



Stappenplan voor het opzetten van beweg beleid voor 55-plussers in woon- en
zorginstellingen (in relatie met de wijk)

Introductie

Woonzorginstellingen streven ernaar een goede zorg en dienstverlening te bieden in een huiselijke omgeving. De cliënt staat hier centraal. Er wordt zoveel mogelijk tegemoet gekomen aan hun individuele wensen. Goede zorg staat voorop. Zorg waarbij men met de cliënt in overleg kijkt naar de invulling van het zorgplan. Daarnaast is er oog voor andere aspecten. Het welzijn van de cliënt, de omgeving, de activiteiten op het gebied van kunst, cultuur en natuur. Het is logisch dat bewegen ook onderdeel is van deze aspecten. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) ondersteunt en stimuleert deze visie.

Dit digitale stappenplan helpt u om bewegbeleid te ontwikkelen en te integreren binnen uw algehele beleid. Met dit plan brengt u de volgende aspecten in beeld:

1. Welke behoefte er zijn binnen uw woonzorginstelling,
2. Welke samenwerkingsmogelijkheden er liggen (ook met externe organisaties),
3. Hoe bewegen een vast onderdeel wordt van uw servicepakket.

Wellicht biedt uw woonzorginstelling al diverse beweegactiviteiten aan. Gebruik het stappenplan dan als checklist, wellicht brengt het u op nieuwe of extra ideeën. In het stappenplan staan diverse (web)linken, deze verwijzen naar artikelen en documenten die extra informatie geven. Deze linken werken alleen wanneer u digitaal werkt! Stapsgewijs schrijft u zo het beweeg/beleidsplan op met een goede onderbouwing. Kies de instrumenten die van toepassing zijn in de opbouw naar uw beleidsplan.

Belang: In slechts één op de vijf woonzorginstellingen is het beleid erop gericht om de bewoners te stimuleren om minstens 30 minuten per dag te bewegen. Een effectief beweegbeleid is meer dan het organiseren van een paar beweegactiviteiten. Het heeft alleen effect wanneer bewegingsstimulering een vast onderdeel wordt van het aanbod van de organisatie. Dit beweegaanbod hoeft u niet alleen af te stemmen op de bewoners van het centrum. Het is ook zeker interessant voor zelfstandig wonende ouderen in de wijk. Structureel beweegaanbod in de organisatie stimuleert mensen om bewegen te integreren in hun dagelijks leven. Zo doet u meer dan mensen verleiden af en toe eens in beweging te komen. U verandert niet alleen hun beweeggedrag, maar levert ook een positieve bijdrage aan een gezonde en actieve leef sfeer in uw woonzorginstelling!

Kansen: Bewegen is meer dan alleen een activiteit. Het is enorm leuk en gezond.

De laatste jaren ontwikkelt men steeds meer nieuwe mogelijkheden om bewegen niet alleen als een leuke activiteit te zien. Bewegen kunt u op vele manieren inzetten. Als integratie in een nieuwe woonomgeving, als middel om isolement te voorkomen en om een positieve bijdrage te leveren aan de kwaliteit van leven. Maar wellicht nog interessanter is dat meer bewegen leidt tot een betere gezondheid en meer zelfredzaamheid. Dat betekent dat uw cliënten minder zorg nodig hebben. Waardoor uw personeel meer ruimte krijgt voor de kwaliteitsaspecten van uw serviceverlening.

Tweede druk

De eerste uitgave van het stappenplan ontstond vanuit onze ervaring met de FLASH! campagne. Deze voerde NISB in 2005. Bij 40 woonzorginstellingen door heel Nederland was NISB te gast met de FLASH! Bewegen met plezier- beweegweek.

Op basis van de FLASH! campagne deed NISB veel ervaring op met bewegen binnen woonzorginstellingen. Deze ervaring en enthousiasme wil NISB graag met u delen. NISB biedt u graag een handvat om uw woonzorginstellingen in beweging te krijgen.

Het stappenplan en meer....

Het stappenplan wordt ondersteunt door diverse bijlagen. De bijlagen zijn of informerende documenten of instrumenten in te zetten bij bijvoorbeeld een onderzoek of om een beeld te krijgen van uw netwerk / beweegaanbod cq. mogelijkheden. Deze bijlage ondersteunen u in de diverse stappen bij het ontwikkelen van beweegbeleid of beweegactiviteiten. De bijlage herkent u doordat de naam van de bijlage blauw & onderstreept is. U kunt de bijlage openen (downloaden) via de website van NISB www.nisb.nl/woonzorginstellingen . Hieronder vindt u de leeswijzer hoe het stappenplan is opgebouwd en welke instrumenten daaraan gekoppeld zijn.

