

Ouderen in beweging op het platteland



Een ontwerpgericht onderzoek over het ontwikkelen van passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen op het platteland binnen de gemeente Waadhoeke

Titelpagina

Auteur: Silke Heinsma
Studentnummer: 4736605
Onderwijsinstelling: NHL Stenden Hogeschool, te Leeuwarden
Opleiding: Verpleegkunde voltijd
Differentiatie: GGD Fryslân
Groepscode: VV4A
Studiejaar: 2023/2024
Studentaccount: silke.heinsma1@student.nhlstenden.com
Titel onderwijseenheid: Afstudeerfase – onderdeel advies
Studiecoach: Peggy Bijlsma
Onderzoek docent: Sanne Smulders
Opdrachtgever: Steffie Bunk en Lisa Bouwman
Eerste beoordelaar: Sanne Smulders
Tweede beoordelaar: Peggy Bijlsma
Code toetseenheid: OVKB21V4ADV
Inleverdatum: 22-01-2024
Aantal woorden: 10148

Omslagfoto: (Sport en bewegen tegen eenzaamheid bij ouderen, 2023)

Voorwoord

Voor u ligt het adviesrapport 'Ouderen in beweging op het platteland' waar ik de afgelopen 5 maanden tijdens mijn afstudeeronderzoek bij GGD Fryslân met veel plezier en zorg aan gewerkt heb. Het adviesrapport is geschreven als onderdeel van de laatste fase van mijn studie HBO-verpleegkunde aan NHL Stenden te Leeuwarden. Tijdens het schrijven heb ik veel geleerd over hoe beweging een preventieve oplossing kan zijn om de druk op de zorg te ontlasten en zo de toenemende vergrijzing beter op te vangen. Graag wil ik alle deelnemende ouderen en de buurtsportcoach van Waadhoeke bedanken voor de waardevolle inbreng van informatie. Hiernaast wil ik mijn begeleiders Lisa Bouwman en Steffie Bunk van GGD Fryslân bedanken voor alle goede hulp en feedback en docent Sanne Smulders van NHL Stenden Leeuwarden voor het geven van alle lessen. Tot slot wil ik medestudent Marrit van der Velde bedanken voor de samenwerking.

Silke Heinsma

Sint Annaparochie, 20-01-2024

Samenvatting

Aanleiding: De vergrijzing in Friesland zal de komende jaren toenemen, waardoor de vraag naar zorg zal stijgen. Echter is in de zorgsector een tekort aan zorgpersoneel. Daarom is het van belang om de oorzaken van gezondheidsproblemen aan te pakken. Beweging speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de gezondheid. Desondanks is er een grote groep ouderen die niet aan de beweegrichtlijnen voldoet. Voor GGD Fryslân is de aandacht voor het aanpakken van bewegingsarmoede onder ouderen sterk toegenomen naar aanleiding van het Gezond en Actief Leven Akkoord en het Integraal Zorgakkoord. In deze akkoorden staat dat gemeenten vanaf 2023 de verantwoordelijkheid dragen voor het aanpakken van bewegingsarmoede.

Doelstelling: Dit onderzoek heeft als doel om GGD Fryslân en daarmee Friese gemeenten inzicht te geven over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen die in dorpen wonen. Ter afbakening van dit doel is ervoor gekozen om te focussen op de thuiswonende oudere van 70 jaar en ouder die in een dorp woont in de gemeente Waadhoeke.

Vraagstelling: ‘Wat kan GGD Fryslân aan gemeenten adviseren over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in Friese dorpen wonen?’

Methode: Er is kwalitatief ontwerpgericht onderzoek uitgevoerd met behulp van het Double Diamond model, welke bestaat uit verschillende fasen. De discoverfase en definefase zijn in dit onderzoek doorlopen, die samen de eerste diamant vormen. Met behulp van deskresearch en kwalitatieve interviews die thematisch geanalyseerd zijn, zijn belangrijke aandachtspunten in kaart gebracht.

Resultaten: Niet alle ouderen voldoen volledig aan de beweegrichtlijnen, bankjes op lange afstanden worden gemist, een meerderheid van de ouderen kan op niveau deelnemen aan het huidige beweegaanbod en bij slecht weer slaan meerdere ouderen een dag beweging over.

Conclusie: Geconcludeerd is te focussen op het ontwikkelen van passend beweegaanbod dat zowel cardio- als weerstandstraining omvat, waardoor variatie in bewegingsvormen ontstaat. Hierdoor wordt voorkomen dat weerstandstraining als saai en eentonig wordt ervaren en ontstaat de mogelijkheid dat ouderen meer plezier halen uit weerstandstraining. Zo bestaat de kans dat in de toekomst meer ouderen volledig voldoen aan de beweegrichtlijnen en meer gezondheidsresultaten ervaren.

Discussie: Er namen acht ouderen uit zes verschillende dorpen deel aan het onderzoek. Dankzij het aantal geïnterviewde ouderen is een verzadiging gekregen. Hiernaast zijn meerdere overeenkomsten gevonden tussen de literatuur en de praktijk. Zo blijkt dat niet alle ouderen volledig voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Aanbevelingen: Aanbevolen wordt te investeren in aantrekkelijke weerstandstraining, meer bankjes te plaatsen op lange afstanden, beweegaanbod binnen een bereik van 10 kilometer of maximaal een half uur reisafstand te waarborgen, te investeren in digitaal beweegaanbod en in persoonlijke informatievoorziening.

Inhoudsopgave

Titelpagina.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Voorwoord	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Samenvatting	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Inleiding.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Leeswijzer.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1. Onderzoeksmethode.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.1 Onderzoeksdesign.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
1.2 Double Diamond model	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2. Probleemanalyse	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.1 Probleemstelling	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.2 Doelstelling	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.3 Onderzoeksvraag	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.4 Deelvragen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
2.5 Verpleegkundige relevantie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3. Deskresearch.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.1 Begripsdefiniëring	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.2 Zoekstrategie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.3 Resultaten literatuuronderzoek.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.4 Conclusie literatuuronderzoek.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
3.5 Implicaties voor praktijkonderzoek	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4. Praktijkonderzoek	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.1 Toegepaste onderzoeksmethode	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.2 Onderzoeksdoelgroep.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.3 Ethische aspecten	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.4 Betrouwbaarheid	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.5 Thematische analyse.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.5.1 Resultaten thematische analyse	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
4.5.2 Conclusie thematische analyse	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5. Discussie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5.1 Inhoudelijk	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
5.2 Methodologisch	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
6. Conclusie	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

6.1 Conclusie onderzoeksvraag.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
6.2 Relevantie voor de verpleegkundige praktijk	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7. Aanbevelingen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.1 Beweegaanbod en beweegvoorzieningen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.2 Informatievoorziening.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
7.3 Vervolgonderzoek	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Literatuurlijst.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlagen.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage A 6W+H.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage B Zoekstrategie.....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage C Evidence tabel	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage D McLeroymodel	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage E Informed consent	41Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage F Interview vragen ouderen	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Bijlage G Interview vragen buurtsportcoach Waadhoeke	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

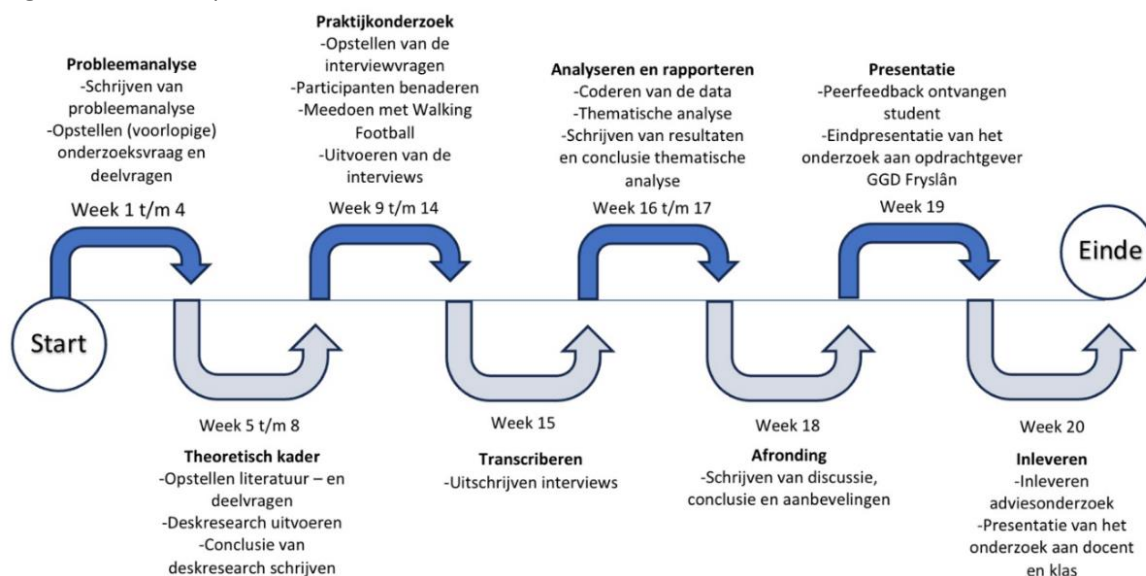
Inleiding

Voor de leeruitkomst advies is bijgedragen aan het stimuleren van beweging onder ouderen op het platteland vanuit de verpleegkundige beroepscontext. Opdrachtgever GGD Fryslân is een overheidsorganisatie die staat voor de gemeentelijke gezondheidsdienst van de Friese gemeenten (GGD Fryslân, z.d.). GGD Fryslân streeft naar het bevorderen van de gezondheid en het voorkomen van gezondheidsproblemen onder de Friese bevolking (GGD Fryslân, z.d.). GGD Fryslân heeft informatie gedeeld over eerder uitgevoerd onderzoek genaamd 'De âlderein oer Beweging' (Paauw, 2023). Het onderzoek heeft inzicht geboden in de motiverende en belemmerende factoren om te bewegen voor ouderen die wonen in de stad Franeker. Vanuit GGD Fryslân ontstond de vraag of er verschillen zouden zijn tussen de stad en het platteland. Dit heeft als doel te onderzoeken wat GGD Fryslân kan bijdragen aan het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen die in de Friese dorpen wonen. Voor GGD Fryslân is de aandacht voor het aanpakken van bewegingsarmoede onder ouderen sterk toegenomen naar aanleiding van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en het Integraal Zorgakkoord. In deze akkoorden staat dat gemeenten vanaf 2023 de verantwoordelijkheid dragen voor het aanpakken van bewegingsarmoede (CPZ, 2023). Hierbij ligt ook de focus op het stimuleren van beweging voor ouderen. In het GALA staan doelen die zich richten op het ontwikkelen van passend beweegaanbod voor ouderen, vitaal oud worden en valpreventie (CPZ, 2023). Daarom is het van belang dat GGD Fryslân en daarmee de gemeenten worden voorzien van advies omtrent effectieve aanpak voor bewegingsarmoede bij de Friese ouderen. Door middel van een roadmap (figuur 1) is inzichtelijk gemaakt welke stappen zijn doorlopen tijdens het onderzoek.

Leeswijzer

Het eerste hoofdstuk geeft uitleg over de toegepaste onderzoeksmethode. In het tweede hoofdstuk wordt de probleemanalyse, probleemstelling, doelstelling, onderzoeksvraag en verpleegkundige relevantie van het onderzoek besproken. Hoofdstuk 3 bevat de deskresearch, hoofdstuk 4 het praktijkonderzoek dat is uitgevoerd met behulp van contextuele interviews, die thematisch geanalyseerd zijn. In hoofdstuk 5 bevindt zich de discussie, in hoofdstuk 6 de conclusie en in hoofdstuk 7 de aanbevelingen voor de praktijk. Tot slot volgt er een literatuurlijst met bijlagen.

Figuur 1, Roadmap:



1. Onderzoeksmethode

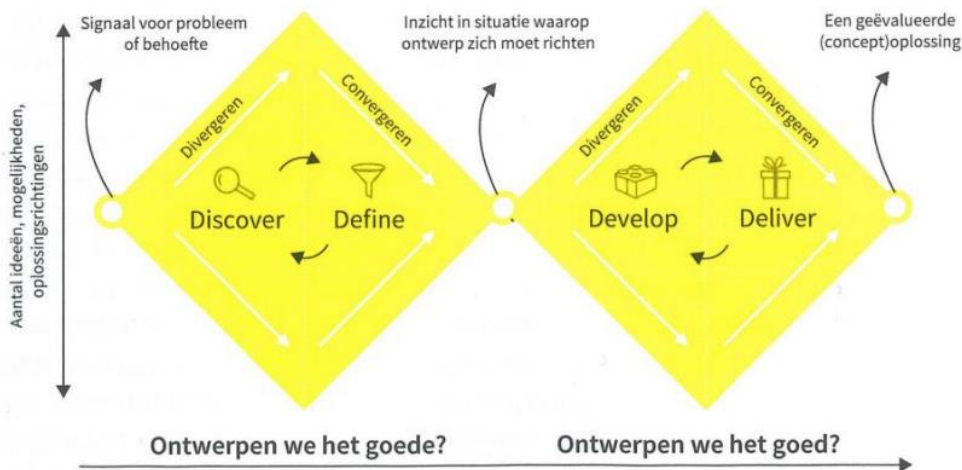
1.1 Onderzoeksdesign

Dit is een ontwerpgericht onderzoek, gebaseerd op het Double Diamond model (Van 't Veer, Wouters, Veeger & Van Der Lugt, 2021). Ontwerpgericht onderzoek houdt in dat een onderbouwde oplossing wordt geleverd voor een probleem in de praktijk. Hierbij maken de onderzoeker en doelgroep samen een ontwerp zodat het uiteindelijke product aansluit op de behoeften van de doelgroep (Van 't Veer et al., 2021). Hiernaast is dit onderzoek kwalitatief, dus gericht op het verzamelen van subjectieve informatie via interviews (Bhandari, 2022).

1.2 Double Diamond model

Het Double Diamond model (zie figuur 2) bestaat uit vier verschillende fasen: ontdekken (discover), definiëren (define), ontwikkelen (develop) en leveren (deliver). Deze fasen zijn onderverdeeld in twee diamanten, die elk divergerend starten (breed verkennen) en convergerend eindigen, waarbij doelgerichte acties ondernomen worden (Van 't Veer et al., 2021). De eerste diamant bestaat uit de discover- en definefase, hier ligt de focus op verkenning van het probleem en de behoeften van de doelgroep. De tweede diamant bestaat uit de develop- en deliverfase, hierin krijgt de uiteindelijke oplossing vorm om zo een passend product voor de doelgroep te leveren (Van 't Veer et al., 2021). In dit onderzoek lag de focus op het in kaart brengen van de behoeften van de doelgroep, waardoor alleen de eerste diamant volledig is doorlopen.

