

Stimuleren van bewegen van ouderen in woonzorginstellingen

- Onderzoek 2006 -

Gerda Wink
I.s.m. Jolanda de Zeeuw en Anneke Hiemstra

NISB/s-0025/07/GWK/pmo

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

P Postbus 64, 6720 AB BENNEKOM
T 0318 490 900
F 0318 490 995
E info@nisb.nl
W www.nisb.nl

Samenvatting

In de nota "Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing" en de kabinetsnota "Tijd voor Sport: bewegen, meedoen, presteren" (Ministerie van VWS, 2005) wordt een verband gelegd tussen voldoende beweging en een verminderde kans op diverse chronische aandoeningen en een toename van functionaliteit en zelfstandig functioneren bij ouderen. Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) heeft in 2005 samen met Woonzorg Nederland bewegeweken georganiseerd in 40 woonzorginstellingen verspreid over Nederland. In 2006 werden in het kader van implementatie en nazorg drie werkconferenties georganiseerd over beweegbeleid. Hieruit kwamen diverse dilemma's en vragen naar voren.

De hoofdonderzoeksvraag van dit onderzoek is: Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt en wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren?

De subvraag die hierbij geldt is: op welke wijze kan ondersteuning op dit vlak het beste in worden gericht.

Om deze vragen te beantwoorden zijn twee deelstudies uitgevoerd (okt.'06 -jan. '07):

1. Interviews bij acht Woonzorginstellingen verspreid over Nederland, met resp. een staf lid op activiteiten niveau (AB-er) en een staf lid op management niveau (MT), met betrekking tot het stimuleren van bewegen van ouderen.
2. Evaluatie van de door NISB ontwikkelde 'Bewegen met plezier – box' (een toolkit met praktische materialen) én de FLASH! Active Plus AWARD bundel (een bundeling van de beweegplannen die zijn ingediend voor de FLASH! Active Plus AWARD, de prijsvraag voor beweegplannen van Woonzorginstellingen) middels een enquête via Internet.

Deelstudie 1

De visie van NISB op 'woonzorginstellingen hebben bewegen structureel opgepakt' bevat de volgende elementen: (1) gevarieerd beweegaanbod in de woonzorginstelling (2) beweegaanbod is open voor en komt tot stand in samenwerking met de wijk (3) aandacht voor bewegen middels de Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (4) instellingsbreed bewustzijn van het belang van bewegen (5) stimuleren van bewegen is deel van het geschreven beleid (6) het daadwerkelijke beweeggedrag van ouderen heeft veel kanten, zoals de motivatie van ouderen om te bewegen (7) de woonzorginstelling werkt samen met (externe) partners en genereren zo een meerwaarde (8) de omgeving van de woonzorginstelling (incl. beweegaanbod) staat toe dat ouderen de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) kunnen halen (9) beschikbaarheid van middelen (financiën), of dit weten te mobiliseren.

Dit onderzoek gaat met name in op de elementen rol van de activiteitenbegeleider, beleid, motivatie en samenwerking (intern en extern, incl. draagvlak).

Rol van de activiteitenbegeleider

In dit onderzoek is de centrale rol van activiteitenbegeleiders in het stimuleren van bewegen onderzocht. De aandacht voor bewegen binnen de woonzorginstelling hangt in grote mate samen met het enthousiasme, de activiteit en ondernemendheid van de activiteitenbegeleider. AB-ers zien sociale en fysieke winst van bewegen bij ouderen. Dit motiveert ze in het stimuleren van bewegen. Fysieke winst leidt weer tot grotere zelfstandigheid en kan daarmee een geringere zorgvraag tot gevolg hebben.

Er is behoefte aan uitwisseling van ideeën en ervaringen tussen activiteitenbegeleiders. Dit lijkt bevorderend voor het vergroten van de aandacht en deskundigheid met betrekking tot bewegingsstimulering. Rekening houdend met deze behoeften en de benodigde deskundigheid van AB-ers is een aanbeveling:

- Een regionale training/uitwisselingsdag voor activiteitenbegeleiders zou in hun behoefte aan uitwisseling van ideeën en ervaringen kunnen voorzien.

Waarschijnlijk is er niet in elke regio even veel behoefte aan een dergelijke uitwisselingsdag vanwege andere mogelijkheden tot scholing. Een bevorderende factor voor de deelname aan dergelijke uitwisselingsdagen is dat er vaak (zij het beperkt) budget beschikbaar lijkt voor scholing.

Beweegbeleid

In het grootste deel van de woonzorginstellingen was nog geen beleid m.b.t. bewegen. In een deel is dit wel in ontwikkeling. Beleid lijkt vaak te ontstaan vanuit de praktijk van de activiteitenbegeleiders en te worden beïnvloed door nationale ontwikkelingen, zoals marktontwikkeling en positieve berichtgeving in de media. Aangezien beleid vaak vanuit de praktijk lijkt te ontstaan, lijkt het aan te bevelen om:

- de activiteiten van activiteitenbegeleiders in die praktijk te ondersteunen (zoals al gebeurt en door nieuwe activiteiten zoals de voorgestelde uitwisselingsdagen), van waaruit op den duur de stap naar het ontwikkelen van beleid gemaakt wordt.

Ook zonder beweegbeleid kan er sprake zijn van continuïteit in het stimuleren van bewegen in de woonzorginstelling. Van de locaties zonder beweegbeleid verwacht het merendeel dat het huidige beweegaanbod gehandhaafd blijft. Tenslotte bestaat de behoefte aan een stukje onderzoek en verantwoording voor het schrijven van beleid in de woonzorginstelling, bijv. door middel van samenwerking met een verpleger of arts. Een suggestie zou kunnen zijn:

- een 'factsheet' te schrijven met een stukje (medisch/wetenschappelijke) onderbouwing of feiten met betrekking tot het stimuleren van bewegen van ouderen.

Beweegmotivatie ouderen

Belemmerende factoren in de motivatie van ouderen om te bewegen zijn: lichamelijke achteruitgang, vermoeidheid, denken niet meer te kunnen, drempelvrees, te veel fantasisfeer of te kinderachtig, kosten, andere prioriteiten. Bevorderende factoren zijn: koppeling bewegen met gezelligheid, positieve aandacht voor bewegen in de media, bewegegroep op eigen niveau, meer fysieke mogelijkheden door bewegen, persoonlijke benadering door (vertrouwd) personeel van woonzorginstelling, advies van een fysiotherapeut of arts, enthousiasme van andere bewoners, beweegmogelijkheden die dicht bij 'echte' sport liggen, nieuwe materialen. Soms belemmerend en soms bevorderend zijn de timing, het groepsgebeuren en multifunctionaliteit van de ruimte waar bewegen wordt. Dit zijn belangrijke factoren om rekening mee te houden.

Interne samenwerking

Op één locatie is interne samenwerking ontstaan naar aanleiding van de beweegweek. Aan structureel overleg met de fysiotherapeut, wordt breed belang gehecht. In drie van de acht locaties wordt bij bewegingsstimulering belang gehecht aan het betrekken van de cliëntenraad/bewonerscommissie en op twee locaties vindt dit ook plaats. De beheerder speelt vooral een rol met betrekking tot de fysieke beweegruijnte in en om de woonzorginstelling. Het dienstencentrum wordt als een mogelijke samenwerkingspartner gezien, bijv. in het doorverwijzen van ouderen naar beweegactiviteiten. Overleg binnen de stichting/koepel wordt gevoerd door het MT, bewegingsstimulering wordt hier ook besproken. Samenwerking met het verzorgende personeel wordt door zowel door het managementteam (MT) als AB-ers als belangrijk gezien in het stimuleren van bewegen van ouderen. Op meerdere locaties wordt aangegeven dat hier nog werk aan te doen is. Op sommige locaties geeft het MT aan dat AB-ers een rol zouden kunnen hebben om het belang van bewegen in wisselwerking met het verzorgende personeel onder de aandacht te brengen.

- De manier waarop het verzorgende personeel bewegen kan stimuleren en de mogelijke rol van AB-ers hierin, zou meer onderzocht kunnen worden, bijvoorbeeld door deze vraag te bespreken in de eerder gesuggereerde uitwisselingsdag/dagen.

Externe samenwerking

Naar aanleiding van de FLASH! beweegweken zijn externe contacten ontstaan die soms actief (samenwerkingsverband), soms nog passief (zodanig contact mee opnemen) en soms helemaal niet meer worden gebruikt.

De ene locatie werkt intensiever samen met de Stichting Welzijn Ouderen (SWO) dan de andere. Geen van de geïnterviewden gaf aan contact te hebben met de provinciale sportraad. Op één locatie werd samengewerkt met de Volksuniversiteit, voor een database van docenten en m.b.t. valpreventiecurcussen en weerbaarheidstraining. Met de gemeente wordt door geen van de locaties intensief samengewerkt, maar de gemeente geeft wel direct of indirect subsidie voor beweegactiviteiten. Verder wordt op andere manieren externe financiële en materiele steun gevonden. Op twee locaties wordt aangegeven dat thuiszorgorganisaties ouderen uit de wijk attent maken op en verwijzen naar de beweegactiviteiten in de woonzorginstelling. Op meerdere locaties denkt men voor de toekomst aan een fitnessruimte binnen de eigen woonzorginstelling, om daarmee in te kunnen gaan op de vraag van ouderen. Geen enkele locatie gaf aan samen te werken met vrouwenorganisaties, ouderenbonden of een lokaal sportservice bureau.

Projectmatig werken, lijkt de meest reële vorm van samenwerking tussen het merendeel van de externe partijen en woonzorginstellingen. Structurele samenwerking in de zin van regelmatig om tafel om een bepaald onderwerp lijkt gewoonweg teveel tijd te kosten.

Wijkbewoners als beweegdoelgroep

Op alle geïnterviewde locaties is aandacht voor een welzijnsaanbod open voor ouderen in de wijk. Belemmerende factoren hierin zijn: concurrentie van particuliere beweegaanbieders, niveauverschil wijkbewoners en bewoners van de instelling, te beperkte ruimte om beschikbaar te kunnen stellen, beperkte formatie/tijd/geld en andere prioriteiten zoals de primaire zorg. Bevorderende factoren: samenwerking in communicatie, contact met wijkbewoners, het hebben van een eigen bus, sponsoring, geld, het is beleid/de opdracht, de FLASH! beweegweek, marktontwikkeling en de maatschappelijke ontwikkeling van streven naar zelfstandige ouderen.

De elementen van de visie van NISB op 'bewegen structureel oppakken' worden door de interviewresultaten onderschreven, met een paar kanttekeningen.

Op basis van de bevindingen van dit onderzoek op het gebied van samenwerking is het een suggestie om het volgende element toe te voegen:

10. Binnen de woonzorginstelling vindt een uitwisseling van ideeën en ervaringen plaats met betrekking tot bewegen tussen activiteitenbegeleiders, verzorgend personeel, managementteam, fysiotherapeut, bewoners en vertegenwoordiging hiervan.

Deelstudie 2

De resultaten van de evaluatie van de "Bewegen met plezier box" en/of de "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD" middels de internet enquête zijn niet representatief voor de hele groep van ontvangers. De resultaten moeten dan ook gelezen worden als een indicatie van de waardering hiervan.

Algemeen

De vormgeving van de "Bewegen met plezier box" wordt hoog gewaardeerd met een 7,6. De box als geheel krijgt van de respondenten het cijfer 7,3. Er werden geen onvoldoendes uitgedeeld voor de box als geheel. 29% weet zeker en 42% denkt collega's aan te raden de box te bestellen.

Praktisch materiaal

Praktisch materiaal (in box) blijkt erg populair: dit wordt het meest gebruikt en de toepasbaarheid hiervan wordt hoog gewaardeerd.

DVD 'Bewegen met plezier'

De DVD Bewegen met plezier (in box) is goed bekeken (door bijna drie kwart van de respondenten) en heeft ook opgeleverd wat er van verwacht werd: gespreksstof, inspiratie en motivatie bij een groot deel van de kijkers. Bij (bijna) een kwart van de kijkers leverde het bij interne collega's en locatie/zorgmanager draagvlak op. In twee gevallen leverde dit ook meer financiële middelen en meer randvoorwaarden op. En in één geval leverde het zelfs financiering van de opleiding van een respondent op.

Handleiding 'Hoe organiseer ik een beweegweek' en stappenplan beweegbeleid

Het lezen van de handleiding beweegweek (in box) of het stappenplan beweegbeleid (in box) lijkt een hogere drempel te hebben dan het kijken van de DVD. Ongeveer 60% van de deelnemers las deze documenten (bijna drie kwart keek de DVD). In geval van het stappenplan leverde het gebruik van dit document een groot deel van de lezers inspiratie, gespreksstof en motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering op. De handleiding beweegweek sluit bij 54% van de respondenten goed aan bij de informatiebehoefte. Bij het stappenplan beweegbeleid is dit bij 63% van de respondenten het geval.

Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD

De bundeling is naar schatting door bijna 4/5^e deel van de respondenten gelezen. 68% gaf aan dat de informatie goed aan sloot bij de informatiebehoefte. De bundeling van de beweegplannen wordt hiermee het hoogst gewaardeerd op aansluiting bij de informatiebehoefte. Lezen staat echter niet gelijk aan gebruiken, bleek keer op keer. Het aangegeven gebruik van de handleiding, stappenplan en bundeling beweegplannen FLASH! AWARD is lager dan het lezen. Dit verraste niet. Wanneer echter specifiek gevraagd wat het document op heeft geleverd worden bij stappenplan beweegbeleid en de bundeling beweegplannen veel elementen aangevinkt. Bij beide documenten wordt aangegeven dat het inspiratie, gespreksstof, motivatie, discussie (en in enkele gevallen) voorbeelden van en samenwerking in de uitvoering en draagvlak bij collega's en externe organisaties heeft opgeleverd. Het stappenplan beweegbeleid heeft in twee gevallen een concreet beweegplan opgeleverd en in twee gevallen zijn succesvolle activiteiten opgenomen in de algemene werkwijze van de organisatie.

Concluderend

Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt en wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren? De "Bewegen met plezier box" heeft niet zozeer geleid tot het direct structureel oppakken van bewegen en tot beweegbeleid, dit lag ook in de lijn der verwachtingen. Hier is meer voor nodig. Wel heeft het bijgedragen aan een gevarieerd beweegaanbod. Ook draagt de box bij aan een instellingsbreed bewustzijn en/of aandacht voor bewegen. Het voorafgestelde doel om met de box zowel management als activiteitenbegeleiders te bereiken is behaald.

- Ook voor andere projecten binnen NISB is deze aanpak van het aanbieden van een pakket van materialen (box) voor verschillende niveaus aan te raden

Zowel uit de enquête als bij de (voorbereiding van de) interviews kwam naar voren dat het werken met dove ouderen om een aangepaste aanpak vraagt. Bewegen op muziek is bijvoorbeeld geen mogelijkheid.

- Er zou voor gekozen kunnen worden extra aandacht te besteden aan de beweegmogelijkheden van dove ouderen

Voorwoord

“Rust roest” Dat is een uitdrukking die iedere keer in het werken aan bewegingsstimulering binnen woonzorginstellingen de boventoon voert. Dit motto draagt bij aan de noodzaak voor het stimuleren van bewegen van ouderen in woonzorginstellingen. In de evaluatie van de “Bewegen met plezier: FLASH! beweegcampagne 55+” (TNO, 2006) werd aangegeven dat niet iedere oudere direct enthousiast is over bewegen:

‘Ik heb mijn hele leven hard gewerkt, waarom zou ik nu moeten gaan bewegen?’

Een activiteitenbegeleidster met zo’n 20 jaar ervaring als docent bewegen voor ouderen geeft aan waarom in haar ervaring bewegen van ouderen juist zo belangrijk is:

“Misschien heb je met bewegen niet zoveel fysieke winst, maar mogelijk wel heel veel sociale contacten. Sociale contacten zijn erg belangrijk. Je ziet dat het contact door bewegen makkelijker verloopt. De cliënt kan, denk ik, langer zelfstandig naar het restaurant/de beweegruimte toe komen. Dat kun je wel zien. ... Wanneer je je prettig voelt in je lichaam voel je je ook prettiger in je geest. Dat werkt ook door naar andere terreinen.”

Bewegen draagt bij aan het behoud van de zelfstandigheid. Dit geeft het volgende citaat van een Manager primair proces heel duidelijk weer:

“... alles overnemen, nee. ... Daar wordt niemand gelukkig van. Echt niet. Eerst is het van ‘Lekker makkelijk’, maar de volgende keer is het van ‘Ik deug nergens meer voor ik kan net zo goed dood zijn’. Dat heb ik zo vaak mee gemaakt vroeger. Dat is geen manier van met elkaar omgaan.”

Bij een grotere zelfstandigheid snijdt het mes aan twee kanten: door meer te bewegen kunnen mensen zelf meer en hoeft minder zorg te worden gegeven. Daarnaast voelen mensen zich fitter en zitten ze lekkerder in hun vel. Hierdoor hoeven verzorgenden en activiteitenbegeleiders zelf minder te doen.

Dit rapport tracht inzicht te geven in de wijze waarop woonzorginstellingen het thema bewegen structureel oppakken voor hun bewoners en de mensen die rondom deze instelling wonen. Hierbij worden belemmerende en bevorderende factoren aan het licht gebracht en wordt de door NISB geboden ondersteuning richting woonzorginstellingen geëvalueerd. In dit rapport staan veel ervaringen en uitspraken van activiteitenbegeleiders en managers in woonzorginstellingen. Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe in actief oud worden én zijn!

Met dank aan collega’s Jolanda, Anneke, Marian, Ger, Nanette, Petra, Peggy, Tamara, Caecile, Ger, Chienette, Harry, Anke en Birgul voor de praktische en inhoudelijke ondersteuning bij dit onderzoek. Ook oud-Wageningen-Universiteit-collega’s Laura, Lenneke en Annemarie wil ik hartelijk bedanken voor hun medewerking. Dank ook voor het werk van de ‘transcribeer-sterren’ (studenten Gezondheid en Maatschappij, Wageningen Universiteit) Harmke, Bibi, Carlijn, Jorieke en Anja. Dank, tot slot, voor alle respondenten en geïnterviewden, voor jullie tijd, inspirerende ideeën en ervaringen.