Waarom aandacht voor bewegen?	blz. 4
<i>Bijlage:</i> De effecten van bewegen	
Stap 1: Zorgen voor draagvlak	blz.5
<i>Bijlage:</i> De landelijke en regionale organisaties	
<i>Link naar</i> de Wet maatschappelijke ondersteuning	
Stap 2: Instellen van werkgroep	blz. 7
Stap 3: De doelgroep	blz. 8
<i>Bijlage:</i> Onderzoek beweeggedrag bewoners	
<i>Bijlage:</i> Vragenlijst voor valangst	
Stap 4: De doelstelling	blz. 9
<i>Bijlage:</i> Overzicht van de beweegactiviteiten en de doelgroep	
Stap 5: Samenwerken in de uitvoering	blz. 10
<i>Bijlage:</i> Financiële mogelijkheden	
Stap 6: Ontwikkelen van een plan van aanpak	blz. 11
<i>Bijlage:</i> Voorbeeld inhoudelijke beschrijving van uw beweegplan	
Stap 7: Uitvoeren van het plan	blz. 12
Stap 8: Evalueren van het plan	blz. 13
Stap 9: Aanpassen en verankeren	blz. 13
Colofon	blz. 13

Waarom aandacht voor lichaamsbeweging voor ouderen?

Gedragsverandering loont, ook voor ouderen

Het is aangetoond dat ook bij ouderen gezondheidswinst te behalen is door gedragsverandering. Door minder en gezonder te eten, niet te roken en meer te bewegen. Uit groot internationaal onderzoek blijkt dat de combinatie van een dieet volgen en een actieve leefstijl een aanzienlijk positief effect heeft op het voorkomen van vroegtijdige sterfte bij ouderen tussen de zeventig en negentig jaar. Bron: *Gezondheidsraad, 'Vergrijzen met Ambitie', 2005*

In Nederland neemt het aantal ouderen toe. Met als gevolg dat steeds meer mensen op zoek zijn naar de mogelijkheden om op een fijne manier te wonen en te leven wanneer ze ouder worden. Bewegen speelt hierin een belangrijker rol. Mensen met een actieve leefstijl leven langer zelfstandig en maken nog meer deel uit van de samenleving. Dit geldt juist voor de zelfstandig wonende mensen binnen woonzorginstellingen. Zij wonen in een 'georganiseerde omgeving', maar zijn nog zelfstandig. Ze vinden het belangrijk dat zij nog actief zijn binnen hun leefomgeving.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor 55-plussers stelt dat op ten minste vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week tenminste 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging, ouderen een belangrijke gezondheidswinst oplevert. Voor niet-actieven, zonder of met lichamelijke beperkingen, is elke (extra) lichamelijke activiteit meegenomen, onafhankelijk van intensiteit, duur, frequentie of type. Met matig intensief wordt bedoeld dat het hart nét even iets sneller slaat.

Meer dan de helft van deze groep ouderen is te weinig lichamelijk actief. Daardoor loopt deze groep een groter risico op gezondheidsproblemen en sociaal isolement. Dat betekent een verslechtering van de kwaliteit van leven en een verhoging van de zorgkosten. Voor woonzorginstellingen kan het aanbieden van een pakket aan beweegactiviteiten daarom van belang zijn. Voldoende bewegen verbetert namelijk de fysieke en psychische conditie van bewoners. Wanneer iemand regelmatig actief is, verkleint dat de kans op het ontwikkelen van onder andere hart- en vaatziekten, hypertensie, ouderdomsdiabetes en obesitas. Vitale bewoners vragen minder zorg en ondersteuning. Daardoor brengen ze minder kosten met zich mee. De bewoners zelf noemen als belangrijkste redenen om mee te doen aan beweegactiviteiten de sociale aspecten, de gezelligheid, vooral de lichamelijke gezondheidseffecten en het behouden van de zelfredzaamheid. Maar bovenal is bewegen gewoon leuk!

[Download bijlage 1 voor meer informatie over De effecten van bewegen](#)

Stap 1: Zorgen voor draagvlak

Intern draagvlak creëren

Het management is verantwoordelijk voor het beleid en medewerkers en vrijwilligers voeren deze uit. Iedereen binnen de woonzorginstelling heeft ermee te maken. Wanneer bewegen een beleidsitem is, wordt bewegen gemakkelijker geïntegreerd binnen de werkzaamheden van alle medewerkers. Bijvoorbeeld de tuinman die zorgt voor de onderhoud van het jeu de boules veld zodat de bewoners blijven jeu-de-boules. Of de receptioniste attendeert de bewoners op de beweegactiviteit die dag plaatsvindt. Een hele belangrijk is het verzorgend personeel die meehelpt om mensen naar de activiteitszaal te begeleiden.