Figuur 2: Het Double Diamond model



Opmerking. Overgenomen uit Ontwerpen voor zorg en welzijn (p. 80) door J. Van 't Veer, E. Wouters, M. Veeger en R. Van der Lugt, 2021, Uitgeverij Coutinho. Copyright 2021, Uitgeverij coutinho

2. Probleemanalyse

Dit hoofdstuk bevindt zich in de discoverfase van het Double Diamond model, waarbij het verkennen van het probleem en de doelgroep centraal staat (Van 't Veer et al., 2021). In de toekomst staat Nederland voor grote uitdagingen met betrekking tot de vergrijzing (Centraal Bureau voor de Statistiek, z.d.). Deze vergrijzing zal ook gaan plaatsvinden in Friesland, omdat de Friese bevolking steeds ouder wordt (De Friesland - Zorgverzekeraar, z.d.). Er is in Friesland sprake van een veranderende bevolkingssamenstelling vanwege ontgroening en vergrijzing. De hoeveelheid jongeren in de Friese bevolking neemt af, terwijl het aantal ouderen juist toeneemt (Planbureau Fryslân, 2023). Op 1 januari 2023 telde Friesland ruim 659.600 inwoners. Ongeveer 22,5% daarvan is ouder dan 65 jaar, wat neerkomt op bijna 147.000 Friezen. Naar verwachting zal dit aantal in 2033 stijgen tot ruim 180.000 Friezen van 65 jaar en ouder (Planbureau Fryslân, 2023). Met name het aantal 80-plussers in Friesland zal de komende decennia toenemen, van ruim 37.000 in 2020 tot meer dan 77.000 in 2050 (De Friesland - Zorgverzekeraar, z.d.).

Door deze stijgende vergrijzing krijgen steeds meer mensen in de toekomst een chronische aandoening zoals artrose, nek- en rugklachten, diabetes en dementie. Naast een toename van chronische aandoeningen zal het aantal valincidenten gaan toenemen (Biacsics, 2022). In 2021 waren in Nederland naar schatting 105.000 SEH-bezoeken naar aanleiding van valletsel onder ouderen van 65 jaar en ouder. Dit komt neer op één SEH-bezoek door een val elke vier minuten. Er wordt verwacht dat het aantal SEH-bezoeken voor letsel na een val bij ouderen van 65 jaar en ouder in de komende 10 jaar tijd met 50% zal toenemen (Zorgvoorbeter, 2023). Dit betekent dat het aantal hoofd-hersenletsel, heupfracturen en polsfracturen die optreden na een valpartij ook zal gaan toenemen (Cijfers: vallen bij ouderen, 2023). De verwachte toename van chronische ziekten en de heftige gevolgen van valincidenten die soms gepaard gaan met verwondingen of langdurige revalidatie zal om extra zorg gaan vragen. Een verontrustend probleem is dat het aanbod van zorg momenteel niet in dezelfde mate meegroeit. Sprake is van een tekort aan zorgpersoneel, wat in de toekomst tot nog meer druk op de zorg zal leiden (De Friesland - Zorgverzekeraar, z.d.). Deze verwachte druk op de zorg zal tot meer stress gaan leiden onder zorgverleners, waaronder verpleegkundigen en artsen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2022). Daarom is het van belang om niet alleen te streven naar meer zorgpersoneel, maar ook de oorzaken van gezondheidsproblemen aan te pakken.

Beweging speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de gezondheid en kan ervoor zorgen dat ouderen minder gezondheidsproblemen ontwikkelen (WHO, 2022). Toch blijft bewegingsarmoede een veelvoorkomend probleem onder ouderen in Nederland (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Gemiddeld voldoet 71% van de ouderen in Nederland die 75 jaar en ouder zijn niet aan de beweegrichtlijnen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Deze beweegrichtlijnen houden in dat ouderen elke week minimaal 2,5 uur matig intensieve activiteiten doen en hiernaast 2,5 uur per week spier- en botversterkende activiteiten (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Voorbeelden van activiteiten die onder 'matig intensief' vallen zijn tuinieren, wandelen en fietsen (Ros, 2023). Voorbeelden van spier- en botversterkende activiteiten zijn sporten zoals krachttraining, springen, voetbal en tennis. Hierbij gaat het om kracht, vermogen en omvang van de spieren verbeteren (Ros, 2023).

Het is bekend dat ouderen met een lage sociaal economische status minder bewegen dan ouderen met een hoge sociaal economische status. Dit kan komen door verschillende factoren, zoals financiële beperkingen, een gebrek aan kennis over de gezondheidsvoordelen van beweging, laaggeletterdheid of weinig ondersteuning uit de directe sociale omgeving (De Hollander, 2019). Wanneer ouderen te weinig bewegen, neemt het risico op het ontwikkelen van verschillende gezondheidsproblemen toe, waaronder diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker en dementie (WHO, 2022). Genoeg bewegen kan ervoor zorgen dat ouderen gezonder oud worden (Moreno-Agostino et al., 2020). In de toekomst wordt deze behoefte aan gezond ouder worden steeds noodzakelijker, vanwege de groeiende vergrijzing en de daarmee samenhangende druk op de zorgsector (De Friesland - Zorgverzekeraar, z.d.).

Hiernaast kan het verhogen van lichaamsbeweging zorgkosten verminderen die gepaard gaan met een gebrek aan beweging (WHO, 2022). Zowel de wetenschappelijke studie van de Boer et al. (2020) als het rapport van ECORYS (2017) tonen aan dat de samenleving geld kan besparen door de bevolking aan te moedigen meer te bewegen. Daarnaast helpt beweging ouderen om een goede kwaliteit van leven te behouden en heeft zo positieve effecten op het welzijn van ouderen (WHO, 2022). GGD Fryslân heeft als doel de gezondheid te bevorderen en gezondheidsproblemen bij de Friese bevolking te voorkomen. Het expertteam ouderen binnen GGD Fryslân richt zich op de publieke gezondheid en vitaliteit van de Friese ouderen (GGD Fryslân, 2022). Het is voor GGD Fryslân van groot belang om bewegingsarmoede te verminderen, om zo de gezondheid en het welzijn van de Friese ouderen te bevorderen. Bij dit onderzoek zijn de primaire stakeholders ouderen van 70+, het expert team ouderen van GGD Fryslân, verpleegkundigen en de buurtsportcoaches. De secundaire stakeholders zijn de plattelandsgemeenten waaronder de gemeente Waadhoeke, rijksoverheid en Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

2.1 Probleemstelling

GGD Fryslân heeft informatie gedeeld over het eerder uitgevoerde onderzoek genaamd 'De âlderein oer Beweging' (Paauw, 2023). Dit onderzoek heeft inzicht geboden in de motiverende en belemmerende factoren omtrent beweging bij ouderen die wonen in de stad Franeker. Hierdoor ontstond een nieuwe vraag of er verschillen zouden zijn met ouderen die in dorpen wonen. GGD Fryslân is hiernaar benieuwd, omdat momenteel niet in elk dorp sportaanbod is en de afstanden naar sportaanbod soms groot zijn.

2.2 Doelstelling

Het uiteindelijke doel van dit onderzoek is om GGD Fryslân en daarmee de Friese gemeenten inzicht te geven over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen die in dorpen wonen. Ter afbakening van dit doel is gekozen om te focussen op de thuiswonende oudere van 70 jaar en ouder die in een dorp woont in de gemeente Waadhoeke. Deze focus is nodig om zo te komen tot de meest effectieve interventies en een gericht advies te kunnen schrijven voor deze specifieke doelgroep. GGD Fryslân heeft aangegeven het verkregen advies voor de gemeente Waadhoeke ook te willen benutten voor de andere gemeenten in Friesland. Uiteindelijk is het doel en de focus samengekomen in de volgende hoofdvraag:

2.3 Onderzoeksvraag

Wat kan GGD Fryslân aan gemeenten adviseren over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in Friese dorpen wonen?

2.4 Deelvragen

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag zijn de volgende literatuurvragen opgesteld:

- Wat zijn de motiverende en belemmerende factoren voor zelfstandig wonende ouderen om te gaan bewegen?
- Wat zijn bewezen effectieve interventies voor ouderen om te gaan bewegen?
- Wat voor beweegaanbod is er voor ouderen momenteel in de gemeente Waadhoeke?

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag zijn de volgende praktijkdeelvragen opgesteld:

- Wat zijn motiverende en belemmerende factoren voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke om te gaan bewegen?
- Zijn er aantoonbare verschillen in het bewegingspatroon bij de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke op basis van hun sociaaleconomische status?
- Is er op dit moment passend beweegaanbod voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke?

2.5 Verpleegkundige relevantie

In dit advies is aandacht voor het voorkomen van bewegingsarmoede onder ouderen in Friesland. Door te zoeken naar passende vormen van preventie op het gebied van beweging, kan de gezondheid van de ouderen worden bevorderd (V&VN, z.d.). Binnen het kader van de CanMEDS-rollen staat hiervoor de rol van de gezondheidsbevorderaar centraal, waarbij de kernbegrippen “preventiegericht analyseren” en “gezond gedrag bevorderen” een grote rol spelen (V&VN, z.d.). Dit onderzoek richt zich op het analyseren van het gedrag en de leefomgeving van ouderen binnen de gemeente Waadhoeke. Het uiteindelijke advies biedt inzichten over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor ouderen, zodat deze doelgroep gemotiveerd wordt tot een gezonde leefstijl en (potentiële) gezondheidsproblemen voorkomen kunnen worden.

3. Deskresearch

In het kader van de deskresearch werd literatuuronderzoek uitgevoerd om meer kennis te krijgen over wat de oudere motiveert en belemmert om te gaan bewegen. Deze factoren werden in kaart gebracht met behulp van het McLeroymodel (zie bijlage D). Voor dit model is gekozen, omdat het helpt factoren systematisch te categoriseren in verschillende niveaus. Namelijk op intra persoonlijk-, interpersoonlijk- en omgevingsniveau (Yarmohammadi et al., 2019). Hiernaast werd onderzocht wat de meest effectieve beweeginterventies zijn voor ouderen. Tot slot is de huidige situatie van de Waadhoeke geschetst door verdieping te zoeken in het meest recente sport – en beweegbeleid. Dit literatuuronderzoek is onderdeel van de discoverfase, omdat breed gezocht is naar verdiepende informatie over het onderwerp (Van 't Veer et al., 2021).

In de probleemanalyse is verdieping gezocht in de onderwerpen die betrekking hebben tot het probleem. Aan de hand hiervan zijn de volgende literatuurvragen opgesteld:

- Wat zijn de motiverende en belemmerende factoren voor zelfstandig wonende ouderen om te gaan bewegen?
- Wat zijn bewezen effectieve interventies voor ouderen om te gaan bewegen?
- Wat voor beweegaanbod is er voor ouderen momenteel in de gemeente Waadhoeke?

3.1 Begripsdefiniëring

In tabel 1 worden de belangrijkste begrippen toegelicht die voorbijkomen in de literatuurstudie.

Tabel 1, Begripsdefiniëring:

Begrip	Definitie
Bewegen	In dit onderzoek wordt met bewegen gefocust op fysieke sporten zoals zwemmen, voetballen en schaatsen (Sport - 17 definities - Encyclo, z.d.)
Ouderen	Iemand die niet meer jong is (Van Dale NEDERLAND, z.d.). Dit onderzoek richt zich specifiek op ouderen van 70 jaar en ouder.
Barrière	' <i>iets dat de doorgang belemmert</i> '. Andere synoniemen zijn: belemmering en hindernis (Barrière Nederlands Woordenboek - Woorden.org, z.d.).
Motivator	Krachten die de mens aanzetten om een bepaald doel te verwezenlijken. Bijvoorbeeld waardering en sociale acceptatie (Motivatoren - 2 Definities - Encyclo, z.d.).
Aanbod	Aanbieding. Verzameling waar je uit kunt kiezen. (Aanbod - 9 definities - Encyclo, z.d.).
Gemeenten	Kleinste eenheid van openbaar bestuur, bestuurd door een gemeenteraad (Van Dale NEDERLAND, z.d.-b)

Platteland	Gebied buiten de steden (Platteland - 4 Definities - Encyclo, z.d.).
------------	--

3.2 Zoekstrategie

Om antwoord te geven op de eerste twee literatuurvragen werd gebruik gemaakt van de database PubMed. In PubMed werden de zoektermen aan elkaar gekoppeld met behulp van de operatoren AND en OR (zie bijlage B). Hierdoor werden 2 relevante systematische reviews verkregen. Vanwege het grote aantal artikelen die de systematische reviews onderzochten en de hoge level of evidence van A konden de eerste twee literatuurvragen uitgebreid beantwoord worden en waren hier niet meer artikelen voor nodig. Voor het beantwoorden van de derde vraag is gebruik gemaakt van google, waar het sport- en beweegbeleid van Waadhoeke gevonden is. Deze vraag was niet te beantwoorden met wetenschappelijke literatuur.

3.3 Resultaten literatuuronderzoek

Wat zijn de motiverende en belemmerende factoren voor zelfstandig wonende ouderen om te gaan bewegen?

In de systematische review van Yarmohammadi, Saadati, Ghaffari & Ramezankhani (2019) zijn motiverende en belemmerende factoren voor lichaamsbeweging bij ouderen onderzocht. De systematische review richtte zich op zelfstandig wonende mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder uit verschillende landen en omvat 34 onderzoekartikelen.

Op intra persoonlijk niveau waren fysieke gezondheidsproblemen, zoals moeite met lopen, lichamelijke zwakte, ademhalingsproblemen en een gebrek aan energie de voornaamste barrières om te bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). Als tweede barrière werd tijdslimiet genoemd. Hiervoor geeft de review als verklaring dat ouderen de zorg voor (klein)kinderen op zich nemen en dat het huishouden veel tijd in beslag neemt, met als gevolg dat minder tijd vrijgemaakt wordt voor beweging. De derde voornaamste intra persoonlijke barrière was de angst om te vallen. De review benadrukt dat zorgverleners dit soort angst moeten onderkennen en als een belangrijke barrière beschouwen om het op passende wijze aan te kunnen pakken (Yarmohammadi et al., 2019). De voornaamste intra persoonlijke motivaties waren het verbeteren van de algemene gezondheid waaronder de conditie, het evenwicht, het loopvermogen, het verminderen van spierpijn, het verbeteren van slaap en het versterken van de spieren. De tweede meest belangrijke intra persoonlijke motivaties waren het hebben van plezier en het aanpakken van psychologische problemen (zoals stressvermindering, een positiever zelfbeeld, minder depressieve gevoelens) (Yarmohammadi et al., 2019).