Gerda Wink
Onderzoeker NISB
Bennekom, januari 2007

1	INLEIDING	8
2	METHODE	10
2.1	Onderzoeksmethodiek interviews	10
2.2	Onderzoeksmethodiek internet enquête	12
3	RESULTATEN INTERVIEWS	14
3.1	Rol activiteitenbegeleiding	14
3.2	Beweegbeleid	16
3.3	Motivatie ouderen	21
3.4	Samenwerking	22
4	RESULTATEN INTERNET ENQUETE	29
4.1	Respondenten	29
4.2	Gebruik en toepasbaarheid	29
4.3	Vormgeving	31
4.4	Box onderdeel: DVD "Bewegen met plezier"	31
4.5	Box onderdelen: Muziek CD en DvD Kwiek Gymnastiek	31
4.6	Box onderdeel: Handleiding 'Hoe organiseer ik een beweegweek?'	32
4.7	Box onderdeel: Stappenplan voor het opzetten van beweegbeleid	32
4.8	Algemene waardering box	34
4.9	Evaluatie "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"	35
5	CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	37
5.1	Interviews	37
5.2	Internet enquête	39
5.3	Onderzoeksvraag	40
5.4	Visie 'bewegen structureel oppakken'	40
	REFERENTIES	41
	BIJLAGEN	
Bijlage 1	Vragenlijst interviews woonzorginstellingen	42
Bijlage 2	Enquête "Bewegen met plezier box" en "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"	50

1 Inleiding

In de nota "Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing" en de kabinetsnota "Tijd voor Sport: bewegen, meedoen, presteren" (Ministerie van VWS, 2005) wordt een verband gelegd tussen voldoende beweging en een verminderde kans op diverse chronische aandoeningen en een toename van functionaliteit en zelfstandig functioneren bij ouderen. Onderzoek laat zien (TNO, OBIN '00-'04) dat in 2004 ongeveer 50% van de ouderen tussen de 55 en 75 jaar niet voldoet aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen¹. Bij 75 plussers is dit zelfs 60%. Het overheidsbeleid is er dan ook op gericht om inactiviteit terug te dringen en een gezonde leefstijl te bevorderen (NISB, 2006). Ook zijn er aanwijzingen dat meer bewegen door ouderen tot zorgreductie binnen de woonzorginstelling kan leiden (NISB, 2005:25). Het hebben van een uitgebreid beweegaanbod in een woonzorginstelling, kan een aantrekkelijke werking hebben op ouderen uit de omgeving. Dit is een positief aspect, met de privatisering van woonzorginstellingen in het vooruitzicht.

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) organiseerde in 2005 samen met Woonzorg Nederland beweegweken in 40 woonzorginstellingen verspreid over Nederland. In de beweegweek, onderdeel van de FLASH!-campagne "Bewegen met Plezier", is voorlichting over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen gekoppeld aan een gevarieerd aanbod van sport en bewegen. De interesse van 55-plussers en mensen die werken in de zorg was groot. Tijdens de 40 beweegweken hebben 22.000 deelnemers deelgenomen aan een bewegingsactiviteit of een voorlichtingsactiviteit bezocht. 144 lokale organisaties en 9 landelijke partners werkten mee. In totaal hebben 590 workshops, trainingen en demonstraties plaatsgevonden.

Door de grote belangstelling en bewustwording in de mogelijkheden van bewoners heeft dit geleid tot de groei van de bestaande groepen en tot het ontstaan van nieuwe activiteiten binnen de woonzorginstelling zoals Nordic Walking.

Ook constateerden de onderzoekers (TNO) dat het belang van bewegen bij de veelal bewegingsarme doelgroep door de beweegweek organisatiebreed onder de aandacht is gekomen. De helft van de organisaties is van plan om meer activiteiten aan te bieden (Van Overbeek *et al.*, 2006).

Het succes staat of valt met de motivatie van zowel bewoners als het personeel (management, verzorgend personeel en activiteitenbegeleiding) De beweegweken hebben voor beiden drempelverlagend gewerkt (*id.*), waardoor nieuwe mogelijkheden voor het aanbieden van bewegingsactiviteiten zijn ontstaan. De invloed van de beweegweken op de woonzorginstellingen die niet aan de beweegweken hebben meegedaan is groot: 75% van de ondervraagden beoordeelt het initiatief van de campagne als zeer positief. Men beseft dat bewegen een effectieve bijdrage kan leveren aan de gezondheid, het welzijn en het zelfstandiger functioneren van ouderen (*id.*). Een adequaat en doelbewust beweegbeleid kan daaraan een belangrijke impuls geven.

NISB is in 2006 een implementatietraject gestart, waarbij een 'Bewegen met plezier – box' (kortweg: toolkit) incl. een DVD als ondersteuningsinstrumenten voor professionals zijn ontwikkeld. Ook zijn in 2006 drie werkconferenties over beweegbeleid binnen woonzorginstellingen georganiseerd. Uit de reacties van professionals in de werkconferentie over beweegbeleid blijkt dat er allerlei manieren zijn om bewegen te organiseren binnen woonzorginstellingen. Hierbij komen vanuit woonzorginstellingen en NISB ook dilemma's naar voren.

Het eerste dilemma wat (vanuit NISB en woonzorginstellingen) meestal aan de orde komt is: hoe zorg ik ervoor dat dit niet bij een tijdelijk (bijv. yogalessen voor één seizoen) uurtje blijft. Een tweede dilemma, wat vooral door NISB naar voren wordt gebracht, is dat 1 uurtje beweegles meestal niet genoeg is om bewegen voldoende te stimuleren om een effectieve bijdrage te kunnen leveren aan gezondheid, welzijn en het zelfstandiger functioneren van

¹ NNGB= tenminste 30 minuten per dag, vijf dagen per week matig intensief bewegen om gezond te blijven.

ouderen. Er is veel meer mogelijk naast een extra beweegaanbod voor 1 uurtje per week. Ook buiten de beweeglessen om zou structurele aandacht kunnen komen voor bewegen. Maar hoe is dat te bereiken?

Het derde dilemma wat speelt en door de woonzorginstellingen naar voren wordt gebracht en door NISB wordt onderschreven is de extramuralisering van (beweeg)diensten; het voor de mensen uit de wijk mogelijk maken om binnen een woonzorginstelling te kunnen bewegen. Het hierin samen optrekken met andere lokale partijen die op dit terrein betrokkenheid hebben, is vaak nog een knelpunt, vanaf beide kanten. Dit lijkt te maken te hebben met het niet kennen van elkaars mogelijkheden en activiteiten. Tenslotte is de vraag vanuit woonzorginstellingen vooral: hoe financieren we bewegen structureel? Wat kan de WMO ons bieden in dat opzicht?

Onderzoeksdoel

Meer inzicht krijgen op de belemmerende en bevorderende factoren van het structureel inbedden van bewegen (beweegbeleid) in en vanuit woonzorginstellingen.

Hoofdonderzoeksvraag

Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt en wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren?

De subvraag die hierbij geldt is: op welke wijze kan ondersteuning op dit vlak het beste in worden gericht.

Twee deelstudies

Om deze vraag te beantwoorden zijn twee deelstudies uitgevoerd (oktober 2006-januari 2007). Het betreft:

1. Een studie waarbij in totaal acht woonzorginstellingen interviews gehouden zijn.
2. Een evaluatie van de door NISB ontwikkelde 'Bewegen met plezier – box' (een toolkit met praktische materialen) én de FLASH! Active Plus AWARD bundel (een bundeling van de beweegplannen die zijn ingediend voor de FLASH! Active Plus AWARD, een prijsvraag voor beweegplannen van Woonzorginstellingen in 2006) middels een enquête via Internet.

Deelstudie 1 richt zich op de manier waarop professionals in een woonzorginstelling bewegen structureel inbedden binnen de organisatie. Het gaat hierbij met name om de knelpunten en succesfactoren die zij tegen komen op het niveau van externe samenwerking, het creëren van draagvlak, de wijze van financiering en om de kennis en deskundigheidsverwerving en beleidsvormingsprocessen.

De resultaten van dit onderzoek bieden meer helderheid in de manier waarop woonzorginstellingen hun inbedding organiseren. Hierdoor kan beter geanticipeerd worden op de zaken die spelen in en rondom woonzorginstellingen. Ook stelt het NISB en andere organisaties zoals Provinciale Sportraden in staat om in haar nieuwe deelcampagne en werkontwikkelingsprojecten de woonzorginstellingen en andere partijen nog meer te kunnen betrekken in de lokale netwerkontwikkeling.

Deelstudie 2 draagt bij aan de vraag: op welke wijze kan ondersteuning bij deze structurele inbedding van bewegen het beste in worden gericht. Door een heldere evaluatie van door haar ontwikkelde instrumenten voor woonzorginstellingen, is NISB beter in staat haar huidige instrumenten aan te passen en haar toekomstige instrumenten beter af te stemmen op de behoeften van het werkveld.

Leeswijzer

MT=Managementteamlid

AB-er=Activiteitenbegeleider

AB-ers=Activiteitenbegeleiders

“Op deze wijze weergegeven tekst is een citaat van geïnterviewden” [en tussen deze haken staat, door de auteur toegevoegde, informatie over de context van een citaat]

2 Methode

Dit hoofdstuk beschrijft achtereenvolgens hoe de interviews en Internet enquête praktisch uitgevoerd zijn en welke keuzen hierbij zijn gemaakt.

2.1 Onderzoeksmethodiek interviews

Operationalisatie “Bewegen structureel oppakken”

De visie van NISB op ‘woonzorginstellingen hebben bewegen structureel opgepakt’ bevat de volgende elementen:

1. Er is een gevarieerd beweegaanbod in de woonzorginstelling.
2. Dit beweegaanbod is open voor en komt tot stand in samenwerking met de wijk.
3. ‘Bewegen’ is niet beperkt tot een beweegaanbod zoals elke week een uur gym, maar zit ook in de dagelijkse activiteiten, de Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) zoals het zelf naar de koffie lopen en zelf het haar kammen.
4. Een instellingsbreed bewustzijn van het belang van bewegen, niet alleen bij activiteitenbegeleiders, maar ook bij het managementteam en het verzorgende personeel.
5. Het stimuleren van bewegen door ouderen is deel van het geschreven beleid inclusief zorgplan.
6. Het bewegen van ouderen is niet louter afhankelijk van het beleid van de instelling, aan het daadwerkelijke beweeggedrag van ouderen zitten veel kanten, zoals de motivatie van ouderen om te bewegen.
7. De woonzorginstelling werkt samen met andere (externe) partners in hun netwerk waardoor zij meer weten te bereiken op het gebied van bewegen van ouderen in de woonzorginstelling.
8. De omgeving van de woonzorginstelling (incl. beweegaanbod) staat toe dat ouderen de Nederlandse norm voor gezond bewegen kunnen halen.
9. Beschikbaarheid van financiën, mensen en middelen, of deze weten te mobiliseren.

Deze negen elementen zijn gebruikt om de analyse van de interviews te structureren. In hoofdstuk 3 zijn de resultaten weergegeven voor de elementen 5; beleid, 6; motivatie van ouderen en 7; samenwerking.

Wetenschappelijke/theoretische achtergronden

Dit is een explorerend onderzoek. Innovatie vraagt om exploratie (Saan en De Haes, 2005:19). De structurele inbedding van bewegingsstimulering binnen woonzorginstellingen wordt door diverse factoren beïnvloedt. Diverse factoren kunnen belemmerend of bevorderend inwerken op een implementatie, zoals het stimuleren van bewegen binnen woonzorginstellingen. Uit onderzoek² en in de praktijk is gebleken dat deze factoren in vier categorieën te verdelen zijn (Fleuren *et al.*, 2002 In: TNO-rapport Van Overbeek *et al.* 2006). De door Fleuren *et al.* onderscheiden categorieën zijn consistent met de factoren beschreven in het referentiekader gezondheidsbevordering van Saan en De Haes (2005). Hieronder zijn de vier categorieën Fleuren *et al.* (2002) verbonden met de door Saan en De Haes onderscheiden variabelen binnen het proces ‘organiseren’ (schuin weergegeven).

1. Kenmerken van de sociaal-politieke omgeving: *beleid, investering en goodwill.*
2. Kenmerken van de organisatie: *menskracht en deskundigheid, organisatie en netwerk.*
3. Kenmerken van de toekomstige gebruiker: *kennis, menskracht en deskundigheid.*
4. Kenmerken van de vernieuwing: *methoden en materialen, leiderschap.*

² Deze categorieën zijn naar voren gekomen uit een literatuurreview, waarvoor 11 databases op het gebied van gezondheidszorg en aanpalende wetenschapsgebieden zijn geraadpleegd (Fleuren *et al.*, 2002).

Wat binnen deze categorieën naar voren kwam in het TNO onderzoek (Van Overbeek *et al.*, 2006) is hieronder samengevat in box 1. Deze categorieën en beïnvloedende factoren, zijn ondersteunend geweest in de reflectie op de interviewresultaten.

Box 1.1 Beïnvloedende factoren die een positieve of negatieve bijdrage hebben geleverd aan de bewegeweek en de verdere implementatie van bewegingsactiviteiten (TNO-rapport; Van Overbeek *et al.* 2006).

Sociaal-politieke omgeving

- behoefte van bewoners,
- grote andere ontwikkelingen binnen woonzorginstelling,

De organisatie

- gebrek aan geschikte accommodatie,
- voldoende budget,
- beleid met aandacht voor bewegen,
- aanwezigheid van een kartrekker/aanspreekpunt,
- morele en financiële steun vanuit het management,
- het type wooncomplex, gericht op zelfstandigheid of verzorging

De toekomstige gebruiker: activiteitenbegeleiding

- actieve enthousiaste activiteitenbegeleider,
- aanwezige aanbod van overige activiteiten; moet bijv. 'in evenwicht' zijn

De vernieuwing

- bewegingsactiviteiten dienen in nabije omgeving plaats te vinden
- gebrek aan kennis en vaardigheden, tijd of budget om vernieuwende en leuke activiteiten voort te zetten

Onderzoeksvariabelen

Op een aantal van de factoren zoals genoemd in box 1 is in dit onderzoek nader ingegaan. Het theoretisch kader het heeft bij de uitwerking van de vragenlijsten en de interviews als denkkader gediend. Er is met name ingegaan op de rol van de activiteitenbegeleider, samenwerking en draagvlak (morele steun vanuit het management en bij activiteitenbegeleiders), beleid (met aandacht voor bewegen) en de behoefte/motivatie van bewoners. Over samenwerking werd in het onderzoek naar de werkwijze van FLASH! door Wink *et al.* (2006) beschreven dat lokale partners, waaronder woonzorginstellingen, meer mensen/organisaties hebben leren kennen door de campagneactiviteiten en dat op die manier hun netwerk is vergroot. Bij de in dat onderzoek geïnterviewde woonzorginstelling was de intentie aanwezig om met deze nieuwe contacten in de toekomst samen te werken in het stimuleren van bewegen. In dit huidige onderzoek is de rol van samenwerking (en wat hier belemmerende en bevorderende factoren in zijn) voor structurele inbedding van bewegingsstimulering nader bestudeerd.

Gezien de keuze om specifieke aandacht te besteden aan financiën, draagvlak, beleid en samenwerking als beïnvloedende factoren, ligt het voor de hand om per woonzorginstelling een uitvoerende professional (activiteitenbegeleider) en een professional die deel uit maakt van het management (team) te interviewen.

Operationalisatie gebruikte begrippen

Er is onderscheid gemaakt tussen interne samenwerking (met personen binnen de woonzorginstelling) en externe samenwerking (met personen/organisaties buiten de woonzorginstelling). Waar de betekenis van samenwerking, motivatie en activiteitenbegeleiding een duidelijk beeld oproept, is voor de operationalisatie van de begrippen beleid en draagvlak de Van Dale gebruikt. Beleid wordt beschreven als: 'wijze van behandeling van een zaak met betrekking tot de gevolge of te volgen beginselen of gedragslijn' (Van Dale). In dit onderzoek is hierbij in eerste instantie uitgegaan van geschreven beleid. Draagvlak wordt beschreven als 'ondersteunende groep' (Van Dale), sociaal draagvlak wordt hiermee: sociaal ondersteunende groep. Sociaal draagvlak, samenwerking en beleid hangen onderling samen. Wagemakers *et al.* onderscheiden zes

fasen in een samenwerkingsproces, waarvan de laatste verankering is. Zij zien verankering in beleid, instellingen en organisaties als indicator van sociaal draagvlak (*id.*, 2006:17).

Interviewmethode

Er is gekozen voor een gestructureerd interview. De vragenlijst, opgebouwd rond de thema's samenwerking, draagvlak, beleid en financiën, is opgenomen in bijlage 1. De structuur van deze vragenlijst is gevolgd en zo nodig is doorgevraagd.

De volgende criteria hebben de keuze voor de woonzorginstellingen bepaald:

- verspreid door het land
- zowel locaties met vermoedelijk veel/minder mogelijkheden
- grote variatie in deelname aan de verschillende FLASH! activiteiten (zie tabel 1)

Op elke locatie (behalve Rotterdam)³ is een uitvoerende professional (activiteitenbegeleider) en een professional die deel uit maakt van het management (team) geïnterviewd. In totaal hebben 15 interviews plaatsgevonden.

Tabel 1.1 Overzicht van de locaties van woonzorginstellingen waar interviews hebben plaatsgevonden en hun deelname aan FLASH! activiteiten.

FLASH! activiteiten:	Deelname FLASH! Active Plus AWARD	Niet deelgenomen aan FLASH! Active Plus AWARD
Deelname Beweegweek en toolkit ontvangen	Enschede	
Deelname Beweegweek en werkconferentie en toolkit ontvangen	Ten Boer	
Toolkit ontvangen		Rotterdam
Deelname Werkconferentie en toolkit ontvangen	Dedemsvaart	Maarssen
Deelname pilot- werkconferentie		Boxmeer
Geen deelname aan of ontvanger van bovenstaande	Breda	Haarlem

Analyse

De interviews zijn allemaal opgenomen met een voice-recorder en woordelijk uitgeschreven (getranscribeerd). Interviewcitaten uit de verschillende interviews zijn in een werkdocument geclusterd per onderwerp, bijvoorbeeld alle citaten uit alle interviews over of gerelateerd aan het onderwerp 'beleid' zijn onder elkaar gezet. Op basis van dit werkdocument heeft de analyse plaats gevonden en zijn de resultaten geschreven.

2.2 Onderzoeksmethodiek internet enquête

Bewegen met plezier box

De "Bewegen met plezier box" is voor alle deelnemers van de werkconferentie en partners in de beweegweken gratis beschikbaar gesteld. Daarnaast hebben een aantal mensen de box besteld. De FLASH! Active Plus AWARD bundel is in totaal naar 271 geadresseerden gestuurd. Dit betrof alle AWARD deelnemers, partners in de beweegweken en deelnemers aan de werkconferentie. Veel respondenten hebben zowel een box als een bundel ontvangen.

Onderzoeksvariabelen

Om gebruikers en ontvangers te bevragen naar ervaringen is een enquête ontwikkeld die men in kon vullen via Internet. De belangrijkste thema's waarop bevroegd is zijn: Toepasbaarheid, gebruik, aansluiting bij de behoefte, algehele waardering en wat het gebruik opleverde. De vragenlijst is weergegeven in bijlage 2. De Internet enquête heeft van 20 oktober tot 6 november '06 opengestaan.

³ Vanwege treinstoringen is hier het hele interview doorlopen met de locatiemanager.

