PASEO BRENGT ORGANISATIES IN BEWEGING

TOEGENOMEN BELEIDSCAPACITEITEN VOOR PROMOTIE VAN BEWEEGSTIMULERING BIJ OUDEREN

RESULTATEN PASEO PROJECT NEDERLAND



TNO, DECEMBER 2011

Erwin Tak
Katja van Vliet

TNO innovation for life

1. HET PASEO PROJECT

ACHTERGROND

Deelnemen aan beweegactiviteiten of regelmatig fysiek actief zijn, zorgt niet alleen voor verminderd risico op allerhande (chronische) aandoeningen maar verbetert ook het functioneren en participeren van ouderen tot op hoge leeftijd. Door een betere functionele toestand behouden ouderen hun zelfredzaamheid en kunnen ze langer zelfstandig blijven wonen. Meer bewegen is niet alleen een doel op zich maar kan ook een middel zijn om het welzijn van ouderen te verbeteren.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

NISB

Dit project is uitgevoerd in samenwerking met NISB en met financiering van VWS en EU (EAHC)

Lang niet alle ouderen zijn actief genoeg. Uit recente cijfers van TNO blijkt dat een kwart van de 75+-ers zelfs inactief of sedentair te noemen is (Hildebrandt et al., 2010). Onder sedentair worden activiteiten verstaan die een erg laag energieverbruik vergen (2 < MET[1]) zoals tijd die liggend of zittend wordt doorgebracht per dag, tijd besteed aan een beeldscherm (TV, computer).
Beweegstimulering bij deze groep is belangrijk, want ouderen die blijven bewegen, winnen gezonde levensjaren (Hopman-Rock, 2011). Actie is dus geboden om deze groep meer aan het bewegen te krijgen. In de afgelopen jaren zijn veel programma's ontwikkeld gericht op beweegstimulering bij ouderen, maar de implementatie daarvan blijft achter.

Het door de EU en VWS ondersteunde PASEO project (Building Policy Capacities for Health Promotion through Physical Activity among Sedentary Older People) heeft tot doel om de implementatie van programma's voor bevordering van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen te verbeteren. Hiertoe wordt er gewerkt aan het versterken van beleidscapaciteiten voor de promotie van beweegstimulering bij sedentaire ouderen. Dit project heeft in de afgelopen 2,5 jaar (van januari 2009 tot juli 2011) plaatsgevonden. In deze brochure wordt verslag gedaan van de resultaten van het project in Nederland en de plannen voor vervolg.

[1] Meeteenheid voor de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. Eén MET komt overeen met de ruststofwisseling, de hoeveelheid energie die verbruikt wordt tijdens stilzitten

DOELSTELLING

Om de implementatie van programma's ter bevordering van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen te verbeteren heeft PASEO tot doel om capaciteiten te versterken op twee niveaus:

- intersectoraal: verschillende sectoren verbinden;
- binnen organisaties: bijv. formuleren van doelen, inzet van middelen.

Om dat te bereiken zijn de volgende strategische doelstellingen geformuleerd:

- bepalen van bestaande capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen;
- oprichting van nationale allianties voor het versterken van capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen
- ontwikkelen van capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen via nationale allianties
- monitoren van het versterken van de capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen.



AANPAK

Om de gestelde doelen te bereiken bestond het project uit de volgende werkpakketten:

Werkpakket 1: Bepalen van bestaande capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen

Coördinatie: Universiteit van Leuven, België

- Overzicht van de bestaande capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen.
- Methoden: kwalitatieve interviews, focusgroep bijeenkomsten met ouderen, nationale feedback workshop

Werkpakket 2: Oprichting van nationale allianties voor het versterken van de capaciteiten

Coördinatie: University of Porto, Portugal

- Oprichten van nationale/regionale allianties om capaciteiten te versterken voor de promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen.
- Indien bestaande allianties geschikt zijn zal hun toepassingsgebied uitgebreid worden met betrekking tot de gezondheidsbevordering bij sedentaire ouderen door middel van fysieke activiteit

Werkpakket 3: Ontwikkelen van capaciteiten

Coördinatie: University of Erlangen-Nürnberg, Duitsland

- Coöperatief planningsproces (6 voorgestructureerde bijeenkomsten) van de nationale alliantie om capaciteiten te versterken en een 'Catalogue of Actions' te maken.

