



SENIORENSPORT

Bewegen, ondanks een lichaam dat tegensputtert

Tekst: **Sandra van Maanen**

Venlo brengt steeds meer inactieve ouderen in beweging. Met relatief weinig budget, maar ook met inzet van een projectleider en extra mankracht, lopen er meerdere trajecten. Sommige uniek, andere iets bekender. Interventies die niet alleen met het oog op gezondheid starten, ook argumenten op sociaal terrein spelen een rol. “Een wekelijks potje koersbal kan het verschil betekenen tussen eenzaamheid en het gevoel weer mee te tellen.”

Sport & Gemeenten spreekt met Luc Meerts, beleidsmedewerker Sport van de gemeente Venlo, over enkele initiatieven. Interessant is de manier waarop Venlo zich in positieve zin onderscheidt van gemeenten die maar niet toekomen aan senioren sportbeleid.

De Beweegpas

“De Beweegpas is het belangrijkste project wat betreft ouderen in beweging in onze gemeente. Het is de Venlose variant van Bewegen op Recept, een voortvloeisel uit de menukaart die in veel meer gemeenten wordt gebruikt. In Venlo-Noord en -Oost en in Blerick is dit project, een oorspronkelijk burgerinitiatief van een fysiotherapeut en bewegingsconsulent, inmiddels uitgerold”, vertelt Meerts.

“We zoeken nieuwe manieren om via beweegaanbod eenzaamheid tegen te gaan”

Het idee is simpel. Eerstelijns zorgverleners, denk aan de huisartsen of fysiotherapeuten, signaleren een probleem. Hun patiënt heeft klachten, ten gevolge van overgewicht bijvoorbeeld. Er volgt medisch advies en tips om daar iets aan te doen, makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven van de patiënt. Echter, de service gaat in Venlo een stap verder. Meerts: “De huisarts of fysiotherapeut brengt de patiënt die hij al kent, en voor wie hij dus een signaleringsfunctie vervult, in contact met een beweegcoördinator, een vrijwilliger. Die zoekt met de inactieve senior, letterlijk een-op-een, passend beweegaanbod, maatwerk. Dit kan bij een sportvereniging in de buurt zijn, maar bijvoorbeeld ook bij laagdrempelige beweegclubjes vanuit de KBO. Of bij aanbieders



SeniorenStormt, als onderdeel van VenloStormt, een obstacle run voor senioren.

in fitness voor ouderen. Het grote verschil maken onze vrijwillige beweegcoördinatoren in dit traject. Zij werken vanuit de visie Positieve Gezondheid, de onderlegger van het project Beweegpas, en kijken vooral wie ze voor zich hebben, wat iemand kan en wil. Ze kennen het aanbod in de buurt. Als er een match is, gaan ze met de patiënt mee. Een eerste keer, maar ook vaker als het nodig is. ‘Warme overdracht’ werkt, juist voor de

kwetsbare doelgroep die de drempel naar sportaanbod niet makkelijk neemt. Vaak weten mensen nauwelijks wat er allemaal wordt aangeboden in hun wijk.”

Iedere wijk in Venlo heeft op dit moment één coördinator. Studenten Sportkunde van Fontys Sporthogeschool helpen in de ondersteuning. Zoals in Venlo-Noord, waar wekelijks koersbal wordt georganiseerd. Een populaire sport in de regio, een

Ger Hendriks (66) is beweegcoördinator in Venlo. Sinds de start van de Beweegpas hebben zij en haar collega-beweegcoördinator Hans Brünken zo'n 130 plaatsgenoten blijvend in beweging gebracht. Hendriks ziet zichzelf als ijsbreker, ze verkleint de stap naar de onbekende sportaanbieder. “Veel deelnemers zijn angstig voor het onbekende of kampen met problemen. Ik heb dertig jaar in het welzijnswerk in Venlo gewerkt, heb een groot netwerk, ken veel mensen en kan goed luisteren. Ik ga naast deze mensen staan, niet boven ze. In gesprek probeer ik erachter te komen waarvoor ze eventueel warmlopen. Vervolgens stappen we samen op zo'n beweegaanbieder af. Bevalt het niet, dan kijken we samen verder. Ouderen die niet in staat zijn om naar de sportvereniging toe te gaan probeer ik thuis in beweging te krijgen. Ik train vier groepjes: bewegen vanuit je stoel. Mijn werk als beweegcoördinator is dankbaar, er zijn al heel wat mensen in Venlo uit hun isolement en in beweging gebracht. Zelf vaar ik er wel bij, ik beweeg bijna dagelijks. Gisteravond zag ik nog een documentaire over mensen in Japan die 100 jaar worden. Door dagelijks te bewegen! Venlo-Oost heeft inmiddels ook een beweegcoördinator en voor Venlo-Blerick is net een collega-beweegcoördinator gevonden.”

