

Het GALM project
door het NISB



is ontwikkeld
(MBVO) en

0

Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen en is onderdeel van de campagne *55-plus in Beweging!* Het project heeft in 1999 de gedeelde derde plaats behaald.

Informatie: dhr. M. de Greef, voorzitter stuurgroep GALM, Bewegingswetenschappen
 dhr. G.H. Kroes, secretaris stuurgroep GALM, NISB

Bewegingswetenschappen
Bloemsingel 10
9712 KZ Groningen
tel: 050 3632719
fax: 050 3633150

NISB
Postbus 32
6800 AA Arnhem
tel: 026 4833800

fax: 026 4833890



0

ACHTERGROND GALM PROJECT

Het GALM project is een bewegingsstimuleringsproject om sedentaire (niet of onvoldoende sportief actieve) senioren van 55-65 jaar in hun eigen buurt of wijk sportief actief te maken en te houden. Het project wordt sinds 1997 aan de gemeenten aangeboden. Het GALM project maakt deel uit van de campagne 55-plus in Beweging!, dat onderdeel uitmaakt van het actieprogramma Nederland in Beweging!.

Naar schatting 55% van de senioren (55+) zijn niet of onvoldoende lichamelijk actief (Backx et al, 1994) terwijl lichamelijke inactiviteit toeneemt met het ouder worden. Er ontbreekt een effectieve gedragsveranderingsstrategie waarmee sedentaire senioren gestimuleerd kunnen worden sportief te worden en te blijven. Bestaande gezondheidsvoorlichtingsmethoden bereiken de doelgroep niet of onvoldoende.

Lichamelijke inactiviteit wordt beschouwd als een onafhankelijke risicofactor voor lichamelijke aandoeningen als hart- en vaatziekten, colon- en borstkanker, diabetes, osteoporose, osteoartritis en depressie (Bouchard et al, 1994; Surgeon General, 1996). Ook is duidelijk dat lichamelijke activiteit bij toename van de leeftijd, fitheid en zelfredzaamheid (ADL) bevordert (Van Heuvelen, 1999; Chin A Paw, 1999).

Er bestaat daarentegen geen nauwkeurig inzicht in de materiële en immateriële kosten van lichamelijke inactiviteit. Er ontbreken studies waarin het (populatie-attributieve) risico van lichamelijke inactiviteit op (co)morbiditeit, mortaliteit en medische consumptie voor de doelgroep senioren (55-65 jaar) in macro-economisch termen zodanig is vertaald dat het hanteerbaar is voor het volksgezondheidsbeleid.

Het GALM project komt tegemoet aan de behoefte van de diverse actoren op het terrein van bewegen en gezondheid. Vanuit het gezondheidszorg(beleids) perspectief (overheid) komt het GALM project tegemoet aan de behoefte aan een effectieve bewegingsstimuleringsaanpak die op grote schaal sedentaire senioren sportief actief maakt. Vanuit wetenschappelijk perspectief (gezondheidsvoorlichting en -preventie, bewegingswetenschappen) levert het GALM project een bijdrage aan de ontwikkeling van 'evidence based' gedragsveranderingsstrategieën. Vanuit de sportwereld (sportverenigingen, sportbonden, NOC*NSF) sluit het GALM project aan bij het beleid van sportverenigingen om recreatieve sportactiviteiten voor senioren aan te bieden. Het GALM project biedt sedentaire senioren die willen sporten de kans dit in hun eigen leefomgeving te realiseren.

(Gedrags)determinanten

Op grond van literatuuronderzoek is duidelijk geworden dat lichamelijke inactiviteit bij senioren bepaald wordt door:

gebrekkige aanbodfactoren zoals het ontbreken van een geschikt laagdrempelig sportaanbod voor uiteenlopende doelgroepen senioren;

persoonlijke kenmerken en eigenschappen zoals een lage sociaal-economische status, geringe self efficacy ;

mechanismen die uitval bevorderen zoals het ontbreken van sociale steun.