Vaak komt het initiatief uit van één of enkele mensen binnen de instelling. Maar om uiteindelijk meer succes te behalen is meer steun nodig. Daarom is het belangrijk om eerst te kijken welke in- en of externe personen en organisaties positief staan tegenover het initiatief om meer beweegactiviteiten te organiseren. En om eventueel een beweegbeleid te ontwikkelen. Probeer deze mensen te interesseren, door bijvoorbeeld:

- in persoonlijke gesprekken en in bestaande overlegvormen mensen enthousiast te maken om extra aandacht aan bewegen te besteden;
- te praten met het personeel over waarom bewegen belangrijk is. Wat het voor hen kan betekenen. Discussieer hierover en vraag hen hoe zij bewegen zien.
- een beweegactiviteit voor de medewerkers en vrijwilligers te organiseren;
- een artikel in het huisorgaan of in een wijkkrant te schrijven.

Ook het organiseren van een beweegweek of een beweegevenement blijkt een effectieve manier om bewoners en medewerkers te stimuleren om meer te bewegen.

Betrek medewerkers die enthousiast en geïnteresseerd zijn bij de planvorming.

Om draagvlak en betrokkenheid te behouden is het van belang om iedereen, zowel professionals als de doelgroepen, steeds op de hoogte te houden van de ontwikkelingen en nieuwe plannen. Wees voorbereid op weerstanden. Neem deze serieus en probeer de positieve aspecten van het beweegbeleid te benadrukken. Laat zien wat bewegen met de bewoners doet en laat hen hun ervaringen vertellen. Het werken aan draagvlak is een rode draad door het hele proces.

Uw woonzorgkoepel / coöperatie

Informeert bij uw koepel of coöperatie of er een visie is op bewegen. Wellicht is bewegen een belangrijke pijler van het beleid en geeft dit u richtlijnen om uw beleid vorm te geven. Informeert ook bij collega-managers. Hun ervaringen helpen u bij het vormen van beweegbeleid.

Extern draagvlak creëren

Door externe partners te betrekken bij het proces om binnen uw organisatie een beweegbeleid te ontwikkelen, kunt u het proces versterken om zo een extra of breder beweegaanbod te genereren. U kunt deze organisaties bijvoorbeeld vinden in de gemeentegids.

<http://www.gemeentegids.nl/>

Bij externen kunt u denken aan de Provinciale Sportraad, de Stichting Welzijn Ouderen, de ouderenbond, de GGD, thuiszorg, onderwijsinstellingen (voor stagiaires), het sportbuurtwerk of aan een gemeentelijk sportloket of sportservicepunt. Meer diversiteit in de werkgroep zorgt voor meer draagvlak en verdeling van taken. Zorg dat de werkgroep niet groter wordt dan vier tot acht personen. Een kleine groep is veel slagvaardiger.

Probeer in de werkgroep alle rollen, taken en bevoegdheden goed te verdelen en stel de reikwijdte van de werkgroep vast. Probeer bij de start helder te hebben welk belang de

verschillende partijen hebben bij een beweegbeleid en welke verwachtingen er zijn ten aanzien van de resultaten van de werkgroep. Het opstellen van een plan van aanpak kan hier goed bij helpen.

Aanhaken bij gemeentelijk beleid

De Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO).

Doordat sport en bewegen een bijdrage kan leveren aan de maatschappelijke participatie, is samenwerken met de gemeenten een mogelijkheid om beweegactiviteiten en voorlichtingsactiviteiten financieel mogelijk te maken.

Uw organisatie kan door specifiek beweegaanbod te organiseren de maatschappelijke functie versterken. Denk hierbij aan ontmoeting, sociale samenhang, gezonde leefstijl en leefbaarheid. Gemeenten kunnen sport- en beweegaanbieders daarbij faciliteren. U kunt contact opnemen met de ambtenaar die verantwoordelijk is voor de invulling van de WMO. Bespreek de mogelijkheden van uw organisatie om een bijdrage te leveren voor de invulling van de WMO.

De WMO bestaat uit in totaal 9 verschillende prestatievelden. Deze prestatievelden streven een verschillend doel na waaraan verschillende activiteiten gekoppeld kunnen worden. Deze activiteiten moeten bijdragen aan het doel van het prestatieveld. **De volgende prestatievelden zijn interessant om verder te verkennen:**

Prestatieveld 1:

Onder dit prestatieveld vallen voorzieningen en organisaties die activiteiten uitvoeren gericht op ontmoeting, sociaal-culturele activiteiten, sport en het bevorderen van leefbaarheid en integratie. Het gaat hier om buurt- en dorpshuizen, sportverenigingen, culturele voorzieningen, bewonersorganisaties en buurt- en wijkverenigingen.