Methode

Mensen werden per brief en/of per email uitgenodigd om de enquête in te vullen. Om de respons te verhogen is onder de inzenders een pakketje met praktische beweegmaterialen verloot.

- 265 mensen werden per brief uitgenodigd de enquête in te vullen (verzonden 20/10/06)
- 124 mensen werden per email uitgenodigd de enquête in te vullen (verzonden 25/10/06), deze groep heeft ook een reminder ontvangen (verzonden 23/11/06).

Een aantal mensen is zowel per mail als per brief uitgenodigd. Het is moeilijk na te gaan hoeveel mensen zo een dubbele uitnodiging hebben gekregen en hoeveel mensen in totaal precies benaderd zijn, want uit het emailadres is niet altijd na te gaan met welk postadres dit overeenkomt.

Respondenten

13 van de 42 respondenten begonnen aan het invullen van de enquête maar stopten hier na 1 pagina of halverwege mee. De oorzaak is niet duidelijk. Op de enquêtevraag naar vragen of opmerkingen m.b.t. de enquête/vragenlijst werden hiervoor geen aanwijzingen gegeven. De percentages zoals weergegeven in de resultaten zijn hiervoor zoveel mogelijk gecorrigeerd. In totaal vulden 29 deelnemers de enquête bijna helemaal in.

Van de in totaal 294 mensen die de "Bewegen met plezier box" hebben ontvangen hebben er in totaal 27 de enquête (deels) ingevuld. Van de 271 mensen aan wie een "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD" is gestuurd hebben 18 respondenten de enquête (deels) ingevuld. Dit maakt dat de resultaten van deze studie niet representatief zijn voor de hele groep. Dit is overzichtelijk weergegeven in tabel 1.2. De resultaten moeten dan ook gelezen worden als een indicatie van de waardering van box en bundel.

Tabel 1.2 Aantal respondenten en ontvangers van de "Bewegen met plezier box" en "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"

Ontvanger van box en/of AWARD	Aantal ontvangers	Aantal respondenten	Totaal aantal respondenten
Ontvanger van de "Bewegen met plezier box"	294	11	
Ontvanger van de "Bewegen met plezier box" én de "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"		16	27 (11+16)
Ontvanger van de "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"	271	2	18 (16+2)
Totaal aantal respondenten (die – bijna- volledig invulden)		29	

Analyse

Voor de analyse zijn de antwoorden van de enquête vanuit SPSS/excell in tabellen verwerkt. Deze tabellen zijn gebruikt voor de interpretatie van de gegevens.

3 Resultaten interviews

Achtereenvolgens wordt in dit hoofdstuk ingegaan op de rol van de activiteitenbegeleider, beweegbeleid, motivatie van ouderen om te bewegen en samenwerking.

3.1 Rol activiteitenbegeleiding

In het stimuleren van bewegen binnen de woonzorginstelling heeft de activiteitenbegeleider vaak een belangrijke rol. Van Overbeek *et al.* (TNO, 2006) noemen 'een actieve enthousiaste activiteitenbegeleider' dan ook als belangrijke beïnvloedende factor in het stimuleren van bewegen. Het volgende citaat illustreert wat de invloed kan zijn van een actieve, enthousiaste activiteitenbegeleider:

"Ik ben hier gekomen en hier waren de activiteiten heel minimaal, en heb ik héél véél opgebouwd, je hoort alleen maar positieve dingen, van goh, wat doen jullie toch veel, zit geen moment stil, weet je wel, dat mensen iedere dag wel ergens bijzitten, maar ja, dat is vaak ook het enthousiasme, gewoon de dingen organiseren."

Enthousiasme lijkt dus een belangrijke eigenschap voor een activiteitenbegeleider met een actieve rol in het stimuleren van bewegen. In box 3.1 zijn eigenschappen weergegeven die naar voren kwamen of werden gebracht als bevorderend en belemmerend in het stimuleren van bewegen van ouderen door activiteitenbegeleiders.

Box 3.1 Bevorderende en belemmerende eigenschappen van een activiteitenbegeleider in het stimuleren van bewegen van ouderen in de woonzorginstelling

- + **Enthousiasme (voor het stimuleren van bewegen)** *"Nou, dat [bepalende factor voor beweegaanbod, vijf dagen per week] is het enthousiasme van onze locatie. We hebben nu vrijwilligers ingeschakeld en die vinden het leuk, dat is ook wel een verrijking, een plezier geeft het allemaal."*
- + **Initiatiefrijk**
- + **Ervaring** (gedurende lange tijd, of divers, bijv. ook met het omgaan met kleuters) *"Je bent al langer aan het werk, je kunt dingen makkelijker pakken, het vergt heel veel, om dingen helemaal uit te pluizen, op een gegeven moment, als je hier langer bent, dan is het je eigen werk, dan kan je het er makkelijker bij doen."*
- + **Afwisselend beweegaanbod weten te genereren**
- + **Mogelijkheden zien**
- + **Netwerker/assertief**, spreekt makkelijk mensen aan, betreft makkelijk anderen, bijv. scholen.
"Ondersteuning? Ik zie daar nu voor ons niet zo veel dingen nog liggen. Ik denk dat wij ook heel goed hulp weten te zoeken/vinden wanneer het nodig is."
- + **Scholing m.b.t. bewegen van ouderen** MBvO achtergrond (gaat soms samen met beschikbaarheid van diverse beweegmaterialen) of opleiding IMCO (met veel info, muziek en gelegenheid nieuwe materialen aan te schaffen, via de Nevosport catalogus)
- + **Open staan voor nieuwe ontwikkelingen** *"en gáán naar zo'n werkconferentie, en méédoen"*
- + **Kennis van zaken over fysieke punten en ziektebeelden** *"Het is belangrijk dat degenen die in de groepen werken gediplomeerd zijn. ... je gaat ook bewegen met hele kwetsbare mensen. bijv. hoever gaat een bewegingsuitslag bij een bepaalde individuele cliënt. Ik denk dat je wel heel erg moet differentiëren in zo'n groep, juist in zo'n groep intramuraal, hiervoor moet je dan kennis van zaken hebben over heel veel fysieke punten, ziektebeelden. Het is wel iets waar we alert op zijn."*
- + **Zelf actief in beweging**

- + **Stevigheid, staan voor bewegen.** Bijv. om bij het management binnen te stappen en hier bewegen voor ouderen aan te kaarten. *"Dat moet ook, er assertief mee omgaan, anders blijft het niet onder de aandacht"*
"Daar sta ik wel helemaal voor, dat dat [het hele bewegen eruit valt] niet gebeurt."
- + **Bewegen voortdurend onder de aandacht brengen**
- **Met name beperkingen zien**
- **Zelfbeeld niet professioneel met bewegen bezig te zijn**

In box 3.2 komt meerdere malen naar voren dat men de mogelijkheid tot uitwisseling erg waardeert. Wat doen anderen en hoe, lijken binnen zo'n uitwisseling belangrijke vragen te zijn. Zoals een AB-er aangaf: *"het vergt heel veel, om dingen helemaal uit te pluizen"*. Meer ervaring helpt hierbij, en het uitwisselen van deze ervaringen dus ook, schriftelijk of mondeling. Zo zet een AB-er rolstoelwandelen en wandelen op, nadat ze hierover op een werkconferentie ervaringen had uitgewisseld. Het uitwisselen van ideeën spreekt zowel AB-ers met al een groot beweegaanbod aan als AB-ers met een gering beweegaanbod. De uitwisseling tussen AB-ers lijkt een positief effect te hebben op de aangeboden beweegmogelijkheden. Een AB-er op een locatie met een groot en divers beweegaanbod geeft aan: *"In onze organisatie worden we door elkaar wel scherp gehouden [deze woonzorginstelling heeft 20 AB-ers in dienst]. We geven elkaar inspiratie, ideeën. Dat komt vanzelf op je af."*

Box 3.2 Verschillende behoeften aan ondersteuning van AB-ers op het gebied van het stimuleren van bewegen binnen de woonzorginstelling

- **Rollator cursus** *"we hadden alledrie zoiets, die zouden we wel willen doen"*, een praktische cursus, niet een theoretische, bijv. door een fysiotherapeut gegeven
- **Valpreventie cursus** gericht op ouderen in een wozoco, *"1 workshop is te weinig"*
- **Informatie over rollator en valpreventie cursussen**, deze cursussen zouden ook voor het verzorgende personeel gegeven kunnen worden
- **(Jaarlijkse) uitwisseling met andere instellingen en AB-ers** *"vaak roept dat gewoon ideeën op, van, kan dat ook zo?" "dat je niet vastroest, in altijd dezelfde structuur, dat doe je anders snel"* of *"ik zat even zo te denken over zo'n werkconferentie, die vond ik heel leerzaam, dat je van andere instellingen ook een heleboel dingen hoort. Dat is misschien wel leuk omdat een keer per jaar vast te houden."* of *"Komt er weer zo'n dag denk je?"* [werkconferentie] *"De kosten zijn laag trouwens, normaal ben je al snel 200 euro kwijt."* of *"Als je zelf wat wilt opzetten is het ook wel belangrijk dat je door andere organisaties op ideeën wordt gebracht waar je zelf niet aan denkt."*
- **Bijbscholingscursussen in de regio** *"zou ondersteunend zijn, zo'n dag, een oprisertje, vooral op het gebied van spel en interactie met elkaar"* of *"ik denk dat als het er is, dat meer AB-ers zullen zeggen: daar wil ik naar toe"* of *"Handreikingen over het bewegen, inhoudelijk"*
- **Schriftelijke informatie over hoe anderen werken.** *"Als je leest hoe anderen dingen opgepakt hebben denk je, oh, zo kan ik het de volgende week ook proberen, of andere dingen hoort, horen hoe anderen ergens anders actief zijn"* *"Wat ik leuk vind [over eindrapport van dit onderzoek]om te kijken of je er tips uit kunt halen wat andere organisaties doen. Als je positief denkt, dan kun je daar ideeën uit halen."*
- **Steunpunt** *"Dat je ondersteund kunt worden, dat is wel belangrijk. Ik denk in de aanloopfase bij het opzetten van activiteiten in de bewegings sfeer, dan, wanneer het totaal nieuw is, je het nodig hebt."*
- **Regelmatige beweeginformatie per post.** *"Ja, omdat je steeds ook post krijgt en je kijkt eens op internet en dan zie je wat er al gebeurd, daar wordt je enthousiast van. ... door constant nieuwe informatie blijft het wel op de agenda staan en daar hou ik het ook steeds op. ... Brieven van FLASH! helpen mij om erbij te*

blijven. Dan krijg ik weer wat en dan denk ik, even lezen, wat mee doen, ... zoals de [aanmeldingsformulieren voor de FLASH!] AWARD"

Wat motiveert AB-ers aandacht te besteden aan bewegen?

In onderstaande box 3.3 is aangegeven wat AB-ers inspireert en motiveert in het stimuleren van bewegen; wat zij naar voren brengen als het belang van het stimuleren van bewegen. Zij zien sociale en fysieke winst door bewegen. Fysieke winst leidt weer tot grotere zelfstandigheid en kan daarmee een geringere zorgvraag tot gevolg hebben. Eén AB-er geeft aan geïnspireerd te zijn door een professor die had verteld hoe goed bewegen was.

Box 3.3 Wat AB-ers inspireert en motiveert in het stimuleren van bewegen

- **Bevorderen van sociale contacten/welzijn van ouderen.** *"Sociale contacten zijn erg belangrijk. Je ziet dat deelnemers makkelijker kunt verlokken om met elkaar contact te maken door bewegen (met materialen). Wanneer je je prettig voelt in je lichaam voel je je ook prettiger in je geest. Dat werkt ook door naar andere terreinen. Dat vind ik nog veel meer winst, met name het sociale aspect."*
- **Het in stand houden van de fysieke mogelijkheden van ouderen.** *"dat je in ieder geval de mogelijkheden die cliënten hebben in stand houdt. Je moet verwachten dat de fysieke mogelijkheden toe zullen nemen, maar ze stabiliseren meer." Of "meer lichaamsbesef en je ruimte oriëntatie neemt toe."*
- **Functieherstel na een ongeval.** *"Dat kun je wel verwachten [een stukje functieherstel] bijv. na een TIA."*
- **Grotere zelfstandigheid (door grotere mobiliteit) van ouderen.** *"De cliënt kan denk ik langer zelfstandig hier naar [naar het restaurant/beweegruimte] toe komen. Dat kun je wel zien, dat zou de winst zijn. Mobiliteit bevorderen zodat mensen iets zelfstandiger zijn en langer zelfstandig blijven."*
- **Geringere zorgvraag door grotere zelfstandigheid.** *"Hoe meer mensen bewegen, hoe fitter ze zijn, hoe beter in hun vel, hoe minder we zelf hoeven te doen."*
- **Een professor over het belang van bewegen.** *"We hebben een professor gehad, over dat het bewegen zo goed was. In de frontaalkwab. Dat inspireert me en ik denk daar heel vaak aan ..., niet alleen bij het bewegen maar ook om mensen zelf dingen te laten doen, daar wil ik ook binnenkort bijscholing voor vrijwilligers in geven, want ze willen graag zorgen voor de mensen, maar ze moeten het samen met de mensen doen. Dan wil ik dat ook gebruiken."*

3.2 Bewegbeleid

State of the art, beweegbeleid in de geïnterviewde woonzorginstellingen

Bij een klein deel (2/8) van de geïnterviewde locaties was, op het moment van interviewen, bewegen opgenomen in het beleid van de betreffende woonzorginstelling. Op 2 locaties is er geen apart beweegbeleid, maar geeft men aan dat bewegen wel deel uit maakt van de zorgplannen voor bewoners. Op 4 locaties is beweegbeleid in ontwikkeling. En 1 locatie geeft aan dat ze dit eens stichtingbreed (verschillende woonzorglocaties die samen een stichting vormen) aan kan kaarten.

De afwezigheid van bewegen in het geschreven beleidsdocument betekent in een groot deel van de betreffende locaties echter zeker niet dat er geen belang werd gehecht aan de continuïteit van het stimuleren van bewegen binnen de locatie.

In een locatie met een beweegaanbod op vijf dagen per week is geen geschreven beweegbeleidsdocument. Toch verwacht men niet dat dit beweegaanbod zal verdwijnen, want, zo geeft men aan (zie tabel 3.1), het moeilijkst is de startfase, want dan val je nog het makkelijkst terug in je oude patroon. Ondanks de afwezigheid van beweegbeleid, kan er wel

degelijk continuïteit zijn in bijv. het aanbod van beweegactiviteiten. Het activiteitenaanbod gaat vaak automatisch mee naar het volgende jaar.

Is een geschreven beleidsdocument wellicht dan niet belangrijk? Meerdere locaties geven aan dat zij denken dat dit wel van belang is. *“Documenten zijn soms handzaam om terug te grijpen.”* Een andere locatie geeft aan dat het van belang is om een notitie op papier te hebben staan. Het vastleggen van bijvoorbeeld een beweegnorm als richtlijn geeft een ijkpunt, *“Dat je dan weet, goh we komen er wel aan of we komen er niet aan.”* Op basis waarvan men dan vervolgens kan bespreken wat te doen en bijvoorbeeld kan besluiten hiervoor meer mankracht in te gaan zetten.

Relatie aanwezigheid geschreven beleidsdocument en beweegaanbod

Er blijkt niet automatisch een relatie te zijn tussen de aanwezigheid van beweegbeleid en een breed aanbod in beweegactiviteiten. Waar in de ene locatie met beweegbeleid, eens per week een beweegactiviteit georganiseerd wordt en nadruk ligt op de zelfstandigheid van ouderen, dus ook in zelf gaan bewegen door bijv. naar buiten gaan, is er op een andere locatie zonder beweegbeleid vijf dagen per week een beweegaanbod.

Hoe ontstaat beleid en is er beleid ontstaan door FLASH! activiteiten?

Je zou kunnen denken: eerst moet er beweegbeleid zijn en dan komt de uitvoering hiervan. In twee locaties blijkt deze volgorde niet op te gaan.

“... vaak wordt beleid geschreven naar aanleiding van acties. Het is meestal een omgekeerd iets. Meestal is er iets: oh, dat is handig om op papier te zetten. We zijn een operationele organisatie: actiegericht.”

“Dat beweegbeleid komt zo langzamerhand rond, het zijn kleine deeltjes die heel langzaam groeien. ... We schrijven niet eerst prachtige notities en bedenken van alles. Wij werken wat dat betreft omgekeerd. Uiteindelijk wordt alles gebundeld en wordt het een notitie. Stukje bij beetje begint dat te ontstaan, op allerlei fronten.”

In de praktijk van deze woonzorginstellingen komt beweegbeleid dus tot stand door voorafgaande activiteiten op het gebied van bewegen.

In de locatie die deelnam aan een pilot werkconferentie is het beleid op een andere manier ontstaan:

“Eerst gaf het SWO hier MBvO lessen, dat werd geleidelijk aan onttrokken. Geld speelde een behoorlijke rol in het terugtrekken van SWO uit de verzorgingshuizen. SWO had toen iets van, wacht eens even, de verzorgingshuizen hebben daar zelf voorzieningen voor. Meer huizen hadden daar problemen mee. We hebben er met de groep activiteitenbegeleiding vragen over gesteld. Beleidsmedewerkers van de Pantijn hebben het toen opgenomen in het beleid, op Pantijn stichting breed niveau, ook dankzij de zittende regiomanager, die positief tegenover bewegen staat.”

In de locatie die deelnam aan de werkconferentie en de toolkit ontving, is het beleid ontstaan doordat de manager primair proces zich hiervoor hard heeft gemaakt vanuit de visie: *“Ik ben er van overtuigd dat als mensen steeds hun armen maar in beperkte maten gebruiken dat ze dan steeds afhankelijker worden.”*

In de locatie die deelnam aan de AWARD, de beweegweek en de toolkit ontving, heeft de AWARD niet direct bijgedragen aan het vormen van beleid in de instelling (zie tabel 3.1). De beweegweek heeft wel aan het denken gezet: *“We zijn wel, vanuit de beweegweek ook, gaan nadenken hoe we ons beleid ... met betrekking tot bewegen op kunnen zetten.”* Het feit dat hier bewegen op de rails staat komt niet alleen door de beweegweek *“Ik denk dat er zowel door de beweegweek als de marktontwikkeling er iets veranderd is.”* Deze woonzorginstelling profileert zich met hun werkwijze, ten opzichte van andere woonzorginstellingen in dezelfde stad.

Bewegen wordt als onderdeel van de kwaliteitszorg gezien en als zodanig in deze ontwikkeling meegenomen.

“Waar wij om bekend staan in de buurt en in de stad is toch wel ons welzijnsbeleid. Dat het hier gezellig is, dat er veel te doen is, dat het toegankelijk is en dat er clubs zijn waar je aan mee kunt doen.”