Op grond van deze inzichten is een conceptueel gedragsveranderingsmodel ontwikkeld waarop de GALM methode is gebaseerd (De Greef et al, 1997; Stevens, 1999). Centraal staat de gedachte dat gedragsverandering een proces is waarin de determinanten om sportief actief te worden en te blijven zoals een directe benadering, voldoende self efficacy, sociale steun en plezier in bewegen in de loop van het gedragsveranderingsproces in betekenis variëren.

KEUZE VAN DOELLEN, DOELGROEP EN INTERVENTIES

De **doeleinden** van het GALM project zijn:

Het in hun eigen buurt of wijk sportief actief maken en houden van sedentaire senioren (55-65 jaar).

Per 1000 benaderde senioren wordt ernaar gestreefd om 100 sedentaire senioren in het GALM project in te sluiten.

Het bevorderen van fysieke fitheid van de GALM deelnemers. Het gaat hierbij om het verbeteren van fitheidseigenschappen als uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid (bekken en schoudergordel), reactiesnelheid en handvaardigheid.

Dit doel moet **bereikt worden bij** sedentaire (niet of onvoldoende sportief actieve) senioren van 55-65 jaar. Om de GALM doelgroep te selecteren is een specifieke vragenlijst ontwikkeld en getest op validiteit en betrouwbaarheid. Specifieke kenmerken van de GALM deelnemers zijn:
een hoge prevalentie van chronische aandoeningen. 30% heeft één of meer chronische aandoeningen;
de maatschappelijke positie van de doelgroep. Ruim 70% van de doelgroep is beroepsmatig niet meer actief.

De GALM methode kent drie **activiteiten** die inspelen op de hierboven genoemde determinanten:

Ten behoeve van de directe benadering wordt gebruikgemaakt van een huis-aan-huis benadering waarbij 800-1000 senioren (of een veelvoud hiervan) volgens een protocol persoonlijk worden benaderd.

Door middel van het bewegingsprogramma wordt de determinant 'aanbod' beïnvloed. Door de vorm van het bewegingsprogramma wordt de self efficacy (eigen effectiviteit) verhoogd. Door het aanbieden van dit gevarieerde programma kunnen ouderen kiezen voor activiteiten die ze leuk vinden. Door te ervaren hoe bewegen voelt, ontdekken senioren wellicht dat ze wel degelijk nog in staat zijn om te sporten en wordt hun self efficacy groter. Tevens kan het plezier in het sporten vergroot worden. Deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten vergroot de sociale steun, want het sporten kan leuke sociale contacten opleveren. Het bewegingsprogramma is gebaseerd op de speltheorie van Bult (1994) en Bult en Rispens (1999) en bestaat uit een introductieprogramma van 12 weken en een vervolprogramma van 30 weken. Senioren kunnen kennismaken met uiteenlopende sporten en kunnen de inhoud van het programma met de begeleider zelf samenstellen. De intensiteit van het programma kan worden gevarieerd. Het programma wordt voorafgegaan en afgesloten met een fitheidstest. Als fitheidstest wordt de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO) gebruikt. Deze valide en betrouwbare test is door de Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen ontwikkeld (Lemmink, 1996). Op grond van de GFO resultaten krijgen deelnemers een sport- en beweegadvies. Ook het ontvangen van dit beweegadvies kan de self efficacy doen toenemen, omdat mensen vaardigheden leren om gezond te gaan bewegen. In het project wordt aandacht besteed aan veiligheid en blessurepreventie.

De continuering van de GALM beweeggroepen draagt bij aan het zorgen voor een geschikt laagdrempelig sportaanbod voor de senioren en grijpt aan op het ontbreken van sociale steun. De GALM beweeggroepen worden begeleid door sportverenigingen. De herhaling van de GALM campagne voor nieuwe cohorten 55+ wordt door gemeenten uitgevoerd. Ter ondersteuning van de GALM projecten is er een GALM scholing voor begeleiders van GALM beweeggroepen ontwikkeld die geconcentreerd in vier regio's in Nederland wordt aangeboden.

UITVOERING EN IMPLEMENTATIE

Pretest

De GALM methode is gepretest in een pilot project (1995-1996). In 1997 is gestart met de landelijke implementatie. In de pretestfase is een analyse uitgevoerd naar de behoefte aan aanbod van bewegingsactiviteiten van senioren (Arend & Berghauser Pont, 1995). Op grond van deze informatie is een flexibel en veelzijdig bewegingsprogramma ontwikkeld voor sedentaire senioren.