Werkpakket 4: Monitoren van het versterken van de capaciteiten

Coördinatie: TNO Lifestyle, Nederland

- Monitoren van het proces rondom het opbouwen van capaciteiten, geïnitieerd door de nationale allianties
- Partners zullen nationale allianties assisteren bij het continueren van bijeenkomsten op reguliere basis (3-4 keer per jaar) om de implementie van nationale actieplannen bij te staan.

Administratieve Werkpakketten

Projectcoördinatie: University of Erlangen-Nürnberg
Disseminatie van de resultaten: Oslo University College
Projectevaluatie: TNO Lifestyle

PROJECTGROEP

De PASEO projectgroep bestaat uit 27 instituten uit 15 Europese landen. TNO Lifestyle (www.tno.nl) is de 'associated partner' van Nederland, met als 'collaborative partner' het Nederlands Instituut van Sport en Bewegen (www.nisb.nl). Zie bijlage 1 voor de partners van de andere landen.

2. RESULTATEN

STAP 1: INVENTARISATIE BESTAANDE CAPACITEITEN

Voor de inventarisatie van capaciteiten voor de promotie van fysieke activiteiten bij sedentaire ouderen in Nederland heeft TNO interviews gehouden met 21 relevante organisaties en een focusgroep interview met 7 ouderen (zie bijlage 2 voor een overzicht van geïnterviewde organisaties). Tevens is er op 20 juni 2009 een workshop gehouden met 13 van de geïnterviewde organisaties om de resultaten te bespreken. Figuur 1 laat zien dat van de vier capaciteiten[2] vooral doelen en middelen negatief worden beoordeeld. Bekeken vanuit de sectoren blijkt vooral de sociale sector laag te scoren in beleidscapaciteiten op dit onderwerp.
De conclusie in de workshop was dat de urgentie voor meer actie op beweegstimulering van sedentaire ouderen werd gedeeld, meer dan de helft van de organisaties hieraan wilde meewerken en dat er een voorkeur bestond om niet een geheel nieuwe alliantie op te richten maar zoveel mogelijk aan te sluiten bij één van de bestaande allianties of samenwerkingsverbanden.

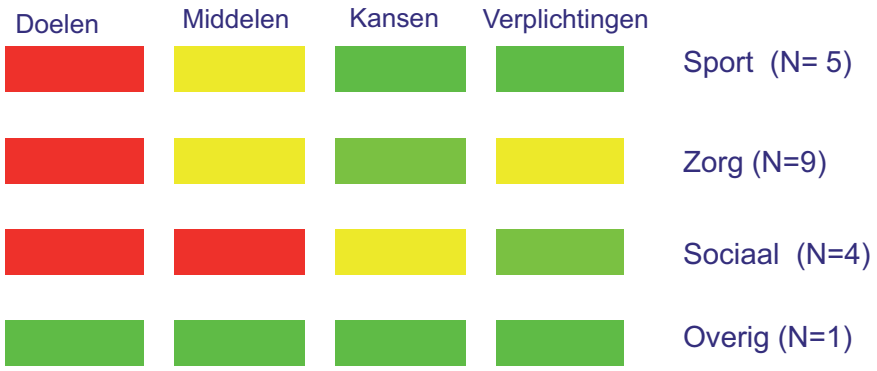
STAP 2: VORMING VAN EEN ALLIANTIE

Uit een kritische vergelijking van bestaande allianties[3] op het terrein van (sedentaire) ouderen en/of beweegstimulering kwam naar voren dat *Fit for Life Nederland* de meeste overeenkomsten vertoont met de uitgangspunten van een PASEO alliantie. Deze uitgangspunten zijn:

- intersectoraal: sport, zorg/welzijn, sociaal, media, et cetera;
- doelgroep: sedentaire ouderen;
- actieve participatie ouderen (direct of vertegenwoordigd);
- promotie van fysieke activiteit;
- actiegericht met het oog op implementatie.