Hierbij is belangrijk dat uw organisatie voldoende participatiemogelijkheden biedt. Vooral voor de doelgroep ouderen in de wijk. Een praktisch voorbeeld: een jeu de boules baan die ook toegankelijk is voor de ouderen in de wijk.

Prestatieveld 5

Dit prestatieveld is toegespitst op de groepen kwetsbare burgers voor wie hun beperking een belemmering is of kan zijn voor het maatschappelijke functioneren.

Voor het stimuleren dat meer mensen met een beperking en/ of chronische aandoening actiever bewegen in het dagelijkse leven.

Een praktisch voorbeeld: Bewoners vanuit uw woon-zorgcomplex en ouderen uit de wijk worden uitgenodigd voor een voorlichtingsbijeenkomst Halt u valt! Na de informatiebijeenkomst kunnen de deelnemers dan doorstromen in beweegactiviteiten of de cursus In Balans..

Meer informatie over verschillende cursussen of beweeginterventies vindt u op www.nisb.nl/woonzorginstellingen.

Maar onderzoek *ook prestatieveld 4* eens wanneer u meer met vrijwilligers wilt werken. Voor meer informatie klik hier www.invoeringwmo.nl

Op www.nisb.nl/woonzorginstellingen staat een kopje 'Inspirerende artikelen'. Lees het artikel "Bewegen werkt preventief" een interview met Dhr. Dirkse, directeur zorginnovatiebureau DAZ.

Stap 2: Instellen van een werkgroep

Stel een werkgroep samen van sleutelpersonen vanuit de instelling. Bepaal wie vanuit zijn of haar functie erbij betrokken kan worden en wie enthousiast en geïnteresseerd is.

Stel vast of het nu al wenselijk is om externe partners vanuit de wijk te betrekken. Indien het beweegbeleid gericht is op samenwerking met organisaties in de buurt, dan is het zinvol dat deze vanaf het begin in de werkgroep zitten. Als dat nog niet concreet is of niet aan de orde is, hou de werkgroep dan intern.

Nodig mensen uit voor de werkgroep met diverse achtergronden. Bijv. een managementlid, de activiteitenbegeleider, de fysiotherapeut, een verzorger, een vrijwilliger of een lid van de bewoners of activiteitencommissie. Dit brengt diversiteit in de werkgroep en zorgt voor een breed draagvlak.

Een tip: wellicht kent u een woonzorginstelling waar reeds een beweegbeleid is ontwikkeld. Nodig deze collega uit om zijn/haar ervaringen te delen. Kennisdelen geeft veel inzicht en hiermee enthousiasmeert u uw collega's.

Samenwerken met externe organisaties maakt de werkgroep sterk. Het is een veelgebruikte term. Maar samenwerken betekent dat u niet alleen vanuit uw eigen woonzorginstelling denkt, maar ook meedenkt met de andere organisatie(s). Misschien denkt u zelf mee over een wijkfunctie voor de woonzorginstellingen. Wat kan samenwerken voor u betekenen? En welke rollen en taken kunnen externe organisaties oppakken in de werkgroep?

Samenwerken met de gemeente: De gemeente ontwikkelt elke vier jaar een beleidsplan, onder andere op het gebied van sport en bewegen, de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet publieke gezondheid (Wpg). Ouderen is daarin een belangrijk hoofdstuk. Belangrijke aspecten hierin zijn gezondheid, zelfredzaamheid, participatie, depressie en eenzaamheid. Een woonzorginstelling kan hierbij een belangrijke bijdrage leveren. Door bijvoorbeeld cursussen of activiteiten op te stellen voor ouderen uit de wijk. Of door specifieke cursussen voor ouderen in de wijk te organiseren. Door samenwerking te zoeken met de gemeente bestaat de kans dat u organisatorische en financiële ondersteuning krijgt.

Samenwerken met de Stichting Welzijn Ouderen: dit is een veelzijdige organisatie die zich voornamelijk op ouderen richt. De SWO's hebben een belangrijke wijkfunctie. Met deze organisatie kunt u vooral op organisatorisch en uitvoerend vlak goed samenwerken. De SWO's hebben vaak beweegdocenten in dienst. Deze zijn vooral goed op de hoogte van wat er leeft onder de ouderen in de wijk.

Samenwerken met Provinciale Sportraad en/ of lokaal Sportservicepunt

Bij deze twee organisaties zit expertise in het ondersteunen van het ontwikkelen en uitvoeren van beleidsplannen. Daarnaast hebben zij kennis over de diverse interventies op het gebied van voorlichting en bewegen. Bovendien hebben ze een uitgebreid netwerk van beweeg- en voorlichtingsdocenten.

Samenwerken vergt een goede communicatie en goede afspraken over rollen en taken. Dit is een investering maar het levert u ook een hoop gemak op.