Implementatie

Er zijn medio oktober 1999 290 lokale GALM projecten in uitvoering genomen in ruim 70 gemeenten verspreid over alle provincies in Nederland.

Het GALM project wordt gedurende de landelijke implementatie structureel verankerd in het lokale beleid en in de Nederlandse sportinfrastructuur (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) en gymnastiekverenigingen). De provinciale sportraden/consulenten MBVO en het NISB dragen zorg voor de landelijke ondersteuning op langere termijn. De GALM methodiek is zo ontwikkeld dat gemeenten, nadat de doelgroep is benaderd, regelmatig (eens per jaar) een GALM

wervingscampagne organiseren voor inwoners die 55 zijn geworden.

ORGANISATIE VAN HET PROJECT

Het project wordt sinds 1997 landelijk aan gemeenten aangeboden. Een lokaal project heeft een looptijd van 18 maanden. In de pretestfase beschikte het GALM project over een budget van f475.000,- (exclusief de bijdrage van de deelnemers). Financiers waren de Nederlandse Hartstichting, de provincie Drenthe en een aantal gemeenten.

De landelijke implementatie van het GALM project wordt uitgevoerd in de periode 1997-2002. In deze landelijke implementatiefase is er voor coördinatie en ondersteuning van de uitvoering gemiddeld f400.000,- per jaar beschikbaar. Financiers zijn ZorgOnderzoek Nederland, het ministerie van VWS, de Nederlandse Hartstichting en het Zomerpostzegelfonds (apparatuur).

De uitvoeringskosten voor het GALM project bedragen gemiddeld f2.700.000,- per jaar. Tweederde van de kosten wordt gefinancierd uit deelnemersbijdragen en eenderde wordt gedekt uit bijdragen van deelnemende gemeenten, provincies en de dagdeleninzet van provinciale sportraden en consultants MBVO (Meer Bewegen voor Ouderen). De GALM beweeggroepen zijn kostendekkend. Deelnemers betalen gemiddeld f5,- per les.

Voor de landelijke implementatie van GALM is op basis van een werkplan een organisatie c.q. infrastructuur ontwikkeld. Er wordt samengewerkt met provinciale sportraden en consultants MBVO. Er is een *landelijke stuurgroep* die met de provinciale sportraden en consultants MBVO de spil in de uitvoering vormt.

Voor de uitvoering van lokale projecten, zoals de opzet van GALM beweeggroepen, worden *lokale GALM projectgroepen* opgericht. In deze projectgroepen zijn naast de gemeente, de Stichting Welzijn Ouderen, sportverenigingen en de GGD vertegenwoordigd. *GALM beweeggroepen* worden uiteindelijk opgenomen in sportverenigingen. In de meerderheid van de gevallen zijn dit gymnastiekverenigingen. Voor de begeleiding van GALM beweeggroepen door gymnastiekverenigingen, het werven en scholen van het kader (begeleiders van de GALM beweeggroepen) en het aanstellen van het GALM kader, wordt er intensief samengewerkt met de KNGU. Ook met NOC*NSF (Nederland in Beweging) is een samenwerkingscontract afgesloten. De herhaling van de GALM campagne voor nieuwe cohorten 55+ wordt door gemeenten uitgevoerd.

Voor de landelijke coördinatie is een *GALM team* (4fte's) samengesteld waarbij één van de teamleden als projectcoördinator fungeert. Dit team ondersteunt provinciale sportraden en lokale GALM projectgroepen bij de ontwikkeling en uitvoering van lokale GALM projecten. Deze ondersteuning wordt geboden in de vorm van: het beschikbaar stellen van een GALM handboek (De Greef et al, 1997), het verschaffen van een GALM standaardmateriaal map (waarin alle brieven, protocollen zijn opgenomen), het organiseren van terugkomdagen (2 keer per jaar), het versturen van nieuwsfaxen (6 keer per jaar), het publiceren in vaktijdschriften, het geven van presentaties op lokale, regionale en landelijke studie- en voorlichtingsdagen, het aanbieden van trainingen voor huis-aan-huis benadereers en fittestleiders (trainingsvideo), het verspreiden van voorlichtingsmateriaal als folders, de GALM video, persberichten etc. onder gemeenten en deelnemers. Ook wordt door de GALM teamleden advies gegeven over projectontwikkeling en worden lokale projecten daadwerkelijk ondersteund.