Binnen het interpersoonlijk domein was de voornaamste barrière om te bewegen het ontbreken van een bewegingspartner (Yarmohammadi et al., 2019). Op de tweede plaats stonden familieverantwoordelijkheden zoals het verzorgen van (klein)kinderen en zieke familieleden. De voornaamste interpersoonlijke motivatie was het sociale aspect, wat de communicatie met vrienden, steun van leeftijdsgenoten en het hebben van genoeg beweegpartners inhield. Gezondheidsmedewerkers die toezicht houden, dienden als tweede interpersoonlijke motivatie. Hiernaast werden specialistische gezondheidszorg en de beschikbaarheid van sportfaciliteiten genoemd als andere belangrijke interpersoonlijke motivaties. De review benadrukt dat ouderen meer sociale steun nodig hebben dan jongere volwassenen, wat komt door het feit dat ouderen vaker

alleenstaand zijn, wat leidt tot een sociaal isolement (Yarmohammadi et al., 2019). Gezondheidsmedewerkers kunnen een belangrijke rol spelen in het aanmoedigen van deelname aan groepsactiviteiten en kunnen het zelfvertrouwen van ouderen vergroten door informatie en bewustwording te verstrekken over lichaamsbeweging (Yarmohammadi et al., 2019).

Op omgevingsniveau waren voornaamste barrières obstakels met betrekking tot de veiligheid (Yarmohammadi et al., 2019). Zoals motorfietsen geparkeerd langs de straat, potplanten, kapotte trottoirs, heuvels, steigers, sneeuwophopingen, rubberen tegels en geplaveide straten. Hiernaast zijn zwerfhonden en een gebrek aan voorzieningen, zoals rustbanken ook omgevingsbarrières (Yarmohammadi et al., 2019). De tweede categorie barrières hadden betrekking op de temperatuur, het seizoen en het weer. Ouderen vertoonden meer lichaamsbeweging in de lente dan in de winter. Ouderen bleken vaker te wandelen bij zonnig weer dan bij regenachtig weer. Daarnaast was hun looptempo hoger bij temperaturen onder 16 graden Celsius, dan bij hoge temperaturen zoals 27 graden. Onaangenaam weer zoals kou, sneeuw en extreme hitte vormen een barrière om te gaan bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). De derde barrière was een gebrek aan faciliteiten voor lichaamsbeweging, zoals sportfaciliteiten. In dit opzicht zou de aanleg van trottoirs, parken of andere fitnessfaciliteiten ouderen kunnen motiveren om deel te nemen aan lichaamsbeweging zoals wandelen (Yarmohammadi et al., 2019). De review stelt vast dat een gebrek aan geschikte faciliteiten binnen de gemeenschap leidt tot een afname van enthousiasme voor lichaamsbeweging. Hiernaast bevestigt de review dat de aanwezigheid van sportfaciliteiten, parken en wandel- en fietsroutes de motivatie om te gaan bewegen van ouderen vergroot (Yarmohammadi et al., 2019).

De belangrijkste omgevingsmotivator was de geschiktheid van de fysieke omgeving. Dit houdt in dat er sprake is van aangename landschappen, straatverlichting, trottoirs, fietsroutes, wandelpaden, verbindingen tussen straten en een aantrekkelijke omgeving (Yarmohammadi et al., 2019). Hiernaast was een motivatie een omgeving vrij van niet-culturele sociale activiteiten (bijvoorbeeld roken, alcohol drinken, gokken). Een omgeving met groene ruimte, aantrekkelijke architectuur, rustbanken, een gladde ondergrond om te wandelen en de beschikbaarheid van voedsel in omgeving werden ook gezien als belangrijke motivatoren. De tweede motivator betrof de veiligheid van de omgeving. Uit de artikelen van de systematische review komt naar voren dat de aanwezigheid van rustplekken, zoals bankjes langs looppaden, het wandelen voor ouderen kan vergemakkelijken. Daarom is het van groot belang om voor ouderen gemakkelijke toegang te bieden tot veilige, aantrekkelijke locaties om te wandelen, inclusief plekken om te rusten (Yarmohammadi et al., 2019).

Wat zijn bewezen effectieve interventies voor ouderen om te gaan bewegen?

Di Lorito en anderen (2021) voerden een systematische review uit waarin ze 56 meta-analyses onderzochten om te beoordelen welke beweeginterventies het meest effectief zijn voor ouderen op het gebied van fysieke gezondheid, valpreventie en het mentale welzijn. De systematische review omvatte deelnemers die 65 jaar en ouder waren of een gemiddelde leeftijd van 70 jaar hadden. De interventies werden aangeboden aan zowel gezonde als niet gezonde ouderen die woonden in verschillende settings, waaronder bejaardentehuizen en thuis met of zonder ondersteuning van zorgprofessionals. De beweeginterventies werden uitgevoerd in verschillende omgevingen, waaronder gemeenschapsinstellingen, gezondheidszorginstellingen (zoals ziekenhuizen) en verzorgingstehuizen/ verpleeghuizen.

De systematische review heeft effectgroottes samengevat die in de meta-analyses werden gerapporteerd. Dit laat zien dat de meest effectieve interventies weerstandstraining, meditatieve bewegingsinterventies (zoals tai chi) en sporten met behulp van videogames zijn. De systematische review concludeert dat weerstandstraining de grootste verbeteringen oplevert voor de gezondheid. Weerstandstraining behoudt de functionele vermogens en beschermt tegen aandoeningen zoals osteoporose, sarcopenie, en lage rugpijn. Hiernaast wijst de systematische review op het beschermende effect van weerstandstraining tegen leeftijd gerelateerde gezondheidsproblemen, waaronder diabetes, hartziekten en kanker. Een meta-analyse uit de systematische review toont aan dat met slechts twee sessies van 20 minuten weerstandstraining per week, positieve effecten kunnen worden waargenomen op basis van insulineresistentie, ruststofwisseling, glucosemetabolisme, bloeddruk, lichaamsvet en de snelheid van de spijsvertering (Di Lorito et al., 2021).

Andere meta-analyses toonden aan dat tai chi (Chinese bewegingstherapie) en meditatieve bewegingsoefeningen grotere effectgroottes hadden vergeleken met bewegingsoefeningen zoals aerobics. De review suggereert dat minder fysiek intensieve oefeningen meer geschikt zijn voor ouderen vanwege het feit dat ouderen deze oefeningen langer volhouden (Di Lorito et al., 2021). Hiernaast werd vastgesteld dat het invoeren van voorlichting over beweging, zoals valpreventie, geassocieerd werd met grotere effectgroottes dan bij bewegingsprogramma's waarbij geen voorlichtingen waren. Deze bevinding wijst op de cruciale rol van informatie en educatie over de voordelen van lichaamsbeweging (Di Lorito et al., 2021). Volgens de review lijkt het platteland meer baat te hebben bij groepsactiviteiten dan bij individuele oefeningen. Naast de fysieke voordelen, kunnen groepsactiviteiten het sociale contact bevorderen (Di Lorito et al., 2021). Dit kan veel voordelen bieden voor mensen die het risico lopen op sociale isolatie, zoals ouderen die in plattelandsgebieden wonen of mensen met dementie. Hiernaast kunnen deelnemers elkaar aanmoedigen en de motivatie voor beweging vergroten. Verder biedt een groepsprogramma de mogelijkheid tot informatiedeling tussen deelnemers (Di Lorito et al., 2021). De review benadrukt dat de betrokkenheid van professionals bij bewegingsinterventies kan bijdragen aan langdurige lichaamsbeweging. Dit komt doordat professionals belangrijke informatie kunnen geven over ondersteunende diensten die binnen de gemeenschap beschikbaar zijn (Di Lorito et al., 2021). De motiverende ondersteuning die zorgprofessionals bieden, kan ook samenhangend zijn voor betere resultaten van bewegingsinterventies (Di Lorito et al., 2021). Tot slot schrijft de systematische review dat weerstandstraining samen met voedingssupplementen van vitamine D3 de spierkracht verbeteren met een $p < 0,05$, vergeleken met weerstandstraining of vitamine D3 afzonderlijk. Doordat de p-waarde kleiner is dan 0,05, zijn deze bevindingen statistisch significant. Dit maakt dat het onwaarschijnlijk is dat de bevindingen verkregen zijn door toeval.

Wat voor beweegaanbod is er voor ouderen momenteel in de gemeente Waadhoeke?

Waadhoeke heeft een sport- en beweegbeleid opgesteld, dat richting geeft aan hoe beweging vanaf 2019 de komende 10 jaar in de gemeente vorm en inhoud zal krijgen (de Pee, 2019). Om een passend advies te schrijven is het van belang op de hoogte te zijn van de huidige situatie van het beweegaanbod voor ouderen binnen Waadhoeke. De gemeente beschikt sinds 2018 over een beweegteam met buurtsportcoaches (de Pee, 2019). Dit beweegteam speelt een grote rol bij het stimuleren van beweging binnen de gemeente. Zo zorgt het team voor sport- en beweegprogramma's om het sporten

en bewegen te stimuleren onder alle leeftijden (de Pee, 2019). Met betrekking tot het bevorderen van beweging heeft de gemeente Waadhoeke een hoofddoel geformuleerd in het beweegbeleid:

Brede sportbeoefening om zoveel mogelijk inwoners in beweging te krijgen en te houden. Sportvoorzieningen zijn betaalbaar, toekomstbestendig en bereikbaar, én sluiten aan bij de sport- en beweegbehoefte van onze inwoners, zodat inwoners actief en fijn leven in vitale dorpen en wijken (de Pee, 2019).

Het investeren in passend beweegaanbod voor ouderen is binnen de gemeente Waadhoeke van groot belang, dit komt omdat Waadhoeke vergrijst en ontgroent (de Pee, 2019). Het aantal 75-plussers zal van 2015 tot 2030 naar verwachting met 86% toenemen, terwijl het aantal jongeren binnen de gemeente de afgelopen jaren met 25% is afgenomen (de Pee, 2019). Hierdoor zet de gemeente zich flink in voor de ouderen. Een voorbeeld hiervan is Walking Football, wat is opgericht voor ouderen die graag willen voetballen. In de afgelopen jaren heeft het beweegteam van Waadhoeke dit op verschillende locaties opgestart (Menaldum/Dronrijp en Deinum). De oprichting van Walking Football heeft vanuit het beweegteam twee doelen: meer mensen aanzetten tot bewegen en sportverenigingen ondersteunen om op een andere manier nieuwe leden te krijgen (de Pee, 2019). Een ander voorbeeld is Walking Handball, wat is geïntroduceerd door de handbalvereniging HV Jupiter in Franeker. Bij deze vorm mogen de spelers niet rennen of springen en is tijdens het spelen geen lichaamscontact. Hiernaast wordt gespeeld met een aangepaste handbal op een aangepast veld. Dit maakt dat ouderen op een verantwoorde gezonde manier kunnen blijven bewegen en zo minder kans lopen op het ontwikkelen van blessures (de Pee, 2019).

Verder wordt in het beleid geschreven het programma Doortrappers uit te voeren (de Pee, 2019). Dit programma heeft als doel om ouderen bewust te maken van het belang om veilig te fietsen door fietspreventie te geven (de Pee, 2019). Daarnaast is de interventie 'Sociaal Vitaal' in 2020 gestart door de gemeente. Deze interventie is bedacht voor zelfstandig wonende ouderen in de leeftijd van 60-85 jaar die onvoldoende bewegen of eenzaam zijn. Het doel van het programma is om ouderen gezonder oud te laten worden, door het bevorderen van hun fysieke conditie, het ontwikkelen van veerkracht en vaardigheden om sociale contacten te kunnen leggen. Tot slot schrijft Waadhoeke onderzoek te willen doen naar innovaties die het sporten in de openbare ruimte aantrekkelijker maken. De gemeente wil een beeld krijgen wat de wensen van de sporter zijn op dit gebied. Waadhoeke schrijft kansen te willen benutten bij herinrichting van gebieden, zoals de nieuwbouw van een seniorenflat. Met als voorbeeld, wanneer de weg verlegd wordt, tegelijkertijd ook de wandelpaden toegankelijk moeten zijn. Zodat de wandelpaden senioren uitnodigen tot meer beweging (de Pee, 2019).

Waadhoeke schrijft dat vooral in dorpen de kleine sportverenigingen moeite hebben om hun aantal leden op peil te houden. Dit komt doordat verenigingen binnen Waadhoeke sterk op dorpsniveau georiënteerd zijn. Enerzijds zorgt dit voor een hoge mate van betrokkenheid, anderzijds zijn verenigingen meestal klein. Dit maakt verenigingen kwetsbaar als het ledenaantal of vrijwilligersaantal afneemt. De grootste knelpunten voor verenigingen binnen de gemeente zijn het krijgen en behouden van: het aantal leden, vrijwilligers, trainers en bestuursleden. Waadhoeke schrijft dat verenigingen een grote behoefte hebben aan ondersteuning op het gebied van ledenwerving en

vrijwilligerswerving; beheer en onderhoud van de accommodatie (verduurzaming) en subsidieverwerving (de Pee, 2019).

3.4 Conclusie literatuuronderzoek

Dankzij het literatuuronderzoek is inzichtelijk geworden wat motiverende en belemmerende factoren zijn voor zelfstandig wonende ouderen om te gaan bewegen. De twee voornaamste motivaties om te bewegen waren: het verbeteren van de gezondheid en het sociale aspect. De drie voornaamste barrières om te bewegen waren: gezondheidsproblemen, een gebrek aan tijd en een gebrek aan motivatie. In de omgeving waren fysieke obstakels, en het ontbreken van sportfaciliteiten, rustbanken of wandelpaden barrières. Verder kwam naar voren dat weerstandstraining de meeste gezondheidsvoordelen oplevert vergeleken met andere bewegingsvormen. Daarnaast is geconcludeerd dat de gemeente Waadhoeke zich al flink inzet op het gebied van beweging, zoals het introduceren van Walking Football/Handball, het programma Doortrappers en de interventie Sociaal Vitaal.