Denk na over welke rollen en taken wie moet vervullen. Welke opgepakt kunnen worden door de personen uit de werkgroep. Houdt ook het tijdspad goed in de gaten. Wellicht dat een externe partij op een later moment kan instappen.

[Download bijlage 2 voor een overzicht van De landelijke en regionale organisaties.](#)

Stap 3: De doelgroep

Voor een goede aansluiting van het beweegbeleid of het beweegplan bij de bewoners is het van belang in beeld te krijgen welke groepen u in huis heeft en op welke doelgroep(en) het beleid zich richt. U kunt vier typen variabelen onderscheiden die helpen bij het specificeren en omschrijven van de doelgroep:

Variabel 1: Persoonskenmerken

- Bepaal de leeftijd: 55-plusser of 75-plusser;
- Sociale en cognitieve kenmerken;
- Houdt rekening met verschillen in voorkeuren en motieven tussen mannen en vrouwen;
- Houdt rekening met fysieke kenmerken.

Variabel 2: Cultureel maatschappelijke achtergrond

De cultureel maatschappelijke achtergrond heeft invloed op het beweeggedrag, de beweegkennis en de beweegvoorkeuren. Mensen uit een lagere sociaal economische klasse en mensen met een allochtone achtergrond bewegen vaak minder. Ook hechten ze zich er minder aan of een ander belang. Stem uw acties hierop af.

Variabel 3: Actief of niet-actief

Actieve, niet-actieve en voorheen actieve ouderen vragen elk om een andere benadering. U kunt gesprekken, interviews en/ of vragenlijsten gebruiken om te achterhalen tot welke groep de ouderen behoren. Analyseer de relatie tussen de mate van bewegen en de gezondheid van de ouderen. Oftewel het fysieke en sociaal-emotionele aspect. Stel ook de behoefte aan bewegen van de ouderen vast. Stel prioriteiten en richt u op specifieke groepen.

Variabel 4: Wensen

Wanneer u de doelgroep goed in beeld hebt, is het belangrijk om de ouderen uit de doelgroep zelf aan het woord te laten. Een succesvol aanbod staat of valt met het serieus nemen van de mensen om wie het gaat. Inventariseer daarom de beweegmotieven en beweegvoorkeuren van de ouderen. Probeer ook de belemmeringen goed in kaart te brengen. Zoek naar mogelijkheden om die belemmeringen weg te nemen. Maak hierbij gebruik van interviews, (groeps)gesprekken, een enquête of een geschikte andere werkvorm.

[Download bijlage 3 voor een voorbeeld vragenlijst Onderzoek beweeggedrag bewoners](#)

De gevoelsfitheid van uw cliënten

U kunt ook de fitheid meten van uw cliënten. Met behulp van de vragenlijst kunt u nagaan hoeveel moeite men heeft met het uitvoeren van bepaalde handelingen. Dit geeft een bepaald fitheidsgehalte weer. De vragenlijst is goed te gebruiken bij de inventarisatie of onderzoek naar de mate van activiteit. U voert hiermee een nulmeting uit om in kaart te brengen hoe fit uw bewoners zich voelen.

[Download bijlage 4 voor een voorbeeld Vragenlijst voor valangst](#)

Let op! Een onderzoek kan tijd kosten. Neem voldoende de tijd om mensen te laten reageren. Ook wanneer u met een persoonlijke benadering onderzoek doet kost dit tijd. Neem dit mee in de planning. Kies de vragen met zorg uit zodat ze precies aansluiten op wat u wilt weten.

Stap 4: De doelstelling

Vanuit uw (algemene) beleid heeft u doelstellingen geformuleerd. In hoeverre is bewegen daarin opgenomen of levert daar een bijdrage aan? De belangrijkste redenen voor woon- en zorgvoorzieningen om bewegingsactiviteiten aan te bieden is het verbeteren van het welbevinden en het verbeteren van de fysieke en psychische conditie van bewoners. Neem in ieder geval bewegen en gezondheid op in uw doelstelling. Of zorg ervoor dat bewegen een middel wordt om uw doelstelling te behalen.

Ouderen zouden, volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), minimaal 30 minuten per dag, tenminste 5 dagen in de week lichamelijk actief moeten zijn. Vooral bij inactieve ouderen is snel veel gezondheidswinst te behalen. Hiermee kunt u bij het formuleren van de doelstelling(en) rekening houden. Maak verder een onderscheid tussen de korte en de lange termijn doelen. Zet ze vervolgens op volgorde van prioriteit. Stel de fases in het proces vast, om tussentijds te evalueren en zo nodig bij te stellen. Ook hier scheidt het schrijven van een plan van aanpak duidelijkheid.