Tabel 3.1 Overzicht van de deelname aan FLASH! activiteiten en de wijze waarop de verschillende locaties bewegen structureel stimuleren

	Deelname FLASH! Active Plus AWARD	Niet deelgenomen aan FLASH! Active Plus AWARD
Deelname Bewegeweek en toolkit ontvangen	<p>Geen beweegbeleid</p> <p><i>“We zijn wel vanuit de beweegweek ook gaan nadenken hoe we ons beleid als De Posten met betrekking tot bewegen op kunnen zetten. Dat is allemaal lopend, we willen daar gericht mee aan de slag gaan, een beweegdag te houden en ook weer iets nieuws te introduceren. ... we zijn ons er zeer van bewust dat we een notitie op papier moeten hebben. We hebben overal wel wat staan, maar het zou een mooie notitie moeten worden. ... Hoe zet je die op [hoe] doe je dat? Dat is nog een stukje wat met het MT besproken moet worden”</i></p> <p><i>“Als organisatie zijn wij nog heel druk bezig om de documentatie compleet te maken ook in het kader van hkz [kwaliteitszorg] en wel is het zo dat beweging heel belangrijk is binnen het huis. Het moet nog beschreven worden. Uiteindelijk wordt het één beleidsdocument en wordt het bij elkaar gezet. Dat staat op de rails.”</i></p>	
Deelname Bewegeweek en werkconferentie en toolkit ontvangen	<p>Geen Beweegbeleid</p> <p><i>“Bewegen staat bij ons hoog op de agenda, en daar hebben we ook middelen voor vrijgemaakt. [Hebben jullie ook een geschreven document?] Nee, we hebben daar geen documenten van. Onze activiteiten aanbod, daar staan dan wel de beweegactiviteiten in genoemd.”</i></p> <p><i>[Heb je er vertrouwen in dat het ook zo blijft in de toekomst?] “Ja, want het is al zo’n onderdeel van je activiteiten aanbod, dan denk ik, ja, dat gaat niet meer weg. [Je ziet geen kansen of bedreigingen daarvoor?] Nee, dat heeft meer in de startfase te maken, als je het gewoon niet volhoudt, val je weer terug in je oude patroon. En je moet mensen stimuleren en enthousiasmeren. Dat is weer dat plezier, je moet het leuk maken.” “Hierin [bewegen opnemen in beleid] zijn geen belemmerende of bevorderende factoren. ... Dit jaar ... kan ik het er gewoon inzetten. ... binnen het welzijn komt bewegen aan de orde. Bovendien komt het bij de zorg, bij behandeling aanbod. De fysiotherapeut ... doet ook veel aan bewegen.”</i></p>	
Toolkit ontvangen		Geen beweegbeleid

		Bewegen wel genoemd in zorgplan ofwel leefplan (ontwikkeld door NIZW, 'Van zorgplan naar leefplan' – Elsevier) <i>"Eén keer in de week is er sowieso een bewegingsactiviteit, maar dat was er altijd al omdat we dat altijd belangrijk hebben gevonden. Dit zal altijd gewoon in het aanbod blijven zitten. Ook al zal geen bewoner er nog naar vragen, dan laten we dit er toch inzitten en stimuleren we mensen om te bewegen."</i>
Deelname Werkconferentie en toolkit ontvangen	Geen beweegbeleid <i>"Dat [beweegbeleid] is er nog niet, maar we hebben wel ideeën meegenomen. Het feit dat we willen blijven stimuleren is gewoon heel goed; het beleid komt dan wel. ... Je bent er meer van bewust en je probeert er met die toolkit ook meer aan te doen. Je hebt het meer in beeld, meer aandacht voor. Het bewegen voor ouderen, heb je ook meer op de agenda staan, het zakt niet weg. ... Ik zet het steeds op de agenda van het Vakinhoudelijk Overleg. Dan heb je het er weer over, dan benoem je het. Zoals nu zijn er weer van die videobanden [de DVD uit de toolkit]; daar verwacht ik dan ook reactie op."</i>	Wel beweegbeleid <i>"Bewegen staat in het beleid. ... Bewegen hoort er gewoon bij. Bewegen is natuurlijk ook het zo lang mogelijk zelfstandig te houden en zo min mogelijk uit handen te nemen. En [dat is] de tendens ook in huis. Mensen zo lang mogelijk zelfstandig." <i>"Dus het staat eigenlijk gewoon in het programma. En dat moet het vooral blijven staan."</i></i>
Deelname pilot-werkconferentie		Wel beweegbeleid <i>"ja, zit er in, meer bewegen verhoogt het welzijn"</i>
Geen deelname aan of ontvanger van bovenstaande	Geen beweegbeleid Bewegen wel onderdeel van zorgplan <i>"Beweegbeleid hier laten we een beetje afhangen van de vraag van de bewoners en dat is op dit moment in ieder geval in ontwikkeling. Er zit wel beweging in. Of dat nu onder invloed is van de AWARD, wil ik niet 1,2,3 aangeven. Dat heeft meer te maken met de vraag van de bewoners. De AWARD heeft geen invloed gehad om te zorgen dat je er meer mee bezig bent. In ieder geval hier op de locatie is het een speerpunt om te zorgen dat het bewegen erin blijft omdat het zo belangrijk is voor de mensen. En ze doen het ook nog eens graag, de vraag komt ook van hen." "Bewegen is een onderdeel van het zorgplan: mensen stimuleren tot. ... als mensen [aan activiteiten] deelnemen staat het ook vermeld in het zorgplan."</i>	Geen beweegbeleid <i>"Voor zover mij bekend is het bewegen geen onderdeel van het beleid. We zijn deel van een stichting van 9 huizen, we zouden dit mee kunnen nemen in ons overleg maandag, het hierin een keer aan kunnen kaarten. Het is niet zo dat ik het niet belangrijk vind, dat er geen beleid is, maar ik mis het niet. Onze visie is dat de klant zoveel mogelijk de leefwijze voort kan zetten van voordat ze hier kwamen, dus is iemand gewend om te zwemmen, dan bieden we dat aan."</i>

Beweegbeleid, beïnvloedende factoren

Zoals we hebben kunnen lezen in het voorgaande zijn naast de FLASH! activiteiten de marktontwikkeling en kwaliteitszorg ook beïnvloedende factoren op het ontstaan van beweegbeleid. Een andere factor is de invloed van berichtgeving in de media. Deze factoren zijn samengevat in box 3.4, samen met een aantal andere factoren die in de interviews naar voren kwamen.

“Bewegen was een paar jaar geleden nog minder onderdeel [van beleid] maar op een gegeven moment zie je berichten in de kranten over onderzoeken daar merk je dan toch dat bewegen een onderdeel is van het welzijn.”

Box 3.4 Overzicht van beïnvloedende factoren (+ = bevorderend, - = belemmerend) op het ontstaan van beweegbeleid

- + FLASH! Activiteiten: beweegweek (interview)
- + Marktontwikkeling → welzijnsbeleid zien als kans zich als woonzorginstelling te profileren
- + Berichtgeving in media over bewegen
- + Initiatief en samenwerking van activiteitenbegeleiders
- + Leidinggevende die positief tegenover bewegen staat
- + Visie: behoud van zelfstandigheid
- +/- Vraagt verantwoording, bijv. door samenwerking met verpleger of arts
- +/- Vraagt een stukje onderzoek, wat is haalbaar en was is wenselijk, dat moet goed uitgeschreven worden
- +/- Veranderende geldstromen, in dit geval: een zich terugtrekkende SWO
- Andere prioriteiten binnen instelling: verhuizing, welzijn (budgettaire) niet de hoogste prioriteit

3.3 Motivatie ouderen

Wat motiveert ouderen om wel of niet deel te nemen aan een aangeboden beweegactiviteit? De belemmerende en bevorderende factoren zoals weergegeven in tabel 3.2 spreken voor zich.

Tabel 3.2 Bevorderende (+) en belemmerende (-) factoren in de motivatie van bewoners voor bewegen (volgens AB-ers en MT-ers)

Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
<ul style="list-style-type: none"> - Fysieke beperkingen lichamelijke achteruitgang van cliënten, - Vermoeidheid “het te vermoeiend vinden” - Drempelvrees – “kinderachtig, met de bal” “als ze het proberen blijven ze het meestal wel doen” “mensen denken dat ze het niet meer kunnen” - Te kleine beweegruimte “als de ruimte te klein is voor bewoners om te bewegen, blijven ze op een gegeven moment ook zelf weg” - Kosten van bewegen/clublidmaatschap “mensen willen ook andere dingen [dan bewegen].” 	<ul style="list-style-type: none"> + Fysieke mogelijkheden vergroot/behouden “ik kan weer wat oprapen” + Bewegen is (gekoppeld aan iets) gezellig(s) “na het bewegen gezellig met elkaar koffie drinken” “mensen vinden het gezellig en leuk, gaan aan het einde van de les dankbaar en tevreden naar huis” + Media aandacht voor bewegen (spotjes op tv) “omdat er toch meer bekendheid en aandacht is voor bewegen op allerlei manieren in de pers dan zien ze er ook de noodzaak van in dat het goed is om te bewegen. Dat mensen het horen maar ook zelf zeggen” + Beweegaanbod op verschillende niveaus “aantal deelnemers is toegenomen sinds de groep is opgesplitst in een deel PG en regulier” + Persoonlijke benadering ouderen “in de wandelgangen vragen wij mensen om mee te doen en ook wanneer ze hier komen en bij

<p>- Te veel fantasie sfeer “een indianen sfeer, dat hoef je hier niet te doen, dat vinden ze niets aan”</p> <p>+/- Timing “Op zich is het wel een voordeel dat we het doen na het koffiedrinken”</p> <p>+/- Groepsprocessen (-) “daar doe ik niet aan mee, dan doe ik ook niet mee” (+) “je doet het met elkaar en allemaal, je bent niet de uitzondering”</p> <p>+/- Multifunctionaliteit van ruimtes, (-) “mensen voelen zich misschien bekeken” (+) “De groep die dacht dat bewegen niets voor hun is, wordt kleiner omdat de mensen zien wat er allemaal gebeurt, dat stimuleert dan ook weer.”</p>	<p>de intake worden ze gevraagd” of “een aan de oudere bekende vrijwilliger helpt de eerste keer de drempelvrees over.” “Charmes gebruiken om ze zover te krijgen”</p> <p>+ Advies fysiotherapeut/arts “mensen kun je stimuleren via de fysiotherapeut”</p> <p>+ Enthousiasme van andere bewoners, mond op mond reclame</p> <p>+ ‘Echte’ gymnastiek “De ouderen willen dicht bij de sport blijven, dicht bij gymnastiek, materialen uit de gymnastiekzaal. We hebben ook net een basketbalnet gekocht, dat je midden in de groep kunt zetten. Zulke dingen dat spreekt aan.”</p> <p>+ Flexibiliteit in contributie betaling “Als iemand ziek wordt, wij willen 3 maanden lang die plaatsen vrijhouden dan gaat het over. Je hebt mensen die langdurig ziek zijn en een maand niet komen. Dan hoeven ze die maand de contributie niet te betalen”</p> <p>+ Nieuwe materialen “Bewegen wordt dan weer extra op een hele leuke manier onder de aandacht gebracht, wat weer aantrekking heeft op al onze clubs en activiteiten die we hier in huis hebben.”</p>
--	--

3.4 Samenwerking

3.4.1 Samenwerking intern

Hoe werkt men binnen de woonzorginstelling samen in het stimuleren van bewegen? Een uitgangspunt is geweest dat het voor AB-ers belangrijk is om hierin ondersteund te worden door het MT en dat het soms aan deze steun ontbreekt. Hier is naar gevraagd in de interviews. In het hiernavolgende wordt ingegaan op draagvlak en ondersteuning van het MT en het verzorgende personeel. Vervolgens is de interne samenwerking met anderen organen en personen binnen de woonzorginstelling beschreven.

Draagvlak MT

Het ontbreken van draagvlak bij het MT wordt niet naar voren gebracht door AB-ers, mogelijk ook omdat na het gesprek met de AB-er, het gesprek met de betreffende MT (afzonderlijk) plaats had. Wel brachten AB-ers naar voren dat draagvlak of steun van het MT belangrijk is: “doordat deze heel erg achter me staan kan ik heel veel bereiken, fijn”. Meerdere AB-ers geven aan (binnen hun budget en formatie) vrijheid en mogelijkheden te krijgen in hun werk. Op één locatie werd aangegeven dat het materiaal van FLASH! hielp om een brug te slaan tussen AB-er en MT:

“Ik heb het idee dat MT en AB-ers op het moment behoorlijk bijgepraat zijn. We zitten wel op een andere golflengte, het MT is een ander slag wat dat betreft, daar moet je ook meer komen met die FLASH! dingen en zo, daar moet je ze mee om de oren gooien, van kijk eens waar wij mee bezig zijn, en dan heeft het in één keer de interesse ... zoals de AWARD, dat moest ingevuld en afgetekend worden, ... Ik stap niet zomaar dat kantoor binnen van: ‘Nu wil ik eens even wat vertellen over meer bewegen en ouderen’, dan helpt het wel, die dingen, [post van FLASH!] hier wel in ieder geval.”

Draagvlak bij verzorgend personeel

Zowel AB-ers als MT-leden geven aan dat draagvlak bij het verzorgende personeel eveneens belangrijk is. Ter illustratie:

‘Soms moeten ze mensen brengen, of halen, als dat niet zo gaat dan heb ik geen groep bij elkaar. Als zij [verzorgend personeel] dat [deelname aan beweegactiviteit] belangrijk vinden dan zullen ze ook mensen op tijd wassen, haren kammen, kousen aandoen...’

Op twee locaties geven de MT-leden aan dat AB-ers het stimuleren van bewegen bij ouderen in de dagelijkse levensverrichtingen, bij het verzorgende personeel onder de aandacht moeten brengen. Dat dit een wisselwerking tussen verzorgend personeel en AB-ers vraagt. Twee locaties geven aan dat er op dit gebied nog wel iets te ontwikkelen valt. Op twee (andere) locaties verwacht men dat het stimuleren van bewegen door het verzorgende personeel een kwestie is van dit voortdurend onder de aandacht brengen en blijven brengen.

“Het moet wel onder de aandacht blijven. Zolang dat niet zo is blijf je mensen er op attenderen.”

“Het zijn steeds weer dingen die je opnieuw onder de aandacht moet brengen, wanneer het druk is, om te zeggen: ‘probeer toch de rolstoel te laten staan’ of ‘eerst een stukje lopen naar de lift en dan verder met de roltrap’.”

Zoals ook uit bovenstaand citaat blijkt, wordt tijdsdruk waaronder men werkt (helpen is soms sneller dan zelf laten doen) vaak als een beperkende factor gezien.

Meerdere locaties zijn overgeschakeld of aan het overschakelen van aanbodgericht naar vraaggericht werken. Meer aandacht voor het stimuleren van ouderen om nog zoveel mogelijk dingen zelf te doen past hierbinnen. Bij verzorgend personeel bestaat soms de neiging voornamelijk verzorgend te zijn. Men geeft aan dat dit een omslag in denken vraagt. Op andere locaties zit deze omslag in denken al meer ingebakken. Hier wordt per cliënt gekeken wat zij zelf kan en wat daar voor aanvullende zorg bij nodig is waarbij zelfstandigheid het uitgangspunt is.

Samenwerking (intern) ontstaan door FLASH! Activiteiten?

Op één locatie werd aangegeven dat er intern samenwerking is ontstaan naar aanleiding van de FLASH! Activiteiten. Op de andere locaties kwam hierover niets naar voren.

“naar aanleiding van het FLASH/MBvO hebben we ‘Avondlicht in Beweging’: iedere drie maanden overleg, met de fysiotherapeut en de gymnastieklerares en ik [AB] en de zorgmanager zit dit voor”

Samenwerking met andere disciplines

Aan de geïnterviewde AB-ers en soms ook de MT-leden is gevraagd in hoeverre zij zich door bepaalde organen of personen gesteund voelden in het stimuleren van bewegen. (Zie vraag 5, deel A, bijlage1). Hieronder staat aangegeven wat hierbij naar voren kwam.

Fysiotherapeut

Fysiotherapeuten draaien soms een eigen beweeggroep of beweeggroepen binnen de woonzorginstelling, voor bewoners met een (tijdelijke) beperking. Sommige fysiotherapeuten stimuleren ouderen om deel te nemen aan beweegactiviteiten. De expertise van de fysiotherapeut (en van de huisarts) wordt gewaardeerd. *“Soms hebben mensen even een terugval, dan weet de fysio wat wijsheid is”*. Op vier locaties geeft men aan dat men samen werkt met de fysiotherapeut, afgaat op de adviezen van de fysiotherapeut. Op een locatie geeft het MT aan dat ze de fysiotherapeut er op aan heeft gesproken dat hij maar zelden overleg heeft met de AB-ers, dat ze het prettig zou vinden daar een stukje samenwerking in te zien.

Bewonerscommissie/cliëntenraad

De bewonerscommissie/cliëntenraad is op een tweetal locaties betrokken bij het bewegen: Ze *“denkt mee over clubleven en over enquête” [enquête met inventarisatie van wensen van bewoners]*. Op de andere locatie probeert de cliëntenraad ook de verzorging te stimuleren in het bewegen op de afdeling. Eén locatie geeft aan dat er wel een bewonerscommissie/cliëntenraad is, maar

dat deze geen rol in bewegen heeft. Een andere locatie geeft aan dat ze het van belang vinden om de commissie/raad te betrekken bij het stimuleren van bewegen.

Beheerder/huismeester/huiseigenaar

Twee locaties geven aan dat men hiermee samenwerkt, op beide locaties m.b.t. de beweegruimte in huis, maar ook voor de beweegveiligheid buiten.

Dienstencentrum

Het dienstencentrum wordt door twee locaties als een mogelijke samenwerkingspartner aangedragen, bijv. in het doorverwijzen van ouderen naar beweegactiviteiten

Stichting/koepel

Overleg binnen de stichting/koepel (van meerdere woonzorglocaties) wordt gevoerd door het MT. In dit overleg komt het stimuleren van bewegen soms aan de orde.

3.4.2 Samenwerking extern

Factoren die samenwerking met extern organisaties beïnvloeden

In de interviews komen verschillende belemmerende en bevorderende factoren naar voren met betrekking tot samenwerken met organisaties buiten de woonzorginstelling. Deze zijn overzichtelijk gemaakt in tabel 3.3.