3.5 Implicaties voor praktijkonderzoek

Met behulp van de literatuur werd vergeleken of de motiverende en belemmerende factoren om te bewegen voor ouderen overeenkwamen met de praktijk. Hiernaast is de bevinding dat weerstandstraining de meeste gezondheidsvoordelen oplevert, meegenomen in het schrijven van het advies. Uit het literatuuronderzoek bleek dat het platteland meer baat lijkt te hebben bij groepsactiviteiten dan bij individuele oefeningen. Tijdens de interviews is daarom nagevraagd of ouderen de voorkeur geven gezamenlijk of individueel te sporten. Dankzij het sport- en beweegbeleid werd een duidelijk beeld verkregen over de huidige situatie van het beweegaanbod binnen de gemeente Waadhoeke. Tijdens een interview met de buurtsportcoach van Waadhoeke zijn de bevindingen uit de literatuur meegenomen. Zo is gecontroleerd in hoeverre het sport- en beweegbeleid is uitgezet.

4. Praktijkonderzoek

4.1 Toegepaste onderzoeksmethode

Via contextuele interviews zijn inzichten verzameld door mensen te interviewen op een locatie die relevant is voor het onderwerp, zoals bij mensen thuis of bij de sportvereniging (Van 't Veer et al., 2021). Contextuele interviews hebben vaak het effect dat mensen specifiek en eerlijker zijn in hun antwoorden, omdat het interview plaatsvindt in een vertrouwde omgeving waar de persoon zich meestal thuis voelt. Hiernaast kunnen verschillende triggers in de omgeving helpen om specifiekere ideeën, ervaringen en herinneringen naar boven te halen (Van 't Veer et al., 2021). Het doel van de contextuele interviews was om meer inzicht te krijgen in het bewegingspatroon van ouderen in dorpen en hoe zij het huidige beweegaanbod binnen de gemeente Waadhoeke ervaren. Om een beter beeld te krijgen in de diversiteit van passend beweegaanbod voor ouderen binnen de gemeente, is ook een interview afgenomen met de buurtsportcoach van Waadhoeke. Binnen dit praktijkonderzoek kwam de definefase aan bod. Dit is de convergerende fase van de eerste diamant. In de definefase is het de bedoeling om ervaringen en behoeften van de doelgroep in kaart te brengen (Van 't Veer et al., 2021).

4.2 Onderzoeksdoelgroep

De interviews zijn afgenomen bij 8 deelnemers van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen gemeente Waadhoeke. De doelgroep bestaat uit 4 mannen en 4 vrouwen. De participanten zijn bereikt dankzij het meedoen aan Walking Football en via kennissen die geschikte deelnemers kenden. Voorafgaand is een topiclijst opgesteld met bepaalde hoofdonderwerpen die zijn verkregen uit het literatuuronderzoek. De opgestelde interviewvragen zijn terug te vinden in bijlage F en G. Voor het starten met de interviews, is over de opgestelde vragen feedback verkregen van de opdrachtgever en een medestudent. Verder is als voorbereiding voor de interviews een symposium over ouderen bijgewoond, wat plaatsvond in Groningen. In één van de workshops werd informatie verteld over het stellen van geschikte interviewvragen aan ouderen. Dit heeft geholpen met het opstellen van de vragen. In de tabel 2 wordt informatie weergegeven over de participanten op basis van geslacht, leeftijd, woonplaats/woonsituatie en het werkverleden.

Tabel 2, Participanten:

Participant	Geslacht	Leeftijd	Woonplaats/ woonsituatie	Werkverleden
P1	Man	87	Minnertsga, samenwonend	Timmerman
P2	Man	81	Beetgum, samenwonend	Timmerman
P3	Man	71	Dronrijp, samenwonend	WMO adviseur
P4	Man	70	Peins, samenwonend	Telecommunicatie
P5	Vrouw	70	Zweins, samenwonend	Verpleegkundige
P6	Vrouw	87	Minnerstga, samenwonend	Huisvrouw/oppassen

P7	Vrouw	74	Sint.Jacobieparochie, samenwonend	Gewerkt in winkels, veemarkt achter de bar en later in evenementen
P8	Vrouw	71	Dronrijp, weduwe	Verpleegkundige

4.3 Ethische aspecten

Voordat de interviews zijn afgenomen is het informed consent verstrekt en ondertekend door de participanten. Het informed consent is terug te vinden in bijlage E. De participanten namen op vrijwillige basis deel en waren voor het interview op de hoogte gebracht dat ze zich elk moment konden terugtrekken. De privacy van de participanten is gewaarborgd door het anonimiseren van persoonlijk identificeerbare informatie. De audiogegevens en transcripten zijn in handen van de student, na een definitieve beoordeling zullen de audiogegevens worden verwijderd, dit is gecommuniceerd met GGD Fryslân.

4.4 Betrouwbaarheid

Er is informatie verzameld via semigestructureerde interviews. Dit is een kwalitatieve onderzoeksmethode waarbij gebruik gemaakt wordt van een interviewschema, waarin een aantal vooraf opgestelde vragen staan. De volgorde waarin de vragen worden gesteld is flexibel en er bestaat een mogelijkheid om door te vragen (Genau, 2023). De informatie is verzameld via opgenomen interviews, vervolgens getranscribeerd en tot slot gecodeerd. Na het transcriberen is met behulp van de membercheck via mailcontact of per post bij alle 8 participanten en de buurtsportcoach gecontroleerd of de uitgewerkte informatie klopt.

4.5 Thematische analyse

Met behulp van de thematische analyse werd verkregen data die verzameld is geanalyseerd. Via coderen met thema's werd de data teruggebracht naar meest betekenisvolle inzichten (Van 't Veer et al., 2021). De afgenomen interviews zijn getranscribeerd in Word. Hierna zijn in Word met markeren belangrijke teksten open gecodeerd. Vervolgens is axiaal gecodeerd om belangrijke labels te reduceren en deze samen te koppelen. Tot slot zijn hier overkoepelende thema's aan verbonden (Wouters et al., 2021). Na het thematisch analyseren zijn 7 thema's onderverdeeld.

Via de interviews en de thematische analyse zijn antwoorden verkregen op de onderstaande deelvragen:

- Wat zijn motiverende en belemmerende factoren voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke om te gaan bewegen?
- Zijn er aantoonbare verschillen in het bewegingspatroon bij de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke op basis van hun sociaaleconomische status?
- Is er op dit moment passend beweegaanbod voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke?

4.5.1 Resultaten thematische analyse

De opgestelde 7 thema's zijn het bewegingspatroon, motiverende factoren, belemmerende factoren, beweegaanbod binnen de omgeving, kosten, informatievoorziening en voorkeur voor bewegingsvormen.

Thema 1: Bewegingspatroon

Als antwoord op de vraag welke visie de participanten hebben over beweging, noemden zij actieve sporten zoals schaatsen, fitness, wandelen en yoga. Naast sporten beschouwden twee participanten ook huishoudelijke taken als beweging, waarbij één participant het volgende zei: "Huishoudelijk werk reken ik daar ook bij. Wat afstoffen, wat lichte dingen. Samen doen we dan even de afwas. Ook de was in de wasmachine stoppen en er weer uithalen." – participant 6.

Verder kwam naar voren dat zeven van de acht participanten meer dan 2,5 uur matig intensieve activiteiten per week doen. Deze activiteiten bestaan uit fietsen, lopen en tafeltennis. Bij een meerderheid ontbreekt het deelnemen aan weerstandstraining. Meerdere participanten gaven aan fitness saai en eentonig te vinden of hier geen plezier uit te halen: "Fitness vind ik niet zoveel aan, dat is vaak hetzelfde. Daar ben ik snel op uitgekeken." - participant 1.

Thema 2: Motiverende factoren

Op het intra persoonlijke niveau werden verschillende gezondheidsredenen zoals longembolieën, hoge bloeddruk en een hoog cholesterol genoemd als motiverende factoren om te bewegen. Hiernaast werd de hoge leeftijd gezien als een motivatie. Ook het hebben van frisse lucht en even uit huis zijn, werd gezien als motivatie om te bewegen. Op het interpersoonlijke niveau, werd vooral het sociale aspect en de gezelligheid genoemd als motivatie om te bewegen. Wat betreft de omgeving werden wandel- en fietspaden genoemd als motiverende factoren om te bewegen. Participanten gaven aan hier veel gebruik van te maken en hiernaast werd isolatie in de kleine dorpen op het platteland gezien als motivatie om juist te gaan bewegen:

Ja dat moet wel, want je zit hier apart geïsoleerd, je zit hier een eind van alles af. Dus als je ergens heen wilt moet je toch de fiets gebruiken of de auto. Dan gebruik ik liever de fiets dan de auto om ergens heen te gaan. -participant 5

Hiernaast gaven meerdere participanten aan dat natuur die voorkomt op het platteland uitnodigt om te bewegen:

Ja, de natuur. Hoe langer je in een dorpje woont, hoe meer je van de lucht geniet laten we het zo zeggen. In de stad stinkt het altijd naar diesel of benzinelucht noem maar op. Of etenslucht van restaurants. Het lokt niet zo, maar als je dan buitenaf woont en je bent meteen buiten zeg maar, dat lokt toch veel meer om te wandelen dan in een stad. - participant 4

Verder waren er meerdere participanten die dagelijks deelnemen aan Nederland beweegt, waarbij één participant het volgende zei: "Nederland in beweging, dat is maar een kwartiertje. Maar in

principe doe ik daar elke dag aan mee dus dan zit je al snel op zo'n anderhalf uur per week."-
participant 5

Thema 3: Belemmerende factoren

Op het intra persoonlijke niveau werden angst om te vallen, verminderde balans, duizeligheid, blessures, een zwakke rug, hartproblemen en een kapotte knie genoemd als belemmeringen om te bewegen. Hiernaast werd het niet kunnen deelnemen aan sport ook gezien als belemmering om te bewegen:

Nou nee, dat kan mij niet zoveel schelen. Dat heb ik ook wel gedaan, ik ben bij zo'n clubje geweest. Maar toen was ik eigenlijk al één van de minderen die goed mee kon doen met beweging. Dan vind je daar niet zoveel aan om dat met een ander te doen. Ik kon toen al niet zo goed meedoen vanwege die knie. – participant 6

Op omgevingsniveau werd slecht weer (vooral in de winter) genoemd door meerdere participanten als belemmering om te bewegen. Hiernaast werd door meerdere participanten aangegeven een dag beweging over te slaan bij slecht weer, waarbij één participant het volgende aangaf: "Nou ja, 's middags ga ik wel eens te wandelen. Dan moet het wel mooi weer zijn natuurlijk, want als het regent dan sla ik over. Laatst ook toen was het telkens zo heet, dan is daar ook niet veel aan." – participant 1.

Hiernaast werd het ontbreken van bankjes genoemd als belemmerende factor om te bewegen. Zes participanten gaven aan dat zij veel waarde hechten aan bankjes binnen hun omgeving en benadrukten dat deze vaak ontbreken. Hoewel op sommige plekken wel bankjes te vinden zijn, zijn er ook veel locaties waar ze worden gemist. Vooral bij langere afstanden zoals fiets- en wandelpaden worden bankjes gemist. Op de vraag waarom de participanten waarde hechten aan bankjes gaven zij aan het prettig te vinden even te kunnen zitten vanwege gezondheidsklachten of te willen genieten van de rust en natuur:

Ik heb wel eens als ik aan het wandelen of fietsen ben, dat ik denk van hier is helemaal geen bankje. Dan wil ik wel even lekker zitten en van het uitzicht genieten of wat dan ook. En in Waadhoeke sowieso vind ik dat er nog wel eens wat aan bankjes ontbreekt. Ik ken eigenlijk maar 1 bankje dat is in Skingen. Vlakbij het dorps huis. En tussen Skingen en Slappeterp in daar staat één bankje om een boom. Daar zit ik regelmatig, maar verder onderweg als ik dan fiets, nee geen bankjes. Ze hebben een keer een bankje gehad tussen Donjum en Ried, die hebben ze weggehaald. En dat vind ik wel jammer. Nogmaals kijk, je kunt wel flink doorwandelen, maar als je toch echt wil bewegen en je wilt een beetje genieten dan wil je ook een keer een bankje tegenkomen. – participant 4

Er was één participant die benadrukte bankjes bij supermarkten te missen:

Banken zijn er te weinig. Dat is ook zo als je een stukje te fietsen bent, je hebt bijna nergens een bankje. Ik heb vaak wanneer ik in winkels ben, dan is mijn vrouw wat langer in de winkels. Dan is dat best lang en wil ik wel even zitten. Ik heb in verschillende winkels

gevraagd, hebben jullie ook een ideeën bus? Nee meneer, wat had u dan gewild? Dat jullie hier even een bankje of een stoel neerzetten. Dan kijken ze je vreemd aan. Ze doen het eigenlijk nooit. – participant 2

Thema 4: Beweegaanbod binnen de omgeving

Vier van de acht deelnemers gaven aan niet volledig op de hoogte te zijn van het beweegaanbod binnen de gemeente. Waarbij één deelnemer het volgende opperde: “Nou niet helemaal, het zou misschien wel handig zijn dat dat allemaal op papier kwam. Of in de dorpskrantjes, dat ze dat eens opschrijven.” – Participant 8.

De afstand tot sportlocaties werd over het algemeen niet als belemmering ervaren voor de participanten die over een auto beschikken en qua gezondheid mobiel zijn. Hierbij gaven de meeste participanten aan het belangrijk te vinden binnen een half uur bij de sportlocatie te kunnen zijn, of binnen een bereik van tien kilometer: “Nou dat moet wel binnen een half uur zijn, dus voor mij is dat Franeker, St Anne of Leeuwarden.” - Participant 8.

