

Bewegen is belangrijk om gezond en vitaal te blijven. Maar de drempel om te beginnen is voor sommige (kwetsbare) mensen groot. Het is de moeite waard hen uit te dagen toch in actie te komen. Het Kenniscentrum Sport en de nieuwe MBA-opleiding Sports & Health dragen daaraan bij. Zo ondersteunen ze het preventiebeleid van eerstelijnszorgverleners.

TEKST: MASJA DE REE

FOTO: BERLINDA VAN DAM/HOLLANDSE HOOGTE

We worden ouder en er komen steeds meer ouderen. Om dit op te vangen, is niet alleen geld nodig, maar ook een andere organisatie van de zorg, zegt Philip Wagner, directeur van de Wagner group. Met minder schotten tussen zorg- en sportfaciliteiten. Dit is het uitgangspunt van de Executive MBA-opleiding Sports & Health. “Om positieve gezondheid en preventie goed te organiseren, zijn breed opgeleide bedrijfskundigen nodig. Die leiden wij op.” Bob de Dood, voorzitter Stichting Eerstelijnszorggroep Zaanstreek, Waterland en Midden-Kennemerland, studeerde in 2018 af bij de voorloper van de Executive MBA Sports & Health. “Ik zie in mijn werk dat zorg en sport gescheiden werelden zijn. Terwijl juist met

De kracht van beweging 'Opstaan uit stoel helpt al'

samenwerking veel te winnen is. Dat is de reden dat ik koos voor deze opleiding.” Voor zijn afstudeerproject onderzocht De Dood hoe huisartsen sport en bewegen kunnen inzetten als gezondheidsinterventie. “Ik concludeer dat huisartsen, beweegaanbieders en sportverenigingen elkaar nog niet goed weten te vinden.” De Dood benadrukt dat het belangrijk is bewegen wijkgericht te organiseren, dicht bij de mensen. “De huisarts heeft in de wijk een netwerk nodig, waarnaar hij kan verwijzen. Ik heb het gemerkt tijdens gesprekken met huisartsen: ze zijn enthousiast over de inzet van bewegen, maar ze gaan het niet zelf organiseren. Dat is een taak voor de gemeente, bijvoorbeeld met buurtcoaches, en voor de eerstelijnszorggroepen. Als er eenmaal iets op poten staat, kunnen andere partijen - waaronder sportverenigingen - dit verder ontwikkelen. Sportverenigingen kunnen zorgen voor een laagdrempelig beweegaanbod én mensen uit een sociaal isolement halen, bijvoorbeeld doordat iemand vrijwilliger wordt bij de club. Huisartsen zien ook veel sociale problematiek, die niet altijd gemedicaliseerd hoeft te worden. Persoonsgerichte zorg en maatwerk is dan belangrijk.”

Voortouw

De Dood is enthousiast over de opleiding. “Het is pittig, naast je werk. Maar buitengewoon inspirerend. Je kijkt niet alleen naar het belang van bewegen voor de gezondheid, maar ook naar hoe je dat aanpakt, organisatorisch en financieel.” De opleiding is geschikt voor mensen die een leidinggevende rol willen pakken, beaamt Wagner. “Om mensen te motiveren tot bewegen, zijn gecombineerde interventies nodig: je moet mensen leren gezond te leven, maar ze ook een drijfveer geven, bijvoorbeeld het vooruitzicht van een baan bij werkloosheid. Daarvoor zijn ondernemende mannen en vrouwen nodig, bij gemeenten en in de eerstelijnszorg, die het voortouw willen nemen. Er ligt een preventieakkoord, er is een sportakkoord, het is nu zaak die intenties in te vullen.”

'Minder schotten tussen zorg en sport'

De verbinding tussen sport en zorg ontstaat al tijdens de opleiding. Deelnemers zijn afkomstig uit verschillende sectoren en leren daardoor van elkaar. Daarnaast werken de deelnemers voor hun afstudeeropdracht een businessmodel uit op het gebied van positieve gezondheid. Wagner: “Daar creëren ze iets samen met de praktijk.”

Voor de tv

Kenniscentrum Sport ontwikkelde samen met Vilans, kennisorganisatie voor langdurige zorg, de beweegposter. Jolanda de Zeeuw, specialist sport en bewegen voor ouderen bij Kenniscentrum Sport: “Kwetsbare ouderen hebben veel contact met zorgprofessionals, vrijwilligers en mantelzorgers. Daarom hebben we nagedacht over een manier om die betrokkenen te helpen ouderen te stimuleren meer te bewegen.” Ze vervolgt: “Ouderen weten vaak niet wat bewegen kan opleveren. Maar balansoefeningen of wat vaker opstaan vanuit de stoel kunnen direct bijdragen aan hoe vitaal je je voelt. Je hoeft geen ingewikkelde sporten te doen: bewegen kan ook rustig, terwijl je voor de tv zit.” Voor de poster werd ontwikkeld, deed De Zeeuw een onderzoek onder 120 ouderen en hun ondersteuners.

De meeste senioren waren alleenstaand en minder actief. De Zeeuw: “Uit de interviews bleek dat een poster met basale oefeningen hen het beste zou helpen.” De beweegposter is inmiddels klaar en wordt verspreid via Allesoversport.nl. Daar is hij ook te downloaden. Zolang de voorraad strekt, wordt hij naar zorgprofessionals gestuurd die met ouderen werken, maar ook naar beweegdocenten en wijkondersteuners. De Zeeuw: “Het instapniveau voor de oefeningen is laag. Je kunt er direct mee aan de slag als je al een tijd niets gedaan hebt. Vaak kun je gebruikmaken van ondersteuning van bijvoorbeeld een stoel. Ook voor ouderen die wel regelmatig bewegen, bevat de poster nuttige oefeningen.”

Dementie

Hoe kan de poster worden ingezet? “Het is de bedoeling dat zorgprofessionals, denk aan de thuiszorg, maar bijvoorbeeld ook vrijwilligers, welzijnswerkers of familieleden, aan de hand van de poster uitleggen welke oefening voor een bepaalde oudere zinvol is. De poster blijft bij de oudere als geheugensteuntje en de zorgprofessional vraagt regelmatig hoe het bewegen gaat. Vergeet vooral niet daarbij uit te leggen waarom juist deze oefening nuttig is. Dat motiveert, zeker als de ouderen merken dat het werkt.” Op Allesoversport.nl staat ook informatie over de Beweeggids die het Kenniscentrum heeft ontwikkeld voor ouderen met dementie. De Zeeuw: “De oefeningen lijken op die op de beweegposter, maar houden rekening met de beperkingen van mensen met dementie.”

<<



UITDAGEN

Allesoversport.nl is het platform waar Kenniscentrum Sport kennis verspreidt. Er is ook praktische informatie te vinden over hoe sport en bewegen kunnen worden ingezet bij ouderen, alsmede tips voor instellingen waar veel ouderen wonen. Bijvoorbeeld over een beweegvriendelijke inrichting.

“Elke keer opstaan uit een stoel is een krachttraining voor bij wie de kracht afneemt”, zegt Jolanda de Zeeuw. “En met de juiste insteek kun je ouderen daartoe gemakkelijk prikkelen en uitdagen.”