[2] Voor een verduidelijking van de verschillende capaciteiten zie bijlage 4

Figuur 1: *Beleidscapaciteiten in Nederland voor promotie van fysieke activiteit bij sedentaire ouderen bij de start van het project (rood= negatief, geel=neutraal, groen= positief)*



Vervolgens is aan alle 21 geïnterviewde organisaties gevraagd of, en zo ja hoe zij een bijdrage kunnen leveren aan een dergelijke alliantie. Dertien organisaties zijn op basis hiervan uitgenodigd om een samenwerking aan te gaan binnen *Fit for Life Nederland*.

WERKGROEP 'SEDENTAIRE OUDEREN'

In het visiedocument waaraan 24 partijen zich hebben gecommitteerd staat Fit for Life Nederland als volgt omschreven: *"Fit for Life Nederland is een interventienetwerk met als doel een toenemend aantal 50+ers een leven lang te laten bewegen en sporten".*[4] In Fit for Life Nederland bleek de doelgroep sedentaire ouderen nog ondervertegenwoordigd te zijn bij de aangesloten organisaties. Binnen het initiatief Fit for Life Nederland is daarom een werkgroep 'sedentaire ouderen' opgericht.
Het PASEO project leidde hierdoor tot een versterking en een doelgroepverbreding binnen het bestaande netwerk van Fit for Life Nederland.

De werkgroep bestond bij de start (december 2009) uit de volgende organisaties: Bone and Joint Decade, CBO Kwaliteitsinstituut, GGD Nederland, KNGF, Ministerie van VWS, MO-groep, Movisie, NIGZ, NISB, NVFG, Omroep Max, TNO en UnieKBO.
In tabel 1 zijn de rollen van de organisaties in de werkgroep Sedentaire Ouderen opgenomen.

Tabel 1: *rollen organisaties werkgroep Sedentaire Ouderen Fit For Life Nederland*

	BEREIKEN VAN		UITVOERING	ONDERSTEUNING	
	OUDEREN	INTERMEDIAIRS		KENNIS	BELEID/ FINANCIERING
Lokaal/ gemeenten	Omroep MAX	GGD Nederland			
	UnieKBO	Movisie	NISB +		
		MO-Groep	Allen naar thema		
Zorg		NIGZ		CBO Kwaliteits-instituut	Ministerie van VWS
		Bone & Joint Decade	NISB +		
		KNGF	Allen naar thema	TNO	
		NVFG			

[3] Voor een overzicht van bestaande allianties zie bijlage 3
[4] Uit Fit for Life Nederland, Een leven lang bewegen en sporten door senioren- Een actiegericht visiedocument. Zeist, 2 december 2009.

Men vond het belangrijk om op de volgende speerpunten in te zetten: bereiken van ouderen via lokale initiatieven en via de zorg waar sedentair gedrag onder ouderen veel voorkomt. De verschillende organisaties zijn vanuit hun eigen expertise goed in staat om ouderen direct te bereiken, of via intermediairs die veel met hen werken. In de uitvoering worden ze ondersteund door een aantal kennisinstituten en beleidsorganisaties.

- In het visiedocument dat aan het einde van deze fase is opgesteld zijn de volgende doelen en activiteiten van de werkgroep Sedentaire Ouderen benoemd. De werkgroep Sedentaire ouderen:
- werkt aan het bevorderen van beweegstimulering bij de doelgroep sedentaire ouderen;
- besluit in gezamenlijkheid welke activiteiten worden ontplooid en wat voor bijdrage de aangesloten partijen hieraan zullen leveren;
- heeft verschillende rollen geïdentificeerd waar aangesloten partijen een rol in kunnen spelen (zie bijlage), aangevuld met de inbreng van betrokken organisaties in een voorbespreking op 19 november 2009;
- werkt vanaf begin 2010 aan het plannen en uitvoeren van (implementatie) activiteiten op het gebied van beweegstimulering bij sedentaire ouderen. Hierbij vindt procesmatige ondersteuning plaats vanuit het PASEO project.

De coördinatie ligt bij NISB en TNO ondersteunt, monitort en evalueert het proces in het kader van het PASEO project. De werkgroep heeft zich gepresenteerd op de twee conferenties van Fit-for-Life Nederland die in 2010 en 2011 zijn gehouden.