Voor twee participanten was de afstand wel een probleem. Hierbij werden als redenen gegeven niet over geschikt vervoer te beschikken, zelf niet mobiel genoeg te zijn en de mantelzorger niet extra te willen belasten. Ook werd als reden gegeven dat een grote afstand te veel moeite kost:

Nee, daar heb ik geen genoeg aan. Ik vind dat dan te veel moeite. Laat het maar in het dorp zijn dan zie ik dat dan wel even. Of ik er dan eens over praat of ervan hoor, dan ga ik er misschien ook heen. – Participant 1

De meerderheid van de participanten gaven aan op niveau te kunnen deelnemen aan het huidige beweegaanbod binnen de gemeente. Hierbij vertelden de participanten dat ze dit niveau zelf in de hand hebben en dat ze het zo licht en zwaar kunnen maken als ze zelf willen. Twee participanten gaven aan niet te kunnen deelnemen aan de huidige beweeggroepen. Hierbij werd als reden gegeven dat de beweeggroepen te ingewikkeld zouden zijn of dat gezondheidsklachten de participant belemmeren:

Dat was in St Jacob, dat waren allemaal ouderen. Ik was wel één van de oudsten. Dan deed je spelletjes met de bal, met een bal gooien of over een plank lopen. Het meeste kon ik al niet meedoen door dat evenwicht en die knie, dus dan zit je ernaar te kijken. Daar leer je ook weer van. – Participant 6

Een participant die zich inzet voor de organisatie rondom Walking Football en zelf ook meespeelt, gaf aan dat sommige mensen in het begin een beeld hebben over Walking Football dat het niveau laag is:

Het imago van Walking Football is een beetje stoffig, een beetje toch een niveau van niks laten we het zo zeggen. Als mensen het zien dan zeggen ze van dat houdt weinig in, maar je bent gewoon wel even bezig. Wanneer je er midden inzit, dan merk je niet dat het niveau zo is, maar vanaf de zijlijn lijkt het gewoon anders. Je moet het gewoon doen. Je moet op de

één of andere manier zien dat je mensen triggert om toch ook met Walking Football te gaan bewegen. – Participant 3

Thema 5: Kosten

Alle participanten geven aan dat kosten voor hun geen probleem zijn om deel te nemen aan sporten of dat een kleine bijdrage prima is:

Nou dat weet ik niet, dan moet ik eerst even zien wat dat is hè en wat ze aanbieden. Een kleine bijdrage zou ik daar best aan willen bijdragen. Dat hangt ervan af hoeveel het is, als het een klein beetje is dan kan het om mij wel. – Participant 1

Enkele participanten kenden mensen in hun omgeving voor wie kosten wel een rol spelen. Verder was één participant op de hoogte van het cultuurfonds, terwijl andere participanten niet op de hoogte waren van subsidies of fondsen.

Thema 6: Informatievoorziening

De voorkeur van participanten voor informatie over beweegactiviteiten varieerde, waarbij Omrop Fryslân, kranten, dorpskranten, social media, een niet te langdradig foldertje of het gewoon meedoen met de beweegactiviteit via opendagen werden genoemd. Op de vraag welke vorm van informatie het meest duidelijk is, werd door meerdere participanten “persoonlijke” informatie benadrukt, zoals het 1 op 1 in gesprek gaan:

Het meest duidelijk is om er onderling over te discussiëren. Dat is de beste manier, dan komt het ook het beste binnen. Dan kun je er ook dieper op in gaan. Dan kun je ook zeggen van vlees eten is slecht, ja waarom is vlees eten slecht? Dat kun je dieper op de inhoud in gaan en zeggen van tegenwoordig zit er veel antibiotica in het vlees. Dat komt ook in je lichaam terecht, het is slecht voor je lichaam. En dat soort informatie krijg je natuurlijk nooit via de media, de krant of wat dan ook. – Participant 4

De televisie moet je maar weer afwachten of je dat ziet. Misschien dan wel 1 op 1. Dan kun je nog even vragen van waarom dat? En anders dan staat het er, dan moet je voor jezelf bedenken of het wel of niet zo is. – Participant 8

Hiernaast gaven meerdere participanten aan dat in de krant vaak over informatie wordt heen gelezen. Ook werd benoemd dat informatie per brief het meest duidelijk is. “Dan per post, dan kun je je er geregeld eens goed in verdiepen. De krant wordt weer aan de kant geschoven. Maar als je per post iets krijgt kun je het er even over hebben.” – Participant 6.

Ik kan nu niet zeggen dat 1 ding het meest duidelijk is, of je krijgt eens een brief over de post van iets. Dat is dan wat persoonlijker dat spreekt je dan misschien nog iets meer aan, dan wordt het echt bij jezelf binnen gebracht. Zoals bijvoorbeeld de griep spuit die je dan moet halen, of kunt halen. Dat is niet iets van bewegen natuurlijk, maar die is er, wil je hem hebben dan kan dat, want je krijgt een uitnodiging. – Participant 5

Thema 7: Voorkeur voor bewegingsvormen

Op de vraag bij welke vormen van beweging participanten het meeste plezier ervaren, gaven de participanten aan dat dit voornamelijk de cardio gerelateerde activiteiten zijn. Genoemde voorbeelden waren lopen, zwemmen of fietsen. Hiernaast kwam naar voren dat twee participanten het liefst alleen bewegen en zes participanten de voorkeur hebben om juist samen of in een groep te bewegen. Hierbij werden als redenen gezelligheid, het van elkaar kunnen leren, het opbouwen van nieuwe contacten, het hebben van steun, het kunnen overleggen met elkaar en het hebben van sociaal contact genoemd.

Verder gaven vier participanten aan het fijn te vinden om te sporten met mensen van hun eigen leeftijd, waarbij als reden werd gegeven dat jongere mensen te snel of te fit zijn. Ook werd benoemd dat ze bij mensen van hun eigen leeftijd zich makkelijker kunnen aansluiten en herkenbare belevingen hebben. Eén participant suggereerde dat jongere mensen het misschien niet leuk vinden om tussen oudere mensen te sporten. Verder was er één participant die het niks uitmaakte welke leeftijd andere sportdeelnemers zouden hebben als ze maar leuk en gezellig meedoen. Tot slot was er één participant die juist de voorkeur gaf om te bewegen met jongere mensen, omdat deze participant zich meer kon vinden in gesprekstof met jongere mensen.

4.5.2 Conclusie thematische analyse

Wat zijn motiverende en belemmerende factoren voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke om te gaan bewegen?

Op basis van de resultaten van het praktijkonderzoek is geconcludeerd dat op het intra persoonlijke niveau verschillende gezondheidsredenen zoals longembolieën, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol motiveren om te gaan bewegen. Hiernaast speelde de hoge leeftijd een motivatie om te bewegen. Op het interpersoonlijke niveau speelde voornamelijk het sociale aspect en de gezelligheid als motivatie om te bewegen. Op het omgevingsniveau waren wandel- en fietspaden motiverende factoren om te bewegen. Verder kwam naar voren dat isolatie in de kleine dorpen en de natuur op het platteland motiveren om te bewegen. Bij de belemmerende factoren is op intra persoonlijk niveau geconcludeerd dat angst om te vallen, verminderde balans, duizeligheid, blessures, een zwakke rug, het niet kunnen deelnemen aan beweeggroepen, hartproblemen en een kapotte knie belemmeren om te bewegen. Op omgevingsniveau waren slecht weer (vooral in de winter) en het ontbreken van bankjes belemmerende factoren.

Zijn er aantoonbare verschillen in het bewegingspatroon bij de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke op basis van hun sociaaleconomische status?

Geconcludeerd is dat voor alle geïnterviewde participanten de kosten geen rol spelen om te gaan bewegen, ondanks verschillende inkomens. Zolang de beweegactiviteit niet te veel kost, is een kleine bijdrage prima. Er werd dus ook geen verschil gezien in het bewegingspatroon. De participanten hadden verschillende werklevens dat varieerde van timmerman, verpleegkundige, werken in winkels, WMO adviseur, huisvrouw/oppassen of werken in de telecommunicatie. Voor alle participanten waren kosten in eerste instantie geen belemmering om te bewegen, dus op basis van deze uitkomsten is er geen verschil in het bewegingspatroon.

Is er op dit moment passend beweegaanbod voor de thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in dorpen wonen binnen Waadhoeke?

Uit de interviews kwam naar voren dat participanten sporten bij verschillend passend aanbod, zoals Walking Football, Doortrappers, tafeltennis (OldStars), fitness en senioren gymnastiek. Tijdens het interview met de buursportcoach werd bekrachtigd dat Waadhoeke zich momenteel flink inzet voor beweging voor ouderen. Sûn âlder wurde is een project dat is opgezet door de buurtsportcoach, omdat de overheid meer wil inzetten op preventie om zo de zorg te ontlasten. Hierbij komen verschillende spellen aan bod wat varieert van bootcamp, volleybal gerichte oefeningen, basketbal of balans oefeningen. Tijdens de interviews is aan de participanten gevraagd of zij konden deelnemen aan het huidige beweegaanbod en hierbij zei een ruime meerderheid ja. Op basis van deze resultaten is geconcludeerd dat er over het algemeen passend beweegaanbod is voor de ouderen binnen Waadhoeke, maar dat blessures of gezondheidsklachten het moeilijk maken om op niveau te kunnen blijven deelnemen.

5. Discussie

5.1 Inhoudelijk

Er zijn meerdere overeenkomsten gevonden tussen de literatuur en de praktijk. Uit het literatuuronderzoek kwam naar voren dat het sociale aspect, wat de communicatie met vrienden, steun van leeftijdsgenoten en een overvloed aan beweegpartners inhield, een belangrijke motivatie is om te gaan bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). De praktijk bevestigt dat een meerderheid van de participanten veel waarde hecht aan gezelligheid en het sociale aspect tijdens bewegen. Hiernaast is uit de literatuur gebleken dat aangename landschappen ouderen motiveren om te bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). In de praktijk werd door meerdere participanten de natuur die in dorpsomgevingen aanwezig is, genoemd als motivatie om te bewegen. Verder kwam in de literatuur naar voren dat onaangenaam weer zoals kou, sneeuw en extreme hitte, een barrière vormen om te gaan bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). In de praktijk vertelden participanten niet buiten te gaan wandelen als het te koud weer is en hierdoor een dag bewegen overslaan. Daarnaast is vanuit de literatuur gebleken dat ouderen binnen hun omgeving voldoende rustbanken zien als motivatie om te bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). De overeenkomst met de praktijk is dat een ruime meerderheid van de participanten aangaf waarde te hechten aan bankjes en deze binnen hun omgeving te missen. Vooral bij lange afstanden zoals wandel- en fietsenpaden worden bankjes gemist.

Verder toonde de literatuur aan dat 71% van de ouderen in Nederland die 75 jaar en ouder zijn niet aan de beweegrichtlijnen voldoet (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Uit het praktijkonderzoek kwam naar voren dat een meerderheid van de participanten niet volledig aan de beweegrichtlijnen voldoet (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Participanten ondernemen wekelijks voldoende matig intensieve activiteiten zoals wandelen en fietsen. Alleen ontbreekt bij de meerderheid een hoeveelheid aan spier- en botversterkende activiteiten, waardoor er niet volledig wordt voldaan aan de beweegrichtlijnen.

Tot slot kwam in de deskresearch naar voren dat ouderen met een lage sociaal economische status minder bewegen dan ouderen met een hoge sociaal economische status (De Hollander, 2019). Ondanks de verschillende werkverledens van de participanten konden geen verschillen in het bewegingspatroon worden vastgesteld. Voor iedereen waren de kosten geen probleem om deel te nemen aan beweging. Er werd dus geen overeenkomst gevonden tussen de literatuur en de praktijk.

5.2 Methodologisch

Tijdens het onderzoek is gebruik gemaakt van deskresearch en contextuele interviews. Voor de deskresearch zijn drie literatuurvragen opgesteld. Door het beantwoorden van de literatuurvragen is een beter beeld verkregen over motiverende en belemmerende factoren om te bewegen voor ouderen. Welke bewegingsvormen de meeste gezondheidsvoordelen opleveren en wat de huidige situatie is van het beweegaanbod voor ouderen binnen Waadhoeke.

Er is gebruikt gemaakt van contextuele interviews op basis van verschillende thema's, welke zijn ontwikkeld in samenspraak met opdrachtgever GGD Fryslân. Bij alle participanten zijn dezelfde interviewvragen gesteld, waardoor de resultaten goed met elkaar konden worden vergeleken. Alle interviews zijn opgenomen en getranscribeerd om dataverlies te voorkomen. Op deze manier werd de

betrouwbaarheid van het onderzoek hooggehouden. Er namen acht participanten uit zes verschillende dorpen deel aan de interviews. De participanten zijn zorgvuldig geselecteerd uit zoveel mogelijk verschillende dorpen, om ervaringen over het beweegaanbod binnen meerdere omgevingen in kaart te brengen. Hiernaast is gestreefd naar een gelijke verdeling tussen mannen en vrouwen, om een evenwicht in geslachten te waarborgen. Dankzij het aantal geïnterviewde participanten is een verzadiging van resultaten verkregen, omdat gemakkelijk antwoordpatronen konden worden herkend en gecodeerd. Bij alle acht participanten en de buurtsportcoach is een membercheck uitgevoerd. Dit maakt dat de antwoorden authentiek zijn. Voor het beantwoorden van de literatuurvragen is betrouwbare literatuur gebruikt. Er waren twee systematische reviews gevonden die niet ouder zijn dan 5 jaar met een 'hoge level of evidence' van A. Daarnaast is gebruik gemaakt van het meest recente sport – en bewegbeleid van de Waadhoeke en is tijdens het praktijkonderzoek achterhaald dat dit beleid daadwerkelijk is uitgezet.

Er bestaat een mogelijkheid dat tijdens het afnemen van de interviews belangrijke informatie niet naar voren is gekomen. Voorafgaand is benadrukt dat de privacy gewaarborgd zal worden, om zo eerlijke mogelijke antwoorden van de participanten te krijgen. Alsnog kan het voorkomen dat door invloeden, zoals te weinig kennis of schaamte, antwoorden niet volledig valide zijn. Om het onderzoek zo objectief en onafhankelijk mogelijk te houden, is ervoor gekozen de interviewvragen neutraal op te stellen. Tijdens het interview is geprobeerd zo weinig mogelijk te sturen en een neutrale houding aan te nemen. De opdrachtgever en twee medestudenten hebben regelmatig dit onderzoek van feedback voorzien. Dit alles heeft bijgedragen aan de kwaliteit van het onderzoek.

Naast het beantwoorden van de onderzoeksvraag zijn tijdens het onderzoek nog veel meer relevante bevindingen ontdekt die van belang zijn om mee te nemen. Deze waren niet direct gerelateerd aan het ontwikkelen van passend beweegaanbod, maar omdat het waardevolle bevindingen zijn, zijn ook op basis van deze resultaten aanbevelingen opgesteld. De student is tevreden met de uitkomsten van het onderzoek, omdat er daadwerkelijke knelpunten gesignaleerd zijn. Hier zijn onderbouwde aanbevelingen voor opgesteld. Om de aanbevelingen te waarborgen is het onderzoeksrapport overgedragen aan Lisa Bouwman en Steffie Bunk van GGD Fryslân. Hiernaast is het onderzoek gepresenteerd aan het expertteam ouderen, wat zich inzet voor het welzijn van de Friese ouderen. GGD Fryslân heeft aangegeven het verkregen advies voor de gemeente Waadhoeke ook te willen benutten voor andere gemeenten binnen Friesland. Met deze brede toepasbaarheid in gedachten zijn de aanbevelingen geformuleerd. Dit maakt dat de verkregen resultaten en aanbevelingen ook bruikbaar zijn voor andere Friese plattelandsgemeenten.