Om achteraf goed te kunnen beoordelen of de doelen zijn gerealiseerd is het raadzaam om een nulmeting uit te voeren. Veel gegevens uit de doelgroepanalyse zijn bruikbaar voor een dergelijke nulmeting. Indien u wilt meten of u na afloop tevreden kunt zijn over het resultaat is het nodig om de (algemene) doelstelling te vertalen in concreet te bereiken resultaten.

Ga na welke rol uw organisatie en de betrokken partners in de wijk kunnen en willen spelen op het terrein van bewegingsstimulering. Bekijk vervolgens of de gekozen aanpak past binnen het beleid van de woonzorginstelling en van een ander relevant beleid. Vaak wordt gekozen voor een combinatie van doelstellingen. Doelen zijn vaak gericht op zaken als kennis, bekwaamheid, sociale aspecten, maatschappelijke participatie en vooral op gezondheid. Maak bij gezondheidsbevordering onderscheid tussen fitheid, gezondheid en het psychische en sociaal welbevinden.

Een voorbeeld

Doelstelling: Meer deelname van cliënten aan de (interne) beweegactiviteiten. *Resultaat:* over twee jaar neemt 20% van de bewoners van de woonzorginstelling ten minste drie keer per week deel aan beweegactiviteiten op het centrum. Dit resultaat is meetbaar aan de hand van deelnemerslijsten. Of ook door bijvoorbeeld een bewonersenquête te houden.

Doelstelling doelgroep in relatie tot invulling aanbod

U kunt ook een doelstelling formuleren specifiek gericht op de doelgroep. Bijvoorbeeld: 40% van de bewoners voldoet aan de beweegnorm of er zijn 10% minder valincidenten. Of er zijn 30% meer deelnemers die meedoen aan de bestaande activiteiten.

Dit heeft invloed op de keuze van de beweegactiviteiten. Wilt u fittere bewoners dan kiest u voor laagdrempelige activiteiten. En zorgt u voor een dagelijks aanbod, zodat bewoners op meerdere dagen kunnen bewegen. Is de doelstelling minder valincidenten, dan kiest u voor een cursus In Balans. Of u organiseert voorlichtingsbijeenkomsten over veiligheid in huis.

[Download bijlage 5 voor het Overzicht van de beweegactiviteiten in relatie tot de doelgroep](#)

Stap 5: Samenwerken in de uitvoering

Door samenwerking ontstaat verruiming van de mogelijkheden voor bewegingsstimulering. Zo kan men efficiënter werken. Door de kwaliteiten van andere personen, afdelingen en organisaties te benutten kunt u de minder sterke punten van de eigen persoon, afdeling of organisatie compenseren. Maar het belangrijkste argument voor samenwerking is het streven naar een structureel, gevarieerd en samenhangend beweegaanbod voor ouderen.

Met welke partners samenwerking plaatsvindt, hangt sterk af van de lokale situatie en de keuze voor de aanpak en de activiteiten. De volgende spelers kunnen onder andere betrokken zijn:

- *De doelgroep*: de cliëntenraad, wijkbewoners of bewoners van de woonzorginstelling;
- *Professionals in het woonzorgcentrum*: dit kan zijn de zorgmanager, de fysiotherapeut, de activiteitenbegeleider, de vrijwilligers of het zorgteam;
- *Aanbieders van beweegactiviteiten in de wijk*: bijv. de Stichting Welzijn Ouderen, het sportbuurtwerk, de welzijnsinstellingen of de sportverenigingen;
- Ouderenbonden
- Thuiszorg
- GGD
- *Accommodaties*: bijvoorbeeld het buurthuis, de sporthal, het fitnesscentrum, het zwembad, de jeu-de-boules-baan, maar ook de praktijkruimte van de fysiotherapie;
- *Gemeente*: bijvoorbeeld de ambtenaar van welzijn, gezondheid en/of sport.

Goede samenwerking komt niet zomaar tot stand. Gezamenlijke doelstellingen, belangen en voordelen voor alle betrokkenen bevorderen de samenwerking. Aanbevolen wordt om een projectleider aan te wijzen. Deze coördineert, waarborgt de continuïteit en stuurt de samenwerking aan.

Meer beweegactiviteiten brengen meer kosten mee voor materiaal, begeleiding, organisatie en ruimte. Uiteindelijk zult u door het beweegbeleid kosten kunnen besparen. Maar dat kunt u in de startfase moeilijk aantonen. Samenwerking kan uitkomst bieden. Voor beweegactiviteiten met ouderen zijn deskundigen, liefst gekwalificeerde, mensen nodig. Sommige organisaties hebben deze mensen in huis. Andere partners beschikken over een geschikte accommodatie en over de benodigde materialen.