Tabel 3.3 Belemmerende (-) en bevorderende factoren (+) bij externe samenwerking

Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
<p>+ Financieel aantrekkelijk andere partij weet bepaalde subsidies bij de gemeente te krijgen</p> <p>+ Contacten hebben</p> <p>+ Specifieke vragen/cursussen</p> <p>+ Afhankelijkheid je bent van elkaar afhankelijk, op elkaar aangewezen</p> <p>+/- WMO (daardoor moeten we wel samen gaan/verslechterde relatie door concurrentieslag om huishoudelijke zorg)</p> <p>+/- Visie van bestuurders waar je mee wilt samen werken</p>	<p>- Een concurrerende positie innemen in het stukje welzijn in de wijk. Bijv. tussen locaties of tussen een locatie en een particuliere beweegaanbieder, samenwerking verkleint de mogelijkheid je te profileren (met een groot welzijnsaanbod bijv.)</p> <p>- Onbekend elkaar niet weten te vinden</p> <p>- Geen tijd/andere prioriteit, bijv. daadwerkelijk tijd doorbrengen met de cliënt op de werkvloer</p> <p>- Niet realiseerbare wensen van beweegdocenten, beweegdocenten vinden het moeilijk om binnen de woonzorginstelling te werken (vanwege geen aparte beweegruimte)</p> <p>- Voldoende uitwisseling intern, intern al veel feedback krijgen waardoor samenwerken extern geen noodzaak is</p>

Stimuleren FLASH! activiteiten samenwerking?

Van de 8 locaties zijn 7 locaties op één of andere wijze betrokken geweest bij FLASH! activiteiten (zie tabel 1.1). Van deze 7 locaties is op men op één locatie (met beweegweek en toolkit) blijven samenwerken; met de Volksuniversiteit, met particulieren en met een Fysiotherapie praktijk. Op een andere locatie (met beweegweek, werkconferentie deelname en toolkit) is naar aanleiding van FLASH! een cursus 'In Balans' in huis gehouden door thuiszorg. Op deze locatie is men naar aanleiding van de beweegweek ook de wijk meer gaan betrekken. Men geeft ook aan dat samenwerken hier meer een aandachtspunt is geworden, omdat er meer mogelijk is door samenwerking met anderen. Op twee locaties gaf men aan geen contact meer te hebben met bepaalde beweegweeksamenwerkingspartners.

Op één locatie gaven ze aan hier zonodig weer contact op te nemen. Men zag desgevraagd niet direct een rol voor NISB in het stimuleren van samenwerking.

Financiële/materiele externe ondersteuning

Op verschillende manieren wordt soms extra financiële ondersteuning gevonden voor het stimuleren van bewegen van ouderen, deze zijn weergegeven in box 3.4.

Box 3.4 Verschillende manieren waarop extra financiële en materiele ondersteuning gevonden en gezocht wordt ten behoeve van het stimuleren van bewegen van ouderen in de woonzorginstelling

- **Gemeentelijke subsidies** (soms indirect via de Volksuniversiteit)
- **Stichting Ondersteuning Gezondheidsactiviteit** (*“vroeger het bestuur van het Groene Kruis gebouw”*
“... die hebben de fitnessapparaten gesponsord.”)
- **Middenstand** *“de middenstand platbellen”*
- **Beursvloer** *“materiaal gekregen, van die ‘zwembadstangen’ via beursvloer; bedrijven op een beurs die iets doen voor verzorgingshuizen en instellingen, wij doen dan iets terug in natura, bijvoorbeeld een dinerbon in het restaurant hier.”*
- **Zomerzegels** *“In de zomer worden er zomerzegels verkocht, op postkantoren bijvoorbeeld. Op een gegeven moment werden wij daarmee verrast. ... dat was heel erg bijzonder, allerlei materiaal om mee te bewegen, in de muzieksfeer en in de warme zorgsfeer.”*
- **Contributie vragen**, van de mensen van binnen en van buiten de woonzorginstelling.
- **AWBZ**
- **Oranjefonds** *“er wordt ook nog onderzocht wat mogelijk is vanuit de AWBZ wat daar mogelijk is om los te krijgen, iets bij Oranjefonds om subsidiegeld te krijgen.”*
- **FLASH!** *“zij zijn een hele week met activiteiten geweest met een wagen met mensen.”*

Samenwerking met/naar de wijk

Op alle geïnterviewde locaties is aandacht voor een welzijnsaanbod open voor ouderen in de wijk. Men ziet het als belangrijk voor de wisselwerking en integratie van het huis in de wijk en de profilering naar buiten. Soms levert dit ook vrijwilligers op. Verschillende factoren zijn belemmerend en bevorderend in de realisatie van een beweegaanbod binnen de woonzorginstelling, open voor de wijk. Deze factoren zijn weergegeven in tabel 3.4.

Tabel 3.4 Belemmerende (-) en bevorderende (+) factoren in de realisatie van een beweegaanbod open voor de wijk binnen een woonzorginstelling

Bevorderende factoren	Belemmerende factoren
+ Gezamenlijke communicatie naar de buurt	- Concurrentie van particuliere beweegaanbieders
+ Contact met een seniorenpanel van wijkbewoners	- Beweegniveaoverschil tussen wijkbewoners en bewoners van de instelling
+ Aanstaande verbouwing , waarna men meer beweegruimte verwacht	- Te beperkte ruimte beschikbaar om deze beschikbaar te kunnen stellen voor anderen
+ Beschikken over een eigen bus en geld	- Beperkte formatie <i>“de gymlerares heeft haar les al vol en is er dus niet mee bezig meer mensen uit de wijk te betrekken”</i>
+ Het is beleid/de opdracht	- Factor tijd en primaire zorg [primaire zorg; mensen eten, drinken en in en uit bed]
+ De FLASH! beweegweek	- Geld , het kost geld
+ Marktonwikkeling	
+ Maatschappelijke ontwikkeling , dat mensen langer thuis blijven, we willen dat ze zo zelfstandig mogelijk zijn	

Op meerdere locaties wordt samengewerkt in de communicatie naar de buurt. Een aantal leden van het managementteam van verschillende locaties werken bijvoorbeeld samen in de ontwikkeling van een gezamenlijk wijkkrantje. Ook wordt zo met elkaar afgestemd dat activiteiten niet op eenzelfde tijdstip plaats vinden.

Op sommige locaties geeft men aan dat er soms ook wel sprake is van een stukje concurrentie de wijk in. Zoals een woonzorginstelling en een particuliere beweegaanbieder die allebei yoga verzorgen in dezelfde straat. Op één locatie heeft men contact met de wijk via een Seniorenpanel.

“Dat is wel erg leuk, het zijn allemaal wijkbewoners, mijn collega thuiszorg heeft regelmatig contact met het panel en die gaan ook regelmatig kijken van wat is er te doen in de woonzorginstelling en wat vinden we daar nou van en wat voor ideeën hebben wij daarover. Daar komen hele leuke dingen uit, daar zijn ook bepaalde clubs uit gekomen.”

Een andere locatie ziet als mogelijkheid in de toekomst een fitness centrum binnen de locatie te realiseren voor ouderen uit de wijk.

Samenwerking met organisaties buiten de woonzorginstelling

Aan de geïnterviewde AB-ers en soms ook de MT-leden is gevraagd in hoeverre zij samenwerken met bepaalde organisaties buiten de woonzorginstelling in het stimuleren van bewegen van ouderen. (Zie vraag 2, deel D, bijlage1). Hieronder staat aangegeven wat hierbij naar voren kwam.

Stichting Welzijn Ouderen

De ene locatie werkt intensiever samen met het SWO dan de andere. Zo wordt op één locatie samengewerkt m.b.t. vervoer van ouderen (voor visclub), wordt SWO om advies en ideeën gevraagd en ontvangt men hier een krantje van de SWO.

Op een andere locatie wordt op dit moment niet actief samengewerkt, maar heeft men regelmatig contact; *‘beide houden we in ons hoofd wat we voor elkaar kunnen betekenen’*.

Meerdere locaties kregen in het verleden hun beweegdocenten via het SWO, maar met de subsidie voor de SWO is dit gestopt. Op één locatie ondersteunt het SWO ‘Meer Bewegen voor Ouderen’ en volksdansen. Op een andere locatie wordt samengewerkt met het SWO op het gebied van maaltijdvoorziening, maar niet op het gebied van bewegen.

Provinciale sportraad/Huis voor de Sport

Geen van de geïnterviewden geeft aan contact te hebben met de provinciale sportraad. Eén locatie geeft aan dat er na de beweegweek geen contact meer is geweest met de vertegenwoordiger van de provinciale sportraad die hierbij was betrokken. Eén locatie geeft aan contact met de provinciale sportraad als een mogelijkheid te zien. Een andere locatie geeft aan dat er nu geen contacten meer zijn maar dat in het verleden een ziddanscursus is gevolgd via het Huis voor de Sport.

Volksuniversiteit

Op één locatie wordt samengewerkt met de Volksuniversiteit: *“[Ze] hebben een database van docenten om op terug te kunnen vallen, als ik een aanvraag voor een docent heb dan ga ik daar zoeken.”* De Volksuniversiteit schrijft hier ook de gemeente aan m.b.t. valpreventie cursussen en weerbaarheidstraining.

Sportvereniging

Eén locatie geeft aan via een sportvereniging in de buurt aan een docent Nordic walking te zijn gekomen. De activiteitenbegeleidster hier geeft aan dat het voor haar makkelijk is om verenigingen buiten de woonzorginstellingen te benaderen, aangezien ze hierover informatie ontvangt via wijkkrantjes of e-mails.

Op een andere locatie gaf de activiteitenbegeleidster aan dat het haar heel stimulerend voor ouderen lijkt als de voetbalvereniging een potje zou komen zitvoetballen.

Zwembad

Sommige ouderen gaan zelfstandig zwemmen, anderen worden hierin ondersteund door de woonzorginstelling; *“Als ze het zelf kunnen graag, moeten wij daarin ondersteunen of iets regelen dan doen we dat ook ... en als wij daarin moeten ondersteunen dan leggen we die contacten gewoon.”* Eén locatie heeft een eigen zwemclub.

Gemeenten

Met de gemeente wordt door geen van de locaties intensief samengewerkt. Eén locatie geeft aan *“een gesprek gehad met de gemeente over een beweeggroep voor allochtone vrouwen, die gesubsidieerd wordt vanuit de gemeente.”* Een andere locatie geeft aan: *“Wij reageren wel regelmatig op verzoeken van de gemeente, meer richting het vrijwilligersbeleid op het beweeggebied.”* Een derde locatie tot slot: *“Met de gemeente over de FLASH! activiteiten gehad, maar verder niet.”* *“Nee, dat is eerder andersom. Dat wij voorop gaan en de gemeente meetrekken.”*

GGD-en

Op één locatie is een oudere van buiten de woonzorginstelling via de GGD verwezen naar de woonzorginstelling en die doet daar nu mee aan bijjarten.

Thuiszorgorganisaties

Op twee locaties wordt aangegeven dat thuiszorgorganisaties ouderen uit de wijk attent maken op en verwijzen naar de beweegactiviteiten in de woonzorginstelling. Ook wordt op één locatie de cursus “In balans” gehouden door de thuiszorgorganisatie in een ruimte op deze locatie.

Fitness/Particuliere beweegaanbieders

Niemand gaf aan ten behoeve van het stimuleren van bewegen van ouderen samen te werken met particuliere beweegaanbieders, zoals fitness. Op één locatie zijn wel gesprekken gevoerd over samenwerking met een particuliere yoga aanbieder in de wijk. Ook wordt op meerdere locaties samengewerkt met fitnesscentra, maar ten behoeve van het bewegen van het personeel in de verzorgingshuizen, niet ten behoeve van de ouderen. Meerdere locaties geven aan dat het aanbieden van fitness afhankelijk is van de vraag van ouderen. *“Nogmaals, wordt er om gevraagd, dan pakken we dat op, want daar is veel van afhankelijk.”* Op meerdere locaties denkt men voor de toekomst aan een fitnessruimte binnen de eigen woonzorginstelling, om daarmee in te kunnen gaan op de vraag van ouderen. Men verwacht dat de vraag naar fitness toe gaat nemen, dat de oudere uit de wijk van de toekomst gewend is om aan fitness te kunnen doen: *“Fitness, nog niet, ik denk wel dat dat er wel gauw aan zit te komen. Groep ouderen die al fitness heeft.”* Een belemmering die men hierbij ziet, is dat zo'n interne fitness ruimte ook bijna continue (professionele) begeleiding/toezicht vraagt.

Wijk welzijnspunt

Eén locatie geeft aan zelf een wijk welzijnspunt functie te vervullen en daarin bij mensen uit de wijk te promoten deel te nemen aan activiteiten binnen de woonzorginstelling. Op een andere locatie is op dit moment geen contact met het wijk welzijnspunt, maar wordt aangegeven dat hiermee zondig contact opgenomen kan worden voor informatie. Een andere locatie geeft aan weinig te merken van ondersteuning van een wijk welzijnspunt: *“het wijksteunpunt is niet echt ondersteunend, niets van gemerkt”.*

Geen enkele locatie gaf aan op het gebied van bewegen samen te werken met vrouwenorganisaties, een ouderenbond of een lokaal sportservice bureau.

Discussie structurele samenwerking

Wellicht zijn in de interviews niet alle samenwerkingsverbanden of -partners genoemd. Incidentele samenwerking werd door de geïnterviewden soms niet als samenwerking gezien. Ter illustratie:

“Weet je, we werken er niet mee samen. We zullen allemaal wel eens een keer, bijvoorbeeld met een ouderenbond, die doen wel een keer een activiteit [niet bekend of dit een beweegactiviteit is] voor ons terug in huis. We werken er verder niet mee.”

Wagemakers *et al.* (2006: p.7) beschrijven dit fenomeen ook. Zij geven het voorbeeld van een school die een bijdrage heeft geleverd aan een activiteit: De school is wel degelijk een participant, maar wordt niet zo gezien, omdat de school geen formele overlegpartner is en de bijdrage van korte duur is.

Dit roept de vraag op: lokale netwerkontwikkeling, wat voor vorm zou die moeten hebben? Koelen (2000; In: Willemsen, 2003) beschrijft dat wanneer ‘de netwerken en activiteiten die geïnitieerd zijn door de samenwerkende groep, geïncorporeerd worden in de lokale structuur, community-based gezondheidsbevordering een structurele benadering wordt’. In het kader van het ‘structureel inbedden van bewegen in de woonzorginstelling’ (deel van onderzoeksdoel) is het een interessante vraag of het nastrevenswaardig is dat elke incidentele samenwerking een structureel karakter zou moeten krijgen. Ook op basis van dit onderzoek, wordt verwacht dat de kosten hiervan waarschijnlijk de baten overstijgen. Ter illustratie een citaat:

“Ja, dat [samenwerking] kan zo af en toe. Zoals gistermiddag hebben we nog een gesprek gehad met de gemeente over een beweeggroep voor allochtone vrouwen dat gesubsidieerd wordt vanuit de gemeente. ... Dat soort dingen worden dan gezamenlijk opgepakt en ook wel met andere organisaties als dat zo uitkomt. Altijd projectmatig. ...Als dat nodig is nemen we contact op. We werken in principe wel met iedereen samen, maar niet dat we een beleid hebben om jaren met diezelfde organisatie te werken.”

Dit projectmatige werken, lijkt me, de meest reële vorm van samenwerking tussen woonzorginstellingen en het merendeel van externe partijen in een snel veranderende wereld. Structurele samenwerking in de zin van regelmatig om tafel om een bepaald onderwerp lijkt gewoonweg teveel tijd te kosten, als niet bij voorbaat duidelijk is wat het op zou kunnen leveren. Een activiteitenbegeleidster geeft aan:

“Ik denk dat wij heel erg moeten waken ook op alle terreinen dat de ABers niet alleen maar overleggen maar dat ze ook daadwerkelijk op hun werkvloer met de cliënten werken.”

Het volgende citaat illustreert dat bij projectmatig werken evenwel sprake kan zijn van een grote betrokkenheid van anderen:

“Een paar jaar geleden is er op de locatie in de Leuvennerstraat voor senioren fitness gestart onder supervisie van de fysio daar, dan wordt dat wel breed uitgegeven. Dan weet iedereen er van en wordt er ook over meegedacht. Men adviseert elkaar of je stelt vragen goh ik zit hiermee, kunnen jullie me daarmee helpen? We zijn hier met een project met yoga gestart om te kijken hoe dat ging lopen. Dat weet dan ook iedereen en iedereen volgt dat dan ook.”

4 Resultaten internet enquête

4.1 Respondenten

Van de in totaal 29 respondenten gaven 41% aan (hoofd) activiteitenbegeleider te zijn en 7% locatiemanager. 10% gaf geen functie aan. In totaal 13 respondenten (55%) gaven aan (ook) een andere functie te bekleden, deze functies zijn weergegeven in tabel 4.1.

Tabel 4.1 Functies respondenten

Functie deelnemer	Aantal
Activiteitenbegeleider	9
Hoofd activiteitenbegeleider	2
Locatiemanager	2
Onbekend	3
Beleidsmedewerker sport	1
(Provinciaal) consulent	3
Coördinator bewegingsactiviteiten	1
Coördinator Cursusbureau	1
Facilitair manager	1
Functionaris gezondheidsbevordering GGD	1
Medewerker recreatie en evenementen	1
Medewerker sportstimulering	1
Teamleider / medewerker Welzijn	2
Opbouwwerker	1
Psychomotorisch therapeut en activiteitenbegeleidster	1
Sociaal cultureel werker	1
Woonzorg begeleider	1
Totaal	29

4.2 Gebruik en toepasbaarheid

De (27) respondenten is gevraagd de toepasbaarheid van de verschillende onderdelen van de "Bewegen met plezier box" te waarderen met een rapportcijfer (van 1-10). In tabel 4.2 is het resultaat weergegeven. Zie bijlage 1 (deel b, vraag 1) voor een toelichting van de verschillende onderdelen. In tabel 4.3 zijn de opmerking weergegeven die men plaatste bij deze vraag.

