

Bewegingsbevorderende omgeving woonzorgcentra

Inleiding

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Dat geldt ook voor ouderen! Voldoende bewegen draagt bij aan een betere balans en mobiliteit en vermindert daardoor het risico om te vallen. Daarnaast is bewegen ook goed voor het uitbreiden van sociale contacten en het voorkomen van een depressie. Te veel ouderen bewegen echter te weinig. In de regio Hollands Midden voldoet meer dan 35% van de 65-plussers niet aan de *Nederlandse Norm Gezond Bewegen* (NNGB*). Ook is één op de vijf van deze groep ouderen niet wekelijks sociaal actief. Daarnaast blijkt dat in de regio Hollands Midden de helft van de 75-plussers matig tot ernstig eenzaam is. Meer bewegen kan bijdragen aan sociale contacten en het voorkomen van eenzaamheid.

***NNGB Ouderen:** Ten minste een half uur matig intensief lichamelijk actief op minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen van de week (in zomer en winter). Matig intensief betekent voor ouderen bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur.

De omgeving, zowel binnen als buiten het woonzorgcentra kan ouderen verleiden om meer te gaan bewegen. Dit informatieblad zet verschillende mogelijkheden voor de indeling en inrichting van een bewegingsbevorderende omgeving uiteen.

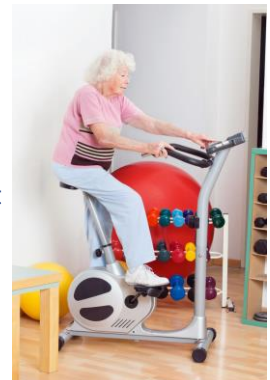
Beweegruimten

Fitnessruimte - binnen

Er komen steeds meer fitnessapparaten op de markt die speciaal voor ouderen en/of mensen met een beperking ontwikkeld zijn. Veel van deze toestellen hebben een virtuele & interactieve component die het plezier in bewegen vergroot. Daarnaast bestaan er apparaten waarbij ouderen met elkaar de competitie aan kunnen gaan.

Aanbieders van fitnessapparatuur voor ouderen zijn o.a.:

www.silverfit.nl, www.fietslabyrint.nl, www.nijha.nl



Beweegtuin - buiten

Steeds meer woonzorgcentra beschikken over een buitenruimte met beweegtoestellen voor ouderen. Deze 'beweegtuinten' stimuleren ouderen (70+) om in beweging te komen en te blijven. Ouderen, met of zonder beperking, ervaren deze beweegtuinten als positief. Zij zijn niet alleen meer gaan bewegen sinds de komst van de beweegtuin, maar hebben ook meer en kwalitatief betere sociale contacten gekregen.

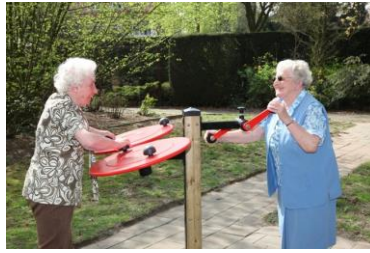
Aanbieders van beweegtoestellen/beweegtuinten zijn o.a.:

www.nijha.nl, www.yalp.nl

Beide aanbieders besteden aandacht aan de implementatie van de beweegtoestellen en bijbehorende activiteiten.

Professionele begeleiding

Voor structureel gebruik van de fitnessruimte en de beweegtuin is het belangrijk dat er professionele begeleiding geboden wordt. Fysiotherapeuten of activiteitenbegeleiders hebben hierin een belangrijke rol. Zij kunnen bewoners motiveren en adviseren over het gebruik van de toestellen.