6. Conclusie

Na het uitvoeren van dit kwalitatief ontwerpgerichte onderzoek kan met behulp van de resultaten een antwoord gegeven worden op de onderzoeksvraag.

6.1 Conclusie onderzoeksvraag

Het antwoord op de onderzoeksvraag: “Wat kan GGD Fryslân aan gemeenten adviseren over het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor thuiswonende ouderen van 70 jaar en ouder die in Friese dorpen wonen?” is als volgt:

Geconcludeerd is te focussen op het ontwikkelen van passend beweegaanbod dat zowel cardio- als weerstandstraining omvat, waardoor variatie in bewegingsvormen ontstaat. Hierdoor wordt voorkomen dat weerstandstraining als saai en eentonig wordt ervaren en ontstaat de mogelijkheid dat ouderen meer plezier halen uit weerstandstraining. Zo bestaat de kans dat in de toekomst meer ouderen volledig voldoen aan de beweegerichtlijnen en meer gezondheidsresultaten ervaren.

6.2 Relevantie voor de verpleegkundige praktijk

De vergrijzing in Friesland zal de komende jaren toenemen, waardoor de vraag naar zorg zal stijgen. Echter is in de zorgsector een tekort aan zorgpersoneel. Daarom is het van belang om de oorzaken van gezondheidsproblemen aan te pakken. Beweging speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de gezondheid. Beweging kan dus als preventief hulpmiddel worden ingezet om de aankomende druk op de zorg te verminderen. Dit kan vele voordelen leveren voor zorgprofessionals, waaronder verpleegkundigen. Zoals het verminderen van stress, wat wordt veroorzaakt door de druk op de zorg.

7. Aanbevelingen

Op basis van de bevindingen die uit de interviews kwamen zijn aanbevelingen opgesteld. Deze zijn gegroepeerd onder twee onderwerpen: beweegaanbod en beweegvoorzieningen, en informatievoorziening. GGD Fryslân heeft aangegeven het verkregen advies voor Waadhoeke ook te willen benutten voor de andere plattelandsgemeenten in Friesland. Met deze brede toepasbaarheid in gedachten zijn aanbevelingen geformuleerd. Onderstaande aanbevelingen zijn beschreven op basis van relevante resultaten, haalbaarheid en bruikbaarheid voor de praktijk.

7.1 Beweegaanbod en beweegvoorzieningen:

Investeren in aantrekkelijke weerstandstraining:

Uit het praktijkonderzoek blijkt dat een meerderheid van de ouderen niet volledig voldoet aan de beweegrichtlijnen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Ouderen ondernemen wekelijks voldoende matig intensieve activiteiten zoals wandelen en fietsen. Alleen ontbreekt bij een aantal de hoeveelheid spier- en bot versterkende activiteiten. Uit het literatuuronderzoek kwam naar voren dat weerstandstraining de meeste gezondheidsvoordelen oplevert voor ouderen ten opzichte van andere bewegingsvormen (Di Lorito et al., 2021). De praktijk laat juist zien dat momenteel te weinig ouderen weerstandstraining doen, waardoor hier nog veel ruimte voor verbetering is. Tijdens de interviews gaven sommige ouderen aan dat zij weinig plezier halen uit fitness en dit saai en eenzijdig vinden. Op de vraag uit welke bewegingsvormen ouderen de meeste plezier halen, werden voornamelijk cardio gerelateerde activiteiten genoemd. Momenteel investeren gemeenten veel in passend beweegaanbod voor ouderen vanwege de aankomende vergrijzing. Daarom wordt geadviseerd extra aandacht te investeren in beweeggroepen die specifiek gericht zijn op weerstandstraining, gecombineerd met cardio. Met weerstandstraining worden oefeningen met lichte gewichten bedoeld. Hierbij is het van belang dat afwisseling in oefeningen plaatsvindt om te voorkomen dat oefeningen saai en eenzijdig worden. De resultaten van de praktijk laten namelijk zien dat reguliere fitness niet alle ouderen aanspreekt. Op deze manier wordt de kans vergroot dat meer ouderen volledig voldoen aan de beweegrichtlijnen en zo meer gezondheidsresultaten in de toekomst ervaren.

Meer bankjes plaatsen op lange afstanden:

De literatuur toont aan dat aanwezigheid van voldoende rustbanken binnen de omgeving ouderen motiveert om te gaan bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). In de praktijk gaf een ruime meerderheid aan dat ze bankjes missen en dit jammer vinden. Vooral bij langere afstanden zoals wandel- en fietspaden worden bankjes gemist. De bankjes worden voornamelijk benut om te kunnen rusten en te genieten van de natuur. Ondanks mogelijke nadelen, zoals vandalisme of een ontmoetingsplek voor groepen die overlast veroorzaken, wordt toch aan de gemeente geadviseerd te investeren in het plaatsen van meer bankjes bij langere afstanden zoals wandel- en fietspaden. Dit is gebaseerd op zowel de literatuur als de praktijk, waarin sterk naar voren komt dat er een duidelijke behoefte is aan voldoende bankjes binnen de omgeving voor ouderen. Het is van belang om vroegtijdig te investeren in een beweegvriendelijke omgeving voor ouderen, vanwege de aankomende vergrijzing binnen Friesland (Planbureau Fryslân, 2023). Door meer bankjes te plaatsen wordt de omgeving uitnodigend gemaakt en wordt beweging gestimuleerd.

Beweegaanbod binnen een bereik van 10 kilometer of maximaal een half uur reisafstand:

De literatuur toont aan dat een gebrek aan geschikte sportfaciliteiten binnen de gemeenschap leidt tot een verminderende motivatie om te bewegen onder ouderen (Yarmohammadi et al., 2019). Hiernaast toont de literatuur aan dat de aanwezigheid van sportfaciliteiten, parken en wandel-of fietsroutes de motivatie om te gaan bewegen onder ouderen vergroot (Yarmohammadi et al., 2019). Ouderen uit het praktijkonderzoek gaven aan sportfaciliteiten het liefst binnen een bereik van 10 kilometer afstand te hebben, of op maximaal een half uur reisafstand. Dit geldt met name voor ouderen die over vervoer beschikken en qua gezondheid mobiel zijn. Op basis van deze uitkomst wordt plattelandsgemeenten geadviseerd om te streven naar passend beweegaanbod voor ouderen binnen een bereik van 10 kilometer of maximaal een half uur reizen, voor zover dit mogelijk is.

Investeren in digitaal beweegaanbod:

Uit het literatuuronderzoek blijkt dat ouderen bij zonnig weer vaker wandelen dan bij regenachtig weer (Yarmohammadi et al., 2019). Hiernaast kwam naar voren dat onaangenaam weer zoals kou, sneeuw en extreme hitte een barrière vormen om te gaan bewegen (Yarmohammadi et al., 2019). Tijdens interviews gaven enkele ouderen die regelmatig wandelen aan dat ze een dag beweging overslaan bij slecht weer. Hiernaast gaven ouderen aan minder actief te zijn in de winter. Er is ruimte voor verbetering om meer in de winter te sporten. Uit de interviews kwam naar voren dat meerdere ouderen deelnemen aan Nederland in Beweging, waaruit blijkt dat digitale beweging een alternatief lijkt bij slecht weer. Daarom wordt geadviseerd aan de gemeenten meer te investeren in digitaal beweegaanbod. Dit kan vooral aantrekkelijk zijn voor ouderen met blessures die niet kunnen deelnemen aan bestaande groepsactiviteiten, of ouderen die niet graag in groepen bewegen. Hoewel er twijfels zijn over het gebrek aan begeleiding tijdens digitale beweging, kan dit worden opgelost door voorlichting aan te reiken. Dit kan vanuit de preventieverpleegkundige worden opgezet (van der Velde, 2024), of de buurtsportcoaches.

7.2 Informatievoorziening

Persoonlijke informatievoorziening:

Uit het onderzoek van Paauw blijkt dat persoonlijke informatievoorziening effectief is bij het adviseren van ouderen over beweging (2023). Eigen uitgevoerd onderzoek bevestigt dit, waarbij ouderen de voorkeur geven aan persoonlijke benaderingen, zoals 1 op 1 gesprekken of persoonlijke brieven. Hiernaast vertelde de buurtsportcoach goede ervaringen te hebben met het inzetten van persoonlijke brieven. Een concreet voorbeeld hiervan is dat Fit in Fryslân 60-plussers benaderde over een fit-test in Franeker. Hier kwamen 200 mensen op af. De buurtsportcoach gaf aan dat het gebruik van de persoonlijke brieven waarschijnlijk geholpen heeft met de grote opkomst. Hoewel het opstellen van persoonlijke brieven een investering kan zijn die tijd kost, tonen de resultaten aan dat het de moeite waard is. Zowel de bevindingen van Paauw, eigen onderzoek als de opkomst bij de fit-test laten zien dat het inzetten van persoonlijke benaderingen via brieven effectief is. Dit vormt dan ook een advies voor andere gemeenten die ouderen willen informeren over beweging of benaderen over passend beweegaanbod, om deze informatie via persoonlijke brieven te versturen.

7.3 Vervolgonderzoek

Voor een vervolgonderzoek kunnen enkele aanbevelingen worden doorgezet in de tweede diamant van het Double Diamond model, namelijk: investeren in aantrekkelijke weerstandstraining en het investeren in digitaal beweegaanbod. Door middel van een brainwriting kunnen de onderzoeker en de doelgroep samen ideeën bedenken over de verdere ontwikkeling (Van 't Veer et al., 2021). Tijdens een brainwriting formuleren deelnemers eerst individueel schriftelijk ideeën (Van 't Veer et al., 2021). Wanneer de ideeën zijn geformuleerd worden ze via papier doorgegeven, hierdoor bestaat de mogelijkheid om op elkaars ideeën voort te bouwen. Op deze manier kan de onderzoeker in kaart brengen wat de ideeën, meningen en voorkeuren zijn van de doelgroep over het verder ontwikkelen van de aanbevelingen (Van 't Veer et al., 2021). Hierna kunnen de ideeën die bedacht zijn, worden geïmplementeerd in de praktijk. Vervolgens kan daadwerkelijk gemeten worden of de ideeën het gewenste effect leveren. Dit kan worden gemeten met kwalitatieve interviews bij ouderen die deelnemen aan het ontwikkelde beweegaanbod en de sportcoaches die de training geven.

Literatuurlijst tekst

Aanbod - 9 definities - Encyclo. (z.d.). <https://www.encyclo.nl/begrip/aanbod>

Barrière Nederlands Woordenboek - Woorden.org. (z.d.).

<https://www.woorden.org/woord/barri%C3%A8re&from=barri%C3%A8res>

Bhandari, P. (2022, 17 oktober). Een introductie tot kwalitatief onderzoek. Scribbr.

<https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-onderzoek/>

Biacsics, M. (2022b, maart 29). De impact van de vergrijzing op volksgezondheid en zorg. NCZ.

<https://ncz.nl/de-impact-van-de-vergrijzing-op-volksgezondheid-en-zorg/>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (z.d.). Ouderen. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2022, 16 november). 2. De gezondheids- en welzijnszorg versus andere bedrijfstakken. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2022/werkdruk-en-arbeidstevredenheid-in-de-zorg/2-de-gezondheids-en-welzijnszorg-versus-andere-bedrijfstakken>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023, 11 september). Ruim 4 op de 10 volwassenen bewegen voldoende. Centraal Bureau voor de Statistiek. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/37/ruim-4-op-de-10-volwassenen-bewegen-voldoende#:~:text=Minder%20Nederlanders%20voldoen%20aan%20Beweegrichtlijnen&text=In%202022%20was%20dat%2044,spierversterkende%20activiteiten%20dan%20in%202017>

Cijfers: vallen bij ouderen. (2023, 8 september). zorgvoorbeter_nl.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/valpreventie/cijfers>

CPZ. (2023, 20 september). Na het IZA (Integraal Zorgakkoord) nu ook het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) ondertekend | CPZ. <https://www.kennisnetgeboortezorg.nl/nieuws/na-het-iza-integraal-zorgakkoord-nu-ook-het-gala-gezond-en-actief-leven-akkoord-ondertekend/>

De Boer, W., Dekker, L. H., Koning, R. H., Navis, G., & Mierau, J. O. (2020). How are lifestyle factors associated with socioeconomic differences in health care costs? Evidence from full population data in the Netherlands. Preventive Medicine, 130, 105929.

<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105929>

De Friesland - Zorgverzekeraar. (z.d.). <https://www.defriesland.nl/gezondheid-en-zorg/zorg-in-de-regio/friesland-vergrijst-en-de-zorg-groeit-niet-mee#:~:text=Over%20tien%20jaar%2C%20in%202033,naar%20ruim%2077.000%20in%202050>

De Hollander, E. (2019, 2 december). Mensen met een lage sociaal economische status: wat drijft en belemmert hen bij sport en bewegen. Allesoversport.nl.