STAP 3: ONTWIKKELING VAN EEN ACTIEPLAN ('CATALOGUE OF ACTIONS')

In drie bijeenkomsten heeft de werkgroep systematisch gewerkt aan het opstellen van een 'Catalogue of Actions' voor de in het PASEO project benoemde actiepunten. Hiertoe is de PASEO methodiek van 'cooperative planning proces' toegepast. Het Actieplan staat in box 1 beschreven.

Box 1: *Actieplan Werkgroep sedentaire ouderen*

A: Verhogen bewustzijn van belang beweegstimulering bij sedentaire ouderen door

A.TE LOBBYEN BIJ RELEVANTE STAKEHOLDERS

1. MO-groep ondersteunt bij lobby en communicatieaspecten
2. NISB/TNO bereiden follow-up voor met VWS-langdurige zorg
3. NISB maakt afspraak met Actiz (brancheorganisatie voor woon-en thuiszorg); dit in relatie zien met contacten/activiteiten van KNGF en TNO met Actiz
4. NVFG zet verwijskaart over het belang van bewegen in voor verzorgenden en verplegenden
5. Allen: welke contacten zijn er met zorgverzekeraars en welke rol vervullen ze daarbij

B.HET INVENTARISEREN VAN STRATEGIEËN OM SEDENTAIRE OUDEREN TE BEREIKEN

1. MO-groep gaat samen met sportbonden na wat ze kunnen doen voor 'gewone ouderen'
2. Omroep MAX bereikt leden via nieuwsbrieven en ledenblad

C.COMMUNICATIE VAN POSITIEVE EFFECTEN VAN BEWEGEN

1. TNO inventariseert effecten bewegen op welzijn en determinanten van sport- en beweegparticipatie bij (sedentaire) ouderen
2. TNO werkt aan kennisoverdracht naar ACTIZ
3. Omroep MAX, mogelijkheden voor onderwerpen met maatschappelijke impact in uitzendingen
4. NIGZ digitale community

B: Inventarisatie effectieve strategieën om sedentaire ouderen in beweging te krijgen

1. KNGF inventariseert evidence based programma's o.a. i.v.m. richtlijnen en heeft actieplan voor tehuizen
2. TNO inventariseert
   - beweegbeleid en uitvoering in verpleeg- en verzorgingstehuizen
   - determinanten onderzoek & inventarisatie succesvolle strategieën
3. VWS i.v.m. VTV ouderen
4. NISB werkt met Trimbos en Indigo aan de relatie depressie en bewegen
5. NIB-TV van Omroep MAX
6. NIGZ inzet van Lokaal actief/JOG

C: Verkenning van mogelijkheden om vrijwilligers in te zetten om sedentaire ouderen aan het bewegen te krijgen

1. Movisie neemt in samenwerking met NIGZ en NISB initiatief in de activiteiten die voortvloeien uit de maatschappelijke stages o.a. wandel2daagse. Dit hangt samen met NISB project woonzorginstellingen
2. Omroep Max organiseert wandeldag.

D: Promotie van de ontwikkeling van educatie en scholing van beweegstimulering bij (sedentaire) ouderen

1. Met betrekking tot valpreventie organiseert NISB trainerscursussen In Balans
2. NISB organiseert netwerktrainingen t.b.v. intermediairs die werken met moeilijk bereikbare groepen

STAP 4: MONITORING VAN DE IMPLEMENTATIE

In een monitor is nagegaan hoe het proces in de allianties is verlopen in het jaar volgend op de oprichting, wat de status van de verschillende plannen en acties in het actieplan is (output) en in welke mate de beleidscapaciteiten zijn verbeterd (outcome).

4.1 PROCES

In deze laatste fase van het PASEO project zijn er drie bijeenkomsten van de alliantie geweest en een aantal bijeenkomsten van verschillende organisaties die gezamenlijk aan een voorstel hebben gewerkt. Deelnemers waren tevreden over deze bijeenkomsten.