Tips voor beweegruidten (binnen en buiten)

- Betrek de bewoners bij de inrichting van de fitnessruimte/beweegtuin.
- Trainen in een groep wordt door veel ouderen als positief ervaren. Organiseer daarom trainingssuren voor groepen bewoners onder begeleiding van een fysiotherapeut en/of activiteitenbegeleider.
- Zorg voor variëteit in apparaten en toestellen zodat verschillende componenten van het bewegen aan bod komen zoals balans, kracht en conditie.
- Stel het gebruik van de fitnessruimte/beweegtuin open voor oudere buurtbewoners in de wijk, en bied hen de mogelijkheid deel te nemen aan groepsactiviteiten. Zo doen de bewoners nieuwe contacten op in de wijk. Daarnaast kan dit een interessante bron van inkomsten zijn.
- Betrek lokale welzijnsorganisaties en/of ouderenbonden bij de beweegtuin. Is het mogelijk om gezamenlijk een divers programma neer te zetten voor zowel bewoners van het woonzorgcentrum en oudere buurtbewoners? Of informeer bij de gemeente over de mogelijke inzet van de [Buurtsportcoach](#) voor activiteiten in de beweegtuin.
- Houd ook rekening met de omgeving rond de beweegtoestellen zoals de opstelling van groen (o.a. beschutting voor privacy), zitplekken etc.

Meer tips en ideeën

- Kijk op www.netwerkinbeweging.nl en zoek op interventies.

Groene binnenruimten

Onderzoeken hebben aangetoond dat een groene omgeving effect heeft op de gezondheid van de bewoners. Een groene omgeving leidt tot meer bewegen en zorgt daarnaast voor een verminderd risico op depressies en angststoornissen. Alleen al het uitzicht op groen kan tot positieve gezondheidseffecten leiden. Ook groene binnenruimten zoals atria en entrees kunnen de gezondheid van bewoners van zorginstellingen vergroten. Belangrijk hierbij is dat de ruimten goed toegankelijk, behaaglijk en bruikbaar zijn.

Tips bij het ontwerpen van groene binnenruimten

- Zorg voor fysieke toegankelijkheid voor bewoners.
- Oriënteer de 'open zijde' van een binnentuin zoveel mogelijk naar de zonkant.
- Zorg voor faciliteiten zoals zitmogelijkheden die aan de behoeften van de doelgroep voldoen.
- Betrek de bewoners bij het ontwerpen van groene binnenruimten.
- Betrek lokale tuinclubs, tuinbouwopleidingen of vrijwilligersorganisaties voor hulp bij de aanleg en/of het onderhoud.

Meer informatie en ideeën in het Alterra-rapport '[Ontwerpen met groen voor gezondheid – richtlijnen voor de toepassing van groen in 'healing environments'](#)' (ook voor groene buitenruimten).

Wandelroute

Wandelen is één van de populairste vormen van bewegen onder senioren met en zonder beperking. Het aanleggen van een wandelroute vanuit het woonzorgcentrum is dan ook bij uitstek geschikt om bewoners te stimuleren tot meer bewegen. Toegankelijkheid van de route voor mensen met een beperking en/of loophulpmiddelen (rollator/rolstoel) is hierbij een belangrijk uitgangspunt. Denk hierbij aan het aanleggen van geschikte drempels, het plaatsen van voor de doelgroep geschikte bankjes en veilige oversteekplaatsen. Om bewoners gebruik te laten maken van de route is ook de aantrekkelijkheid van de route van groot belang en de mogelijkheid om contact te leggen met anderen.



Meer informatie en ideeën?

- Bekijk de richtlijn '[ontwerpen van looproutes voor mensen met loophulpmiddelen](#)' van Bouw Advies Toegankelijkheid.
- Lees het document '[woonomgeving bij woonservicezones](#)' door het Bureau voor Woononderzoek in opdracht van het Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg

Tips

- Voer een wijkshow uit. Laat bewoners en/of medewerkers van het woonzorgcentrum de knelpunten langs de route bepalen.
- Betrek bewoners bij het ontwerp van de wandelroute en zorg dat de route naar een voor hen aantrekkelijke locatie leidt. Daarnaast kan de route zelf aantrekkelijker gemaakt worden door meer groen langs de route te plaatsen.
- Houd rekening met het sociale aspect en zorg voor ontmoetingsmogelijkheden langs de route. Denk aan bijvoorbeeld het plaatsen van bankjes bij speelplekken voor kinderen.
- Combineer de route met enkele beweegtoestellen zoals hierboven beschreven.
- Maak een verbinding met scholen, bedrijven of andere instanties. Zo kunnen meerdere mensen gebruik maken van de route. De één om van en naar school te wandelen, de ander voor zijn of haar lunchwandeling.
- Gebruik de route ook voor groepsactiviteiten. Betrek hierbij ook mensen uit de wijk. Doe dit eventueel in samenwerking met scholen, bedrijven of welzijnsorganisaties.

Veilig bewegen in huis

Veiligheid in huis is een voorwaarde om in beweging te komen en te blijven. Het voorkomt vallen en daarmee ook het risico op letsel en langdurige inactiviteit. Het is daarom belangrijk dat ook binnen het woonzorgcentrum valrisico's in de fysieke omgeving geminimaliseerd worden.

Meer informatie en ideeën?

- Erkende valpreventie-interventies vindt u [hier](#)
- Module valpreventie 'Blijf Staan'. Deze module van Veiligheid.nl biedt verzorgingshuizen een multifactoriële benadering voor valpreventie.
- [Website patiëntenfederatie](#) met informatie voor cliënten over o.a. het voorkomen van vallen, en het veilig op pad gaan met de rollator zijn te vinden op www.mijnzorgveilig.nl.

Aanbevelingen

Formuleer een beleid voor bewegingsstimulering en maak bewegen onderdeel van zorg voor elke cliënt. Stel daarbij haalbare doelen, in overeenstemming met andere beleidsdoelen. De GGD Hollands Midden kan woonzorgcentra adviseren bij het opstellen van beweegbeleid (evt. in relatie tot de wijk).

Aandachtspunten en tips

- Vergroot kennis en bewustwording over het belang, mogelijkheden en voordelen van bewegen door middel van structureel onderwijs en voorlichting aan personeel, vrijwilligers, cliënten en hun familie.
- Betrek cliënten bij de keuze van aanbod en maak individueel passende afspraken over bewegen.
- Stel een 'beweegmanager' aan die zich richt op het beleid en de uitvoering.
- Integreer beweegmogelijkheden binnen de wijk.
- Sportservice Zuid-Holland geeft cursussen om bewegen te stimuleren in verpleeg- en verzorgingshuizen. Kijk voor meer info op www.sportservicezuidholland.nl en kijk onder woonzorgcentra.

Meer lezen?

- Op de website van het Kenniscentrum Sport staat o.a. een [stappenplan](#) beschreven om het beweegbeleid in woonzorgcentra vorm te geven.
- Op het kennisplein voor verpleging en zorg thuis: zorg voor Beter staat informatie over [bewegen in zorginstellingen](#)

Financiering

Sportimpuls

De Sportimpuls is een subsidieregeling die lokale sport- en beweegaanbieders financieel ondersteunt bij de opzet van activiteiten die ze ondernemen om meer mensen te laten sporten en bewegen. Deze activiteiten bestaan uit het ontwikkelen en aanbieden van sportactiviteiten voor mensen die niet of nauwelijks sporten en bewegen. Wensen en behoeften van de doelgroep staan hierbij centraal. Het doel is om uiteindelijk meer mensen aan het sporten en bewegen te krijgen. Ook woonzorgcentra kunnen gebruik maken van de Sportimpuls. Voorbeeld activiteiten waar woonzorgcentra een subsidie kunnen aanvragen zijn balans of valpreventiecursussen, fitness voor senioren in woonzorgcentra, sportaanbod voor ouderen i.s.m. welzijnsorganisaties. Kijk voor meer informatie op www.sportindebuurt.nl



Fondsen en subsidies

Bewegingsstimulering en sociale participatie zijn voor veel fondsen belangrijk. Mogelijk kunt u bij een van de onderstaande fondsen een aanvraag indienen. GGD Hollands Midden kan u bij een aanvraag ondersteunen.