Samenwerken biedt mogelijkheden om het aanbod te verbreden en om de kosten te drukken. Samenwerken betekent echter ook rekening houden met elkaar, zodat er meer afstemming komt in het beweegaanbod. Naast de bijdrage van het woonzorgcentrum en de samenwerkingspartners uit de buurt, kunt u voor financiering een beroep doen op de gemeente (welzijn, gezondheid, sport, Wmo), zorgverzekeraars of op aanvullende fondsen. Bijvoorbeeld het Nationaal Fonds Ouderen Hulp. U kunt natuurlijk ook een eigen bijdrage van de deelnemers overwegen.

[Download bijlage 6 voor meer een overzicht van Financiële mogelijkheden](#)

Stap 6: Ontwikkelen van een plan van aanpak

In deze stap komen alle voorgaande acties samen in een geschreven plan. Het plan van aanpak biedt hulp, dient als leidraad en geeft richting aan de uitvoering van de activiteiten. Daarbij scheidt het ook duidelijkheid voor alle deelnemers en organisaties in de werkgroep.

Het plan van aanpak moet in ieder geval een antwoord geven op een aantal essentiële vragen.

- Wat is het belang van een beweegbeleid voor ouderen in het woonzorgcentrum (in relatie met de wijk)?
- Hoe verhoudt het initiatief zich tot het algemeen beleid (intern en extern)?
- Welke personen en organisaties onderschrijven het belang van een beweegbeleid?
- Wie zijn vertegenwoordigd in de werkgroep, hoe zijn de rollen, taken en bevoegdheden verdeeld?
- Hoe ziet de doelgroep eruit? Wat kenmerkt de verschillende doelgroepen?
- In welke mate bewegen de verschillende doelgroepen? Wat zijn de beweegwensen?
- Op welke doelgroep(en) richt het beleid zich?
- Wat willen we bereiken ten aanzien van meer bewegen door de doelgroep? En wat willen we bereiken ten aanzien van een structureel, gevarieerd en toegankelijk beweegaanbod?
- Met welke personen, afdelingen en organisaties wordt samengewerkt?
- Welke afspraken zijn er gemaakt rondom die samenwerking?
- Waar en wanneer gaan we wat doen? Kortom, wat is de tijdsplanning?
- Worden de eventuele kosten gedekt? Op welke wijze? Wie neemt de verantwoordelijkheid voor financieel beheer op zich?
- Hoe wordt de doelgroep benaderd?
- Hoe communiceren en informeren we intern en extern? Hoe werken we aan het behoud van draagvlak?
- Hoe bewaken we de kwaliteit?
- Hoe wordt getoetst of alles volgens plan verloopt? Wanneer vinden de tussentijdse evaluaties plaats en wie worden daarbij betrokken? Wie is verantwoordelijk voor de evaluatie?

Het beter is om de tijd te nemen dan overhaast aan de slag te gaan. Toch dient u ervoor te waken dat de planning niet over een te lange tijdsperiode loopt. Hoe langer de periode van vorming, hoe meer moeite het kost om alle betrokkenen te blijven motiveren.

Om houvast te hebben is het raadzaam om het plan op papier te zetten. Om de gemaakte afspraken vast te leggen, op te nemen in een planning en daaraan gekoppeld een actieplan/ takenlijst op te stellen. Er zijn vele manieren om uw beleidsplan op papier te zetten. Vanuit het stappenplan is een format gemaakt die u kunt gebruiken om u plannen in beeld te brengen. Loop deze stapsgewijs door. Hiermee geeft u per stap aan welke aspecten belangrijk zijn en welke acties ondernomen worden.

[Download bijlage 7 voor een Voorbeeld inhoudelijke beschrijving van uw beweegplan](#)

Stap 7: Uitvoeren van het plan

In deze fase wordt het werk van alle voorgaande stappen geïntegreerd. Naarmate de voorgaande stappen beter zijn uitgevoerd, zal de uitvoering met minder storingen en fouten gepaard gaan. Tijdens de uitvoering is een goede proces- observatie van belang. Ook dient u de positieve en negatieve ervaringen te registreren. Zo kunt u voortdurend nagegaan of alles nog steeds de goede kant uitgaat (monitoren). Tussentijds kunt u de plannen, uiteraard binnen de marges van de doelstellingen, bijstellen. Iedereen dient zich te concentreren op het uitvoeren van de afspraken en geen grootse nieuwe verfraaiingen en oplossingen te bedenken. Deze kan men inbrengen aan het einde van de uitvoeringsfase en tijdens de evaluatie. Zo kan u oude plannen bijstellen en nieuwe plannen invoeren.

Waarop moet u letten bij de uitvoering?