4.2 OUTPUT: ALLIANTIE EN ACTIEPLAN

Bij de start van de alliantie werd volgens de deelnemende organisaties het gevoel van urgentie voor het probleem van sedentair gedrag gedeeld, maar ontbrak het aan de juiste kennis, samenwerking en betrokkenheid van organisaties. Een jaar later was er sterke vooruitgang geboekt op al deze onderdelen: de alliantie is gevarieerd, alle relevante sectoren zijn aanwezig, er is bereidheid tot samenwerken en er is voldoende kennis aanwezig. Het actieplan werd ook als relevant gezien hoewel het deels nog ontbrak aan innovatieve acties. Daarentegen waren ze concreet genoeg geformuleerd om direct tot uitvoer te kunnen gaan. Van de 6 geformuleerde acties zijn er 3 uitgevoerd zoals gepland, 2 niet en 1 is aangepast. Het ontbreken van middelen was een van de belangrijkste barrières naast het gebrek aan prioriteit. Hieronder volgt een korte beschrijving van de verschillende acties. De gestelde doelen zijn deels bereikt:

- er is meer bewustzijn voor het onderwerp in verschillende sectoren, ook op beleidsniveau;
- er is meer bekendheid gekomen van de effecten van fysieke activiteit hoewel een overall overzicht er nog niet is;
- er is een voorstel gemaakt maar nog niet gehonoreerd voor de inzet van maatschappelijke stages bij de beweegstimulering van ouderen in zorginstellingen;
- er is meer aandacht voor scholing en training in de werkplannen van de betrokken organisaties hoewel dit nog niet altijd tot concrete acties heeft geleid.

Box 2: *Voorbeeld van uitgevoerde acties uit het actieplan*

A: Verhogen bewustzijn van belang beweegstimulering bij sedentaire ouderen
- presentatie preventie overleg VWS
- overleg met ACTIZ

B. Inventarisatie van strategieën om sedentaire ouderen te bereiken
- Actieplan voor lokale netwerken (thuiszorg, welzijn ouderen, eerstelijnszorg, etc.)

C. Verspreiding van positieve effecten van fysieke activiteit onder sedentaire ouderen
- Presentaties

D: Inventarisatie effectieve strategieën om sedentaire ouderen in beweging te krijgen
- KNGF inventariseert evidence based programma's o.a. i.v.m. richtlijnen en heeft actieplan voor tehuizen
- TNO inventariseerde
  - beweegbeleid en uitvoering in verpleeg- en verzorgingstehuizen (rapportage Wijlhuizen et al., 2011)
  - determinanten onderzoek & inventarisatie succesvolle strategieën

E: Verkenning van mogelijkheden om vrijwilligers in te zetten om sedentaire ouderen aan het bewegen te krijgen

Deze actie heeft in gewijzigde vorm plaatsgevonden vanwege gebrek aan beschikbare middelen. Er is een voorstel geschreven voor inzet van maatschappelijke stages bij het stimuleren van bewegen onder ouderen met loophulpmiddelen door NIGZ, NISB en Movisie.

F: Promotie van de ontwikkeling van educatie en scholing van beweegstimulering bij (sedentaire) ouderen
- inzet van een programma voor fysiotherapeuten in woonzorginstellingen
- DVD omroep MAX met oefeningen voor mensen met beperkingen

4.3 OUTCOME

Volgens de deelnemende organisaties heeft deelname zeker geleid tot nieuwe (intersectorale) contacten en samenwerking. Met betrekking tot intra-organisationele capaciteiten gaf 25% aan meer activiteiten te hebben uitgevoerd op het gebied van fysieke activiteit voor ouderen, 50% had meer activiteiten gepland, 50% had nieuwe doelen geformuleerd voor hun organisatie en 75% werkte meer samen met andere sectoren. Ruim 60% vond deelname aan de alliantie de moeite waar en voor 25% deels. De helft van de organisaties zou zeker actief blijven in de alliantie, een kleine 40% misschien en 1 organisatie wist het nog niet. Concreet gaven organisaties aan dat het onderwerp sedentaire ouderen meer op de agenda van de organisatie staat, er trekkers zijn benoemd of interne werkgroepjes geïnitieerd en concrete acties zijn gepland.

De werkgroep heeft tijdens de laatste twee bijeenkomsten een gezamenlijk actieplan opgesteld voor een vervolg van de in gang gezette samenwerking en activiteiten.