behoefte waar geen aanbod voor was. Binnen de sportverenigingen ziet Meerts een positieve beweging tot stand komen. “Er ontstaat steeds meer aanbod voor deze doelgroep. Via ruim 200 doorverwijzingen zijn 130 inactieve senioren structureel met sporten en beweging begonnen. Dat is twee derde van de patiënten! Doorverwijzers zijn op dit moment fysio’s, POH en een enkele huisarts of diëtist. En inmiddels ook bewonersondersteuners

“In beweging komen is soms makkelijker gezegd dan gedaan”

en maatschappelijk werkers. Met name bij huisartsenpraktijken is nog een wereld te winnen. Daar wordt met tijd en prioriteit geworsteld. Maar medische problematiek ten gevolge van een inactieve leefstijl is omkeerbaar. Investeren in advies over beweging en de Beweegpas kan de druk op de praktijken of eindeloos doorlopende medische trajecten terugdringen. Het resultaat dat deze interventie oplevert in wijken waar dit nu al goed aanslaat is iets om over na te denken.” De volgende stap binnen het project wordt door Meerts en zijn collega’s opgepakt. “Wat betreft doorontwikkeling naar sociaal aanbod en de aanpak van eenzaamheid is ook in onze gemeente nog een weg te gaan.”

Actief Plus

Venlo heeft meer troeven om inactieve inwoners te verleiden. Meerts: “Actief Plus is een erkende interventie van de Open Universiteit. Ouderen krijgen een online vragenlijst met advies op maat over bewegen, sporten, participeren en meedoen. Dit initiatief gaat deels in op bewegen, deels op het tegengaan van eenzaamheid. Wij geloven in dit project, maar resultaten vallen tegen tot nu toe. We willen stake-

holders zoals mantelzorgers, huizen van de wijk, bewonersondersteuners, thuiszorg, et cetera betrekken bij dit project, de mensen die bij inwoners over de vloer komen. Zij kunnen met name in de communicatie waardevol zijn.”

“We zoeken nieuwe manieren om via beweegaanbod eenzaamheid tegen te gaan. Je kunt mensen ook thuis in beweging brengen, met afspraken om samen het huis schoon te houden bijvoorbeeld. Of door te verwijzen naar instanties die passend aanbod hebben. Onze conclusie: Actief Plus biedt perspectief, maar willen we hier een vervolg aan geven, dan moeten we eerst kijken hoe we het programma kunnen verbeteren.”

Samenwerking met SOB Venlo

“SOB is onze lokale KBO, met inmiddels meer dan 5.000 ouderen die lid zijn. SOB heeft een enorm bereik. Wij bekijken hoe we als gemeente meer en beter kunnen samenwerken. SOB maakt met lokaal sportaanbod al deel uit van projecten als de Beweegpas en Actief Plus. We onderzoeken nu hoe we de leden van SOB bij onze nieuwe sportvisie kunnen betrekken. Met meer inzicht in de behoeften van deze specifieke doelgroep kunnen we onze projecten aanscherpen en mogelijk nieuwe projecten voor ouderen opstarten.”

Projecten VIA VVV

“Venlo werkt intensief samen met VIA VVV, de maatschappelijke stichting van VVV-Venlo. We leveren een combifunctionaris en een buurtsportcoach. Zij trekken binnen de stichting de kar en initiëren uiteenlopende projecten voor onder andere ouderen. Meest succesvol zijn wandelvoetbal en soep met ballen (letterlijk soep eten gecombineerd met een sociale of sportieve activiteit). Maar ook SeniorenStormt, als onderdeel van VenloStormt. Mudmasters, een obstacle run voor senioren! VenloStormt is als organisator verantwoordelijk voor het evenement, de gemeente heeft hierbij een ondersteunende rol.”

Zo activeren collegagemeenten senioren

Arnhem & Leefstijlcoaches

Arnhem zet leefstijlcoaches in, speciaal om de doelgroep van 45-plussers dicht bij huis in beweging te brengen. Naast een persoonlijk gesprek ontvangen ze een-op-een coaching met advies op maat. “Gratis coaching motiveert een passende activiteit te kiezen die goed aansluit op het dagelijks leven, wensen en behoeftes”, vertelt Geert Geurken van Sportbedrijf Arnhem.