- Lokale Rabobankfondsen stimuleren bewegen en/of sociale participatie. Kijk op de website van de lokale Rabobank onder 'fondsen'.
- [Oranje Fonds](#)
- [VSB-Fonds](#)
- [Revalidatiefonds](#)
- [Schipholfonds](#)
- Bekijk het programma 'Meer veerkracht langer thuis' van het [Fonds Nuts Ohra](#). Het is hier mogelijk om financiering aan te vragen voor bewegingsstimulering en valpreventie van zelfstandig wonende ouderen met een beperking.

Tips

- Zoek samenwerking met andere organisaties zoals welzijnsorganisaties, ouderenbonden, sportorganisaties, bedrijven en woningcorporaties. Woningcorporaties zijn bijvoorbeeld vaak erg betrokken in de wijk en willen via verschillende manieren de sociale leefbaarheid van wijken verbeteren. Mogelijk willen zij of andere organisaties investeren in bijvoorbeeld een beweegtuintje of wandelroute in de wijk. Zoek daarbij de meerwaarde van samenwerking voor alle partijen op. Kijk [hier](#) voor informatie over publiek-private samenwerking.
- Zoek (lokale) sponsors voor beweegtoestellen/bankjes/groen etc. Organiseer indien nodig een sponsoractie.

Aanvullende informatie voor gemeenten

- Werk binnen het gezondheids- welzijns- en/of sportbeleid samen met Ruimtelijke Ordening en communiceer ambities en beleid. Zo zorgt u dat er bij nieuwbouw- of renovatieplannen rekening wordt gehouden met de inrichting van (de omgeving van) woonzorgcentra. De GGD Hollands Midden kan gemeenten adviseren bij het opstellen van dergelijke ambities en kan zorginstellingen adviseren bij het ontwerp van binnen en buitenruimten.
- Creëer een lokaal netwerk van organisaties en zorg- en hulpverleners die met ouderen werken in de wijk/gemeente. Verwijzers en aanbieders bij elkaar. In het kader van de gedeeltelijke overheveling van AWBZ financiering naar Wmo zal de gemeente een steeds belangrijker rol als regisseur gaan spelen. De GGD Hollands Midden kan gemeenten helpen bij het opzetten van een lokaal netwerk.
- Zet de Buurtsportcoach (voorheen combinatiefunctionaris) in om beweegactiviteiten voor zowel bewoners als ouderen in de buurt te organiseren.
- Maak gebruik de jaarlijkse actiemomenten zoals de ['nationale ouderendag'](#) of de [Nationale Sportweek](#) om ouderen aan te zetten tot meer bewegen.
- In het kader van (blijven) bewegen is ook valpreventie bij ouderen een belangrijke gemeentelijke taak. Deze taak is onder te brengen onder prestatievelden 1, 3, 5 en 6 van de WMO. Valpreventie is niet alleen kosteneffectief, het kan ook een middel zijn om participatie van ouderen te waarborgen, eenzaamheid en depressie tegen te gaan en de fysieke conditie van ouderen te bevorderen. Activiteiten gericht op het voorkomen van vallen, kunnen zo meerdere doelen dienen waardoor het voor een gemeente des te meer loont om te investeren in valpreventie. De GGD Hollands Midden kan gemeenten adviseren op het gebied van valpreventie en uitvoering geven aan programma's zoals ['Halt u valt'](#). Kijk voor meer informatie op: <http://www.loketgezondleven.nl/gezonde-gemeente/letsel/>
- Meer informatie over bewegingsstimulering door inrichting van de omgeving? Bekijk het themadossier ['Beweegvriendelijke omgeving'](#) van het Kenniscentrum Sport. En het [stappenplan naar een beweegvriendelijke omgeving](#)