De huis-aan-huis benadering en de afname van fitheidstesten worden door getrainde vrijwilligers uitgevoerd. Bij de afname van de fitheidstest is standaard een arts aanwezig. Opleidingseisen van begeleiders van de GALM beweeggroepen zijn ALO/CIOS. Zij krijgen een aanvullende GALM scholing.

EVALUATIE

Bereik

Van de in totaal 150.000 huis-aan-huis benaderde senioren, bleek de helft niet sportief actief te zijn. 18% van deze niet sportief actieve senioren heeft deelgenomen aan een GALM project. 70% van hen is na afloop van het project (18 maanden) actief gebleven. De respons betekent dat het GALM project lokaal als succesvol wordt beschouwd. Het doel om 100 sedentaire senioren per lokaal project van 1000 benaderde senioren (waarvan er 550 sedentair zijn) in een GALM beweeggroep in te sluiten, is reëel gebleken.

Het bereiken van 20% van de sedentaire senioren betekent dat 80% niet bereikt wordt. Het is inmiddels duidelijk dat er drie oorzaken zijn waardoor deze 80% niet wordt bereikt:

Een deel van de sedentaire senioren kan vanwege ziekte of chronische aandoeningen niet deelnemen. Voor hen is het bewegingsstimuleringsprogramma SCALA ontwikkeld. Het is inmiddels gepretest in samenhang met het GALM project. Dit levert een extra respons van 5-7% op.

Een deel van de sedentaire senioren voelt niet voor een gestructureerde aanpak en prefereert op individuele basis sportief actief te worden. Hiervoor is de methode PEP (Personal Exercise Program) ontwikkeld. Deze methode zal in 2000 worden uitgetest. De verwachte respons is 5-10%.

De overige sedentaire senioren zijn om uiteenlopende redenen niet bereid of in staat om sportief actief te worden.

De landelijke implementatie wordt ondersteund door een proces- en een productevaluatie die overwegend worden uitgevoerd door Bewegingswetenschappen.

Procesevaluatie

Tot op heden zijn diverse substudies uitgevoerd. Er is onder andere onderzoek gedaan naar de selectiemethode van sedentaire senioren aan de deur, het interventiemodel is getoetst, er is onderzoek gedaan naar de uitval gedurende het GALM traject en er is een kwaliteitsevaluatie van lokale projecten uitgevoerd. Tezamen met sportraden is in een aantal projecten onderzoek gedaan naar de waardering van deelnemers voor het GALM programma. Deze is over het algemeen goed (gemiddeld 8).

Effectevaluatie

Het effect van deelname aan de GALM beweeggroep op de verbetering van fitheid is geïventariseerd en de invloed van deelname aan het GALM programma op plezier in bewegen is geanalyseerd. De motorische fitheid van de deelnemers is beduidend bevorderd door deelname aan GALM beweeggroepen. De beweeggroepen zijn positief beoordeeld. De waardering van de deelnemers was een 8,2.

In 2000 zal worden gestart met een grootschalige effectevaluatie van het GALM project door Bewegingswetenschappen. Deze studie wordt gefinancierd door ZorgOnderzoek Nederland. Deelnemers aan een lokaal GALM project krijgen vooraf uitvoerige voorlichting over het project en krijgen op basis van voor- en nameting van de fitheid feedback over de invloed van hun deelname aan het GALM project.