Veel randvoorwaarden zijn nu gereed om daadwerkelijk de beweegles(sen) of activiteit te organiseren. U heeft een team van interne en eventueel externen bijeen. U weet wat de wensen en behoeften zijn van uw doelgroep. Nu is het tijd voor de organisatie van de beweegactiviteit. Hier gaan we niet uitgebreid op in, omdat de activiteitenbegeleider hier zeker voldoende ervaring in heeft. Wel nog enkele tips.

- *Welke activiteit?*
Uit het onderzoek zijn wellicht diverse beweegactiviteiten naar voren gekomen die favoriet zijn. U hoeft niet direct een keuze te maken. U kunt ook kiezen om een gevarieerd aanbod te organiseren. Organiseer enkele kennismakingslessen. Dit verlaagt namelijk tevens de drempel om deel te nemen en kan 'beweegangst' weg nemen. Daarna kunnen de deelnemers een keuze maken.
- *Kader/ leiding aantrekken*
Een goed kader is van belang. Je hoort vaak de opmerking dat de docent zorgt voor de gezellige les en de fijne begeleiding. Indien u geen docent in uw netwerk heeft, informeer dan eens bij de Provinciale Sportraad. Zij heeft een breed scala aan docenten, specifiek gericht op 50-plusser, 60-plusser of 70-plusser.
- *Op welk tijdstip de activiteit plannen?*
Houdt rekening met de vaste activiteiten van de bewoners. Hoe laat is het koffie-uurtje? Kan de beweegactiviteit vooraf of juist achteraf? Afsluiten of beginnen met een kopje koffie kan juist heel motiverend werken voor ouderen om mee te doen voor de gezelligheid. En bekijkt u ook of het tijdstip past voor het verzorgend personeel, zodat zij de bewoners kunnen stimuleren en kunnen helpen met het begeleiden naar de beweegruimte.
- *Check de beweegruimte en het materiaal*
Voldoet de beweegruimte aan de beweegactiviteit en de grootte van de groep? Niet een te gladde vloer? Heeft u alle materialen in huis die de docent nodig heeft?
- *Werving van deelnemers*
Natuurlijk belangrijk, informeer de bewoners hoe, wat en waar de beweegactiviteit is. Gebruik bijvoorbeeld posters als informatiekanaal. Informeer ook het personeel en vraag hen de bewoners te stimuleren. Zorg dat de receptie ook alle informatie heeft. Persoonlijke benadering blijkt uiteindelijk het meest effectief.

Stap 8: Het evalueren van het plan

Evalueren is meer dan even napraten. Het gaat erom dat u zowel de resultaten als het verloop van de activiteiten objectief en systematisch analyseert. Een evaluatie heeft verschillende functies:

- Afsluiten van de uitvoeringsfase;
- Resultaten bepalen (tevredenheid betrokkenen);
- Proces evalueren (efficiency, succes- en faalfactoren);
- Behouden wat succesvol was en weglaten of aanpassen wat niet goed werkte.

Organisatoren evalueren vaak vanuit het eigen perspectief, daarom is het verstandig om alle betrokken groepen bij de evaluatie te betrekken. Gebruik de doelstellingen & resultaten als leidraad. Ga bij kwantitatieve gegevens altijd na wat er achter de getallen zit. Trek conclusies in drieën: sterke punten, zwakke punten en discussiepunten. Voorkom een te uitgebreide evaluatie; zorg voor variatie.

Stap 9: Aanpassen en verankeren

Men neigt gauw om alleen iets te doen met de zwakke punten die uit een evaluatie komen, maar het is minstens zo belangrijk om te zorgen voor continuïteit van de sterke punten. Wie is verantwoordelijk voor het borgen van de successen?

Succesvolle activiteiten kunt u opnemen in de algemene werkwijze en in het structurele beleid van de verantwoordelijke organisatie(s).

Zwakke punten vragen om actie:

- Via de weg van verbetering: de activiteit staat dan niet ter discussie, maar deze dient op een betere manier gestalte te krijgen;
- Via de weg van vernieuwing: het gaat dan om ingrijpende veranderingen. Een andere manier om het gewenste doel te bereiken.

Sterkpunten vragen om verankeren:

- Opnemen in het servicepakket. Activiteiten worden wekelijks georganiseerd of cursussen worden regelmatig aangeboden.
- Inplannen jaarlijks cliëntenonderzoek naar wensen het behoefte op het gebied van bewegen.
- In het beleidsplan is een gezonde en actieve leefstijl een apart hoofdstuk geworden.

Colofon

Dit stappenplan voor bewegen in beleid is een product van het project Woonzorginstellingen vanuit het programma ouderen van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen.

Tekst en eindredactie: Marije Plantinga & Jolanda de Zeeuw (NISB)

Vormgeving en productie: NISB

Fotografie: NISB

Adres:

Ede, juli 2010

Horapark 4, 6717 LZ