“We hebben twee leefstijlcoaches, Hayke van Valburg en Manon Janssen. Het worden er straks hopelijk zes. De match met deelnemers komt tot stand via eerstelijns zorg (huisarts, fysiotherapeut), maar ook via de gemeente. In wijken met een lage sociaaleconomische status staan sociale wijkteams in nauw contact met de doelgroep. Ons programma richt zich op iedere Arnhemmer vanaf 45 jaar in wijken waar de gezondheidsproblematiek het grootst is. Een inactieve leefstijl leidt tot overgewicht en afname van spiermassa, met alle medische problemen van dien. Het aantal deelnemers dat voor leefstijlcoaching in aanmerking komt is enorm, er zijn zelfs wachtlijsten!”

Arnhem kent twee beweegprogramma’s: een kort traject voor de ‘minder’ zware gevallen en een traject van twee jaar voor mensen die langdurige ondersteuning nodig hebben. Hun begeleiding is zeer intensief. De eerste drie maanden wordt er twee tot drie keer per week samen gesport. Daarnaast komen deelnemers in aanmerking voor diëtiëk en fysiotherapie. Zorgverzekeraar Menzis vergoedt deze pilot. Ruim tachtig procent van de deelnemers blijft actief, veelal bij beweegcentra, omdat die het best passende programma bieden. Dankzij de GelrePas vormt contributie geen drempel.

“We volgen deelnemers in samenwerking met de WUR langdurig. Na anderhalf jaar wordt er opnieuw met hen gesproken,



Foto: Shutterstock

worden alle relevante waarden – medisch en ook sociaal – opnieuw getoetst. Zo'n 150 Arnhemmers die in dit traject meegaan zijn mensen die met serieuze gezondheidsproblematiek kampen. Op eigen kracht lukt het hen niet hun leefstijl rigoureus te veranderen. Extra support maakt het makkelijker.”

Deventer & Beweegmakelaars

Deventer vliegt het op een andere manier aan, met sinds maart van dit jaar een hoofdrol voor beweegmakelaars. Het Deventer Ziekenhuis, Huisartsen Coöperatie Deventer en Omstreken en Sportbedrijf Deventer namen in 2017 het initiatief om patiënten in beweging te brengen. Niet louter met goedbedoeld advies als ‘u moet meer bewegen’. “Want in beweging komen is soms makkelijker gezegd dan gedaan”, zegt Meriel Hendriks van Sportbedrijf Deventer. “Meer dan negentig procent van de patiënten die door huisartsen of fysiotherapeuten in het ziekenhuis worden gezien beweegt te weinig. Dat belemmert het herstel voor, tijdens en na een behandeling. De beweegmakelaar

ondersteunt de patiënt om in beweging te komen en te blijven.”

Voor kwetsbare patiënten is beweging spannend. Begrijpelijk ook, want hoe ga je na bijvoorbeeld een hartoperatie aan de slag met jezelf? Hendriks: “De beweegmakelaar kijkt met de patiënt naar de mogelijkheden. Dat gaat verder dan het attenderen op aanbod van sportaanbieders. De beweegmakelaar kent de sociale kaart van de stad goed, weet in welke wijken wandelgroepjes actief zijn, kent bijvoorbeeld speeltuinverenigingen waar yoga wordt gegeven.”

De resultaten – gemeten door GGD IJsselland en het Deventer Ziekenhuis – zijn veelbelovend, op fysiek en sociaal vlak. Het initiatief wordt gesteund door Salland Zorg-

verzekeringen, die vanuit de behoefte zorgconsumptie terug te dringen een belang ziet. “Ook de provincie Overijssel ondersteunt het initiatief voor een periode van twee jaar. Financiële ruggensteun in trajecten als deze is belangrijk. Je kunt vanuit de zorgkant van alles verzinnen, maar zonder grote partners als deze red je het niet.”

“Vaak weten mensen nauwelijks wat er allemaal wordt aangeboden in hun wijk”



Verder lezen...

Op het Visie & Beleidsplein op www.sportengemeenten.nl kunt u de volgende documenten downloaden:

Kenniscentrum Sport (2016). Factsheet belang van bewegen voor ouderen, bij Sport & Accommodaties

RIVM (2018). Preventieve activiteiten voor ouderen die onvoldoende bereikt worden: wat zijn kansrijke elementen?, bij Sport & Bewegestimulering