Tabel 4.2 Rapportcijfer toepasbaarheid "bewegen met plezier box"

Verschillende onderdelen van de box	Gemiddeld cijfer	Range	
		Minimum	Maximum
Praktische Materialen (n=25)	7,8	4	10
Bal- en buitelnootjes muziek cd (n=23)	6,4	3	9
Spelenderwijs in beweging (n=23)	7,3	3	10
Kwiek Gymnastiek DVD (n=24)	6,7	4	8
Nevofoon Catalogus (n=21)	6,3	4	8
DVD Bewegen met plezier (n=25)	6,5	2	10
Hoe organiseer ik een beweegweek? Handleiding (n=23)	7,0	3	10
Stappenplan beweegbeleid (n=23)	7,4	5	10
De FLASH! Campagne: overal volop in beweging (n=23)	6,9	3	10

Tabel 4.3 Opmerkingen m.b.t. toepasbaarheid bewegen met plezier box

<ul style="list-style-type: none"> - Behalve coördinatie verzorg ik ook bewegingslessen. Van daaruit gebruik ik de box. Ook kende ik bal en buitelnootjes al. - De beweeg oefeningen met muziek zijn voor onze doelgroep iets minder bruikbaar aangezien de muziek niet kan worden gehoord. De bewegingen kunnen we wel weer aanpassen naar onze doelgroep toe. - De niet ingevulde onderdelen heb ik nog niet gebruikt, ik volg momenteel een opleiding voor senioren bewegingsleider aan het CIOS in Sittard via Leeuwenborgopl. - Hoe toepasbaar de materialen zijn lijkt me heel erg afhankelijk van de persoon die ze in handen krijgt - Ik ben van mening dat het erg belangrijk is om naast alles, toch steeds je eigen creatieve denkvermogen te gebruiken. Het kan voor verrassende resultaten zorgen. - Materialen zijn wat oubollig. Er zijn veel leukere items op de markt - Nog niet alle onderdelen zijn voldoende bekeken en gebruikt. - Prima - Vanuit mijn functie heb ik geen ervaring met de toolbox zelf. ben m.n. geïnteresseerd in beleidszaken en voorbeelden van het opzetten van beweegbeleid. - We hebben niet alles gebruikt uit de box aangezien dit niet toepasbaar is voor onze doelgroep. - Wij hebben het alleen nog maar in beheer maar niet in gebruik - Wij hebben te maken met dove ouderen. Wij kunnen niets aanbieden wat met muziek te maken heeft, maar de oefeningen van Balnootjes zouden we kunnen gebruiken bij het bewegen.
--

Maar liefst 36% van de respondenten geeft aan de onderdelen van de bewegen met plezier box 'ieder week of vaker' te gebruiken en 20 % geeft aan hier iedere maand gebruik van te maken. Onderstaande tabel (5) geeft een overzicht van hoe vaak men gebruik maakt van de onderdelen van de "Bewegen met plezier box". Ook de antwoorden in de categorie 'anders' zijn hierin opgenomen. In totaal geeft 76 % aan gebruik te maken van de box. Gezien de diversiteit van de respondenten (zeker niet allemaal activiteitenbegeleiders, zie tabel 4.1) is dit een hoge score.

Tabel 4.4 Hoe vaak maakt u gebruik van onderdelen van de "Bewegen met plezier box"?

Hoe vaak maakt u gebruik van onderdelen van de box?	Aantal (n)	Percentage (%)
Iedere week of vaker	9	36
Iedere maand	5	20
Bij begin nieuwe activiteit	3	12
Niet	4	16
Anders, namelijk:		
> Maximaal 2 maal per maand, iv.m. ander aanbod van bewegingen	1	4
> Flexibel, binnen bestaand programma	1	4
> Gaat via activiteitenbegeleiding	1	4
> Niet in mijn functie! docent bewegen is van andere organisatie en gebruikt er af en toe iets uit	1	4
Totaal	25	100

De respondenten is de vraag voorgelegd welk onderdeel van de "Bewegen met plezier box"? men het meest heeft gebruikt. Er mochten meerdere antwoorden gegeven worden maar maximaal drie. De praktische materialen blijken veruit het meest gebruikt te zijn (17 x gescoord). Daarna volgt het boekje Spelenderwijs in beweging (8x). Interessant is ook, dat op alle onderdelen van de box minimaal drie keer gescoord is.

Tabel 4.5 Welke (max. 3) onderdelen van de "Bewegen met plezier box" heeft u het meest gebruikt?

Onderdelen van de "Bewegen met plezier box" (n=25)	Score (aantal keer aangevinkt)
Praktische materialen	17
Spelenderwijs in beweging boekje	8
Bal- en buitelnootjes muziek cd	6
Nevofoon Catalogus voor dansen met ouderen	6
Stappenplan voor het opzetten van beweeg beleid	6
De FLASH! Campagne: overal volop in beweging brochure	4

Hoe organiseer ik een beweegweek, handleiding stap voor stap	3
Kwiek Gymnastiek DVD	3
Bewegen met plezier DVD, professionals aan het woord	3

4.3 Vormgeving

De vormgeving van de “Bewegen met plezier box” wordt hoog gewaardeerd. De 24 respondenten geven hiervoor gemiddeld een 7,6 (laagste cijfer 5, hoogste cijfer 10).

4.4 Box onderdeel: DVD “Bewegen met plezier”

20 van de 27 respondenten (op deze vraag) gaf aan de DVD gekeken te hebben. Aan deze respondenten is de vraag voorgelegd wat het kijken naar/het gebruik van de DVD “Bewegen met plezier” hen heeft opgeleverd. Men kon antwoorden aanvinken of zelf een ander antwoord geven. Tabel 4.6 geeft een overzicht van de antwoorden. De helft van de mensen die de DVD gekeken heeft, geeft aan dat deze hen gespreksstof heeft opgeleverd en bijna de helft geeft aan dat het hen inspiratie en motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering heeft gebracht. Het antwoord ‘draagvlak bij externe organisaties voor meer aandacht voor bewegingsstimulering’ werd geen enkele keer gegeven. Een opvallende uitkomst is ook dat de ‘opleiding die ik nu volg wordt gefinancierd door de instelling’.

Tabel 4.6 Wat heeft het kijken naar/het gebruik van de DVD u opgeleverd?

Wat heeft het kijken naar/het gebruik van de DVD u opgeleverd? (n=27)	Score (aantal keer aangevinkt)
Gespreksstof	10
Inspiratie	8
Motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	8
Ideeën	5
Draagvlak bij collega's intern voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	5
Draagvlak bij locatie en/of zorgmanager voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	4
Niet gekeken	4
Niet gebruikt	4
Interne discussie	3
Meer (financiële) middelen beschikbaar voor bewegingsstimulering	2
Meer randvoorwaarden	2
Draagvlak bij externe organisaties, voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	0
anders nl.:	
> We vonden dat er te weinig voorbeelden in zaten om direct mee aan het werk te gaan	1
> Opleiding die ik nu volg wordt gefinancierd door de instelling	1
> Bij het kijken gerealiseerd hoe de DVD tot stand is gekomen en wie daar bij betrokken waren.	1

4.5 Box onderdelen: Muziek CD en DVD Kwiek Gymnastiek

De mate waarin het niveau van de onderdelen Kwiek Gymnastiek, Bal- en buitelnootjes, Spelenderwijs in beweging aansluit bij de bewoners wordt zo rond het cijfer 7 gewaardeerd. Zie Tabel 4.7.

Tabel 4.7 Rapportcijfers voor de mate waarin het niveau van “Bewegen met plezier box”-onderdelen aansluit bij de bewoners.

Mate waarin niveau van ... aansluit bij de bewoners	Gemiddeld cijfer	Range	
		Minimum	Maximum
Kwiek Gymnastiek DVD (n=20)	6,5	4	8
Bal- en buitelnootjes CD (n=19)	6,2	2	10
Spelenderwijs in beweging (n=21)	7,2	2	10

4.6 Box onderdeel: Handleiding 'Hoe organiseer ik een bewegeweek?'

Van de (waarschijnlijk) 22 mensen die deze vraag beantwoorden, gaf het merendeel (13) aan deze handleiding te hebben gelezen. Een aanzienlijk aantal (8) gaf echter ook aan de handleiding niet te hebben gebruikt. Opvallend is dat niemand heeft ingevuld zij het stappenplan hebben gebruikt om te zien hoe samenwerking met een externe organisatie opgezet kan worden en niemand aangeeft dat zij documenten hebben gedownload van de NISB internet site.

Tabel 4.8 Wat heeft u met de handleiding 'Hoe organiseer ik een bewegeweek?' gedaan?

Wat hebt u met de handleiding 'Hoe organiseer ik een bewegeweek?' gedaan? (n=22)	Score (aantal keer aangevinkt)
Gelezen	13
Niet gebruikt	8
Niet gelezen	3
Gebruikt bij het organiseren van andere beweegactiviteiten	3
Stappenplan gevolgd in de organisatie van een beweegactiviteit	1
Gebruikt bij het organiseren van een bewegeweek	2
Gebruikt om te zien hoe samenwerking met een externe organisatie opgezet kan worden	0
Documenten gedownload via www.nisb.nl	0
Anders, namelijk	
> Als naslagwerk af en toe doorbladeren en daarna dingen organiseren aan de hand van de handleiding	1
> Bekeken, maar toen al grotendeels zelf een bewegingsweek georganiseerd	1
> Ben ik nog niet aan toegekomen	1
> Ideeën worden momenteel nader uitgewerkt	1
> Op bestaan van de handleiding gewezen	1

Van de in totaal 22 respondenten is 54% het er (geheel) mee eens dat de geboden informatie in de handleiding goed aan sluit bij de eigen informatiebehoefte. 14 % is het daar (geheel) mee oneens en een vrij grote groep van 32% is het hiermee niet mee eens en niet mee oneens. De grote variatie in respondenten (zie tabel 4.1) zou voor een deel een verklaring hiervoor kunnen zijn.

Tabel 4.9 Aansluiting handleiding 'Hoe organiseer ik een bewegeweek?' bij informatiebehoefte

De geboden informatie sluit goed aan bij mijn informatiebehoefte	Aantal (n)	Percentage (%)
Geheel mee eens	4	18
Mee eens	8	36
Niet oneens/ niet eens	7	32
Mee oneens	2	9
Geheel mee oneens	1	5
Totaal	22	100

4.7 Box onderdeel: Stappenplan voor het opzetten van bewegebeleid

Van de (waarschijnlijk) 22 respondenten gaven 14 respondenten aan het stappenplan te hebben gelezen, ongeveer twee derde deel, zie tabel 4.10.

Tabel 4.10 Wat heeft u met het stappenplan voor het opzetten van beweegbeleid gedaan?

Wat hebt u met het stappenplan gedaan? (n=22)	Score (aantal keer aangevinkt)
Gelezen	14
Niet gebruikt	6
Niet gelezen	3
Gebruikt bij het ontwikkelen van een beweegbeleidsplan	3
Een aantal stappen doorlopen	3
Gebruikt bij het ontwikkelen van een zorgplan	1
Anders, namelijk	
> ga ik nu mee aan de gang, loop op dit moment ook stage	1

Inspiratie, gespreksstof en motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering scoren hoog, op de vraag wat het stappenplan heeft opgeleverd. Geen enkele keer werd aangegeven dat het stappenplan heeft geleid tot het uitvoeren of evalueren van een plan, of het verbeteren of vernieuwen van zwakke punten (tabel 4.11).

Tabel 4.11 Wat heeft het stappenplan u opgeleverd?

Wat heeft het stappenplan u opgeleverd? (n=22)	Score (aantal keer aangevinkt)
Inspiratie	11
Gespreksstof	9
Motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	9
Gelezen	8
Niet gebruikt	5
Een duidelijke formulering van doelstellingen en/of doelgroep	4
Draagvlak bij collega's en externe organisaties, voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	3
Interne discussie	3
Samenwerking in de uitvoering (gezocht)	3
Een plan ontwikkeld	2
Succesvolle activiteiten opgenomen in de algemene werkwijze van de organisatie	2
Een plan uitgevoerd	0
Een plan geëvalueerd	0
Zwakke punten verbeterd of vernieuwd	0
Een werkgroep die werkt aan een beweegbeleidsplan	0
Anders, namelijk:	2
> dat we nog actiever bezig zijn met het beweegbeleid binnen de instelling (we waren er al wel mee bezig)	1
> anderen gewezen op het bestaan van het stappenplan	1
> helaas nog niet aan toe gekomen om er intensief iets mee te doen	1

63 % van de respondenten is het er (geheel) mee eens dat het stappenplan goed aansluit bij het opzetten van beweegbeleid. Slechts 1 respondent is het hier geheel mee oneens (Tabel 4.12).

Tabel 4.12 Aansluiting bij stappenplan voor het opzetten van beweegbeleid?

De geboden informatie sluit goed aan bij mijn informatiebehoefte	Aantal (n)	Percentage (%)
Geheel mee eens	4	18
Mee eens	10	45
Niet oneens/ niet eens	7	32
Mee oneens	0	0
Geheel mee oneens	1	5
Totaal	22	100

4.8 Algemene waardering box

Het box onderdeel 'spelenderwijs in beweging' wordt (volgens verwachting) gemiddeld het hoogst gewaardeerd, met een 7,3. De laagste gemiddelde waardering is voor de catalogus van Nevofoon, met een gemiddelde waardering van 6,4. Gemiddeld worden de onderdelen van de box met een rapportcijfer van zo rond de 7 gewaardeerd (Tabel 4.13).

Tabel 4.13 Rapportcijfer algehele waardering "bewegen met plezier box"

Verschillende onderdelen van de box	Gemiddeld cijfer	Range	
		Minimum	Maximum
Praktische Materialen (n=20)	7,2	2	9
Bal- en buitelnootjes (n=20)	6,6	3	10
Spelenderwijs in beweging (n=19)	7,3	3	10
Kwiek Gymnastiek (n=19)	6,6	5	8
Nevofoon (n=19)	6,4	2	9
Bewegen met plezier (n=19)	6,7	4	10
Hoe organiseer ik een beweegweek? (n=18)	6,5	1	9
Stappenplan (n=18)	6,7	1	9
De FLASH! Campagne: overal volop in beweging (n=19)	6,8	1	9

Het gemiddelde rapportcijfer (n=21), voor de "bewegen met plezier box" als geheel is 7,3 (met een 6 als laagste cijfer en een 9 als hoogste). Er werden geen onvoldoendes uitgedeeld voor de box als geheel.

In tabel 4.14 komt dan ook naar voren dat 71% zeker of denkt collega's aan zou raden om een box te bestellen. In tabel 4.15 worden een aantal suggesties en tips ter verbetering van de box gegeven. Tenslotte worden in tabel 4.16 een aantal algemene opmerkingen over de box weergegeven. Opvallend is de opmerking m.b.t. de vraag naar scholing van AB-ers.

Tabel 4.14 Zou u collega's (bijv. van andere woonzorginstellingen) aanraden om een "Bewegen met plezier box" te bestellen?

Zou u collega's (bijv. van andere woonzorginstellingen) aanraden om een "Bewegen met plezier box" te bestellen?	Aantal (n)	Percentage (%)
Ja, zeker	7	29
Ja, ik denk het wel	10	42
Weet niet	5	21
Nee, ik denk het niet	2	8
Totaal	24	100

Tabel 4.15 Tips en suggesties ter verbetering van de "Bewegen met plezier box"

Tips en suggesties ter verbetering van de "Bewegen met plezier box"
- Nog meer materialen. Erg leuk! Alles is duidelijk beschreven. Tijd en geld zijn struikelblokken
- Modernere materialen en muziek alsmede oefenvormen
- Ik zou enkele onderdelen bestellen, die aansluiten bij de betreffende doelgroep, waar je mee werkt

Tabel 4.16 Opmerkingen m.b.t. de “bewegen met plezier box”

<ul style="list-style-type: none"> - Materialen allemaal goed te gebruiken. Inspiratie opgedaan. DVD-gym te doen maar eigen versie gemaakt. DVD gaat te snel voor onze doelgroep. - Ik werk er zelf niet mee kan het dus niet beantwoorden. - Goede aanzet voor meer sportstimulering. - Als aanvulling is er wellicht behoefte (ik wel) aan een alg. sport en beweeg info presentatie voor overhead/DVD. Degene die de presentatie doet kan aan de hand van deze sheets de aanwezigen e.e.a. vertellen. - Door de hete zomer pas laat gestart met het begin van het onderdeel bewegen, ook in combinatie met de opl. die ik ervoor volg, kan niet alles tegelijk. - Voor mij gezien onze setting hier lastig in te vullen. - Succes verder met de ontwikkeling van stimuleringsmateriaal. - Ik ga in de toekomst ook extramuraal lesgeven en dan heb je in de zaal andere mogelijkheden. En de pittenzakken en ballonnen zijn gemakkelijk zelf aan te komen, maar voor starters een goede aanzet. - Hoe ik in mijn werk omga met de box en de inhoud is erg afhankelijk van of ik vragen krijg en welke vragen ik krijg van woonzorgcentra. Tot nu toe nog summier (vooral vragen naar scholing van AB-ers en werkenden in huiskamerprojecten en dagopvang).
--

4.9 Evaluatie “Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD”

Van de naar schatting 14 respondenten hebben er 11 (bijna 4/5^e deel) de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” gelezen (Tabel 4.17).

Tabel 4.17 Wat heeft u met de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” gedaan?

Wat heeft u met “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” gedaan? (n=14)	Score (aantal)
Gelezen	11
Niet gelezen	2
Niet gebruikt	1
Gebruikt bij het ontwikkelen van een beweegbeleidsplan	1
Een aantal stappen doorlopen	1
Gebruikt bij het ontwikkelen van een zorgplan	0

De helft van de naar schatting 14 respondenten heeft door de bundel inspiratie opgedaan. 4 respondenten gaven aan dat het stappenplan hen gespreksstof en ideeën heeft opgeleverd. Op de andere categorieën werd niet opvallend hoog gescoord (Tabel 4.18).

Tabel 4.18 Wat heeft de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” u opgeleverd?

Wat heeft de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” u opgeleverd? (n=14)	Score (aantal)
Inspiratie	7
Gespreksstof	4
Ideeën	4
Niet gebruikt	3
Motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering	3
Interne discussie	2
Voorbeeld voor mogelijkheden van samenwerking in de uitvoering	2
Draagvlak bij collega's en externe organisaties	2
Voorbeeld bij het ontwikkelen van een beweegplan	1
Voorbeeld bij de formulering van de doelgroep	1
Voorbeeld van mogelijkheden voor werving van deelnemers	1
Voorbeeld bij de formulering van doelstellingen	1
Anders, namelijk:	
> ga ik me volgend jaar meer mee bezig houden	1

68% gaf aan het er (geheel) mee eens te zijn dat de informatie goed aan sloot bij de informatiebehoefte (Tabel 4.19). De antwoorden van de resterende 21% worden wellicht deels verklaard door de opmerkingen in tabel 4.20.

Tabel 4.19 Aansluiting de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD” bij informatiebehoefte

De geboden informatie sluit goed aan bij mijn informatiebehoefte (n=17)	Aantal	Percentage
Geheel mee eens	2	14 %
Mee eens	9	64 %
Niet oneens/ niet eens	1	7 %
Mee oneens	2	14 %
Geheel mee oneens	0	0 %
Totaal	14	100 %

Tabel 4.20 Opmerkingen m.b.t. de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD”

Opmerkingen m.b.t. de “Bundeling Beweegplannen FLASH! AWARD”
<ul style="list-style-type: none"> - Zolang wij geen mogelijkheid hebben voor meer beweegactiviteiten, wat betreft ruimte, kan ik er nog weinig mee. Bewaar het zeker en vind het waardevol voor in de toekomst voor mij - Omdat het vooral om beginnende acties gaat weet je nog niet of iets succesvol is - Ik doe dit werk nu 23 jaar. Het kader dat bewegingslessen verzorgt, moet beter gewaardeerd worden, anders is er geen toekomst meer voor dit werk.

5 Conclusies en aanbevelingen

5.1 Interviews

Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt en wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren?