3. PLANNEN VOOR VERVOLG

3.1 GEZAMENLIJK ACTIEPLAN WERKGROEP SEDENTAIRE OUDEREN

Werken aan optimalisering van beweeggedrag
Preventieve maatregelen voor ouderen hebben niet alleen als doel ziekten en aandoeningen te voorkomen en sterfte uit te stellen. Bij het ouder worden is het steeds meer van belang het functioneren te optimaliseren. Bewegen op maat en gericht op functioneren kan daaraan een bijdrage leveren. Het gaat vooral om de volgende doelgroepen: oudere (alleenstaande) vrouwen, ouderen met een laag opleidingsniveau, allochtone ouderen.

Met name vitale ouderen kunnen waardevolle ondersteuning bieden bij beweegstimulering (bijvoorbeeld als beweegmaatje). Verder wordt ingespeeld op de handvatten die het ministerie van VWS biedt in de beleidsbrief sport (mei 2011) waarin VWS aangeeft dat sport en bewegen in en rond woonzorginstellingen een belangrijk thema is tot en met 2016. Het gaat dan om:

1. meer sport- en beweegaanbod op maat gesneden voor ouderen in woonzorginstellingen;
2. meer sport- en beweegaanbod in de buurt voor ouderen, in de nabijheid van woonzorginstellingen.

Mantelzorgers en directies van verzorgings- en verpleeghuizen zijn hierbij belangrijke actoren.

Bij meerdere organisaties in het Nederlandse PASEO netwerk zijn er voor voornoemde doelgroepen initiatieven in ontwikkeling. Bovenstaande passages uit de beleidsbrief liggen in lijn met die initiatieven. Het streven is via gezamenlijke planvorming en uitvoering te komen tot:



Meer beleid en kwaliteit van het beweegaanbod voor sedentaire ouderen bij de relevante stakeholders, gemeenten en zorgverzekeraars gericht op:

Beleid/onderzoek
- Agendasetting op rijks-, lokaal- en instellingsniveau en uitvoering van interventies waar mogelijk en de samenhang tussen sport, welzijn en (gezondheids)zorg. Naast overheden zullen organisaties als KNGF, Actiz, VNG zich moeten committeren aan agendasetting.
- Onderzoek naar de wensen en behoeften van sedentaire ouderen in de wijk of het zorgcentrum.
- Differentiëren van beweegnormen voor onderscheiden doelgroepen en omzetten in richtlijnen.
- Inventarisatie van practice en evidence based aanbod (zowel effectief als kosteneffectief) en bezien of dat ook voldoet aan de wensen en behoeften van ouderen en mogelijkheden van de organisatoren. Dit kan in samenwerking met Centrum Gezond Leven.

Lokaal netwerk
- Betreffende doelgroep komt veelal in eerste instantie in aanraking met medewerkers van thuiszorgorganisaties, welzijnswerk ouderen, woonzorg, de fysiotherapeut, de huisarts en de specialist ouderengeneeskunde. De organisaties verzorgen soms zelf een beweegaanbod, maar ze zijn in ieder geval verwijzers. In het kader van gedeeltelijke overheveling van AWBZ financiering naar Wmo zal de gemeente in het lokale netwerk een steeds belangrijker rol gaan spelen als regisseur. Ook moet er aandacht besteed worden aan het bereiken van informele netwerken van familie, vrienden van de doelgroep en vrijwilligers (derde generatie op de bres voor de vierde generatie). Ook zullen fysiotherapeuten naast behandelaars een rol kunnen spelen in de ondersteuning van de informele zorgverleners.
- De beleidsbrief Sport (VWS, mei 2011) stelt nadrukkelijk dat sportdeelname een gunstig effect kan hebben op de sociale participatie van ouderen en depressie en isolement tegengaan. Voor de sportdeelname van ouderen is het vooral belangrijk dat de omgeving schoon en veilig is en dat deze uitnodigt tot bewegen. Veel sport- en beweegaanbod in de buurt sluit daarnaast nog niet goed aan op de wensen en behoeften van ouderen. Ouderen willen vaak aangepast sporten, vooral als zij te maken krijgen met afnemende gezondheid.