<https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/mensen-met-een-lage-sociaal-economische-status-wat-drijft-en-belemmert-hen-bij-sport-en-bewegen/>

De Pee, C. (2019, 28 november). Waadhoeke beweegt mee! <https://beweegteamwaadhoeke.nl/wp-content/uploads/2020/10/Sportbeleid-gemeente-Waadhoeke.pdf>

Di Lorito, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R. H., Gladman, J., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & Van Der Wardt, V. (2021). Exercise interventions for Older Adults: A Systematic review of meta-analyses. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 29–47.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.003>

Ecorys. (2017). De sociaaleconomische waarde van sporten en bewegen.
<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=9224&m=1542012897&action=file.download>

Encyclo. (z.d.). <https://www.encyclo.nl/begrip/bewegen>

Genau, L. (2023, 23 januari). Semigestructureerde of half-gestructureerde interviews in je scriptie. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/semigestructureerd-interview/>

GGD Fryslân - GGD Fryslân. (z.d.). <https://www.ggd Fryslan.nl/over-ggd/>

GGD Fryslân. (2022). Vitaliteit in de derde levensfase.
<https://www.ggd Fryslan.nl/media/8121/vitaliteit-in-de-derde-levensfase-extern-adviesrapport-ggd-fryslan.pdf>

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2023, 13 april). Maatregelen Nationaal preventieakkoord. Gezondheid en preventie | Rijksoverheid.nl.
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/nationaal-preventieakkoord>

Moreno-Agostino, D., Daskalopoulou, C., Wu, Y., Koukounari, A., Haro, J. M., Tyrovolas, S., Panagiotakos, D. B., Prince, M., & Prina, M. (2020). The impact of physical activity on healthy ageing trajectories: evidence from eight cohort studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00995-8>

Motivatoren - 2 Definities - Encyclo. (z.d.). <https://www.encyclo.nl/begrip/motivatoren>

Over de Friese preventieaanpak - Friese preventieaanpak. (z.d.).
<https://www.friesepreventieaanpak.nl/over-de-friese-preventieaanpak/>

Paauw, J. (2023, 20 juni). Ouderen over bewegen.
<https://publiekegezondheid.nl/docs/publicatie/ouderen-over-bewegen.pdf>

Planbureau Fryslân. (2023, 23 maart). Planbureau Fryslân.
<https://www.planbureaufryslan.nl/monitoren/bevolking/>

Ros, M. (2023, 17 januari). Zo doe je spier- en botversterkende activiteiten. Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/zo-doe-je-spier-en-botversterkende-activiteiten/>

Sport - 17 definities - Encyclo. (z.d.). <https://www.encyclo.nl/begrip/sport>

Sport en bewegen tegen eenzaamheid bij ouderen. (2023). beteroud. <https://www.beteroud.nl/actueel/verhalen/sport-en-bewegen-tegen-eenzaamheid-bij-ouderen>

Van Dale NEDERLAND. (z.d.). Van Dale NEDERLAND. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/ouderen>

Van Dale NEDERLAND. (z.d.-b). Van Dale NEDERLAND. <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/gemeente>

Van der Velde, M. (2024). *Het platteland in beweging: Een ontwerpgericht onderzoek over beweging bij ouderen met de leeftijd 55-70 jaar in de gemeente Opsterland*. [Afstudeeropdracht]. NHL Stenden Hogeschool

Van 't Veer, J., Wouters, E. J. M., Veeger, M., & Van Der Lugt, R. (2021). *Ontwerpen voor zorg en welzijn*.

V&VN. (z.d.). Bachelor of nursing 2020. <https://www.venvn.nl/media/aadklpzc/opleidingsprofiel-bachelor-of-nursing-2020.pdf>

WHO. (2022). Global status report on physical activity. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240059153>

Wouters, E., Van Zaalen, Y., & Bruijning, J. (2021). Praktijkgericht onderzoek in de (paramedische) zorg. Coutinho

Yarmohammadi, S., Saadati, H. M., Ghaffari, M., & Ramezankhani, A. (2019). A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide. *Epidemiology and Health*, 41, e2019049. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019049>

Zorgvoorbeter. (2023, 8 september). Cijfers: vallen bij ouderen. zorgvoorbeter_nl. <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/valpreventie/cijfers>

Bijlagen

Bijlage A 6W+H

Wat is het probleem?

Bewegingsarmoede is een veelvoorkomend probleem onder ouderen in Nederland (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Gemiddeld voldoet 71% van de ouderen in Nederland die 75- plus zijn niet aan de beweegrichtlijnen (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2023). Opdrachtgever GGD Fryslân heeft informatie gedeeld over het eerder uitgevoerde onderzoek genaamd 'De âlderein oer Beweging' (Paauw, 2023). Dit onderzoek heeft inzicht geboden in de motiverende en belemmerende factoren omtrent beweging bij ouderen die wonen in de stad. GGD Fryslân vroeg zich af of er verschillen zouden zijn vergeleken met ouderen die in dorpsomgevingen wonen. GGD Fryslân is hiernaar benieuwd, omdat momenteel niet in elk dorp sportaanbod is en de afstanden naar sportaanbod soms groot zijn.

Wat is de aanleiding van het probleem?

Voor opdrachtgever GGD Fryslân is de aandacht voor bewegingsarmoede bij ouderen sterk toegenomen naar aanleiding van het Gezond en Actief Leven Akkoord en Integraal Zorgakkoord. In deze akkoorden staat dat gemeenten vanaf 2023 de verantwoordelijkheid dragen voor het aanpakken van bewegingsarmoede (CPZ, 2023). Hierbij ligt ook de focus op het stimuleren van beweging voor ouderen. In het GALA staan doelen die zich richten op het ontwikkelen van passend beweegaanbod voor ouderen, vitaal oud worden en valpreventie (CPZ, 2023). Daarom is het van belang dat GGD Fryslân en daarmee de gemeenten worden voorzien van advies omtrent effectieve aanpak voor bewegingsarmoede bij de Friese ouderen.

Wie heeft het probleem?

Bewegingsarmoede is een wereldwijd probleem en kan ontstaan bij verschillende doelgroepen. Literatuur laat zien dat ouderen en mensen met een lage sociaal economische status, kwetsbaar zijn voor bewegingsarmoede.

Wanneer is het probleem ontstaan?

Bewegingsarmoede is al ontzettend lang een veelvoorkomend probleem. Het is niet vanaf één specifiek moment ontstaan. Verwacht wordt dat het probleem wel steeds meer impact zal gaan hebben op de druk op de zorg.

Waar doet het probleem zich voor?

Literatuur laat zien dat wereldwijd bewegingsarmoede plaatsvindt, met als kwetsbare doelgroepen ouderen en mensen met een lage sociaal economische status.

Waarom is het een probleem?

De vergrijzing in Friesland zal de komende jaren toenemen, waardoor de vraag naar zorg zal stijgen. Echter is in de zorgsector een tekort aan zorgpersoneel. Daarom is het van belang om de oorzaken van gezondheidsproblemen aan te pakken. Beweging speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de gezondheid. Desondanks is er een grote groep ouderen die niet aan de beweegrichtlijnen voldoet. Wanneer ouderen te weinig bewegen, neemt het risico op het ontwikkelen van

gezondheidsproblemen toe, waaronder diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker en dementie (WHO, 2022). Hiernaast speelt bewegingsarmoede een grote rol bij het versnellen van het verouderingsproces op zowel fysiek als cognitief vlak (Moreno-Agostino et al., 2020). Te weinig beweging heeft dus nadelige gevolgen voor het welzijn van de ouderen.

Hoe groot is het probleem?

Bewegingsarmoede komt wereldwijd voor, dus op macroniveau. Bewegingsarmoede kan nadelige gevolgen hebben op de gezondheid van de mens (microniveau).

Bijlage B Zoekstrategie

Tabel B1: Zoektermen

Nederland	Engels
Ouderen	Elderly, aged people, 60 over aged
Bewegen	Physical activity, exercise, physical exercise, motor activity
Motivatie	Motivation
Barrière	Barrier
Interventie	Intervention

Tabel B2: In-en exclusie criteria

Inclusie criteria	Exclusie criteria
Kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeken	Artikelen die ouder zijn dan 5 jaar
De volledige tekst gratis	Niet originele artikelen zoals brieven, casusrapporten, recensies
Artikelen gepubliceerd in het Nederlands of Engels	Wanneer niet de volledige tekst te verkrijgen is
Systematic reviews	Artikelen met een lage kwaliteitsscore. <i>De maatstaf hiervoor staat beschreven in bijlage C. In dit onderzoek is gekozen voor twee artikelen met een kwaliteitsscore A. Hiernaast is 1 recent sport- en beweegbeleid meegenomen, omdat deze relevant was om een literatuurvraag te kunnen beantwoorden.</i>

Tabel B3: Zoekstrategie

Database	Zoekstring	Resultaten	Geselecteerd	Artikel
Pubmed	((elderly OR Aged OR "60 over aged"] AND ["Physical activity" OR "Exercise" OR "Physical exercise" OR "Motor activity"]) AND [Motivation OR Motivat* OR Barrier*])	173	2	<i>A systematic review of barriers and motivators to physical activity in elderly adults in Iran and worldwide</i>

Pubmed	”	”	”	<i>Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses</i>
--------	---	---	---	--

Bijlage C Evidence tabel

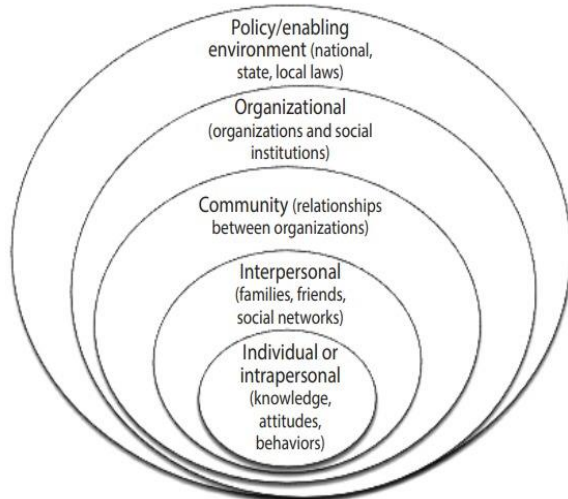
Tabel C1: Zoektermen

Auteur en jaartal	Design	Populatie	Resultaten	Relevantie	Level of evidence ¹
(Yarmohammadi et al., 2019)	Systematische review	De systematische review heeft gefocust op zelfstandig wonende mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder uit verschillende landen en omvat 34 onderzoek artikelen.	De drie voornaamste motivaties om te bewegen waren: het verbeteren van de gezondheid, het ervaren van plezier en het sociale aspect. De drie voornaamste barrières om te bewegen waren: gezondheidsproblemen, een gebrek aan tijd en een gebrek aan motivatie. In de omgeving waren fysieke obstakels, en het ontbreken van sportfaciliteiten, rustbanken of wandelpaden barrières.	Deze studie betreft zelfstandig wonende ouderen en gaat in op de motiverende en belemmerende factoren om te bewegen.	A
(Di Lorito et al., 2021).	Systematische review	De systematische review omvatte deelnemers die 65 jaar en ouder waren of een gemiddelde leeftijd van 70 hadden. De interventies werden aangeboden aan zowel gezonde als niet gezonde ouderen die woonden in verschillende settings waaronder bejaardentehuizen en thuis met of zonder ondersteuning van zorgprofessionals.	Weerstandstraining levert de meeste gezondheidsvoordelen ten opzichte van andere bewegingsvormen.	Deze systematische review heeft 56-meta analyses onderzocht om te beoordelen welke beweeginterventies het meest effectief zijn voor ouderen op het gebied van fysieke gezondheid, valpreventie en het mentale welzijn.	A
(de Pee, 2019)	Sport- en bewegbeleid van de Waadhoeke	Het sport- en bewegbeleid betreft alle mensen die wonen binnen de gemeente Waadhoeke.	De gemeente Waadhoeke zet zich flink in om passend beweegaanbod te ontwikkelen binnen de gemeente Waadhoeke. Voorbeelden hiervan zijn het introduceren van Walking Football, Walking Handball, het programma Doortrappers en de interventie Sociaal vitaal.	Het sport- en bewegbeleid geeft inzicht over waar de gemeente zich mee bezighoudt voor het ontwikkelen van een passend beweegaanbod voor ouderen.	E

1 A: Meta-Analysis, Systematic Reviews en RCT's B: Randomized Controlled Trial (RCT) C: Cohort Studies D: Case Reports, Case Series E: Narrative Reviews, Expert Opinions, Editorials

Bijlage D McLeroymodel

In de systematische review van Yarmohammadi et al. (2019) zijn motiverende en belemmerende factoren voor lichaamsbeweging bij ouderen onderzocht. Met behulp van het McLeroymodel heeft de review de motiverende en belemmerende factoren voor lichaamsbeweging bij ouderen op intra persoonlijk, interpersoonlijk en omgevingsniveau onderzocht (zie tabel D1).



Tabel D1: Motiverende en belemmerende factoren

Dimensie	Fysieke activiteit	
	Motivaties	Barrières
Intra persoonlijk niveau	Het verbeteren van de conditie	Vermoeidheid
	Genoeg tijd hebben	Een gebrek aan tijd
	Verminderen van psychologische problemen	Psychische problemen
	Het hebben van motivatie om te bewegen	Een gebrek aan motivatie
	Kennis over de gezonde effecten van beweging	Onvoldoende kennis en begrip over beweging
	Gezondheidsproblemen willen verminderen	Leeftijd
	Pijn, wat sporten kan verlichten	Pijn
	Onzekerheid over uiterlijk, en gaan sporten om dit te veranderen	Onzekerheid tijdens het sporten
	Een hoog inkomen hebben	De financiële kosten
	Bewegen om angst voor te vallen te verminderen	Angst om te vallen
	Het hebben van toegang tot sportfaciliteiten	Kwesties die verband houden met individuele overtuigingen om niet te gaan bewegen
	Eenzaamheid	Huishoudelijke taken

	Het willen verlengen van de levensduur	Veiligheidsredenen die tegenhouden om te gaan sporten
	Het hebben van sportvaardigheden	Een onaangename sportervaring hebben
	Plezier in het sporten	Een gebrek aan interesse
	In staat zijn lichamelijke activiteit te kunnen combineren met het dagelijks leven, dus meer tijd voor sport	Een gebrek aan zelfdiscipline
	Angst voor ziekte	Zwaargewicht
	Vrije tijd doorbrengen	Te weinig energie
		Alleenstaande en weduwnaar status
		Luiheid
Interpersoonlijk niveau	Een metgezel hebben om mee te sporten	Geen metgezel hebben
	Angst om afhankelijk te worden van anderen, wat beweging zou kunnen voorkomen	Familieverantwoordelijkheden hebben
	Beoordeling van het oefenprogramma door een professionele instructeur	Geen professionele begeleiding, onvoldoende informatie
	Sociale aspect, wat beweging (in een groep) kan bieden	Sociale druk vanuit vrienden en familie, waardoor minder tijd vrijgemaakt worden voor sporten
	Beschikbaarheid van faciliteiten	Fitnessclubs gewijd aan jonge volwassenen en het gebrek aan planning in clubs
	Sociale druk	Het samenwerken met anderen tijdens beweging en het hebben van verschillende visies
Omgevingsniveau	Veilige omgeving	Fysieke barrières in de omgeving die beweging belemmeren
	Goede luchtkwaliteit	Temperatuur, seizoen, en het weer
	Toegang tot sportfaciliteiten Nabijheid sportfaciliteiten	Een gebrek aan faciliteiten om te bewegen, te grote afstand van het thuis tot sportfaciliteiten
	Toegang tot openbaar vervoer	Verkeer
	Sociaal netwerk met burens	Ongepaste timing van de sportlessen
	Georganiseerde wandel events	

Bijlage E- Informed consent

Toestemmingsverklaring interview

Titel onderzoek: Ouderen in beweging op het platteland

In te vullen door de participant:

- Ik verklaar hierbij genoeg te zijn geïnformeerd over het onderzoek.
- Ik doe vrijwillig mee aan dit onderzoek en weet dat ik op ieder gewild moment de deelname kan beëindigen.
- Ik ben akkoord gegaan met het opnemen van audiomateriaal, dat uitsluitend gebruikt wordt voor verwerking van het onderzoek.
- Ik weet dat mijn gegevens anoniem zullen blijven en niet te herleiden zijn.
- Het is mij bekend dat de onderzoeksgegevens tot 10 jaar na afloop van het onderzoek bewaard worden op een beveiligde server van NHL Stenden.