LITERATUUR

- Arend M den, Berghauser Pont H, Bloemberg G (1995). De vraag van ouderen op het gebied van lichamelijke activiteiten. Een secundaire analyse van vier onderzoeken naar het lichamelijke activiteitenpatroon van 55-plussers in Nederland. Groningen: Bewegingswetenschappen.
- Backx FJG, Swinkels H, Bol E (1994). Hoe lichamenlijk (in)actief zijn Nederlandse volwassenen in hun vrije tijd? Maandbericht Gezondheidsstatistiek (CBS) 3: 4-16.
- Bouchard C, Shepard RJ, Stephens T (eds.) (1994). Physical Activity, Fitness and Health. International proceedings and Consensus Statement. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Bult P (1994). Bewegingsopvoeding als evolutionair probleem. Thesis. Assen: Van Gorcum.
- Bult P, Rispens P (1999). Learning to move. Acquiring versatility in movement through upbringing and education. Human Movement Sciences. Maastricht: Shaker Publishing.
- Chin A Paw M (1999). Aging in Balance. Physical exercise and nutrient dense foods for the

- vulnerable elderly. Thesis. Wageningen: Wageningen University.
- Greef MHG de, Stevens M, Bult P, Lemmink KAPM, Rispens P (1997). Groninger Actief Leven Model. Een strategie voor sportstimulering van senioren. Haarlem: De Vrieseborch.
- Greef MHG, Rispens P, Stevens M, Bult P, Lemmink KAPM, Kroes GH (1997). A strategy to stimulate sports participation in sedentary seniors in the Netherlands: the Groningen Active Living Model. Proceedings Healthy Aging, Activity and Sports. Gamburg 254-263.
- Heuvelen MJG van (1999). Physical Activity, Physical Fitness and Disability in Older persons. Northern Centre of Healthcare Research. Thesis. Groningen: University Groningen.
- Lemmink KAPM (1996). De Groninger Fitheidstest voor Ouderen. Ontwikkeling van een meetinstrument. Proefschrift. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen, Bewegingswetenschappen.
 - Stevens M, Bult P, Greef MHG de, Lemmink KAPM, Rispens P (1999). Groningen Active Living Model (GALM): Stimulating Physical Activity in Sedentary Older Adults. Preventive Medicine 29: 267-276.
 - U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical Activity and Health: a report of the Surgeon General. Atlanta GA: U.S. Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

OPMERKINGEN

Volgens het juryrapport 1999 is het project stevig en goed onderbouwd. Er is begonnen met de verankering van een kleine, goed geteste innovatie en die is heel gedegen verspreid over een groter gebied. De aandacht voor de landelijke implementatie van het project en het feit dat het project mede gericht is op een groep die verder overal buiten valt, zijn sterke punten. Daarnaast is het management breed opgezet en de continuïteit gewaarborgd. Hoewel het project relatief duur is, mag een landelijk project met aandacht voor basale gezondheidszaken best wat kosten. Het project is niet erg vernieuwend of innovatief. Het is echter waardevol om iets dat goed is te blijven gebruiken! Op basis van het juryrapport en een gesprek met de genomineerde komen de volgende punten naar voren.

Positieve punten

Door middel van het beweeg- en sportadvies worden **persoonlijke effectiviteitsgevoelens** aangeleerd.

Senioren worden op een **individuele manier** benaderd door middel van de huis-aan-huis benadering. Het project is gepretest.

Deelnemers krijgen door middel van de fitheidstest **individueel feedback** over hun fitheid.

Er is ruimte voor **eigen inbreng** van de deelnemers, want ze kunnen de inhoud van het programma met de begeleider zelf samenstellen en de intensiteit van het programma kan worden gevarieerd.

Verbeterpunten

Voor de landelijke implementatie wordt gebruikgemaakt van de ondersteuning van de provinciale sportraden. Een probleem is dat deze vaak onvoldoende infrastructuur en geld hebben om projecten te starten. Deze infrastructuur zou verbeterd moeten worden.

Locale sportverenigingen moeten goed begeleid worden. Voor deze begeleiding wordt samengewerkt met de KNGU. Deze begeleiding kost erg veel energie en kan niet altijd opgebracht worden.

Hierdoor kunnen sportverenigingen de GALM beweeggroepen niet opnemen in hun aanbod.

Het is moeilijk om een geschikt GALM kader (begeleiders van de GALM beweeggroepen) te vinden, omdat het vaak maar om een paar uurtjes lesgeven gaat en niet om een volledige baan.