



SMALL informatie

(versie augustus 2007)

SMALL: sportstimulering voor senioren van 60-70 jaar

Het SMALL project is ontwikkeld door het Interfacultair Centrum voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) te Bennekom. De rode draad van het project is vergelijkbaar met het landelijke GALM project, een sportstimuleringsstrategie voor senioren van 55-65 jaar.

SMALL is in eerste instantie speciaal ontwikkeld voor kleine gemeenten of gemeenten met veel kleine kernen. Indien vanwege gebrek aan een grote groep potentiële deelnemers, faciliteiten en bestaand aanbod geen regulier GALM project kan worden gedraaid, dan kan een SMALL project ervoor zorgen dat senioren in de gemeente in beweging kunnen komen en blijven!

Het hoofddoel van de SMALL bewegingsstimuleringsstrategie is senioren in de leeftijdscategorie van 55-70 jaar, (weer) actief te krijgen én te houden. Door middel van een planmatige aanpak worden senioren achtereenvolgens getest, krijgen zij activiteiten en groepscoaching aangeboden. Er wordt hen geleerd hoe zij in beweging kunnen blijven door samen met leeftijdsgenoten activiteiten te organiseren. Dit alles gebeurt middels een stappenplan. Het project wordt uitgevoerd en begeleid door een lokale projectgroep. De stappen die gevolgd worden zijn de volgende:

1. Benadering (mailing plus huisbezoek c.q. telefonische benadering);
2. Fitheidstest 1;
3. Leefstijl actief introductieprogramma (8 weken, beweegactiviteiten en groepscoaching/ begeleidingsgesprekken)

Ad.1 Benadering

Een eenheid van +/- 600 senioren in de leeftijdscategorie van 55-70 jaar, krijgt een brief toegestuurd met informatie over het project en een opgavenformulier. Ongeveer twee weken na ontvangst van deze brief gaan medewerkers van het project bij al deze senioren persoonlijk langs de deur, of worden de senioren telefonisch benaderd. Doel van deze persoonlijke benadering is het adviseren van met name senioren die twijfelen over deelname. *Het project is speciaal bestemd voor senioren die nog niet of niet meer actief zijn.*

Ad.2 Fitheidstest 1

Senioren die zich hebben opgegeven, worden uitgenodigd voor de eerste activiteit: een fitheidstest en uitleg gegeven over de groepscoaching.

De fitheidstest bestaat uit de volgende onderdelen:

- medische vragenlijst (PAR-Q)
- bloeddruk
- facultatief bezoek paramedicus (afhankelijk van bloeddruk en medische vragenlijst)
- Quetelet Index (lengte en gewicht)
- handvaardigheidstest
- reactievermogen



- test lenigheid schoudergordel, rug en beenspieren
- test beenkracht, armkracht en handknijpkracht
- steptest (uithoudingsvermogen)

Er wordt gebruikt gemaakt van onderdelen uit de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO) en de Rikli & Jones Senior Fitness Test (R&J).

Daarnaast krijgen deelnemers een toelichting op de groepscoaching. De deelnemers ontvangen een stappenteller en krijgen uitleg over de werking ervan. Er wordt geoefend met de stappenteller, er worden tips gegeven voor het dragen van de teller en het bijhouden van de score in een dagboek.

De fitheidstest als eerste activiteit heeft een aantal doelen. Ten eerste wordt de test als screeningsinstrument gebruikt. De toekomstige deelnemers worden indien nodig gezien door een paramedicus (fysiotherapeut/verpleegkundige) en samen met hem/haar wordt bekeken of het verantwoord is om mee te doen aan de test en het programma. Ten tweede gaat van de test, de uitleg over het project en het gebruik van de stappenteller een stimulerende werking uit. Tenslotte kan de test worden gebruikt als feedback- en onderzoeksinstrument.

Alle testen houden rekening met de status van motorische eigenschappen van de doelgroep, dat wil zeggen dat er dus geen sprong- en piekbelasting van de gewrichten en maximale cardiovasculaire (hart/ bloedvaten) inspanning tijdens de testen gevraagd wordt.