Rol Activiteitenbegeleiding

De aandacht voor bewegen binnen de woonzorginstelling hangt in grote mate samen met het enthousiasme, de activiteit en ondernemendheid van de activiteitenbegeleider op dit gebied. Wat AB-ers motiveert in het stimuleren van bewegen is dat zij sociale en fysieke winst zien door bewegen bij ouderen. Fysieke winst leidt weer tot grotere zelfstandigheid en kan daarmee een geringere zorgvraag tot gevolg hebben. Eén AB-er geeft aan geïnspireerd te zijn door een professor die had verteld hoe goed bewegen was.

Er is behoefte aan uitwisseling van ideeën en ervaringen tussen activiteitenbegeleiders en dit lijkt bevorderend voor het vergroten van de aandacht en kennis over het stimuleren van bewegen in de woonzorginstellingen. Rekening houdend met deze behoeften en de benodigde deskundigheid van AB-ers is een aanbeveling:

- Een regionale training/uitwisselingsdag voor activiteitenbegeleiders zou in hun behoefte aan uitwisseling van ideeën en ervaringen kunnen voorzien.

Waarschijnlijk is er niet in elke regio even veel behoefte aan een dergelijke uitwisselingsdag vanwege andere mogelijkheden tot scholing. Een bevorderende factor voor de deelname aan dergelijke uitwisselingsdagen is dat er vaak (zij het beperkt) budget beschikbaar lijkt voor scholing.

Beweegbeleid

In het grootste deel van de woonzorginstellingen is nog geen beleid m.b.t. bewegen. In een deel is dit wel in ontwikkeling. Beleid lijkt vaak te ontstaan vanuit de praktijk van de activiteitenbegeleiders en te worden beïnvloed door nationale ontwikkelingen, zoals marktontwikkeling en positieve berichtgeving in de media over bewegen. Ook grote veranderingen binnen de woonzorginstelling en regionaal, beïnvloeden het vormen van beleid. Aangezien beleid vaak vanuit de praktijk lijkt te ontstaan, lijkt het aan te bevelen om:

- de activiteiten van activiteitenbegeleiders in die praktijk te ondersteunen (zoals al gebeurt en door nieuwe activiteiten zoals de voorgestelde uitwisselingsdagen), van waaruit op den duur de stap naar het ontwikkelen van beleid gemaakt kan worden.

Ook zonder beweegbeleid kan er sprake zijn van continuïteit in bewegingsstimulering in de woonzorginstelling. Van de locaties zonder beweegbeleid verwacht het merendeel dat het huidige beweegaanbod gehandhaafd blijft.

Vanuit woonzorginstellingen bestaat de behoefte aan een stukje onderzoek en verantwoording voor het schrijven van beleid in hun instelling, bijv. door middel van samenwerking met een verpleger of arts. Een suggestie zou kunnen zijn:

- een 'factsheet' te schrijven met een stukje (medisch/wetenschappelijke) onderbouwing of feiten met betrekking tot het stimuleren van bewegen van ouderen.

Motivatie ouderen om te bewegen

Belemmerende factoren in de motivatie van ouderen om te bewegen zijn: lichamelijke achteruitgang, vermoeidheid, denken niet meer te kunnen, drempelvrees, te veel fantasiesfeer of te kinderachtig, kosten, andere prioriteiten. Bevorderende factoren zijn: koppeling bewegen met gezelligheid, positieve aandacht voor bewegen in de media, beweeggroep op eigen niveau, meer fysieke mogelijkheden door bewegen, persoonlijke benadering door (vertrouwd) personeel van woonzorginstelling, advies van een fysiotherapeut of arts, enthousiasme van andere bewoners, beweegmogelijkheden die dicht bij 'echte' sport liggen, nieuwe materialen. Soms belemmerend en soms bevorderend zijn de

timing, het groepsgebeuren en multifunctionaliteit van de ruimte waar bewogen wordt. Dit zijn belangrijke factoren om rekening mee te houden.

Samenwerking en draagvlak intern

Op één locatie is interne samenwerking ontstaan naar aanleiding van de beweegweek. Aan samenwerking, in de zin van overleg met de fysiotherapeut, wordt breed belang gehecht. In drie van de acht locaties wordt belang gehecht aan het betrekken van de cliëntenraad/bewonerscommissie in het stimuleren van bewegen en op twee locaties gebeurt dit ook daadwerkelijk. De beheerder speelt vooral een rol met betrekking tot de fysieke beweegruijnte in en om de woonzorginstelling. Het dienstencentrum wordt door twee locaties als een mogelijke samenwerkingspartner aangedragen, bijv. in het doorverwijzen van ouderen naar beweegactiviteiten. Overleg binnen de stichting/koepel (van meerdere woonzorglocaties) wordt gevoerd door het managementteam (MT). In dit overleg komt het stimuleren van bewegen soms aan de orde.

Voor AB-ers is draagvlak, ofwel ondersteuning vanuit het MT belangrijk. Door AB-ers wordt niet aangegeven dat het hieraan ontbreekt. Samenwerking met het verzorgende personeel wordt door zowel het MT als AB-er als belangrijk gezien in het stimuleren van bewegen van ouderen. Op meerdere locaties wordt aangegeven dat hier nog werk aan te doen is. Op sommige locaties geeft het MT aan dat AB-ers een rol zouden kunnen hebben om het belang van bewegen in wisselwerking met het verzorgende personeel onder de aandacht te brengen.

- De manier waarop het verzorgende personeel bewegen kan stimuleren en de mogelijke rol van AB-ers hierin, zou meer onderzocht kunnen worden, bijvoorbeeld door deze vraag te bespreken in de eerder gesuggereerde uitwisselingsdag/dagen.

Samenwerking extern

Op de beweegweeklocaties zijn contacten ontstaan die soms actief (samenwerkingsverband), soms nog passief (zonodig contact mee opnemen) en soms helemaal niet meer worden gebruikt.

Op verschillende manieren wordt externe financiële en materiele steun in het stimuleren van bewegen binnen de woonzorginstelling gezocht en gevonden.

Op alle geïnterviewde locaties was aandacht voor een welzijnsaanbod open voor ouderen in de wijk. Belemmerende factoren hierin zijn: concurrentie van particuliere beweegaanbieders, niveauverschil wijkbewoners en bewoners van de instelling, te beperkte ruimte om beschikbaar te kunnen stellen, beperkte formatie/tijd/geld en andere prioriteiten zoals de primaire zorg. Bevorderende factoren: samenwerking in communicatie, contact met wijkbewoners, het hebben van een eigen bus, sponsoring, geld, het is beleid/de opdracht, de FLASH! beweegweek, marktontwikkeling en de maatschappelijke ontwikkeling van streven naar zelfstandige ouderen.

De ene locatie werkt intensiever samen met de Stichting Welzijn Ouderen (SWO) dan de andere. Geen van de geïnterviewden gaf aan contact te hebben met de provinciale sportraad. Op één locatie wordt samengewerkt met de Volksuniversiteit, voor een database van docenten en m.b.t. valpreventiecurssussen en weerbaarheidstraining. Met de gemeente wordt door geen van de locaties intensief samengewerkt, maar de gemeente geeft wel direct of indirect subsidie voor beweegactiviteiten. Op twee locaties werd aangegeven dat thuiszorgorganisaties ouderen uit de wijk attent maken op en verwijzen naar de beweegactiviteiten in de woonzorginstelling. Op meerdere locaties denkt men voor de toekomst aan een fitnessruimte binnen de eigen woonzorginstelling, om daarmee in te kunnen gaan op de vraag van ouderen. Geen enkele locatie gaf aan op het gebied van bewegen samen te werken met vrouwenorganisaties, ouderenbonden of een lokaal sportservice bureau.

5.2 Internet enquête

De resultaten van de evaluatie van de “Bewegen met plezier box” en/of de “Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD” middels de internet enquête zijn niet representatief voor de hele groep van ontvangers. De resultaten moeten dan ook gelezen worden als een indicatie van de waardering hiervan.

Algemeen

De vormgeving van de “Bewegen met plezier box” wordt hoog gewaardeerd met een 7,6. De box als geheel krijgt van de respondenten het cijfer 7,3. Er werden geen onvoldoendes uitgedeeld voor de box als geheel. 29% weet zeker en 42% denkt collega's aan te raden de box te bestellen.

Praktisch materiaal

Praktisch materiaal (in box) blijkt erg populair: dit wordt het meest gebruikt en de toepasbaarheid hiervan wordt hoog gewaardeerd.

DVD ‘Bewegen met plezier’

De DVD Bewegen met plezier (in box) is goed bekeken (door bijna drie kwart van de respondenten) en heeft ook opgeleverd wat er van verwacht werd: gespreksstof, inspiratie en motivatie bij een groot deel van de kijkers. Bij (bijna) een kwart van de kijkers leverde het bij interne collega's en locatie/zorgmanager draagvlak op. In twee gevallen leverde dit ook meer financiële middelen en meer randvoorwaarden op. En in één geval leverde het zelfs financiering van de opleiding van een respondent op.

Handleiding ‘Hoe organiseer ik een beweegweek’ en stappenplan beweegbeleid

Het lezen van de handleiding beweegweek (in box) of het stappenplan beweegbeleid (in box) lijkt een hogere drempel te hebben dan het kijken van de DVD. Ongeveer 60% van de deelnemers las deze documenten (bijna drie kwart keek de DVD). In geval van het stappenplan leverde het gebruik van dit document een groot deel van de lezers inspiratie, gespreksstof en motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering op. De handleiding beweegweek sluit bij 54% van de respondenten goed aan bij de informatiebehoefte. Bij het stappenplan beweegbeleid is dit bij 63% van de respondenten het geval.

Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD

De bundeling is naar schatting door bijna 4/5^e deel van de respondenten gelezen. 68% gaf aan dat de informatie goed aan sloot bij de informatiebehoefte. De bundeling van de beweegplannen wordt hiermee het hoogst gewaardeerd op aansluiting bij de informatiebehoefte. Lezen staat echter niet gelijk aan gebruiken, bleek keer op keer. Het aangegeven gebruik van de handleiding, stappenplan en bundeling beweegplannen FLASH! AWARD is lager dan het lezen. Dit verraste niet. Wanneer echter specifiek gevraagd wat het document op heeft geleverd worden bij stappenplan beweegbeleid en de bundeling beweegplannen veel elementen aangevinkt. Bij beide documenten wordt aangegeven dat het inspiratie, gespreksstof, motivatie, discussie (en in enkele gevallen) voorbeelden van en samenwerking in de uitvoering en draagvlak bij collega's en externe organisaties heeft opgeleverd. Het stappenplan beweegbeleid heeft in twee gevallen een concreet beweegplan opgeleverd en in twee gevallen zijn succesvolle activiteiten opgenomen in de algemene werkwijze van de organisatie.

5.3 Onderzoeksvraag

Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt en wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren? De “Bewegen met plezier box” heeft niet zozeer geleid tot het direct structureel oppakken van bewegen en tot beweegbeleid, dit lag ook in de lijn der verwachtingen. Hier is meer voor nodig. Wel heeft het bijgedragen aan een gevarieerd beweegaanbod. Ook draagt de box bij aan een instellingsbreed bewustzijn en/of aandacht voor bewegen. Het voorafgestelde doel om met de box zowel management als activiteitenbegeleiders te bereiken is behaald.

- Ook voor andere projecten binnen NISB is deze aanpak van het aanbieden van een pakket van materialen (box) voor verschillende niveaus aan te raden

Zowel uit de enquête als bij de (voorbereiding van de) interviews kwam naar voren dat het werken met dove ouderen om een aangepaste aanpak vraagt. Bewegen op muziek is bijvoorbeeld geen mogelijkheid.

- Er zou voor gekozen kunnen worden extra aandacht te besteden aan de beweegmogelijkheden van dove ouderen

5.4 Visie ‘bewegen structureel oppakken’

In het Methode hoofdstuk is de visie van NISB op ‘bewegen structureel oppakken’ geformuleerd in negen elementen. Deze elementen worden door de interviewresultaten onderschreven, met een kanttekening. Mijn suggestie is dat op basis van het verhaal over interne samenwerking, het volgende element wordt toegevoegd:

10. Binnen de woonzorginstelling vindt een uitwisseling van ideeën en ervaringen plaats met betrekking tot bewegen tussen activiteitenbegeleiders, verzorgend personeel, managementteam, fysiotherapeut, bewoners en vertegenwoordiging hiervan.

Referenties

1. Fleuren MAH, Wiefferink CH, Paulussen TGWM (2002). Belemmerende en bevorderende factoren bij de implementatie van zorgvernieuwingen in organisaties. Leiden: TNO Preventie en Gezondheid
2. Foster C, Hillsdon M, Cavill N, Bull F, Buxton K, Crombie H (2006) Interventions that use the environment to encourage physical activity – Evidence review. National Institute for Health and Clinical Excellence, UK
3. Koelen M, Ban van den AW (2004). Health education and health promotion. Wageningen, Wageningen Academic Publishers
4. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005) Tijd voor sport: bewegen, meedoen, presteren. Den Haag
5. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (2005) Ouderenbeleid in het perspectief van de vergrijzing. Den Haag
6. NISB – campagneteam FLASH! (2005) De FLASH! campagne: overal volop in beweging. NISB, Arnhem
7. NISB (2006) Tekst deelcampagne 55+ 2007-2008. NISB, Bennekom
8. Nutbeam D (1998) Evaluating health promotion-progress, problems and solutions. In: Health Promotion International. Vol. 13, No. 1. Oxford University Press
9. Overbeek K van, Hespen ATH van, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M (2006). Evaluatie Bewegen met plezier: FLASH!-beweegcampagne voor 55-plussers. TNO-rapport
10. Van Dale (www.vandale.nl)
11. Wagemakers A, Koelen M, Vaandrager L (2006) Sociaal draagvlak. Concept. Wageningen Universiteit
12. Willemsen L (2003). Processes of intersectoral collaboration in participatory community based health promotion. Wageningen University
13. Wink G, Woerkum van CMJ, Renes RJ (2006) De FLASH! campagne: Een aanpak in beweging. Wageningen Universiteit – Leerstoelgroep Communicatiemanagement
14. Saan H, Haes de W (2005) Gezond effect bevorderen, het organiseren van effectieve gezondheidsbevordering. NIGZ, Woerden
15. TNO (OBiN '00-'04) Tabel 9.2 Voldoen aan beweegnormen, bevolking van 18 jaar en ouder, naar enkele achtergrondkenmerken *tabel 2 uit hoofdstuk 9 uit Rapportage Sport 2006* <http://www.rapportage-sport.nl/>

Bijlage 1 Vragenlijst interviews woonzorginstellingen

Inleiding (Deel voor AB-er)

Doel van onderzoek:

- Meer helderheid over de structurele inbedding van bewegen binnen woonzorginstellingen, zodat NISB hierop beter kan anticiperen en in haar nieuwe deelcampagne en werkontwikkelingsprojecten en de woonzorginstellingen en andere partijen beter kunnen betrekken in de lokale netwerkontwikkeling.

Onderzoekssubvragen:

- Op welke wijze hebben woonzorginstellingen bewegen structureel opgepakt?
- Waarom wel of waarom niet?
- Wat zijn hierbij belemmerende en bevorderende factoren?

Mag ik het gesprek opnemen? Voor mezelf, om als ik het niet bij kan houden met schrijven, het later nog eens na te kunnen luisteren.

Heeft u nog vragen?

Vragen

*deel A1-D voor uitvoerend niveau, met zwarte pen
deel A2, E-G voor management niveau, met blauwe pen*

A1 Algemeen

1 Wat is uw functie?

- 0 zorgmanager
- 0 locatiemanager
- 0 activiteitenbegeleider
- 0 anders, nl.

2 Uw organisatie is een:

- 0 Woon + zorgcomplex
- 0 Zorgcomplex
- 0 Wooncomplex (appartementen)
- 0 Verpleeghuis
- 0 Wonen + zorg + verpleeghuis
- 0 Anders,

3 Wat is het totaal aantal bewoners van uw woon(zorg)voorziening? (incl. aanleunwoningen, indien aanwezig) (*idee is dat meer jonge bewoners ervoor zorgen dat er meer een link naar buiten is*)

Aanleunwoningen aanwezig

- 0 ja
- 0 nee

Aantal bewoners:

4 Wat is de leeftijd van de bewoners? (geef een van-tot schatting).

Ongeveer van: tot

5 Kenmerken van uw organisatie (bij AWARD deelnemers: van tevoren invullen en dan checken met interview; bij beweegweek evt. ook aan de hand van eerste gespreksverslagen)

Vinken	Uw organisatie bevat...	Vraag 8, deel D. Draagvlak, ondersteunend in stimuleren van bewegen, waarom wel/niet?
	Bewonerscommissie/ cliëntenraad	
	Managementteam	
	Beheerder	
	Locatie manager	
	Facilitair manager	
	Zorg manager	
	Zorgcoördinator	
	Hoofd activiteiten begeleider	
	Activiteitenbegeleider, aantal:	
	Anders:	
	<i>Aanwezige faciliteiten in uw woonzorgcomplex:</i>	
	Dienstencentrum	
	Stichting Welzijn Ouderen	
	Wijk-Welzijnspunt	
	Thuiszorgbasis	
	Anders:	
	<i>Deel van een stichting/koepel?</i>	
	Stichting	
	Koepel	
	Anders:	

B Afname FLASH!/NISB aanbod

1a Heeft de 'FLASH! Bewegen met plezier beweegweek' hier plaats gevonden?

0 Ja, (wanneer:)

0 Nee

Wel/niet meegedaan, want

1b. Hoe staat u tegenover deelname van mensen uit de wijk/buurt deel aan beweegactiviteiten binnen de woonzorginstelling?

Als ja bij 1a: Is hier iets in veranderd na de beweegweek?

2 Heeft u deelgenomen aan de 'FLASH! Active Plus AWARD' (8 maart 2006 uitreiking)?

0 Ja

0 Nee

Wel/niet meegedaan, want.....

3 Heeft u deelgenomen/gaat u deelnemen aan een werkconferentie beweegbeleid (2005-2006)?

0 Ja (wanneer:)

0 Nee

Wel/niet meegedaan, want

4 Heeft u een 'toolkit / Bewegen met plezier box' besteld (2006)?

0 ja

0 nee

Wel/niet besteld want.....

C Bewegingsstimulering

1. Is de (huidige) situatie met betrekking tot stimuleren van bewegen voor en door ouderen binnen uw instelling veranderd sinds

(onderstrepen wat van toepassing is) niets/beweegweek/AWARD/werkconferentie/toolkit ?

0 *Niets veranderd*

0 *Diverser aanbod van beweegactiviteiten*

Voorbeelden van beweegactiviteiten: MBvO = Meer bewegen voor Ouderen, MBvO gymnastiek, MBvO zitgymnastiek, MBvO zitsdans, MBvO countryline dans, MBvO volksdansen, Sportief Wandelen, Yoga, Tai Chi, Sport en Spel, Koersbal, Jeu de Boules, Rollatortraining, Wandelen, Bowls, Bridge, Klaverjassen, Sjoelen, Cursus 'In Balans'

0 *Meer/vaker per week aanbod*

0 *Meer aandacht van verzorgend personeel voor stimuleren van bewegen*

0 *Samenwerking met (nieuwe) partners (versterkt)(hier gaan we in het volgende deel uitgebreid in)*

0 *Motivatie van ouderen voor bewegen toegenomen*

Waarom is er iets veranderd (door welke factoren)?