Producten en Diensten
- Actieplan voor woonzorgcentra; dit ligt in het verlengde van initiatieven die NISB al genomen heeft. Partners vanuit de Alliantie kunnen zijn Fysiotherapie, Movisie, Actiz en TNO.
- Actieplan voor lokale netwerken (thuiszorg, welzijn ouderen, 1-ste lijnszorg etc.) De MO-groep opteert eventueel als trekker. Onderdeel is het maken van een voorlichtings- c.q. adviesprogramma's voor de partners in het lokale netwerk over rollen en taken t.b.v. preventief bewegen een onderdeel van lokaal beleid.
- Model verzekerde zorg gecontinueerd door gemeentelijk beleidskader Wmo/WPG. NISB is daar onder andere met de Beweegkuur mee bezig. Resultaten worden ingebracht bij voornoemde actieplannen.
- Bevorderen van deskundigheid van de huidige praktijk, maar ook in het reguliere onderwijs. Binnen het programma Ouderen van NISB zijn enkele scholingsprogramma in ontwikkeling of uitvoering.
- DVD met bewegingsoefeningen voor kwetsbare groepen. Er is weinig beeldmateriaal voor deze doelgroep. Omroep Max heeft de intentie hierin initiatieven te ontplooien.
- Algemeen inzicht in en bekendmaking van kosteneffectiviteit van de voor de doelgroep relevante beweegprogramma's. Stichting Consument en Veiligheid en RIVM hebben daarvoor een model gemaakt.

3.2 SPORT EN BEWEGEN VOOR OUDEREN IN DE ZORG

Op dit moment wordt door verschillende leden van de werkgroep gewerkt aan het onderwerp bewegen in de zorg.
Naast het ondernemen en afronden van concrete acties wordt ook gewerkt aan het in gezamenlijkheid opzetten van een structurele inzet. Het momentum om op dit onderwerp actie te ondernemen is er, veel van de kennis om hier vooruitgang in te boeken is aanwezig, commitment bij alle relevante partijen is er. Nu is het zaak dat iemand de handschoen oppakt om hier werk van te maken. De werkgroep Sedentaire ouderen heeft dit van het begin af aan als een belangrijk onderwerp geïdentificeerd waar vrijwel alle betrokken partijen in willen participeren. En er gebeurt al veel:

- TNO onderzoek naar beweegstimulering in instellingen in de ouderenzorg in opdracht van de Inspectie voor de Gezondheidszorg (Wijlhuizen et al., 2011);
- NISB Expertmeeting Bewegen in woonzorginstellingen (15 november 2011);
- TNO Notitie Sport en bewegen voor ouderen in de zorg;
- Projectvoorstel Inzet maatschappelijke stages voor wandelvierdaagse door NIGZ, NISB en Movisie;
- Door het PASEO project zijn de capaciteiten gecreëerd om tot actie over te gaan. Tijd om te beginnen!



LITERATUUR

Delecluse C & Vercauteren W. Assessing existing capacities for physical activity among sedentary older people. European report. PASEO 2009.

Hildebrandt, V.H., Chorus, A.M.J., & Stubbe, J.H. (2010). *Trendrapport bewegen en gezondheid 2008-2009*. Leiden: TNO.

Hopman-Rock, M. (2011). Ouderen die blijven bewegen winnen gezonde levensjaren. *Geron. Tijdschrift over ouder worden & samenleving 12*, 4, 4-7.

Tak ECPM & Van Vliet KP. Report on the development of capacities for physical activity among sedentary older people. Final report of work package 4 of the PASEO project. TNO, 2011.

Van Vliet KP & Tak ECPM. Evaluation of the PASEO project. Final report. TNO, 2011.

De Vreede P, Tak ECPM, Schuitenmaker J. National report on work package 1: the Netherlands. TNO, 2009.

Wijlhuizen, G.J., Tak, E.C.P.M., Chorus, A.M.J. (2011) Preventief bewegen in instellingen in de ouderenzorg. Leiden: TNO.

Zantinge, E.W.M., Wilk, E.A. van der, Wieren, S. van, & Schoemaker, C.G. (2011) *Gezond ouder worden in Nederland*. Bilthoven: RIVM.

BIJLAGE

BIJLAGE 1
PASEO PROJECT PARTNERS

De PASEO projectgroep bestaat uit 27 instituten uit 15 Europese landen. TNO Lifestyle (www.tno.nl) is de 'associated partner' van Nederland, met als 'collaborative partner' het Nederlands Instituut van Sport en Bewegen (www.nisb.nl). Andere landen worden vertegenwoordigd door de volgende Associated en Collaborating Partners.