Het aspect veiligheid staat tijdens de fitheidstest en de rest van het project hoog in het vaandel. Zodoende wordt voor aanvang van de eigenlijke fitheidsmetingen standaard een medische vragenlijst afgenomen en de bloeddruk gemeten. Aan de hand van de antwoorden op de medische vragenlijst en de bloeddrukmeting wordt een deelnemer eventueel doorverwezen naar de aanwezige paramedicus. Bij twijfel wordt door hem/haar deelname aan bepaalde testonderdelen afgeraden.

Aangezien bij de beweegactiviteiten geen onnodige risico's worden genomen, worden door de paramedicus als 'twijfelgevallen' gekenmerkte senioren verwezen naar hun huisarts/specialist/fysiotherapeut. Hij/zij kan hiervoor gebruik maken van de verwijsbrief. Veel voorkomende klachten zijn: te hoge bloeddruk, rugproblemen, gewrichtsaandoeningen en status na hartinfarct.

Ad.3 Leefstijl Actief introductieprogramma

Na afloop van de eerste activiteit (kennismaking en fitheidstest) begint een 8 weken durend programma met wekelijks een groepsactiviteit groepscoaching.

De activiteiten worden gegeven door specifiek opgeleide lesgevers. Het betreft een mix van buiten- en binnenactiviteiten. Voorbeelden van activiteiten zijn: sport en spel zoals Dynamic Tennis; trainingsvormen: Pilates; rustige beweegvormen: yoga en Tai Chi, zwemmen, sportief wandelen, fietsen of Nordic Walking. Het programma is wat betreft inhoud en intensiteit speciaal afgestemd op de groep senioren van 55 tot 70 jaar die niet (meer) actief zijn. Na afloop wordt koffie/ thee gedronken.

Tijdens het leefstijl actief introductieprogramma vindt de groepscoaching om de week plaats. In totaal gaat het tijdens deze introductieperiode om drie gesprekken. Door gebruik te maken van verschillende gesprekstechnieken worden deelnemers naar een actievere leefstijl gecoacht. Belangrijk is dat de deelnemer gestimuleerd



wordt zelf ideeën en oplossingen aan te dragen voor het verhogen van zijn/haar stappenscore.

Het eerste begeleidingsgesprek gaat over de basismeting van het lichamelijke activiteitenpatroon die deelnemers hebben gedaan met behulp van de stappenteller, gedurende de voorafgaande week. Met deelnemers wordt ook afgesproken waar en hoe zij meer stappen zouden kunnen zetten. *Het tweede gesprek* richt zich op hoe het verlopen is, of de deelnemer het gestelde doel kon behalen en wordt besproken op welke dag in de periode erna de deelnemer een piekdag kan inbouwen. Op deze dag probeert de deelnemer een zo hoog mogelijke score te behalen. In *het derde gesprek* wordt de piekdagscore gebruikt om de deelnemer duidelijk te maken dat er veel rek in de score zit en wordt bekeken wat een reële doelstelling voor de langere termijn zou kunnen zijn.

Gedurende de vier groepsactiviteiten wordt de deelnemers stapsgewijs geleerd hoe zij na afloop van het programma zelf hun nieuwe actieve leefstijl kunnen voortzetten (zelfmanagementstrategie). Dit kan door middel van zelforganisatie of door aan te sluiten bij een vereniging. Tijdens of na afloop van de activiteiten wordt deelnemers door middel van een gestructureerde methodiek aangeleerd hoe zij dit kunnen aanpakken.

Ad.4 Advisering

Na afloop van de laatste activiteit wordt geëvalueerd en besproken hoe de deelnemers verder gaan met bewegen. Hiervoor zijn verschillende mogelijkheden. Indien een lesgever beschikbaar is die een gevarieerd sport- en spel aanbod kan geven, dan kan de SMALL groep als geheel doorgaan met deze activiteiten. Indien dit niet het geval is, dan bestaat de mogelijkheid om deelnemers zichzelf te laten organiseren. Hierbij kan gedacht worden aan makkelijk zelf te organiseren activiteiten als sportief wandelen en fietsen. Ook kunnen deelnemers ondergebracht worden bij een vereniging, bv. met een Dynamic Tennis activiteit bij een omnivereniging.