Ik geef toestemming om deel te nemen aan dit onderzoek.

Naam participant: _____

Datum: ____/____/____ Handtekening: _____

In te vullen door de onderzoeker:

- Hiermee verklaar ik de participant volledig te hebben geïnformeerd over het betreffende onderzoek.
- Ik zal de gegevens anoniem verwerken, zodat ze niet herleidbaar zijn naar de participant. Naam onderzoeker: _____

Datum: ____/____/____ Handtekening: _____

(Wouters et al., 2021)

Bijlage F Interview vragen ouderen

Inleiding

Welkom heten en informatie verstrijken waarin het volgende zal worden besproken:

- Goedendag, ik ben Silke en ik studeer verpleegkunde op NHL Stenden in Leeuwarden.
- Allereerst wil ik u ontzettend bedanken dat u de tijd heeft genomen om mee te willen doen aan dit interview. Ik voer momenteel onderzoek uit voor GGD Fryslân over het onderwerp beweging en zal u vragen stellen over wat beweging voor u betekent.
- Ons gesprek zal ongeveer een 45 minuten duren. Heeft u hiervoor voldoende tijd om dit interview af te nemen?
- Dit gesprek is geheel vrijwillig en u mag mij op ieder moment onderbreken of pauzeren. Als er onderwerpen zijn waarover u liever niet wilt praten, mag u dat gerust aangeven.
- Heeft u een voorkeurs taal om dit gesprek te voeren, bijvoorbeeld Nederlands of Fries?
- Graag zou ik dit gesprek willen opnemen, zodat ik dit later kan terugluisteren en de tijd heb om alle informatie goed te verwerken. Ik wil benadrukken dat het interview compleet anoniem zal zijn, uw naam zal niet gebruikt worden en zal niet terug te vinden zijn in het verslag. Gaat u ermee akkoord dat ik het gesprek opneem?
- Bespreken en ondertekenen informed consent

Item 1: Algemene gegevens in kaart brengen:

Naam, geslacht, leeftijd, woonplaats, woonsituatie, partner, kinderen

- Mag ik vragen hoe oud u bent?
- Kunt u mij vertellen waar u momenteel woont en hoe uw huidige woonsituatie eruit ziet?
- Heeft u ook een partner en/of kinderen?
- Zou u ook iets kunnen delen over uw werkachtergrond?

Item 2: Dagelijkse bezigheden

Startvraag: Ik zou graag een beter beeld willen verkrijgen van hoe uw dagen eruit zien. Kunt u mij in grote lijnen vertellen hoe uw dag eruit ziet en welke activiteiten en bezigheden u onderneemt?

Item 3: Bewegingspatroon:

Startvraag: Wat verstaat u onder beweging?

Doorvraag mogelijkheden :

- Hoeveel uur beweegt u ongeveer per week?
- Welke soorten beweging beoefent u?
- Beweegt u alleen of met iemand/in een groep?
- Wat zijn uw dagelijkse prioriteiten, en waar staat beweging in dat lijstje?
- Bent u zich bewust van de gezondheidsvoordelen van beweging? Als u zich bewust hiervan bent, zou u specifieke voorbeelden kunnen benoemen?

Item 4: Motivaties om te bewegen

Startvraag: Wat drijft u het meest om te bewegen? Of wat zou u het meest motiveren om te gaan bewegen?

Doorvraag mogelijkheden:

- Zijn er specifieke gezondheidsredenen die u motiveren om te gaan bewegen?

- Vind u het belangrijk om samen met anderen te bewegen?
- Sport u ook voor de gezelligheid?
- Vindt u dat uw omgeving waarin u woont uitnodigt om te gaan bewegen?
- Zijn er faciliteiten in uw omgeving die u aansporen om actief te worden?
- Wat in uw omgeving zou u extra stimuleren om actief te zijn?
- Hecht u waarde aan de beschikbaarheid van faciliteiten binnen uw omgeving? Kunt u dit toelichten?

Item 5: Barrières om te bewegen

Startvraag: Ervaart u ook belemmeringen om te gaan bewegen?

Doorvraag mogelijkheden:

- Zijn er ook belemmeringen voor u om te gaan bewegen met betrekking tot uw gezondheid? Zo ja, kun u hier specifieke voorbeelden van geven?
- Zijn er ook belemmeringen voor u om te gaan bewegen vanwege bezigheden of drukte in uw leven? Zo ja, kunt u hier specifieke voorbeelden van geven?
- Zijn er ook belemmeringen voor u om te gaan bewegen met betrekking tot uw fysieke leefomgeving? Zo ja, kun u hier specifieke voorbeelden van geven?
- Zijn er bepaalde faciliteiten die u in uw omgeving mist om te gaan bewegen? Zo ja, kun u hier specifieke voorbeelden van geven?
- Zijn er obstakels in uw omgeving die het lastiger maken of die u tegenhouden om te gaan bewegen? Zo ja, kun u hier specifieke voorbeelden van geven?

Item 6: Evaluatie van het huidige aanbod van beweegmogelijkheden binnen de gemeente

Startvraag: -Bent u op de hoogte van de beschikbare beweegmogelijkheden binnen uw gemeente?

Doorvraag mogelijkheden:

- Wat zijn deze beschikbare beweegmogelijkheden binnen de gemeente?
- Welke beweegmogelijkheden zijn voor u het meest dichtbij?
- Hoe bent u op de hoogte gebracht van deze beweegmogelijkheden?
- Maakt u gebruik van de beweegmogelijkheden? Zo ja, waar maakt u gebruik van?
- Hoe ver zou u bereid zijn om te reizen voor beweegaanbod (indien het niet in eigen dorp aanwezig is)?

Item 7: Evaluatie van het huidige aanbod van beweegmogelijkheden binnen het dorp

Startvraag: -Bent u op de hoogte van de beschikbare beweegmogelijkheden binnen uw dorp?

Doorvraag mogelijkheden:

- Wat zijn deze beschikbare beweegmogelijkheden binnen het dorp?
- Hoe bent u op de hoogte gebracht van deze beweegmogelijkheden?
- Maakt u gebruik van de beweegmogelijkheden binnen het dorp? Zo ja, waar maakt u gebruik van?
- Is er momenteel voldoende aanbod aan beweegactiviteiten in uw dorp voor u?
- Zijn deze beweegactiviteiten bereikbaar/toegankelijk voor u?
- Hoe ervaart u het niveau van deze beweegactiviteiten?
- Zijn er specifieke sporten die u graag binnen uw dorp aangeboden zou zien of die u momenteel mist?
- Wat zou het dorp volgens u nog meer kunnen aanbieden op gebied van faciliteiten binnen de omgeving voor u?

Item 8: Kosten

Startvraag: -Spelen de kosten van bewegegroepen voor u een rol om wel of niet te gaan bewegen?

Doorvraag mogelijkheden: - Kent u mensen in uw omgeving die kosten van bewegegroepen ervaren als belemmering om te gaan bewegen?

Item 9: Informatie voorziening

Startvraag: - Wat zou u de fijnste manier vinden om geïnformeerd te worden over de beschikbare beweegmogelijkheden binnen de gemeente?

Doorvraag mogelijkheden:

-Als u al sport (individueel of in een groep), hoe bent u daar terecht gekomen?

-Bent u bekend met eventuele beschikbare subsidies of vrijwillige activiteiten die u kunt benutten om te bewegen?

-Wat denkt u dat zorgprofessionals zouden kunnen bijdragen aan het verspreiden van informatie over beweging?

-Via welke manieren is informatie voor u het meest duidelijk? (*Krant, video materiaal, familie etc.*)

-Hoe denkt u dat u het beste kan worden bereikt met betrekking tot informatie over beweegmogelijkheden?

Item 10: Voorkeur bewegingsvormen

Start vraag: -Geeft u de voorkeur aan individuele beweging of deelname aan sportgroepen?

Doorvraag mogelijkheden:

-Wat maakt dat u hier de voorkeur voor geeft?

-Zou u juist meer aanbod willen zien voor individuele sporten en/of sportgroepen binnen de gemeente?

-Wat vindt u belangrijk binnen een bewegegroep? (*Wanneer niet duidelijk is wat hiermee wordt bedoelt dit toelichten: De sociale aspecten, ontmoetingen, informatiedeling etc.*)

-Welke vormen van beweging geven u het meeste plezier?

-Heeft u een voorkeur om met mensen van uw eigen leeftijdsgroep te sporten?

-Helpt het hebben van een geplande sportdatum u om gemotiveerd te blijven om te gaan bewegen?

Interview slot:

-Afsluiting

-Korte samenvatting van het besprokene

-Heeft de geïnterviewde nog vragen of opmerkingen?

-Membercheck, transcriptie opsturen

-Aangeven dat het onderzoek zal uitmonden in een rapportage, waar de geïnterviewde desgewenst inzage in mag krijgen.

Bijlage G Interview vragen buurtsportcoach Waadhoeke

Inleiding

- Goedemiddag, ik ben Silke en ik studeer verpleegkunde op NHL Stenden in Leeuwarden.
- Ik voer onderzoek uit voor GGD Fryslân over beweging en zal u vragen stellen over het beweegaanbod voor ouderen binnen de gemeente Waadhoeke.
- Het interview zal ongeveer 40 minuten duren. Heeft u voldoende tijd om dit interview af te nemen?
- Heeft u een voorkeurs taal om dit gesprek te voeren, bijvoorbeeld Fries of Nederlands?
- Graag zou ik het gesprek opnemen, zodat ik dit later kan terugluisteren en de tijd heb om alle informatie goed te verwerken. Alle informatie zal anoniem verwerkt worden, gaat u ermee akkoord dat ik het gesprek opneem?
- Bespreken en ondertekenen informed consent.

Werkzaamheden als buurtsportcoach:

Startvraag: -U bent buurtsportcoach, kunt u vertellen wat u allemaal doet voor werkzaamheden als buurtsportcoach en waar u zich mee bezighoudt?

Huidige situatie beweegaanbod binnen de gemeente Waadhoeke:

Startvraag: -Wat voor beweegaanbod is er momenteel voor ouderen binnen de gemeente Waadhoeke? (*Bespreken Walking Football, Walking Handball, programma Doortrappers*).

Doorvraagmogelijkheden: -Ik heb het sport- en beweegbeleid gelezen van de gemeente Waadhoeke, hierin las ik over de interventie Sociaal Vitaal, weet u of deze interventie uiteindelijk nog is uitgezet?

-Zijn er nog andere/nieuwe initiatieven die worden georganiseerd voor ouderen op het gebied van beweging?

-Vindt u dat er genoeg aanbod is van beweging voor ouderen binnen de gemeente?

-U spreekt ouderen die deelnemen aan de bewegegroepen. Weet u wat de ouderen zelf van het aanbod lijken te vinden?

Bereikbaarheid ouderen:

Startvraag: -Hoe wordt sport voor ouderen momenteel gepromoot in de Waadhoeke?

Doorvraagmogelijkheden: -Op welke manier worden ouderen bereikt voor (nieuwe) sporten?

-Op welke manier weten de ouderen het sportaanbod vaak het beste te vinden?

-Werkt het gebruik van een app ook bij deze doelgroep?

-Op welke manier worden ouderen het liefst aangesproken?

Verschil stad en dorpen:

Startvraag: -Ziet u verschillen in aanbod van sporten/beweeopties tussen de stad en de dorpen?

Doorvraagmogelijkheden: -Worden juist meer sporten in dorpen of steden aangeboden?

-Is er een maximale afstand in hoeverre beweegmogelijkheden bereikbaar moeten zijn?

-Ziet u ook verschillen in ledenwerving/deelname bij ouderen die wonen in de stad of het platteland?

Knelpunten rondom beweging ouderen:

Startvraag: -Liggen er ook bepaalde knelpunten in het aanbieden van sporten voor ouderen binnen de gemeente? Zo ja, wat zijn deze knelpunten?

Doorvraagmogelijkheden: -Liggen er ook knelpunten bij het aanbieden van sporten binnen de dorpen? Zo ja, wat zijn deze knelpunten?

-Zijn er subsidies of fondsen (binnen de gemeente) voor ouderen met een beperkt budget om deel te nemen aan sport?

Gewenste situatie beweegaanbod gemeente Waadhoeke:

Startvraag: Zijn er verbetermogelijkheden op het gebied van beweging voor ouderen binnen de gemeente Waadhoeke? Zo ja, kunt u voorbeelden geven?

Doorvraagmogelijkheden: -Zijn er beweegdoelen/interventies vanuit de gemeente opgesteld?

-Wordt de omgeving ingezet om beweging aantrekkelijker/toegankelijker te maken voor ouderen? (*Wandelpaden, fietspaden, nieuwbouw seniorenflat*).

-Bestaat er een website waar ouderen direct informatie kunnen vinden over het beweegaanbod binnen de gemeente?

-Heeft u ook ideeën of mogelijkheden van verbetering die ik kan meenemen in mijn onderzoek?

Interview slot:

-Afsluiting

-Korte samenvatting besprokene

-Heeft de buurtsportcoach nog opmerkingen of vragen?

-Membercheck, transcriptie opsturen

**Interventie sociaal vitaal= In het sport en beweegbeleid van de Waadhoeke staat dat de gemeente begin 2020 in een wijk of dorp wilde beginnen met de interventie 'Sociaal vitaal' gericht op preventie voor ouderen. Deze interventie is bedacht voor zelfstandig wonende ouderen in de leeftijd van 60-85 jaar die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn of weinig veerkracht hebben om te gaan met veroudering. Het doel van het programma is om ouderen gezonder oud te laten worden door het bevorderen van hun fysieke conditie, het ontwikkelen van veerkracht en vaardigheden om sociale contacten te kunnen leggen.*