Associated Partners
University of Vienna, Oostenrijk
University of Leuven, België
University of Olomouc, Tjechisch Republiek
University of Jyväskylä, Finland
University of Nancy, Frankrijk
University of Erlangen-Nürnberg, Duitsland
University of Thrace, Griekenland
University of Verona, Italië
Lithuanian Academy of Physical Education, Litouwen
Oslo University College, Noorwegen
National Institute of Hygiene, Polen
University of Porto, Portugal
National Institute of Hygiene, Spanje
Karolinska Institute, Zweden

Collaborating Partners
Vienna Office for Structural Development, Oostenrijk
Flemish Ministry for Culture, Youth and Sport, België
Czech National Institute of Public Health, Tjechisch Republiek
Veteran track & field athletes Association of Northern Greece, Griekenland
Bavarian Ministry of Public Health, Duitsland
Veneto Office for International Relationships, Italië
Lithuanian Public Health Association, Litouwen
Norwegian Directorate for Health, Noorwegen
Portuguese Institute of Sport, Portugal
Government of Extremadura, Spanje
Swedish Pensioners' Association, Zweden

Contactpersoon PASEO
Projectcoördinator: Prof. Dr. Alfred Rütten
Institute of Sport Science and Sport
Universität Erlangen-Nürnberg
E-mail: issinfo@sport.uni-erlangen.de

BIJLAGE 2:
GEÏNTERVIEWDE ORGANISATIES STAP 1

Contactpersonen PASEO Nederland
TNO: Erwin Tak of Katja van Vliet
E-mail: erwin.tak@tno.nl, katja.vanvliet@tno.nl
NISB: Ger Kroes
E-mail: ger.kroes@nisb.nl

SPORT
NOC*NSF
NCS
NISB
VSG
Min VWS Sport

GEZONDHEID
GGD Nederland
NIGZ
NHG
Consument & Veiligheid
NVFG
Vilans
RIVM
Min VWS Health
ZonMW

WELZIJN
Movisie
UnieKBO
MO Groep
Het Rode Kruis

OVERIG
Omroep MAX

BIJLAGE 3:
OVERZICHT BESTAANDE ALLIANTIES

30 minuten bewegen
Actief Advies/Partnership huisartsenzorg in beweging
Alliantie Bewegen
Beweegkuur
Big!Move
Buurtalliantie
Coalitie erbij
Fit for life
Humanistische alliantie
Kennisnetwerk valpreventie
Landelijke alliantie krachtwijken
Lokaal actief
Nationaal Actieplan Sport & Bewegen
Nationaal Programma Ouderenzorg
Nederlands Platform Ouderen en Europa
Nederlandse sport alliantie
Proeftuin TNO
Seniorgames
Taskforce sport en bewegen 50+
TopInstituut Gezond en Succesvol Ouder Worden
Zilveren kracht

BIJLAGE 4:
TOELICHTING VIER BELEIDSCAPACITEITEN

DOELEN:
Heeft uw organisatie doelstellingen met betrekking tot activiteiten voor de promotie van fysieke activiteit en gezondheid bij ouderen gedefinieerd (in visie, werkplannen)?

MIDDELEN:
Heeft uw organisatie middelen toegewezen voor activiteiten m.b.t. de promotie van fysieke activiteit en gezondheid bij ouderen (financieel, personeel)?

KANSEN:
Zijn er internationale of nationale (politieke) organisaties die deze activiteiten steunen, steunt de media of het publiek deze activiteiten, steunt de wetenschap deze activiteiten?

VERPLICHTINGEN:
Heeft uw organisatie verplichtingen/ verantwoordelijkheden met betrekking tot de activiteiten voor de promotie van fysieke activiteit en gezondheid bij ouderen (t.o.v. subsidiegevers, taak vanuit de overheid)?

TNO.NL

GEZOND LEVEN
TNO initieert technologische en sociale innovatie voor een gezonde inrichting van ons leven en voor een vitale samenleving.

TNO
Wassenaarseweg 56
2233 AL Leiden
Postbus 2215
2301 CE Leiden