Waarom is er niet iets veranderd (door welke factoren)?

2a. Heeft deze activiteit (niets/beweegweek/AWARD/werkconferentie/toolkit) effect gehad op beweegbeleid in uw woonzorginstelling?

0 nvt

U zou kunnen denken aan:

0 beweegplan

0 bewegen opgenomen in beleid

0 activiteitenkalender

0 andere ideeën of effecten:

2b. Wat was hierin belemmerend en/of bevorderend?

3. Wat is uw ideaalbeeld met betrekking tot het stimuleren van bewegen in uw woonzorginstelling? (Hoeveel, hoe vaak)(op korte termijn, op langere termijn)(wie zijn hierbij betrokken, intern en extern)

4. Wat ziet u als factoren die blijvende/structurele aandacht voor stimuleren van bewegen van ouderen in uw woonzorginstelling beïnvloeden? Specifiek vragen naar financiën!

TNO rapport:

Sociaal-politieke omgeving

- behoefte van bewoners,
- grote andere ontwikkelingen binnen wozoco,

De organisatie

- gebrek aan geschikte accommodatie,
- voldoende budget,
- beleid mbt aandacht voor bewegen,
- aanwezigheid van een kartrekker/aanspreekpunt,
- morele en financiële steun vanuit het management,

3 Bent u gaan samenwerken met partners door

(onderstrepen wat van toepassing is) niets, dan nvt/beweegweek/AWARD/werkconferentie/toolkit?

0 nvt

0 nee

0 zo ja, welke partners (maak gebruik van de hierboven genoemde organisaties – aankruisen- en tabel)

(en als nog niet genoemd: wat houdt de samenwerking in en wat levert deze samenwerking op?)

4 Verwacht u in de toekomst samen te gaan werken met bepaalde organisaties?

0 Nee, want...

0 Zo ja, hoe?

5 Welke factoren beïnvloeden waarom u wel of niet met partners samenwerkt?

(het lijkt te maken hebben met het niet kennen van elkaars mogelijkheden en activiteiten)

- bevorderende factoren

- belemmerende factoren

6. Wat voor ondersteuning zou u kunnen gebruiken om deze belemmerende factoren op te lossen (mits samenwerking als waardevol ervaren wordt)?

(Samenwerking wordt door NISB als belangrijke manier gezien wordt om bewegen binnen wozoco's te stimuleren, creëren van win-win situaties, landelijke training zou door NISB kunnen, Sportbedrijf, Provinciale sportraad kunnen partners zijn)

7a. Hoe is het contact met SWO? *(van belang omdat dit de spilfactor gaat worden in de komende campagne, want, zij richten zich zowel op ouderen en bieden ook beweegactiviteiten aan.)*

7b. Wie heeft hier met name contact mee binnen de woonzorginstelling

0 niet

0 locatie/zorgmanager

0 activiteiten begeleider

0 anders, nl.....

7c. NISB denkt aan een sleutelrol voor het SWO in de komende campagne, hoe staat u hier tegenover?

8. Zie vraag 5 van deel A, welke hiervan ervaart u als ondersteunend in het stimuleren van bewegen in de woonzorginstelling?

Tot slot

1. Nog vragen/opmerkingen naar aanleiding van dit interview?

2. Wilt u geïnformeerd worden over de resultaten?

Zo ja, hoe?

Heel hartelijk dank voor uw medewerking!

Inleiding (Deel voor MT)

Doel van onderzoek:

- Meer helderheid over de structurele inbedding van bewegen binnen woonzorginstellingen, zodat NISB hierop beter kan anticiperen en in haar nieuwe deelcampagne en werkontwikkelingsprojecten en de woonzorginstellingen en andere partijen beter kunnen betrekken in de lokale netwerkontwikkeling.

Dit interview bestaat uit een aantal algemene vragen en een aantal vragen over bewegingsstimulering binnen uw woonzorginstelling en wat hierin belemmerende en bevorderende factoren zijn, deze vragen hebben we grotendeels aan uw collega voorgelegd. Met u willen we zonodig wat opheldering vragen hier en daar en in gaan op draagvlak, financiering en beleid en dat was het dan!

Mag ik het gesprek opnemen? Voor mezelf, om als ik het niet bij kan houden met schrijven, het later nog eens na te kunnen luisteren.

Heeft u nog vragen?

Vragen

deel A1-D voor uitvoerend niveau, met zwarte pen

deel A2, E-G voor management niveau, met blauwe pen

A2 Algemeen

Wat is uw functie?

- 0 zorgmanager
- 0 locatiemanager
- 0 activiteitenbegeleider
- 0 anders, nl.

E Beleid

Beleid = wijze van behandeling van een zaak met betrekking tot de gevolgde of te volgen beginselen of gedragslijn (Van Dale)

1 Is bewegen een onderdeel van beleidsdocumenten?
(bijv. algemeen beleidsplan, zorgplan) Waarom wel/niet? Belemmerende/bevorderende factoren?

2 Werkt u samen met anderen in de totstandkoming (en/of uitvoering) van beleid?
(Bijv. met gemeenten, sportraden, de koepel/stichting waaronder men valt)

3 Uw instelling heeft (niets/beweegweek/AWARD/werkconferentie/toolkit).
Heeft dit effect gehad op het beweegbeleid in uw woonzorginstelling?

Zo ja, hoe?

Bijvoorbeeld:

- 0 bewegen opgenomen in beleid
- 0 visie op bewegen geschreven
- 0 anders nl.....

Zo nee, want

Heeft u hierin belemmerende en bevorderende factoren bevonden?

4 Welke prioriteit heeft bewegen binnen het beleid van de woonzorginstelling?

5 Wat is volgens u een wenselijke situatie van beweegbeleid (of het structureel stimuleren van bewegen in uw woonzorginstelling)?

(Hoeveel, hoe vaak)(wie zijn hierbij betrokken, intern en extern)

6 Ziet u kansen en bedreigingen wanneer u concrete veranderingen zou willen realiseren mbt beweegbeleid?

F Intern en extern draagvlak voor continuïteit/structurele bewegingsstimulering

Draagvlak: ondersteunende groep (Van Dale)
groep die iets ondersteunt of nastreeft (Kramers)

1. Is er intern draagvlak voor het structureel stimuleren van bewegen in de woonzorginstelling? (wordt het ondersteund of nagestreefd)

Bijv. bij het verzorgend personeel? Waarom wel/niet?

Staat het op de agenda op beleidsniveau? Waarom wel/niet?

2. Zet u zich er voor in om intern draagvlak te verkrijgen binnen uw woonzorginstelling?

U kunt hierbij denken aan:

- het geven van voorlichting aan zorgprofs. over belang van bewegen en mogelijkheden hiervoor
- extra activiteitenbegeleiding inzetten
- fysiotherapie hierbij inzetten
- via krantjes (of andere wegen) communiceren van belang van bewegen (naar zorgprofs.)
- hier budget voor vrij maken

3. Werkt u samen met anderen om bewegen in de woonzorginstelling te stimuleren?

4. Zijn er partijen die u meer zou willen betrekken, om (structureel) bewegen (in uw woonzorginstelling) mogelijk te maken? (en waarom deze?) Bijv. gemeenten, sportraden.

G Financiering

1. Hoe worden activiteiten m.b.t. bewegen gefinancierd? (incl. bijv. scholing)
(Hoe worden budgetten gelabeld)

2. Zou u een schatting kunnen geven welk percentage van het budget wordt besteed aan bewegen?
... %

3. Welke organisaties of partners zijn er betrokken bij het tot stand komen van het budget (*welke andere organisatie zorgen voor extra financiële middelen*)

4. Als nog niet aan bod geweest: vormt financiering van activiteiten een drempel in de organisatie ervan?

5. Bent u op de hoogte van de mogelijkheden van de Wmo, Wet Maatschappelijke Ondersteuning?

6. Ervaart u de Wmo als stimulerend om samen te werken (met andere partijen?)

Tot slot

1. Nog vragen/opmerkingen naar aanleiding van dit interview?

2. Wilt u geïnformeerd worden over de resultaten?

Zo ja, hoe?

Hartelijk bedankt voor uw medewerking!

Wmo brochure aanbieden

Bijlage 2 Enquête "Bewegen met plezier box" en "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"

Introductie

De "Bewegen met plezier box", ook wel "toolkit" genoemd, bevat praktische materialen en informatief materiaal, die gebruikt kunnen worden om bewegen bij 55 plussers te stimuleren. De "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD" bevat 34 beweegplannen van woonzorginstellingen. De beweegplannen werden ingediend in het kader van de FLASH! Active Plus AWARD die op 8 maart 2006 officieel werd uitgereikt.

Deel a Algemeen

Vraag 1. Wat is uw functie?

- zorgmanager
- locatiemanager
- activiteiten begeleider
- hoofd activiteiten begeleider
- anders, namelijk:

Vraag 2. Uw organisatie is een: (Selecteer wat van toepassing is, meerdere antwoorden mogelijk)

- Woon + zorgcomplex
- Zorgcomplex
- Wooncomplex (appartementen)
- Verpleeghuis
- Wonen + zorg + verpleeghuis
- Anders, nl:

Vraag 3. Wat is totaal aantal bewoners van uw woon(zorg)voorziening? (inclusief aanleunwoningen, indien aanwezig)

Aantal bewoners:

Vraag 4. Welke van de onderstaande situaties is op u of uw woonzorgvoorziening van toepassing?

- Ontvanger van de "Bewegen met plezier box"
- Ontvanger van de "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"
- Ontvanger van de "Bewegen met plezier box" én de "Bundeling beweegplannen FLASH! AWARD"

Deel b De "Bewegen met plezier Box" als geheel

Vraag 1. Zou u hieronder een rapportcijfer willen geven voor **de toepasbaarheid** van de verschillende onderdelen van de "Bewegen met plezier Box"?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Praktische Materialen (pittenzakjes, rol(len) dynabends, opblaasbal, ballonnen, clipbox)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bal- en buitelnootjes" Muziek CD met werkboekje en brochure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Spelenderwijs in beweging" (boekje met ringband; handreiking voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Kwiek Gymnastiek" DVD met beweegoefeningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Nevofoon" Catalogus met dansen voor ouderen/gehandicaptendans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bewegen met plezier" DVD, professionals aan het woord over bewegingsstimulering voor bewoners van woonzorginstellingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Hoe organiseer ik een beweegweek?" Handleiding, stap voor stap beschreven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Stappenplan" voor het opzetten van beweegbeleid voor 55-plussers in woon- en zorginstellingen, in relatie met de wijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"De FLASH! Campagne: overal volop in beweging" Brochure met informatie over de FLASH! Campagne, m.b.t alle doelgroepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor eventuele opmerkingen m.b.t. **de toepasbaarheid** van de verschillende onderdelen van de "Bewegen met plezier Box":

Vraag 2. Hoe vaak maakt u gebruik van onderdelen van de "Bewegen met plezier Box"?

- Iedere week of vaker
- Iedere maand
- Bij begin nieuwe activiteit
- Niet
- anders, namelijk:

Vraag 3. Welk onderdeel/onderdelen van de "Bewegen met plezier Box" heeft u het meest gebruikt? (meerdere antwoorden mogelijk, maar maximaal drie!)

- Praktische materialen
- Bal- en buitelnootjes muziek cd

- Spelenderwijs in beweging boekje
- Kwiek Gymnastiek DVD
- Nevofoon Catalogus voor dansen met ouderen
- Bewegen met plezier DVD, professionals aan het woord
- Hoe organiseer ik een beweegweek, handleiding stap voor stap
- Stappenplan voor het opzetten van beweeg beleid
- De FLASH! Campagne: overal volop in beweging brochure
- Niet van toepassing

Vraag 4.

Wat is uw algemene indruk van de **lay-out/vormgeving** van de (onderdelen van) de "Bewegen met plezier Box"? (Geef een rapportcijfer)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

versturen

Deel c DVD "Bewegen met plezier"

Op deze DVD komen professionals (o.a. verzorgend personeel, activiteitenbegeleiders, mensen van NISB) aan het woord over bewegingsstimulering voor bewoners van woonzorginstellingen. De DVD geeft aan hoe men bewegen structureel in het interne beleid kan opnemen.

Vraag 1. Heeft u de DVD 'Bewegen met plezier' gekeken?

Ja

nee, want:

Vraag 2. Wat heeft het kijken naar/gebruik van de DVD u opgeleverd? (meerdere antwoorden mogelijk)

- niet gekeken
- niet gebruikt
- ideeën
- inspiratie
- gespreksstof
- interne discussie
- motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering (in de woonzorginstelling)
- draagvlak bij collega's intern voor meer aandacht voor bewegingsstimulering
- draagvlak bij locatie en/of zorgmanager voor meer aandacht voor bewegingsstimulering

- draagvlak bij externe organisaties, voor meer aandacht voor bewegingsstimulering
- meer (financiële) middelen beschikbaar voor bewegingsstimulering
- meer randvoorwaarden (bijvoorbeeld beschikbare ruimte, tijd) voor bewegingsstimulering vervuld
- Anders, namelijk:

versturen

Deel d "Hoe organiseer ik een bewegeweek"

In deze handleiding, worden stappen beschreven waarin een bewegeweek kan worden voorbereid.

Vraag 1. Wat heeft u met deze handleiding gedaan? (meerdere antwoorden mogelijk)

- niet gelezen
- gelezen
- niet gebruikt
- gebruikt voor het organiseren van een bewegeweek
- gebruikt voor het organiseren van andere beweegactiviteiten
- gebruikt om te zien hoe samenwerking met een externe organisatie opgezet kan worden
- stappenplan gevolgd in de organisatie van een beweegactiviteit
- bijlagen (zoals voorbeeld uitnodigingsbrieven of voorbeeld draaiboek) gebruikt
- documenten 'gedownload' via www.nisb.nl
- Anders, namelijk:

Vraag 2. De geboden informatie sluit goed aan bij mijn informatiebehoefte.

- geheel mee eens
- mee eens
- niet oneens/ niet eens
- mee oneens
- geheel mee oneens

versturen

Deel e "Kwiek Gymnastiek", "Bal- en buitelnootjes" en "Spelenderwijs in beweging"

Vraag 1. Zou u hieronder een rapportcijfer willen geven voor de mate waarin (het niveau van) de onderstaande onderdelen van de "Bewegen met plezier Box", aansluiten bij uw bewoners?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
"Kwiek Gymnastiek" DVD met beweegoefeningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bal- en buitelnootjes" Muziek CD met werkboekje en brochure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Spelenderwijs in beweging" (boekje met ringband; handreiking voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

versturen

Deel e "Kwiek Gymnastiek", "Bal- en buitelnootjes" en "Spelenderwijs in beweging"

Vraag 1. Zou u hieronder een rapportcijfer willen geven voor de mate waarin (het niveau van) de onderstaande onderdelen van de "Bewegen met plezier Box", aansluiten bij uw bewoners?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
"Kwiek Gymnastiek" DVD met beweegoefeningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bal- en buitelnootjes" Muziek CD met werkboekje en brochure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Spelenderwijs in beweging" (boekje met ringband; handreiking voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

versturen

Deel g "Bewegen met plezier Box" als geheel

Vraag 1. Zou u hieronder een rapportcijfer willen geven met uw algehele waardering voor de verschillende onderdelen van de "Bewegen met plezier Box"?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Praktische Materialen (pittenzakjes, rol(len) dynabends, opblaasbal, ballonnen, clipbox)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bal- en buitelnootjes" Muziek CD met werkboekje en brochure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Spelenderwijs in beweging" (boekje met ringband; handreiking voor activiteitenbegeleiders en vrijwilligers in de zorg)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Kwiek Gymnastiek" DVD met beweegoefeningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Nevofoon" Catalogus met dansen voor ouderen/gehandicaptendans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Bewegen met plezier" DVD, professionals aan het woord over bewegingsstimulering voor bewoners van	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

woonzorginstellingen										
"Hoe organiseer ik een bewegeweek?" Handleiding, stap voor stap beschreven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Stappenplan" voor het opzetten van bewegebeleid voor 55-plussers in woon- en zorginstellingen, in relatie met de wijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"De FLASH! Campagne: overal volop in beweging" Brochure met informatie over de FLASH! Campagne, m.b.t alle doelgroepen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor eventuele opmerkingen m.b.t. uw **algehele waardering** voor de verschillende onderdelen van de "Bewegen met plezier Box":

Vraag 2.

Hoe tevreden bent u over de "Bewegen met plezier Box" als geheel (Geef een rapportcijfer)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vraag 3. Zou u collega's (bijv. van andere woonzorginstellingen) aanraden om een "Bewegen met plezier Box" te bestellen?

- Ja, zeker
- Ja, ik denk het wel
- Weet niet
- Nee, ik denk het niet
- Nee, zeker niet

Vraag 4. Heeft u nog tips of suggesties ter verbetering van de "Bewegen met plezier Box"?

Vraag 5. Heeft u nog opmerkingen m.b.t. de "Bewegen met plezier Box" of deze vragenlijst?

versturen

Deel H "Bundeling bewegplannen FLASH! AWARD"

De volledige naam van deze bundeling is "De FLASH! Active Plus AWARD voor woonzorginstellingen: bundeling van 34 bewegplannen".

Vraag 1. Wat heeft u met deze bundeling van bewegplannen gedaan? (meerdere antwoorden mogelijk)

- niet gelezen
- gelezen
- niet gebruikt
- gebruikt bij het ontwikkelen van een bewegbeleidsplan
- gebruikt bij het ontwikkelen van een zorgplan
- een aantal stappen doorlopen
- Anders, namelijk:

Vraag 2. Wat heeft het stappenplan u opgeleverd? (meerdere antwoorden mogelijk)

- niet gelezen
- niet gebruikt
- ideeën
- inspiratie
- gespreksstof
- interne discussie
- motivatie voor meer aandacht voor bewegingsstimulering
- draagvlak bij collega's en externe organisaties, voor meer aandacht voor bewegingsstimulering
- een voorbeeld bij het ontwikkelen van een bewegplan
- een voorbeeld bij de formulering van de doelgroep
- een voorbeeld van mogelijkheden voor werving van deelnemers
- een voorbeeld bij de formulering van doelstellingen
- een voorbeeld voor mogelijkheden van samenwerking in de uitvoering
- Anders, namelijk:

Vraag 3. De geboden informatie sluit goed aan bij mijn informatiebehoefte.

- geheel mee eens
- mee eens
- niet oneens/ niet eens
- mee oneens
- geheel mee oneens

vraag 4. Heeft u opmerkingen m.b.t. "bundeling beweegplannen FLASH! AWARD!" of deze vragen.

versturen